Психологическая устойчивость: как быть готовым ко всему?

Личность – это человек, обладающий определенным набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.

Было бы большой ошибкой считать, что личность — это некое твердокаменное изваяние, над которым не властны ни годы, ни обстоятельства.

Все дело в том, что именно изменяется в человеке, а что остается неизменным. Н. Заболоцкий писал:

Как мир меняется!
И как я сам меняюсь!
Лишь именем одним я называюсь, —
На самом деле то, что именуют мной,
Не я один. Нас много. Я — живой.

Личностные свойства, в большей степени обусловленные биологическими факторами, которые выступают в интегративной форме в виде темперамента и задатков (задатки — природная основа способностей), — это наименее изменчивый аспект личности. Но сами по себе природные особенности человека не определяют содержательный аспект личностного — ни характера, ни способностей человека, ни его интересов, идеалов, убеждений. Указанные свойства личности поэтому более пластичны, изменчивы и практически полностью зависимы от социального опыта (наверное, именно о таких свойствах вышеприведенные строки Н. Заболоцкого).

А некоторые индивидуальные черты в самом начале жизненного пути проявляются только как потенциальные, постепенно развиваясь и обретая более определенную форму в результате взаимодействия предпосылок с окружающей средой: ребенок, родившийся с повышенной реактивностью на внешние стимулы, может обрести во взрослом состоянии раздражительность, приводящую к аффекту при возникновении затруднительной (фрустрирующей) ситуации. Но та же реактивность ребенка может стать в более старшем возрасте отзывчивостью на все новое, эмоциональной впечатлительностью, любознательностью и изобретательностью. Такой человек будет острее чувствовать, что называется, «биение жизни». Так что, наверное, нет ни одного плохого качества личности, ни одной ее отрицательной черты, которые не имели бы (пусть только в зародыше) какого-либо положительного значения. Весь опыт личности воплощен в ее чертах и особенностях и имеет определенный смысл («Если ребенок такой, значит это зачем-то нужно»). Важнейшей психологической задачей выступает изучение тех условий и изменений образа жизни, которые одни и те же личностные потенциалы реализуют по-разному.

Одной из самых характерных особенностей современной жизни является не что иное, как повышенное воздействие на человека стрессовых ситуаций. Они, притаившись, поджидают его в любой сфере жизни и выражаются всегда по-разному. Это может быть недопонимание в семье, задержка зарплаты, конфликт с негативно настроенным продавцом в магазине, сорвавшийся контракт с партнёром по бизнесу или ещё какая-нибудь неурядица. Но порой удивляет совсем не это, а то, что, попадая в подобные ситуации, одни люди моментально поддаются воздействию эмоций: вступают в резонанс со стрессовой ситуацией, переживают, нервничают, у них портится настроение и т.д. А другие, оказавшись в подобных (и даже в более худших) условиях, словно уже давно готовы к подобному развитию событий: воспринимают всё легко и не напрягаются, сохраняют самообладание, остаются, если уж не в позитивном, то хотя бы в нейтральном состоянии. В чём же заключается разница между теми и другими? Сегодня мы поговорим об одной из психологических характеристик человека – психологической устойчивости.

Психологическая устойчивость

Психологическая устойчивость представляет собой процесс сохранения наиболее оптимального режима работы психики человека в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств и их стрессового воздействия. Интересно то, что это свойство личности формируется у человека в процессе его развития и не является генетически обусловленным. Оно зависит от таких факторов как нервная система человека, его воспитание, опыт, уровень развития и т.д. Это значит, что, к примеру, если человек, как говорится, «прошёл через многое», то его психика будет гораздо устойчивее психики того, кто рос, «держась за мамину юбку». Но и это ещё не окончательный показатель, т.к. человек, постоянно подвергавшийся стрессовым воздействиям, будет реагировать болезненно на каждую проблему, ведь его нервы изрядно расшатались со временем.

Схема работы психологической устойчивости/неустойчивости

Психологическая устойчивость: сначала появляется задача, порождающая мотив, влекущий за собой выполнение определённых действий, направленных на его реализацию. Затем осознаётся трудность, вызывающая негативное эмоциональное состояние. После происходит поиск способа преодоления этой трудности, вследствие чего происходит снижение уровня негативных эмоций и улучшение психического состояния.

Психологическая неустойчивость: сначала появляется задача, порождающая мотив, влекущий за собой выполнение определённых действий, направленных на его реализацию. Затем осознаётся трудность, вызывающая негативное эмоциональное состояние. После происходит хаотический поиск способа преодоления этой трудности, вызывающие её усугубление, вследствие чего происходит возрастание уровня негативных эмоций и ухудшение психического состояния.

Основными причинами подверженности стрессовым состояниям является отсутствие действенных способов преодоления сложных ситуаций и ощущение личностной угрозы. Психически неустойчивые люди часто обладают такой особенностью: хаотичное поведение вызывает стрессовое состояние и усиливает его, а это состояние, в свою очередь, привносит ещё больше хаоса во внутренний мир человека, результатом чего является ощущение полной беспомощности в отношении сложных ситуаций и своего собственного поведения. Таким образом, напрашивается вывод, что психологическая устойчивость – это, в первую очередь, самоконтроль.

Повышение психологической устойчивости

Основным законом повышения психологической устойчивости является принятие того факта, что если человек не способен изменить обстоятельства, то он в силах изменить своё отношение к ним. В качестве примера можно привести ситуацию с лающей собакой: идя по улице и видя неподалёку лающую на кого-то собаку, вы вряд ли будете раздражаться по этому поводу, а просто спокойно продолжите свой путь, погружённые в свои мысли, верно? Так и со сложными ситуациями: их нужно воспринимать не как что-то, что происходит во вред лично вам, но как что-то просто имеющее место быть. Как только человек позволяет событиями идти своим чередом, не заостряя на них своего внимания и не реагируя эмоционально, они так и проходят – своим чередом; проходят мимо вас. Если же человек начинает ко всему «цепляться», то и это начинает «цепляться» за него.

- На повышение психологической устойчивости оказывают непосредственное влияние
- Условия, в которых живёт человек
- Систематическая разгрузка нервной системы
- Позитивный образ самого себя

Если задаться вопросом формирования психологической устойчивости более детально, то можно отметить, что человек должен обращать своё внимание на следующие составляющие своей жизни:

Социальная среда и ближайшее окружение

Самооценка и отношение к самому себе

Самореализация и самовыражение

Соответствие между собой-настоящим и собой-желаемым

Независимость и самодостаточность

Наличие позитивных эмоций

Соответствие между собой-настоящим и собой-желаемым

Наличие смысла жизни и целеустремлённость

Естественно, что здесь перечислена только часть тех факторов, которые положительно влияют на психологическую устойчивость. Наличие и развитие их в жизни любым человеком будет оказывать огромное влияние на его мировосприятие, поведение, развитие, деятельность, психическое состояние и настроение. Отсутствие же их, наоборот, оказывает прямо противоположное воздействие и способствует психологической неустойчивости.