

УДК 159.9

Т. В. Мазур, к. психол. н., доцент,
М. Є. Лещенко, ст. викладач,
Ю. В. Орешета, викладач

ИНТЕГРАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

Анотація. У статті розглядається актуальна проблема психологічної стійкості особистості у важких життєвих обставинах, описуються основні підходи до поняття «психологічної стійкості». Аналізуються уявлення про психологічну стійкість у контексті різних теоретико-методологічних підходів.

Психологічна стійкість визначається як цілісна, інтегральна якість особистості, що проявляється в здатності оптимально відобразити дійсність в складних, в тому числі важких ситуаціях, що обумовлює готовність людини до дії в екстремальних і надзвичайних ситуаціях. Обґрунтована необхідність розробки системи спеціальних заходів, пов'язаних з формуванням психологічної стійкості людини у важких життєвих ситуаціях.

Ключові слова: психологічна стійкість; важка життєва ситуація; самореалізація.

Т. В. Мазур, к. психол. н., доцент,
М. Е. Лещенко, ст. преподаватель,
Ю. В. Орешета, преподаватель

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема психологической устойчивости личности в трудных жизненных обстоятельствах, описываются основные подходы к понятию «психологической устойчивости». Анализируются представления о психологической устойчивости в контексте различных теоретико-методологических подходов.

Психологическая устойчивость определяется как целостное, интегральное качество личности, которое проявляется в способности оптимально отражать действительность в сложных, в том числе чрезвычайных ситуациях, готовность человека к действию в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Обоснована необходимость разработать систему специальных мероприятий, связанных с формированием психологической устойчивости личности.

Ключевые слова: психологическая устойчивость; тяжелая жизненная ситуация; самореализация.

T. V. Mazur, Candidate of Psychology
Sciences, Associate Professor,
M. E. Leschenko, Senior Lecturer,
J. V. Oresheta, Teacher

INTEGRAL CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF THE PERSON IN A DIFFICULT LIFE SITUATION

Abstract. The article deals with the actual problem of psychological stability of a person in difficult life circumstances. The basic approaches to the concept of "psychological stability" are described in the article. The concept of the psychological stability is analyzed in the context of various theoretical and methodological approaches.

Psychological stability is defined as a holistic, integral quality of the individual. It manifests itself as the ability to optimally reflect reality in complex emergencies. Psychological sustainability determines the person's readiness to act in extreme and emergency situations.

The concept of Hardiness, which in modern studies is considered to be an important factor that helps to overcome the consequences of extreme situations, is analyzed. The data of experimental studies devoted to this problem are presented.

It is shown that the psychology of sustainability is an internal resource that helps a person to change and re-think, what helps maintain physical, mental and social health. It is proved that such willingness gives life a value and meaning in difficult circumstances. It is manifested in the adaptation, self-determination and realization of a person's life purpose.

A set of personal qualities that contribute to an adaptive, non-traumatic experience of extreme situations is defined. They ensure the success of overcoming the consequences of the difficult situation and can be described as an integration characteristic of the individual - psychological resistance to extreme situations.

The article substantiates the need to develop a system of special measures aimed at the formation of psychological stability.

Keywords: *psychological stability; difficult life situation; self-realization.*

Актуальність теми дослідження. Соціально-економічні негаразди та військово-політичні події, що відбуваються в останні роки в Україні, стають джерелом виникнення складних травматичних ситуацій. А тому виникає необхідність суттєвого переосмислення консультативної і психотерапевтичної допомоги різним категоріям осіб — вимушеним переселенцям, військовослужбовцям, пораненим бійцям та членам їх сімей, родинам загиблих тощо. Разом з тим, успішне подолання індивідом наслідків складної життєвої ситуації великою мірою залежить від особистісних якостей людини, серед яких важливою є психологічна стійкість, що охороняє її від дезінтеграції в суспільстві, особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії.

