

5. Островська, К.О., (2012), Соціальна адаптація дорослих осіб з порушеннями розвитку. – Львів : «Тріада плюс». 27, 48-52. [українською мовою]

6. Холостова, Є.І., (2019), Технології соціальної роботи. гл. 6 – д-р соціол. наук, проф. В.В. Луков; гл. 7 – канд. іст. наук, доц. В.Т. Мошняга. [українською мовою]

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ»

**УДК: 159.923.2**

**Пилявець Наталія Ігорівна,**  
*старший викладач кафедри психології*  
*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Усата Наталія Василівна,**  
*Студентка спеціальності 053 «Психологія»,*  
*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** У статті розглянуті основні підходи до визначення поняття «життєстійкість особистості», зазначені її складові як чинника збереження психічного здоров'я, проведений порівняльний аналіз понять «життєстійкість» і «резильєнтність», визначено напрямки подальших досліджень.

**Ключові слова:** життєстійкість, резильєнтність, ресурс, особистість, психотравма, стрес.

**Актуальність проблеми.** В умовах військової агресії Російської Федерації проти України та введення воєнного стану постало питання щодо надмірної кількості стресових ситуацій, численних болісних втрат, надмірного фізичного, інтелектуального, духовного емоційного напруження людини. Українське суспільство опинилось в стані пошуку ресурсів для адаптації до умов середовища, що змінюється, різноманітних

викликів та загроз. Значна кількість населення країни вже потребує і надалі потребуватиме психологічної допомоги і підтримки, оскільки внаслідок тривалої травматизації знижуються як соціально-адаптивні можливості людей, так і встановлений рівень особистісної цілісності, комунікативні здібності, фахова самоефективність, психологічне благополуччя.

Завдання відновлення та збереження належного рівня внутрішніх потенціалів людини та підтримка її рівня життєстійкості, що допомагає протистояти важким життєвим викликам, при цьому зберігаючи людську сутність та ідентичність, наразі є об'єктом особливої уваги психологів, педагогів, соціологів, медиків та спеціалістів суміжних професій.

### **Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.**

Проблема життєстійкості активно вивчалась зарубіжними психологами (С. Джудкінс, С. Есколас, Б. Пітс, Д. Кранц, С. Мануск, Дж. Кроссон та ін.). Концепція життєстійкості розроблена американським психологом С. Мадді як система переконань про себе, про світ, про відношення зі світом. У вітчизняній психології відбувається процес теоретичного осмислення психологічних особливостей життєстійкості для різних вікових категорій за різних психотравмуючих обставин (О. Чиханцева, Т. Наливайко, О. Рассказова, Т. Титаренко та ін.).

**Мета наукової публікації** – здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до визначення поняття «життєстійкість особистості», визначити основні тенденції та перспективи досліджень.

**Завдання статті:** теоретичне вивчення сучасних поглядів на феномен життєстійкості та її компоненти; пошук шляхів підвищення рівня життєстійкості особистості.

### **Методи та методики дослідження**

Для реалізації поставлених завдань у дослідженні використано методи теоретичного аналізу багатодетермінованості і взаємовпливу психічних явищ, з використанням організаційних методів проведено

порівняльний аналіз різних факторів, які зумовлюють появу феномену, що вивчається.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Багатьма джерелами на сьогодні висвітлюються питання життєстійкості як одного з ключових конструктів різних адаптивних механізмів при зіткненні особистості зі складними життєвими ситуаціями. Зокрема, на думку С. Мадді, життєстійкість - це система уявлень про себе, про інших, про світ, яка перешкоджає виникненню внутрішнього дисбалансу в складних життєвих ситуаціях, а також сприяє подоланню стресу. Життєстійкість особистості ґрунтується на положеннях, які детермінують взаємодію людини з навколишнім світом: включеність, контроль та прийняття ризику.

В погляді на феномен життєстійкості за даними літератури спостерігається неузгодженість, тому, що одні автори трактують життєстійкість як стабільність, що проявляється у здатності до: ресурсного збереження властивостей функціонувати в мінливих умовах, саморозвитку, позитивної адаптації, збереження вірності своїм ідеалам, цілям, збереження постійного рівня настрою та активності, чутливості до різних аспектів життя, уникнення спрощеності цілей і намагань.

