СЕКЦІЯ 6. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА КОМУНІКАЦІЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ТА УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-73

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОГИ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Литвиненко Ольга Дмитрівна
доктор психологічних наук,
професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Меркулова Анна Валеріївна
здобувачка вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Сучасні суспільні трансформації, нестабільність соціально-економічних умов, інформаційне перенавантаження, наслідки глобальних криз та воєнних подій актуалізують проблему збереження психічного здоров'я особистості. В умовах постійного стресового впливу особливого значення набувають психологічні ресурси, що забезпечують здатність людини ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати емоційну рівновагу та конструктивно долати труднощі. Одним із таких ресурсів є життєстійкість, яка розглядається як важливий чинник психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.

Водночас одним із найбільш поширених психоемоційних станів сучасної людини є тривога. Вона виникає як реакція на невизначеність, небезпеку чи внутрішній конфлікт і може проявлятися як ситуативний емоційний стан або як стійка особистісна характеристика. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на когнітивну діяльність, міжособистісні взаємини, професійну ефективність та загальний стан психічного здоров'я.

У сучасній психології проблема співвідношення життєстійкості та тривоги набуває особливої актуальності, оскільки життєстійкість розглядається як один із провідних механізмів подолання тривожних переживань і збереження внутрішньої стабільності особистості. Теоретичне осмислення цих феноменів є важливим підґрунтям для подальших емпіричних досліджень та розробки психокорекційних програм.

Поняття життєстійкості активно розробляється у межах гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології. Найбільш ґрунтовно концепцію життєстійкості розробив американський психолог С. Мадді, який визначав її як систему переконань і особистісних характеристик, що дозволяють людині ефективно долати стресові ситуації та зберігати психологічну стабільність. Науковець розглядав життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, яка сприяє трансформації складних життєвих подій у можливості для особистісного розвитку.

Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість включає три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Залученість відображає прагнення особистості активно взаємодіяти зі світом та брати участь у життєвих процесах. Контроль характеризує переконання людини у власній здатності впливати на події власного життя. Прийняття ризику передбачає готовність сприймати зміни та новий досвід як умову розвитку, навіть за відсутності гарантій успіху [3].

Українські дослідники, зокрема Чиханцова О.А. також приділяють значну увагу проблемі життєстійкості, аналізуючи її як чинник психологічної адаптації в умовах соціальної нестабільності та кризових подій. Особливого значення це питання набуває в умовах воєнного стану, коли життєстійкість виступає одним із провідних механізмів збереження психічного здоров'я та емоційної рівноваги особистості [5].

Проблема тривоги є однією з центральних у психологічній науці. Різні теоретичні підходи по-різному трактують природу цього феномена, однак більшість дослідників розглядають тривогу як емоційний стан, пов'язаний із переживанням невизначеності, загрози або очікування небезпеки.

Автор Іванова Т. В. досліджуючи тривогу як психологічний феномен зауважує, що концептуальне розрізнення тривоги як динамічного стану та властивості особистості, або особистісної диспозиції, підкреслює процесуальність феномену тривоги. Цей стан логічно розглядати як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що актуалізуються в результаті впливу на людину різних форм стресових чинників [1]. При цьому стресові подразники можуть мати як зовнішній характер, так і бути зумовленими деякими внутрішніми чинниками, що

інтерпретується суб'єктом як небезпечні або загрозливі. Когнітивна оцінка небезпеки, таким чином, актуалізує стан тривоги або зростання рівня інтенсивності цього стану. Таким чином, стан тривоги можна включити в структуру загального процесу тривоги, який складається з таких компонентів, що розгортаються у певному часовому проміжку: стрес – сприйняття загрози – стан тривоги [2].

Іванова Т.В. також, зауважує, що значний внесок у вивчення тривоги зробив Зигмунд Фройд, який розглядав її як сигнал внутрішнього конфлікту між несвідомими потягами та соціальними нормами. У психоаналітичному підході тривога виконує захисну функцію, попереджаючи особистість про можливу психологічну небезпеку [2].

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривогу як симптом неврозу, а останній розумів досить широко – як діагностично неоднозначний термін, що охоплює численні поведінкові порушення [1]. Хворі на невроз – це люди, які вибрали неправильний стиль життя внаслідок того, що у ранньому дитинстві вони або перенесли фізичні страждання, або їх надмірно опікали, або відкидали та ігнорували. За таких умов у дітей формується надмірна тривожність, вони не відчувають себе у безпеці, внаслідок чого розвивають стратегію психологічного захисту з метою знешкодити почуття неповноцінності. Таким чином, Адлер уважав переживання тривоги ознакою невротичного розвитку, постійного переживання почуття загрози самооцінці, відчуття невпевненості та підвищеної чутливості до небезпеки різного рівня [2].

У сучасній психології тривога розглядається як багатовимірний феномен, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний компоненти. Підвищений рівень тривожності може супроводжуватися емоційним напруженням, негативними очікуваннями, труднощами концентрації уваги, соматичними проявами та зниженням адаптаційних можливостей особистості [2].

У науковій статті Мущерової К. життєстійкість і тривога розглядаються як взаємопов'язані феномени. Більшість наукових праць підтверджує наявність оберненого зв'язку між рівнем життєстійкості та проявами тривожності. Особи з високим рівнем життєстійкості зазвичай демонструють кращу емоційну регуляцію, вищий рівень самоконтролю та більш адаптивні стратегії подолання стресу [4].

Життєстійкість сприяє формуванню позитивного ставлення до труднощів, підвищує здатність особистості зберігати психологічну стабільність у кризових ситуаціях та знижує інтенсивність тривожних переживань. Натомість низький рівень життєстійкості часто

супроводжується підвищеною вразливістю до стресу, емоційною нестабільністю та схильністю до розвитку тривожних станів.

Особливого значення дослідження взаємозв'язку життєстійкості та тривоги набуває у контексті сучасних суспільних викликів. Тривале перебування в умовах небезпеки, невизначеності та емоційного напруження підвищує потребу у розвитку психологічних ресурсів особистості, здатних забезпечити ефективну адаптацію та підтримку психічного здоров'я.

Отже, життєстійкість і тривога є важливими психологічними феноменами, що суттєво впливають на психоемоційний стан та адаптаційні можливості особистості. Життєстійкість виступає інтегральною характеристикою, яка забезпечує здатність людини ефективно долати труднощі, зберігати внутрішню стабільність та підтримувати психологічне благополуччя. Тривога, у свою чергу, є природною емоційною реакцією на ситуації невизначеності та загрози, однак її надмірний рівень може негативно позначатися на психічному здоров'ї особистості.

Література:

1. Іванова Т. В. Підходи до вивчення феномена тривоги. Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання. *Психологія XXI століття: досягнення і перспективи*. 2017. Т.21. С. 170–181. https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/ eeip/article/view/268

2. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 72–78. DOI https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11

3. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2018. № 1. С. 99-105. https://pj.journal.kspu.edu/ index.php/pj/ article/view/289

4. Мущерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія,* №1(15), 2022. 30–35. https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).5

5. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2018. № 17. С. 142–150. http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf