

Мірошниченко О. А.,
докторка психологічних наук,
доцентка, професорка кафедри
професійно-педагогічної, спеціальної освіти,
андрагогіки та управління
(ЖДУ ім. Івана Франка)
ORCID 0000-0002-5712-3752
e-mail: Perspektiva-z@ukr.net

Косигіна О. В.,
кандидатка психологічних наук,
доцентка, професорка кафедри,
завідувачка кафедри педагогіки й андрагогіки
(КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР)
ORCID 0000-0002-1895-4350
e-mail: okos@ukr.net

Життєстійкість педагога та її зв'язок із особистісними цінностями

У психолого-педагогічній літературі поняття «життєві ресурси особистості» розглядають у тісному поєднанні із такими науковими категоріями, як життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість, психологічна стійкість, стійкість до стресогенних ситуацій. Ресурсний стан особистості визначається як стан психічної та фізичної енергії, який дозволяє людині ефективно адаптуватися до несприятливих умов життєдіяльності та справлятися з повсякденними стресорами.

Людина, яка переживає життєву кризу, відчуває настільки потужний стрес, що часто стає неспроможною самотійно відновитися, виявляє схильність до рецидиву внаслідок навіть несуттєвих подразників. А намагання повернутись до звичайного життя може супроводжуватися хронічною тривогою, субдепресивним станом, відчуттям стійкого страху, порушеннями сну і харчової поведінки, румінаціями (дисфункційною формою саморефлексії), тривалим станом «заціпеніння». Дослідник Н. Оніщенко підкреслює, що втрата здатності контролювати спогади травмивного характеру може провокувати у дорослої людини втрату самоконтролю та призводити до нездатності самотійно виходити із небезпечної зони [7].

Зміни у психоемоційному, соматичному стані педагога, підвищення рівня тривожності, зниження настрою, негативні трансформації на рівні поведінки, емоційних реакцій, системи цінностей та переконань позначаються на якості його професійної діяльності, рівні внутрішньої мотивації, соціальній активності та

характері міжособистісної взаємодії. Стресогенна подія може викликати панічні атаки, відчуття абсолютної безпорадності та безнадії щодо спроможності самостійно подолати чергову кризову ситуацію, у деяких випадках спричиняти загальне зниження компетентності щодо повторного використання у стресі раніше засвоєних і апробованих індивідуальних алгоритмів для його подолання.

У той же час зазначимо, що свідоме зниження домінантності травмівної події у свідомості педагогічного працівника може викликати у свою чергу зниження рівня фонові тривожності, нейтралізацію відчуття тотальної загрози як нав'язливого патологічного стану.

Як відмічають учені С. Мадді, Є. Нікітіна, М. Одинцова, **життєстійкість** являє собою інтегральну характеристику особистості; від неї залежить здатність людини адаптуватись до життєвих викликів та долати кризові ситуації [11]. Серед **базових** компонентів життєстійкості особистості розглядають:

- залученість особистості у процес та події життя;
- упевненість у можливості контролювати (готовність контролювати ситуації й події власного життя);
- готовність до ризику та прийняття викликів життя.

Серед інших, не менш важливих, **компонентів життєстійкості особистості** дослідники виокремлюють і такі, як:

- здатність до кооперації, довіра до оточення та креативність;
- відчуття задоволеності своїм життям (як у минулому, так і актуальним);
- активна цілеспрямована діяльність;
- здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин за рахунок власних ресурсів (у тому числі раніше засвоєних і успішно використовуваних копінг-стратегій; життєвих смислів, що визначають напрямок життєстійкості та життя в цілому; гуманістичної етики, що визначає вибір сенсу життя та шляхи особистісної реалізації);
- це і здатність позитивно мислити, реалістично сприймати життєві труднощі;
- свідоме спрямування ресурсів на подолання стресогенної ситуації.

Зазначимо, що така інтерпретація категорії «**життєстійкість**» розширює традиційну трикомпонентну структуру, яка акцентувала в більшості наукових досліджень на вмінні людини підтримувати своє

здоров'я, дбати про високий рівень працездатності й активності у стресогенних ситуаціях. Найважливішим психологічним атрибутом **життєстійкості особистості** є її функціонування як відкритої динамічної системи на основі самоорганізації та самовизначення; може розглядатися як *передумова оптимальної самореалізації* та психологічної *якості життя* людини, як *ключова особистісна змінна*, що опосередковує вплив стресорів на психосоматичне здоров'я та на успішність особистості у процесі її цілеспрямованої діяльності.

Згідно з результатами емпіричних досліджень компонентів життєстійкості (О. Чиханцова, 2018), що формуються та розвиваються як цілісне особистісне утворення, виявлено взаємозв'язок життєстійкості з **цінностями особистості**. Зазначимо, що здійснений вченим кореляційний аналіз компонентів життєстійкості і таких важливих особистісних параметрів, як: цінності, цілі, смисли, психологічне благополуччя, показники «самоствавлення», «самоприйняття», «самовпевненість», «самоефективність», довів, що **життєстійкість** це така установка, яка надає життю особистості цінності та смислу в будь-яких ситуаціях; життєстійкість завжди корелює з цінностями особистості, що проявляються як особливе ставлення людини до себе й оточуючого світу [8]. Таким чином, О. Чиханцова розглядає життєстійкість як феномен самодетермінації особистості, який визначається наявністю в неї прагнення до саморозвитку й розкриття свого потенціалу, оцінюванням власних особистісних ресурсів як достатніх для досягнення успіху й цілісного сприйняття життєвого шляху, що включає наявність і реалістичність життєвих цілей [8]. Згідно зі структурою життєстійкості було визначено її функції:

- оптимальне поєднання життєстійких смисложиттєвих орієнтацій, психофізіологічних характеристик та соціальних складових, спрямованих на адаптацію до складних умов;
- саморегуляція;
- адаптація до непередбачуваних змін з відчуттям власної цілі та контролю над тим, що відбувається у житті;
- набуття стійкості під впливом складних особистісних обставин;
- використання стресових подій як можливості особистісного зростання та активація властивостей психіки на виконання різного роду завдань;
- підвищення або збереження на оптимальному рівні продуктивності діяльності, збалансованості;

- готовність до самовизначення у складних життєвих ситуаціях, вихід на рівень самодетермінації та самореалізації, що сприяє психологічному благополуччю особистості.

