

УДК [159.942:159.944.4]:355.45(477)

Є 83

*Мар'яна ЄСИП,  
Юлія ПИЛЬО*

## **ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПЕРІОД ПРОВЕДЕННЯ АТО**

*Виявлена відмінність в особливостях самоактуалізації осіб з різним рівнем стресостійкості в період проведення АТО. З'ясовано, що в кожній третій опитаній людині спостерігається зниження рівня стресостійкості. Особи з меншою опірністю до стресових ситуацій стають менш чутливими до власних потреб: індивіди ігнорують власні бажання та виявляють сором у ситуаціях, коли необхідно поінформувати навколишніх про свої думки та переживання.*

*Ключові слова: самоактуалізація, стресостійкість, сенситивність, потреби, рання дорослість.*

**Постановка проблеми.** Теперішня соціально-політична реальність ставить перед українцями нові вимоги – реалізовувати власний потенціал в умовах підвищених стресових умов. Прагнення до розвитку окреслюється в понятті самоактуалізації як тенденції реалізувати свої можливості та досягати вищих щаблів особистісного росту.

Проблема самоактуалізації активно досліджується в навчальній (Г. Любімова, Ю. Ольвінська, Є. Самаль, Л. Цурікова, О. Ященко [12]), професійній (Н. Бачманова, Л. Коростильова [4], Н. Стафуріна) та сімейній сферах (Л. Коростильова, Ю. Юшина). Також акцент зроблено на вивченні гендерних та вікових особливостей самоактуалізації

(С. Бем, І. Кон, А. Реан, О. Бондарчук, Т. Говорун, О. Кікінежді, Н. Кулик, Є. Вахромов [2], Ю. Миславський).

Оскільки самоактуалізація є рушійною силою розвитку особистості в напрямку до значущих цілей, цей мотив може змінювати свій вектор реалізації у ситуаціях, які містять елемент дестабілізації. Відтак, аналіз особливостей самоактуалізації осіб, які по-різному долають стресогенні ситуації, є актуальним у сучасних умовах.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Бурхливі зміни, які відбуваються у світовому суспільстві, і темп яких пришвидшився у третьому тисячолітті, зумовлюють зростання уваги до проблем самоактуалізації особистості. Погляди на феномен і природу самоактуалізації представлені у багатьох філософських та психологічних напрямках. Так, проблема самоактуалізації розглянута як одна із форм розвитку людини (К. Ясперс, Ж.-П. Сартр, У. Дембер, А. Адлер, В. Франкл, К. Левін, Г. Мюррей, Г. Оллпорт, Г.С. Салліван, К. Хорні, Е. Еріксон); як тенденція осягнути власну самість і реалізовувати свої потенційні можливості (А. Маслоу [7], К. Роджерс, Д. Б'юдженталь, Л. Бінсвангер); як прагнення до самоорганізації, цілісності, автентичності та духовного зростання (В. Козлов, В. Красноперов, В. Янчук [11]). У вітчизняній психологічній науці розуміння самоактуалізації зумовлене розробкою і застосуванням вчинкового підходу, який визначає особистість як суб'єкт, здатний до вдосконалення себе і навколишнього світу (Г. Костюк, С. Максименко [6], В. Татенко, Т. Титаренко та ін.).

Відповідно до вищесказаного, самоактуалізацію можна розглядати з двох позицій: як мотиваційну силу та як завершальну стадію розвитку особистості. Аналізуючи самоактуалізацію як мотив діяльності, припускається, що людина цілеспрямовано скеровує свої дії в напрямку досягнення особистісно значущих цілей, а також бере на себе відповідальність за свій майбутній життєвий шлях [2; 7]. Таке трактування самоактуалізації передбачає надання переваги тим цілям та пріоритетам, які пов'язані із особистісним розвитком та реалізацією своїх можливостей. З іншого боку, самоактуалізація постає як кінцева точка реалізації власного потенціалу на конкретному

віковому етапі розвитку людини [1; 2; 7]. Оскільки кожен з них ставить перед особою специфічні вимоги, припускається, що самоактуалізованою буде та людина, яка успішно виконає конкретні для віку завдання та здобуде нові якості та уміння.