Постановка проблеми. Вивчення наукової літератури свідчить про те, що проблема психологічної стійкості, особливо стосовно специфічних умов сучасних соціально-політичних та економічних змін, що відбуваються в нашому суспільстві, представлені явно недостатньо. Зростає потреба в теоретичному осмисленні проблеми психологічної стійкості особистості як наукового феномена і побудові продуктивних шляхів психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування уявлення про психологічну стійкість у вітчизняній і світовій психологічній науці відбувалося в контексті різних теоретико-методологічних підходів. Науковий інтерес до проблеми психологічної стійкості концентрувався переважно на пошуку корелятивів емоційної стійкості з різними особистісними властивостями. Останнє десятиріччя ознаменувалося появою низки психологічних досліджень, метою яких стало безпосереднє вивчення захисного та адаптаційного потенціалу емоційної стійкості. Робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і подолання людиною важких життєвих ситуацій. Однак з'явилися суттєві розбіжності у визначенні характеристики психологічної стійкості. Так, на думку І. Аршави, психологічна стійкість, насамперед, виявляється у здатності відновлювати позитивні психічні стани. У своєму дослідженні авторка узагальнює багатозначність уявлень про психологічну стійкість, спираючись на різні її визначення: стійкість як відсутність значних змін у часі; стійкість до стресів як здатність повертатися після порушення в початковий стан; стійкість як швидкість повернення в початковий стан після порушення тощо [1]. О. Г. Маклаков для дослідження психологічної стійкості запропонував поняття «особистісний адаптаційний потенціал». Це поняття, на його думку, пов'язане зі стійкістю особистості до дії екстремальних факторів і описується через нервово-психічну стійкість, яка визначає стійкість до стресу; самооцінку особистості, яка забезпечує адекватність розуміння своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття власної значущості для оточуючих; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування. Всі перераховані характеристики автор вважає значущими при оцінці і прогнозі успішності адаптації до важких і екстремальних ситуацій, а також при оцінці швидкості відновлення психічної рівноваги [3].

Г. С. Никифоров [4] розглядає психологічну стійкість як складну якість особистості, яка, на його думку, являє собою синтез окремих якостей і здібностей, де об'єднуються врівноваженість, стійкість, стабільність і опірність.

Д. О. Леонтьєв [2] вводить поняття особистісного потенціалу як базової індивідуальної характеристики, стрижня особистості. Особистісний потенціал, згідно Д. О. Леонтьєву, є інтегральною

характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є якраз феномен самодетермінації особистості. Особистісний потенціал відображає здатність подолання особистістю заданих обставин, в кінцевому рахунку, подолання особистістю самої себе, а також міру прикладених нею зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя. Однією зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу - це подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Ці несприятливі умови можуть бути задані генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, а можуть - зовнішніми несприятливими умовами, які можуть фатальним чином впливати на особистісний розвиток, але їх вплив може бути подолано, прямий зв'язок розірваний за рахунок введення в цю систему чинників додаткових вимірів на основі особистісного потенціалу.

Узагальнюючи огляд теоретичних положень щодо психологічної стійкості, можна сказати, що психологічна стійкість особистості пов'язана з постійним особистісним розвитком і характеризується гнучкістю, здатністю до аналізу і осмислення досвіду. Будучи інтегральним якістю особистості, окремими аспектами якого є стійкість, врівноваженість, опірність, психологічна стійкість визначає здатність людини протистояти життєвим труднощам, несприятливого тиску обставин, зберігати при цьому працездатність і здатність освоювати новий досвід в різних ситуаціях. Низька психологічна стійкість породжує неприйняття нового, заперечення будь-яких аспектів своєї особистості, внутрішній або зовнішній опір.

Виділення недосліджених раніше частин загальної проблеми. Аналіз літературних джерел показав, що єдиної думки у визначенні сутності феномена психологічної стійкості, його психологічних механізмів і чинників формування у дослідників поки що немає.

