

В. В. Кобильченко

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ



Монографія

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Яrmаченка

КОБИЛЬЧЕНКО В.В.

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У
ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ**

Монографія

**Видавець
Цибульська**

Київ – 2025

УДК 159.913: 159.922.76-056.262]-044.372

К 55

Рецензенти:

- *Астремська І.В.*, доктор психологічних наук, доцент, в.о. професора кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили;
- *Душка А.Л.*, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;
- *Супрун Д.М.*, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної роботи та реабілітації Національного університету біоресурсів та природокористування України.

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Інституту спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України
(Протокол № 10 від 20.10.2025 р.)*

К 55 Кобильченко В.В. Теоретичні основи формування життестійкості у дітей з порушеннями зору в умовах кризових ситуацій: Монографія. К.: Видавець Цибульська, 2025. 261 с.
ISBN 978-617-8324-60-5

У монографії відображені різні наукові підходи щодо визначення поняття «життестійкість», її структури та ролі у функціонуванні особистості. У монографії також висвітлюються теоретичні основи формування життестійкості у дітей з порушеннями зору в умовах кризових ситуацій, визначено природу життестійкості особистості, чинники її формування в дитячому віці та її вплив на психосоціальний розвиток і функціонування дітей з порушенням зором. Велика увага приділяється ознайомленню читачів із особливостями особистісного функціонування на психічному та соціальному рівні дітей з порушеннями зору в дошкільному та молодшому шкільному віці.

Монографія може бути корисною науковцям та аспірантам, викладачам та студентам педагогічних коледжів та університетів, психологам, педагогам загальноосвітніх та спеціальних дошкільних закладів, інклюзивно-ресурсних центрів.

УДК 159.913: 159.922.76-056.262]-044.372

© В.В.Кобильченко, 2025

© Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2025

ISBN 978-617-8324-60-5

© Видавець Цибульська, 2025

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1 ФЕНОМЕН ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ	7
1.1. Життєстійкість як психологічний конструкт.....	7
1.2. «Життєстійкість» і «резильєнтність»: спільне та відмінне.	20
1.3. Життєстійкість особистості у вимірі ресурсного підходу.....	32
1.4. Структура та модель життєстійкості особистості.	48
Література до розділу	62
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ НА ПСИХІЧНОМУ ТА СОЦІАЛЬНОМУ РІВНЯХ	80
2.1. Особливості функціонування дітей з порушеннями зору в дошкільному віці.....	80
2.1.1. Особливості функціонування дошкільників з порушеннями зору на психічному рівні.	88
2.1.2. Особливості функціонування дошкільників з порушеннями зору на соціальному рівні.	113
2.2. Особливості функціонування дітей з порушеннями зору в молодшому шкільному віці.	137
2.2.1. Особливості функціонування молодших школярів з порушеннями зору на психічному рівні.	137
2.2.2. Особливості функціонування молодших школярів з порушеннями зору на соціальному рівні.	157
Література до розділу	175
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ	193
3.1. Загальні засади формування життєстійкості у дитячому віці.....	193
3.2. Специфіка формування життєстійкості у дітей з порушеннями зору в дошкільному віці.	206
3.3. Специфіка формування життєстійкості у дітей з порушеннями зору в молодшому шкільному віці.	219
Література до розділу	240

ПЕРЕДМОВА

Дитячий вік – це важливий період становлення та розвитку особистості дитини, її ознайомлення та взаємодії з довколишнім світом. Дитина за відносно короткий відтинок часу з безпорадної істоти, що повністю залежить від турботи та уваги дорослих людей, які її оточують, стає суб'єктом діяльності, особистістю. Поступово опановуючи соціальний простір людських взаємин, дитина не тільки вчиться взаємодіяти з іншими людьми, а й починає виділяти та оцінювати власне «Я», порівнюючи його з «Я» інших людей. Соціальній взаємодії, міжособистісному спілкуванню належить величезна роль у розвитку в дитини психічних і соціальних функцій, формуванні її особистості в цілому, та життєстійкості – зокрема.

Важливим є те, що життєстійкість формується і трансформується в процесі життя дитини, ґрунтуючись на її позитивному самостваленні та почутті задоволеності від власної діяльності, включає в себе ціннісно-сміслові установки на власну можливість визначати й контролювати події свого життя.

Першорядне значення у процесі пізнання навколишнього світу у дошкільному віці належить зору. Порушення зору можуть викликати в дитини значні труднощі у її психосоціальному розвитку та особистісному функціонуванні.

Натепер в Україні триває повномасштабна війна, яка на нашу думку, є найтяжчим життєвим випробуванням для будь-якої людини, а тим більш для дитини з порушенням зором. Усе це, зрозуміло, не може негативно не позначитися на психосоціальному розвитку та функціонуванні дітей з порушеннями зору.

Саме тому такої першочергової актуальності набуває необхідність формування життєстійкості у дітей з порушеннями зору в умовах кризових ситуацій, породжених війною та її наслідками.

Якщо узагальнити різноманітні наукові підходи й бачення природи та структури життєстійкості особистості, то можна ствердно сказати, що «життєстійкість» – це інтегральна властивість особистості, особлива особистісна структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни на можливості, що відображає психологічну живучість і розширену ефективність дитини, пов'язану з її мотивацією до подолання кризових ситуацій.

Щоб визначити ефективні шляхи формування життєстійкості у дітей з порушеннями зору необхідно добре знати психологічні особливості цих дітей, особливості їх особистісного функціонування та психічному та соціальному рівнях.

На більшість із цих питань покликана відповісти дана книга. У першому розділі монографії «Феномен життєстійкості в психологічній теорії» з позицій різних наукових підходів (екзистенціальний, системний, ресурсний, структурно-функціональний) детально аналізується поняття «життєстійкість» як психологічний феномен, порівнюються дефініції «життєстійкість» і «резильєнтність», розкрито структуру життєстійкості особистості та розроблено її структурно-функціональну модель. У другому розділі «Психологічні особливості функціонування особистості дитини з порушенням зором на психічному та соціальному рівнях» охарактеризовано особливості особистісного розвитку та функціонування дітей з порушенням зором в дошкільному та молодшому шкільному віці. У третьому розділі монографії «Шляхи формування життєстійкості у дітей з порушеннями зору» проаналізовані загальні засади формування життєстійкості у дитячому віці, звернута увага на соціо-екологічний підхід у формуванні життєстійкості, розкрита специфіка формування життєстійкості у дітей з порушеннями зору в дошкільному та молодшому шкільному віці.

Монографія може бути корисною науковцям та аспірантам, викладачам та студентам, психологам, педагогам загальноосвітніх та спеціальних дошкільних закладів, інклюзивно-ресурсних центрів.

РОЗДІЛ 1

ФЕНОМЕН ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ

1.1. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНСТРУКТ.

Натепер в Україні триває повномасштабна російсько-українська війна, яка на нашу думку, є найтяжчим життєвим випробуванням для будь-якої людини, а тим паче для дитини з порушеним зором.

Переживання людьми різних екстремальних подій, таких як воєнні конфлікти, терористичні акти, інші злочини проти людяності, справляє виражений негативний вплив на психіку постраждалих. Однак наслідки дії психотравматичних факторів не вичерпуються широким спектром можливих психічних порушень, а й впливають насамперед на адаптацію особистості (Мельник, 2016).

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.

Кожна людина у своєму житті стикається з труднощами, що потребують від неї неабиякої гнучкості для вирішення проблем, наявності властивостей, котрі дозволяють ефективно взаємодіяти з навколишнім оточенням в напрямі реалізації власних цілей, та здатності долати негативні обставини, зберігаючи при цьому внутрішній спокій та гармонію. Одні люди легко адаптуються до обставин, беруть ініціативу на себе та досягають успіху. Інші ж, навпаки, мають певні труднощі з адаптацією до ситуацій та схильні уникати зайвого ризику (Крупнік, Гребінь, 2023).

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.

Сам перебіг кризи умовно поділяють на декілька етапів (Бойчук, Макух, 2022):

1) прискорення подій («первинна напруга»). Людина розуміє, що накопичується низка подій, які вона не може контролювати із застосуванням звичних методів та засобів. Зазначена ситуація вирішується, якщо відбувається плідна робота з власними ресурсами;

2) дезорганізація. Почуття тривоги та дискомфорту зростають, напруга збільшується. На цьому етапі людина звертається до використання ресурсів другого рівня (знайомі, священики, шофери таксі тощо). Якщо ці можливості не спрацьовують, відчуття безпорадності сильнішає, знижується самооцінка;

3) поворотна точка. Стадія характеризується зверненням до ресурсів третього рівня – соціальних інститутів (телефон довіри, психотерапевти тощо). Напруга, спричинена невдалими спробами мобілізації ресурсів на цьому етапі зростає, виникає загроза суїцидальних спроб;

4) реорганізація. Людина переоцінює ресурси – зовнішні та внутрішні, приходить до нового розуміння проблемної ситуації, вирішує, якої лінії поведінки дотримуватись надалі;

5) відновлення. Встановлюється нормальний рівень функціонування, повертається відчуття життєвої стабільності.

