

ЛІТЕРАТУРА

1. Ган Р. З., Стеблюк В. В. Проблема інтегративного підходу до оцінки стану фізичного та ментального здоров'я дітей, що постраждали через війсьничий конфлікт на Сході України. *Перинатологія и педіатрія*. 2017. №4 (72). С.95–96.
2. Дворник М. С. Дистанційні модулі підтримання психологічного благополуччя особистості в період очікування миру. *Виміри особистісних трансформацій: мат-ли IV Всеукр. наук.-практ. семінару* (м. Ніжин, 6 жовтня 2021 р.); Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. С. 11–15.
3. Жданович Ю.М. Особливості адаптації дітей вимушених переселенців. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. №1 (21). С. 204–213.
4. Кравченко О. О., Чупіна К. О. Соціально-психологічна реабілітація ВПО: з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. *Габітус*. Вип. 41. 2022. С. 251–254.

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Яновська Т. А., Гончарова Н. О., Харченко А. С.

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

Вивчення особливостей життєстійкості особистості як її психологічного ресурсу виступає важливим напрямом сучасних психолого-педагогічних досліджень та потребує більш детального вивчення. Життєстійкість вважається як основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, так й системоутворювальним чинником, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість особистості розглядається вченими як особистісний ресурс та як здатність-вміння скористатися зовнішніми ресурсами в життєво важливих ситуаціях. Життєстійкість, як комплексна категорія психології особистості, вивчалась в контексті подолання стресової ситуації, зберігаючи, при цьому, внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності, адаптації у суспільстві, фізичного та психічного здоров'я, у також у співвідношенні зі смисложиттєвими орієнтаціями, індивідуально типологічними особливостями особистості, самоставленням, стильовими характеристиками саморегуляції поведінки.

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

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

У надзвичайних ситуаціях наявність і включення ресурсів життєстійкості запобігає розвитку наслідків травматичного стресу у особистості. В умовах воєнних конфліктів діти та дорослі переживають такі травмувальні ситуації: перебування в зоні воєнних 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.

Життєстійкість розглядається як основний ресурс для подолання складних, кризових, життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та керувати ними, сприймати труднощі як цінний досвід й успішно справлятися з ними, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання. Найсензитивним періодом для формування життєстійкості особистості вважається підлітковий вік, бо саме він визначає подальший розвиток особистості, впливає на становлення її ціннісних орієнтацій та життєвих установок [3, с. 188; 7, с. 216]. Переживання складних життєвих ситуацій трансформують соціально-психологічний світ особистості, спонукає до побудови у неї нової ієрархії цінностей й життєвих цілей. Складна життєва ситуація забезпечує особистісне зростання та відкриває індивідуальність в особистості, яка переломлюється через отриманий досвід вирішення проблеми [6, с. 69]. Так, переживаючи складну ситуацію в житті, особистість формує життєстійкість, яка дає їй можливість 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 достатньо сильними й 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 та 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 людей 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, підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в стресових умовах. Результати дослідження виявили, що більшість підлітків мають достатньо 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, кризових ситуаціях, що може призводити до негативних наслідків. Це свідчить, що підлітки досить швидко та гнучко можуть пристосовуватися до змін у оточуючому світі; 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 надзвичайної 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, 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 воєнних дій, переживають сильні емоції, стрес, депресію, виснаження через раптове зіткнення з суб'єктивно значущою травмою, внаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньо-особистої картини світу, або становищем, що знаходиться під загрозою виникнення психотравмивної 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 й 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 особистісно-орієнтований 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 вміння долати труднощі. Допомога психологів дітям, які опинились у складних життєвих обставинах, полягає у вирішенні стабілізації емоційного й психофізичного їх стану, 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 швидкого пристосування до різноманітних 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 кризових ситуацій.

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 Всеукр. (із міжнародною участю) наук.-практ. конф., (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.

MOTIVATIONAL REASONS OF RUSSO-UKRAINIAN WAR

Titov I. H., Giacomuzzi S., Titova T. Ye.

Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

titovpsy@gmail.com, salvatore.giacomuzzi@gmx.at, titovapsy@gmail.com

The war in Ukraine is polymotivated, being determined by the sets of multiple motivators – needs, interests, values, and attitudes. Combinations of such motivators form two interconnected levels of psychological motivation for projecting military power into another country. The first level includes intrinsic motivation; the second one is represented by the extrinsic forms of motivation [8]. Both of them concern the underlying attitudes and goals that give rise to action.