

Необхідно створити таке середовище, в якому молоді люди зможуть почуватися впевнено, розвивати свої таланти та реалізовувати свої амбіції, що зрештою призведе до зміцнення всього суспільства та його сталого розвитку

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНА ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ З ООП В УМОВАХ ВІЙНИ

В. В. Кобильченко,
доктор психологічних наук, професор,
І. М. Омельченко,
доктор психологічних наук, професор,
Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України

Проблема життєстійкості особистості сьогодні виходить на передній план наукового осмислення не випадково. Натепер кожна людина в Україні через війну може зіткнутися з кризами та катастрофами, трагічними подіями, які порушують нормальний порядок її повсякденного життя й можуть призводити до суттєвих наслідків для її психологічного благополуччя, до порушень особистісного функціонування та психологічного здоров'я.

Це пов'язано з тим, що війна породжує різноманітні екстремальні ситуації, у процесі яких людина втрачає здоров'я, близьких їй людей, місце проживання, звичний спосіб життя.

Рівень стресу та напруги, тривога та занепокоєння про завтрашній день, породжених війною, постійно зростають. Відповідно, необхідно уміти швидко пристосовуватися до змін та нових ситуацій, бути стійкими та продуктивними, а також навчитися зберігати оптимізм та віру у прийдешній день.

Значну роль у цьому процесі відіграє життєстійкість особистості, саме вона є тим чинником, який визначає її поведінку, реакції та сприйняття життєвої ситуації. Вона допомагає зберігати психічне здоров'я під час екстремальної ситуації війни й надає можливість відчувати надію на краще (Предко В. В., 2024).

Життєстійкість також тісно пов'язана із загальною самоефективністю особистості, рівнем її психологічного благополуччя, успішною адаптацією і життєтворчістю, а також позитивно корелює зі стратегіями подолання, які спрямовані на активне вирішення різних проблем. Також сформована життєстійкість знижує ймовірність виникнення низки особистісних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, психологічного здоров'я і благополуччя, допомагає успішно адаптуватися до мінливих умов, конструктивно долати труднощі.

Отже, поняття життєстійкості тісно пов'язане зі збереженням психічного та фізичного здоров'я у стресових ситуаціях, подоланням труднощів, соціальною підтримкою і продуктивністю діяльності.

Дослідники розглядають поняття «життестійкість» в цілому як систему установок і переконань, що у певній мірі підвладна формуванню й розвитку, як базову характеристику особистості, що опосередковує вплив на її свідомість і поведінку у всіляких сприятливих і несприятливих обставинах від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов.

На їх думку, життестійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життестійкість є фундаментом особистісних рис людини, одним із ключових параметрів зрілих форм саморегуляції, забезпечує психологічну живучість та розширену ефективність людини, що виявляється у її залученні у процес прийняття ризику і може розглядатися як показник психічного здоров'я.

На перший погляд, поняття життестійкості сприймається як тотожне до таких добре знайомих адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життестійкості. Але головна функція життестійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життестійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах (Ларіна Т. О., 2007).

Як зазначає Р. Bartone (1999), людина з високим рівнем життестійкості здатна протистояти стресовим розладам, зберігати фізичне та психічне здоров'я у стресових умовах.

Проблема життестійкості особистості має у своїй основі теоретичні надбання екзистенціалізму як філософської течії та безпосередньо виходить із положень екзистенційно-гуманістичної психології. Основна ідея життестійкості у цьому підході полягає у визнанні за людиною свободи та відповідальності за власний вибір та побудову власного життя, визнання унікальності особистості у своїй нероздільності зі світом.

Поняття життестійкості («hardiness») було введено в ужиток в наукових працях S. Kobasa, S. Maddi, S. Kahn (1982). Дослідники розглядали поняття «життестійкість» як систему установок і переконань, що у певній мірі підвладна формуванню й розвитку, як базову характеристику особистості, що опосередковує вплив на її свідомість і поведінку у всіляких сприятливих і несприятливих обставинах від соматичних проблем і захворювань до соціальних умов.

«Hardy» – з англійської витривала, стійка, загартована людина, натомість «Hardiness» згідно з великим англо-українським словником (2011) – витривалість, міцність, здоров'я, стійкість, сміливість, безстрашність. Відповідно, «hardiness» – риса особистості, що дозволяє справлятися зі стресом ефективно і завжди в напрямку особистісного зростання. Таким чином, життестійкість – особистісна установка, що лежить в основі екзистенційної

відваги або «мужності бути». Життестійкість як риса особистості характеризується мірою подолання особистістю заданих обставин, а зрештою – ступенем подолання особистістю самої себе.