Постановка завдання. Мета статті – провести аналіз наукових підходів до проблеми психологічної стійкості, розкрити сутність та зміст поняття «психологічна стійкість особистості», виділити його структурні компоненти, що беруть участь у її формуванні

Виклад основного матеріалу. Відомо, що категорія «стійкість» перейшла в психологію з технічних наук, де основним показником стійкості системи вважається здатність цієї системи відчувати зовнішні впливи без руйнування, тобто без переходу не в просто інший стан, а в такий, коли система перестає бути самою собою. У великому психологічному словнику А. Ребера під стійкістю розуміється «характеристика індивіда, поведінка якого надійна і послідовна» [5]. Антонімом поняття «стійкість» виступає поняття «нестійкість», яка, в свою чергу, характеризується а) безладними і непередбачуваними моделями поведінки і настрою; б) демонструванням невротичних, психотичних і просто непродуктивних моделей поведінки.

Вивчаючи різний вплив стресових життєвих подій на хворобу керівників, Сьюзен Кобейса запропонувала поняття «Hardiness» [7]. Надалі поняття Hardiness отримало подальший розвиток в роботах Сальватора Мадді [8], де воно розглядається як інтегративна якість особистості, що є показником психічного здоров'я людини.

Теорія С. Мадді про особливу особистісну якість «Hardiness» виникла в зв'язку з розробкою ним проблем регулювання стресу. На його погляд, ця проблема найбільш логічно пов'язується, аналізується та інтегрується через поглиблення аттитюдів включеності, контролю і виклику (прийняття виклику життя), позначених як «Hardiness»: людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і впоратися зі стресами, що зустрічаються на її життєвому шляху.

У вітчизняній літературі прийнято перекладати «Hardiness» як «стійкість» або «життєстійкість» (Д. О. Леонтьєв), але, в зв'язку з багатоплановістю цього поняття і з метою максимального збереження сенсу надалі в тексті ми будемо використовувати авторський термін «Hardiness». "Hardiness" - витривалість, стійкість, сміливість, відвага, безстрашність. Відповідно "hardy" - витривалий, стійкий, сміливий, відважний, зухвалий.

Поняття «Hardiness» відображає, з точки зору С. Мадді психологічну живучість й ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. Ним був розроблений психометричний метод вимірювання «Hardiness», вивчалися взаємозв'язки між цим методом і шкалами Міннесотського багатofакторного особистісного опитувальника. Результати цієї роботи яскраво продемонстрували, що «Hardiness» є загальною мірою психічного здоров'я людини, а не артефактом контрольованих негативних тенденцій людини.

Поняття «Hardiness» використовується в контексті проблематики подолання стресу. Особистісна якість «Hardiness» підкреслює аттитюди, які мотивують людину долати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми

ресурсами, що допомагають ефективно керувати ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається кожен день, а також із тими, що мають екстремальний характер.

Поняття «Hardiness» слід відрізнити від поняття копінг-стратегій або стратегій подолання життєвих труднощів. По-перше, копінг-стратегії - це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, в той час як «Hardiness» - риса особистості, установка на виживання. По-друге, копінг-стратегії можуть приймати як продуктивну, так і непродуктивну форму, навіть вести до регресу, а «Hardiness» - риса особистості, що дозволяє ефективно впоратися з дистресом у напрямку особистісного зростання.

С. Мадді виділяє три компоненти Hardiness: залученість, контроль і здатність приймати виклик, і вважає. Що виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих.

Залученість (commitment), на думку С. Мадді, визначається як «переконаність в тому, що те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття себе «поза» життям. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість» (С. Мадді). Іншими словами, це смислова і цільова орієнтація людини на визначення себе в світі, а також характер взаємодії з ним, що надає сили, мотивує людину до реалізації, лідерства, здорового способу життя і поведінки, а також дає можливість відчувати себе значущою і цінною, щоб повністю включатися у вирішення завдань, не дивлячись на наявність стресогенних чинників і змін.

Контроль (control) є переконанням в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях. Ця якість, яка мотивує на пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, не дозволяє людині впасти в стан безпорадності і пасивності. Володіючи контролем, людина впевнена, що будь-яку важку ситуацію можна перетворити так, що вона буде узгоджуватися з її життєвими планами, виявиться корисною. Оцінюючи навіть трагічні події, людина знижує їхню соціальну значимість і зменшує тим самим психотравмуючий ефект.

