

Сергій Миколайович Ольховецький
*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла
Тичини,*

hova@ua.fm

ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ В РІЗНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Чинники соціальної дійсності впливають на психічні стани особистості безпосередньо, прямо та опосередковано, через систему конкретних життєвих мікросоціальних умов. У сукупності конкретних обставин особливе місце посідають умови життєдіяльності: ступінь задоволення особистих потреб, система сталих взаємин тощо.

Значно впливає на психічні стани людини організація її побуту, відпочинку й дозвілля. Психічні стани людини максимально залежать від морально-ділової атмосфери в колективі, групі.

У виникненні психічних станів чималу роль відіграють звички.

На психічні стани людини впливають її попередні стани. Зв'язок між наявним психічним станом і тим, що йому передувало, може бути двояким. В одних випадках попередній стан змінюється протилежним.

Психічні стани людини змінюються у зв'язку з впливом на організм кліматичних умов під час виконання різних завдань, а також специфічних особливостей діяльності (хитання корабля, вплив висотного польоту, тривала нерухомість та однобічна фізична напруженість, надлишок чи нестача інформації, обмежений простір і сенсорний голод, обмеженість соціальних контактів тощо).

Рівні психологічної готовності різні: від ділового, бойового настрою до ситуаційної готовності (тимчасового психічного стану, котрий виявляється лише стосовно конкретного виду діяльності) до постійної внутрішньої готовності (стійкого особистісного стану, що виявляється у будь-який час, у будь-яких умовах).

Зазначені психічні стани формуються внаслідок:

попередньої психологічної підготовки;

безпосередньої морально-психічної і психологічної підготовки до виконання майбутнього завдання, у процесі якої активізуються виховані мотиви поведінки й необхідні в цих умовах психічні стани, переборюються негативні ситуативні мотиви й психічні стани. Безпосередня психологічна підготовка посідає важливе місце в загальній підготовці людини до розв'язання професійних завдань.

Підтримка позитивних психічних станів пов'язана з подоланням низки негативних психічних станів людини на різних етапах її діяльності.

Існує певна закономірність у динаміці психічних станів людей. Відомо, що навіть найбільш підготовлена особистість (яка володіє потрібними знаннями, досвідом, навичками, якостями, моральними мотивами тощо)

може бути готова чи не готова до конкретних дій або дій в екстремальних ситуаціях.

За динамікою психічних станів людини можна виокремити три істотні періоди:

- підготовка до розв'язання завдань;
- процес розв'язання завдання;
- завершення розв'язання завдань.

Види і форми напруженості різні. Існує напруженість, яка тонізує діяльність людини, загострює його сприйняття, мобілізує мислення, підвищує активність.

Запобігання й подолання надмірної напруженості (гіперстресу) досягають через ознайомлення людини з особливостями виконання майбутнього завдання і з можливими труднощами, цілеспрямованою виховною роботою. Доцільно проводити заходи щодо «пожвавлення» досвіду емоційно-вольової поведінки, накопиченого в минулому, а також відпрацюванням до автоматизму основних компонентів майбутньої діяльності, відволікання думки від негативних роздумів тощо.

Перехід від підготовчого етапу до виконання нового завдання пов'язаний з подоланням у людини стану ригідності, у якому виявляється інертність психіки особистості, котра виникає в результаті стереотипності його поведінки, тяжіння до заучених операцій, форм і способів дій. Отож, ригідність виявляється в порушенні перебігу психічних процесів, у виникненні труднощів у адекватній оцінці ситуації або завдання й порядку його виконання.

Головною умовою подолання ригідності в людини є тренування їх у складних умовах, які мають змінюватися. Однак при цьому варто враховувати, що такі тренування, здійснювані без поступового ускладнення, можуть дати не лише позитивний, а й негативний ефект.

Психічно нестійкі люди в разі невдалого результату можуть перебувати впродовж тривалого часу в стані глибокої фрустрації, яка є складним психічним станом, що поєднує в собі тривогу, безнадійність та апатію, приреченість і депресію, які виникають, як правило, у зв'язку з невдачами в досягненні запланованого. Такий стан спричинює втрату здатності до опору.

Найбільш негативним у надзвичайних умовах є психічний стан страху. Він зумовлений надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками та може порушити психічну стійкість людини, спонукати до негативних дій і вчинків, послабити її боєздатність. За ступенем інтенсивності й глибиною переживань страх переживають у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги й переляку, остраху й жаху. Стан жаху виявляється в астенічній і стенічній формах. У першому випадку під впливом небезпеки особистість ціпеніє й виявляється нездатною до руху і дій; для стенічної реакції характерне, навпаки, різке рухове порушення, метушливість, прагнення втечі від загрози життю, без здатності враховувати особливості ситуації. Цей стан дезорієнтує особистість, зумовлює в ній глибоке потрясіння.

Страх не є вродженим, а впливає із особливості психіки людини й тих навколишніх умов і ситуацій, у яких вона перебуває в цей момент. Із вчення І.М. Сеченова і І.П. Павлова випливає, що фізіологічною основою стану страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні й зовнішні подразники, які спричинюють уявну або реальну небезпеку. Це дає змогу розглядати стан страху з позиції його соціальної обумовленості, складного взаємозв'язку з іншими психічними станами, процесами й властивостями особистості, зі всіма аспектами свідомого життя людини.

Страх - це складний психічний стан, який складається зі сприйняття, оцінки й розуміння тієї уявної або реальної небезпеки, що зумовлює зміни у функціонуванні психіки, які за своєю спрямованістю є негативними, розхитують і дестабілізують перебіг усіх психічних процесів.

