

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 9
2024

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 9

Рівне, 2024

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 9. Рівне : РДГУ, 2024. 106 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Юрчук Олена Сергіївна – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ
(протокол № 4 від 25 квітня 2024 року).*

4. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion Regulation: Conceptual foundations. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press, 2007. P. 3-24.

УДК 159.923

ФЕНОМЕН ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПОГЛЯДАХ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ВЧЕНИХ

Юрчук Олена, здобувач ступеня PhD
спеціальності 053 «Психологія»

Стеблюк Яна, здобувач ОС «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія. Практична психологія», 4 курс, РДГУ

Постановка проблеми. Сучасне сьогодення в Україні тісно пов'язане зі складними умовами життя внаслідок війни, значним зниженням почуття фізичної і соціальної безпеки та захищеності, що призводить до стресу. Для процесу адаптації до мінливих умов, успішної реалізації особистісного потенціалу необхідний розвиток тих якостей особистості, які допоможуть інтегруватись у дійсність, зберегти ефективність діяльності, саморозвиватись та самореалізовуватись. Ключову роль в успішності протистояння стресовим ситуаціям відіграє життєстійкість, яка є фундаментом розвитку особистісних рис, одним з головних факторів індивідуальної здатності людини формувати зрілі форми саморегуляції. Власне життєстійкість, що є здатністю витримувати ситуацію хронічного чи гострого стресу, зберігати успішність діяльності та внутрішню збалансованість, забезпечує збереження психічного здоров'я й працездатності.

Складні соціально-політичні умови, спричинені війною в Україні мають негативний вплив на всі рівні функціонування людини: фізичний, соціальний, психологічний. При цьому діти є однією з найбільш вразливих категорій населення, оскільки в дитячому віці психіка зазнає внутрішніх істотних трансформацій, а надзвичайна ситуація (війна) ускладнює та обтяжує процес внутрішніх перетворень особистості хронічним стресовим станом та психологічним травмуванням.

Дослідження проблеми життєстійкості в науковій літературі розпочалися з праць С.Мадді а С.Кобейса на основі положень екзистенціальної психології (П.Тілліх, В.Франкл, М.Хайдегер). Зарубіжні вчені, зокрема С.Аугеєв Дотерс, С.Бернард, Ф.Родевальт та ін. розглядають життєстійкість крізь призму проблеми подолання стресу й адаптації до суспільства; А.Ла Грека, Н.Лопез та ін. – у зв'язку із соціальною тривожністю в нових ситуаціях; Ч.Карвер, М.Шайєр та ін. – через вплив очікування результату та фізичне благополуччя людини; М.Мікулієнсер, О.Таубман, В.Флоріан та ін. – з точки зору впливу стресу на фізичне здоров'я. В роботах О.Бацилевої, Г.Дубчак, О.Кокун, В.Крайнюка Л.Куликова, А.Фомінової О.Шамач та ін. здійснювались наукові пошуки в напрямку психологічної стійкості особистості та опанування складних ситуацій; Д.Леонтева, С.Рудницької, М.Смольсона, Т.Титаренко Ю.Швалба та ін. – досліджувалась проблема пошуку смислу життя та життєтворчості; О.Бондарчук, О.Бондаренка, М.Боришевського, С.Максименка, В.Моляко, О.Осницького, Л.Сердюк та ін. – вивчались питання самореалізації та саморегуляції активності особистості; Ф.Березина, А.Маклакова, О.Литвиненко та ін. – аналізувалась здатність до адаптації.

Водночас, як підтверджують висновки вчених і свідчить практика, проблема життєстійкості особистості досі залишається недостатньо розробленою, не всі пов'язані з нею питання вирішені. У наш час особистість потребує допомоги у визначенні реальних загроз, подоланні почуттів безпорадності, формуванні навичок контролю та саморегуляції тощо.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати феномен життєстійкості у наукових джерелах.

Виклад основного матеріалу дослідження. До феномену життєстійкості та його значення в психічному житті людини вперше звернувся S.Maddi, американський психолог, послідовник Г.Олпорта та Г.Мюррея. З точки зору науковця, життєстійкість пов'язана з відображенням психологічної живучості та розширенням ефективності діяльності людини у взаємозалежності із мотивацією до подолання стресових ситуацій в житті.