С. Кондратюк зазначає, що у надзвичайних ситуаціях наявність і включення ресурсів життєстійкості може запобігти розвитку наслідків травматичного стресу. Висока інтенсивність переживання стресових подій в умовах війни, супутні стресові чинники, виснаження копінг-ресурсів призводять до різкого послаблення життєстійкості та погіршення психічного здоров'я людини [9: 80]. Важливими факторами, які допомагають у становленні життєстійкості, є соціальна підтримка, сприятливий соціально-екологічний контекст, що сприяє психологічному відновленню після пережитого стресу та психотравми [9: 81].

У ході психолого-педагогічних досліджень нами було вивчено рівень готовності вчителів до самовідновлення, володіння методами та методиками для саморегуляції емоційного стану та допомоги іншим учасникам освітнього процесу в ситуації хронічного стресу. Як ми зазначали раніше [1; 2; 3; 5; 6], дві третини досліджуваних педагогічних працівників Житомирської області усвідомлюють необхідність проходження навчання та тренінгової взаємодії (з метою зниження фонові тривожності у постраждалих осіб в умовах тривалої війни), відновлюючи у них базове відчуття безпеки та втрачену компетентність щодо впевненості у здатності самостійно подолати кризову життєву ситуацію. Згідно з нашим психологічним дослідженням, педагоги з високим рівнем життєстійкості (який виявляється у процесі адаптації до стресової ситуації) не схильні обирати стратегії уникання, не залежать від зовнішньої підтримки, а сприймають стресогенну подію як виклик, як поштовх до активних дій, до прийняття неординарних рішень і несення власної відповідальності; перманентно удосконалюють індивідуальну стратегію і тактику поведінки у кризовій ситуації. Цілеспрямований розвиток педагогом власної життєстійкості сприяє виробленню системи цінностей і переконань, які впливають на готовність до самостійного вирішення чергового «завдання підвищеної складності»; зростанню його самооцінки та рівня домагань; спричиняє інтернальну локалізацію контролю щодо реалізації професійних цілей у непростих життєвих обставинах.

Таким чином, досягаючи високого рівня самоконтролю у кризовій ситуації, навчаючись технікам та практикам для ефективного самовідновлення після стресу, педагог уникає непродуктивного стану безпорадності, безнадії та зниження мотивації,

усвідомлює зв'язок між власними покроковими діями та досягненням бажаного результату, зберігає компетентність щодо впевненості власним ресурсом адаптуватись до складних умов та подолати життєву кризу. Життєстійка людина спрямована на зміну зовнішніх і внутрішніх умов через самовдосконалення, навчається **трансформувати стрес** у ситуацію, яка спричиняє подальше особистісне зростання, розвиток компетентностей, які допомагають чинити опір життєвим викликам. Нове ставлення до стресових реакцій **як до ресурсу** посилює імунітет до травматизації і сприяє посттравматичному зростанню. Серед стратегій сприяння посттравматичному зростанню Т. Титаренко запропоновано такі: розвиток здатності позитивно інтерпретувати воєнну травматизацію [11]; переосмислення просторових характеристик життєвого світу шляхом переформатування симпатій-антипатій, підвищення емпатійності; відновлення здатності до сенсотворення; зміна ставлення до себе завдяки мобілізації ресурсів самозбереження та самовідновлення.

Список використаних джерел та літератури

1. Косигіна О. В. Педагогічним працівникам – про алгоритм надання першої психологічної допомоги у надзвичайній ситуації. *Розвиток професіоналізму педагогічних працівників в умовах післядипломної педагогічної освіти* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 23 травня 2022 р. Житомир : КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР, 2022. С. 134–139.
2. Косигіна О. В. Стратегії діяльності практичного психолога щодо створення безпечного освітнього середовища у процесі переходу від початкової до базової НУШ. *Базова освіта НУШ: процесуальне правонаступництво* : зб. матеріалів регіонал. наук.-практ. інтернет-конф., 29 березня 2021 р. Житомир : КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР, 2021. С. 47–54.
3. Косигіна О., Марченко О., Мірошніченко О. Психопрофілактика стресових перевантажень у педагогічних працівників: досвід закладів освіти в Україні та Польщі. *Українська полоністика*, 2020. № 18 (2). С. 136–145.
4. Методичні рекомендації МОН для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: https://znayshov.com/News/Details/metodychni_rekomendatsii_persha_psykholohichna_dopomoha._alhoritm_dii.

5. Мірошніченко О. А. Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики : монографія. Житомир : Рута, 2023. 272 с.
6. Мірошніченко О. А. Діяльність психолога з підготовки фахівців до роботи в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2018. 140 с.
7. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.
8. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ, 2021. 319 с.
9. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83.
10. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології* : зб. наук. праць / Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. 2017. № 5 (19). С. 3–10.
11. Maddi S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49 (3). P. 292–305.