

Кравчук Світлана.
Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту

Досліджено проблему особливостей психологічної пружності та життєстійкості особистості в умовах воєнного конфлікту. Визначено поняття психологічної пружності та життєстійкості особистості. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей життєстійкості особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту.



Ключові слова: воєнний конфлікт, особистість, психологічна пружність, життєстійкість, юнацький вік.

У зв'язку з воєнним конфліктом на сході України, який триває з 2014 року, актуальною постає проблема дослідження психологічної пружності та життєстійкості особистості.

Кожна людина сприймає та переживає одну й ту саму подію специфічно, індивідуально та має різні ресурси й можливості, щоб справитися з нею.

Серйозними негативними наслідками воєнного конфлікту є такі: депресія, суїцидальні думки чи спроби, схильність до агресії, відчуження від друзів та родичів, вегетативні й соматичні порушення, психосоматичні захворювання, антисоціальна поведінка чи протиправні дії, зловживання алкоголем та наркотиками з метою зниження тривоги, напруженості та позбавлення від хворобливих переживань та спогадів.

У особистості в юнацькому віці основні новоутворення такі: професійне самовизначення; формування особистої ідентичності; побудова життєвих планів; наявність диференційованої самооцінки; стійка самосвідомість; потреба у самовихованні; формування світогляду.

Саме тому проблема дослідження психологічної пружності та життєстійкості особистості в юнацькому віці є важливою для психології.

Значний внесок в розуміння концепту психологічної пружності був зроблений такими вченими: A. Masten, E. Werner, W. Moss, J. Block, D. Cicchetti, J. Blender, S. Luthar, D. Fletcher, M. Sarkar, M. Tugade, C. Waugh, B. Fredrickson, S. Taylor, D. Hellerstein, R. Pietrzak, M. Goldstein, J. Malley, S. Southwick, M. Davis, L. Luecken, K. Lemery-Chalfant, S. Southwick, G. Bonanno, M. Ungar, M. Rampe, K. Reivich, A. Shatte та іншими.

У вітчизняній психології проблемі психологічної резилентності (пружності) присвятили свої праці такі вчені: Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко, О. Хамініч та ін.

У вітчизняній літературі з соціальної роботи та психології концепт “резилієнс” (resilience) досить часто перекладають як життєстійкість, стійкість до травми, життєздатність, стресостійкість.

В той же час з’являються публікації, в яких концепт “резилієнс” (resilience) перекладається українською мовою як “пружність” та “психологічна пружність” [7].

Ми вважаємо, що концепт “резилієнс” (resilience) доцільно перекладати як “психологічна пружність” [2]. На нашу думку, саме такий переклад є найбільш доцільним.

Слово resilience походить від латинського дієслова *resilire* – “стрибати назад”. В Оксфордському словнику англійської мови слово *resilience* визначається як “здатний витримувати важкі умови чи відновлюватися швидко після них” [10].

У фізиці існує концепт “сила пружності”. Сила пружності виникає під час деформації тіла і спрямована протилежно напрямку зміщення частин цього тіла в ході деформації.

Психологічна пружність (від англ. мови – *resilience* – пружність, еластичність) – це динамічний процес, спрямований на збереження у критичних ситуаціях стабільного рівня психологічного та фізичного функціонування,

виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін.

Значний внесок в дослідження психологічної пружності був здійснений А. Мастен (A. S. Masten) [9]. А. Мастен було виділено 3 види характеристик психологічної пружності: 1) люди, що зазнали ризику, адаптувались краще, ніж можна було очікувати; 2) наявність позитивної адаптації, незважаючи на стресовий досвід; 3) швидке відновлення після психологічної травми.

Е. Вернер (E. Werner) в дослідженні, проведеному на гавайських дітях, з проблеми психологічної пружності було виділено такі несприятливі фактори, за якими дітей можна було віднести в групу ризику: низький соціально-економічний статус родини, психічні розлади батьків, жорстоке поводження, міська бідність, суспільна жорстокість, хронічні захворювання, катастрофічні події в житті.

Відносно поведінкових проявів Е. Вернер (E. Werner) було встановлено, що, знаходячись у схожих несприятливих умовах, дві третини дітей в подальшому житті схильні до деструктивної поведінки: хронічне безробіття, токсикоманія, раннє дітонародження.

На думку Н. Гармезі (N. Garmezy), показниками психологічної пружності (resilience), є процвітання, збереження стану благополуччя, незважаючи на труднощі й важкі ситуації; позитивна відповідь на негативні події; компетентне функціонування в стресових умовах.

