

ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЇЇ СКЛАДОВИХ

Л.А. Фіканюк

студентка другого курсу магістерського ступеня вищої освіти

Херсонський державний університет

Науковий керівник: доц. Тавровецька Н.І.

Психологічна стійкість у житті кожної людини виявляється у рівні адаптовано реагувати на тривалі навантаження, у спеціальних здібностях, уміннях та навичках, які дозволяють утримувати рівний, спокійний емоційний фон. Разом з тим, психологічна стійкість надає можливість людині вчасно реагувати на життєві складнощі, зміну умов існування та реагування у складних ситуаціях. Психічна стійкість призводить до оптимального зниження страху, напруження та тривоги, гармонізує всі сфери життєдіяльності. Психологічна стійкість – це якість особистості, яке відрізняється своєю багатогранністю, змістом та фундаментальністю у вивченні її складових. Це відкрита системи з функціональними складовими та власними структурними компонентами.

На сьогоднішній день в науці поняття психологічної стійкості на жаль, залишається недостатньо визначеним, незважаючи на велику практичну значимість цього поняття та емпіричні дослідження психічної стійкості у різних сферах життєдіяльності людини. В.С. Берднікова і О.С. Казурова проводили аналіз розробки вивчення психологічної стійкості як якості особистості. Зокрема, вони визначають наявність різноманітних видів стійкості з'ясованих у психологічній літературі: стійкість, стійкість до порушення норм і меж, стійкість до травмуючих ситуацій, стресостійкість, стійкість до невизначеності, стійкість до конфліктної поведінки і т. інше. Автори підкреслюють, що, на перший погляд, дуже часто психологічна стійкість ототожнюється з уявленням про стресостійкість, наповнюється безліччю різних смислових відтінків і уточнюючих моментів. Також авторки зазначають а необхідності розмежувати відмінності між емоційною стійкістю і емоційно-вольовою стійкістю. З точки зору емпіричних досліджень, то існує потреба

конкретизувати відмінності у поняттях фрустраційна толерантність, емоційна стабільність, здатність до довільної регуляції функціональних станів та самоконтролю. Перераховані визначення мають різний інструментарій для вимірювання і у багатьох дослідженнях різних сфер життя використовуються як складові психологічної стійкості або її фактори [1].

У психологічній літературі виділяють зовнішні та внутрішні чинники психологічної стійкості. Л.В. Куліков вважає, що рівень психологічної напруги та стійкості завжди обумовлений не тільки стресорами і зовнішніми обставинами, але і їх суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Інша обов'язкова якість, яка вмикається разом зі стійкістю – це опірність, «це здатність до вибору, як в окремих рішеннях, так і у виборі способу життя в цілому» [2, с.88]. Автор зазначив аспекти психологічної стійкості: постійна міжособистісна взаємодія, відкритість впливу та здатність виставити опір травму чому впливу, включеність особистості у безліч соціальних зв'язків. Автор виділив позитивні полюси якостей і факторів психологічної стійкості: фактори соціального середовища (сприяють адаптації, сприяють самореалізації, підтримують самооцінку), особистісні чинники (позитивне ставлення особистості до себе): оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації в цілому, досить висока самооцінка; узгодженість Я-реального і Я-бажаного, довіра до інших, відкрите спілкування, впевненість та незалежність у стосунках з іншими людьми; філософське ставлення до важких ситуацій, відсутність ворожості; терпимість, прийняття інших такими, якими вони є, почуття соціальної приналежності; задовольняє статус в групі і соціумі, стійкі міжособистісні ролі. [2, с. 100-110].

Д.В. Швець пропонує розрізняти різні види стійкості: емоційну, вольову, стресостійкість, стійкість до навантажень, нервово-психологічну, емоційно-вольову, морально-психологічну, психологічну, соціально-психологічну та ін. Автор під «психологічною стійкістю» розуміє здатність особистості до супротиву, урівноваженості та здатність протистояти несприятливому тиску

обставин, життєвим труднощам, здатність зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях [4, с. 226–227].

А.О. Шейко розглядає психологічну стійкість як здатність психіки зберігатися продуктивно функціонувати психіці у короткочасній або тривалій напруженій ситуації. Таким чином психологічна стійкість є передумовою «подолання труднощів, активного і безпомилкового виконання завдань у складній життєвій ситуації» [5]. А автори Н.С.Ліба та М.О.Марценюк, наголошують на тому, що психологічна стійкість сприяє благополуччю особистості, забезпечує успішність у навчальній та професійній діяльності, підвищує рівень здоров'я та сприяє позитивним соціальним відносинам та поведінки [3, с. 131].

Різні погляди психологів на проблему вивчення психологічної стійкості дозволяють зробити висновок про те, що психологічна стійкість у вітчизняній психології визначається як цілісна характеристика особистості, що забезпечує стійкість до впливу важких ситуацій, виявляється у збереженні структури діяльності і має власні структурні компоненти.

Література:

1. Бердников В.С., Казурова Е.С. Первичный отбор кандидатов на службу в ОЧН. *Психологическое обеспечение деятельности сотрудников отделов специального назначения: сборник методических рекомендаций и статей пенитенциарных психологов*. Раздел 1. психологический отбор сотрудников в ОЧН УИС Минюста России. М., 2004. С. 5 – 50.
2. Куликов Л. В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб : Питер, 2004. С. 87-115.
3. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Освіта і наука*. Випуск 2(25). 2018. С. 129–134.
4. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової* (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка Нац. акад. пед. наук України;

Консультативна місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. С. 226–229.

5. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. URL: [http://C:/Users/Admin/ Downloads/ Nvmdups_2013_2_11_64%20\(2\).pdf](http://C:/Users/Admin/Downloads/Nvmdups_2013_2_11_64%20(2).pdf). (дата звернення: 20.08.2021)