Николаева Н.В.

Педагог-психолог «НКАиДХ» г.Новосибирск

ИЗУЧЕНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЮ ОСОЗНАННОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.

Экстремальные ситуации — это любые ситуации, влияющие на человека, на его психофизиологическое здоровье негативно. Почвой для сложения таких ситуаций являются условия, резко отличающиеся от обычных и в силу этого воздействующие на психику, не адаптированную к ним, как стрессоры [2].

Личностные и характерологические особенности часто играют ведущую роль в формировании поведения. Вероятнее всего решающим в формировании поведения личности является степень целостности структуры личности, «сбалансированности» ее отдельных черт, а также содержание морально- нравственных установок и представлений. Попаданию в условия, ставшими в последствии экстремальными более всего подвержены дисгармоничные личности, при этом личностная дисгармония может быть вызвана как утрированным развитием отдельных интеллектуальных, эмоциональных и волевых характеристик, так и их недостаточной выраженностью.

 Поскольку экстремальные ситуации вызывают эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности, то само собой возникает чувства тревоги. Тревога — это переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы. Её нередко называют беспричинным страхом. Оптимальный уровень тревоги необходим для эффективного приспособления к действительности. Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий - дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности [5].

 Важнейшими факторами, определяющими подготовку и принятие решения, являются интеллектуальная гибкость, внимание, пространственное воображение, оперативная память, эмоционально - волевая устойчивость, четкость умственной работы и другие психические свойства.

Процесс выработки и принятия решения связан с познанием окружающей среды и внутренней установки, которое идет от чувственных восприятий к абстрактному прогнозированию, а затем к практическим действиям.

Выработка и принятие решения связано с тремя основными характеристиками мыслительного процесса:

- Взаимосвязь мотива, цели и результата.

- Скорость мыслительных операций.

- Характер вероятностного прогнозирования событий [6].

В нестандартной, необычной обстановке процесс осмысления не может быть адекватным обычным приемом мыслительной деятельности, так как ему присущи особые закономерности структурного и содержательного характера, проявляющиеся в особо сложных ситуациях и экстремальных условиях. Психологический анализ деятельности человека в сложных ситуациях, в условиях стресса необходим для того, чтобы определить наиболее эффективные пути подготовки действий в конфликтной и экстремальной обстановке и прогнозировать его поведение в критических моментах.

Темперамент, характер, способности и знания человека не входят в состав личности в качестве ее подструктур, они являются условием формирования этого образования.

Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде. От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно - психического напряжения [1].

 В тестировании приняло участие 10 человек - обучающиеся 172 группы, НКАиДХ г. Новосибирска.

Анализ полученных данных указывает на то, что чем выше уровень интеллектуального развития личности, тем сильнее выражен уровень личностной тревожности и ниже уровень эмоциональной сосредоточенности на имеющейся ситуации. Что влечёт за собой повышение чувствительности, снижение потребности в коллективизме и неустойчивости самооценки.



 Рисунок 1. Результаты исследования по тесту К.Леонгард-Шмишека

Характерологический опросник К.Леонгарда предназначен для выявления акцентуаций характера, то есть определенного направления стилевых черт, чрезмерной выраженности отдельных черт и их сочетаний.

К. Леонгард считал, что некоторые черты характера столь заострены, что это приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам.

Как видно по рисунку 1, черты гипертимного типа выражены у 50% обучающихся.

Черты возбудимого типа выражены у 10% обуч-ся.

 Черты эмотивного типа выражены у 20% обучающихся.

 Черты тревожно - боязливого типа выражены у 20% уч-ся.

 Черты аффективно-экзальтированного типа выражены у 20% уч-ся.

 Черты демонстративного типа выражены у 10% уч-ся.

Человек, попадая в стрессовую ситуацию, испытывает тревожность. Тревожность — это особое эмоциональное состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности и общению с людьми. Доказано существование двух качественно - различных разновидностей: личностной и ситуационной.

Личностная тревожность - индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоционально - отрицательным реакциям на жизненные различные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, уровня притязания, отношения к себе и т.д.). Личностная тревожность — это стабильная склонность человека реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства [4].

Ситуационная тревожность определяется как временное, устойчивое только в определенных жизненных ситуациях состояние тревожности, порождаемое такими ситуациями и, как правило, не возникающее в иных ситуациях. Это состояние возникает как привычная эмоциональная и поведенческая реакция на подобного рода ситуации. Для выявления уровня тревожности была использована методика Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина.

Результаты исследования представлены в рисунке 2.



Рисунок 2. Результаты, полученные по результату теста Спилбергера

Анализ полученных данных показывает, что в группе из 10 тестируемых человек у 5-ти – 50%, высокий уровень тревожности, который усиливается реальным положением дел. У 5-ти – 50% других - средний уровень тревожности, порой возникает немотивированное беспокойство.