Однак самоактуалізація особи може ускладнюватись в умовах, які несуть певну нестабільність або ж, навіть, загрозу для подальшого існування. Невпевненість, тривога та сумнів, які переповнюють особу, можуть дестабілізувати та дезорганізувати її діяльність. Перебуваючи у стресових ситуаціях, людина може втратити бажання досягати особистісно значущих цілей та реалізовувати свої потенційні можливості. Те, наскільки ефективно індивід долає важкі життєві ситуації, буде визначатись його стресостійкістю. Стресостійкість є сукупністю особистісних якостей, що дають змогу людині долати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями міжособової та професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, для навколишніх і для свого здоров'я [5].

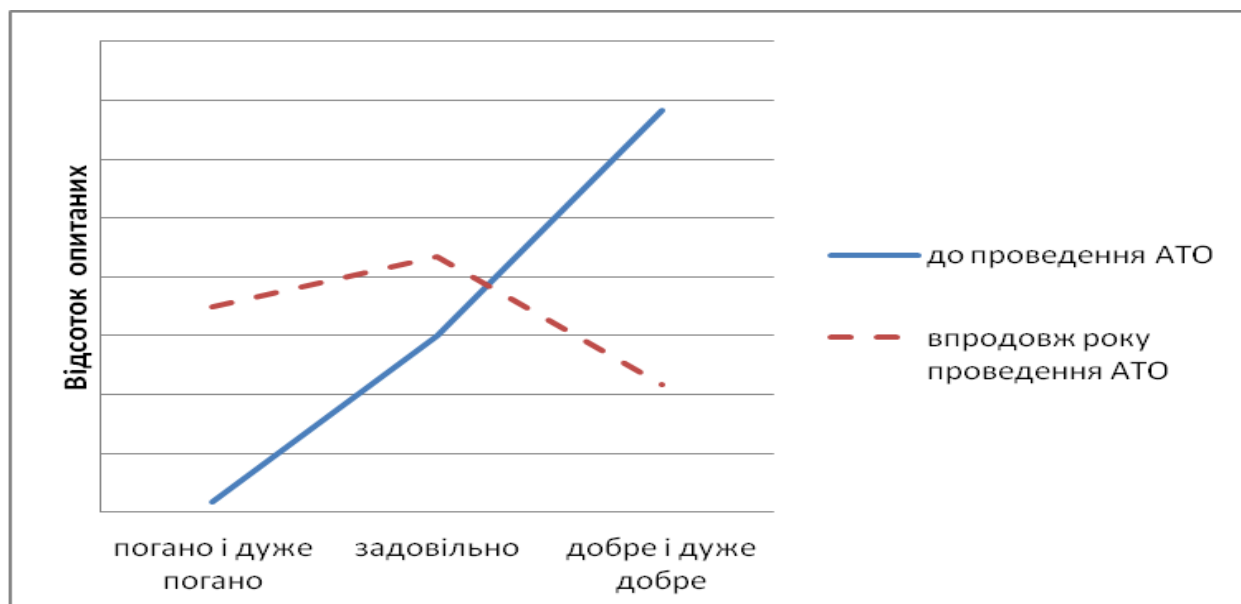
На рівень стресостійкості впливає низка чинників, а саме: індивідні та особистісні характеристики людини, а також особливості середовища, в якому вона перебуває. Серед індивідних характеристик важливе значення відіграють вікові та статеві особливості, особливості вищої нервової діяльності, а також динамічні прояви психіки людини. До особистісних характеристик, які визначають рівень стресостійкості, відносять особливості емоційного реагування, а також знання, уміння, навички конструктивної поведінки [3; 10]. З-поміж характеристик середовища вагому роль відіграють умови життя людини, особливості соціально-економічної і політичної ситуації в суспільстві і найближчому соціальному оточенні [3; 10]. У зв'язку з тим, що соціально-політична ситуації в Україні за останній рік особливо загострилась, актуальним постає дослідження прагнення осіб до самоактуалізації в умовах підвищеної стресогенності.

**Метою** статті став аналіз особливостей самоактуалізації осіб, в яких виявлений низький рівень стресостійкості в період проведення АТО.