Кризи – це, по суті, ситуації невизначеності. Утрачає той, хто намагається будь-якою ціною зберегти все як було, не змінюючи й не змінюючись сам. Людина продовжує поводитися так, ніби нічого не змінилося. Вона не орієнтується на зворотний зв'язок від світу, а продовжує вперто чіплятися за старе, у такому випадку потерпає від кризи. Якщо ми повністю віддаємося волі невизначеності й довіряємо їй, можуть виникнути такі варіанти виходу, які лежать за межами нашої фантазії. Життя взагалі – це ланцюг криз, а успішне життя – ланцюг керованих криз. Вони є природними подіями в житті людини. Саме завдяки подоланню криз ми й розвиваємося (Фалько, Остополець, Шарапова, 2024).

Відмітимо, що небезпечним варіантом розвитку кризи є гальмування її на певному етапі, коли подальший розвиток особистості блокується фіксацією на старих мисленнєвих та поведінкових звичках.

Криза – це травмуюча ситуація, за якої неможливими стають реалізація планів, задумів без зміни самої особистості. Сам процес переживання кризової ситуації спричиняє трансформацію, перебудову внутрішнього світу людини, або однієї з її складових – емоційної, когнітивної, потребнісно-мотиваційної (Бойчук, Макух, 2022).

Кризи й інші перехідні періоди в житті людини розглядаються як необхідний елемент особистісної еволюції. Під перехідним періодом особистості як відкритої динамічної системи П. Лушин (2003) розуміє ситуацію зміни, як зародження нової ідентичності та системи нових життєвих смислів. Цей процес уявляється як нелінійний, мало передбачуваний, незворотний, а тому набуває характеру руху особистості в умовах високого ступеня невизначеності. У свою чергу, невизначеність – це суперечність між відображенням та оригіналом або наявною ідентичністю, що формується. Подолати власні смисли не можна, їх можна інтегрувати в нові: важливо поважати свої, а відтак і чужі підвалини, якими б вони не були.

П. Лушин із цього приводу зазначає, що людина, яка володіє свідомістю, стикається з невизначеністю не тільки зовнішнього, так званого об'єктивного світу, а й свого внутрішнього, суб'єктивного, і цю невизначеність теж треба якимось чином долати.

Завданням психологічної науки і практики є виявлення способів примирення внутрішнього світу людини із зовнішнім, адже обидва світи, маючи характеристику невизначеності, за неминучого зіткнення резонують, посилюючи труднощі життєдіяльності людини, відбиваючись на взаємодії з оточенням, ставленні до себе й інших, психологічному здоров'ї (Фалько, Остополец, Шарапова, 2024).

У час війни, соціальних випробувань, життєвих криз все частіше приходить розуміння того, що людині потрібно бути стійкою, тобто мати життєву стійкість, бути незламною, жити своє життя повноцінно, налаштовуватися не на забіг на коротку дистанцію, а на марафонський біг.

І тут на перший план виходить таке поняття, як «життєстійкість». Життєстійкість є питанням якості життя людини, її можливості самореалізації у професійному та особистому житті, її здатності бути щасливою і задоволеною собою і життям. У складних життєвих обставинах людина шукає внутрішні або зовнішні ресурси, намічає індивідуальний план вирішення життєвих проблем, балансує, щоб триматися на плаву. не може бути єдиного рецепту як вирішувати життєві проблеми. адже в одні періоди життя найкращим варіантом буде прийняття всіх випробувань, а в інші – активна життєва позиція (Назарук, 2024).

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.

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, 2024).

Поняття життєстійкість («hardiness») було введено в ужиток в наукових працях S. Kobasa, S. Maddi, S. Kahn (1982). Дослідники розглядали поняття «життєстійкість» 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, життєстійкість – особистісна установка, що лежить в основі екзистенційної відваги або «мужності бути». Життєстійкість як риса особистості характеризується мірою подолання особистістю заданих обставин, а зрештою – ступенем подолання особистістю самої себе.

Життєстійкість означає також психологічну живучість, розширену ефективність людини, що виявляється у її залученості у процесі, що відбувається, розумному впливі на себе і прийнятті ризику, і навіть є показником психічного здоров'я людини.

Проблема життєстійкості особистості має у своїй основі теоретичні надбання екзистенціалізму як філософської течії та безпосередньо виходить із положень екзистенційно-гуманістичної психології. Основна ідея життєстійкості 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.

Основною рушійною силою розвитку є прагнення до пошуку сенсу власного існування, визначення головних смисложиттєвих орієнтацій, виклик власній долі та «впертість духу», усупереч тривогам, внутрішнім особистісним конфліктам та стражданням, що трапляються на життєвому шляху, активне залучення до життя.

Перші емпіричні дослідження цієї якості (чи особливого психологічного стилю) провів S. Maddi (1998). Він наголошував, що його конструкт є операціоналізацією поняття «мужність бути» («courage to be») німецько-американського протестантського теолога і філософа-екзистенціаліста P. Tillich. Згідно із ним, мужність бути – це мужність утверджувати свою власну розумну природу всупереч усьому випадковому, що є в людині.

Тривога, на відміну від страху, не має перед собою загрозливого об'єкта, якому можна протидіяти або якого слід уникати. Це означає, що екзистенційна тривога вимагає не конкретних способів подолання свого страху, нехай і пов'язаних з мужністю терпіння і подолання, а мужності особливого роду – мужності «прийняти тривогу на себе», навчитися жити з цією тривоگوю, знайти способи осмисленого життя, що не уникає тривоги (Tillich, 2011).

S. Maddi теж говорить про екзистенційну тривогу, але тут розбіжності між ним і P. Tillich доволі суттєві. Відмінність позицій досліджень в тому, що у P. Tillich (2011), – це сумніви і тривога втрати сенсу, тоді як у S. Maddi (2004) – мужність жити у світі, зберігаючи і розвиваючи смислове ядро особистості, що дозволяє не лише пристосовуватися до змін, а також їх творчо освоювати, тобто йдеться про вплив творчого потенціалу особистості на регулювання стресу. результатом життєстійкості є екзистенційна сміливість, тобто пошук сенсу життя, який вимагає від людини бути постійно залученою в процес прийняття рішень. Завдяки розвитку атитюдів включеності, контролю і прийняття виклику життя, що разом складають

життєстійкість («hardiness») людина може збагачувати свій особистісний потенціал і долати життєві стреси.

На думку екзистенційних психологів, вибір майбутнього більшою мірою узгоджується з формуванням сенсу життя, що зумовлює онтологічну тривогу і виражається в страху невизначеності та можливої невдачі. Тобто екзистенціалісти (Л. Бінсвангер, В. Франкл, С. К'єркегор, Р. Мей і Ж.-П. Сартр) стверджували, що постійний вибір майбутнього потребує мужності.

S. Maddi називає екзистенційною саме тривогу, пов'язану зі змінами (Maddi, 2006). Його «вибір майбутнього» очевидно протиставляється невротичному способу додання патологічної тривоги – вибору стійкого минулого. Вибір майбутнього – це нормальний, не невротичний спосіб усвідомлення тривоги змін. Екзистенційна тривога за S. Maddi є лише одним із видів екзистенційної тривоги за P. Tillich.

Американські психологи S. Maddi, M. Matthews, D. Kelly, B. Villarreal, M. White (2012), розглядаючи проблему життєстійкості у межах такого підходу, стверджують, що ця категорія є операціоналізацією поняття «екзистенційна відвага». Життєстійкість прирівнюється до філософської категорії «мужність бути» й є структурою установок та стратегій (залученості, контролю, прийняття ризику), які полегшують процес перетворення стресогенних обставин з потенційно руйнівних на можливості для зростання. Життєстійкість тлумачиться як здатність легко адаптуватися до непередбачуваних змін, поряд із відчуттям власної цілі (призначення) (так званої цілеспрямованості) у буденному житті та особистим контролем над тим, що відбувається.

Отже, життєстійкість є системою переконань про себе, про світ, про відношення зі світом. Життєстійкість містить три порівняно автономні компоненти: залученість, 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 (1998, 2002, 2004, 2006–2007, 2013) 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, розвиток долаючих стратегій поведінки, рефлексію власного «Я», надають людині зворотній зв'язок з уявленнями про себе та оточуюче середовище.

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.

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

На думку низки зарубіжних дослідників, життєстійкість справляє позитивний вплив як на життя особистості в цілому, так і на успіх при виконанні професійних обов'язків (Johnsen, Bartone, Sandvik, Gjeldnes, Morken, Hystad, & Stomies, 2013).

Отже, системний аналіз поняття «життєстійкість» здійснено як зарубіжними, так і українськими психологами, зокрема в роботах О. Кокун (2020–2025), Т. Ларіної (2007–2017), В. Предко (2021–2024), О. Чиханцової (2017–2021) та багатьох інших.

Так на думку О. Чиханцової (2017), життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності, є фундаментом особистісних рис та одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції.

Згідно з поглядами В. Предко (2024), життєстійкість складається з трьох вимірів: активної життєвої позиції, прагнення знайти сенс та мету життя; контролю, віри у власну здатність, впливати на результат подій; а також переконання, що можна вчитися і рости, як на позитивному, так і на негативному життєвому досвіді.

