



Життєстійкість як інтегрована якість особистості

*Мушинський Віктор Петрович,
керівник психологічної служби
системи освіти Дніпропетровської
області*

Класифікація надзвичайних ситуацій

Надзвичайна ситуація

Природного
характеру

Техногенного
характеру

Соціально -
політичного характеру

Воєнного
характеру

Надзвичайна ситуація (НС) - порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом чи іншою небезпечною подією, яка призвела (може призвести) до загибелі людей та/або значних матеріальних втрат

Фактори, що впливають на стан людини в екстремальній ситуації:

- 1. Раптовість виникнення події**
- 2. Відсутність досвіду**
- 3. Тривалість події**
- 4. Втрата контролю над ситуацією**
- 5. Стан невизначеності**
- 6. Нестабільність ситуації**
- 7. Експозиція смерті**
- 8. Розлука, горе та втрати**
- 9. Поведінка в кризовій ситуації**
- 10. Масштаб руйнування**

**В умовах надзвичайної
(екстремальної) ситуації будь-
яка людина завжди
знаходиться
в стані психічного збудження.**

**Це вважається нормою.
Оптимальним є середній
рівень збудження.**

В умовах екстремальної ситуації чимало людей знаходяться в стані гострого стресового розладу (ГСР). ГСР – це стан переживання емоційної та когнітивної дезорганізації.

Таким людям надається екстрена психологічна допомога (ЕПД).

В ситуації гострого стресового розладу порушується баланс між емоційними та когнітивними структурами особистості – поведінка людини регулюється лише емоціями.

Психологічна допомога спрямована на відновлення балансу шляхом когнітивного оволодіння емоціями. Досягнення когнітивного розуміння своїх емоцій дозволяє людині відновити контроль над ними та приймати необхідні рішення.

Життєстійкість як здатність протистояти страху війни



Життєстійкість – це інтегрована
якість особистості, яка
характеризує здатність людини
витримувати всі складності життя
та успішно протистояти життєвим
проблемам та труднощам.
Поняття життєстійкості (hardiness),
запропонували американські
психологи ***Сьюзен Кобейса та
Сальваторе Мадді.***

Прикладні дослідження
дозволили авторам визначити
особистісний конструкт
«hardiness»-життєстійкість,
який характеризує міру здатності
особистості витримувати
стресову ситуацію, зберігаючи
внутрішню збалансованість не
знижуючи успішність діяльності.

За С. Мадді життєстійкість особистості ґрунтується на настановах, що визначають взаємодію людини зі світом: **це залученість, контроль та прийняття ризику.**
(С. Мадді, 2005).



Залученість - це впевненість у тому, що все, що відбувається, дає максимальний шанс знайти дещо путне та цікаве для особистості. Людина з розвинутою залученістю отримує задоволення від власної діяльності. І навпаки, відсутність залученості породжує почуття відчуженості, відчуття себе за межами життя.

**Контроль передбачає
переконавання в тому, що
боротьба дозволяє вплинути на
результат. Цей вплив помітний
навіть тоді, коли він не є
абсолютним і успіх зовсім не
гарантовано. Протилежним до
такого переконавання є відчуття
власної безпорадності.**

Прийняття ризику – це

переконавання людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку, який відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного). Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик.

Люди, в яких сильно виражений компонент **залученості**, вважають, що найкращий спосіб знайти щось цікаве та цінне для себе - це активна участь в усьому, що відбувається навколо. Протилежний до цього стан - відчуття незалученості, відчуження - вони сприймають як марне витрачання ЖИТТЯ.

Якщо у людини сильно виражений компонент ***контролю***, вона вважає, що тільки завдяки боротьбі можна змінювати наслідки подій, що відбуваються навколо. Почуття власної неспроможності переживається нею як марнотратство.

Люди з сильним *прийняттям*
ризик вважають, що
найбільшого задоволення можна
досягти, якщо ставати мудрішим,
навчаючись на власному досвіді
(негативному чи позитивному).

Протилежне прагнення -
прагнення до комфорту та
безпеки, здається їм безглуздим.

**Всі настанови, які
визначають життєстійку
позицію, дозволяють
протистояти неприємним
подіям, приймати та творчо
переробляти їх, а не просто
уникати неприємностей і
проблем.**

Людина з вираженою життєстійкою позицією схильна переживати події, що з нею відбуваються, як «цікаві та мобілізуючі, як наслідок особистісного вибору та ініціативи і як важливий стимул для засвоєння нового»

Такі люди здатні до ефективної саморегуляції діяльності не тільки у стресових ситуаціях, а і в ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя. Життєстійка людина використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі.

