

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-366-8-10>

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE VITALITY
OF THE INDIVIDUAL IN SITUATIONS OF UNCERTAINTY**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Khanetska T. I.

*PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department
of Psychosomatics and Psychological
Rehabilitation
Mykhailo Dragomanov
Ukrainian State University
Kyiv, Ukraine*

Ханецька Т. І.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Sydorenko O. B.

*PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department
of Psychosomatics and Psychological
Rehabilitation
Mykhailo Dragomanov
Ukrainian State University
Kyiv, Ukraine*

Сидоренко О. Б.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психосоматики
та психологічної реабілітації
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Fedorenko A. F.

*PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department
of Political Psychology and
International Relations
Mykhailo Dragomanov
Ukrainian State University
Kyiv, Ukraine*

Федоренко А. Ф.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри політичної
психології та міжнародних відносин
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
м. Київ, Україна*

Реалії сьогодення є несприятливими, а іноді й екстремальними через війну, перебудову свого життя, від'їзд до іншої країни, вплив різноманітних політичних, інформаційних, соціально-економічних чинників, які можуть виступати як стресогенні. Все це негативно впливає як на психічний, так й на фізичний стан людини, призводить до виникнення почуття незахищеності та появи стану безпорадності, розгубленості. Щоб протистояти важким життєвим умовам й викликам

та вмiти адаптуватися до кризових умов, людина повинна володiти певними особистiсними рисами, якi впливають на розвиток її внутрiшнiх ресурсiв. Однiєю з таких особистiсних рис є життестiйкiсть особистостi.

Життестiйкiсть представляє собою iнтегративну властивiсть особистостi, яка дає можливiсть її справлятися з життєвими проблемами, адаптуватися до них, бути гнучкою в кризових умовах, оптимально функцiонувати в ситуацiях невизначеностi, зберiгаючи внутрiшню збалансованiсть. Вона виступає як особистiсно-психiчний ресурс, формування якого виявляється в розвитку здатностi протистояти дезадаптацiї в рiзних сферах життя, конкретизувати та реалiзовувати свiй план дiй, вмiти контролювати себе. Здатнiсть до життестiйкостi особистостi пов'язана з її соцiально значущими якостями, що розвиваються: волею, системою цiнностей, життєвими цiлями, вiдповiдальнiстю та активнiстю дiй, внутрiшньою свободою, реалiзацiєю особистiсного ресурсу.

На думку С. Маддi, життестiйкiсть вiдображає психологiчну живучiсть i ефективнiсть людини, що пов'язанi з її мотивацiєю щодо подолання стресогенних життєвих ситуацiй, вона сприяє збереженню фiзичного та психiчного здоров'я. Як зазначає автор, життестiйкiсть має три компоненти: залученiсть, контроль та прийняття ризику (виклику). Перший компонент «залученiсть» розкриває ставлення людини до себе, до оточуючого свiту та iнших людей, особливостi їх взаємодiї. Залученiсть мотивує особистiсть до самореалiзацiї, лiдерства, до конструктивного способу думок та поведiнки, якi допомагають вирiшувати складнi життєвi ситуацiї та виходити з них iз мiнiмальними втратами. Другий компонент «контроль» вiдображає установку iндивiда на прояви своєї активностi. Маючи високорозвинений контроль, людинi властива активна життєва позицiя, вiдчуття, що вона самостiйно, незалежно нi вiд кого обирає свiй власний життєвий шлях i, що тiльки вона сама може вплинути на результат того, що відбувається. В iншому випадку може виникнути почуття безпорадностi, безнадiйностi в завтрашньому днi, що негативно впливатиме на психiчний та фiзичний стан особистостi, на її здатнiсть вистояти в ситуацiях невизначеностi. Контроль дає впевненiсть людинi в тому, що вона володiє необхідною силою, щоб перетворити несприятливу ситуацiю в ресурс для самої себе й тим самим впоратися з викликами життя. Третiй компонент життестiйкостi – «прийняття ризику (виклику)» допомагає людинi бути вiдкритою до оточуючого свiту, до iнших людей, до суспiльства, усвiдомлювати те, що не стабiльнiсть,

а постійні зміни характеризують наше життя, яких не треба боятися, а спиратися на свій досвід будь-то він позитивний чи негативний. Компоненти життєстійкості поділяються на два блоки: ментальні (базові особистісні установки, відповідальність, самосвідомість, самоосвіта, активність людини); практичні (навички подолання різних типів ситуацій та вирішення проблем, навички соціальної взаємодії, саморегуляції) [5; 6].