Суголосно поглядам низки українських дослідників, поняття життєстійкості не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій долаття життєвих труднощів, оскільки, по-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми, звичні і традиційні для особистості дії, водночас «hardiness» є рисою особистості, настановленням на виживання; по-друге, копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними і можуть призвести до регресивних симптомів, які руйнують особистість у взаємодії зі стресовою

ситуацією, тоді як «hardiness» дає змогу справлятися з дистресом ефективно, що завжди сприяє особистісному зростанню (Юр'єва, Пасічник, 2017).

Життестійкість постає єдністю психологічних установок, які спрямовані на актуалізацію сили людини в стресових обставинах, прояву мотивації до перетворення проблем та стресових ситуацій на нові можливості для самовдосконалення та саморозвитку (Ламаш, 2013). Вона формує здатність справлятися з життєвими негараздами, забезпечує загальну адаптивність, гнучкість, можливість оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності (Предко, Бондар, 2022).

Життестійкість – це диспозиційна характеристика особистості, яка забезпечує здатність не лише долати стрес та негаразди, а й формує здатність зберігати внутрішню гармонію навіть під час динамічних змін, важких життєвих ситуацій. Вона сприяє прояву фрустраційної толерантності, а також пошуку та створення перспективних варіантів вирішення складної життєвої ситуації, надає особистості можливість сприймати будь-які зміни як шанс для вдосконалення та особистісного розвитку (Предко, 2022).

Життестійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про стосунки зі світом. Це диспозиція, що містить три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Вираженість цих компонентів перешкоджає виникненню внутрішнього напруження в стресових ситуаціях, оскільки людина є відкритою новому досвіду, у тому, що те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось більш цінне, цікаве, корисне для особистості. Отже, життестійкість не реалізується особистістю без отриманого раніше досвіду, різні факти на життєвому шляху в людини інтегруються в життєвий досвід, але лише за умови, якщо вони стають особистісно значущою подією (Фалько, Остополець, Шарапова, 2024).

Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної

переконаності породжує почуття знедоленості, відчуття себе «на узбіччі» життя чи поза ним.

Контроль являє собою переконаність у тому, що боротьба дає змогу вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не є абсолютним та успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності, безвихідності, апатії, фрустрації. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку завдяки знанням, які вона черпає з досвіду, байдуже, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на власний страх і ризик, уважаючи прагнення до простого комфорту й безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду й подальше їх використання.

Сучасна наукова література вказує на те, що життєстійкість ґрунтується на двох вимірах: факторах ризику та захисних факторах. Чинники ризику відносяться до негативних обставин, фактичних або потенційних. Більш того, фактори ризику охоплюють безліч ситуацій, що призводять до неадекватної поведінки або психопатологічних паттернів поведінки. В той час, захисні фактори допомагають зменшити негативні наслідки ризикованих ситуацій та потреб у розвитку людини.

Спільним для існуючих концепцій життєстійкості є акцент на глибинних психологічних характеристиках таких як: переконання, цінності, самоставлення тощо. Проте, обмеженням є відсутність одностайності в розумінні сутності цього феномену, його основних психологічних компонентів та показників.

Усестороннє дослідження феномену життєстійкості об'єктивно зумовлює потребу в тому, щоб розрізняти підходи, які застосовуються вітчизняними й зарубіжними вченими для концептуалізації поняття.

Серед підходів щодо дослідження структурної організації феномену найбільшого поширення у сучасній науковій думці набуває системний (системно-структурний) підхід у дослідженнях психологічних феноменів. В основу системного підходу покладено вивчення об'єктів як систем, розкриття їх цілісності, різноманіття зв'язків, зведення їх у єдину теоретичну картину. Системний підхід передбачає принципово нову головну установку, спрямовану у своїй основі на виявлення конкретних механізмів цілісності об'єкта і при нагоді повної типології його зв'язків (Важинський, Щербак, 2016). Аналіз життєстійкості крізь призму системного підходу у психології дає змогу отримати цілісну картину феномену. У такому підході акцентується увага на цілісності досліджуваного феномену у структурі особистості, наявності внутрішніх зв'язків між елементами та їх взаємозалежності між собою, ієрархічності будови феномену, його структуризації, виявленні функцій та цілей, ресурсів, потрібних для функціонування життєстійкості, виявленні її якісних властивостей та зв'язків з навколишнім середовищем.

Найповніше феноменологію дослідження життєстійкості з позицій системного підходу розглянули такі українські науковці, як Т. Ларіна, Т. Титаренко (2009), В. Панченко (2016) та ін.

За Т. Ларіною і Т. Титаренко, життєстійкість у межах системного підходу може визначатись як складне психологічне утворення, інтегральна властивість особистості, цілісна особистісна установка на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдань, боротьбу з труднощами, сприяє позитивній адаптації до нових умов.

Як зазначає В. Панченко (2016), таке подолання стає можливим завдяки прояву життєстійкості на різних особистісних рівнях: особистісно-смысловому, соціально-психологічному, психофізіологічному.

Згідно з принципами системного підходу, життєстійкість, по-перше, є цілісністю, складною інтегральною властивістю особистості (принцип цілісності); по-друге, життєстійкість як система виявляє себе на різних рівнях функціонування особистості (від нижчого, психофізіологічного, до вищого, особистісно-смыслового) через ряд фізіологічних, психологічних, соціальних, особистісно-смыслових показників, що відповідають сутності феномену та співвідносяться з життєстійкими установками особистості (принципи ієрархічності та структурності); по-третє, набуває своєї цінності в умовах критичних стресових ситуацій, чинить позитивний вплив на вихід із таких ситуацій та переживання їх наслідків (принцип функціональної детермінованості); по-четверте, з набуттям досвіду проживання стресогенних обставин у процесі особистісного розвитку в різних вікових періодах та за допомогою взаємодії із зовнішнім середовищем життєстійкість як система трансформується відповідно до отриманого впливу, зі свого боку впливаючи на оточення (принципи розвитку та взаємодії з навколишнім середовищем).

Таким чином, у сучасній науковій літературі можна виокремити такі основні визначення поняття «життєстійкість»:

1) життєстійкість трактується як внутрішній ресурс потенціалу особистості, прояв якого може відбуватися у різноманітних життєвих ситуаціях і, відповідно, може мати свою специфіку прояву у них;

2) життєстійкість розглядається як інтегральна, системна психологічна властивість особистості, що розвивається у контексті її активної взаємодії з різними життєвими ситуаціями;

3) життєстійкість визначається як здатність особистості до соціальної та психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції.

Системний аналіз такого психологічного феномену як «життєстійкість» висвітлює усю його складність і багатофункціональність, означають його багаторівневість та взаємозалежність його структурних компонентів між собою, окреслюють міжсистемні зв'язки. Відбиваючись крізь призму таких загальнонаукових методологічних підходів, як системний та структурно-

функціональний, концепт життєстійкості набуває чіткішого визначення. Водночас зазначені підходи допомагають відобразити структурну організацію поняття, тоді як змістова основа потребує додаткового аналізу.

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. Вона формується в дитячому віці й розвивається протягом усього періоду життя.

1.2. «ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ» І «РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ»: СПІЛЬНЕ ТА ВІДМІННЕ.

У попередньому підрозділі ми з'ясували, що поняття життєстійкості пов'язане зі збереженням психічного та фізичного здоров'я у стресових ситуаціях, подоланням труднощів, соціальною підтримкою і продуктивністю діяльності. На думку S. Maddi (2002), результатом життєстійкості є екзистенційний кураж (екзистенційна сміливість) – пошук сенсу життя, який вимагає від людини бути постійно залученою в процес прийняття рішень.

S. Maddi, D. Khoshaba, R. Harvey та інші дослідники (2011) довели, що культурних відмінностей у проявах життєстійкості не існує, тобто ця якість, або такий психологічний стиль, є показником стресостійкості особистості незалежно від її культурної належності чи країни проживання.

Дослідники розглядають поняття «життєстійкість» 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, 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.

Слід наголосити на тому, що ця дефініція в авторській трактовці S. Maddi та його послідовників включає такі три компоненти, як залученість, контроль та прийняття ризику. Високий ступінь вираження цих компонентів дає змогу особистості ефективно опановувати внутрішню тривожність та напруженість у стресових ситуаціях, оптимізувати рівень власної активності.

Життєстійкість 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.

На перший погляд, поняття життєстійкості 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 життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах (Ларіна, 2007).

Останнім часом у психології з'являються публікації, в яких поряд із терміном «життєстійкість» вживається поняття «резилієнс» (англ., resilience – пружність, еластичність), або ж «резильєнтність», інколи – «резільєнтність». Психологічна пружність – це здатність зберігати в критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін.

Дане поняття увійшло в науки про людину з механіки, де означає фізичну здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан», здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску.

R. Lazarus (1993) з метою пояснення значення слова «resilience» наводить приклад еластичності металів із пружним вигином металу та відскоком назад замість руйнування під час напруження. Це зумовлено тим, що англійське слово «resilience» походить від латинського дієслова «resilire» – «стрибати назад». W. Moss (2015) прагнучи пояснити, що являє собою пружність (resilience), пропонує образ м'яча, який деформується під час зіткнення із землею та відновлює свою форму, коли відскакує від неї.