Прийняття виклику (challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які людина отримує з позитивного або негативного досвіду. Людина, що ставить до життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху (Д. О. Леонтьєв). Прийняти виклик означає сприйняття небезпеки як складного завдання, що знаменує собою черговий поворот мінливою життя, який спонукає людину до безперервного росту, здатність переживати будь-яку подію як стимул для розвитку власних можливостей. Цей компонент допомагає людині залишатися відкритою для навколишнього середовища і суспільства.

Для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах важливим є прояв усіх трьох компонентів. Так, наприклад С. Мадді в одному зі своїх перших досліджень вивів модель стресу. У великої телекомунікаційної компанії виникла стресогенна ситуація, яка спровокувала у співробітників реакцію дистресу, соматичні захворювання і психічні порушення. Дослідження, проведене С. Мадді, виявило чітку зворотну залежність між виразністю компонентів Hardiness та ймовірністю серйозного захворювання у менеджерів компанії протягом року після виникнення стресової ситуації [8]. При низькій вираженості всіх трьох компонентів Hardiness ймовірність захворювання виявилася 92,5%, при високому рівні одного з компонентів - 71,8%, при високому рівні двох компонентів - 57,7%, а при високому рівні всіх трьох компонентів - 1,1%. Ці показники засвідчують не тільки значимість компонентів Hardiness у запобіганні стресогенних розладів, але й про системний, характер їх взаємодії між собою, при якому сумарний ефект перевищує суму ефектів кожного компонента окремо [8].

Традиційно дослідники розглядають «Hardiness» як життєстійкість у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації - дезадаптації 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 ця якість людини є основою життєстійкості не тільки індивідуальної, а й організаційної. Розвиток особистісних установок, що включаються ним в поняття «Hardiness», є основою для формування у людини позитивного світовідчуття, підвищення якості життя, перетворення перешкод і стресів у джерело зростання і розвитку. А головне - це той чинник, внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, це те, що вона може змінити і переосмислити, те, що сприяє підтримці фізичного, психічного і соціального здоров'я, установка, яка надає життю цінність і сенс в будь-яких обставинах. Тут, на наш погляд, мова йде не про різні підходи до проблеми психологічної стійкості людини, а про різні рівні аналізу цього процесу: від адаптації до самодетермінації і реалізації свого життєвого призначення.

У сучасних зарубіжних дослідженнях Hardiness вважається важливим чинником, який веде до надійних і стійких результатів у екстремальних ситуаціях. Так, наприклад, результати дослідження 405 пожежних спільнот Мадрида [6], діяльність пов'язана з наявністю реальної вітальної загрози, з впливом екстремальних факторів ситуації, а також необхідністю приймати рішення в умовах новизни, невизначеності, дефіциту часу і високої відповідальності, показали, що Hardiness може бути стримуючим фактором між професійними стрес-факторами і вигоранням.

У результаті досліджень можна простежити про те, як працює психологічна стійкість і за рахунок чого вона дозволяє людині долати стрес. Згідно психології стресу, всі психологічні чинники впливають на стрес одним з двох способів: вони можуть впливати на оцінку ситуації («Чи несе вона загрозу для мене?», «Чи можу я з нею впоратися?»). Психологічна стійкість, з одного боку, впливає на оцінку ситуації - завдяки готовності активно діяти і впевненості в можливості впливати на ситуацію, тоді вона сприймається як менш травматична. З іншого боку, психологічна стійкість сприяє активному подоланню труднощів. Вона стимулює турботу про власне здоров'я і благополуччя, за рахунок чого напруга і стрес не переростають у хронічні і не призводять до психосоматичних захворювань.

Таким чином, існує комплекс особистісних якостей, що сприяють адаптивному, нетравматичному переживанню важких і екстремальних ситуацій і забезпечують успішність подолання їх наслідків. Цей комплекс може бути охарактеризований як інтеграційна характеристика особистості - психологічна стійкість до впливу важких і екстремальних ситуацій.

Висновки. Психологічна стійкість - це цілісна, інтегральна якість особистості, яка проявляється в здатності оптимально відображати дійсність в складних життєвих ситуаціях, готовність людини до дії в цих ситуаціях, здатність проживати важку життєву ситуацію без якогось збитку для себе, долати її наслідки за допомогою способів, що вдосконалюють соціальну зрілість особистості.

