

ВІРНА Жанна Петрівна

д-р психол. наук, професор, (візит-професор)

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

Папський католицький університет Парани

ORCID ID: 0000-0001-8134-2691

Україна, Бразилія

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Проблема життєстійкості є вкрай актуальною в умовах воєнного часу, адже саме життєстійкість демонструє рівень здатності людини долати стресову ситуацію, якою й є війна та воєнні умови, в яких перебуває людина. Саме життєстійкість зберігає внутрішній баланс оптимального функціонування людини, а отже й рівень її психічного здоров'я. Тому, об'єднавши два психологічних конструкта життєстійкість та психічне здоров'я, спробуємо обґрунтувати їх взаємозв'язок прояву у студентів, які перебувають у стресовій ситуації воєнного часу, але при цьому продовжують навчатися у форматі офлайн.

Передусім зазначимо, що сучасна психологія здоров'я містить досить потужний матеріал щодо важливості особистісних та емоційних факторів у виникненні хвороби та збереження здоров'я. Тому спробуємо виокремити основні фрагменти взаємозв'язку особистісних проявів і здоров'я, а саме три підходи, які пояснюють цей зв'язок: 1 – етіологічний підхід на основі особистісних рис, який постулює прямий причинний зв'язок між особистісними характеристиками і станом здоров'я і, навіть, певним захворюванням; 2 – підхід, орієнтований на вивчення факторів, що послаблюють або посилюють вплив стресу (stress moderators); 3 – підхід, який досліджує ставлення людини до хвороби, тобто це стосується індивідуального сприйняття та інтерпретацію життєвих подій (illness behaviour) ¹.

Але у сучасній психології здоров'я усе частіше можна зустріти розгляд не тільки причин (факторів ризику) виникнення захворювання, але й пи-

тань забезпечення психологічної адаптації особистості, створення умов розвитку, формування особистісних рис, необхідних для встановлення соціальних зв'язків, самореалізації і підвищення якості життя². Також акцентується увага на таких характеристиках особистості як-от інтернальний локус контролю, стійкість, позитивна самооцінка, добросовісність, оптимізм, відданість особистим цілям, контроль над ситуацією і здібності протистояти різноманітним викликам³. Розвиток позитивної психології вплинув на перегляд основних положень психології розвитку та здоров'я, адже позитивна психологія стверджує роль сильних сторін особистості, так званих «позитивних рис особистості», які сприяють успішній адаптації та реалізації, а також виконують профілактичну, імунну «буферну» функцію, при цьому знижуючи ризик виникнення захворювань та інших порушень адаптації. В цьому контексті М. Селігман і К. Петерсон наголошують на необхідності вивчення когнітивних ресурсів особистості, які зумовлюють успішність роботи зі знаннями і новою інформацією (креативність, гнучкість мислення, інтерес до навчання, мудрість, розуміння широкого контексту і загальних закономірностей); життєву енергію і наполегливість; соціальний інтелект, лідерство; здатність до самоконтролю; почуття прекрасного; почуття гумору; релігійність⁴.

Проаналізувавши доробок психологів, упевнено виокремлюємо психологічний конструкт життєстійкості як центральний чинник психічного здоров'я особистості, адже виходячи із загальних уявлень, саме життєстійкість являє собою систему переконань людини про саму себе, оточуючий її світ та про взаємини з ним. Конструюючи психологічний портрет життєстійкої особистості, виокремлюють такі її ознаки як: вміння аналізувати життя, визначати задоволення минулим і теперішнім життям, позитивне сприйняття себе та оточення; при цьому така людина демонструє підвищений рівень активності і цілеспрямованості, з допомогою яких вона із зацікавленістю включається у життєві питання, прагне оволодіти ситуацією та слідує за своїм здоров'ям; для життєстійкого індивіда характерні високий

2 Карпенко Є. В. (2019). Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. Вип. 66. С. 23–27; Сердюк Л., Отенко С. (2021). Салютогенетична основа психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 4 (24). С. 68–74.

