

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, РЕЗІЛЬЄНТНІСТЬ І КОПІНГ СТРАТЕГІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ ФЕНОМЕНИ, ЩО СПРИЯЮТЬ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Чекстере Оксана Юрїївна

ORCID ID: 0000-0003-2435-3831

канд. психолог. наук, провідний науковий співробітник

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Україна

Випробування, що випали на долю людей в Україні – пандемія, жахи війни та вимушене переселення – стали серйозними причинами збільшення поширеності розладів адаптації у людей. При вивченні проблем психічного здоров'я та в їх профілактиці особливу значимість має дослідження адаптаційного потенціалу особистості з урахуванням особливостей її регуляторної діяльності, її адаптаційних ресурсів та специфіки життєвих умов, в якій перебуває особистість, тобто всього того, що характеризує її здатність до формування, корекції та трансформації життєвого досвіду, що детермінує переживання та поведінку людини в конкретній ситуації. Сьогодні проблема збереження психологічного здоров'я наших громадян, особливо тих, хто безпосередньо перебуває у травмівних ситуаціях і ситуаціях хронічного стресу відноситься до найбільш актуальних. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, педагогічних, медичних і соціальних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та активізації адаптаційних ресурсів і можливостей людини.

О.Кокун в роботі «Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини» запропонував таке визначення адаптаційних можливостей людини: це сукупність конституційно-морфологічних, фізіологічних, біоенергетичних, нейродинамічних, психічних, психологічних та інших властивостей людини, які організовані за принципом взаємоспівдії і зумовлюють здатність людини

адаптуватись до конкретних вимог діяльності, умов природного та соціального середовища тощо [1].

Нас цікавлять саме психологічні феномени, що описують адаптаційні ресурси людини. За визначенням С.Д. Максименка, психічна адаптація – «...це процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів» [2, с. 3]. Вчений підкреслює системний характер психічної адаптації і вказує, що вона може бути представлена як результат діяльності цілісної системи, що самоуправляється.

Однією з вроджених динамічних властивостей особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та постстресові періоди конструктивним шляхом є резильєнтність. Під резильєнтністю в психології позначають здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного і фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін [3].

Протягом останніх декількох десятирічь науковці продовжують досліджувати та формулювати теоретичну, емпірично доказову базу концепції резильєнтності (А. Masten, К. М. Connor, J. R. Davidson, R. Newman, G. Richardson та багато ін.). Науковці напрацювали велику емпіричну базу дослідження цього феномену, створили теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (G. Richardson, A. Masten, K. Bolton, S. Southhhwick, D. Charney та ін.); виявили значні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо.

В зв'язку з воєнними подіями в Україні інтерес до феномену резильєнтності різко виріс, а з ним зросла кількість робіт вітчизняних дослідників, серед яких дослідження П. Горностая, Т.Титаренко, Т.Ларіної, О.Хамініч, Г.Лазос та ін.

Г.Лазос, узагальнюючи наявні дані, визначає наступні важливі характеристики резильєнтності [4]:

1) резильєнтність —це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу;

2)резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов;

3) залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, а також як динамічний процес;

4) резильєнтність залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, достеменно вивченими з яких є такі: емоційний інтелект, наявність позитивних стосунків з оточенням, адекватна самооцінка, впевненість у своїй ефективності; характер ранніх дитячо-батьківських стосунків і тип прив'язаності;

5) резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного зростання особистості.

З розвитком концепції резильєнтності дослідники розробляли діагностичний інструментарій. Наразі вчені мають у своєму арсеналі перелік методик, які вимірюють різні якості, фактори резильєнтності, а також мають специфічні ознаки: методики для різного віку опитуваних (діти, підлітки, дорослі, літні люди); різних категорій пацієнтів (наприклад, студенти, військові, особи, які пережили природні катастрофи, медики тощо).