S. Maddi (1998) зазначає, що стресові впливи переробляються людиною саме на основі життестійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Переборення проблем може йти двома шляхами: або активним («життестійке переборення»), або пасивним (інфантильність, прагнення пливати за течією). Діяльнісна сторона життестійкості передбачає дії, спрямовані на досягнення цілей, на подолання різноманітних викликів та включають в себе постійну турботу про своє здоров'я, рефлексію власного «Я» тощо.

Тим самим, згідно концепції життестійкості (hardiness) S. Maddi, 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 майбутнього», який людина здійснює, обумовлений тим, наскільки вона вважає важливим для себе бути активною, зацікавленою, впевненою у своїх можливостях долати труднощі. Отже, життестійкість є необхідним ресурсом особистості при виборі майбутнього та ефективній побудові теперішнього.

Таким чином, високий темп сучасного життя з умовами, що постійно ускладнюються, висуває підвищені вимоги до людини, перевіряє її на міцність, «живучість» «життестійкість». Безумовно, ступінь життестійкості особистості залежить також від її ресурсів.

Так, S. Hobfoll (2002) до ресурсів відносить: матеріальні об'єкти (дохід, дім, транспорт, одяг) та нематеріальні (бажання, цілі); зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні (інтраперсональні) параметри (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо); психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики, необхідні для виживання чи збереження здоров'я у складних життєвих ситуаціях або слугують засобами досягнення особисто значущих цілей. Вочевидь, різні види ресурсів відіграють різну роль в адаптації людини та в подоланні складних життєвих ситуацій на різних вікових етапах.

У працях С. Микитюк (2010) вказано, що у системі внутрішніх (індивідуальних) ресурсів особистості вчені розрізняють наступні підсистеми: біогенетичні, пов'язані зі спадковістю; фізіологічні, що охоплюють стан здоров'я, особливості будови організму, фізичну витривалість, вік, стать та інші фактори; індивідуально-психологічні, що включають рівень інтелектуального розвитку (інтелектуальні ресурси), особливості емоційно-вольової сфери та інші аспекти. Ці підсистеми мають складну структуру і забезпечують, у цілому, процес життєдіяльності. Внутрішні ресурси вважаються індивідуальним надбанням особистості, що визначає її унікальність і є джерелом її розвитку. Ці

підсистеми мають складну структуру та забезпечують, у цілому, процес життєдіяльності.

І насамкінець, на наше переконання психологічний феномен «життєстійкість» можна розглядати як інтегральну особистісну характеристику дитини з ООП, яка виступає в якості її особистісного ресурсу, опосередковує вплив стресогенних чинників на її соматичне й психічне здоров'я, а також відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів, позаяк життєстійкість передбачає психологічну «живучість» і розширену ефективність. Позитивом є те, що вона формується в дитячому віці й розвивається протягом усього періоду життя.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ПОДОЛАННЯ КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Т. Е. Коваленко,

магістрант,

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Сучасна професійна діяльність офісних працівників характеризується високим рівнем невизначеності, динамічністю робочого середовища, потребою в адаптації до цифрових технологій і постійним психологічним навантаженням. У таких умовах підвищується ризик виникнення критичних ситуацій, які можуть зумовлювати емоційне виснаження, конфлікти, зниження ефективності праці. Критичні ситуації професійної діяльності набувають все більшої актуальності в контексті нестабільності та динамічності умов життя людей в сучасному світі. Зазвичай дану тему прийнято розглядати у сфері небезпечних професій, пов'язаних з ризиком життя, наприклад, військовослужбовців, пожежників, поліціантів. Проте, критичні ситуації також пов'язані з усіма типами професій. Офісний працівник з нормованим робочим графіком за рік перебуває на роботі близько 2080 годин. Даний показник не вказує на присутність критичних ситуацій на роботі, але відображає важливість впливу ситуацій професійної діяльності та загальний добробут особистості.

Дослідження Оксфордського університету, на основі аналізу публічних компаній США, показало що компанії з вищим рівнем добробуту працівників демонструють кращі фінансові показники та ефективність роботи – рентабельність бізнесу вище на 1,2%, а загальна вартість організації оцінюється вище на 34% (De Neve, J.-E., Kaats, M., & Ward, G., 2023). Важливість цієї теми ми можемо прослідкувати на практичних прикладах, коли бізнес інвестує в людський капітал та подолання критичних ситуацій працівників. Наприклад, в ЕУ (українська аудит-консалтингова компанія), діє програма Wellness, що включає тренінги для працівників, консультації з психологом та спортивні заходи. Продуктова ІТ-компанія Jooble надає працівникам безоплатні консультації з психологом або якщо працівник обирає послуги психолога