

*Драч Наталя Володимирівна,  
здобувач вищої освіти  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Науковий керівник:**  
*кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості,  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України;  
доцент кафедри соціальної та практичної психології,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Шепельова Марія Володимирівна*

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Проблеми поведінки людини в складних життєвих ситуаціях є актуальними завжди, а надто – в таких надзвичайних обставинах, як війна, до якої ніколи не можливо бути готовим. Це час втрати відчуття безпеки та захищеності. Але не готовність до таких випробувань не є тотожним не вмінню долати ці випробування.

Вимушена міграція призводить до дезадаптації людини, може породити стан безвиході. Проблемамаи, з якими стикається внутрішньо переміщена особа є зміна соціального статусу, оточення, етнокультурного середовища, матеріальна невлаштованість, розрив між вимогами, що пред'являються новою ситуацією і можливостями людини, втрата тісних емоційних контактів, криза ідентичності тощо [1].

Психологічні наслідки негативного впливу травматичних подій війни на психічне здоров'я та рівень функціонування населення є багатограними, і їхні прояви не обмежуються психіатричними симптомами. Вони також можуть

проявлятися в глибоких змінах у давно усталеній когнітивній моделі щодо сенсу, цінностей та добра [2].

Людська природа не перестає вражати. І таке вміння особистості, як життєстійкість, що сприяє зміні ситуації стресу на ситуацію проявів та реалізації можливостей - безперечно також. Опанування складних обставин, психологічна стійкість, можливість оцінити життєву ситуацію і відповідно діяти – є компетенцією особистості у емоційно-вольовій сфері, є феноменом, видатною здатністю людини, яка отримала в науці визначення життєстійкості.

Стратегією дій людини, що змушена була залишити дім у зв'язку з війною, та яка має здатність до життєстійкості, є потреба вписатися в нове середовище, і зробити це якісно, цінно. Зробити це так, щоб адаптувавшись до нових умов, правил, норм, «зберегти себе», ствердитись в цьому середовищі, і мати змогу змінювати його в позитивному ключі, розвивати та удосконалювати.

Життєстійкість в широкому значенні уособлює ті властивості, що дозволяють людині долати життєві труднощі та ефективно взаємодіяти з навколишньою дійсністю, зберігаючи при цьому внутрішній спокій та гармонію. Це особистісний ресурс конструктивного додання стресу та відновлення внутрішньої рівноваги, важливий чинник самореалізації [3].

Теоретичне підґрунтя та дослідження феномену життєстійкості свідчать, що події в житті людини є результатом ухвалених рішень, вагомих чи не вагомих, усвідомлених чи не усвідомлених.

С. Р. Мадді, С. С. Кобейса, основоположники концепції життєстійкості, сформулювали визначення цього феномену як протиставлення оптимальної активності особистості та чутливості до внутрішнього і зовнішнього опору, переважно свідомі зусилля особистості, що запускаються в ситуації загрози та спрямовані на оволодіння складною ситуацією [4].

Дослідники життєстійкості (Сальваторе Р. Мадді, Сьюзен С.Кобейса, Дебора М.Хошаба, Титаренко Т. М., Чиханцова О.А., Коробка Л.М., Кокун О.М., Кузікова С.Б., Чернобровкіна В.А., Сердюк Л.З., Хамініч А.М.,

Сохань Л.В. та інші) визначають головну мотивацію для людини – пошук сенсу, мету життя, встановлення яких спонукає кожного приймати рішення. Те, що ми робимо у житті, є рішеннями, які ми приймаємо. Рішення крокувати в майбутнє містять в собі тривогу, яка виражається в страхах перед невизначеністю, виходом у незвідане, та можливістю потерпіти невдачу. Для пошуку власних ресурсів, перемоги над обмеженнями, розвитку здібностей в складних життєвих обставинах потрібна певна мужність долання, і втіленням такої мужності є життєстійкість особистості.

Щоб ефективно протистояти впливу стресорів внутрішньо переміщеній особі потрібно виробити спосіб і сенс взаємодії зі стресовою ситуацією, яка в свою чергу повинна трансформуватися в можливість самореалізації, на що вказує концепція С. Мадді (залученість, контроль, прийняття ризику).

