

2. Яланська С. П. Психологія успіху : конспект лекцій : навч. посіб. для студентів денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня – магістр. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 133 с.

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ТРУДНОЩІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Яновська Тамара, Гончарова Наталія, Харченко Анжела

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
yanovska71@gmail.com; goncharova.poltava@gmail.com
anzhelaohara@gmail.com*

Вивчення життєстійкості особистості як її психологічного ресурсу виступає важливим напрямом сучасних психологічних досліджень та потребує більш детального вивчення. Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим чинником, що задає параметри основних компонентів життєздатності.

Життєстійкість особистості розглядається дослідниками як особистісний ресурс та як здатність в життєво важливих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами. Життєстійкість, як комплексна категорія психології особистості, вивчалась в контексті подолання стресової ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності, адаптації у суспільстві, фізичного та психічного здоров'я, у співвідношенні зі смисложиттєвими орієнтаціями, індивідуально типологічними особливостями особистості, самоставленням, стильовими характеристиками саморегуляції поведінки.

Метою дослідження є висвітлення проблеми життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів в умовах війни.

У психологічній науці здійснено дослідження проблеми розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів багатьма дослідниками (С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, М. Маркова, Т. Титаренко, Е. Anthony, Т. Betancourt, J. Williamson та інші).

У надзвичайних ситуаціях наявність і включення ресурсів життестійкості запобігає розвитку наслідків травматичного стресу. В умовах військових конфліктів діти і дорослі переживають такі травмувальні ситуації: перебування в зоні військових дій; травми, поранення, що загрожують життю; участь близької людини у воєнних діях; втрата близької людини; насильницька смерть людей, яка відбулася на очах; насилля, погрози, полон; вимушене переселення з місця проживання; руйнування житла; виселення з будинку; втрата контактів з близькими людьми, страх за свою безпеку та безпеку рідних; розлучення сім'ї, коли члени родини змушені жити окремо; холод, голод; раптова втрата майна до стану злиденності.

Ресурси індивіда визначаються як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій. Лише їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає людині впевненості, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Життестійкість розглядається як основний ресурс для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання. Найбільш сензитивним періодом для формування життестійкості є підлітковий вік, оскільки саме він визначає подальший розвиток особистості, впливає на становлення її ціннісних орієнтацій і життєвих установок [3, с. 188; 7, с. 216].

Переживання складних життєвих ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, життєвих цілей. Складна життєва ситуація забезпечує особистісне зростання й відкриває індивідуальність в особистості, яка переломлюється через унікальний досвід вирішення проблеми [6, с. 69].

Так, переживаючи складну життєву ситуацію, особистість формує життестійкість, що дозволяє долати перешкоди, знаходити переваги в будь-якій ситуації, відчувати задоволення, ефективно вибудовувати життєдіяльність, надає відчуття внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя, сприяє розвитку креативності. Стверджується, що у підлітковому віці ще досить сильними і значущими для

особи є родинні зв'язки. Позитивний фізичний та емоційний контакт з батьками створює відчуття захищеності, як передумови сприятливого психічного розвитку, зокрема, формування опору до впливу стресових ситуацій.

Емоційна прив'язаність є критичною у допомозі підліткам впоратися з важкими подіями і дозволяє уникнути негативного впливу психотравматичних подій на стан психічного здоров'я. Реакції підлітків на стресові події, їх інтерпретація залежать від реакцій батьків та тих, хто перебуває поруч. У такому разі реакції значущих близьких можуть викликати як погіршення психологічного стану дитини, так й бути джерелом заспокоєння та адаптації до стресової ситуації [1, с. 34; 4, с. 488; 8, с. 153].

Досліджуючи психологічні особливості проявів життєстійкості в підлітковому віці, зазначають, що життєстійкість дозволяє людині чинити опір негативним впливам середовища, надає впевненості та рішучості у власних діях, сприяє збереженню здоров'я та підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в стресових умовах. Результати дослідження виявили, що більшість підлітків мають високий рівень життєстійкості.

Це означає, що вони отримують задоволення від того, чим займаються, впевнені у своїх діях, переконані в тому, що результат вартий всіх намагань. Однак виявилось, що підлітки не завжди використовують конструктивні копінг-стратегії в стресових ситуаціях, що може призводити до негативних наслідків. Це свідчить про те, що більшість підлітків досить швидко та гнучко пристосовуються до змін; проявляють такі якості, як рішучість, впевненість та наполегливість. Однак їм бракує знань та життєвого досвіду, через що в їхньому житті виникають труднощі, які їм повинні допомогти подолати дорослі, спрямувати підлітків, надати пораду.