У психологічному контексті це означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в умовах стресу, відсутність стійких порушень та адаптацію до негативних змін (Masten, 1990).

Сьогодні цей термін активно використовується в психологічній, соціальній та інших науках і розглядається у контексті впливу на людину негативних (екстремальних, загрозливих, кризових, стресових) умов та її здатності до збереження нормального функціонування. Резильєнтність є виходом для особистості зі складних, стресових та кризових ситуацій.

G. Bonanno (2008) розглядає резильєнтність як складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини – це здатність дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (наприклад, смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю) утримувати відносно стабільні, здорові рівні

психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатися на власному досвіді.

D. Hellerstein (2011) виділив дві ключові компоненти резильєнтності – фізичну стійкість, яка відображає витривалість до стресу і толерантність, та психологічну стійкість, яка включає розвиток і підтримку соціальних зв'язків, використання соціальної підтримки, знаходження сенсу у складних подіях або ситуаціях, підвищення рівня освіти та освоєння різних психотехнік, які сприяють розвитку та подоланню негативних наслідків після стресу.

M. Ungar (2008) підкреслює, що резильєнтність має дві властивості одночасно: здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя; і стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дають доступ до таких ресурсів та почуттів у спосіб, доступний цій культурі.

Іншими словами, резильєнтність – це здатність особистості відновлювати свою психічну стійкість та пристосовуватися до стресових ситуацій чи травматичних подій; це не просто вміння виживати, а й здатність знову піднятися після важких випробувань, набуваючи нові навички та здібності. Резильєнтність включає декілька ключових компонентів: емоційну регуляцію (здатність керувати своїми емоціями та знижувати рівень стресу); оптимізм (здатність зберігати надію і позитивний погляд на майбутнє); соціальну підтримку (наявність стабільних і надійних міжособистісних зв'язків); впевненість у власних силах (віра в свою здатність впоратися з труднощами).

Взагалі, «резильєнс» (resilience) в окремих дослідженнях визначається як життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, психологічна пружність; як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів; як збереження стану благополуччя попри негаразди, здатність особистості відновлюватися після несприятливих подій у житті (Masten, 1994).

На думку багатьох дослідників резильєнтність – це динамічний процес, який складається із:

- 1) контакту з несприятливими подіями чи факторами ризику;
- 2) активації захисних механізмів і їхньою взаємодією з факторами уразливості;
- 3) створення резильєнтності або ні.

Як зазначає К. Bolton (2013), для того, щоб людина вважалася резильєнтною, вона, після контакту з несприятливими подіями, демонструє позитивну адаптацію в певних сферах своєї життєдіяльності й відчуття свого селф, тобто має подальший здоровий психологічний розвиток.

Вперше явище «резилієнс» було досліджено на дітях із психічними розладами (1970-ті роки); воно було вжито для опису дітей, які добре почувалися, незважаючи на несприятливі умови і ризики. У 1980–90-х роках багато досліджень було присвячено дітям, які попри різні стреси та негаразди здатні формуватися у добре функціонуючих дорослих людей.

Цікаві дослідження були проведені Е. Werner (1989–2004), яка вивчала дітей, чий батьки страждали на психічні захворювання, мали алкогольну залежність, та які жили в несприятливих соціальних умовах. Дослідниця встановила, що третина дітей з досліджуваної вибірки не виявляла деструктивної поведінки; саме їх вона віднесла до резильєнтної групи.

Е. Werner, провівши дослідження на гавайських дітях, виділила такі несприятливі чинники, за якими дітей можна було б віднести до групи ризику: низький соціально-економічний статус родини, психічні розлади батьків, жорстоке поводження, бідність, суспільна жорстокість, хронічні захворювання, катастрофічні події в житті.

Щодо поведінкових проявів нею було встановлено, що, перебуваючи в схожих несприятливих умовах, дві третини дітей уже в підлітковому віці демонстрували деструктивну поведінку: хронічне безробіття, токсикоманію, раннє дітонародження. Одна третина дітей не була схильна до такої поведінки. На її думку, ці діти характеризуються здоровою адаптацією.

А. Masten (2014) було виділено три види проявів психологічної пружності:

- 1) люди, що зазнали ризику, адаптувалися краще, ніж можна було очікувати;
- 2) наявність позитивної адаптації, незважаючи на стресовий досвід;
- 3) швидке відновлення після психологічної травми.

Варто зазначити, що після публікацій результатів досліджень А. Masten «resilience» стала однією з масштабних науково-дослідницьких тем у зарубіжній психології. Зокрема, професор дитячої психіатрії М. Rutter (1987–2012) визначив пружність (resilience) як інтерактивний концепт, пов'язаний зі сполученням серйозного досвіду ризикових подій і відносно позитивним психологічним результатом, незважаючи на цей досвід.

Клінічний психолог N. Garmezy (1986–1991) зробив значний внесок у дослідження психологічної пружності. Тривалі дослідження були теоретико-методологічно засновані в Університеті Міннесоти Сполучених Штатів Америки. Його великою заслугою є заснування «Проекту компетентності», керівництво лонгітюдним дослідженням успіхів, досягнень, позитивних результатів у дітей, які зазнали та зазнають певних ризиків у житті.

N. Garmezy (1991) говорить про те, що всі діти свого часу зазнають стресу у своєму житті. Однак резилентні діти не є «героїчними» порівняно з тими дітьми, які зустрічають такі стресові ситуації з відступом, відчаєм, безладдям чи розладами.

N. Garmezy (1986) визначає психологічну пружність як «не обов'язково несприйнятливу, непроникну для стресу». Радше, пружність віддзеркалює здатність до відновлення та підтримки адаптивної поведінки, яка може виникнути після первісного відступу чи недієздатності у відповідь на ініціювання стресової події. N. Garmezy (1990) стверджує, щоб бути пружним, необхідно продемонструвати функціональну адекватність як критерій пружної поведінки в стресі. Функціональна адекватність

розуміється як підтримання компетентного функціонування, незважаючи на емоційність.

Отже, індикаторами психологічної пружності (resilience), згідно з N. Garmezy, є процвітання, збереження стану благополуччя, незважаючи на труднощі, важкі ситуації; позитивна відповідь на негативні події; компетентне функціонування в стресових умовах.

Інший зарубіжний дослідник G. Bonanno (2008), визначаючи поняття «resilience», вказує на компетентність у стресових умовах, здатність до конструктивного відображення складних подій.

Проте й досі дискусійним є питання про те, чи є психологічна пружність (resilience) вмінням, рисою чи процесом.

J. Block (1980) розглядає психологічну пружність (resilience) як рису особистості. Він використовує поняття «ego-resiliency» як індивідуально-психологічну властивість, розвиненість якої захищає людину від руйнівного впливу на неї негараздів життя; містить набір таких характеристик, як винахідливість, спритність, міцність характеру, гнучкість функціонування в різних умовах.

A. Masten (2014), J. Silk, D. Shaw, E. Forbes та інші (2007) пропонують розглядати психологічну пружність (resilience) як динамічний процес, що являє собою безперервний й активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів і кризових (або надзвичайних, екстремальних) подій і ситуацій, та який має нерівномірну динаміку виникнення нових сил і ресурсів відновлення в умовах появи нових ризиків.

Отже, термін «резилієнтність» (гнучкість, пружність, стійкість), в сучасній науковій літературі використовується для позначення здатності дитини чинити психічний опір стосовно біологічного, психологічного, соціального ризику, стійкості до стресу або психічної гнучкості. Наукові джерела пояснюють резилієнтність як здатність успішно долати складні обставини та негативні наслідки стресу.

Резилієнтними вважаються діти, які незважаючи на значні труднощі, розвиваються позитивно, порівняно з дітьми, які в умовах такого ж високого ризику виявляють психічні розлади. Поняття резилієнтності передбачає: позитивний розвиток усупереч високому ризику (наприклад, хронічна бідність, психопатології батьків, юний вік батьків тощо); стійку психологічну компетентність в екстремальних стресових умовах; позитивне та швидке відновлення після травматичних переживань. Підкреслюється, що резилієнтність – це не лише відсутність психічних розладів, а й вироблення та збереження відповідних віку можливостей та вмінь, необхідних для позитивного вирішення завдань наступного вікового етапу, незважаючи на життєві обставини, що обтяжені численними ризиками (Luthar, 2006).

У 2000-х роках дослідження резилієнс зсуваються з досліджень дітей на інші групи населення, включаючи дорослих, літніх людей та різні етнічні групи, які перебувають у несприятливих умовах (хвороби, ВІЛ-інфекція, військові конфлікти та ін.). Сучасна література з питань резилієнс зосереджена також на сім'ях і громадах в умовах важких ситуацій.

Хочемо зауважити, що поняття «резилієнс» розглядається також у контексті теорії сильних сторін (англ., strength perspective). У цьому підході резилієнс означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здатностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією.

