



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

8. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2017). The mental health of civilians displaced by armed conflict: an ecological model of refugee distress. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 26(2), 129-138.

9. Sherin, J. E., & Nemeroff, C. B. (2011). Post-traumatic stress disorder: the neurobiological impact of psychological trauma. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(3), 263-278.

Вадим Кобильченко

*професор, доктор психологічних наук,
головний науковий співробітник*

*Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України
м. Київ (Україна)*

Ірина Омельченко

*професор, доктор психологічних наук,
провідний науковий співробітник*

*Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України
м. Київ (Україна)*

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК БАЗОВА ХАРАКТЕРИСТИКА
ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ
ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

В останні роки широкого поширення в психології набув ресурсний підхід, який зародився в гуманістичній психології. Ресурси (фр. *ressources*) – засоби, запаси, джерела. Поняття «ресурси» використовується в дослідженнях, пов'язаних з вивченням психічної реальності. Найбільш важливим в цьому підході є вивчення того, як люди справляються з важкими життєвими подіями, за рахунок яких якостей і властивостей вони переборюють стрес і несприятливі обставини життя. У цьому зв'язку розвивається проблематика виявлення тих особистісних характеристик, які або сприяють, або перешкоджають індивідові впоратись із екстремальними життєвими ситуаціями [1].



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Проблема виходу із кризових ситуацій є однією з найбільш актуальних для сучасної психологічної науки. Кризові ситуації розрізняються за масштабом змін у житті людини, за швидкістю виникнення, за тривалістю існування, за гостротою емоційного переживання суб'єктом, за обсягом наслідків. У науковій літературі існує кілька класифікацій криз. Одна з найпоширеніших – вікова. Уважається, що перехід з однієї вікової категорії в іншу супроводжується кризою. У зв'язку із цим виділяють кризи виходу з дитячого віку, підліткову, юнацьку, середини життя, старіння. Друга класифікація пов'язана із динамікою міжособистісних відносин (дитячо-батьківських, дружніх тощо). Третя класифікація заснована на варіантах екстремальних ситуацій, у процесі яких людина втрачає здоров'я, близьких їй людей, місце проживання. Найважчими кризовими ситуаціями є такі, які пов'язані із втратою звичного способу життя [2].

Натепер в Україні другий рік поспіль триває повномасштабна російсько-українська війна, яка на нашу думку, є найтяжчим життєвим випробуванням для будь-якої людини, а тим паче для дитини з особливими освітніми потребами (ООП). Усе це, зрозуміло, не може негативно не позначитися на психологічному стані дітей з ООП.

Звичайно, на людину у важкій життєвій (стресовій) ситуації впливають, принаймні, три фактори: по-перше, сама ситуація; по-друге, індивідуально-типологічні особливості самої людини; по-третє, її формально-змістовні характеристики. Але, безумовно, одна з головних ролей у цьому процесі належить суб'єктивному ставленню особистості до того, що відбувається. Зазначимо, що реакція людини на важку життєву ситуацію багато в чому залежить від особливостей уявлень про себе, свої можливості, ставлення до себе тощо [1].

Рівень стресу та напруги, тривога та занепокоєння про завтрашній день, породжених війною, постійно зростають. Відповідно, слід вміти швидко пристосовуватися до змін та невизначеності, бути стійкими та продуктивними, а також навчитися зберігати оптимізм та віру у прийдешній день. І тут на перший план виходить таке поняття, як «життєстійкість».



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

У рамках нашої статті життєстійкість розглядається як основний ресурс особистості для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та власне життя. Зауважимо також, що життєстійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал і поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги.

Слід зазначити, що вперше термін «життєстійкість» (*hardiness*) був використаний в наукових працях Suzanne C. Kobasa [8] та S. Maddi [10, 12]. Дослідники розглядають поняття «життєстійкість» як систему установок і переконань, що у певній мірі підвладна формуванню й розвитку, як базова характеристика особистості, що опосередковує вплив на її свідомість і поведінку у всіляких сприятливих і несприятливих обставинах від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов. Життєстійкість визначається автором як інтегративна характеристика особистості, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів. Життєстійкість передбачає психологічну «живучість» і розширену ефективність людини, будучи показником психічного здоров'я людини.

Системний аналіз поняття «життєстійкість» здійснено як зарубіжними S. Kobasa, D. Khoshaba, S. Maddi, S. Kahn [7–12], так і українськими психологами, зокрема в роботах Т. Ларіної [3], В. Предко [4], Т. Титаренко [5], О. Чиханцової [6] та багатьох інших.

На їх думку, життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість є фундаментом особистісних рис людини, одним із ключових параметрів зрілих форм саморегуляції, і може розглядатися як показник психічного здоров'я.

На переконання S. Maddi [10, 12], окремі стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості. Тим самим, вона стає каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Саме ця риса є основою відкритого й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Отже, життєстійкість є системою переконань про себе, про світ, про відношення зі світом. Життєстійкість містить три порівняно автономні компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику. Залученість до процесу життя – переконаність у тім, що участь у тому, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось варте й цікаве для власної особистості. В основі залученості лежить упевненість у собі – сприйняття людиною своєї здатності успішно діяти в тій або іншій ситуації (самоефективність); упевненість у підконтрольності значимих подій свого життя й готовність їх контролювати – переконаність у тім, що боротьба із обставинами дозволяє впливати на кінцевий результат. На рівень контролю впливає стиль мислення (індивідуальний спосіб пояснення причин подій, що відбуваються); прийняття виклику життя – переконаність людини в тім, що всі події, що відбуваються з нею, сприяють її розвитку за рахунок придбання досвіду. Прийняття виклику (ризiku) – це відношення людини до принципової можливості змінюватися.