3 Maddi S.R., Khoshaba D.M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 63 (2). P. 265–274; Wong P. T. (2011). Reclaiming positive psychology: A meaning-centered approach to sustainable growth and radical empiricism. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 51(4). P. 408–412.

4 Peterson C., Seligman M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A Handbook and classification*. New York : Oxford University Press; Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. (2000). *Positive Psychology: an introduction*. *American Psychologist*. Vol. 55. №1. P. 5–14.

емоційний інтелект та вміння адекватно керувати своїми та розуміти емоції іншої людини. Загалом, в останніх дисертаційних роботах часто зустрічаємо результати доведення взаємозв'язку життестійкості та гнучкості мислення, креативності, підвищеної соціально-психологічної адаптованості і психологічного благополуччя людини⁵.

Життестійкість особистості вміщує три відносно автономних компонента: захопленість (міра інтегрованості суб'єкта в діяльність), контроль (рівень усвідомленості дій, визнання цінності самоконтроля), прийняття ризику (готовність йти на ризик, прогнозування витрат на досягнення мети, переконання людини в тому, що все, що трапляється з нею, сприяє її розвитку знань і досвіду. Вираження цих компонентів в життестійкості блокує виникнення внутрішнього напруження в стресових ситуаціях завдяки сильному самовладанню. З цього можна виснувати, що життестійка особистість не доводить себе до стану фрустрації або знаходить вихід з цього стану з найменшими втратами. С. Мадді вводячи в психологічний тезаурус поняття «життестійкість» (*hardiness*), в першу чергу зазначив, що життестійкість є невід'ємною частиною психологічної безпеки⁶. А в екзистенціальній психології Е. Фрома життестійкість презентована як «свобода бути», тобто діяти всупереч тривозі, яка завжди супроводжує рух від безпечного, відомого минулого, у небезпечне, невідоме майбутнє⁷. Таким чином, життестійкі переконання, з одного боку, надають вплив на оцінку ситуації, а з другого боку, ведуть до активного й успішного подолання загроз психологічній безпеці особистості, адже психологічна безпека відбувається під час соціальних взаємодій.

В фундаментальній роботі О. Лазорко знаходимо обґрунтування, що сутність безпеки полягає у захищеності суспільства, особи, держави від небезпек і загроз, що означає наявність або збереження в перспективі сприятливих умов життя, які є оптимальними для функціонування і розвитку, а психологічна безпека є результатом успішного подолання люди-

5 Прокопович Т. А. Емоційна стабільність як умова соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук ; 19.00.01. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2015. 20 с.; Гаврилюк І.О. Особистісно-адаптаційні предиктори суверенності психологічного простору студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2019. 20 с.; Киричук О. О. Фасилітаційні чинники психологічного благополуччя особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2020. 20 с.

6 Maddi S. (1998). Creating meaning through making decisions. *The Human Search for Meaning*. Mahwah: Lawrence Erlbaum. 1–25.

7 Фромм Е. (2010). Мати чи бути. Київ : Український письменник. URL : https://royallib.com/read/fromm_erh/mati_chi_buti.html#0

ною важких ситуацій⁸. Іншими словами, психологічна безпека є одним із факторів якості життя людини в різних областях її буття. Саме психологічна безпека вміщує в себе вміння керувати своєю поведінкою і контролювати її; стійкість особистості до несприятливих стресорів оточуючої дійсності; наявність смисложиттєвих орієнтацій та життєвих цілей, тобто здатність до регуляції відносин із середовищем та до саморегуляції при несприятливих психічних станах. У дисертації М. Пустовойт знаходимо поняття «ресурсного потенціалу особистісної безпеки» як соціально-психологічної активності особистості за показниками розвитку її ціннісно-сислової сфери, емоційно-мотиваційної спрямованості та здатності адаптаційного осмислення і контролю ситуації⁹.

Вважаємо, що особистість, яка відчуває себе психологічно захищеною, краще сприймає себе як суб'єкта, що здатен протистояти життєвим труднощам, а отже, вона має більш оптимістичний та позитивний погляд на життя. Відповідно при низькому рівні психологічної безпеки людина більше витрачає енергетичні та психологічні ресурси на підтримку напруженого стану в очікування негативного впливу. Це дуже виснажливий стан, який може повністю заблокувати психологічний розвиток людини.