Резилієнтність розглядається як багаторівневий феномен, що спирається на взаємодію численних чинників. Вони пом'якшують ризик виникнення порушень психічного та особистісного розвитку, сприяють успішному подоланню стресових та критичних ситуацій, підвищують шанси для адаптації. До таких чинників відносять генетичну схильність, прижиттєві набуті риси та системи соціальної підтримки.

Досі ще дискутується питання про те, чи є резилієнс рисою або процесом, але існує спільне розуміння, що це поняття описує здатність окремих осіб, сімей і груп успішно функціонувати, адаптуватися і справлятися, незважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди. Резилієнс (як риса і процес) розвивається і виявляється у людей впродовж їхнього життя.

Отже, натеper сучасні підходи розглядають резилієнс таким чином:

1) резилієнс як індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя (позначається поняттям «*egoresiliency*», англ.) та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить у собі набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) резилієнс як динамічний процес (вживається термін «*resilience*», англ.), в якому позитивна адаптація відбувається в несприятливих умовах. У цьому розумінні резилієнс концептуалізується як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації й відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків і вразливих місць.

Отже, резилієнс розглядається як здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання з адаптації до умов, що змінюються, а й завдання з розвитку. У психологічному сенсі резилієнс полягає також у здатності людини протистояти дії стресорів без потрапляння у стани, пов'язані з психічними розладами.

В Україні проблемою психологічної резилентності (пружності) займалися такі науковці: Д. Асонов (2019); Н. Гусак, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко (2015); С. Кравчук (2018); Г. Лазос (2018) та ін.

У різних дослідженнях та літературних джерелах пропонуються різні варіанти визначення поняття «резилієнс». Найчастіше його визначають як: збереження позитивної адаптації попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, хороше відновлення після травми; збереження стану благополуччя (англ., well-being), незважаючи на негаразди; позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування в умовах стресу і компетентність у протистоянні негараздам; здатність до конструктивного відображення складних подій.

Крім того, резильєнтність при цьому визначається як процес подолання життєвих негараздів, змін і зламів таким чином, що призводить до зміцнення й збагачення резильєнтних якостей або захисних факторів, тобто це динамічний і взаємопов'язаний процес між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість просувається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції).

До прикладу, Г. Лазос (2019) розглядає резилієнс як біопсихосоціальне явище, яке змістовно виявляється особистісними, міжособистісними та суспільними переживаннями, що природно результують різноманітні процеси розвитку особи впродовж певного періоду її життя. Сутність цієї якості виражається здатністю психіки до відновлення після життєдіяльності суб'єкта у несприятливих умовах. Дослідниця наголошує на тому, що в залежності від предмету дослідження та фокусу уваги науковця конструкт «резильєнтність» може розглядатися і як властивість особистості, і як динамічний процес.

Отже, резилієнс – це поняття, що описує, з одного боку, індивідуально-психологічну характеристику людини (дитини), яка виявляється у здатності до позитивного, конструктивного опанування важкою (травмуючою) ситуацією, з іншого боку, процес використання, задіяння особистістю (або громадою, групою) внутрішніх і зовнішніх ресурсів такого опанування та підтримування своєї цілісності, повноцінного функціонування, рівноваги.

У надзвичайних ситуаціях наявність і включення ресурсів резилієнс може запобігти розвитку патологічних наслідків травматичного стресу.

Згідно з поглядами Д. Асонова (2019), резильєнтність – це властивість, яка визначає потенційну здатність особистості до швидкого відновлення до попереднього рівня функціонування після переживання стресу; це своєрідна статична точка, що визначає особистість в конкретний момент процесу резильєнсу.

Психологічна пружність дає можливість особистості позитивно адаптуватися до несприятливих наслідків важких життєвих і надзвичайних ситуацій, може захистити від розвитку травматичного стресу та психопатології, зокрема депресивних симптомів. Ключовим є питання: чому деякі люди здатні протистояти труднощам, негараздам, стресовим умовам чи навіть досягають успіхів, незважаючи на тиск, який вони зазнають у своєму житті (Кравчук, 2018).

На нашу думку, ознаки психологічно здорової, резилієнтної особистості співвідносяться з поняттям «життєстійкість» («hardiness»), введеному в науковий обіг S. Maddi, позаяк в його інтерпретації життєстійкість – це переконаність людини у тому, що всі події, що відбуваються з нею, сприяють розвитку за рахунок набуття досвіду та можливості впливати на результат, що значною мірою залежить від стилю мислення (індивідуального способу інтерпретації подій життя). Таким чином, життєстійкість є системою переконань особистості стосовно себе, світу та стосунків зі світом. Життєстійкість – це набір установок та навичок людини, що дозволяють захищати свою цілісність від сильних несприятливих зовнішніх впливів та будувати повноцінне життя в складних умовах. Життєстійкість є особистісним ресурсом, який можна зміцнити, відшукавши цінність та сенс життя.

Однак, український дослідник С. Кравчук (2018) зазначає, що концепти «психологічна пружність» («resilience») та «життєстійкість» («hardiness») не є синонімічними, позаяк «резилієнтність» є поняттям значно ширшим, ніж

життєстійкість. Він бачить «життєстійкість» необхідною складовою в структурі резилієнтності.

Ми не поділяємо цієї думки, вважаючи ці поняття близькими за змістом, позаяк у них більше спільного, аніж відмінного, крім того, «життєстійкість» англійською перекладається передусім як «resilience».

Зауважимо також, що в україномовній психологічній літературі зустрічаються різні варіанти перекладу та тлумачення поняття англійського походження «резилієнс» (resilience) як: життєстійкість, стійкість, психологічна пружність, стресостійкість, життєздатність, здатність швидко відновлювати душевні сили, здатність до адаптації, здатність відновлюватись, стійкість до негативних зовнішніх впливів, позитивна адаптація, стійкість до травми, особиста ресурсність тощо.

Цими поняттями позначаються ресурси особистості, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій, негативних змін, втрат та ін. (Чернобровкін, Морозова, 2021).

Отже, життєстійкість та резильєнтність як психологічні поняття мають багато спільного:

1) обидва поняття стосуються механізмів адаптації та подолання труднощів – життєстійкі та резильєнтні люди схильні шукати активні стратегії подолання стресу, а не уникати проблем (Bonanno & Diminich, 2013).

2) вони впливають на рівень психологічного благополуччя людини. Дослідження показують, що як життєстійкість, так і резильєнтність є предикторами низького рівня тривожності, депресії та психосоматичних розладів (Feder, Fred-Torres, Southwick, Charney, 2019; Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, Yehuda, 2014).

3) обидва феномени мають потенціал розвитку. Хоча життєстійкість більшою мірою є стабільною особистісною рисою, її можна розвинути через тренінги, психологічні інтервенції та розвиток позитивного мислення (Maddi, 2007). Резильєнтність, у свою чергу, може формуватися через навички

саморегуляції, стратегії подолання стресу, підтримуючі соціальні зв'язки та когнітивну переоцінку стресових подій (Walsh, 2016; Masten, 2014).

Як зазначає у своїй монографії О. Кокун (2025), життєстійкість та резильєнтність є комплементарними феноменами, що мають різні механізми реалізації, проте обидва є важливими для психологічного благополуччя, а саме:

– життєстійкість сприяє тривалому пристосуванню до стресу та є особистісною рисою, що допомагає людині ефективно протистояти труднощам;

– резильєнтність допомагає людині відновлюватися після криз та адаптуватися до нових викликів.

Дослідниками також виявлені види характеристик, що розкривають зміст поняття «життєстійкість». Так, в якості важливих інформаційних та інструментальних ресурсів зазначають: здатність контролювати ситуацію; використання певних способів досягнення бажаної мети; здатність до адаптації, інтерактивні техніки зміни себе та оточення; здатність до когнітивної структуризації та осмислення ситуації.

Отже, спільним для визначень понять «життєстійкість» і «резильєнтність» є те, що обидва ці поняття описують здатність долати життєві труднощі, позитивно адаптуватися та успішно функціонувати.

Таким чином, розуміння сутності обох феноменів є важливим для розробки ефективних психологічних програм, які спрямовані на розвиток особистісного потенціалу дитини з порушеним зором.

1.3. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У ВИМІРІ РЕСУРСНОГО ПІДХОДУ.

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 мати значні наслідки для її добробуту, функціонування та здоров'я.

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 від її ресурсів.

Поняття ресурсів в соціально-психологічних дослідженнях останніх років стає все більш поширеним і затребуваним. Передусім це пов'язане з актуалізацією проблем складних життєвих обставин, екстремальних і стресових ситуацій, стрімким погіршенням в останні роки соціальних і економічних умов життя пересічної людини, військовими діями і їх наслідками, вимушеним переселенням і т.д.

Одним із сучасних напрямків у розвитку теорії психологічного стресу є ресурсний підхід (resource-based view), пов'язаний зі здатністю людини використовувати свої особистісні якості, соціальну підтримку, можливості громади у подоланні екстремальних, стресових життєвих ситуацій. У психологічну науку прийшов через психофізіологію, де застосовувався щодо обмеженої енергетичної ємності пізнавальних механізмів (Лукомська, 2019).