Для того щоб зрозуміти дійсну природу явища психологічної стійкості особистості, необхідно розглядати її, з одного боку, в контексті цілісної поведінки індивіда, а з іншого - в аспекті відносної самостійності складових його компонентів і рівнів. Динамічна і змістовна характеристики цих рівнів поведінки є тими важливими полюсами, під впливом яких формується психологічна стійкість особистості як своєрідна форма поведінки людини.

Із цих позицій психологічну стійкість можна розглядати як особливу організацію існування особистості як системи, яка забезпечує максимально ефективне функціонування більш складної системи «людина - середовище» в конкретній ситуації. Виходячи з цього визначення, можна задавати кордони психологічної стійкості, які зводяться до потенційних можливостей людини і об'єктивним вимогам конкретної ситуації.

Отже, в ситуації, коли суспільство майже щодня переживає потрясіння за потрясінням, з'являється необхідність розробки нової концепції психологічної стійкості, так як саме психологічна стійкість дозволяє на довгостроковій основі забезпечувати функціонування особистості, не приводячи до деградаційних процесів.

Література

1. Аршава, І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. – Д. : Вид-во ДНУ, 2008. – 468 с.
2. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2002. - С. 56-65.

3. Маклаков, А. Г. Психологическое прогнозирование в экстремальных условиях деятельности / А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин // Вестник Санкт-Петербургского Университета. – 2009. – Вып. 4 серия 12 декабрь 2009. – С. 142-148.
4. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. - СПб. : ИТЕР, 2003. – 607 с.
5. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь: в 2 т. / А. Ребер. – М. : Вече, 2003. – Т. 1. – 559 с.
6. Jimenez, B. M. Hardy personality as moderator variable of burnout syndrome in firefighters / Jimenez B. M., Natera N. I. M., Munoz A. R., Benadero M. E. M. // *Psicothema*. – 2006/8 – № 18 (3). – P. 413–418.
7. Kobasa, S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness / S. C. Kobasa // *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 37 (1), Jan 1979, - P. 1-11.
8. Maddi, Salvatore R., Khoshaba, Deborah M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994 Oct, v 63 (n 2) : 265-274.

References

1. Arshava, I. F. (2008). *Aspekty implitsitnoy diagnostiki emotsional'noy ustoychivosti cheloveka [Aspects of implicit diagnostics of emotional stability]*. - Dnipropetrovsk: DNU [in Ukrainian].
2. Leont'yev, D. A. (2002) Lichnostnoye v lichnosti: lichnostnyy potentsial kak osnova samodeterminatsii [Personal in personality: personal potential as the basis of self-determination]. *Uchenyye zapiski kafedry obshchey psikhologii MGU im. M. V. Lomonosova – Scientific notes of the Department of General Psychology of the Moscow State University named after M. V. Lomonosov* (Vols. 1), (pp. 56-65). Moscow: Smysl [in Russian].
3. Maklakov, A. G. (2009). Psikhologicheskoye prognozirovaniye v ekstremal'nykh usloviyakh deyatelnosti [Psychological forecasting in extreme conditions of activity]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta – Bulletin of St. Petersburg University*, 4, 142-148 [in Russian].
4. Nikiforova, S. (Eds.). (2003). *Psikhologiya zdorov'ya [Psychology of health]*. SPb: Piter [in Russian].
5. Reber, A. (2003). *Bol'shoye tolkovyye psikhologicheskoye slovar'. [Great intelligent psychological dictionary]*. (Vols. 1) Moscow: Vechе [in Russian].
6. Jimenez, B. M., Natera, N. I. M., Munoz, A. R., Benadero, M. E. M. (2006). Hardy personality as moderator variable of burnout syndrome in firefighters. *Psicothema*, 18, 413-418 [In Spanish].
7. Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health-Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11 [in English].
8. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274 [in English].

Надійшла 09.12.2016

Бібліографічний опис для цитування :

- Мазур, Т. В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях / Т. В. Мазур, М. Є. Лещенко, Ю.В. Орешета // Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. - 2017. - № 1 (9). - С. 40-45.