Основною перспективою подальших досліджень є вивчення резильєнтних факторів, які допомагають психологам і психотерапевтам долати симптоми вторинного травматичного стресу та синдрому вигорання, з подальшим створенням психотехнологій, розвитку в них резильєнтних якостей і навичок здатності долати психотравмівні ситуації.

Наступне поняття, яке ми розглядатиме в рамках нашого дослідження є життєстійкість. Воно сприймається як тотожне до таких добре знайомих адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна стійкість,

психологічна надійність. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку особистості у складних життєвих обставинах.

Вперше термін *hardiness* («загартованість», «витривалість», «стійкість») запропонував у 1987 році американській психолог С. Мадді та його колеги [5]. Під цим терміном вони мали на увазі патерн структури установок та навичок, що дозволяє подолати труднощі та перетворити їх з потенційно травмуючого чинника у можливість, активно протистояти їм, використовувати їх для особистісного зростання та продовжити розвиток на більш високому рівні, ніж передбачалося. Як писав С.Мадді, життєстійка людина – це людина з характером, сильна духом, така, що не боїться складностей і проблем, не «скисає», коли згущаються хмари [6].

Варто зазначити, що компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Так, С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; недолік залученості, відчуженість від дорослих [6].

С. Мадді виділив наступні компоненти життєстійкості: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів та життєстійкості загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях [6].

1. Залучення («*commitment*») - означає включеність особистості у події свого життя і свою діяльність, отримання задоволення від цього [5].

2. Контроль («control») мотивує суб'єкта до пошуку шляхів і засобів впливу на ситуацію, з метою її трансформації в менш стресову, уникаючи потрапляння в стан безпорадності, переконаності в наявності причинно-наслідкового зв'язку між його діями, вчинками, зусиллями та результатами, відносинами, подіями тощо.

3. Прийняття ризику («challenge») дозволяє особистості розуміти неминучість ризику і залишатися відкритою навколишньому світу, приймати подію як виклик і випробування, дає можливість набути нового досвіду, здобути собі певні уроки.

Крім цих компонентів життєстійкість включає такі базові цінності, як кооперацію (співробітництво), довіру і креативність [8].

Життєстійкість - це особливий тип поведінки особистості в умовах ризику, невизначеності та тиску обставин. Характерними особливостями цієї поведінкової реакції на виклик є ініціативність та відповідальність. Ініціативність проявляється в активному пошуку рішення, постановці мети, розробці плану дій, в умінні привести себе в стан вольової мобілізації і в змозі почати активні дії, здатності «тримати мету» у фокусі і не сходити з дистанції.

Відповідальність проявляється у готовності мати справу з наслідками своїх рішень та дій навіть у найгіршому варіанті розвитку подій.

Професор клінічної психології Колумбійського університету Джордж Бонанно провів кілька досліджень, прагнучи зрозуміти, від чого залежить життєстійкість. Він дійшов висновку, що серйозні короткострокові проблеми та менш важкі, але тривалі кризи ми переносимо однаково. Пояснюючи відмінності в тому, як люди справляються з досвідом, що травмує, Д.Бонанно заявив, що стійкість залежить від безлічі факторів — і деякі з них дуже несподівані, наприклад рівень освіти. При цьому професор вважає, що здатність гідно приймати життєві удари можна розвинути самостійно. Д.Бонанно зібрав п'ять основних принципів, дотримуючись яких, на його думку, можна легше переносити стреси.

1. Вибірковий контроль.

Більшість людей має механізми, необхідні для подолання наслідків травмуючих подій. Так, 65% опитаних психологами американців, які так чи інакше постраждали від теракту 11 вересня 2001 року, впоралися зі стресом через півроку. Потрібно розібратися, що залежить від вас зараз.

2. Зберігання соціальних зв'язків.

Один із найважливіших факторів життєстійкості багато в чому залежить від нас: це спілкування з іншими людьми. Соціальна підтримка — один із найважливіших факторів, що дозволяють зберігати самовладання в будь-яких ситуаціях та легше долати проблеми.