Отже, у підлітковому віці життєстійкість індивіда розвивається у взаємодії внутрішніх, зовнішніх ресурсів та різних соціально-екологічних рівнів перебування, позитивна, захисна дія яких набуває критичного значення саме в умовах перебування у надзвичайній ситуації воєнного конфлікту. Висока інтенсивність переживання стресових подій в умовах війни, супутні стресові чинники, виснаження копінг-ресурсів призводять до різкого послаблення життєстійкості та погіршення психічного здоров'я особи. Підлітку бракує

соціальної, психологічної зрілості та життєвого досвіду, необхідних для усвідомлення та опанування стресових подій. У зв'язку з цим великого значення набуває соціальна підтримка, сприятливий соціально-екологічний контекст, що вважається найважливішим чинником успішного розвитку індивідуальної життєстійкості та психологічного відновлення після пережитого стресу та психотравми.

Студенти-переселенці переживають почуття відсторонення, відчуття себе «поза» життям. Характерним для них є цілеспрямований аналіз ситуації, планування своїх дій з урахуванням стресових ситуацій, відмова від стратегії втечі від проблем, безпідставних самозвинувачень; використання захисних механізмів; зниження емоційної лабільності та певних характеристик емоційного реагування за рахунок емоційної стійкості та сміливості у соціальних контактах.

Сім'ї, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, переживають сильні емоції, стрес, депресію, виснаження через раптові зіткнення з суб'єктивно значущою травмою, внаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньо-особистої картини світу, або становищем, що знаходиться під загрозою виникнення психотравмівної ситуації. Особистість, яка спрямована на результат, із бажанням займатися своєю справою, допомагати іншим зможе успішно подолати складні життєві ситуації [5, с. 62].

Одним з найбільш ефективних методів роботи з підлітками є групова корекційно-відновлювальна, психотерапевтична, психореабілітаційна робота, що поєднує в собі методи і способи роботи різних психотерапевтичних підходів, в залежності від актуального стану, глибини та інтенсивності переживань, вікових, психофізіологічних та когнітивних особливостей учасників групи, та інших чинників. Зауважують, що тренінгова програма підвищення життєстійкості – це особистісноорієнтований тренінг. Особливістю особистісно-орієнтованого тренінгу є залученість у тренінгову взаємодію особистості в цілому, що викликає зміни в її самоорганізації, самосприйнятті, актуалізує потребу в саморозвитку, самокорекції, самовдосконаленні як неперервному процесі. Особистісно

орієнтований тренінг допоможе віднайти шляхи активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвитку особистісних ресурсів життєстійкості особистості [2, с. 10].

У тренінгу підвищення життєстійкості рекомендують використовувати такі засоби та методи: міні інформаційні блоки; зворотній зв'язок та групові дискусії; психотехнічні вправи; сюжетно-рольові та ділові ігри; психодраматичні ігри; методи арт-терапії; використання метафор та притч; метод «мозковий штурм»; техніки релаксації, медитації та візуалізації. Особистість із розвиненою життєстійкістю може адекватно переживати життєві негаразди, отримувати уміння долати труднощі. Допомога психологів дітям, які опинились у складних життєвих обставинах полягає у вирішенні стабілізації емоційного і психофізичного стану дітей, зниженні рівнів ворожості, тривожності, подоланні травматичного досвіду; зниженні рівнів конфліктності; подоланні бар'єрів у спілкуванні; оптимізації адекватної самооцінки; формуванні навичок успішної поведінки; підвищенні рівнів правової, психологічної та соціальної захищеності; успішної соціальної інтеграції та професійного самовизначення.

Таким чином, важливо зміцнювати життєстійкість у підлітків в умовах воєнного конфлікту, як здатність швидко пристосуватися до будь-яких життєвих змін. Можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості, удосконалення засобів психологічної допомоги враховуючи вікові, соціальні та соціокультурні особливості особистості у складних життєвих обставинах. Перспективою подальшого дослідження виступає вивчення психологічних особливостей життєстійкості та їх взаємозв'язку з іншими властивостями особистості в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27–48.
2. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол; заг. ред. В. Панок, І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

3. Предко В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185-189.

4. Сердюк Л., Купреєва О. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.

5. Степаненко Л. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.

6. Степаненко Л. Особливості взаємозв'язку життєстійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68-72.

7. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.

8. Чиханцова О. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: мат-ли Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.