

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21>

Сахарова Катерина Олександрівна,
доктор філософії, магістр психології,
доцент кафедри психології
Дніпровського гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-3838-5730

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК СЛАДОВА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

HARDINESS AS A SWEET RECOVERY OF MENTAL HEALTH

У статті розглянуто підходи до феномену життєстійкості у контексті відновлення психічного здоров'я. На думку автора, формування життєстійкості психолого-педагогічними засобами може знизити ступінь психічного травмування та/або пришвидшити відновлення, що базується на припущенні С. Кобаса і С. Мадді про те, що через поглиблення аттитудов включеності, контролю і виклику (прийняття виклику життя), позначених як «життєстійкість» («hardiness»), людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і впоратися зі стресами, що зустрічаються на її життєвому шляху.

Показано, що життєстійкість є показником психічного здоров'я людини. Життєстійкість підкреслює аттитуоди, 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.

Обґрунтовано, що життєстійкість – це особливий патерн установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливості.

Підкреслено позитивну роль у формуванні життєстійкості саморегуляції і вміння мобілізуватися при труднощах і невдачах.

Аналіз результатів наукових досліджень та емпіричних даних дозволив констатувати, 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.

Ключові слова: життєстійкість, психічне здоров'я, психічне відновлення, формування життєстійкості, психічне травмування, фрустрація.

The article examines approaches to the phenomenon of resilience in the context of mental health recovery. According to the author, the formation of resilience through psychological and pedagogical means can reduce the degree of mental trauma and/or speed up recovery, based on the assumption of S. Kobas and S. Muddy that due to the deepening of the attitudes of inclusion, control and challenge (accepting the challenge of life), marked as "hardiness", a person can simultaneously develop, enrich his potential and cope with the stresses encountered on his life path.

It is shown that vitality is an indicator of a person's mental health. Resilience emphasizes attitudes that motivate a person to transform stressful life events. A person's attitude to change, as well as his ability to use the available internal resources that help to effectively manage them, determine how much a person is able to cope with the difficulties and changes that he faces every day, and with those that are of a near-extreme and extreme nature.

It is well-founded that resilience is a special pattern of attitudes and skills that allow you to turn changes into opportunities.

The positive role of self-regulation and the ability to mobilize in the face of difficulties and failures is emphasized.

The analysis of the results of scientific research and empirical data made it possible to state that the vitality of the individual is an integral characteristic of the individual, which allows resisting the negative effects of the environment, effectively overcoming life's difficulties, transforming them into a development situation. Vitality not only determines the nature of personal reaction to external stressful and frustrating circumstances, but also allows turning these circumstances into opportunities for self-improvement.

Key words: resilience, mental health, mental recovery, formation of resilience, mental trauma, frustration.

Актуальність дослідження. Життя сучасної людини протікає в умовах політичних, інформаційних, соціально-економічних і екологічних загроз. Ці загрози часто обумовлюють важкі та

екстремальні життєві ситуації. 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. У вітчизняній і зарубіжній науці проблематика життєстійкості розробляється багатьма авторами, такими як О. Чиханцова [1; 2; 3], Т. Титаренко, Т. Ларіна [4], С. Мадді [5], С. Кобаса [6] І. Солкова, П. Томанек [7], В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман [8].

Мета дослідження: дослідження можливостей формування та розвитку життєстійкості для стабілізації стану психічного здоров'я населення.

