

Василевська Олена Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Актуальність дослідження. Інтерес до проблеми збереження, формування та підтримки життєстійкості особистості зумовлений тим, що життя сучасного українця, на жаль, пов'язане з війною, яку розв'язала Росія. Війна позначилася на різних рівнях функціонування людини: фізичному, соціальному та психологічному. За умов надзвичайної ситуації, якою і є війна, важливо розглянути проблематику психологічної адаптивності в екстремальних умовах, зокрема особливості розвитку життєстійкості, засоби її посилення.

Мета статті – теоретично обґрунтувати ресурси розвитку життєстійкості та підходи до її збереження в умовах воєнних дій.

Виклад основного матеріалу. Одним із феноменів, завдяки якому особистість здатна ефективно долати складні життєві ситуації, є життєстійкість. Науковець С. Мадді розглядає життєстійкість як особистісну рису, що передбачає певну структуру установок, здібностей та стратегій, які сприяють набуттю резилентності під впливом складних обставин завдяки перетворенню стресових подій на можливості для особистісного зростання (підвищення продуктивності праці, набуття життєвого досвіду).

Вітчизняна психологічна література розглядає «резилієнс» (resilience) як стійкість до травми, стресостійкість, життєздатність і як психологічну пружність. Психологічна пружність (від англ. resilience – пружність, еластичність) – це здатність зберігати в критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючися до несприятливих змін [1].

Системний аналіз поняття «життєстійкість» здійснено як зарубіжними, так і українськими психологами Л.Александровою, Д. Леонтьєвим, П.Лушиним, С.Мадді, О. Расказовою, В.Панченко, Т.Титаренко. Розвиток

життєстійкості в умовах збройних конфліктів досліджували науковці В.Чернобровкін, С.Богданов, О. Залеська, В. Климчук, Т. Тарабрина

Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість є фундаментом особистісних рис людини, одним із ключових параметрів зрілих форм саморегуляції, і може розглядатися як показник психічного здоров'я.

На думку С. Мадді, стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Саме ця риса є основою відкритого й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам. Життєстійкість (hardiness) є системою переконань про себе, про світ, про відношення зі світом. Життєстійкість містить три порівняно автономні компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику.

Д. Леонтьєв підкреслює, що життєстійкість – це риса, яка характеризується мірою подолання особистістю заданих обставин, мірою подолання особистістю самої себе, здібністю, яка є основою адаптації. Т.Титаренко зазначає, що життєстійкість проявляється у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як: активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка тощо.

Отже, життєстійкість необхідно розглядати як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні є складною інтегральною характеристикою особистості, яка охоплює декілька психологічних складників: емоційний, когнітивний, моральний, вольовий, поведінковий. На процесуально-динамічному рівні аналізу життєстійкість, як психологічний феномен, виступає як особистісний стиль.

На функціональному рівні аналізу – є складником адаптаційного особистісного ресурсу, творчого потенціалу особистості, особистісної зрілості, показником психічного здоров'я, функціональним компонентом життєздатності [1].

Виникає питання, стосовно розгляду життєстійкості як вродженої здатності і чи можливий її розвиток. За даними журналу *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, генетичні чинники дійсно впливають на те, як ми реагуємо на життєві виклики. Проте, життєстійкість також можна зробити навичкою, розвиваючи протягом усього життя [3].

Слід зазначити, що вміння справлятися з життєвими негараздами пов'язано зі сприйняттям і прийняттям себе, оточуючих і світу в цілому. Уявлення про це формуються в дитинстві, до 7-9 років, і пов'язані з сімейними сценаріями і стереотипами поведінки батьків. Наприклад, людина може протистояти ударам долі, але при цьому не помічає, що сама залучає в своє життя такі ситуації, реалізуючи сценарій «страждай і будь сильним».

Можливий інший варіант, коли людина легко йде по життю, оточує себе людьми, з якими йому цікаво. Будь-яку проблему відразу переводить в задачу, яку поступово вирішує.

Серед основних несвідомих життєвих сценаріїв, які формують батьки можна виділити наступні:

1) Люблячі батьки, які вчать дитину, що світ – це безпечне і радісне місце. Така концепція буде направлена на досягнення успіху.