Одним з предикторів психологічної пружності є життєстійкість особистості.

Вперше термін “життєстійкість” був використаний Сьюзен Кобейса (Suzanne Kobasa), але основні дослідження з цієї проблеми належать Сальваторе Мадді (Salvatore Maddi) [8].

Згідно із С. Мадді, життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відношення із світом. На думку С. Мадді, життєстійкість включає в себе три порівняно автономні компоненти: залучення, контроль та прийняття ризику.

С. Мадді зазначає, що стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості, і вона є каталіза-

тором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості [8, с. 268]. Переборення проблем може йти двома шляхами – чи активним (життєстійке переборення, за С. Мадді), чи за пасивним (інфантильність, прагнення плити за течією).

Д. О. Леонтьєв вважає, що життєстійкість – це риса, що характеризується мірою подолання особистістю заданих обставин, мірою подолання особистістю самої себе [3, с. 14].

Згідно із М. В. Логіною, життєстійкість являє собою складне структуроване психічне утворення, котре визнається як система переконань, яка розвивається та сприяє розвитку готовності керувати системою підвищеної складності [4, с. 20].

С. О. Богомаз вважає, що життєстійкість необхідно розглядати як системну психологічну властивість, що виникає у людини внаслідок особливої сполуки установок та навичок, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації в нові можливості.

С. В. Книжникова вказує, що життєстійкість особистості є інтегральною характеристикою особистості, яка дозволяє протидіяти негативним впливам середовища, ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх в ситуації розвитку.

На думку Л. А. Александрової [1], життєстійкість є інтегральною здібністю, яка знаходиться в основі адаптації особистості

В. Д. Шадриков [6] зазначає, що життєстійкість відноситься до особливого класу здібностей, які дослідник називає духовними. На думку В. Д. Шадрикова, духовні здібності визначають якісну специфіку поведінки людини, а саме: її добротність, дотримання принципам віри, любові, альтруїзму, смислу життя; креативність, оптимізм.

На думку В. Д. Шадрикова, життєстійкість представляє собою єдність природних і моральних начал. В. Д. Шадриков висловлює думку, що життєстійкість має основні ознаки духовних особливостей, однак не є тотожною їм.

Життєстійкість проявляється у вчинках особистості та в

її індивідуальних особливостях.

Т. М. Титаренко висловлює думку, що життєстійкість „проступає” у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка тощо [5, с. 18]. На думку Т. М. Титаренко, особистісна життєстійкість проявляється у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів.

Ми вважаємо, що концепт життєстійкість необхідно розглядати як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні аналізу є складною інтегральною характеристикою особистості, яка дозволяє особистості протидіяти стресовим факторам, ефективно долати життєві труднощі та котра включає в себе декілька психологічних складових: емоційну, когнітивну, моральну, волюву та поведінкову.

У нашому дослідженні взяли участь 225 осіб юнацького віку, які є студентами Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Національного університету імені М. П. Драгоманова, Київського національного лінгвістичного університету.

Нами використовувались такі емпіричні методи дослідження: 1) тест життєстійкості С. Мадді; 2) опитувальник термінальних цінностей І. Г. Сеніна; 3) опитувальник оцінки життєвих цілей і цінностей Ж. Нютгена.

Нами було сформовано дві групи учасників дослідження, а саме: перша група (42 особи) – з високим рівнем життєстійкості та друга група (58 осіб) – з низьким рівнем життєстійкості.

Згідно з отриманими даними, розподіл значень за змінними власний престиж, високе матеріальне положення, креативність, активні соціальні контакти, розвиток себе, досягнення, духовне задоволення, збереження власної індивідуальності відповідає закону нормального розподілу.

Саме тому нами був обраний t-критерій Стьюдента.

За t-критерієм Стьюдента ми виявили значущі відмінності (на рівні значущості $p < 0,05$) між двома групами досліджуваних за вираженням термінальних цінностей.

Виявлено, що у досліджуваних з високим рівнем життєстійкості, більш виражені такі термінальні цінності: активні соціальні контакти, креативність, розвиток себе, збереження індивідуальності та духовне задоволення, порівняно з досліджуваними, які мають низький рівень вираження життєстійкості.