З метою проведення дослідження виокремлено низку емпіричних показників. Показником прагнення людини до особистісного розвитку та реалізації власних можливостей є характеристика самоактуалізації особи, яка вивчалась на підставі «Тесту самоактуалізації особистості» Е. Шострома у модифікації Л. Гозмана та М. Кроза. Показником опірності людини до впливу важких життєвих ситуацій стала міра стресостійкості. Цей показник вивчався на підставі «Тесту на визначення стресостійкості особистості» (ТСО) [9], «Шкали психологічного стресу PSM-25» [3]. З метою детальнішого вивчення характеристик емоційної сфери осіб, які демонструють різний рівень стресостійкості в період АТО, використано методику діагностики домінуючого стану Л. Кулікова [8] та «Симптоматичний опитувальник самопочуття» (СОС) в екстремальних умовах А. Волкова та Н. Водоп'янової. Окрім того, розроблено авторську анкету, що містила питання, пов'язані з особливостями функціонування людини у різних сферах життєдіяльності до і під час проведення АТО.

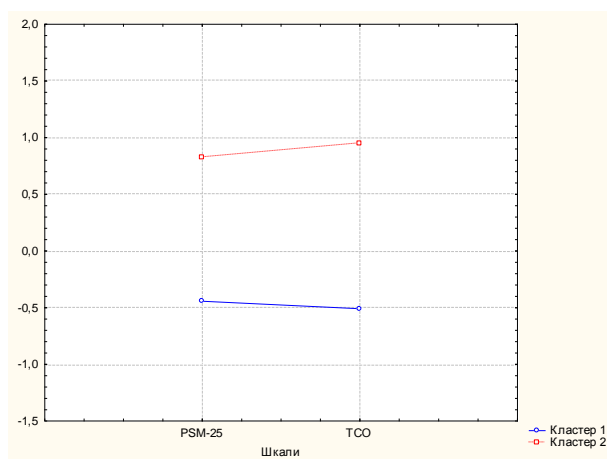
У дослідженні брало участь 60 осіб періоду ранньої дорослості (72 % жінок та 28 % чоловіків). Розглянемо особливості психічних станів досліджуваних (див. рис. 1). Значна частина опитаних (46,6 %) відзначає погіршення самопочуття, зростання тривоги та напруження через очікування небезпеки. Окрім того, кожна третя особа (28,3 %), яка брала участь у дослідженні, намагається уникати розмов, що нагадують про неприємні події, пов'язані з військовими діями в країні впродовж останнього року.

З метою детальнішого аналізу групи опитаних за показником стресостійкості проведено кластерний аналіз за методом k-середніх (див. рис. 2). Виокремлено два кластери, які демонструють за результатами порівняльного аналізу (методу t-тесту Стьюдента) статистично значущі відмінності. Кластер 1 об'єднав групу досліджуваних із нижчими показниками за «Тестом на визначення стресостійкості» ( $M=32,256$  при  $p=0,000$ ) та «Шкалою психологічного стресу PSM-25» ( $M=76,103$  при  $p=0,000$ ), порівняно із кластером 2. Виходячи із цього, групу досліджуваних, які увійшли до кластеру 1, названо «Особи, які



**Рис. 1. Відсоткове співвідношення осіб за показником самопочуття до проведення та упродовж року проведення АТО**

мають вищий рівень стресостійкості». Це індивіди, які більш впевнені, врівноважені, спокійні та розслаблені. Вони вміють рівномірно розподіляти час на виконання завдань, навчання та відпочинок. Особи з вищим рівнем стресостійкості легко контролюють свої дії, емоції та жестикуляцію; стримано реагують на появу неприємностей.



