

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Життєдіяльність сучасної особистості пронизана безліччю труднощів та небезпек, однак російська агресія, а саме воєнне вторгнення повністю порушило звичний спосіб існування, знищила спокій та лад, змусила швидко реагувати та виживати, знаходити способи мінімізувати тривогу та формувати власний сенс задля успішного подолання труднощів.

Відновлення освітнього процесу у закладах освіти, значною мірою позитивно позначилося на всіх його учасниках. Зокрема, воно надало змогу переключити увагу, сублімувати страх та тривогу, що своєю чергою, сприяло відчуттю психологічної безпеки, а також забезпечило соціальну залученість, комунікацію та можливість задоволення афіліативних потреб, постійний інтелектуальний та психологічний розвиток. Таким чином, відновлення освітнього процесу сприяло прояву життєстійкості особистості, стало основним чинником її розвитку.

Поняття життєстійкості в поняттєвий апарат психологічної науки було введено американськими психологами Сьюзен Кобейса та Сальватором Мадді. Життєстійкість (hardiness) розглядається як психологічні, світоглядні переконання людини, які перешкоджають негативним наслідкам стресу, дозволяють їй залишатися активною та впевненою у сприятливому вирішенні ситуації, надають надію та мотивують до вирішення проблеми [1]. С. Мадді запропонував модель життєстійкості, яка складалася із трьох автономних компонентів: а) залученість, яка характеризується ініціативністю, забезпечує активну соціальну участь та інтерес до життя, в той час як відсутність подібної якості породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя; б) контроль, здатність регулювати власну емоційну сферу; в) прийняття ризику або виклик – переконаність людини в тому, що все те, що трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, і неважливо, позитивного чи негативного [1]. Життєстійка особистість ставить до життя як до можливості набуття досвіду, вона готова діяти, навіть за відсутності надійних гарантій на успіх, задля подальшого розвитку, який здійснюється через засвоєнні з досвіду знання, зокрема подальше їх використання. Варто зазначити, що рівень вираженості цих компонентів

впливає на загальний рівень прояву життєстійкості і, відповідно, перешкоджає виникненню внутрішньої напруги, допомагає подолати будь-які труднощі, надає можливість адаптуватися та здійснювати ефективно будь-яку діяльність навіть у складних життєвих ситуаціях.

Життєстійкість впливає на оцінку актуальної ситуації особистості – завдяки готовності активно діяти, наявності внутрішньої впевненості у можливості впливати на ситуацію, вона може сприйматися як менш травматична. Відповідно, життєстійкість сприяє активному подоланню труднощів, пришвидшує психічний розвиток та формує внутрішню силу, постає певною протидією напруги та стресу, перешкоджає пасивній регресії. С. Мадді розрізняє регресивне та трансформаційне подолання стресу та складних життєвих ситуацій [1]. Трансформаційне подолання, на відміну від регресивного, ґрунтується на психологічній готовності активно діяти у стресовій ситуації, відкритості до нового здатності проявляти творчі, креативні рішення, толерантності до невизначеності. С. Мадді підкреслює важливість всіх трьох компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [1]. Аналізуючи поведінку учасників освітнього процесу в актуальний воєнний стан, можна припустити, що залученість проявляється завдяки можливості поринути в навчальну діяльність, обміну інформацією, встановленню контакту, пошуку нових знань та розвитку нових навичок, бажанню вдосконалюватися навіть за часів війни, що в свою чергу, забезпечує емоційне благополуччя. Контроль реалізовується за допомогою переключення уваги, саморегуляції емоційно-вольової сфери, сублімації тривоги у творчій та інтелектуальній активності. Прийняття ризику або ж виклик проявляється як прагнення реалізовуватися, знайти новий сенс у власній життєдіяльності, здійснити переоцінку цінностей, правильно розставити пріоритети, реалізувати власний потенціал навіть попри наявний негативний досвід, усвідомлення нових смислів, а головне можливості досягнути вищої мети – передати знання наступному поколінню, або ж отримати знання та навички, які є необхідними для подальшого особистісного становлення та бажаного майбутнього.

Отже, життєстійкість не просто психологічним феноменом, вона є найважливішим внутрішнім ресурсом, який людина може осмислити та проявити, це те, що надає людському життю цінності та сенсу в будь-яких обставинах. Вона є основою позитивного світовідчуття, підвищення якості життя, рушійною силою для подолання перешкод та джерелом особистісного зростання та розвитку навіть за часів війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr.4. P. 279 – 298.