

Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості

Ірина Страмоусова

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: stramousovaIY@krok.edu.ua*

Ірина Сингаївська

*кандидат психологічних наук, професор,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: irinas@krik.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-6802-0081*

В останнє десятиліття феномен життєстійкості вивчається більш активно. Щодня соціальний простір модернізується, вдосконалюється, і в результаті особистість 21 століття повинна пристосовуватися до змін і прагнути до саморозвитку. Для того, щоб більш ефективно впоратися з важкими ситуаціями та захистити себе від їх наслідків, людині допомагає така якість, яка позначається в психологічній літературі терміном «hardiness» (життєстійкість).

Поняття «hardiness» було введено на початку 80-х років ХХ століття американськими психологами Сальваторе Мадді і Сьюзен Кобейс [1]. Вивчення життєстійкості дозволило розширити знання про здатність особистості протистояти стресовій ситуації, зберігати внутрішню узгодженість і не знижувати успішність діяльності.

Виходячи з аналізу феномену життєстійкості в підході екзистенційної психології, можна сказати, що дане поняття розглядається як здатність створювати особисті відносини зі світом. Необхідна складова для того, щоб протистояти життєвим труднощам і проявляти прагнення до подолання, як говорив В. Франкл, полягає в «умінні жити» [2].

За думкою О. Чиханцової, життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Намагаючись здобути стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування [3]. Наявність внутрішньої опори на себе та усвідомлення власної системи цінностей проявляється в умінні приймати і усвідомлювати виниклі труднощі, оцінювати їх і приймати рішення для продуктивного вирішення ситуації, що склалася.

До зовнішніх впливів війни ми відносимо гуманітарну кризу, відсутність відчуття безпеки, втрату звичного соціального оточення. Наведені типові особливості психічних станів особистості, порушення афективної сфери («емоційне отупіння», замкненість, пригніченість, роздратованість, аутоагресія, нездатність відчувати радість, почуття провини, сорому); порушення та специфічні риси когнітивної сфери (погіршення пам'яті, мислення, концентрації

уваги, прояви неухважності та забудькуватості, поява безсоння та кошмарів, часте згадування психотравмуючих подій); порушення поведінки (непослідовність, непередбачуваність поведінкових проявів, надмірна обачливість, переляк і афектація як реакція на незначні стимули) [4].

Військові дії вимагають особливого підходу до вивчення негативних психічних кризових станів. Кризовий стан – це абсолютно нормальна реакція людини на аномальну подію, адже людина може отримати новий досвід під час подолання кризи, розширити спектр своїх адаптаційних резервів. Однак, коли людина реагує на кризу дезадаптивно, вона може поглибитися й викликати стан, що потребує вже спеціалізованої допомоги, оскільки розвиток клінічної симптоматики в цьому випадку може призвести до складних порушень, смерті або самогубства. Вчені зазначають, що конструктивна копінг-поведінка підвищує життєстійкість, сприяє підвищенню рівня самооцінки, впевненості, самоефективності, особистого та соціального успіху [8].

Життєстійкість ґрунтується на усвідомленні особистісних ресурсів і безпосередньо пов'язана зі способами боротьби зі стресом. Визначено три функціональні компоненти життєстійкості: життєстійкі установки, життєстійке ставлення, життєстійка поведінка [1]. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності та ефективності стратегій їхнього застосування, оскільки здатність до адаптації є водночас інстинктом виживання та набутими навичками. Встановлено тісний кореляційний взаємозв'язок між показниками адаптивності (прийняття себе та інших, емоційний комфорт, інтернальність) і шкалами смисложиттєвих орієнтацій, що є запорукою психологічного здоров'я людини, куди можна віднести ціннісні орієнтації, потреби, інтереси, почуття, ідентичність, смисложиттєві орієнтації, самоактуалізацію, Я-концепцію. Все це в сукупності відображає рівень здатності людини до самореалізації, розвитку власного потенціалу і, насамкінець, сприяє успішності соціально-психологічної адаптації [5].

Стосовно гендерних особливостей прояву життєстійкості, ми маємо відзначити важливу ознаку системи реагування жінок на стресові події, яка вивчалася американським дослідником С. Тейлором та його колегами. Вона отримала назву «tend-and-friend» – «доглядай і дружи». Система «доглядай і дружи» характеризується як відповідь на стрес, опосередкована окситоцином. Існують численні біохімічні та еволюційні пояснення цієї унікальної реакції жінки на стрес, яка збільшила б виживання самок та їх потомства в умовах стресу і, отже, збільшила шанси на подальше розмноження. Встановлено, що естроген посилює дію окситоцину вже в надлишку у жінок порівняно з чоловіками. Тестостерон і вазопресин, присутні під час чоловічої реакції на стрес, виявляють протилежну дію окситоцину [6]. Ця закономірність подолання життєвих труднощів полягає в тому, що жінки схильні реагувати на стресову ситуацію, захищаючи себе і своє потомство за допомогою виховної поведінки (мається на увазі частина системи під назвою «турбота»), а також об'єднуючись в союзи з

іншими людьми, зміцнюючи соціальні контакти, прояви бажання об'єднатися. На відміну від жінок, у чоловіків менше проявляється схильність до турботи і прагнення до співпраці, тому, на думку дослідників, доцільно співвідносити тип чоловічої реакції з реакцією на стрес у вигляді боротьби або втечі.

Відомо, що у довготривалій перспективі травма може спричиняти як втрати, так і здобутки. Пережиті випробування загартовують особистість та підвищують її життєстійкість. Посттравматичне зростання – це досвід позитивних змін, що виникає у зіткненні з новою посттравматичною реальністю [7]. Екстремальні події руйнують базисні, фундаментальні уявлення особистості, в першу чергу – інфантильну віру в безпечний, доброзичливий та справедливий світ, в якому гарна, порядна людина захищена від нещастя. Переживаючи кризу, людина вимушена відмовитися від ілюзій стосовно себе, свого оточення, навколишнього світу та прийняти негативні сторони реальності. Цей процес вимагає часу та терпіння [8].

Список використаних джерел

1. Maddi S. R. *Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context*, *Military Psychology*, 2007, 19(1), p. 61–70.
2. Frankl V. *Yes to Life: In Spite of Everything*. Beacon Press, Boston, 2020. ISBN 978-0807005552.
3. Чиханцова О. А. *Якість життя особистості та особливості її вимірювання. Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020.
4. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. *Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. № 3 (71). С. 125–134.*
5. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. *Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції. К.: Університет "КРОК", 2021.*
6. Taylor Shelley E. *Health Psychology*. McGraw-Hills, Inc. 1995. 149 p.
7. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. *Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry*. 2004. № 1. Vol. 15.
8. Титаренко Т. М. *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 16 с.*