Виклад основного матеріалу. Ми припустили, що формування життєстійкості психолого-педагогічними засобами може знизити ступінь психічного травмування та/або пришвидшити відновлення. Вперше американські психологи С. Кобаса і С. Мадді висунули припущення, що високі резерви опору стресу обумовлені особливою особистісною диспозицією. Результати лонгитюдного дослідження показали, що 30% досліджуваних благополучно розвивалися при постійному стресовому фоні, покращували показники працездатності, не виявляли зниженості самопочуття, активності, настрою; тоді як у інших 70% зафіксовано такі зміни: погіршення самопочуття, зниження активності, настрою, впевненості в собі і оточуючих, поява деструктивних елементів психіки, зростання агресивності, соматичних захворювань, розлучень, девіантних форм поведінки (алкоголізм, наркоманія, самогубство). Дослідники задалися питаннями: «Як з'являються смисли, цілі, можливості при численних завданнях і перешкодах в нашому житті?», «Як можливо перетворити обставини стресові в обставини особистісного розвитку?». Стверджуючи положення про те, що властивості особистості опосередковують вплив ситуації, автори пишуть: «...особистісні диспозиції можуть впливати на процеси подолання і бути механізмом, за допомогою якого особистість надає буферний вплив на стресові події» [9]. Через поглиблення аттитудов включеності, контролю і виклику (прийняття виклику життя), позначених як «життєстійкість» («hardiness»), людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і впоратися зі стресами, що зустрічаються на її життєвому шляху.

Поняття «життєстійкість» відображає, з точки зору С. Мадді і Д. Кошаба (Maddi, S., & Khoshaba, D., 1996) 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 аттитюди, 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 аттитудов 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 протидію 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 невідконтрольних 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 протидію почуттю переляку від цих змін, «hardy» – аттитюд, позначений як «виклик» (challenge), допомагає людині залишатися відкритою навколишньому середовищу і суспільству. Він складається в сприйнятті особистісно 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) [5].

Поняття «життєстійкість» не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання життєвих труднощів. Це стратегії, спрямовані на подолання життєвих труднощів: стратегію подолання, стратегію дистанціювання, стратегію самоконтролю, стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію прийняття відповідальності, стратегію уникнення, стратегію планового вирішення проблеми і стратегію переоцінки. По-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, в той час як життєстійкість в дослідженнях Кобаса і Мадді – риса особистості, настанова на виживання. По-друге, копінг-стратегії можуть приймати як продуктивну, так і непродуктивну форму, навіть вести до регресу, а життєстійкість – риса особистості, що дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди в напрямку особистісного зростання. По-третє, навчання життєстійкості, на відміну від управління стресом, формує принцип організації свого досвіду і життєдіяльності.

Значна кількість дослідників розглядає життєстійкість («hardiness») у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації-деадаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям. Сам С. Мадді розглядає відкритий ним феномен набагато ширше, включаючи його в контекст соціальної екології, вважаючи, що це якість є основою життєстійкості не тільки індивідуальної, а й організаційної.

Дослідники вказують на позитивну роль у формуванні життєстійкості саморегуляції і вміння мобілізуватися при труднощах і невдачах. Перш за все, старші в сім'ї стимулювали дітей до того, щоб вони самостійно вирішували важкі проблеми і лише в найважчі моменти надавали їм підтримку. Створювалися умови не тільки для розвитку когнітивних здібностей, уяви та вироблення адекватних суджень, але і для заохочення самостійності дітей. Крім того, у них були «моделі для ідентифікації» – сміливі, які контролюють свій життєвий світ люди [5].

Зовсім іншим виглядає тип особистості, яка уникає перетворення небезпечної ситуації. За даними С. Кобаса, С. Мадді, Д. Кошаби, у даної особистості погано розвинена самосвідомість, слабка структура уявлень про себе, недостатня сила волі, невміння відповідати на «виклики долі». Полохливі, з недостатньо розвиненими процесами когнітивного оцінювання, такі особистості вважають себе нездатними контролювати навколишній світ. За краще йти від важких ситуацій або покійно їх переживати, не намагаючись змінити, світогляд часто забарвлений песимізмом. Одна з головних характеристик – це низька мотивація досягнення, яку вони самі нерідко інтерпретують як відсутність здібностей (аналогічні характеристики, на думку суїцидологів, притаманні особам з суїцидальною поведінкою, що ще раз вказує на зв'язок між життєстійкістю і суїцидальною поведінкою). На думку авторів, до цього типу «нежиттєстійких», слабких відносяться люди з набутою (вивченою) безпорадністю. Властивість безпорадності формується зазвичай в ранньому дитинстві, коли дитина не має таких необхідних йому заохочення самостійності, соціальної підтримки і схвалення. Отже, існують умови, які як перешкоджають, так і сприяють становленню особистостей, активних, які вірять в свої можливості змінити і контролювати своє життя, ініціативних і відповідальних, які вміють справлятися з серйозними труднощами, перетворюючи їх в ситуації саморозвитку. Створення умов для формування життєздатної особистості – одне із завдань навчання і виховання.