Іншими науковцями зазначається динамічний конструкт життєстійкості, що полягає в постійному напрацюванні досвіду подолання труднощів у поєднанні з високим рівнем саморегуляції та вольовими якостями особистості. На користь такого підходу визначними є погляди Д. Кутейля щодо характеристик життєстійкості, такими як здатність бачити й приймати дійсність такою, як вона є, уважно спостерігаючи за навколишнім світом; уміння знаходити сенс у різних аспектах життя, з врахуванням ціннісно-сміслових чинників для самої людини; схильність до імпровізації, тобто пошуку творчого незвичного методу вирішення проблем, в рамках власних можливостей на відповідний момент.

Багатьма авторами відзначається, що складовими життестійкості особистості як чинника збереження психічного здоров'я є: внутрішня гнучкість, різноманітність інтересів, пружність мислення, прагнення до самовдосконалення, стійкість до зовнішніх впливів, а якщо більш звужено то мова іде про потреби, інтереси, світогляд, переконання та цінності, життєвий досвід, особливості окремих психічних функцій особистості (Бацилева, О.В., Пузь І.В. 2021).

В контексті аналізу адаптивних механізмів при зіткненні особистості зі складними життєвими ситуаціями поряд із життестійкістю також вказується резильєнтність. Резильєнтність визначають як процес подолання негативних наслідків впливу психотравмуючих подій, успішної боротьби зі стійкими наслідками після цих подій та уникнення формування проблематичних схем життя та розвитку, що пов'язані з ризиком.

Стосовно розрізнення феноменів резильєнтності та життестійкості в наукових публікаціях, на нашу думку доцільним поясненням слугує підхід Лазос Г. (2018), про те що динамічний процес резильєнтності містить наступні етапи:

- 1) контакт з несприятливими/складними життєвими подіями чи факторами ризику;
- 2) активація захисних факторів і їх взаємодія з факторами вразливості за умови відповідного рівня життестійкості;
- 3) як результат - створення резильєнтності, як здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов, або вихід до патологічного реагування психіки.

За даними Американської психологічної асоціації до невід'ємних умов формування резильєнтності входять такі несприятливі обставини, як виснаження, травмування, трагедії, загрози за умов перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї та у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди).

На нашу думку, ті ж самі обставини слід розглядати в контексті вивчення феномену життєстійкості, однак при цьому слід зважати на висновки метааналізу досліджень резильєнтності, який показав, що життєстійкість є одним з факторів резильєнтності поряд з такими як: соціальна підтримка, оптимізм, самоконтроль та саморегуляція, мотивація успіху, активні копінги, позитивний настрій, віра, надія, сенс життя, інтелектуальний розвиток тощо.

Отже, життєстійкість – це досить складне та багатогранне поняття, яке узагальнено як здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам (Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О., 2009). Натомість, резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, який відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного стресового зростання особистості.

**Висновки.** Вивчення позицій зарубіжних та вітчизняних авторів щодо визначення термінологічного та змістового поняття «життєстійкість» в контексті порядку формування резильєнтності дало можливість визначити поняття феномену життєстійкості, на яке ми будемо спиратися в подальших дослідженнях. А саме: життєстійкість – це здатність особистості втримати достатній рівень опору руйнівному впливу несприятливих стресових/негативних ситуацій та зберегти внутрішню рівновагу задля фізичного, психологічного, соціального здоров'я.

Життєстійкість визначається напрацьованим досвідом ефективного вирішення складних життєвих ситуацій та є каталізатором поведінки, що запускає трансформацію негативного досвіду у нові захисні механізми шляхом знаходження необхідних внутрішніх ресурсів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідження життєстійкості особистості в залежності від терміну та важкості психотравмуючої події, вікової категорії осіб та наявності психосоціальної державної підтримки.

## Список використаної літератури

1. Бацилева, О.В., Пузь І.В. (2021) Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*, 26, 117-121. [українською мовою]
2. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 3, 26-64. [українською мовою]
3. Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. [українською мовою]

## ДО ПИТАННЯ ПРО ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАСИЛІТАТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ

УДК 373.5:316.6

**Пістолькорс Вікторія Вікторівна,**  
*Студентка спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** У статті подано теоретичний аналіз проблеми дослідження фасилітативної спрямованості у студентів, майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів, проаналізовано вітчизняні та зарубіжні наукові джерела з проблемами, виокремлено ключові ознаки та особливості фасилітатора.

**Ключові слова:** фасилітативна спрямованість, ключові ознаки фасилітатора, бар'єри міжособистісних взаємодій, система «дитина-дорослий».

**Актуальність дослідження.** В умовах російсько-української війни на території нашої держави ми можемо спостерігати тривожність,