ТЕСТ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

С. Мадді



**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ
ЯК ЧИННИК
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

Експрес-тест «Стан вашої нервової системи»

*Мета: визначення загального рівня
стресостійкості.*

*Інформаційна інструкція:
оберіть та запишіть одну із
чотирьох цифр у графах таблиці
навпроти кожного запитання,
залежно від відповіді на нього.*

Запитання	Ні	Не часто	Так	Дуже часто
1. Чи часто ви буваєте роздратовані, нервуєте, відчуваєте занепокоєння?	0	3	5	10
2. Чи часто у вас прискорений пульс та серцебиття?	0	2	3	6
3. Чи часто ви швидко стомлюєтеся?	0	2	4	8
4. Чи страждаєте ви підвищеною чутливістю до шуму, шарудіння або світла?	0	2	4	8
5. Чи бувають у вас різкі зміни настрою, виникає почуття невдоволення?	0	2	3	6
6. Ви спите неспокійно, часто прокидаєтеся? Страждаєте безсонням?	0	2	4	8

Запитання	Ні	Не часто	Так	Дуже часто
7. Чи страждаєте ви надмірним потовиділенням?	0	2	3	6
8. Чи затікають у вас м'язи? Чи відчуваєте незвичне лоскотання, сіпання у суглобах?	0	2	4	8
9. Чи забудькуваті ви, часто не можете сконцентрувати увагу?	0	2	4	8
10. Чи страждаєте ви від свербіжув?	0	2	3	6
11. Чи необхідно вам у вашій професійній діяльності бути завжди на «висоті»?	0	2	4	8
12. Чи часто ви буваєте в поганому настрої, проявляєте агресивність? Чи швидко ви втрачаєте самовладання?	0	2	4	8

Запитання	Ні	Не часто	Так	Дуже часто
13. Чи ховаєте ви неприємності в собі?	0	2	4	8
14. Чи відчуваєте ви невдоволення самим собою та навколишнім світом?	0	2	4	8
15. Чи палите ви? Чи вживаєте спиртні напої?	0	2	5	10
16. Чи трапляються у вас неприємності? Чи мучать вас страхи?	0	2	4	8
17. Ви недостатньо буваєте на повітрі?	0	2	4	8
18. Чи бракує вам можливості «розрядитися», набути душевної рівноваги?	0	2	4	8

Обробка та інтерпретація

Підрахуйте та запишіть
загальну суму балів

0 – 25 балів: ця сума може вас не турбувати. Але зверніть увагу на сигнали вашого організму, спробуйте усунути слабкі місця.

26 – 45 балів: приводу для занепокоєння немає. Але не ігноруйте попереджувальні сигнали. Зважте на те, що ви можете зробити для покращення стану свого організму.

46 – 60 балів: ваша нервова система ослаблена. Для поліпшення здоров'я необхідно змінити спосіб життя.

Понад 60 балів: ваша нервова система виснажена. Необхідно терміново вжити заходів. Обов'язково зверніться до спеціаліста.

Робота в екстремальних умовах та надання допомоги людям, які перебувають в стані психоемоційного напруження, значно підвищує ймовірність **емоційного вигорання у співробітників, внаслідок впливу хронічного стресу. Такі люди можуть забувати про власне благополуччя, про необхідність відпочинку та відновлення сил. Вони відчують, що потрібні іншим і відкладають на потім задоволення необхідних для підтримання власного енергетичного потенціалу фізіологічних потреб.**

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ



**❑ Візьміть на себе відповідальність
за власне життя**

❑ Регулярно висипайтесь

❑ Регулярно робіть перерви

**❑ Регулярно робіть зарядку або
які-небудь фізичні вправи**

**❑ Регулярно дотримуйтесь
збалансованої дієти**

☒ Регулярно підтримуйте контакти з іншими людьми

☒ Регулярно виділяйте час, щоб побути на самоті

☒ Обмежте час перегляду телепередач та час перебування в інтернеті

☒ Моліться або використовуйте інші, звичні для вас, духовні практики

☒ Використовуйте наданий вам вільний час за призначенням

- ❑ Ведіть щоденний/журнал та описуйте в ньому свій досвід**
- ❑ Своєчасно звертайте увагу на ранні симптоми/ознаки стресу**
- ❑ Домовтесь з ким-небудь із колег, які працюють поряд з вами, про взаємний контроль за психоемоційним станом один у одного**
- ❑ Зберігайте баланс між роботою, вільним часом та відпочинком**

ПАМ'ЯТАЙТЕ!!!

Управління – це інформаційно-енергетичний процес.

В умовах надзвичайної ситуації Ви зможете бути ефективним у своїй роботі тільки за умови, що ви зможете ефективно турбуватися про себе.



Никогда не сдавайся!

МИРУ У ВАШОМУ ДОМІ!!!