2) Батьки ніжно ставляться до дитини, але транслюють їй, що зовнішній світ небезпечний. Дитина виростає з усвідомленням, що людям навколо довіряти не можна, покладатися потрібно тільки на себе. Такі люди схильні до суперництва.

3) Ставлення до дитини негативне, а до світу – позитивне. Такі батьки порівнюють своїх дітей з чужими: «Подивися, ось у Петрика все виходить, він чемпіон, а ти – нездара». В цьому випадку з дитинства людина вважає, що не відповідає вимогам світу і сприймає себе неповноцінною.

4) Батьки транслюють дитині концепцію «всі навколо винні у всьому»: і ти недолугий, і навколишній світ несправедливий і сповнений зла.

Проблема в тому, що ми прагнемо організувати своє життя так, щоб виправдати неусвідомлений сценарний план життя і образ себе в ньому. Саме

тому кажуть: якщо вам щось потрібно, знайдіть відповідне переконання, яке стане для вас керівництвом до дії, і тоді ви отримаєте бажаний результат [3].

Ерік Берн виділив шість основних процесів життєвих сценаріїв, які людина може «програвати» в своєму житті.

Усвідомлення людиною в якому саме сценарному процесі вона знаходиться, відстеження його початку, може привести до послаблення дії його впливу у житті. Варіанти життєвих сценаріїв:

«Поки що ні». Людина живе з думкою, що він не може отримати щось хороше в своєму житті, поки не закінчиться якийсь інший процес. Наприклад: «Я можу дозволити собі відпочинок, тільки коли зароблю на будинок».

«Після». Цей сценарій є зворотним до попереднього. Наприклад, «сьогодні буде святковий банкет і я буду багато сміятися, значить завтра трапиться щось таке, через що я буду плакати або сумувати».

«Ніколи». Людина впевнена, що вона ніколи не отримає те, про що мріє.

«Завжди». Така людина мучить себе питанням: «Чому зі мною постійно щось трапляється?».

«Майже». Така людина майже постійно досягає своєї мети, але не доводить її до кінця.

«Сценарій з відкритим кінцем». Коли людина досягає того, до чого прагнула, але відчуває порожнечу, не знає що робити далі.

Як знайти вихід з будь-якого з цих сценаріїв? Досліджувати зону свого контролю, і на це спрямована наступна вправа [3].

Зробіть два списки. В один помістіть події, на які ви дійсно можете впливати. Наприклад, стиль одягу, вибір оточення або місця роботи, хобі, самопочуття. Другий список – те, що від вас не залежить. Це можуть бути звички і думки інших людей, погода, події в світі.

З точки зору еволюції, прагнення контролювати те, що відбувається з нами, є важливим для виживання і самозахисту. Але якщо змінити акцент і фокусуватися тільки на тому, що ви можете контролювати, це дозволить знизити тривожність і допоможе отримувати більше задоволення від життя.

Розмежування зон контролю сприяє розширенню діапазону прийняття ризику при прийнятті рішень і підвищує здатність в потрібний момент звернутися до інших за допомогою і ресурсами.

Також важливо формувати залученість у своє життя. Якщо особистість втрачає інтерес до життя – це ознака того, що вона втратила інтерес до самого себе. Це знижує рівень життєвої енергії та здатність справлятися зі стресом і життєвими викликами. При відчутті що життєва енергія знижена, необхідно зробити просту вправу – написати в формі спонтанного листа п'ять причин, заради яких ви хотіли б прокинутися завтра вранці. Це має бути те, що дійсно цікаво і цінно для людини. І, прокинувшись, потрібно виконати не менше трьох пунктів, з описаних п'яти.

Наступна вправа пов'язана з відстеженням автоматичних думок, які є першою реакцією, яка виникає на події або поведінку інших людей, на основі припущень і переконань. Якщо їх не відстежувати, думки будуть керувати нашими реакціями, емоціями, поведінкою і фізіологічною відповіддю організму.

Найчастіше такі думки зачіпають такі сфери, як самооцінка, оцінювання інших людей, стратегії реагування на ситуацію, стратегії ухилення від дій. Можна почати із запису наприкінці дня всі виникаючі негативні думки і образи, згадуючи події, які відбулися і наші реакції на них. Ця вправа дає можливість виявити певні "сценарні" поведінкових реакцій. Наприклад, страх чогось нового через катастрофізацію можливих наслідків.