Також С. Мадді визначив, що життєстійкість включає в себе два компоненти – психологічний та діяльнісний. Кожен з цих компонентів має мотиваційну природу. Психологічним компонентом є збільшення інтересу до навколишнього світу, оточення, зміна інтересу, точки зору людини на обставини, людей, які є поруч, а діялісним – досягнення мети, оволодіння ситуацією, що відбулася тощо. Також, в своїх працях він зазначає, що подолання складних життєвих ситуацій може здійснюватися активним або пасивним шляхом, де внаслідок активного шляху відбувається життєстійке усунення, розв'язання проблеми, а внаслідок пасивного – інфантильні дії (бездіяльність), бажання «плисти за течією». Науковець в своїх дослідженнях доводить, що життєстійкість не є природною якістю; ця якість формується впродовж життя.

Надзвичайно важливим в питанні життєстійкості є саморегуляція поведінки особистості, механізми розвитку якої досліджував Боришевський М.Й., зазначаючи, що під саморегуляцією поведінки розуміється свідоме, цілеспрямоване планування, побудова і перетворення власних дій та вчинків у відповідності з особистісно значущою метою, актуальними проблемами [5]. Попович І.С. вказує, що саморегуляцією є ні що інше, як

свідома активність індивіда, спрямована на мобілізацію його внутрішніх ресурсів для досягнення мети. Потреба критично оцінювати і контролювати свою поведінку, довільно спрямовувати, перебудовувати власні дії та вчинки з урахуванням можливих наслідків, прагнення до дотримання соціально-цінних й особистісно значущих норм є виявами саморегуляції поведінки [6].

К. Г. Юнг також присвятив багато часу для роздумів про розвиток особистості. Він прийшов до висновку про те, що саморозвиток, саморегуляція – це свідомо діяльність людини, спрямована на більш повну самореалізацію себе як особистості; це є наявність життєвих цілей, ідеалів, особистісних настанов [7].

Ґрунтовно досліджуючи життєстійкість особистості, Титаренко Т., Ларіна Т. в своїй праці узагальнюють, що формування життєстійкості відбувається під впливом ряду чинників, коли руйнуються старі способи жити. Змінюється підхід до розуміння цінностей, сформованих стандартів. Зростання особистісної зрілості, аналітичних, рефлексивних навичок стимулює і розвиває життєстійкість. Стійка людина підтримує адаптивний рівень фізичного і психічного функціонування перед обличчям подій. Рушійною силою особистості є усвідомлення власних ресурсів. У кризі життя формується нове бачення дійсності. Події будь – якого ступеню тяжкості можуть вплинути на людину, але активно пристосовуючись до умов, підвищують її життєстійкість [8].

Отже, життєстійкість пов'язана із адаптаційними можливостями людини. Успішність адаптації залежить від внутрішнього та зовнішнього факторів. Внутрішніми факторами є ресурсність особистості – емоційно-вольові, особистісні якості людини, такі як впевненість в собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних ресурсів, уміння оновлювати та використовувати власні ресурси. До зовнішніх факторів відносимо моральну та матеріальну підтримку оточення, почуття

приналежності особистості до спільноти, безпечне середовище, соціальні програми підтримки, психологічна допомога, можливість самореалізації.

Таким чином, життєстійкість є особистісною стратегією опанування людиною перешкод в часи небезпеки, непередбачуваних змін в обставинах спланованого на думку людини повсякдення, це адаптаційний механізм, який дає можливість вижити, моделювати життєві цілі, вбачати перспективи. Усвідомлення власних ресурсів під час стресових ситуацій для збереження здоров'я, працездатності та активності є рушійною силою особистісної зрілості. Тому саме в контексті ресурсного підходу аналіз феномену життєстійкості представляє особливий науковий інтерес.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Юрків Я. І., Луканов Д. В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету* : збірник наукових праць. Вип. 1 (48). 2021. С. 469-472.
2. [Флоріан В.](#), [Мікулінцер М.](#), Таубман О. Чи сприяє стійкість психічному здоров'ю під час стресової ситуації в реальному житті. Роль оцінки та подолання труднощів. *J Pers Soc Psychol*, 68(4), 1995. Р. 687-95.
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. С. 21-33.
4. Maddi, S., Khoshaba, D. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 1994. Р. 265-274.
5. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія, Суми: ВБ «Еллада», 2012. – С. 608
6. Попович І. С. П58 Психологія соціальних очікувань особистості : методологія, теорія і практика : навч.-метод. посіб. / І. С. Попович. Херсон : Олді-плюс, 2019. С.158
7. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. 3-тє видд. Львів, видавництво «Астролябія», 2023. С. 608.
8. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. С. 40-46.