Особи юнацького віку з високим рівнем життєстійкості характеризуються такими особливостями: 1) в більшій мірі прагнуть до встановлення сприятливих взаємовідношень з іншими людьми, для них значимі всі аспекти людських взаємовідношень; 2) в більшій мірі прагнуть до реалізації своїх творчих можливостей, прагнуть уникати стереотипів та урізноманітнити своє життя; 3) в більшій мірі прагнуть до самовдосконалення, вважають, що потенційні можливості людини майже не обмежені та в першу чергу в житті необхідно домагатися найбільш повної їх реалізації; 4) в більшій мірі прагнуть до незалежності від інших людей та вважають, що саме головне в житті полягає у збереженні неповторності та своєрідності своєї особистості, своїх поглядів, переконань, свого стиля життя, прагнучи не піддаватися впливу масових тенденцій; 5) мають більш властиве прагнення до отримання морального задоволення в усіх сферах свого життя, схильні думати, що головне – це робити те, що є цікавим та що приносить внутрішнє задоволення.

За t-критерієм Стьюдента ми виявили значущі відмінності (на рівні значущості $p < 0,05$) між двома групами досліджуваних за вираженням духовності та моральності.

Особи юнацького віку з високим рівнем життєстійкості характеризуються більш вираженою духовністю та моральністю.

Духовність представляє собою вищий рівень розвитку особистості, на якому вищі людські цінності забезпечують мотиваційну та смислову регуляцію її поведінки. Саме тому духовність є особливим станом, який характеризується зосередженням на переживанні духовних цінностей.

На основі вищевикладеного можна зробити такі **ВИСНОВКИ**:

1. Концепти життєстійкості (hardiness) та психологічна

пружність (resilience) не є синонімічними.

2. Психологічна пружність (resilience) – це динамічний процес, спрямований на збереження у критичних ситуаціях стабільного рівня психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін.

3. Концепт життестійкість доцільно розглядати як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні аналізу є складною інтегральною характеристикою особистості, яка дозволяє особистості протидіяти стресовим факторам, ефективно долати життєві труднощі та котра включає в себе декілька психологічних складових: емоційну, когнітивну, моральну, волюву та поведінкову.

4. Чим в більшій мірі у осіб юнацького віку виражена життестійкість, тим в більшій мірі у них виражені такі термінальні цінності як активні соціальні контакти, креативність, розвиток себе, збереження індивідуальності та духовне задоволення.

5. Особи юнацького віку з високим рівнем життестійкості характеризуються більш вираженою духовністю та моральністю.

Перспективою нашого дослідження є подальше вивчення особливостей психологічної пружності та життестійкості особистості в умовах воєнного конфлікту.

Список джерел:

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня. Сборник научных трудов. – 2004. – Вып. 2– С. 82–90.
2. Кравчук С. Л. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту / С. Л. Кравчук // Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26-27 січня 2018 року). – Львів: ГО "Львівська педагогічна спільнота", 2018. – Ч. 1. – С. 15–18.
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой

- ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Моск. ун-та МВД России. – № 6. – М., 2009. – С. 19–22.
5. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна– К.: Марич, 2009. – 76 с.
 6. Шадриков В. Д. Введение в психологию: способности человека / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2002. – 160 с.
 7. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / О. Шклярська. – Режим доступу: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373. – Назва з екрана.
 8. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health / S. R. Maddi, D. M. Khoshaba // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. – P. 265–274.
 9. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth / A. S. Masten // Child Development. – 2014. – Vol. 85. – P. 6–20.
 10. Soanes C. & Stevenson A. Oxford dictionary of English (2nd edn.) / C. Soanes & A. Stevenson. – Oxford, UK: Oxford University Press, 2006. – P. 1498.

Kravchuk S. L. The peculiarities psychological resilience and hardiness of personality as factors of prevention of negative consequences of military conflict

In the theses, the problem of psychological resilience and hardiness of the personality in a military conflict was investigated. The concepts of psychological resilience and hardiness of the personality are defined. The results of an empirical study of the characteristics of the hardiness of a person of youth in the context of a military conflict are presented.

Key words: military conflict, personality, psychological resilience, hardiness, youthful age.

Исследована проблема особенностей психологической упругости и жизнестойкости личности в условиях военного конфликта. Определены понятия психологической упругости и жизнестойкости личности. Представлены результаты эм-

Психологічні виміри культури економіки управління. Науковий журнал. №XI. 2018

психического исследования особенностей жизнестойкости личности юношеского возраста в условиях военного конфликта.

Ключевые слова: военный конфликт, личность, психологическая упругость, жизнестойкость, юношеский возраст.

© Кравчук Світлана. Стаття надійшла 2 березня 2018 р.