Дехто з людей, як зазначають Т.Ларнія та Т.Титаренко, сприймають стресові ситуації та стресори як виклик, з якими потрібно впоратись, а дехто – впадає у відчай. Саме психологічна готовність до виникнення складних подій допомагає мобілізуватися та покроково долати проблему, адже якщо знати заздалегідь, що стресу уникнути неможливо, його рівень впливу знизиться, адже найбільш сильно негативно впливає фактор власне випадковості та непередбачуваності [6, с.14].

Наприкінці 70-х років XX століття в дослідженні S.Kobasa було виявлено взаємозв'язок між захворюваннями та стресовими ситуаціями, внаслідок чого науковець ввів поняття життєстійкості як поєднання установок, що здатні забезпечити сили й мотивацію до тяжкої роботи над собою в умовах стресу, з перетворенням потенційних бід на можливість саморозвиватись та самозростати [9, с.2].

На думку К.Маннапової, життєстійкість є основним функціональним компонентом життєздатності особистості, що зберігає стабільність її системи, тим фактором системоутворення, який визначає параметри основних компонентів життєздатності. Відповідно життєстійкість – це ключова особистісна змінна, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на психічне та соматичне здоров'я й ефективність діяльності особистості [3, с.145].

З погляду О.Хаустової, життєстійкість є комплексною категорією психології особистості, яка включає в себе феноменологію становлення особистості та її базових життєвих установок, поведінкові стратегії подолання екзистенційної тривоги та стресових ситуацій, адаптаційний потенціал. Реалізація життєстійкості здійснюється через:

- механізми оцінки життєвих змін як таких, що мають менше стресове навантаження;
- відкритість до нового, готовність діяти в стресових ситуаціях як мотивацію до трансформаційного подолання;
- підсилення імунних реакцій;
- відповідальне ставлення до власного здоров'я та підтримку здорового способу життя;
- пошук активної соціальної підтримки, яка сприяє трансформаційному подоланню [8, с.48].

Окрім того, високий рівень життєстійкості тісно пов'язаний із оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, використанням обставин на свою користь, активною життєвою позицією, інтерпретацією стресових ситуацій як таких, через які можна здобути новий досвід.

Результати аналізу життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості, проведеного К.Сахаровою, стали підставою для висновків стосовно того, що життєстійкість – це загальна міра психічного здоров'я людини, а не артефакт контрольованих негативних тенденцій. Життєстійкість характеризується атитюдами, що мотивують до перетворення стресогенних життєвих подій, визначається ставленням до змін, наявністю можливостей використати внутрішні ресурси, що допомагають ефективно управляти змінами, здатністю особистості справитися з труднощами та мінливими умовами, з якими людина стикається щодня та з такими, які мають екстремальних характер [4, с.125].

У наукових працях S. Maddi вводиться поняття особистісної життєстійкості, що виникає як результат взаємопов'язаних відносин стосовно зобов'язань, домагань та контролю, і забезпечує мотивацію та екзистенційну складову, що необхідні в процесі перетворення стресових обставин на позитивний результат [10; 11].

У дослідженнях ролі життестійкості в копінг стратегіях при щоденному стресі, I.Solcova, P.Tomanek встановили, що вплив життестійкості на ресурси опанування стресом відбувається шляхом підвищення самоефективності [12, с.390].

За визначенням І.Бринзи та О.Кузнецової, життестійкістю є здатність особистості асимілювати досвід та розвиток в умовах переживання складних, критичних ситуацій, або життєвих труднощів [1, с.16]. Функціонування такої властивості особистості, як стверджує О.Кузнецова, забезпечується активізацією адаптивності, включаючи такі її компоненти, як емоційний та поведінковий, а також здійсненням активних дій, що спрямовуються на реалізацію мети [3, с.27].

Згідно з баченням С.Кравчук життестійкість слід розглядати як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні аналізу розуміється як складна інтегральна характеристика особистості, яка дозволяє їй ефективно протидіяти стресовим факторам, долати життєві труднощі і в своїй структурі містить емоційну, моральну, когнітивну, вольову та поведінкову складові [2, с. 159].