Вітчизняні науковці розглядають життєстійкість як інтегративну здатність особистості, індикаторами якої є: радість, любов, рівень домагань, вміння ставити цілі, високий рівень волі і стійкість до стресу, відсутність високого рівня тривожності, незалежність, обґрунтованість вибору й досягнення результату. Життєстійкість, на їх думку, є тим необхідним ресурсом особистості, який може сприяти підвищенню її фізичного й психічного здоров'я, дозволяє долати труднощі та перешкоди при досягненні мети в ситуаціях невизначеності, що характеризується високим ступенем рефлексії, саморегуляції, готовністю до самовизначення. Аналізуючи концепції самодетермінації, самоефективності та психологічного благополуччя особистості, О. Чиханцова до структури життєстійкості додає такі особистісні параметри як цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, прагнення до самореалізації. Така модель життєстійкості є системою стійких позитивних рис особистості, яку дослідниця розглядає як потенціал, що сприяє успішній адаптації людини до світу в її прагненні до психологічного благополуччя, що у подальшому буде перешкоджати деструктивному розвитку. Розглядаючи життєстійкість в аспекті індивідуальності людини, О. Кокун зазначає, що людина може мати високий рівень життєстійкості в професійній сфері й набагато нижчий рівень у побутовій, може гарно справлятися з несприятливими чинниками в складному навчанні й бути зовсім безпорадною в міжособистісних стосунках [1, с. 75; 4, с. 58].

Людина з високим рівнем життєстійкості використовує конструктивні поведінкові копінг-стратегії, а саме: внутрішній локус контролю, самоприйняття та оптимальна самооцінка. Дослідниками було помічено, що саме ці психологічні особливості здатні допомогти особистості залишатися самоефективною, зберегти власне психічне, психосоматичне здоров'я та внутрішню витривалість, а головне конструктивно протистояти ризикам та життєвим викликам [2; 3; 5].

Компоненти життєстійкості починають формуватися в ранньому дитинстві й залежать від особливостей дитяче-батьківських стосунків. Позитивно на розвиток життєстійких переконань впливають відчуття

призначення в житті, виховання впевненості в собі, яке формують значимі дорослі в дитинстві. Негативно впливають психотравмуючі ситуації, стреси, серйозні хвороби, матеріальні труднощі, сімейні конфлікти, розлучення батьків; дефіцит підтримки та схвалення близькими; відсутність почуття потрібності, відчуженість від дорослих тощо.

Життестійкість людини можна розвинути, застосовуючи різні стратегії та практики, тренінги, які повинні включати психотехнології, спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці й довірі. Такими стратегіями є: оптимізм і позитивне мислення (віра в свої сили та можливості, опора на ресурси особистості, які допоможуть впоратися з викликами умов сьогодення); постановка конкретних цілей, які будуть мотивувати розвивати життестійкість; самоприйняття себе таким як є, врахування як сильних, так і слабких сторін; вивчення стрес-менеджменту (застосовування методів релаксації, медитації, йоги, дихальних вправ); соціальні взаємини (підтримка родини, друзів, звернення до психолога за необхідності допоможуть вирішити проблеми та розвинути життестійкість); розвиток впевненості в собі та в своїх здібностях (опанування нових навичок реагування на життєві ситуації); активний спосіб життя (фізичні вправи, правильне харчування, дотримання режиму дня); самодисципліна й керування часом (дотримання режиму праці та відпочинку допоможе відновити свої ресурси); гнучкість (здатність адаптуватись до нових умов і змінювати свій підхід відповідно до ситуації дозволить ефективно реагувати на несподівані обставини й допоможе зміцнити життестійкість); розвиток навичок управління своєю життєвою ситуацією дасть можливість людині бути більш самостійною.

Отже, життестійкість представляє собою систему переконань людини про себе, світ, відносини зі світом. Вона пов'язана із можливістю подолання різних стресів, успішною адаптацією в ситуації невизначеності, підтримкою високого рівня фізичного здоров'я й збереження психічного здоров'я, а також оптимізмом, самоефективністю, психологічним благополуччям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку й це є досяжною метою для кожної людини.

Література:

1. Коцун О. М. Професійна життєстійкість особистості: Аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V. Вип. 20. С. 68–81.
2. Мозгова Г. П., Ханецька Т. І., Якимчук О. І. *Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія* : навч. посібн. для студ. ВНЗ. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. 383 с. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34198>
3. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. Само-ефективність особистості у виборі копінг стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Запоріжжя : ЗНУ. 2019. Вип. 1(15). С. 112–121.
4. Чиханцова О. А. *Психологічні основи життєстійкості особистості*: монографія. Київ : Талком. 2021. 319 с.
5. Kuprieieva O., Traverse T., Serdiuk L., Chykhantsova O., Shamyh O. Fundamental assumptions as predictors of psychological hardiness of students with disabilities. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*. 2020. Vol. 10(1). P. 96–105. URL: <https://www.journals.vu.lt/social-welfare/article/view/26493>
6. Maddi S., Khoshaba D., Persico M., Lu J., Harvey R., Bleecker F. The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36. P. 72–85. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2337>