Дослідження С. Мадді здійснювалося в аспекті особистісного зростання. Проте, розроблена ним методика діагностування життєстійкості, а також її тренінг можуть при певній адаптації використовуватися в практиці педагогічної профілактики девіантної поведінки.

Провівши спостереження за сотнями життєстійких дітей, західні спеціалісти (Pines, 1984; Rutter, 1984; Werner, 1989) виявили у них 5 загальних якостей.

1. Високу адаптивність. Такі діти соціально компетентні і вміють себе вести невимушено, як в суспільстві своїх однолітків, так і серед дорослих. Вони вміють призвести приємне враження на оточуючих.

2. Впевненість у собі. Труднощі тільки підбувають їх. Непередбачувані ситуації не бентежать.

3. Незалежність. Такі люди живуть своїм розумом. Хоча вони уважно дослухаються до порад дорослих, але вміють при цьому не потрапляти під їх вплив.

4. Прагнення до досягнень. Такі діти прагнуть демонструвати оточуючим свою високу успішність в школі, спортивні успіхи, художні або музичні здібності. Успіх приносить їм радість. Вони на власному досвіді переконуються, що можуть змінити ті умови, які їх оточують. Якщо користуватися термінами попереднього розділу, то можна сказати, що їх поведінка з раннього віку погоджена з «Я-концепцією». Складається враження, що їхня концепція «Я» формується набагато раніше, ніж у більшості, і з самого початку виконує функцію «захисника».

5. Обмеженість контактів. Зазвичай їх дружні і родинні зв'язки не дуже тісні. Вони встановлюють лише кілька стійких і постійних контактів з іншими людьми. Мала кількість зв'язків сприяє їх почуттю безпеки і захищеності [4].

В ході дослідження ми виявили відмінності в рівні розвитку життєстійкості у підлітків різних соціальних груп. Рівні розвитку стійкості були визначені відповідно до даних Р. Бартона (2022), згідно з якими низький рівень становить менше 60 балів, середній рівень становить від 60 до 90 балів, а високий рівень вище 90 балів. Результати дослідження представлені в таблиці 1. Згідно з даними таблиці 1, можна відзначити відмінності в індексах розвитку життєстійкості як між трьома соціальними групами, так і в гендерних показниках всередині кожної групи. Перш за все, говорячи про кожну групу в цілому, можна зробити висновок, що 44,5% підлітків-спортсменів мають високий рівень життєстійкості, і лише 2% мають низькі показники. При цьому, якщо говорити про гендерні відмінності, рівень життєстійкості практично однаковий у дівчат і хлопчиків.

Отримані дані показують, що конкурентне середовище з орієнтацією на досягнення і конкретний результат, забезпечує розвиток життєстійкості підлітків-спортсменів на досить високий рівень. У групі учнів коледжу та школярів отримані дані показують аналогічні підліткам-спортсменам середні показники життєстійкості. Зменшується кількість підлітків з високим рівнем (25%) і спостерігається явне зростання підлітків з низьким

рівнем (15%). Більш того, низькі значення витривалості більш виражені у студенток коледжу.

Аналіз анкет школярів з високими показниками життєстійкості виявив цікаві факти, зокрема, юних учнів фізико-математичних класів, переможців наукових змагань, які успішно поєднують спорт з навчальними досягненнями, мають високі показники.

Таким чином, отримані результати підтверджують той факт, що конкурентне середовище і націленість на майбутні досягнення будуть все більше розвивати життєстійкість підлітків. Що стосується труднощів адаптації в гендерному аспекті, очевидно, що в академічному середовищі дівчатам важче адаптуватися.