Індивідуальні відмінності проявів життестійкості зумовлені перевагою схильності та здатності асимілювати досвід і розвиватися в умовах переживання певного типу критичної, складної життєвої ситуації. Це пов'язане з особливостями внутрішньої суб'єктивної інтерпретації складної життєвої ситуації і залежить від характеру психологічних труднощів, способів подолання труднощів, механізмів асиміляції проблемного досвіду. І.Бринзою та О.Кузнецовою [1] було запропоновано позначити сукупність тих окремих ознак, що зумовлюють специфіку прояву життестійкості у критичних, складаних життєвих ситуаціях певного типу, як парціальну позицію такої властивості. Автори наводять тлумачення елементів розгортання життестійкості в парціальних позиціях життестійкості, які відповідають параметрам ситуацій стресу, фрустрації, конфлікту, кризи та невизначеності, а також характеризують ситуаційну специфічність:

1. Життестійкість в стані стресу – проявляється здатністю особистості витримувати стан тривоги, приймати обставини, за яких немає можливості задовольнити потреби негайно, як невід'ємну частину життя; здатністю до інтеграції переживання напруги, відчуття загрози, занепокоєння в цілісну структуру життєвого досвіду; здатністю використання різноманітних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій);

2. Життестійкість в стані фрустрації – виявляється у внутрішній здатності справлятися з амбівалентністю почуттів, відчуттям пригніченості, розгубленості, у здатності зберігати відчуття енергії та жвавості; готовності активно діяти з метою усунення труднощів та перешкод у напрямку створення умов для забезпечення особистого благополуччя; здатності асимілювати переживання фрустраційної напруги, агресії, страху як цінної частини досвіду; здатності сприйняти ситуацію неможливості реалізації мотиву, непереборних обмежень як неминучу та необхідну сторону життя;

3. Життєздатність у стані конфлікту – здатність опановувати стани гніву, агресії, роздратування, презирства, обурення, ненависті; здатність внутрішньо сприймати ситуацію труднощів та труднощів в міжособистісних стосунках, що пов'язані з протилежними інтересами, позиціями, як існуючу реальність; здатність перетворювати конфлікт на ситуацію саморозвитку та розвитку відносин; здатність до синтезу переживання боротьби, напруги, розбіжностей, дисгармонії в стосунках у цілісну структуру життєвого досвіду;

4. Життєздатність у стані кризи – здатність витримувати почуття образи, провини, незадоволеності, розчарування, сорому, горя, страждання, приниження та узагальнювати їх в рамках картини власного життєвого шляху як особистісний досвід; готовність активно діяти з метою трансформації ситуації неможливості реалізувати життєвий задум на ситуацію психологічного відродження, оновлення або перетворення; здатність визнавати складні життєві ситуації як невід'ємну складову персональної історії приймати їх події як даність;

5. Життестійкість у ситуації невизначеності – здатність витримувати сумніви, розгубленість, тривогу в умовах відсутності інформації або її суперечливості, непередбачуваності варіантів розвитку подій, зіткнення з новими обставинами або

нововведеннями; здатність до інтеграції переживань в цілісну структуру власного життєвого досвіду, прийняття світ загалом та окремих його елементів як системи, що постійно змінюється; здатність реалізувати стратегії конструювання майбутнього в умовах невизначеності [1].

Як зазначає Т.Сахарова, поведінка психологічно стійкої особистості здійснюється за схемою: завдання – актуалізований ним мотив – здійснення дій, що ведуть до його реалізації – усвідомлення проблеми – негативна емоційна реакція – пошук способу подолання труднощів – зниження сили негативних емоцій – поліпшення функціонування та сприяюча йому оптимізація рівня збудження. Поведінка психологічно нестійкої особистості має дещо іншу схему: завдання – мотив – здійснення дій, що ведуть до його реалізації – усвідомлення труднощів – негативна емоційна реакція – хаотичні пошуки виходу – погіршення усвідомлюваних труднощів – зростання сили негативних емоцій – погіршення функціонування – зниження мотивації або оборонна реакція [5]. Порівняння обох стратегій проілюстровано на рис.1.



Рис. 1. Порівняння стратегій поведінки психологічно стійкої та психологічно нестійкої особистості

Тобто можна стверджувати, що життєстійкість є важливим фактором життєздатності людини, який створює опір впливові стресу у складних життєвих обставинах та ситуаціях. Дослідження, присвячені проблемі життєстійкості, визначили, що люди із стійкими рисами характеру рідше хворіють в процесі переживання стресу (С.Мадді, Д.Хошаба); що такі компоненти життєстійкості, як залученість та контроль, є прогностичними параметрами щодо збереження психічного здоров'я в напружених ситуаціях (М.Міклінчер, О.Таубман, В.Флоріан).

