

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЯК ЕЛЕМЕНТИ СИСТЕМИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Мацкеплішвілі О.О., НУЦЗУ

НК – Гонтаренко Л.О., к.психол.н., доцент, НУЦЗУ

Війна надала різноманітні фактори для погіршення загальної психологічної ситуації. Поки одні важко переносять це, заглиблюючись в стресову ситуацію та депресію, інші, знаходять в собі сили жити далі та будувати своє власне майбутнє, вони в меншому ступені підпадають під дію стресу, а отже легше адаптуються.

Стресостійкість та життєстійкість в своїх наукових дослідженнях вивчали такі науковці як: Г. Сельє, Р. Лазарус, Дж. Еверлі, В. Флоріан, І. Солкова, Р. Розенфельд, В. Крайнюк, В. Корольчук, П. Томанек, Л. Карамушка, С. Кравчук [1, 2].

Мета роботи – дослідити життєстійкість та стресостійкість як елементи системи адаптації особистості у воєнний час.

Методи та методики використані в роботі: теоретичного аналізу наукової літератури, експериментального дослідження і математичної статистики, методика Холмса-Раге та тест життєстійкості Мадді.

Розглядаючи проблему індивідуальних особливостей стресостійкості, дослідники пов'язують рівень її розвитку з широким колом психологічних характеристик особистості, а саме з тривожністю; життєстійкістю, агресивністю; локусом суб'єктивного контролю; мотиваційною спрямованістю особистості тощо. Фактично, кожна з цих характеристик може бути розглянута як певний чинник, що сприяє, або ускладнює розвиток стресостійкості особистості. Найбільш впливовими, в даному випадку є життєстійкість, яку вважають одним з головних чинників збереження психологічного здоров'я. Науковці, що вивчали життєстійкість вважають її особистісною характеристикою, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає три життєві установки: залученість, впевненість у можливості контролю над подіями, готовність до ризику. Таким чином, життєстійкість є енергозберігаючим механізмом виживання під час життєвих труднощів.

Механізми психологічної адаптації особистості до стресу в широкому сенсі можна звести до механізмів життєстійкості та стресостійкості. Не зважаючи на певну схожість між ними, кожен з них концентрується на певній галузі боротьби зі стресом, відображаючи здатність особистості до пристосування, створюючи певний «настрій» на боротьбу з проявами стресових ситуацій. Життєстійкість переважно концентрується на духовній, інтелектуальній підтримці психіки, на її здатності опиратись проявам негативу, в той час як механізми стресостійкості, в більшому ступені підсилюють опір проявам стресогенних факторів на фізичному рівні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
2. Кравчук С. Психологічні особливості життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. Психологічні виміри, економіки, управління. Львів, 2018, Т. 12. С. 27–38.