Механізми психологічної безпеки особистості зумовлені поведінкою людини в різних ситуаціях. Вважаємо, що стратегія поведінки залежить, по-перше, від суб'єктивного розуміння людиною ситуації як небезпечної чи безпечної, по-друге, від здатності адаптуватися до конкретної ситуації та встановлювати причинно-наслідковий зв'язок між ситуацією та її наслідками, по-третє, від життєстійкості людини, що передбачає швидке відновлення від негативних емоційних переживань і гнучку поведінку в обставинах, що змінюються. Схильність людини до непередбачуваних ситуацій, нещасних випадків може пояснюватись і специфікою когнітивної сфери. Так нездатність усвідомлювати і прогнозувати виникнення та розвиток небезпечних ситуацій, як для себе, так й для оточуючих засвідчує низький рівень психологічної безпеки особистості.

Таким чином, рівень психологічної безпеки можна підвищити, розширивши знання про загрози психологічної безпеки особистості та способи їх подолання, сформувавши здатність позитивно оцінювати поточні

8 Лазорко О. В. (2017). Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації : дис. ... доктора психол. наук ; 19.00.01. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна. 520 с.

9 Пустовойт М. В. Особистісна безпека в структурі соціальної зрілості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2019. 20 с.

та майбутні життєві обставини та розвинувши вміння позбавлятися від відчаю, гніву, накопиченого стресу і не доводити себе до афекту за допомогою тренування навичок саморегуляції, та вироблення оптимальних моделей поведінки у стресових ситуаціях. Як зазначає Р. Янофф-Бульман, відчуття безпеки базується на таких трьох переконаннях, які в сукупності представляють собою основу, ядро внутрішнього світу особистості. Це специфічне переконання в тому, що добра у світі більше, аніж зла, віра у справедливість світобудови та в цінність себе як людини, достойної того, щоб з нею відбувалося тільки добре (своєрідна ілюзія контролю своєї долі). Формування цих базових переконань відбувається в ранньому дитинстві в контакті із значущими людьми¹⁰.

Проведення теоретичного аналізу заявленої проблеми дає можливість розглядати життєстійкість в якості формату збереження психологічної цілісності індивіда, який відрізняється психологічною захищеністю і відчуттям задоволеності теперішнім і впевненості в майбутньому, а психічне здоров'я як базовий ресурс людської психіки у важких життєвих ситуаціях. На наш погляд, особистість, яка є життєстійкою, є більш адаптованою, а отже може розраховувати на більш якісний життєвий рівень.

Для емпіричного підтвердження сформульованих нами теоретичних положень щодо визначення стресостійкості як фактору збереження здоров'я і психологічної безпеки студентської молоді та визначення правомірності використання запропонованих діагностичних засобів було проведено дослідження на студентській вибірці, що склала 145 осіб. Під час формування вибіркової сукупності було дотримано вимог до її змістовності та еквівалентності. Виконання вимог критерію змістовності вибірки досягалося шляхом підбору вибірки, що відповідала предмету дослідження. Слідування критерію еквівалентності виражалося у нормальному розподілі емпіричних даних, отриманих з усієї вибірки. Серед діагностичних методик використовувалися методики: тест життєстійкості (С. Мадді); опитувальник «Оцінка задоволеності потреби у безпеці» О. Зотової та опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (К. Wallston, В. Wallston, R. DeVellis). При обробці результатів використовувався кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між діагностованими показниками.

10 Janoff-Bulman R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: applications of the schema construct. *Social Cognition*. № 7(2). P. 113–136.

Базовою є методика визначення життєстійкості (С. Мадді), яка продемонструвала досить високий рівень у досліджуваних студентів. Спробуємо продемонструвати відповіді студентів за базовими шкалами методики. Так за шкалою «залученість», яка визначає переконання людини, що в тому, що вона робить є смисл та інтерес, тому досліджувані студенти, прагнуть бути в курсі всього, що відбувається навколо них, вони відкриті до нових контактів та постійно задіяні (рис.1.).