**Рис. 2. Представлення результатів кластерного аналізу за методом k-середніх за досліджуваними з виокремленням двох кластерів, де «PSM-25» – шкала психологічного стресу PSM-25, «TCO» – тест на визначення стресостійкості особи**

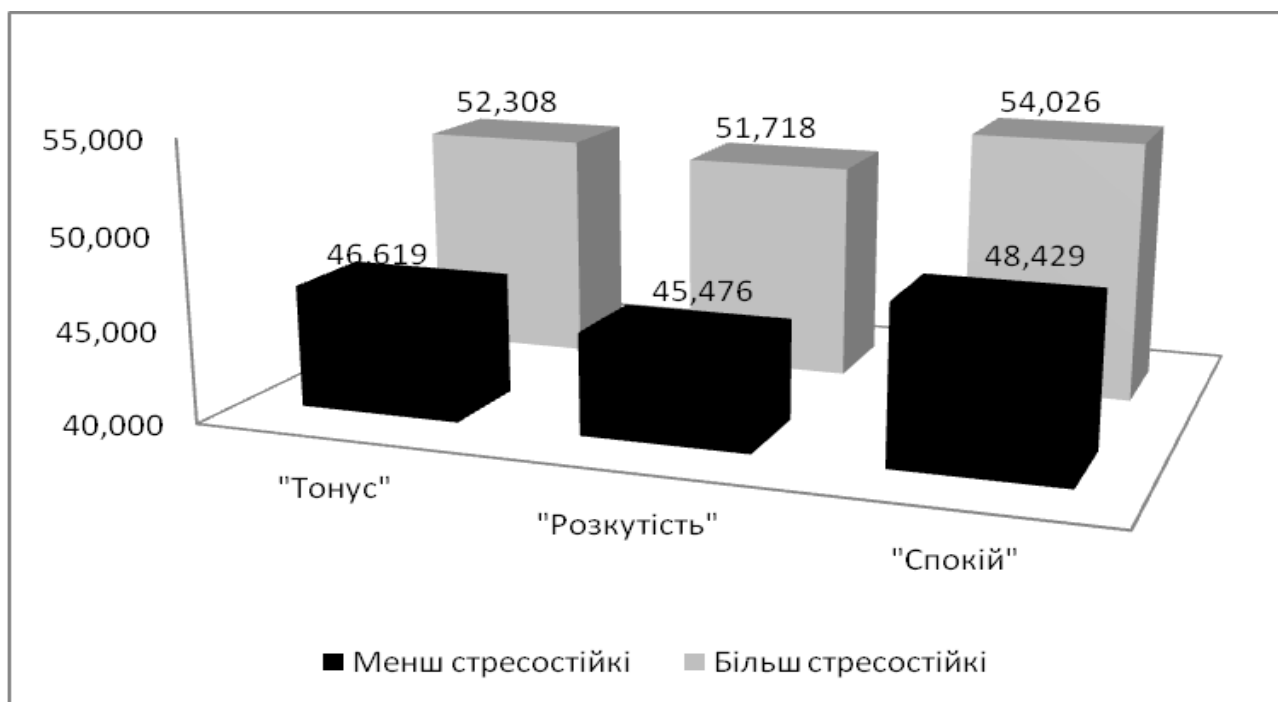
На відміну від них, досліджувані, які увійшли у кластер 2, демонструють вищі показники за «Тестом на визначення стресостійкості» ( $M=38,238$  при  $p=0,000$ ) та «Шкалою психологічного стресу PSM-25» ( $M=102,333$  при  $p=0,000$ ) у порівнянні із кластером 1. На підставі цього, групу опитаних, які увійшли до кластеру 2, названо «Особи, які мають нижчий рівень стресостійкості». Це індивіди, яких сповнюють негативні почуття при появі труднощів: вони стають більш агресивними, роздратованими, напруженими та тривожними. Вони збентежені через виконане завдання, сумніваються в його успішному завершенні. Опитані, які демонструють нижчий рівень стресостійкості, не терплять критичних зауважень щодо себе; вони відчувають себе самотніми та ізольованими у соціумі.

Виокремлені кластери були піддані дискримінантному аналізу. З'ясовано, що коректність класифікації для кластеру 1 («Особи, які мають вищий рівень стресостійкості») становить 100 %; для кластеру 2 («Особи, які мають нижчий рівень стресостійкості») – 95 %. Відсоткове співвідношення виокремлених груп свідчить про те, що кожному третьому опитаному (35 %) важко долати стресові ситуації. Більшість осіб (65 %), які брали участь в дослідженні, демонструють готовність та витривалість під час розв'язання важких ситуацій, незважаючи на суб'єктивне погіршення їхнього самопочуття (див. вище).