Ресурсний підхід з метою вивчення особливостей психічної активності розроблено J. Brown, E. Poulton (1961) і в подальшому вдосконалено M. Posner (1992), D. Norman, D. Bobrow (1975) та низкою інших дослідників.

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.

В психології загалом під ресурсом розуміється все те, що належить особистості в психологічному плані. Використання цього терміну стосовно до особистості передбачає наявність у неї різних обсягів ресурсів різної якісної визначеності, тому, описуючи той чи інший ресурс, необхідно визначити його сутнісну, психологічну природу і оцінити, наскільки він виражений в особистості і наскільки вдало вона його використовує (Лукомська, 2019).

З позиції даного підходу розглядаються різні види ресурсів, як середовищні, так і особистісні. Крім того, ресурси розрізняються у відповідності з їх роллю у регуляції процесів подолання стресу. Виокремлюють особистісні, соціальні, психологічні, професійні, фізичні, матеріальні ресурси.

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.

Соціальні ресурси – це захисні чинники в оточенні людини, що поліпшують шанси адаптації всупереч несприятливій генетичній налаштованості та тяжким життєвим обставинам. Одним із основних соціальних ресурсів дітей є підтримка та допомога сім'ї. При цьому сімейні ресурси поділяються на ресурси двох типів – адаптації та соціалізації особистості. До сімейних ресурсів адаптації відносяться емоційні ресурси, ресурси батьківської любові, ресурси безпеки й очікувань майбутнього. До

сімейних ресурсів соціалізації – когнітивні, поведінкові та ресурси особистісних досягнень.

Дослідники Б. Без'язичний, В. Худякова, Ю. Гіль (2016) проводять аналіз різноманітних підходів до трактування ресурсів особистості та констатують, що індивідуальні ресурси особистості можна розглядати як складну мультифакторну систему з нелінійною структурою. Автори вважають, що різні види ресурсів мають вигляд підсистем цієї системи. Інтегративна природа цієї системи, яка охоплює різноманітні ресурси особистості, пояснюється поняттям індивідуальності.

Особистісні ресурси О. Матвієнко (2016) розглядаються як гнучкі властивості особистості (state-like), що мають прижиттєвий генезис і піддаються корекції та розвитку.

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.

На думку Л. Рибалко (2007), основою ресурсного підходу є вивчення ресурсів особистості та виявлення шляхів їх розкриття й реалізації в різних видах діяльності відповідно до природних нахилів людини. Метою ресурсного підходу є встановлення взаємозв'язку самореалізації особистості з її потенційними й ресурсними можливостями, а завданнями – з'ясування причини розвитку сутнісних сил особистості, можливостей реалізації власних зусиль на шляху просування до акме-вершини.

У ресурсних концепціях передбачається існування системної особистісної характеристики, яка інтегрує компоненти системи ресурсів. Вважаємо, що у цьому контексті значущою є концепція психологічної ресурсності О. Штепи (2015), яка акцентує увагу на конструктивній складовій особистості в її гуманістичному тлумаченні. Психологічна ресурсність особистості, як визначено дослідницею, виявляється у свідомому сприйнятті особистістю власних можливостей, що стає потенціалом для надання підтримки іншим, саморозкриття та творчого саморозвитку у професійній діяльності. О. Штепа вважає психологічними ресурсами особистості індивідуальні екзистенційні можливості людини, що проявляються у її бажанні до самовизначення. До цих ресурсів вона відносить: впевненість у собі, доброту до людей, допомогу іншим, успіх, любов, творчість, віру у добро, прагнення до мудрості, самовдосконалення, самореалізацію у професійній діяльності та відповідальність.

Психологічні ресурси є сполучною ланкою між внутрішніми прагненнями суб'єкта та зовнішніми умовами їхньої ефективної реалізації; механізмом переведення життєвого задуму у реальну життєтворчість. Як сукупність внутрішніх можливостей, потреб, цінностей та засобів досягнення особистістю поставлених цілей, психологічні ресурси активізують фізичний і духовний потенціал людини, її діяльну позицію і спрямовують на творче самовираження (Даценко, 2024).

Власне, функціонування суб'єкта на фізичному, психічному, особистісному рівнях залежить від збереження соматичного та ментального здоров'я. Наявність використання, збереження та відновлення власних ресурсів є вагомим складником процесу збереження здоров'я. Коли йдеться не тільки про можливість функціонування, а й про його якість, тоді фокус уваги науковців переноситься з самих ресурсів на наслідки їхнього застосування. Тоді виникає питання про резильєнтність особистості, завдяки якій вона може досить швидко відновлюватися після переживання стресового

стану до свого попереднього рівня функціонування особистісних ресурсів (Музичко, 2023).

Ресурсний підхід у психології ґрунтується на концепції процесу розподілу ресурсів, що пояснює той факт, що деякі особи можуть зберігати психічне здоров'я та успішно адаптуватися до різних життєвих умов. У рамках цього підходу людина стикається з пріоритетними завданнями, спрямованими на оптимізацію особистісних ресурсів з метою збереження, поліпшення та підтримки психічного здоров'я в умовах викликів сучасності.

За допомогою такого розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до варіативних умов життєвого середовища (Hobfoll, Watson, Bell, Bryant, 2007).

Ресурсний підхід базується також на принципі «консервації» ресурсів, який передбачає можливість отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей.

Сучасний ресурсний підхід у психології базується на наступних принципах (Лукомська, 2019). Принцип гармонії (або принцип повноти реалізації) базується на необхідності наявності всіх базових ресурсів відповідного рівня, однак з індивідуальними особливостями їх вираженості. Принцип концентрації, значною мірою зумовлений концепцією Л. Виготського про зону найближчого розвитку, він може застосовуватися для опису завдань, найбільш важливих на конкретному життєвому етапі, крім суто професійних, це можуть бути і завдання пов'язані із сім'єю, саморозвитком тощо, для чого можуть використовуватися аналоги зони найближчого професійного розвитку.

Зазвичай, визначення «особистісного ресурсу розвитку» наголошують на єдності актуального і потенційного рівнів розвитку здібностей людини, в зоні актуального розвитку – актуальний рівень розвитку здібностей, що відображають досягнення попереднього вікового періоду, в зоні найближчого розвитку – потенційний рівень розвитку здібностей, що відображають завдання віку, вікові новоутворення.

Спираючись на ідею К. Роджерса про конгруентність (чи ні) організму і Я-структур, можна ввести принцип конгруентності особистісних ресурсів різних рівнів. Зокрема, якщо в якості одного з рівнів буде взято біологічний і біопсихічний ресурси людини, в якості іншого рівня розглядатиметься думка особистості про себе, в результаті сформується конгруентність за термінологією К. Роджерса. Враховуючи те, що для подолання кризових ситуацій власне внутрішніх (особистісних) ресурсів часто буває недостатньо, слід використовувати й ресурси зовнішні, зокрема й соціальну підтримку, відповідно, можна визначити окремим принципом принцип поєднання особистісних і соціальних ресурсів. При цьому вибудовування системи ефективного управління внутрішніми і зовнішніми ресурсами особистості з урахуванням дозволяє говорити про виникнення ще одного ресурсу, точніше, метаресурсу або ресурсу самоконтролю, пов'язаного з ефективністю системи психічного управління поведінкою і розвитком особистості. Сенс такого метаресурсу полягає в тому, що вміння керувати собою є найважливішим ресурсом особистості (Лукомська, 2019).

Ресурси виступають джерелом внутрішньої сили та енергії людини, механізмом інструменталізації змісту стратегії, того, що уявлялось та планувалось. Це своєрідний «психологічний капітал», який використовується для реалізації індивідуального екзистенційного проекту та забезпечує можливості організовувати такий спосіб існування, який відповідає цінностям та уявленням (Даценко, 2024).

Проблема психологічного стресу з позиції ресурсного підходу знайшла відображення в його ресурсної моделі, згідно з якою стрес виникає в результаті реальної чи уявної втрати частини ресурсів, які включають поведінкову активність, соматичні, психічні і професійні можливості, особистісні характеристики, вегетативні та обмінні процеси.

В цьому контексті, поряд із поняттям «ресурс», у психологічній літературі використовується також поняття «потенціал». Потенціал (від латинського *potentia* – сила) – це джерела, можливості, засоби, запаси, які

можуть бути використані для вирішення будь-якого завдання, досягнення певної мети; можливості окремої особи тощо.

Останні десятиліття наукові пошуки в межах окресленої проблеми спрямовані на дослідження особистісного потенціалу людини, який дає змогу ефективно справлятися з життєвими труднощами, долати страхи, адаптуватися до стресових ситуацій. Виходячи з цього, розуміємо, що життєстійкість можна розглядати як необхідний внутрішній ресурс.

Взагалі поняття «ресурс» у психологічному трактуванні включає поняття особистісного потенціалу (Бацилева, Пузь, Єрмішев, 2021).

У дослідженнях відзначається, що життєстійкість людини демонструє, наскільки вона здатна скористатися персональними ресурсами, що включають такі:

- фізичні ресурси: рівень фізичного і психічного здоров'я, рівень працездатності;
- психологічні ресурси: інтелектуальні здібності, емоційна і вольова регуляція;
- особистісні ресурси: самооцінка й самоповага, життєві смисли, установки, система мотивів поведінки;
- матеріальні ресурси, які забезпечують доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм допомоги;
- соціальні ресурси: робота, підтримка сім'ї, друзів, соціальний статус.