За шкалою «контроль» (переконання в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не гарантує успіху) опитувані студенти продемонстрували досить високі показники вміння контролювати ситуацію, власної впевненості в тому, що робить людина та бажання будь-яким способом досягати реваншу (рис. 2).



24. Мені завжди є чим зайнятися.

145 відповідей

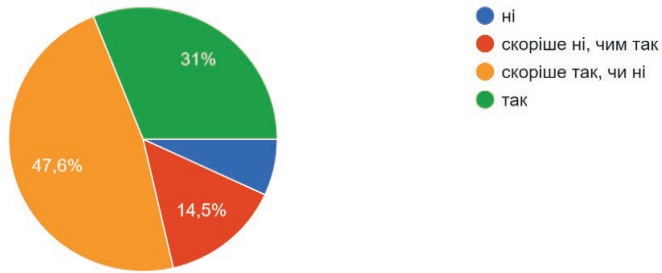


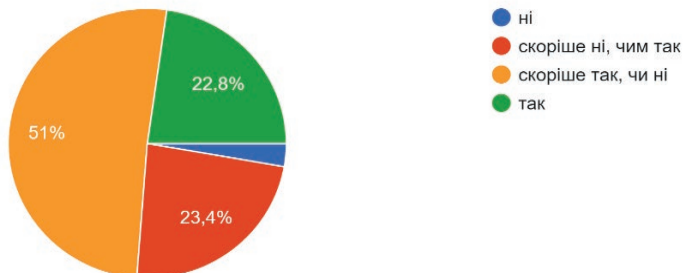
Рис. 1. Відсотковий розподіл відповідей на питання за шкалою «залученість» (вибірково) опитуваних студентів

За шкалою «контроль» (переконання в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не гарантує успіху) опитувані студенти продемонстрували досить високі показники вміння контролювати ситуацію, власної впевненості в тому, що робить людина та бажання будь-яким способом досягати реваншу (рис. 2).

Результати за шкалою «прийняття ризику» (як переконання людини в тому, що все, що трапляється позитивного чи негативного з нею, тільки сприяє її розвиткові та досвіді), продемонстрували досить цікаві дані, адже високу готовність опитуваних студентів до особистісних змін, адже вони щиро переконані, що усі мрії їх збуваються попри усі умови, в яких вони перебувають, також вони вдячні несподіваним ситуаціям, які тільки розбурхують у них інтерес до життя, а також вони з великим ентузіазмом готові до втілення нових ідей і проектів в життя, не зважаючи на відсутність комфорту та безпеки (рис. 3).

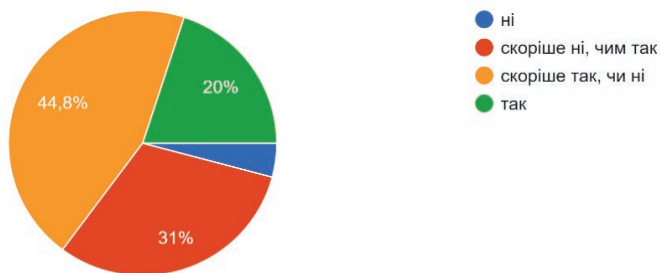
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.

145 відповідей



17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.

145 відповідей



21. Переживши поразку, я буду прагнути взяти реванш.

