

УДК 159.95

*Носенко В.М., викладач кафедри прикладної психології УЦЗУ*

## **ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

У статті розглянуто поняття особистісної зрілості людини, психологічні та духовні аспекти її розвитку, описані основні ресурси стресостійкості. Саме рівень духовного розвитку пріоритетно визначає рівень психологічної стійкості особистості та є основою її інтегрального здоров'я. Інтерактивна залежність виступає як прояв дефіциту психологічної стійкості.

*Ключові слова:* особистісна зрілість, психологічна стійкість, психічний розвиток.

**Постановка проблеми.** Психологічно зрілою особистістю називають людину, яка досягла визначеного, достатньо високого рівня психічного розвитку. Основною рисою цього розвитку є здатність людини вести себе незалежно від безпосередньо впливу на неї обставин і навіть всупереч їм, керуючись при цьому власними, свідомо поставленими моральними цілями (за Л.І. Божович). Проблема зрілої, інтегрально здорової особистості тісно пов'язана з духовним розвитком людини. Досягнення особистісної духовної зрілості дозволяє людині зберігати здорове активне і творче довголіття. З древніх часів людську істоту розуміють як ієрархічну єдність трьох складових – тіла, душі та духу, при цьому мислителі підкреслювали пріоритет духовної складової у гармонізації та оздоровленні людського життя. Тільки дух, на думку Кьєркегора, об'єднує тіло і душу, й без нього такий синтез неможливий. Духовне народження людини з далеких часів називають другим її народженням. М.О. Бердяєв писав, що духовне життя і його цінності стоять ієрархічно вище соціального життя і його цінності; сама ж соціальна проблема може бути розв'язана тільки на ґрунті духовного відродження. Подолання зла, вважав цей видатний філософ, мислимо лише як духовне перетворення та просвітлення.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Психічно здорова особистість являє собою біопсихосоціодуховну цілісність. Цілісність особистості є одним із головних критеріїв її психічного здоров'я. Найважливішою ознакою здоров'я особистості на духовному рівні є її намагання розвиватися, самовдосконалюватися у відповідності з високими моральними і духовними цінностями та ідеалами. Професійне здоров'я на цьому рівні проявляється в узгодженості сенсу життя з цілями професійної діяльності. Для цього необхідні: сформованість особистісної ідентичності на загальнолюдському рівні; самовизначення у сфері розв'язання екзистенціальних питань буття: про сенс людського життя і смерті; наявність уявлення про місце людини у світі. У структурі ідентичності екзистенціальний рівень є дуже важливим, він фактично визначає інтегрованість особистості та основу її життєвої філософії. Наявність певної життєвої філософії Г. Олпорт називає одним з найважливіших критеріїв зрілості особистості.

Зрілість особистості визначною мірою характеризує зрілість моральної свідомості (духовна зрілість). Слід відзначити, що моральність у даному контексті треба розуміти у значенні російського терміну “нравственность”, тобто, як суто психологічне суб'єктивне утворення, в основі якого лежить відношення до інших людей (за С.Л. Рубінштейном), а також внутрішня потреба у виконанні моральних норм. Тому “мораль” і “нравственность” не тільки нетотожні, а навіть знаходяться у протиріччі стосовно одне одного (Н.І. Непомнящая). Відомий психолог Б. С. Братусь запропонував типологію особистостей, в основі якої різні способи відношення до інших людей. Це дозволяє розділити людей за рівнем їх духовного (морального) розвитку. Можна виділити наступні типи: 1) егоцентричний (інша людина розглядається і використовується як річ); 2) групоцентричний (розподіл людей на «своїх» та «чужих»); 3) гуманістичний (орієнтація на спільне благо для певної групи людей, мораль тут є основою сумісного існування людей); 4) духовний або есхатологічний (усвідомлення екзистенціальних проблем буття людини, вирішує

питання відношення з Всесвітом). Для духовної особистості моральні принципи мають глибину загальнолюдського морального закону і виступають як внутрішні моральні регулятори поведінки. Найважливішим внутрішнім моральним регулятором поведінки особистості є совість. Вона задає рівень чутливості до ситуацій морального вибору, інформує про правильність вчинків в ситуаціях такого вибору. Саме совість виконує інтегруючу функцію, яка забезпечує цілісність особистості, її професійну надійність, психологічну стійкість (стресостійкість) в екстремальних умовах діяльності.

Важливе практичне значення має проблема ресурсів подолання психологічного стресу. Під ресурсами ми розуміємо способи психологічної стійкості у екстремальних умовах діяльності. Ресурсами, за Хобфолом, є те, що має цінність для людини та допомагає їй зберігати психологічну стійкість у стресогенних ситуаціях. Ресурси – це об'єкти, стани, особисті та енергетичні характеристики, які або самі по собі необхідні для виживання, або є засобами досягнення особистісно значущих цілей. У теорії збереження ресурсів Хобфола втрата ресурсів – це первинний механізм, який веде до негативних стресових реакцій. Втрата соціально-психологічних ресурсів веде до втрати здоров'я, професійного вигоряння. Професійне вигоряння – це розтягнутий у часі стрес, у процесі якого людина розтрачує свої ресурси, виникають негативні емоції і переживання, емоційне виснаження, почуття деперсоналізації, втрата душевного благополуччя й ін.

