

Секція: Психологічні науки

Сахарова Катерина Олександрівна
доктор філософії, доцент кафедри психології
Дніпровський гуманітарний університет
м. Дніпро, Україна

ТЕОРЕТИЧНІ КОНТУРИ ПОНЯТТЯ «ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ»

В сучасній Україні в умовах повномасштабної війни все населення опинилось в екстремальній життєвій ситуації. В залежності від особливостей психіки складні життєві обставини можуть спровокувати розвиток психічних розладів у деяких людей, інші ж в подібних ситуаціях проявляють свою життєстійкість.

Ми припустили, що формування життєстійкості психолого-педагогічними засобами може знизити ступінь психічного травмування та/або пришвидшити відновлення.

Поняття «життєстійкість» відображає, з точки зору С. Мадді і Д. Кошаба (Maddi, S., & Khoshaba, D., 1996) [1] психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником психічного здоров'я людини. Ними був розроблений психометрично адекватний метод вимірювання життєстійкості, вивчалися взаємозв'язки між цим методом і шкалами Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника. Результати цієї роботи яскраво продемонстрували, що життєстійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини, а не артефактом контрольованих негативних тенденцій людини. Поняття «hardiness» або життєстійкість використовується в контексті проблематики подолання стресу. Життєстійкість підкреслює аттїюди, які мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які

допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається кожен день, і з тими, які носять навколоекстремальний та екстремальний характер.

Першою характеристикою аттитюдів життєстійкості, згідно С. Мадді, є «включеність» (commitment) – важлива характеристика відносно себе і навколишнього світу і характеру взаємодії між ними, яка дає сили і мотивує людину до реалізації, лідерства, здорового способу мислення і поведінки. Вона дає можливість відчувати себе значущим і досить цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів і змін. Цей аттитюд також передбачає прийняття на себе безумовних зобов'язань, що ведуть до ідентифікації себе з наміром виконати дію і з її результатом. «Hardy» – аттитюд, умовно названий «контролем» (control), мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протипагу впадання в стан безпорадності і пасивності. Суб'єкт контролю діє, відчуваючи себе здатним панувати над обставинами і протистояти важким моментам життя. Когнітивно оцінюючи навіть трагічні події, такі люди знижують їхню соціальну значимість і зменшують тим самим психотравмуючий ефект. Узагальнена позиція суб'єкта цілісного життя обумовлює сприйняття ним будь-якої стресової події не як удару долі, впливу непередбачуваних сил, але як природне явище, як результат дії своєї або інших людей. Суб'єкт впевнений, що будь-яку важку ситуацію можна так перетворити, що вона буде узгоджуватися з його життєвими планами, виявиться в чомусь йому корисною. Це поняття багато в чому схоже з поняттям «локус контролю» Роттера. На протипагу почуттю переляку від цих змін, «hardy» – аттитюд, позначений як «виклик» (challenge), допомагає людині залишатися відкритою навколишньому середовищу і суспільству. Він складається в сприйнятті особистістю подій життя як виклику та випробування особисто собі. Небезпека сприймається

як складне завдання, що знаменує собою черговий поворот мінливого життя, що спонукає людину до безперервного зростання. Будь-яка подія переживається як стимул для розвитку власних можливостей. Якщо високий рівень включеності, то при стресі зростає потреба в контакті з іншими людьми, якщо високий рівень контролю, то великі старання впливати на події, а не страждати від безпорадності. Якщо високий рівень виклику, то велике прагнення навчатися на своєму позитивному і негативному досвіді, не чекаючи легкого і комфортного життя. Чим розвиненіша життєстійкість, тим більша ймовірність що людина буде адекватно сприймати труднощі, замість їх уникнення або заперечення. Життєстійкість тісніше пов'язана не скільки з оптимізмом, скільки з реалізмом. Підсумовуючи, можна сказати, що життєстійкість – це особливий патерн установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливості.

Перераховані настанови проявляються на індивідуальному рівні, на груповому (організаційному) вони перетворюються в такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity) [2]. Значна кількість дослідників розглядає життєстійкість («hardiness») у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації-дезадаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям.

Аналізуючи результати наукових досліджень і емпіричні дані, ми дійшли висновку, що життєстійкість особистості – це інтегральна характеристика особистості, що дозволяє чинити опір негативним впливам середовища, ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх в ситуації розвитку. Життєстійкість не тільки детермінує характер особистісної реакції на зовнішні стресові і фруструючі обставини, але і дозволяють ці обставини звернути в можливості самоудосконалення.

Близький життєстійкості феномен «онтологічної впевненості», описаний психіатром Р. Ленг: «онтологічно впевненою» він називає особистість, яка усвідомлює свою цілісність, спокійно зустрічає життєві

негаразди. Хоча в роботах цих авторів практично не розкривається значення цих термінів, можна зафіксувати загальну тенденцію в розвитку їх змісту: здатність особистості протистояти негативним життєвим умовам і усвідомленість життя як найвищої цінності. Між поняттями «життєстійкість» і «психологічна стійкість», на наш погляд, теж можна провести паралелі. Під психологічною стійкістю зазвичай розуміється цілісна характеристика особистості, що забезпечує її стійкість до фруструючих і стресогенних впливів важких ситуацій. Психологічна стійкість залежить від типу нервової системи, досвіду особистості, набутого в тому середовищі, де вона розвивалася, від вироблених раніше навичок поведінки і дій, від рівня розвитку основних пізнавальних структур. Встановлено, що поведінка психологічно стійкої особистості здійснюється за схемою: завдання – актуалізований ним мотив – здійснення дій, що ведуть до його реалізації – усвідомлення проблеми – негативна емоційна реакція – пошук способу подолання труднощів – зниження сили негативних емоцій – поліпшення функціонування та сприяюча йому оптимізація рівня збудження.

Схема поведінки у нестійкої особистості дещо інша: завдання – мотив – здійснення дій, що ведуть до його реалізації – усвідомлення труднощів – негативна емоційна реакція – хаотичні пошуки виходу – погіршення усвідомлюваних труднощів – зростання сили негативних емоцій – погіршення функціонування – зниження мотивації або оборонна реакція.

Також вітчизняні та зарубіжні дослідники застосовують різні поняття, що описують якщо не один і той же, то однорідні феномени: «стійкість до стресу», «стрес-толерантність», «опірність стресу», «поміхостійкість», «психічна готовність», «емоційна стійкість», «психологічна стійкість», «психічна стійкість». При всьому різноманітті термінів, що характеризують психологічний аспект опору особистості життєвим негараздам і труднощам, можна виділити те спільне, що вкладається в зміст цих понять. Йдеться про

здатність особистості успішно протистояти умовам, які можуть негативно вплинути на її життєдіяльність.

Зазначена тенденція розвитку поняття «життєстійкість» в психології створює перспективу в постановці і вирішенні завдань стабілізації психічного здоров'я.

Література

1. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279-298.
2. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1-11