Розглянемо наступну вправу, яка дозволяє встановити баланс між «внутрішньою дитиною», «дорослим» і «батьком». Згідно транзактному аналізу Еріка Берна в кожному з нас одночасно існують три еґо – стани: дитина, дорослий, батько. Якщо один з них домінує, це призводить до дисбалансу і некоректних життєвих стратегій.

Наприклад, якщо людині важко говорити «ні», вести переговори або відстоювати свою позицію, найчастіше за таким внутрішнім страхом стоїть так звана домінанта внутрішньої тривожної дитини, яка боїться будь-яких труднощів або рішень. У цьому випадку можна використовувати психологічні

техніки візуалізації. Заплющте очі і уявіть ніби ви берете за руку свою внутрішню дитину і говорите їй: «Я дорослий. Я з тобою. І ми зараз підемо спілкуватися з іншою людиною. І ми будемо намагатися почути її, а не свої власні фантазії».

Якщо у людини, навпаки, домінує внутрішній дорослий, ви можете придушувати свої інтереси і відмовлятися від нового досвіду, який буде розглядатися як загроза консервативному світогляду.

Відновити баланс може усвідомлене повернення себе в дитинство: подумки повернутися в двір будинку, в якому ви провели своє дитинство і спробувати подивитися на нього так, як якщо б ви побачили його вперше. Щоб це зробити, вам доведеться звернутися до "дитячої частини" себе – захопленої дитини, яка радіє всьому новому [3].

Наступна вправа, пов'язана з роботою з мрією, необхідно мріяти і планувати життя хоча б на 50 років вперед. Навіть, якщо особистість не почне реалізовувати свою мрію прямо сьогодні, це дозволить змістити акцент уваги з негативу на позитив. Мрія сприяє виробленню серотоніну і дофаміну, з'являється енергія діяти і жити.

Якщо складно планувати життя, розписуючи його по місяцях і тижнях, використовується спосіб від зворотного. Запропонувати уявити, якою б людина хотіла бачити своє життя, коли виповниться 90 років. Потім повертатися назад кожні десять років: в 80, 70, 60 років і так далі до сьогоднішнього віку.

Відсутність бачення свого майбутнього часто пов'язано зі страхом смерті, старіння, втрати здоров'я. Ця вправа може допомогти побачити нові можливості в кожному віці і скласти план для того, щоб в 90 років дійсно жити тим життям, про яке людина мріє. Чим далі буде горизонт планування життя, тим більше сил, енергії і психологічної стійкості отримує особистість для життя сьогодні.

Наступна вправа спрямована на роботу з тілом [2]. Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу й нам страшно. Перше, що треба зробити, – повернути безпеку тілу. Якщо поруч дитина, необхідно обняти її та сказати: «Я з тобою». Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини. Якщо людина наодинці, необхідно обіймати

себе. Так вмикається парасимпатична система, що наче каже: «Не бійся, ти впораєшся».

Сядьте так, щоб могли мати опору для спини. Відчуйте свої стопи. Це треба, щоби повернути відчуття опори. Спробуйте відчуття на стопі 9 точок опори: 5 пальців, подушечки та п'ятки. Зробіть переكاتи стопами. Виконання запропонованих вправ збереже і розвине життєстійкість в складних умовах сьогодення.

Дослідження вітчизняних вчених свідчать, що чим вище виражена життєстійкість особистості, тим менше вона схильна в критичних провокаційних ситуаціях до таких форм емоційного реагування, як злість, гнів, безсилля, страх, роздратування, активна агресія [1].

Висновки. Отже, життєстійкість як психологічний феномен є складником адаптаційного особистісного ресурсу, творчого потенціалу особистості, особистісної зрілості, показником психічного здоров'я, функціональним компонентом життєздатності та чинником життєтворчості, рівнем розвитку якого є можливість керувати.

Список використаних джерел

1. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1. Том 1. 2018. С.99-105.
2. Ройз С. Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-uchytelyam-rozpochaty-navchalnyj-protses-42-praktyky-ta-18-vidpovidej-na-zapytannya-vid-svitlany-rojz/>
3. Скрилева А., Фабричова М. Життєстійкість: що це таке і чи можна нею керувати. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2021/05/22/244977/>.