S. Maddi [10, 12] зазначає, що стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Переборення проблем може йти двома шляхами: або активним (за С. Мадді «життєстійке переборення»), або пасивним (інфантильність, прагнення пливати за течією).

Діяльнісна сторона життєстійкості передбачає дії, спрямовані на досягнення цілей, на подолання різноманітних викликів та включають в себе постійну турботу про своє здоров'я, розвиток долаючих стратегій поведінки, рефлексію власного «Я», надають людині зворотній зв'язок з уявленнями про себе та оточуюче середовище.

Тим самим, згідно концепції життєстійкості (hardiness) S. Maddi [10, 12], людина постійно здійснює вибір: «вибір минулого» (звичного та знайомого) або «вибір майбутнього» (нового, невизначеного, непередбачуваного). Постійний вибір минулого призводить до відчуження у формі вегетативності: поєднання безсилля та неосмисленості, відкидання смислів, авантюризму (пошуку смислів поза звичною діяльністю). «Вибір минулого» або «вибір



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

майбутнього», який людина здійснює, обумовлений тим, наскільки вона вважає важливим для себе бути активною, зацікавленою, впевненою у своїх можливостях долати труднощі. Отже, життєстійкість є необхідним ресурсом особистості при виборі майбутнього та ефективній побудові теперішнього.

Початком формування життєстійкості S. Kobasa та S. Maddi [8, 10] вважають раннє дитинство. Вони виокремлюють такі умови для результативного формування цього феномену: дорослі повинні стимулювати вирішення різних повсякденних завдань самою дитиною, при цьому надаючи допомогу тільки у важких ситуаціях. Самостійність повинна заохочуватися, повинні бути створені умови для розвитку когнітивних і розумових здібностей, а також уяви. Дитині слід мати приклади для наслідування, що постають у вигляді сміливих, самодостатніх дорослих, які самостійно керують своїм життям. Також важливим чинником розвитку життєстійкості у дитини є її вміння володіти власним особистісним потенціалом.

У вітчизняній психології життєстійкість розглядається як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Дослідники Т. Титаренко та Т. Ларіна вважають, що життєстійкість – це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість також допомагає людині адаптуватись до складних життєвих умов, до проблем життя, знайти конструктивні шляхи саморозвитку та самовдосконалення.

На думку Т. Титаренко [5], життєстійкість виявляє себе у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка тощо. Т. Титаренко зазначає, що особистісна життєстійкість проявляється у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Слабка, нерішуча, інфантильна людина ніколи не буде здатною до справжніх самостійних вчинків, що якісно змінюють її життя.

Т. Титаренко зауважує, що життєстійкість розвивається упродовж життя. Особистість розвиває перш за все такі ознаки життєстійкості,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

як гнучкість, еластичність, відкритість новому, готовність до змін. Активізуються адаптивні здібності, потенціал подолання, готовність до будь-яких, приємних чи неприємних несподіванок. Упродовж життя розвиваються такі необхідні для життєстійкості риси, як переконливість, сміливість, витримка, терплячість [5].

Т. Ларіна [3] аналізує ресурси життєстійкості, а саме те, завдяки чому людина має можливість позитивно оцінювати життєві зміни та труднощі. Вона зазначає, що одним з ресурсів життєстійкості є здатність людини оптимально оцінювати життєві труднощі. Вона вважає, що в структурі життєвих домагань життєстійкість особистості виступає як ресурс самоздійснення, особистісного потенціалу та його реалізації. Життєстійкість дає змогу адаптувати актуальну поведінку та встановлювати адекватну систему відносин так швидко, як того потребує інформаційний простір особистості, що постійно змінюється. Однією з функцій життєстійкості є забезпечення рівноваги між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) та структурою (змістом) життєвих домагань.

У цьому зв'язку, на наше переконання, першочерговим завданням практичних психологів натеper має стати вивчення внутрішньо-особистісних ресурсів дитини з ООП, які вона може мобілізувати для адаптації до мінливих умов своєї життєдіяльності. Виявлення особистісних особливостей, що роблять внесок в успішне протистояння труднощам воєнного часу, які перешкоджають задоволенню базових потреб особистості дитини та досягненню її життєвих цілей, може допомогти психологам, які працюють в системі спеціальної та інклюзивної освіти, в розробці корекційно-розвивальних програм по підвищенню життєстійкості дітей з ООП.

Література:

1. Кобильченко В. В. Теоретичні основи психолого-педагогічного супроводу молодших школярів з порушеннями зору: монографія. Полтава: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2017. 367 с.
2. Кобильченко В. В., Омельченко І. М. Спеціальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2020. 224 с.
3. Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості.



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика /За ред. Н. В.Чепелевої. К: «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Том 2, Вип.5. С.131-138.

4. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: психологія. 2021. Том 32 (71). № 2. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28>

5. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К: Марич, 2009. 76 с.

6. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К.: Талком, 2021. 319 с.

7. Khoshaba, D. & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 106-117. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/record/1999-03308-005>.

8. Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1–11. Retrieved from www.researchgate.net/publication/22682825.

9. Kobasa, S. C, Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.42.1.168>.

10. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167804266101>.

11. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63 (2), 265–274.

12. Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In P. Opatz (Ed.). *Health promotion evaluation*, 101–115.