3. Здатність ділитися своїм болем.

Цей принцип значною мірою пов'язаний з попереднім, адже щоб поділитися своїм болем навіть із близькою людиною, іноді доводиться зробити над собою величезне зусилля. Однак, як показує ще одно дослідження за участю Д.Бонанно, найбільш стійкі особи не бояться говорити про те, що їх непокоїть. До цього висновку психолог та його колеги дійшли після вивчення того, як люди долають горе втрати чоловіка протягом тривалого часу. Дослідники спілкувалися з ними двічі: через шість місяців та через півтора роки після трагедії. Важлива не лише можливість поділитися своїм болем та отримати підтримку, а й уміння прийняти негатив, змиритися з ним. Чітке розуміння того, що сталося, повертає людині почуття контролю за власним життям. Це, в свою чергу, знову відправляє нас до першого принципу: думати лише про те, що піддається нашому впливу.

4. Когнітивна переоцінка.

Ефективною стратегією подолання важких обставин може бути зміна погляду на ситуацію. Вона називається когнітивною переоцінкою. Наприклад, на хворобу або травму, яка потребує тривалого одужання, можна дивитися як на випробування. Розуміння того, чому вас може навчити важка ситуація, допомагає не лише легше пережити стрес, а й краще впоратися з негативом у майбутньому. Головне, щоб це справді була усвідомлена практика, а не порожній оптимізм.

5. Вміння адаптуватись.

Немає стратегії, яка однаково застосовується для виходу з будь-якої проблемної ситуації. Тому важливим умінням, що відрізняє життєстійку людину, Д. Бонанно називає адаптивність. Життєстійкий — це не той, хто виходить із незворушним виглядом із будь-якої ситуації. Іноді це той, хто здатний подолати проблему із найменшими втратами.

Крім перерахованих вище факторів, Бонанно також виділяє потяг до самовдосконалення, наявність позитивних емоцій і регулярний сміх. Все разом це може допомогти перенести важкий період у житті [9].

Слід зауважити, що життєстійкість - це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я особистості, успішної адаптації в стресових ситуаціях [10].

Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах.

Здатність долати труднощі означено в психологічній літературі терміном «копінг» (від англійського слова «cope» – перебороти, впоратися, подолати). Спочатку термін застосовувався щодо вивчення методів подолання дітьми криз розвитку. З часом поняття «копінг» почало включати реакцію не тільки на «надмірні вимоги, що перевищують ресурси людини», а й на щоденні стресові ситуації. Зміст копінгу при цьому залишився тим самим: копінг — це те, що робить людина, щоб упоратися зі стресом: вона поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб упоратися із запитами повсякденного життя. Думки, почуття та дії утворюють копінг-стратегії, які використовуються різною мірою у певних обставинах. Таким чином, копінг - це поведінкові та когнітивні зусилля, що застосовуються індивідами, щоб упоратися з взаєминами у соціальному середовищі. Причому реакції індивіда на стресову ситуацію можуть бути як довільними, так і мимовільними. Мимовільні реакції - це ті, що засновані на індивідуальних відмінностях у темпераменті, а

також ті, що придбані в результаті повторення і більше не вимагають свідомого контролю [11].

Аналіз наукового доробку вчених засвідчив, що копінг вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), сукупності її особистісних рис (К. Шефер, Р. Горзух) або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолькман, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсбергер, Р. Горзух). У психологічній літературі здебільшого аналізують проблемно- та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які мають значення у долатті труднощів.

Мимовільні копінг-механізми докладно розглядаються в роботах George E. Vaillant. Автор ділить реакції на стрес на три основні категорії: перша категорія подолання включає добровільну мобілізацію соціальної підтримки; друга категорія – стратегії виживання, такі як репетиція реакції на небезпеку; третя категорія мимовільна – захворювання. Це спричиняє розгортання несвідомих гомеостатичних механізмів, які зменшують дезорганізуючі ефекти раптового стресу [12].