Згідно з поглядами С.Мадді, Дж.Лу, М.Персіко, Р.Харві, Д.Хошаба, структуру життєстійкості складають три взаємопов'язані компоненти, вираженість яких є надзвичайно важливою для збереження оптимального рівня працездатності, психічного здоров'я: залученість, контроль і прийняття ризику (рис.2).

Залученість є важливою характеристикою ставлення особистості до самої себе та до світу. Вона визначається характером взаємодії зі світом, що мотивує до самореалізації, до лідерства, до здорового організації поведінки та способу думок і надає сил. Залученість надає людині можливість відчувати себе достатньо цінною, значущою та причетною, щоб мати змогу повністю включитись у процес розв'язання життєвих завдань, ігноруючи наявність стресогенних факторів та ситуацій невизначеності. Атитюд залученості передбачає прийняття на себе зобов'язань безумовного характеру, які призводять до ідентифікації себе з наміром виконувати дії та з їх результатом. При високому рівні залученості в ситуації стресу зростає потреба в контактах з іншими людьми.

Другим компонентом життєстійкості є контроль. Контроль виконує функцію організації шляхів впливу на результати дії стресогенних факторів, в залежності від обставин, на відміну від стратегії «впадання в стан пасивності та безпорадності». Якщо людина контролює ситуацію, дії, вона відчуває себе здатною панувати над обставинами та протистояти складним моментам у житті.

При когнітивній оцінці навіть трагічних подій, люди, здатні до високого рівня контролю, мають властивість знижувати соціальну значимість таких подій чим зменшувати їх психотравмуючих вплив.

Узагальнена позиція особистості, яка є суб'єктом цілісного життя, є такою, що обумовлює сприйняття стресових подій не як впливу неконтрольованих сил чи удару долі, а як природне явище чи результат діяльності себе чи інших людей. При високому рівні контролю людина здатна перетворити кожную складну ситуацію таким чином, що вона виявиться корисною та стає узгодженою з життєвими планами; прикладаються велику зусилля для впливу на подію, а не витрачається час на страждання від безпорадності.