Особистісний потенціал являє інтегральну характеристику особистісної зрілості, що відображає міру подолання особистістю «самої себе», завдань та обставин. В особистісному потенціалі виражене прагнення до самовдосконалення та саморозвитку. Особистісний потенціал розглядається як сукупність внутрішніх можливостей, потреб, цінностей та засобів досягнення особистістю поставлених цілей, завдань, які позитивно позначені, конструктивно впливають на особистісну самостійність.

Особистісний потенціал розуміється як внутрішня фізична та духовна енергія людини, її діяльнісна позиція, спрямованість на творчий вираз та

самореалізацію. І конкретизує: це інтегративна особистісна властивість, що виражається у відношенні (позиції, становленні, спрямованості) людини до світу, в системі знань, переконань, на основі яких будується, регулюється діяльність людини, розвинене почуття нового, здатність швидко змінювати прийоми дії відповідно до нових умов діяльності. Це як характерна властивість індивіда, що визначає міру його можливостей у творчому самовираженні та самореалізації; як система особистісних здібностей, що дозволяють оптимально змінювати прийоми дій відповідно до нових умов, і знань, умінь, переконань, що визначають результати діяльності та спонукають особистість до творчої самореалізації та саморозвитку (Бугерко, 2018).

Отже, особистісний потенціал – це система внутрішніх поновлюваних ресурсів особистості. В життєвих ситуаціях він визначає особистісні ресурси як внутрішні так і зовнішні можливості, що сприймаються та використовуються як засоби досягнення позитивних результатів. Особистісні ресурси повинні відповідати наступним критеріям: усвідомленість наявних засобів або можливостей їх досягнення, готовність використовувати ці засоби, оптимальність, компенсованість, конвертованість, тощо.

Варто зазначити, що ресурс особистості розуміється також як запас, потенціал різних структурно-функціональних характеристик людини, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо. Поняття людських ресурсів, не зважаючи на досить широке вживання, ще недостатньо розроблено, хоча загалом воно відображає можливості енергетичних та інформаційних процесів, ступінь розвитку професійно орієнтованих функцій, їх адаптивність, стійкість та компенсованість, наявність освоєних програм та способів регуляції різних форм активності та багато іншого.

Сукупність життєвого ресурсу особистості, під якою розуміється потенціал людини як соціально-особистісна система, має ієрархічну структуру. Перший рівень цієї структури становить біологічний потенціал

індивіда, який визначається специфікою біоенергетичних процесів в організмі. Вищі рівні даної ієрархії призначені для інформаційно-цілісної регуляції нижчих рівнів. Так, другий рівень ієрархії пов'язаний із психічною регуляцією та визначає психофізіологічний потенціал. Третій рівень, що базується на особистісно-смысловому саморозвитку, є власне особистісним потенціалом.

Наявність ресурсів конкретної особистості означає реальну можливість компенсації особистісних чи життєвих проблем. Їх відсутність чи слабка вираженість означають дефіцит внутрішніх ресурсів і слабку здатність боротися із труднощами життя, а отже, – і слабку життєстійкість.

Ресурсні теорії припускають, що існує певний комплекс ключових ресурсів, які керують та спрямовують загальний фонд ресурсів. Ключовий ресурс – головний засіб, що контролює пригніченням пасивних, хронічно фрустрованих та неуспішних проєктів. Життєстійкість, як внутрішній ключовий ресурс особистості, сприяє активному подоланню труднощів та гарній адаптації. Вона дозволяє впоратися з відчаєм, відчуттям безпорадності та втратою сенсу.

Слід підкреслити, що поняття життєстійкості не є синонімом до таких адаптаційних особистісних характеристик, як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, усі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складниками життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах (Чередниченко, 2023).

У книзі «Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека» Т. Титаренко і Т. Ларіна (2009) розділяють поняття «стресостійкість» та «життєстійкість». Стресостійкість забезпечує успішне подолання стресу, мобілізацію відповідних стратегій і стилів поведінки, які більшою мірою зумовлені біологічними й психофізіологічними

особливостями людини. А життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних чинників на фізичне та психічне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості.

Поняття життєстійкості також не збігається з поняттям «копінг-стратегія». R. Lazarus, (1993) застосував термін «копінг» для позначення саме усвідомлених стратегій поведінки в процесі подолання стресу.

Життєстійкість – це установка на виживання. І якщо копінг-стратегії можуть приймати деструктивну форму, то життєстійкість дає змогу справлятися з дистресом ефективно і лише у напрямі особистісного зростання. Саме високий рівень життєстійкості сприяє успішному подоланню стресу та оцінюванню подій як таких, що менше травмують (Маннапова, 2012).

Життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти успішній адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень, пов'язаний із самодетермінацією та самореалізацією особистості.

Л. Степаненко (2022) розглядає життєстійкість як здатність людини гнучко реагувати на зміни життєдіяльності на шляху самореалізації та самоздійснення особистості вимагають від людини використання усіх ресурсів та адаптаційних механізмів. Таким чином, життєстійкість може бути чинником оптимальної самореалізації особистості, високого рівня її психічного здоров'я.

Поняття «життєстійкість» характеризує психологічну живучість людини і служить показником її психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи переробляються людиною саме на базі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості.

Отже, життєстійкість – це здатність людини переживати труднощі, долати стреси та проблеми, не втрачаючи оптимізму й упевненості в собі. Фактично, життєстійкість виникла як модель відносин та стратегії, які разом допомагають перетворити стресові обставини з потенційних катастроф на можливості для особистісного зростання.

Ставлення людини до змін, власних внутрішніх ресурсів, оцінювання нею можливості керувати змінами, що відбуваються, дають змогу визначити готовність особистості справлятися як із повсякденними труднощами, так і з тими, що мають екстремальний характер. Тому цілком логічно припустити, що життєстійкість пов'язана з толерантністю до невизначеності (Фалько, Остополец, Шарапова, 2024).

Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї становищі й володіння навичками оперування такими засобами (якомога більшою їх кількістю) сприяють посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що постають перед суб'єктом у складній ситуації (Мельник, 2016).

Життєстійкість, на думку Т. Ларіної (2017), мобілізує перш за все когнітивні ресурси задля переусвідомлення складної ситуації, отримання нового розуміння ситуації та дозволяє розширити власні життєві контексти. Таким чином, життєстійкість спонукає особистість турбуватися за власне здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію, що є передумовою формування екзистенційно ефективних способів опанування труднощів. Життєстійкість особистості виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігаючи життєвий ресурс, тобто підтримуючи внутрішню рівновагу особистості. Життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

У наукових доробках акцентовано на важливості наявності у людини психологічного захисту, ресурсів опанувальної поведінки, що сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів. Науковці наголошують на тому, що в цей період активізуються процеси, пов'язані з розвитком життєстійкості.

І. Гуляс (2015) дослідила особливості копінг-стратегій студентів та вчителів початкових класів у контексті життєвих досягнень особистості. Узагальнення результатів теоретичного й емпіричного дослідження дали можливість сформулювати автору наступні висновки. Здатність долати перешкоди, не відмовляючись від своєї мети, є важливою характеристикою людини, і успіх швидше приходить до тих, хто цю здатність у собі цілеспрямовано розвиває. Людина, яка порівняно з іншими сприймає стресову подію як менш стресову, має більше шансів її подолати. Особистості з високим рівнем вірності собі, стикнувшись із негативною подією, пояснюють її передусім зовнішніми, нестабільними і специфічними причинами, не вважаючи себе винними, не говорячи про нещасну долю чи погану карму; причини позитивних подій вони вбачають у власній рішучості, активності, наполегливості, терплячості, ставлячи їх собі в заслугу.

Водночас виявлення додаткових факторів, які можуть впливати на рівень життєстійкості особистості, на думку О. Хованець (2017), все ще залишається актуальним. Зокрема, важливо вивчити взаємозв'язок життєстійкості та метакогнітивних процесів, дослідити чи впливає зміна стратегій метакогнітивного моніторингу на рівень життєстійкості особистості. Авторка акцентує увагу на дослідженнях значного кола чинників життєстійкості: особистісної тривожності, психологічного благополуччя, оптимізму, стратегій подолання стресових ситуацій, локус контролю. Окрім того, О. Хованець підкреслює, що в зарубіжній літературі представлені дослідження взаємозв'язку життєстійкості з адаптацією індивіда до кризових життєвих ситуацій, самоефективністю,

самореалізацією, конформізмом, поведінкою, спрямованою на профілактику захворювань, тощо.