Стратегії виживання та стійкості серед біженців з України подано у дослідженнях Oviedo L, Seryczyńska B, Torralba J, Roszak P, Del Angel J, Vyshynska O, Muzychuk I, Churpita S [13].

Механізми подолання травм українських біженців запропоновані Di Fiorino, M., Marunkevych, M., Madeira, L., & Figueira, M. L. (2022) [14].

Дослідження H. Weber (2022) і його колег підтверджують необхідність та актуальність обов'язкового терапевтичного втручання при посттравматичному стресовому розладі, який на думку автора є набагато ефективнішим порівняно з обмеженим підходом, заснованим на детерміністичній концепції етіології [15].

Результати, що отримали G. Goloshumova та її колеги, під час дослідження копінг стратегій, дозволяють краще зрозуміти структуру адаптивних механізмів та виявити особливості регуляції поведінки людини. Вченими становлено, що використання неконструктивних копінг-механізмів у фрустраційних та стресових ситуаціях надмірне використання механізмів психологічного захисту

є причиною дезадаптації, яка перешкоджає відчуттю психологічного благополуччя та особистісному розвитку [16]. Механізми психологічного захисту, реакції фрустрації, практичне мислення та психологічне самопочуття дають повніше уявлення про адаптаційні можливості особистості людини та їх зв'язок з психологічним самопочуттям.

Отже, вивчення таких психологічних феноменів, як життестійкість, резильєнтність, копінг стратегії, що описують адаптаційні ресурси, можуть допомогти психологам та психотерапевтам у прогнозуванні можливих ризиків у процесі подолання та переживання стресу, долати симптоми вторинного травматичного стресу та синдрому вигорання, з подальшим створенням психотехнологій для підтримки необхідного ресурсу, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я особистості, успішної адаптації в стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самореалізацією та самоствердженням особистості.

Список використаних джерел

1. Кокурн, О. М. (2002). Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми заг. та пед. психол.: Зб. наук. Праць Ін-ту психол. ім. ГС Костюка АПНУ, 137-140.
2. Максименко, С., Максименко, К., & Главник, О. (2003). Адаптація дитини до школи. К.: Мікрос–СВС.
3. Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.
4. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 3(14), 26-64.
5. Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Illinois bell telephone. *Health promotion evaluation*, 101-115.
6. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63(2), 265-274.
7. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*, 1(3), 160-168.

8. Фоминова, А. (2022). Жизнестойкость личности. Litres.
9. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20.
10. Александрова, Л. А. (2005). О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире. *Известия ЮФУ. Технические науки*, 51(7), 83-84.
11. Compas, B. E. (1998). An agenda for coping research and theory: Basic and applied developmental issues. *International journal of behavioral development*, 22(2), 231-237.
12. Vaillant, G. E. (2022). Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*.
13. Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13094.
14. Di Fiorino, M., Marunkevych, M., Madeira, L., & Figueira, M. L. (2022). An Unexpected War in Ukraine: What Should we Expect? The Consequences of War among Ukrainian Refugees. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, 8(2), 28-30.
15. Weber, H., Maihofer, A. X., Jaksic, N., Bojic, E. F., Kucukalic, S., Džananovic, E. S., ... & Erhardt, A. (2022). Association of polygenic risk scores, traumatic life events and coping strategies with war-related PTSD diagnosis and symptom severity in the South Eastern Europe (SEE)-PTSD cohort. *Journal of Neural Transmission*, 1-14.
16. Goloshumova, G. S., Ershova, O. V., Salakhova, V. B., Kidinov, A. V., Nalichaeva, S. A., & Yanysheva, V. A. (2019). Information and educational environment of higher school as a factor of the formation of coping strategies in the structure of students' personality (ecological and psychological aspect). *Eurasian journal of biosciences*, 13(2).