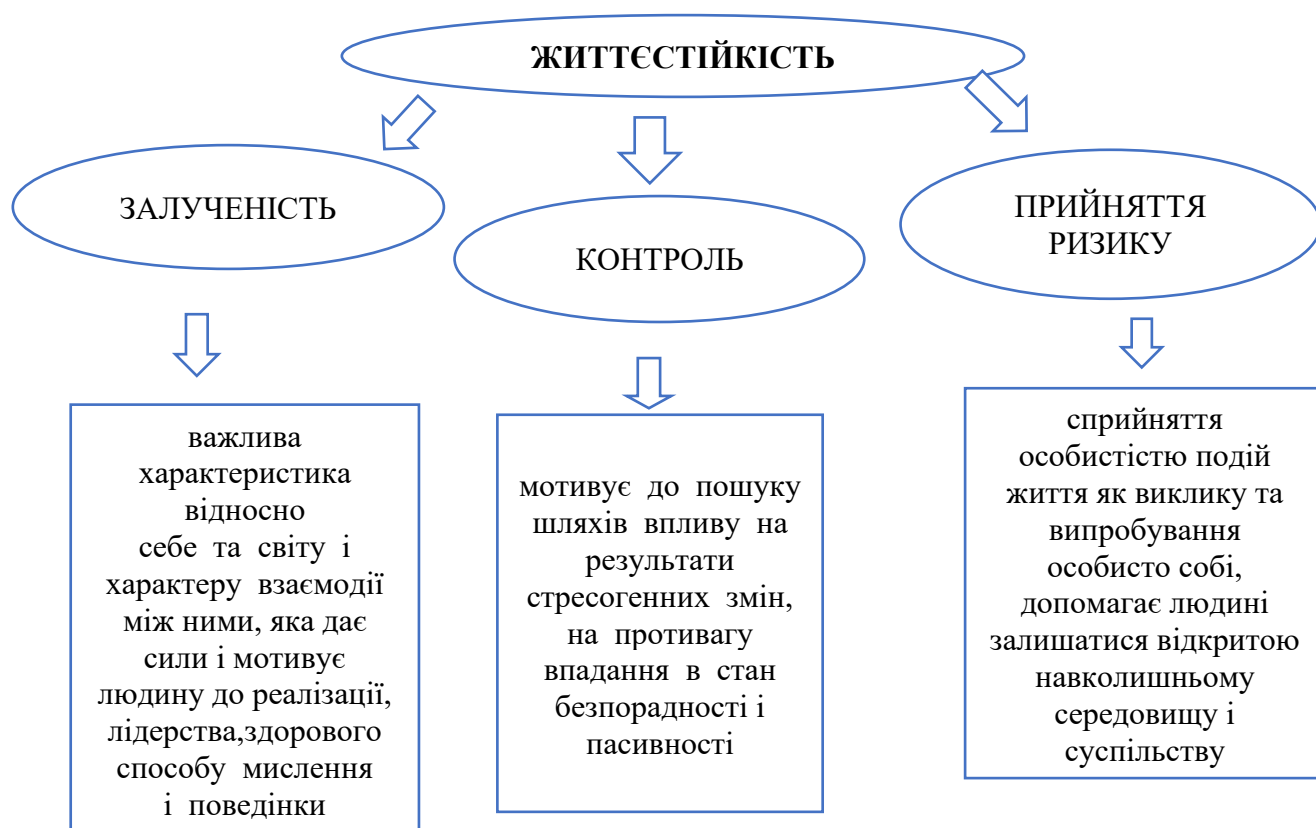


Рис.2. Структура життєстійкості

Третім компонентом життєстійкості є прийняття ризику. Ця складова допомагає особистості бути відкритою до людей, до світу, до суспільства. Згідно з висновками О.Чиханцової, її сутність полягає в тому, що особистість сприймає життєві події та проблеми як виклик та випробування особисто для себе [8, с.21]. Небезпека сприймається як складне завдання, черговий поворот життя, яке постійно змінюється, та спонукає до безперервного зростання. Будь-яка подія сприймається як стимул до розвитку власних можливостей. При високому рівні прийняття ризику у людини наявне велике прагнення навчитися на власному негативному чи позитивному досвіді, а не чекати легкого комфортного життя

Як свідчать результати розгляду структури життєстійкості за С.Мадді, К.Сахарова, чим більш розвиненою є життєстійкість, тим вірогіднішим є те, що в складних ситуаціях людина буде адекватно ставитися до труднощів, а не уникати чи заперечувати їх. Адже життєстійкість є особливим патерном установок та навичок, завдяки яким можливо перетворення змін на можливості [5].

Дещо іншу, більш розширену структуру життєстійкості було запропоновано Л.Александровою, котра віднесла до її компонентів:

1. Атитюди життєстійкості, особистісні ресурси подолання (залученість, контроль, виклик);
2. Сенс, що визначає загальний вектор життя людини та вектор життєстійкості;
3. Гуманістична етика, що задає критерії вибору цілі, шляху її досягнення та вирішення життєвих задач.

Отже, життєстійкістю можна вважати життєву силу людини, що відображає внутрішню психологічну силу, з якою вона може подолати певні життєві обставини, саму себе, а також міру власних ресурсів, докладених зусиль, роботи над собою та над обставинами життя.

Висновки. Таким чином, життєстійкістю є особистісна характеристика, загальна міра психічного здоров'я людини, що характеризується такими життєвими установками (компонентами, які взаємодіють зі стресом), як залученість, впевненість в контролі над подіями, що відбуваються, готовність ризикувати. Це енергозберігаючий механізм виживання в складних життєвих ситуаціях та під час соціальних змін, який уможливорює збереження особистістю свого потенціалу в досягненні мети й цілей власного життя.

Список використаних джерел

- 1 Бринза І., Кузнєцова О. Психодіагностична методика «Парціальні позиції життєстійкості особистості»: результати розробки та апробації. *Вісник Київського університету*. 2020. №1(11). С. 14–22.
- 2 Кравчук С. Особливості психологічної напруженості та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління* : Науковий журнал. 2018. № XI. С. 156–164.
- 3 Кузнєцова О. В. Адаптивний потенціал життєстійкої личности. *Наука і освіта*. 2009. № 8. С. 26–29.
- 4 Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 44 (1). С. 143–150.
- 5 Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 3. С. 123–128.
- 6 Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навч. посіб. К., 2009. 76 с.
- 7 Хаустова О. Метаболічний синдром Х (психосоматичний аспект). Київ : Медкнига, 2009. 126 с.