Ресурси подолання психологічного стресу можна розглянути у аспекті стресостійкості. Стресостійкість є базовою характеристикою здорової, зрілої особистості. Вона характеризує здатність людини до соціальної адаптації, до збереження цілісного здоров'я та працездатності, міжособистісних зв'язків, а також її здатність до забезпечення успішної самореалізації, досягнення стратегічних та поточних життєвих цілей.

Під стресостійкістю особистості на соціально-психологічному рівні розуміють:

- збереження здатності до соціальної адаптації;

- збереження значимих міжособистісних зв'язків;
- забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей;
- збереження працездатності;
- збереження здоров'я тіла, душі і духа.

Психічне благополуччя людини є важливим фактором її стресостійкості. У зарубіжній психології психічне благополуччя характеризує поняття «якість життя». Це поняття характеризує рівень суб'єктивної задоволеності особистим життям. Якість життя тісно пов'язана з задоволеністю самореалізацією та психологічним (інтегральним) здоров'ям особистості. Відчуття суб'єктивного благополуччя об'єднує відчуття і переживання, які пов'язані з різними сторонами буття людини. Л. В. Куликов виділив у ньому такі складові:

- Соціальне благополуччя індивіда як задоволеність своїм соціальним статусом и міжособистісними стосунками у найближчому оточенні; воно включає такі параметри: соціальна інтеграція, можливість підтвердження соціальної значущості, відчуття соціального признання, надійності партнерів по спілкуванню, можливості отримання соціальної підтримки.

- Духовне благополуччя як усвідомлення і конструктивне переживання сенсу свого життя, сприятливість долі або вищих сил та реалізації особистісних потенціалів на життєвому шляху.

- Фізичне благополуччя як задоволеність фізичним здоров'ям та комфорт тіла.

- Матеріальне благополуччя як задоволеність матеріальної сторони життя: матеріальна забезпеченість, надійність фінансового стану.

- Психологічний комфорт як переживання внутрішньої гармонії, відчуття душевної рівноваги.

У науці розрізняють два види адаптаційних ресурсів людини: поверхневі і глибокі. Поверхневі ресурси організму характеризуються тим, що вони відносно легко відновлюються. За Г. Сел'є, поверхнева адаптаційна енергія поповнюється за рахунок глибокої адаптаційної енергії. Слід відзначити, що виснаження глибоких ресурсів веде до прискореного старіння і навіть заги-

белі організму людини (Куликов Л. В.).

Відомий психолог і філософ Е. Фромм до психологічних ресурсів подолання важких життєвих ситуацій відносив надію, раціональну віру, душевну силу. Надію можливо розуміти як активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися у світі. Раціональна віра (за Фроммом, віра може бути раціональною або ірраціональною) характеризується як впевненість у тому, що існує велика кількість реальних можливостей вирішення тих чи інших питань життєдіяльності і завдання полягає в тому, щоб своєчасно з'ясувати та ефективно використати ці можливості. Душевну силу можна описати як особистісну мужність, здатність до збереження надії та віри в себе, власні цінності та ідеали у дуже складних умовах життя та діяльності. При цьому не перетворювати їх в "голий" оптимізм або ірраціональну віру (наприклад, віру у Бога).

Соціальна підтримка – це важливий зовнішній ресурс збереження психологічної стійкості особистості в стресових ситуаціях. На думку Б.Г. Ананьєва, стрес-толерантність особистості й витривалість до фрустраторів залежить від підтримки, співчуття оточуючих людей, солідарності референтної групи або співробітників, колег та ін. Виділяють декілька видів соціально-психологічної підтримки, а саме: емоційну, інформаційну, функціональну. Здатність звернутися за зовнішньою підтримкою і прийняти її - це важливий внутрішній ресурс особистості. Саме тому позитивне соціальне оточення (родина, друзі, колеги т.п.) виступає як дуже важливий фактор збереження стресостійкості. Адже віра особистості в те, що завжди можна покласти на підтримку, допомагає конструктивно переробляти потенційно руйнівні стреси.

Іншим важливим ресурсом психологічної стійкості є психологічна компетентність, високий рівень психологічної культури особистості, що має пряме відношення до інтегрального здоров'я та рівня зрілості особистості. Можна назвати такі особистісні ресурси подолання стресу:

- активна мотивація подолання, відношення до стресів як особистісного росту;
- сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, самодостатність;
- оптимізм, віра у власні сили та кінцевий успіх;
- активна життєва установка: не переживати, а діяти (це головний життєвий імператив стресостійкості);
- позитивність і раціональність мислення, саногенне мислення (за Ю.М. Орловим, мислення, яке породжує здоров'я);
- інтернальність (здатність брати на себе відповідальність за своє життя) та ін.

До особистісних ресурсів стресостійкості, на думку Е.С. Старченкової, також відносяться: соціальна сміливість, відповідальність, наполегливість, висока нормативність поведження, радикалізм, висока мотивація досягнення.