Высокий уровень личностной тревожности означает, что большинство ситуаций, в которых оказывается человек, воспринимаются как угрожающие ему, его престижу, самооценке. Поведение, взаимодействие с окружающими, регулируются, прежде всего, эмоциями. Высокая эмоциональная чувствительность сочетается с повышенной ранимостью, обидчивостью. Замечания окружающих воздействуют как порицания, оскорбления. Высокий уровень личностной тревожности преобладает у 50% уч-ся.

 Умеренным уровнем личностной тревожности обладают - 50% уч-ся.

 При умеренном уровне личностной тревожности человек чувствует себя комфортно, сохраняет эмоциональное равновесие, работоспособность преимущественно в ситуациях, к которым он уже успел успешно адоптироваться, в которых он знает, как надо себя вести, знает меру своей ответственности. При осложнении ситуаций возможно появление беспокойства, тревоги, однако в таких случаях люди с умеренной тревожностью быстро восстанавливают эмоциональное равновесие.

При умеренной ситуативной тревожности человек придает повышенную значимость отдельным элементам ситуации или находит в себе силы и возможности контролировать свои эмоциональные переживания. Такой человек старается объективно оценивать возникающие ситуации, однако, это ему удается или не сразу, или он не совсем уверен в своих силах, возможном опыте. Поэтому возможно кратковременное, но не очень существенное нарушенное эмоциональное равновесие, снижение работоспособности. Восстановление эмоционального комфорта, уверенности в себе происходит довольно быстро. Умеренный уровень ситуативной тревожности наблюдается у 30% обуч-ся.

Низкий уровень ситуативной тревожности отражает недостаточно высокую значимость для человека той самой ситуации, которой он оказывается в момент исследования. Это признак недостаточной актуализации потребностей организма. Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер, и препятствует полноценному формированию личности. Учащийся как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности. Низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 70% обучающихся.

Из вышеизложенного испытуемых можно разделить на три категории:

***«На грани срыва» -*** Эта группа характеризуется высоким уровнем тревожности, который усиливается реальным положением дел. Им приходиться прикладывать немалые усилия, чтобы не потерять контроль над собой: тоскливое, унылое настроение сочетается с нервозностью, нарушением сна, навязчивыми страхами и сомнениями в правильности своих решений и поступков, с вегетативной лабильностью, повышенной чувствительностью, неуверенностью в себе, чувством собственной неполноценности. Данная исследовательская категория испытуемых составляет - 30% от общего числа, т.е. 3 человека.

***«Героические усилия» -*** Преобладают следующие показатели: высокий уровень тревожности, склонность к сильному беспокойству, иногда без особой внешней причины, чувство собственной неполноценности, затруднение в принятии самостоятельных решений, вегетативная лабильность, повышенная чувствительность, неуверенность в себе, в правильности своих поступков, постоянные страхи и сомнения. Приходиться прилагать немало усилий для сохранения контроля над собой. В настоящий момент они могут самостоятельно справляться со своими переживаниями. Количество испытуемых этой группы составило - 20%.

***«Можно расслабиться» -*** Средний уровень тревожности, невысокая самооценка, затруднения при принятии самостоятельных решений, особенно в неопределенных условиях; порой возникает немотивированное беспокойство, и приходиться прикладывать усилия, чтобы «держать себя в руках, не впадать в депрессию; в настоящее время ситуация достаточно спокойная. Данная исследовательская категория составила - 50%.

В соответствии с типом личности формируется реакция на внешние раздражители, т. е. гипертимы способны достаточно рационально оценить сложившуюся ситуацию, не впадая в отчаяние [3].

 Личности, у которых преобладает аффективно - экзальтированный тип акцентуаций более чувствительны к трудностям, возникшим в определенных жизненных условиях, но менее уязвимы, чем люди с выраженными чертами возбудимого и эмотивного типа, которые близко воспринимают полученную информацию и длительно переживают негативное воздействие окружающего мира.

Не стоит забывать о личностных особенностях человека. Если сравнить результаты исследования представленных в рисунках 1 и 2, то мы увидим следующее: у учащихся с высоким уровнем тревожности, нервозности, навязчивыми страхами и низкой самооценкой наблюдается низкая эмоциональная устойчивость, сопровождающаяся высокой ответственностью. Поведенческие реакции регулируются средним уровнем контроля над собой и высокой интеллектуальной лабильностью.

Исходя из всего выше сказанного, предполагаю, что от личностных особенностей, черт характера, а, следовательно, от интеллектуальной лабильности и типа темперамента зависит психологическое здоровье человека и его поведенческое реагирование в определенных складывающихся жизненных обстоятельствах.

 **Источники и Литература:**

1. Столяренко Л. Д. «Основы психологии» 14-е изд. Учебное пособие/ Л. Д. Столяренко - Ростов Н/Д.: «Феникс», 2005. – 672 с.
2. Малкина - Пых И. Г. «Экстремальные ситуации» - М.: изд. «Эскимо», 2005. – 960с.
3. Попов С. В. «Психологический отбор телохранителей» С - Пб.: изд. «Скифия», 2000. – 384 с.