

ФЕНОМЕН УКРАЇНСЬКОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ КРИЗИ

Леся Люта

Традиційно життєстійкість визначають як здатність людини ефективно адаптуватися до стресів, долати кризові ситуації, відновлюватися після невдач та продовжувати повноцінно жити й розвиватися попри виклики та невизначеність. Проблема полягає у тому, що ключові поняття, які використовують для пояснення феномену життєстійкості, не відображають особливостей соціально-психологічних процесів, які розгортаються в Україні в період воєнного стану. Адаптація, стресостійкість, інтеграція та відновлення – це різні процеси, які в сумі не дають життєстійкість. Виявлення особливостей та відмінностей цих процесів надає можливість з'ясувати механізм формування феномену української життєстійкості, у чому полягає *мета нашої публікації*.

Адаптація – це пристосуватися, щоб зберегти функціонування. Забезпечити виживання на рівні базових потреб. Для переміщених осіб, це знайти роботу, вивчити мову, оформити соціальні виплати, влаштувати дітей до школи і т.д. Просто перетерпіти певну ситуацію також є ознакою адаптації. На п'ятий рік повномасштабного вторгнення переміщені особи, як показують результати досліджень, мають непогані показники щодо адаптаційних характеристик. А от чи було це поштовхом розвитку життєстійкості?

Життєстійкість на відміну від адаптації, це здатність проходити через кризу, зберігати ідентичність, цінності та сенси та розвиватися.

Стресостійкість – це здатність витримати первинне навантаження та утримувати рівновагу. Можна мати погані показники стресостійкості, відкрито виражати емоції, плакати, нервувати, тривожитися, але при цьому залишатися життєстійким, тобто рухатися далі, не втрачати сенсів та знаходити опори.

Базова схема: стресова ситуація вимагає від нас стресостійкості, яка

допомагає витримати навантаження. Після цього запускаються адаптаційні процеси направлені на пристосування. Коли базові потреби закриті і адаптація успішна, ми переходимо на наступний рівень життєстійкості, який дає можливість зберегти себе, залишитися собою, не розчинитися у нових реаліях.

Гостро питання життєстійкості постало після того, як ми почали жити в ситуації невизначеності та тривалої кризи. З'явився масовий запит, на постійне утримання опор, не просто від однієї стресової ситуації до іншої. Коли встояв та залишився собою, можуть запуститися інтеграційні процеси, тобто включення пережитого досвіду в нову соціальну реальність. В процесі інтеграції формується нова ідентичність та нове бачення майбутнього. Інтегруватися значить стати цінним, вагомим, значимим для інших членів громади, спільноти, нового колективу, групи, класу. Так відбувається повноцінне включення в нове середовище.

Життєстійкість постає як ресурс, з яким можна пройти через кризу, а відновлення – це відтворення цілісності, повернення себе після втрати та виснаження. Щодо часових рамок, відновлення це процес, який активізується після піку кризи та продовжується після її завершення. Життєстійкість без відновлення може призвести до виснаження. Відновлення без життєстійкості, інколи можливе. В сфері соціальної роботи відбувається перехід від «витримати все» до відновлювальних практик.

Сучасні дослідники багато факторів пов'язують зі стійкістю, але вони не можуть точно передбачити, хто продемонструє стійку траєкторію після потенційної травматичної події. Оптимістичного відношення до життя та соціальної підтримки недостатньо, щоб лишатися достатньо стійким. Кінцевий результат завжди залежить від особистого контексту. В сфері психологічної практики тільки гнучка саморегуляція, залежно від ситуації може сформувати цю унікальну якість – життєстійкість.

Стійкість не вибудовується з однієї риси. Людина лишається стійкою лише тоді, коли корегує свої реакції, використовуючи різні стратегії для різних ситуацій.

В цьому полягає складність дослідження та аналізу стійкості як такої, тому що ефективність проведеної роботи можна оцінити лише з часом.

Життестійкість можна аналізувати за двома векторами: як гнучкість (незламність) та витривалість (досвід розвиває).

Важливою характеристикою є те, що життестійкість, це здатність, яку можна розвивати. Одна з головних її характеристик – це зберігати себе, а це можливо лише в ситуації активної позиції.

Що може бути опорою коли немає стабільності? В якості таких опор можуть виступати: особисті внутрішні характеристики, інколи кажуть сильний внутрішній стрижень, незламність. Наступний крок полягає у пошуку сенсів. Внутрішні сенси завжди вибудовуються через цінності, поза ними вони не можуть існувати. Цінності формують нашу ідентичність та відповідно соціальні зв'язки. Просто так включатися в соціальні зв'язки без бачення майбутнього важко.

Життестійкість формується одночасно враховуючи досвід минулого подолання, який дає надію побачити майбутнє. Якщо це вдавалося і є напрацьований алгоритм, кожен раз можна звернутися до такого досвіду. В розумінні та побудові практик життестійкості, неможливо повторити одну й ту ж дію декілька разів підряд. Тільки надія на те, що я так вмію, при актуалізованих цінностях, дає переконання у пошуку працюючих опор. Також в цю схему потрібно додати наявність відкритості та довіри до світу. Якщо існує невпевненість та відчуття недовіри, руйнується вся ціннісна складова особистості.

Якщо після розлучення чи важкої втрати людина відкриває власну справу, починає займатися творчістю, міняє сферу професійної діяльності, це ілюструє, що вдалося віднайти сенси, які були не актуалізовані та за рахунок внутрішніх опор по новому організувати своє життя. Це буде свідчити про наявність життестійкості.

Український феномен життестійкості постає, не лише як особистий феномен та сила характеру, однієї особи, а як групова характеристика. Говорять про

колективу життєстійкість, стійкість громад та стійкість країни загалом. Алгоритм групових процесів такий самий. Українці мають культурні та ціннісні опори, оскільки зазіхання росіян направлені на екзистенційні засади українства як такого. Активізація мережевої волонтерської підтримки, підсилення ролі соціального капіталу та побудова довіри в громаді дає можливість бачити майбутнє та впевнено стояти на ногах. Саме згуртованість дала можливість сформувати життєстійкість. Коли оточення продовжує жити, складати плани на майбутнє, не спинятися, не ставити життя на паузу, ти не можеш інакше, крім як робити так само – продовжувати жити Власне життя.

Список використаних джерел

Люта Л.П. Інтереси як психологічний чинник соціальних змін. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота»*. Київ: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2019. – Том 1, № 5. – С.16-20.