

**II Міжнародна науково-практична конференція
ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

4. Касьян В. А. Інформаційні технології навчання у професійно-технічних закладах / В. А. Касьян, О. І. Яковлев // Безпека життєдіяльності. – 2006. – №1. – С. 38-41.

5. Стрельников В. Ю. Інформаційні технології навчання / В. Ю. Стрельников // Проблеми освіти. – 2004. – №35. – С.84-85.

*Науковий керівник: Калениченко Р.А.,
канд. психол. наук, доцен.*

УДК 159.923.2(043.2)

Лич О.М.,
Національний авіаційний університет, Київ

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ**

Актуальною залишається проблема взаємодії людини з середовищем, вмінням адекватно реагувати на складні ситуації та зберігати у них життєву стійкість. Життя сучасної людини насичене різноманітними подіями, випадками, ситуаціями, що можуть мати характер випробувань і супроводжуватись внутрішніми переживаннями, реагуванням організму, зовнішніми реакціями. Оскільки середовище і ситуація містять чинники, які можуть особистістю сприйматись як позитивні або як негативні, їй відповідно до цього набувати з її боку суб'єктивної оцінки, а також сприяти вибору стратегії подолання та мобілізувати стійкість до складної кризової ситуації.

У психологічній літературі поняття «криза» використовується також у словосполученні понять «вікові кризи» та «кризові стани» особистості. «Вікові кризи» – це особливі, відносно нетривалі за часом (до року) періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами [3, с. 180]. Виокремлюють «кризу дитинства», «криза підліткового віку», «кризу юнацького віку», «кризу зрілості», «кризу похилого віку» – ці кризи є нормативними процесами і необхідними для особистісного розвитку людини. «Криза як стан», породжена проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може вирішити за короткий час і звичним способом. Це стан як наслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності (Вольнова Л.), характеризується тривалими глибинними переживаннями, розв'язання яких може призвести до нової якості життя.

Виходячи з розуміння вченими (Титаренко Т.; Ніколов Л.; Стебинс К.; Шибутані Т.) поняття «ситуація»: завжди обмежена у часі, вона короткочасна; завжди суб'єктивна (це «чиясь» ситуація), тому вона стимулює людину до досить оперативної інтерпретації і отримує певне значення; спонукає людину до невідкладної активності, на нашу думку, «кризова ситуація» може мати усі ці характеристики, проте вона неминуха і призводить до переживання напруження. Таку «кризову ситуацію» І. Албегова називає кризою першого типу, де у людини зберігається певний шанс виходу на колишній рівень життя (наприклад, людина, яка залишилася через певні причини без роботи, має шанс її знайти знову), на відміну від ситуації другого типу, в якій безповоротно перекреслюються наявні життєві задуми [7], однак долання усіх життєвих труднощів різних типів замикається на внутрішніх ресурсах особистості.

Сучасне середовище, сучасні реалії буття наповнені стресовими, фруструючими, кризовими чинниками, на які повинна реагувати особистість і певним чином ставитись до них. Так, Титаренко Т. [4] виокремлює найхарактерніші типи ставлень до кризової ситуації: а) ігноруючи ставлення; б) перебільшуючи ставлення; демонстративне ставлення; в) волюнтаристське ставлення; г) продуктивне ставлення, і зазначає, що кожна людина може втратити психічну гнучкість, сприймати усе надто прямолінійно, тимчасово ставати дезадаптованою, не пристосовуватись до обставин, які змінюються. Вважаємо, що саме життєва стійкість до складнощів життя як важлива складова структури особистості дозволяє не просто витримувати впливи середовища та кризових ситуацій, а й зберігати при цьому внутрішній баланс.

Інколи у психологічній літературі використовують поняття «стресостійкість», «емоційна стійкість», «психологічна надійність», «психологічна готовність», «психологічна стійкість» як тотожні до поняття «життєстійкість». На відміну від вище зазначених понять, які можна віднести до адаптаційних систем людини, «життєстійкість» виконує таку головну функцію, як побудова ефективної соціальної взаємодії та знаходження оптимальних шляхів саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах (Т. О. Ларіна).

К. В. Балабанова, Т. О. Ларіна [2], [8] у своїх статтях аналізують історію появи поняття «життєстійкість» у зарубіжній та у вітчизняній психології. Вперше до поняття «життєстійкість» звернулись Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді, назвавши його «міцність, *hardiness*, витривалість». Прикладні дослідження дозволили авторам визначити особистісний конструкт «*hardiness*» (життєстійкість), якій характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності. Завдяки Д. Леонтьєву це явище набуло широкого загалу

II Міжнародна науково-практична конференція ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

як «життєстійкість» і виокремлено три компоненти життєстійкості: залучення, контроль та виклик (собі або життю), якість яких має для людини як позитивні, так і негативні наслідки. Сучасний психологічний словник розглядає «життєстійкість» (англ. resilience) як здатність нормально функціонувати та розвиватись, незважаючи на явно несприятливі умови [1, с. 193], які можуть оточувати людину повсякчасно.

Отже, життєстійкість надає людині можливість впоратись з різними кризовими або важкими життєвими ситуаціями, зберегти своєрідний баланс між внутрішнім та зовнішнім середовищем, обороняти свою цілісність. Припускаємо, що саме з дитинства може відбуватись з набуттям особистого досвіду в процесі дитячо-батьківських відносин формування життєстійкості і це дозволить зберігати психологічне здоров'я, відчувати залучення до соціальної взаємодії з іншими людьми, повноцінно включатись у життя та діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное / Сост. И общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – М. : АСТ МОСКВА; СПб : Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
2. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. –Бібліотечка соціального працівника. – К. : Марич, 2009. – 76 с.
3. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
4. Психологія життєвої кризи / Відп. Ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
5. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
6. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
7. Техники адаптации к критическим ситуациям / Под ред. Козлова В. В. – Ярославль : МАПН, 1998 – 201 с.
8. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій / К. В. Балабанова // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. – Вип. 53. – 2016. – с. 5-12.