На підставі проведеного циклу емпіричних досліджень психологічного здоров'я студентів, М. Кузнецов і Л. Зотова (2017) висновують, що життєстійкий профіль особистості позитивно зумовлений особливостями оцінювання студентами власного здоров'я в різних сферах. Надмірно виражені невротичні нахили є перманентним внутрішньо особистісним чинником порушення здоров'я. Відчуття себе здоровим у різних сферах зумовлене тенденціями до використання тих чи тих стратегій подолання життєвих перепон. Позитивні атрибуції важливі для побудови внутрішньої картини здоров'я: показники оптимістичного атрибутивного стилю позитивно корелюють із самооцінкою здоров'я студентів, особливо в психологічній та духовній площинах. На внутрішню картину здоров'я студентів значно впливають їх особистісні якості. Життєстійкість опосередковує вияв особистісних якостей в здоров'язбережувальній поведінці. Загальна спрямованість випробовуваних на пошук середовищних копінг-ресурсів позитивно пов'язана із самооцінкою здоров'я майже у всіх сферах. Оцінювання студентами власного здоров'я в різних сферах і субсферах негативно пов'язане з показниками чутливості до пресингу, що викликає напругу під час навчальної діяльності в п'яти проблемних галузях. Життєстійкість опосередковує взаємозв'язок між стрес-чинниками навчальної діяльності студентів і самооцінками здоров'я в різних сферах і субсферах. Студенти з високою, а в низці випадків – із середньою життєстійкістю, частіше, ніж нестійкі випробовувані сфокусовані на особливостях навчального процесу, готові до виявлення його недоліків в різних ланках, здатні до суб'єктивного відбиття цих недоліків «мовою» власної внутрішньої картини здоров'я.

С. Кравчук (2018) представила аналіз аспектів проблеми психологічних особливостей життєстійкості студентів та їх ставлення до активної участі в політичному житті суспільства в умовах воєнного конфлікту. На основі

емпіричного дослідження був виявлений прямий значущий зв'язок життєстійкості із задоволеністю якістю життя. Особистість з високим рівнем життєстійкості характеризується оптимістичністю та активністю життєвої позиції. Також було виявлено, що надання переваги духовним цінностям значущо пов'язане з гармонійною взаємодією особистості з оточуючим світом, з можливістю сприймати себе значущою та цінною особистістю, яка здатна повністю включатись у розв'язання життєвих проблем, незважаючи на наявність стресогенних факторів впливу.

Високий рівень життєстійкості особистості дозволяє прогнозувати її успішність в навчально-професійній діяльності, активність життєвої позиції, задоволеність життям, успішність самоактуалізації та самореалізації. Чим вище життєстійкість молодшої людини, тим вірогідніше використання нею конструктивних стресозахисних стратегій поведінки, збереження фізичного й психічного здоров'я. Життєстійкість опосередковує взаємозв'язок між стрес-чинниками навчально-професійної діяльності студентів і успішністю процесів соціально-психічної адаптації.

Отже, у вітчизняній психології життєстійкість розглядається як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Дослідники Т. Титаренко та Т. Ларіна (2009) 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.

Висновуючи сказане, зауважимо, що життєстійкість особистості, розглядається як сукупність ціннісних установок та диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний життєвий проєкт, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби та позитивно адаптуватись у заданих умовах. Життєстійкість характеризується як міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і підвищуючи успішність діяльності. Вона

виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне та душевне здоров'я, а також на результативність діяльності. Важливість життєстійкості не можна переоцінити, вона пов'язана з можливістю людини подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного та психічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю та задоволеністю власним життям.

Сучасний погляд з точки зору психології має на увазі «системну психологічну властивість, що виникає у людини внаслідок особливого поєднання установок та навичок, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації на нові можливості». Тобто, життєстійкість – це важливий особистісний ресурс, що сприяє подоланню стресів та досягненню високого рівня психічного та фізичного здоров'я. Це також важливі вольові якості для здатності «подолати себе» і, що особливо важливо, у важких життєвих ситуаціях це здатність перетворювати проблемні ситуації на нові можливості. Як бачимо, підходи до поняття життєстійкості найрізноманітніші.

Низка авторів визначає життєстійкість як межу, якість особистості, як міру можливості, як систему установок і диспозицій, як ресурс особистості (Каценко, Свінцицька, Шерстюк, Гринь, Устенко, Литовка, Білаш, Тихонова, Тарасенко, 2024).

Таким чином, у більшості наукових розвідок життєстійкість розглядається як основний або ключовий 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.

Отже, аналіз наукових поглядів на життєстійкість в межах ресурсного підходу до цього поняття дозволив зробити висновок, що життєстійкість є ключовим ресурсом особистості, визначальним щодо ступеня її «живучості».

У цьому зв'язку, на наше переконання, першочерговим завданням практичних психологів натеper має стати вивчення внутрішніх особистісних ресурсів дитини з порушеним зором, 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 порушеннями зору.

1.4. СТРУКТУРА ТА МОДЕЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.

Кожна людина у своєму житті стикається з труднощами, що потребують від неї неабиякої гнучкості для вирішення проблем, наявності властивостей, котрі дозволяють ефективно взаємодіяти з навколишнім оточенням в напрямі реалізації власних цілей, та здатності долати негативні обставини, зберігаючи при цьому внутрішній спокій та гармонію. Одні люди легко адаптуються до обставин, беруть ініціативу на себе та досягають успіху. Інші ж, навпаки, мають певні труднощі з адаптацією до ситуацій та схильні уникати зайвого ризику (Крупнік, Гребінь, 2023).

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» (Кобильченко, Омельченко, 2024).

Натеper проблема життєстійкості особистості перебуває в центрі уваги фахівців різних галузей, а саме психологів, фізіологів, лікарів, що свідчить, з

одного боку, про її дійсну актуальність, а з іншого боку, про багатомірність досліджуваного феномена. Чимало науковців цікавлять питання пошуків особистісних конструктів, які б могли допомагати людині опрацьовувати й успішно долати складні життєві ситуації, сприяти змінам і переосмисленню важких обставин, надавати сили й насагу для розвитку і самовдосконалення, підтримувати її фізичне, психічне й соціальне здоров'я. Вважається, що життєстійкість дає змогу особистості успішно переносити стресові ситуації, підтримувати оптимальну працездатність і зберігати внутрішній баланс, який сприятиме її особистісному зростанню.

Життєстійкість постає єдністю психологічних установок, які спрямовані на актуалізацію сили людини в стресових обставинах, прояву мотивації до перетворення проблем та стресових ситуацій на нові можливості для самовдосконалення та саморозвитку (Ламаш, 2013). Вона формує здатність справлятися з життєвими негараздами, забезпечує загальну адаптивність, гнучкість, можливість оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності (Предко, 2021).

Аналіз структури життєстійкості набуває особливого значення у контексті повномасштабної війни в Україні, виникнення на цьому тлі надзвичайних викликів у царині збереження психічного здоров'я, зокрема, необхідності розвитку здатності особистості до протистояння загрозам широкого спектру, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду (Кузнєцова, 2023).

На сьогодні проблема життєстійкості викликає стійкий інтерес науковців і практиків, що зумовлено високою затребуваністю пошуку та зміцнення особистісних ресурсів подолання життєвих труднощів у сучасному світі. Теоретична та практична значущість проблеми життєстійкості зумовила широту її дослідження багатьма ученими. Системний аналіз поняття «життєстійкість» здійснено як зарубіжними, так і українськими психологами.

Зокрема, психологічні проблеми структури життєстійкості та її формування розглядали у своїх дослідженнях: І. Бринза, О. Кузнецова (2020); А. Каценко, Н. Свінцицька, О. Шерстюк, В. Гринь, Р. Устенко, В. Литовка, В. Білаш, О. Тихонова, Я. Тарасенко (2024); О. Кокун (2020); С. Кондратюк (2022); О. Крупнік, Н. Гребінь (2023); І. Ламаш (2013); К. Маннапова (2012); Н. Назарук (2024); В. Панченко (2016); В. Предко (2021); Т. Титаренко, Т. Ларіна (2009); О. Чиханцова (2021) та ін.

Структурно-функціональний, підхід розкриває склад і будову змісту феномену життєстійкості в категоріях елементів, зв'язків, структури та функцій і визначає їх важливими попередніми умовами для розуміння і пояснення сутності й розвитку феномену. Основне завдання такого підходу полягає у визначенні відповідності між структурними елементами і функціями феномену та його сутністю.

Розглядаючи життєстійкість крізь призму цього підходу, увага акцентується, передусім, на базових установках життєстійкості як елементах загальної структури, показниках життєстійкості, присутніх на різних рівнях її прояву, здійснюється зіставлення отриманої структури з теоретичною сутністю феномену життєстійкості.

Залежно від авторського підходу до дослідження поняття та теоретичних і практичних надбань, структура життєстійкості, окрім основних її компонентів (установок залученості, контролю, прийняття ризику та життєстійких копінг-стратегій), набуває додаткових взаємозалежних складників: емоційного добробуту, самоаналізу (рефлексії), цілі; цінності; смислів; самоставлення; автономії; мотивації самореалізації (Чиханцова, 2021); емоційних, когнітивних, особистісних ресурсів збереження позитивного та оптимістичного ставлення до життєвих подій (Титаренко, Ларіна, 2009). Іншим елементом аналізу у цьому підході є функціональна складова, обов'язкова умова для пояснення сутності життєстійкості.

Зарубіжними та вітчизняними авторами визначено такі функції життєстійкості: активація властивостей психіки на виконання завдання;