145 відповідей

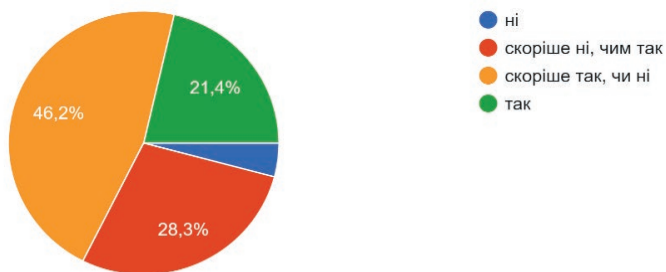
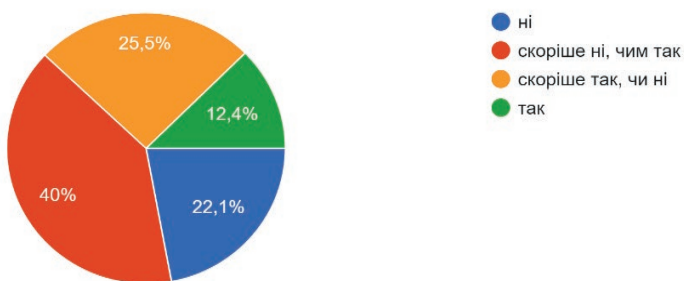


Рис. 2. Відсотковий розподіл відповідей на питання за шкалою «контроль» (вибірково) опитуваних студентів

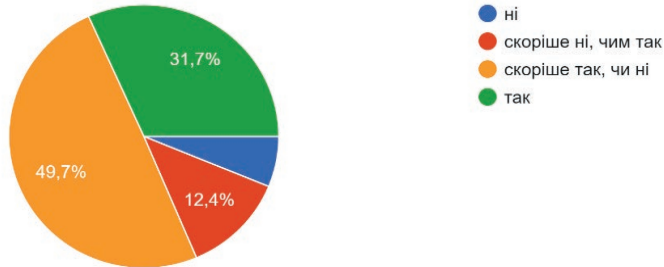
33. Мої мрії рідко збуваються.

145 відповідей



34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.

145 відповідей



45. Я залюбки берусь втілювати нові ідеї.

145 відповідей

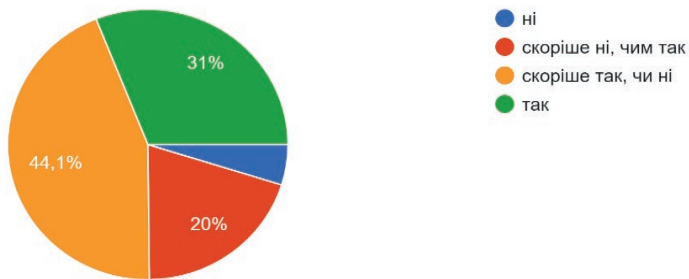
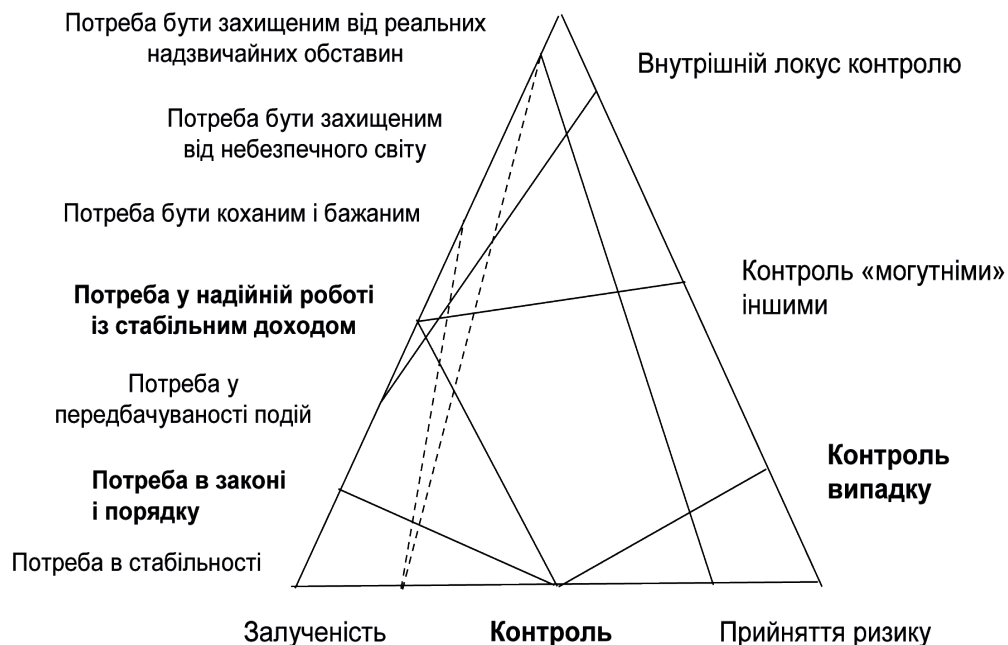


