

Життєстійкість як особистісний ресурс протидії негативним ситуаціям під час війни

Чиханцова О. А.

*доктор психологічних наук, старший дослідник, доцент
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Важливість питання поведінки людини під час воєнного стану значно зросла через агресію РФ проти України. Невизначеність щодо майбутнього, постійні загрози безпеці та нестабільність викликають у людей високий рівень тривоги. Це стосується як тих, хто перебуває у зоні бойових дій, так і тих, хто проживає в інших регіонах країни або за її межами. Постійне відчуття небезпеки може порушувати сон, знижувати працездатність і сприяти виникненню панічних атак. Для сучасної психології важливими є дослідження, що зосереджуються на вивченні чинників, які допомагають протидіяти негативним впливам середовища, сприяють активізації внутрішніх ресурсів і забезпечують здатність людини до самостійного вибору, саморозвитку та самореалізації (Кокун, 2023; Сердюк, Чиханцова; 2022 Чиханцова, 2024). Таким чином, життєстійкість виступає одним із ключових показників індивідуальної здатності людини до саморегуляції.

Результати нашого дослідження засвідчують, що життєстійкість набуває особливого значення для людей із високими та низькими показниками. Розглядаючи показники особистісних параметрів із високими показниками життєстійкості досліджуваних, можна зробити висновок про наявність взаємозв'язків між шкалами життєстійкості та самоефективністю, самостваленням, самовпевненістю, психологічним благополуччям, самоприйняттям та автономією. Це може свідчити про здатність досліджуваних самостійно ухвалювати рішення щодо вибору своєї діяльності та власного життєвого шляху. Розглядаючи показники особистісних параметрів із низькими показниками життєстійкості досліджуваних, ми виявили взаємозв'язок життєстійкості з усіма особистісними параметрами, як-от: інтегральне самославлення, самовпевненість, психологічне благополуччя, самоприйняття, автономія, окрім самоефективності. Тому можна припустити, що для людей із низькими показниками життєстійкості ресурсом виступатиме самоствалення, самовпевненість, психологічне благополуччя, самоприйняття та автономія, оскільки велике значення в забезпеченні життєстійкості особистості належить залученості та контролю своєї діяльності, умінню ефективно використовувати свої можливості для задоволення власних потреб і досягнення цілей.

Відповідно, сприяння розвитку життєстійкості особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, що знаходяться в осмисленні дій та вчинків і впевненості у результаті своєї діяльності.

Таким чином, на основі отриманих результатів дослідження, було розроблено тренінгову програму на розвиток рівня життєстійкості (Чиханцова, 2021), а також деякі рекомендації, які спрямовані на сприяння підвищення рівня життєстійкості особистості. Далі висвітлимо деякі з них:

Розвиток усвідомленості. Усвідомлення власних думок та почуттів допомагає знижувати рівень стресу та покращує емоційну регуляцію.

Емоційна регуляція. Це допоможе краще реагувати на стрес і кризові ситуації.

Позитивне мислення та переосмислення ситуацій. Переформулювання негативних подій допомагає знижувати вплив стресу.

Соціальна підтримка та взаємодія. Соціальні зв'язки є одним з ключових факторів підвищення життєстійкості.

Самоусвідомлення та розвиток особистісних сильних ресурсів. Розуміння своїх сильних сторін підвищує впевненість і здатність долати труднощі.

Гнучкість мислення. Розвиток здатності адаптуватися до змін і розглядати альтернативні рішення в кризових ситуаціях.

Турбота про фізичне здоров'я - важлива частина життєстійкості. Збалансоване харчування, фізичні вправи та достатній сон знижують вплив стресу.

Наявність мети та сенсу життя. Люди, які мають чітку мету або відчуття сенсу життя, краще справляються з труднощами.

Розвиток самодисципліни та вміння організувати своє життя допомагає відчувати більше контролю над ситуаціями, що знижує рівень стресу.

Ці рекомендації допоможуть як спеціалістам психологічних служб, так і індивідуально кожному підвищити рівень життєстійкості, поліпшити психологічний стан та адаптаційні можливості в стресових умовах чи складних життєвих ситуаціях.

Відповідно до наших досліджень психічної стійкості населення під час війни, то попри значні негативні наслідки, багато людей демонструють середній рівень життєстійкості (Chykhantsova, & Denchyk, 2024). Досвід війни може спонукати людей до розвитку нових навичок виживання, згуртованості та підтримки одне одного. Важливо відмітити, що потреба у психологічній підтримці та розвитку адаптаційних ресурсів, які сприяють відновленню психічного здоров'я, є дуже актуальна.

ЛІТЕРАТУРА:

- Chykhantsova, O., & Denchyk, A. (2024). Specific features of Ukrainian military personnel resilience and its relationship with actual capacities. *The Global Psychotherapist*, 4(2), 37-48.
- Kokun, O. (2023): Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. DOI: 10.1080/15555240.2023.2251681
- Сердюк, Л., & Чиханцова, О. (2022). Психологічні ресурси життєстійкості особистості. *In Search of Truth and Humanity in the Age of War : The Proceedings of the International Training & Science Conference* (pp. 66-74). WAPP Support Project Association.
- Чиханцова, О. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Талком.
- Чиханцова, О. (2024). Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), 35-40.