Здійснивши порівняльний аналіз кластерів, звернуто увагу на емоційні особливості опитаних (див. рис. 3). Більш стресостійким опитаним характерні вищі бали за шкалами «Тонус» ( $M=52,308$  при  $p=0,031$ ), «Розкутість» ( $M=51,718$  при  $p=0,045$ ) та «Спокій» ( $M=54,026$  при  $p=0,023$ ), порівняно з іншою групою досліджуваних. Отримані дані свідчать про те, що особи, які мають вищу опірність до стресових ситуацій, більш активні та сповнені сил. Вони відчувають внутрішню зібраність та готовність виконувати завдання, навіть достатньо тривалі. Особливості суб'єктивного відчуття сил та енергії, як зазначає Л. Куліков [8], відіграють важливу роль у дослідженні стресостійкості. Варіабельність цього відчуття є значною, а відтак, може свідчити про відмінні характеристики людини в різних ситуаціях.

Наприклад, у ситуації значного стресу особа може відчувати підйом сил, однак іноді може спостерігатися й протилежна картина – відчуття слабкості. Відтак, для надання подальшого прогнозу щодо стресостійкості необхідно звернути увагу на аналіз високого чи низького тонусу індивіда: це може дати цінну інформацію про глибину стресового стану.

Подальший аналіз емоційної сфери осіб з вищим рівнем стресостійкості вказує на переважання у них розкутості: вони спокійно та впевнено реагують на появу труднощів, а заплановані цілі сприймаються як такі, яких легко можна досягнути. Як було зазначено, переважна більшість опитаних (65 %) виявляє опірність стресовим ситуаціям. Однак, знизитись рівень стресостійкості в цій групі осіб може у результаті зменшення у них запасу сил, відсутності відпочинку, втрати спокою, впевненості та внутрішньої зібраності ( $r_{\text{«Тонус»}}=-0,558$ ;  $r_{\text{«Розкутість»}}=-0,421$ ;  $r_{\text{«Спокій»}}=-0,445$ ).



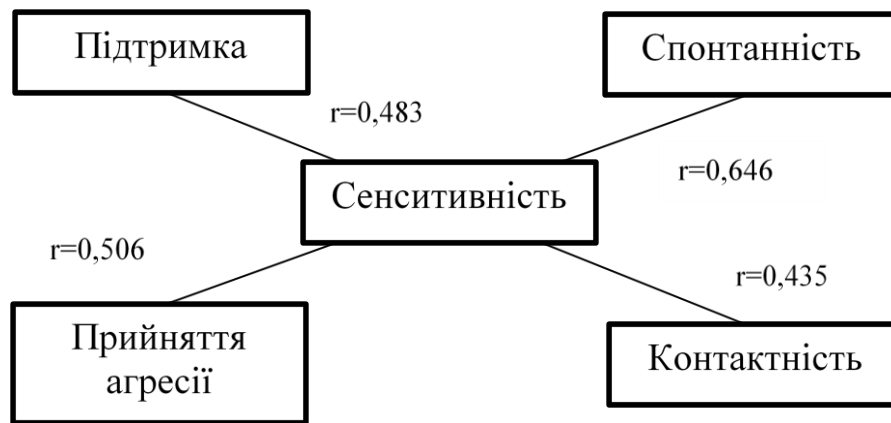
*Рис. 3. Середні значення для груп досліджуваних з вищим та нижчим рівнем стресостійкості за результатами методики діагностики домінуючого стану Л. Кулікова при  $p < 0,05$*