Страх впливає на всі психічні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, почуття, волю. У стані страху вони можуть бути паралізованими або деформованими. Людина перестає володіти своєю увагою, забуває прості речі, не може правильно оцінити звичну ситуацію, її дії і рухи виходять з-під свідомого контролю та стають невпевненими, імпульсивними. Крім цього, стан страху однієї людини може зумовити страх в інших людей. Найчастіше люди стикаються з таким його різновидом, як стан переляку, що виникає на основі інстинкту самозбереження під час зіткнення з небезпекою, різкій чи несподіваній зміні середовища.

Страх, однак, може перейти межу й набути патологічної форми. Наприклад, під час тривожного неврозу ми стикаємося з його непомірно високим рівнем вияву, тривалістю.

Іншим видом невротичного страху є фобія, яка пов'язана з конкретним об'єктом чи ситуацією. Суб'єктивно фобія дуже неприємна. Хоча людина й усвідомлює її необґрунтованість та безглуздість, але позбутися, подолати фобію, як правило, не може. Коли фобія опановує людину, її не можна придушити зусиллям волі. А що сильніше вона прагне подолати фобію, то більше його зміцнює.

Фобія - це патологічний страх, певна установка реагувати у формі акцентованого страху на деякі ситуації та об'єкти, для неї характерні тривалість, інтенсивність і неможливість самотійно подолати цей страх зусиллям волі.

Страх може спричинити паніку (груповий стан) - гнітючий афект, який розвивається раптово в разі несподіваного враження загрозливого характеру й швидко поширюється через психічний вплив на інших людей. Паніка охоплює майже раптово цілу масу людей, заражає їх почуттям неминучої небезпеки[1]. Шляхи подолання страху Для подолання, переборювання людиною страху в екстремальній ситуації необхідно використовувати адекватні заходи.

Уже було підкреслено, що стан страху опосередковується соціальною, моральною сутністю особистості й залежить від рівня розвитку її морально-психічного стереотипу, у якому відображається моральна зрілість і соціальний досвід. Люди оцінюють і переживають не лише небезпеку для

свого життя цієї ситуації, а й значення розв'язання чи не розв'язання в цих умовах поставленого завдання для себе особисто, свого колективу, держави та суспільства.

Для переборювання людиною різних видів страху насамперед необхідно сформувавши в неї сильний, стійкий і міцний морально-психічний стереотип, що характеризує силу, стійкість, міцність і надійність їхніх поглядів, позицій, почуттів, переконань, ставлень, цінностей та інтересів, а також визначає духовно-психологічне й морально-практичне ставлення до світу, народу, себе, обов'язку, гідності, честі, виконання завдань професійної діяльності тощо.

Другим важливим напрямом запобігання виникненню в людини страху в екстремальних ситуаціях є відповідна морально-психічна підготовка, суть якої - цілеспрямованому формуванню морально-психічної стійкості й надійності в умовах екстремальних чинників, підвищення активності всіх психічних функцій.

Період очікування якоїсь неприємної події, пов'язаної з ризиком для життя, досить ефективним є застосування методу баражування.

Метод баражування - спосіб відволікання уваги від страху й спрямованості людей від аналізу й синтезу гнітючих факторів бойової (екстремальної) ситуації, переживань, тривоги, роздумів про майбутній наступ, виконання завдання щодо бачення за цим ризику для свого життя, можливих невдач, його провалу тощо.

Також можна використати метод образів, суть якого - у здійсненні психічного впливу на комплекс «підсвідомість -свідомість» людини через формування в них системи образів поведінки в надзвичайній ситуації.

Певні позитивні результати впливу на психіку з метою запобігти виникненню страху дає метод демонстрації.

За допомогою методу психічної концентрації формуються конкретні психологічні установки. Його суттю є утворення відповідних нервових зв'язків корі головного мозку й підтримування їх у постійному збудженні до початку відповідальної діяльності чи настання очікуваних подій.

Крім цих методів, застосовують низку спеціальних. Серед них важливе місце посідає метод психічних навантажень, суть якого - у створенні відповідних штучних навантажень на психіку людей з метою виявлення їхніх індивідуально-психологічних особливостей, ступеня реактивності психіки, ригідності тощо. Навантаження на психіку досягають за допомогою різних засобів, зокрема звукових, екранних, імітації тощо. Цей метод ефективний для виявлення осіб з різними психічними травмами.

Метод системної десенситизації («знечутливлення» до стимулів страху) є одним із найпоширеніших у допомозі людям із вираженим фобічним синдромом.

Поступова подача ситуацій, які спричинюють страх і розслаблення у формі автогенного тренування, є необхідними компонентами методу. Спочатку людині подають ситуацію, яка частково нагадує їй ту, яка спричинила фобію або невроз страху, (наприклад, можуть демонструвати

картинки, фотографії, кінофільми тощо). Поступово їй подають такі ситуації, які дедалі більше схожі на ту, у якій вона відчуває хворобливий страх або тривогу. Це все відбувається в стані релаксації (розслаблення). Отже, людину поступово вводять у ситуацію, яка щоразу більше схожа на ту, що її травмує.

Чіткість уявлень є дуже важливою умовою застосування систематичної десенситизації (ДС). Здатність викликати чіткі уявлення може спрацьовувати і без допоміжних засобів, однак їхня чіткість поліпшується під час автогенного тренування: для кращої чіткості можна скористатися фільмами чи діапозитивами[2].

Список використаних джерел

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие /Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. - СПб: Изд-во "Питер", 2000. - 560 с

Психологія: Підручник / Н.Л. Трофімов та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.