До ресурсів стресостійкості відносять стратегії і моделі поведження, спрямованого на подолання. Характер такого поведження залежить від життєвої позиції, активності особистості, від потреб у самореалізації своїх здібностей (рівня самоактуалізації, за Маслоу).

У зарубіжній психології поняття копінгу описує способи поведження людини у стресогенних ситуаціях. Подолання розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, затрачених індивідом для ослаблення стресу. Психологічне подолання може бути або проблемно-орієнтованим (коли зусилля направлені на вирішення проблеми, яка виникла), або емоційно-орієнтованим (зміна власних установок по відношенню до конкретної ситуації), що відрізняє ці стратегії з точки зору їх ефективного чи не ефективного використання у різних життєвих ситуаціях. Проблемно-орієнтовані стратегії подолання ефективні, якщо подію можна контролювати, а емоційно-орієнтовані стратегії доцільно використовувати у випадку низького контролю над ситуацією.

Крім того, дослідники виділяють активні і пасивні стратегії подолання. Якщо розглянути модель стресостійкості особис-

тості, то вона включає наступні види подолання: когнітивне, емоційне, поведінкове, соціально-психологічне. Когнітивне подолання характеризується як розуміння причин і пошук засобів подолання стресу. Емоційне подолання – це, перш за все, усвідомлення і прийняття своїх почуттів, потреб та ін. Поведінкове подолання передбачає перебудову або корекцію стратегій поведіння. Соціально-психологічне подолання можна розуміти як зміну спрямованості, корекцію цінностей. Відома російська дослідниця Л.І. Анциферова описує перетворюючі стратегії і стратегії пристосування. Перетворюючі стратегії можуть бути притаманні тільки соціально та духовно зрілій особистості.

Опорою психологічної стійкості є віра, перш за все раціональна (в себе, інших людей та людство в цілому). Тому віру не можна ототожнювати тільки з релігійною вірою. Віра являє собою основу не тільки вірувань, але й впевненості, довіри. Саме тому впевнена людина в значній мірі самодостатня, незалежна від інших. За Э. Фроммом термін «віра» у контексті Біблії означає «стійкість», отже, в першу чергу означає певну якість, рису характеру, а ніж повноту віри у щось. Приоритетне значення має сама віра, а не її предмет. Тому без віри людина як духовна істота жити не може.

Одним з наслідків дефіциту психологічної стійкості є психологічна залежність. Зниження психологічної стійкості підвищує ризик виникнення психологічної залежності. Наприклад, інтерактивна залежність, яка є причиною залежності від тоталітарних сект, деструктивного культу. Ця залежність обумовлена зниженою самодостатністю та аутентичністю, дефіцитом самоідентичності, ослабленим почуттям соціальної приналежності до певної групи. Незадоволена потреба прийняття іншими, дефіцит поваги и самоповаги, низький авторитет у референтній групі спонукає людину усе більше занурюватися в інтерактивну залежність.

Висновки. Духовність людини не тільки одна зі сторін буття, але й вища форма особистісного існування. Потреба шукати і переживати смисл свого буття є центральною у духовному роз-

виту особистості. Духовні потреби притаманні кожному індивіду. Кожна людина у процесі життєдіяльності спирається на ті чи інші духовні цінності. Свобода – необхідна умова повноцінного розвитку особистості. Свобода без відповідальності ілюзійна, рівно як відповідальність без свободи вибору породжує рабство. Проблема у тому, що питання про сенс буття не має простих або всеосяжних рішень. Шлях здобуття смислу індивід повинен прожити самостійно. Ілюзія простих і швидких рішень у пошуку смислу небезпечна і шкідлива. Культіві секти підпитують ці ілюзії. Деструктивні секти приваблюють молодь ідеєю “избранности”, що дає можливість задовольнити потребу у самоствердженні. Розкрити обман таких сект допоможе усвідомлення суперечного поєднання декларованого намагання «спасати людство» і реальної нетерпимості та агресії у відношенні до інакше думаючих, «непосвященных». Духовна досконалість завжди невід’ємно пов’язана з проявами безумовної любові, мудрості та терпіння, чого на ділі нема у так званих. деструктивних культурах. Традиційні релігії націлюють людину на постійну внутрішню роботу, духовне самовдосконалення, чого нема у деструктивних культурах. Проблему екзистенціального вакууму (за В. Франклом) у пострадянському просторі поглиблює певний дефіцит ясних і привабливих для, перш за все, сучасної молоді духовних цінностей та орієнтирів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анциферова Л.І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислювання, перетворення ситуацій і психологічний захист // Психологічний журнал, 1994, № 1.
2. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Избранные психологические труды. - М., 1995.
3. Бердяев Н.А. О назначении человека. - М., 1993.
4. Братусь Б.С. Психология в моей жизни: Интервью // Мир психологии и психология в мире. М., 1994.



5. Олпорт Г. Становление личности / Избранные труды. М., 2002.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. - М., 1991.
7. Психология здоровья: Учебник для вузов. – СПб., 2003.
8. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник.- М., 1990.
10. Фромм Э. Человек для себя. - Мн.,1992.