Отже, особи, які виявляють меншу опірність до стресових ситуацій, є незібрані, інертні та втомлені (див. рис. 3). Вони вважають себе спустошеними та виснаженими ( $M_{\text{«Тонус»}}=46,619$  при  $p=0,031$ ). Незважаючи на втому, менш стресостійкі індивіди надають великого значення саме моменту завершення запланованої діяльності. Напруження, яке виникає в опитаних, активізує у них прагнення використовувати всі можливі особисті ресурси, аби досягнути бажаного результату ( $M_{\text{«Розкутість»}}=45,476$  при  $p=0,045$ ). Однак надмірна зосередженість на завданні не сприяє вирішенню самої проблеми, а, навпаки, провокує в осіб з меншою опірністю до стресових ситуацій песимістичний погляд на майбутнє ( $M_{\text{«Спокій»}}=48,429$  при  $p=0,023$ ;  $M_{\text{«Емоційна нестійкість»}}=3,429$  при  $p=0,000$ ): вони сповнюються сумнівом та тривогою. Окрім цього, у них розвивається неспокій та підозра щодо можливої появи загроз та перешкод у виконанні запланованої діяльності, хоча, в дійсності, реальних причин може і не бути. У зв'язку з появою напруження та тривоги менш стресостійкі опитані вказують на суб'єктивне погіршення стану їхнього здоров'я ( $M_{\text{«Вегетативна нестійкість»}}=2,476$  при  $p=0,001$ ). У них з'являються неприємне відчуття в області живота, головні болі, слабкість у тілі, прискорене серцебиття тощо.

Подальший кореляційний аналіз при  $p<0,05$  виявив ряд взаємозв'язків для шкали «Вегетативна нестійкість». Зокрема із суб'єктивним погіршенням стану здоров'я в осіб, яким важко долати стресові ситуації, актуалізуються тривожні стани ( $r=0,361$ ), які набувають тривалого та генералізованого характеру. В опитаних виникають проблеми із засинанням та нічними жахіттями ( $r=0,346$ ); у них з'являється залежність від психоактивних речовин ( $r=0,279$ ).

Оскільки метою цієї статті є презентація особливостей самоактуалізації осіб з нижчим рівнем стресостійкості, проаналізуємо це питання детальніше. Порівняльний аналіз за t-тестом Стьюдента виявив нижчі показники за шкалою «Сенситивність» для досліджуваної групи ( $M=101,286$  при  $p=0,025$ ), порівняно з особами, які відчують достатньо ресурсів долати проблемні ситуації ( $M=101,589$  при





**Рис. 4. Кореляційна плеяда для шкали «Сенситивність» тесту самоактуалізації особистості Е. Шострома у модифікації Л. Гозмана та М. Кроза**

$r=0,025$ ). Отримані дані свідчать про те, що з усіх показників, які відповідають за самоактуалізацію особистості, опитані з нижчим рівнем стресостійкості є менш чутливі до власних потреб. Вони стримують свої реальні почуття, бояться відкрито їх виявляти назовні. Переживаючи сором за свої емоції, опитані активно заперечують той факт, що роздратованість та гнів можуть бути природними виявами людської поведінки ( $r=0,506$ ) (див. рис. 4).

Також важливо зазначити, що ігноруючи особисті бажання, цілі та наміри, особи з нижчим рівнем стресостійкості надають перевагу дотримуватись тих правил та стандартів, які були прийняті у певному середовищі ( $r=0,483$ ). У них зростає конформність та залежність від думок навколишніх; вони прагнуть дотримуватись тієї позиції, яка найбільш поширена та акцептована значущими для них членами соціуму. Однак ретельно продумуючи кожен свій вчинок, індивіди з нижчим рівнем стресостійкості не залишають місця на спонтанність ( $r=0,646$ ) та вільний вияв своєї позиції. У зв'язку з цим менш стресостійким особам важче встановлювати довірливі та теплі взаємини з навколишніми ( $r=0,435$ ). Переживаючи страх перед виявом ніжних почуттів до інших, опитані стають більш замкнутими та стриманими в соціумі.

**Висновки.** В умовах, які кидають виклик повноцінному та гармонійному існуванню людини, відбувається переоцінка життєво важливих для неї пріоритетів. Проведене емпіричне дослідження вказує на те, що в кожній третій опитаній особі спостерігається зниження рівня стресостійкості в умовах проведення АТО. Незважаючи на те, що більшу половину індивідів характеризує високий рівень стресостійкості, вони відзначають погіршення суб'єктивного самопочуття у теперішній ситуації. З-поміж усіх показників, які відповідають за самоактуалізацію особистості, в опитаних, яким важче долати стресові ситуації, зменшується рівень чутливості до власних потреб. Вони ігнорують власні бажання та інтереси, виявляють сором та провину у ситуаціях, коли необхідно поінформувати навколишніх про свої думки та переживання. Зі зменшенням сенситивності до власних потреб особи, у яких виявлено нижчий рівень опірності до стресових ситуацій, стають менш спонтанними та керуються у своєму житті не власними інтересами та цілями, а загальноприйнятими у певній спільності цінностями.