Рис. 3. Відсотковий розподіл відповідей на питання за шкалою «прийняття ризику» (вибірково) опитуваних студентів

Мусимо зазначити, що середньогрупове значення загального показника життестійкості складає $X=82,4$; що фактично ще раз підкреслює його значення для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності й активності в ситуаціях, які несуть небезпеку.

Подальший аналіз отриманих результатів стосувався вивчення кореляційного зв'язку показників життестійкості та показників локусу контролю здоров'я та задоволеності потреби у безпеці. Корелограма виявлених зв'язків дає можливість виявити і охарактеризувати детермінацію психічного здоров'я та психологічної безпеки у вигляді аналітичних зв'язків з показниками життестійкості (рис. 4).



Примітка: ____ позитивний зв'язок; _ _ _ негативний зв'язок

Рис. 4. Корелогорама психодіагностичних показників життєстійкості, локусу контролю здоров'я та забезпечення потреби у безпеці опитуваних студентів

Аналіз корелогорами проводився нами з визначення «ваги» кожного компонента життєстійкості особистості: показники, значущі на рівні $p \leq 0,001$ оцінюються в 3 бала; показники, значущі на рівні $p \leq 0,01$ – 2 бала; показники, значущі на рівні $p \leq 0,05$ оцінюються в 1 бал. Таким чином, кожна змінна (властивість) характеризується включенням в певну кількість кореляційних відношень, які відрізняються за сумарною вагою. Сумування ваги усіх взаємозв'язків, в які включений кожен компонент життєстійкості, дає їх загальний показник ваги.

Аналіз зафіксованих кореляційних зв'язків показав, що такий компонент життєстійкості як контроль набирає найбільшу вагу взаємозв'язків з показниками забезпечення потреби в порядку і потреби у надійній роботі із стабільним доходом, а також із показниками контролю випадку (екстра-поведінки), що фактично демонструє розвинене почуття власної гідності і самодостатності, які дають змогу людині обирати вектор власного шляху розвитку життя.

Отримані результати перегукуються з останніми дослідженнями щодо вивчення емоційних і когнітивних станів студентської молоді під час війни¹¹. І, це дає нам можливість переконливо висувати, що такий компонент життестійкості як контроль, має потужний детермінаційний вплив на загальний рівень локус контролю здоров'я та забезпечення психологічної безпеки з боку закону, порядку, стабільного заробітку.

Завершуючи емпіричний аналіз, мусимо зазначити, що життестійкість в умовах війни виконує дію у таких двох чинниках – адаптаційно-перетворювальної діяльності та наявності відповідних особистісних якостей, що дає змогу зменшувати відчуття напруги завдяки підвищенню рівня толерантності до небезпечних впливів з боку оточуючого середовища¹². І студенти сьогодення дуже добре це продемонстрували. Важливим вектором виникнення відчуття психологічної безпеки є взаємостосунки зі світом, які відбуваються у просторі соціальної активності та можуть викликати в людини відчуття задоволення або незадоволення, отже, саме дотримання певного балансу активності та задоволення дозволяє індивіду досягти необхідний рівень якості життя. Життестійкість, засобом якої й визначається рівень оптимального функціонування людини, виступає конструктом «консервації» (збереження) психологічних ресурсів молоді людини. У нашому випадку йдеться про екстремальний стрес війни і втрати так званих ресурсів стану (статусу, роботи, сім'ї). У цьому випадку втрата особистісних ресурсів тягне за собою втрату суб'єктивного благополуччя, провокується психологічний стрес, і, як результат негативно відображається на стані здоров'я людини. Виявлений компонент контролю життестійкості є потужним важелем психічної рівноваги особистості.

DOI: 10.51587/9798-9866-95945-2023-012-171-181