Таблиця

Рівень розвитку життєстійкості підлітків різних соціальних груп

Параметри вибірки	Кількість учасників з різним рівнем життєстійкості (%)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загалом	14,2	52,9	32,9
Хлопчики-підлітки	7,3	52,6	40,1
Підлітки-спортсмени	2	53,5	44,5
Учні коледжу	15	60	25
Підлітки-школярі	23	46	31
Дівчата-спортсменки	2,7	54	43,3
Студентки коледжу	25	52,5	22,5
Школярки	31,7	56,3	12

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 здійс-

снюється 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 спряюча 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.

Розроблена на Заході технологія формування життєвих навичок відмінно себе зарекомендувала як первинна профілактика саморуїнуючої, аутоагресивної поведінки. По-друге, спостерігається деяка подібність «портретів» життєстійкої особистості і носія життєвих навичок, які розуміються як комплекс поведінкових навичок, що забезпечує здатність до соціально адекватної поведінки, що дозволяє людині продуктивно взаємодіяти з оточуючими і успішно справлятися з вимогами і змінами у повсякденному житті. Даний комплекс включає навички позитивного і конструктивного ставлення до власної особистості, позитивного спілкування, самооцінки і розуміння інших, управління власними емоціями, адекватної поведінки в стресових ситуаціях, продуктивної взаємодії, самостійного прийняття рішення, вирішення проблемних ситуацій, роботи з інформацією. Особистість – носій перерахованих навичок може успішно вирішувати кризи.

Обговорювані терміни взаємопов'язані, тому що вони означають одне і те ж явище. Нами свідомо

віддано перевагу терміну «життєстійкість», тому що він відповідає критерію простоти – наші спостереження показали, що термін «життєстійкість» практично безпомилково трактується на «побутовому» рівні та професійною мовою, його зміст зрозумілий як учням і їх батькам, так студентам і вчителям.

Висновок. 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. Життєстійка особистість характеризується наступними ознаками: високий рівень розвиненості вольових якостей; оптимальна смислова регуляція; розвинена соціальна компетентність; норма розвитку когнітивних структур; повноцінність орієнтування в реальній ситуації; адекватність самооцінки; благополуччя комунікативної сфери; самостійність; стійкість до фрустрації (С. Мадді, Д. Хошаба-Мадді, 1996; Г. Крайг, 2001).

Наше експериментальне дослідження виявило високий ступінь кореляції між перерахованими компонентами життєстійкості. Ці компоненти цілком піддаються діагностиці, формуванню педагогічними методами і засобами. Педагогічною наукою і практикою накопичена достатня кількість ідей, способів, засобів формування і корекції кожного з перерахованих компонентів життєстійкості, проте формування життєстійкості як цілісності в психолого-педагогічному процесі не розглядалось.

Ми вважаємо, що швидкість психічного відновлення підвищиться, якщо сукупність педагогічних умов формування життєстійкості буде адекватна її структурним компонентам. До цих умов належать: цілеспрямоване включення дітей і підлітків в різні види діяльності, що вимагають подолання перешкод (спортивна, трудова, ігрова тощо) і розвивають вольові якості; робота з ціннісно-смисловою сферою; формування досвіду рефлексії власної поведінки в стресових ситуаціях; розвиток комунікативних здібностей; навчання способам релаксації, психічної і фізіологічної саморегуляції; засвоєння підлітками досвіду прийняття рішень в екстремальних ситуаціях; зниження конфліктності за допомогою програвання конфліктних ситуацій з їх наступним конструктивним вирішенням; розвиток соціальної компетентності, навичок цілепокладання та ціледосягнення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf>
2. Чиханцова, О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2018, (42), 211–231. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>
3. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>
4. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
5. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.
6. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1–11.
7. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. *Studia Psychologica*. 1994. Vol 36. № 5. P. 390–392.
8. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Apr. 68. № 4. P. 687–695.
9. Мадди С., Хошаба-Мадди Д. Жизнестойкость: Диагностика и тренинг / Пер. с англ. Матеріали семінару. CD – 180 хв.