

# ГНУЧКІСТЬ КОНСТРУЮВАННЯ МАЙБУТНЬОГО, ЯК РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Максим Ольга Василівна**

науковий співробітник

лабораторії соціально

дезадаптованих неповнолітніх

Інститут психології імені Г.С.Костюка

НАПН України

ORCID 0000-0002-9869-1684

maksiola@gmail.com

**Рябовол Тетяна Анатоліївна**

старший науковий співробітник

лабораторії соціально

дезадаптованих неповнолітніх

Інститут психології імені Г.С.Костюка

НАПН України

ORCID 0000-0001-9769-67

Війна – це складне, небезпечне, і трагічне явище, яке спонукає людей різних вікових категорій увесь час перейматися збереженням власного життя, а також життям рідних людей. Під впливом постійних негативних переживань та емоційних потрясінь, яких люди зазнають, опинившись в таких складних умовах, у багатьох змінюються погляди на життя, переконання, цінності аж до картини світу в цілому.

В умовах військових дій і діти, і дорослі піддаються як фізичному, так і психічному насильству. Травмуючий вплив цих подій на психіку дуже вражає емоційну сферу людей, але найбільше в подібних ситуаціях потерпають діти, адже дитяча психіка ще незріла, і тому доволі вразлива.

Вижити допомагає\_максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини чи життю її близьких. Важливим для життєстійкості також є вміння заспокоїтись та розслабитись, коли безпосередня загроза життю минає. Життєстійка поведінка - це спосіб виживання.

Також, життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії. На перший погляд, поняття життєстійкості сприймається як тотожне до таких добре відомих адаптаційних особистісних характеристик таких, як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Звісно, всі ці адаптаційні системи людини забезпечують задовільний рівень фізичного та психічного здоров'я, які також є складовими життєстійкості. Та ключова функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію і знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Отже, життєстійкість можна розглядати як особистісний потенціал

ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах. Як пише С.Мадді, життєстійка людина – це людина з характером, сильна духом, така, яка не боїться труднощів та проблем, не «скисає, коли насуваються хмари". Додаючи труднощів у свій життєвий контекст, людина особливим чином починає конструювати власне майбутнє. Від того наскільки прогнозованим та структурованим буде для людини власне майбутнє, залежить вибір стратегії реалізації її життєвих планів. Прогнозування майбутнього відбувається завдяки тлумаченню певних подій у житті та власного досвіду. Особливості тлумачення та усвідомлення життя визначають значущість майбутніх подій та їх природу. Продуктивнішим є таке планування, під час якого використовується новий життєвий досвід, збільшується кількість подій, які можна прогнозувати, таким чином розширюється перспектива особистісної взаємодії зі світом. А перетворювальна поведінка змінює не тільки наше ставлення до важких життєвих ситуацій, вона відповідним чином впливає на способи планування та структурування життя в цілому.

Способи планування та структурування життя визначаються передусім характером організації часу, сприйняттям часової перспективи та усвідомленням власного часу. Щоб планування було ефективним людина повинна враховувати набутий досвід минулого, позитивний досвід подолання труднощів та зберігати активну позицію в теперішньому.

Під час планування варто також враховувати фактор невизначеності. Людина живе у світі невизначеності, і якщо ми намагаємось створити собі якусь зону визначеності, ми викривлюємо картину реальності і наше ставлення до реальності. Невизначеність є тією обставиною, яка підштовхує до пошуку оптимальних комфортних для особистості життєвих умов. Усвідомлення невизначеності розширює часову перспективу, дає можливість співвіднести минуле, майбутнє і теперішнє, оглянути перебіг власного життя. Життєстійкі переконання розширюють перспективу особистісної взаємодії зі світом. Людина з такими переконаннями не лякається зазирнути у майбутнє, відкрити собі та іншим свої таємні бажання та сміливі плани, будувати такі життєві завдання, в яких можливо реалізувати своє покликання, а не просто виконувати певну соціальну роль. Найвідомішим досі прикладом описаним у психології є життя В.Франкла у концтаборі "Аушвіц" під час Другої світової.

Результати емпіричних досліджень доводять, що життєстійкість розширює сприйняття часової перспективи. Життєстійка людина бачить навколишній світ нерозірваним у часі, без жорсткого структурування подій. Таке сприйняття часу дає можливість визначати життєві завдання однаково спираючись, як минуле, так і на майбутнє. Активна, задіяна людина має можливість використовувати нечіткі схеми планування часу, котрі передбачають визначення для кожної події конкретний термін її реалізації. Отже, активна позиція особистості стосовно всього, що відбувається навколо дає можливість йти за плином подій, планувати майбутнє враховуючи збіги життєвих обставин, а не обмежувати себе жорсткими конкретними планами на майбутнє. Високий рівень самоконтролю, віра людини в те, що вона зможе впоратися з усіма проблемами, котрі виникають на її шляху, певним чином

зменшує необхідність чітко планувати своє майбутнє. Здатність активно впливати на життєві події збільшує довіру до плину подій та зменшує доцільність жорсткого структурування часу. Високий рівень прийняття ризику, підвищує готовність людини діяти у ситуації невизначеності, обумовлює готовність набувати життєвого досвіду, незалежно від того, позитивний він чи негативний.

Особливості життєстійкого моделювання проявляються і в ставленні до майбутнього. Життєстійкість завдяки терплячому ставленню до життя, усвідомленню його невизначеності та складності передбачає адекватну, навіть дещо песимістичну оцінку майбутніх перспектив. Однак, це не стільки песимізм, скільки тверезий реалізм в оцінці майбутнього. Перевагою тверезого, реалістичного ставлення до майбутнього є здатність чітко усвідомлювати ті неприємності та несподіванки, на які можна очікувати у житті. Усвідомлення подій розвиває настанову людини на те, що треба активно переживати, вникати у якомога більше подій у теперішньому, щоб не лякатися майбутнього. Отже, значна заглибленість у теперішнє може бути певною захисною реакцією, яка дозволяє позбутися страху майбутнього.

Ще однією особливістю самоконструювання особистості та її життєстійкості є спрямованість людини на активний пошук нових способів подолання перешкод, а не на використання готових стратегій опанування труднощів. Для життєстійкої людини стимулом для конструювання життєвих завдань є складна, іноді кризова ситуація. Тож, під час постановки життєвих завдань життєстійкість є передумовою гнучкого структурування часу, тобто вільного від використання жорстких схем у плануванні подій на майбутнє. Життєстійкість має високий прогностичний потенціал у вигляді реалістичної оцінки очікуваних подій. Крім того, значна задіяність дозволяє максимально зосередитися на подіях теперішнього тим самим знижуючи тривогу що до завтрашніх подій. Життєстійкість дозволяє підтримувати високий рівень активності, коли планування відбувається у складній життєвій ситуації. Також життєстійкість активізує пошук релевантних до ситуації способів опанування труднощів. Такі компоненти життєстійкості, як контроль та ризик, обумовлюють готовність ставити саме такі завдання, які дозволяють підтримувати здоров'я та досягати життєвого благополуччя.

## Література

1. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека. Навч. посіб. К., 2009. 76 с.
2. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49(3). P. 292–305. DOI: 10.1177/0022167809331860