

Кравчук С. Л.
кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник
Інститут соціальної та політичної
психології НАПН України
м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРУЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ НЕГАТИВНИМ НАСЛІДКАМ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

На сьогоднішній день проблема дослідження особливостей психологічної пружності особистості є важливою та актуальною у зв'язку із продовженням війни на Сході України та значним падінням рівня життя українців.

Психологічна пружність (від англ. мови – resilience – пружність, еластичність) – це здатність зберігати у критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін.

Проблемою дослідження психологічної пружності займалось та займається зараз багато вчених. Найбільш серйозний внесок в розуміння феномену 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.

На думку дослідника Дж. Річардсона, історію дослідження психологічної пружності можна розділити на 3 етапи, які він описав як “хвилі”.

Перша група дослідників спрямовує свої зусилля на виявлення якостей осіб, котрі позитивно реагують на складні умови в їх житті. Друга група вчених

досліджує особливості психологічної пружності в контексті важких ситуацій, боротьби зі стресорами, змінами. Третя група вчених прагне встановити особливості мотивації окремих осіб чи груп, які прагнуть до самореалізації в житті.

Дослідження Е. Вернер, проведене у 1971 році на гавайських дітях, вважається однією з перших праць з проблеми психологічної пружності. Дослідниця виділила 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 дослідницею Е. Вернер було встановлено, що, знаходячись у схожих несприятливих умовах, дві треті дітей в подальшому житті схильні до деструктивної поведінки: хронічне безробіття, токсикоманія, раннє дітонародження.

Значний внесок в дослідження психологічної пружності був здійснений А. Мастен. Саме після публікацій результатів досліджень А. Мастен психологічна пружність стала однією з масштабних науково-дослідницьких тем в психології. А. Мастен виділено 3 види феноменів психологічної пружності: 1) люди, що зазнали ризику, адаптувались краще, ніж можна було очікувати; 2) позитивна адаптація, незважаючи на стресовий досвід; 3) швидке відновлення після психологічної травми.

Більшість дослідників вважає, що психологічна пружність є динамічним процесом. Одним з факторів психологічної пружності є життестійкість особистості. Деякі люди важкі ситуації переживають як стресові, інші люди в подібних ситуаціях проявляють життестійкість. Поняття життестійкість особистості є показником її психічного здоров'я.

Вперше термін “життестійкість” був використаний Сьюзен Кобейса (Suzanne C. Kobasa), в той же час слід зазначити, що основні дослідження з цієї проблеми належать Сальваторе Мадді (Salvatore Maddi) [6, с. 267].

На сьогоднішній день не існує терміна, що є повністю ідентичним поняттю життєстійкості (“hardiness”) С. Мадді. У вітчизняній психології найбільш близькими поняттями є наступні: суб’єктність, смисл життя, стильові закономірності, життєтворчість, життєздібність, особистісно-ситуаційна взаємодія, самовідношення, самореалізація особистості.

Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відношення із світом. Життєстійкість включає в себе три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику.

Д. О. Леонтьєв вважає, що життєстійкість – це риса, що характеризується мірою подолання особистістю заданих обставин, мірою подолання особистістю самої себе [2, с. 14]. На думку Д. О. Леонтьєва, життєстійкість є основою для життєтворчості, яку можна визначити як діяльність людини з створення власного життя.

С. Мадді зазначає, що стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості [6, с. 268]. Переборення проблем може йти двома шляхами – чи активним (життєстійке переборення, за С. Мадді), чи за пасивним (інфантильність, прагнення плити за течією).

Л. О. Александрова відмічає, що життєстійкість є інтегральною здібністю, яка знаходиться в основі адаптації особистості [1, с. 84]. А на думку С. В. Книжникової, життєстійкість особистості є інтегральною характеристикою особистості, що дозволяє протидіяти негативним впливам середовища, ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх в ситуації розвитку. Схожої думки дотримується С. А. Богомаз, зазначаючи, що життєстійкість слід розглядати як системну психологічну властивість, що виникає у людини внаслідок особливої сполуки установок та навичок, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації в нові можливості.

М. В. Логінова вказує, що життєстійкість – це складне структуроване психічне утворення, котре визначається як система переконань, яка

розвивається та сприяє розвитку готовності керувати системою підвищеної складності [3, с. 20].

На думку В. Д. Шадрикова, життєстійкість представляє собою єдність природних і моральних начал [5, с. 132]. В. Д. Шадриков висловлює думку, що життєстійкість має основні ознаки духовних особливостей, однак не є тотожною їм. В. Д. Шадриков 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 добросовісність, дотримання принципам віри, любові, альтруїзму, смислу життя; креативність, оптимізм [5, с. 67].

Життєстійкість проявляється в індивідуальних особливостях та у вчинках особистості.

На думку Т. М. Титаренко, життєстійкість „простає” у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка тощо [4, с. 18]. Т. М. Титаренко вказує, що особистісна життєстійкість проявляється у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Слабка, нерішуча, інфантильна людина ніколи не буде здатною до справжніх самостійних вчинків, що якісно змінюють її життя [4, с. 20].

С. Бергемен та К. Уоллес розглядають життєстійкість як атрибут психологічної пружності у більш пізньому житті, пов'язаною з фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям.

В появі розладів суттєвим фактором є не стільки сила впливу травмуючого фактору на психіку людини, скільки її психологічна пружність, тобто здатність подолати цю травму та повернутися до попереднього образу життя.

Особливо гостро постає ця проблема у зв'язку з війною на сході України. Військові події на сході України характеризуються напруженістю, високою інтенсивністю, мінливістю. Діяльність в таких екстремальних умовах вимагає від людини роботи на межі своїх можливостей. Внаслідок участі у бойових діях у військовослужбовців можуть виникати негативні психічні стани,

посттравматичний синдром та певні стресові розлади. На відміну від гострої стресової реакції, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає не під час травмуючої події, а у віддалені терміни – після виходу людини зі стану надтяжкого стресу.

Людина, що має посттравматичний стресовий розлад, як наслідок участі у бойових діях, продовжує страждати: вона пам'ятає про травмуючу подію, має страхітливі сновачення. Досить часто спостерігається схильність до агресії, відбувається відчуження від друзів та родичів. Можливі депресія, суїцидальні думки чи спроби, вегетативні, 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.

В перспективі ми плануємо продовження дослідження психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту.

Список літератури:

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня. Сборник научных трудов. – Вып. 2, 2004. – С. 82–90.
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Моск. ун-та МВД России. – № 6. – М., 2009. – С. 19–22.
4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна– К.: Марич, 2009. – 76 с.
5. Шадриков В. Д. Введение в психологию: способности человека / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2002. – 160 с.

6. 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.