Оскільки проблема зниження рівня стресостійкості особливо гостро постає у період дестабілізації, *перспективним* постає широкомасштабне проведення мотиваційних тренінгів, які б передбачали пошук, усвідомлення та реалізацію людиною власних потреб, пріоритетів та цілей.

### Література

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
2. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е.Е. Вахромов. – М. : Международная педагогическая академия, 2001. – 329 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко. – СПб., 2005. – 258 с.
4. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылева. – СПб. : Речь, 2005. – 222 с.
5. Леви Л. Эмоциональный стресс / Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – 326 с.
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.

7. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 425 с.
8. Практикум по психологии состояний : учеб. пособие / ред. А.О. Прохоров. – СПб. : Речь, 2004. – С. 34 – 62.
9. Психология личности / сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. – М. : Геликон, 1995. – 307 с.
10. Стрілецька І.І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості / І.І. Стрілецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2013. – Вип. 2. – С. 32 – 34.
11. Янчук В.А. Постмодернистская социокультурно-интердетерминистская диалогическая перспектива в научном объяснении психологической феноменологии / В.А. Янчук // Методология и история психологии. – 2008. – Т. 3. – Выпуск 1. – С. 179 – 194.
12. Яценко Е.Ф. Психологические особенности самоактуализации и субъективного благополучия профессионалов в сфере образования и культуры / Е.Ф. Яценко // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10 – 7. – С. 1602 – 1606.

**Есып Марьяна, Пыльо Юлия. Особенности самоактуализации лиц с низким уровнем стрессостойкости в период проведения АТО.** Выявлены отличия в особенностях самоактуализации у лиц с разным уровнем стрессостойкости в период проведения АТО. Определено, что у каждого третьего опрошенного наблюдается снижение уровня стрессостойкости. Лица с меньшей сопротивляемостью к стрессовым ситуациям становятся менее чувствительны к личным потребностям: они игнорируют личные желания и проявляют стыд в ситуациях, когда необходимо проинформировать окружающих о своих мыслях и переживаниях.

**Ключевые слова:** самоактуализация, стрессостойкость, сенситивность, потребности, ранняя взрослость.

**Yesyp Maryana, Pyl'o Yuliya. Peculiarities of Self-Actualization of People with Low Level of Stress-Resistance during ATO.** In the conditions that challenge human's full and harmonious existence, person reevaluates his/her life important priorities. Conducted empirical research in the period of ATO indicates that in every third person surveyed stress resistance level tends to drop. So, almost half surveyed (46.6 %) indicate worsen health conditions, growing level of anxiety and stress due to

expectation of danger. Furthermore, every third surveyed (28.3 %) tries to avoid a conversation that reminds them of unpleasant events with regards to military actions that took place within last year.

One of the indicators that responsible for self-actualisation of personality in those surveyed who find it difficult to overcome stressful situations, level of sensing personal needs drops. They ignore personal desires and interests; they become shy and feel guilty in the situation when they need to inform others about their thoughts and feelings. Those surveyed who reserve their true feelings, fearing openly express them to others; they actively deny the fact that irritation and anger can be natural expression of human behaviour.

Having lesser sensibility towards own needs those who have lower level of stress resistance become less spontaneous and rely not on own interests but on common values of particular community. Such persons have difficulties in creating trustworthy and warm relationship with others; they become filled with fear of expressing own feelings to others and that leads to self isolation in the society.

As the problem of stress resistance becomes more evident in the period of destabilisation, the need of wide spread motivation training is important as ever before. That would in its turn provide search, awareness and fulfilment of human's needs, priorities and goals.

**Key words:** self-actualization, stress-resistance, sensitivity, needs, early adulthood.