- 8 Чиханцова О. А. Життєстійкість як показник психічного здоров'я. *Концептуальні шляхи розвитку науки* : матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30-31 бер. 2019 р). Київ, 2019. С. 20–22.
- 9 Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1–11.
- 10 Maddi S. Comments on Trends in Hardiness. Research and Theorizing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. Vol.51 (2). P. 67–71.
- 11 Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.
- 12 Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. *Studia Psychologica*. 1994. Vol 36. №5. P. 390–392.

ЗМІСТ

Архипова Юлія Умови та особливості психологічної готовності юнаків до батьківства.....	3
Галело Тетяна Адаптація внутрішньо переміщених осіб як психологічна проблема	5
Грицюк Карина Вплив участі у бойових діях на психоемоційний стан військових збройних сил України	8
Данильченко Олександр Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь.....	11
Дульнєва Анна Особливості емоційного самопочуття дітей під час війни.....	13
Ільчук (Смик) Олена Сутність поняття «емоційна стійкість» у психолого-педагогічних дослідженнях.....	15
Коновалов Артем Передумови психологічної реабілітації працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах війни.....	16
Косяк Тетяна Емоційна регуляція станів дітей дошкільного віку методом терапії іграшкою.....	20
Котяш (Ряба) Леся, Безлюдна Валентина Ставлення молоді до представників нетрадиційної орієнтації.....	22
Марковець Юстина Особливості психологічної готовності особового складу військ (сил) ЗСУ до участі в бойових діях	25
Мартинюк Ольга Шляхи подолання стресу в підлітковому віці	27
Маснюк Тетяна Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці під час війни	29
Масюк Василина Психодіагностика агресивності у молодшому підлітковому віці.....	32
Мацкевич Ольга Вплив емоційної сфери на активність особистості в юнацькому віці	33
Мельничук Оксана Психологічні аспекти інформаційного впливу на населення під час війни	36
Миронець Ірина Психологічні особливості емоційної сфери в підлітковому віці...	38
Натина Ганна Підходи до вирішення проблеми запобігання професійному вигоранню	41
Пантелюк Марія Психологічні особливості мотивації навчальної діяльності студентів	43

Панько Аліна Катерина Психологічні чинники вибору професії старшокласниками.....	46
.....	
Парчук Софія, Юрчук Олена Відновлення психічного здоров'я особистості засобами арт-терапії	48
Пацкова Галина Психологічні особливості реабілітації військовослужбовців, які пережили посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).....	51
Пермінова Наталія, Яцюк Наталія Психологічні методи управління персоналом як чинник підвищення його ефективності.....	55
Поліщук Максим Особливості розвитку міжособистісної комунікації в юнацькому віці	57
Польняк Ольга Поняття «травматичного стресу» в психолого-педагогічній літературі та його особливості.....	59
Попружок Софія Специфіка корекції мовлення у дітей з ДЦП.....	62
Рожко Олена Особливості розвитку літературних здібностей в підлітковому та юнацькому віці.....	64
Солоп Тетяна, Піонтковська Діана Теоретичний аналіз розвитку національної самосвідомості студентської молоді.....	68
Стащук Анна Детермінація психоемоційної сфери особистості природними чинниками.....	71
Тадесв Гордій Роль невербальної комунікації в процесі продажу.....	76
Тулупов Сергій Подружжя психологічна сумісність як фактор благополуччя і щастя родини	78
Хома Людмила Формування медіагігієни українського юнацтва у період війни	81
Чорноус Яна Класифікація синдрому дитячого аутизму.....	85
Шалівський Павло Особливості переживання дитиною кризи в сім'ї	90
Юдко Вікторія Сутність психологічної готовності особистості до участі у бойових діях та її детермінації	92
Юрчук Олексій, Кравчук Анна Дитячо-батьківські взаємовідносини як провідний чинник розвитку ідентичності дитини.....	94
Юрчук Олена, Рижа Мирослава Робота психолога закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану.....	96
Юрчук Олена, Стеблюк Яна Феномен життєстійкості у поглядах вітчизняних та зарубіжних вчених	99