

<https://doi.org/10.34142/23129387.2023.69.05>

УДК 159.9

ORCID 0009-0001-2156-8207

ORCID 0000-0002-2488-0220

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГА ЗП(ПТ)О В УМОВАХ ВІЙНИ

Антон Пятак^{1ABCD}, Наталія Ю. Діомідова^{2BE}

*Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди,*

*1 магістрант факультету соціальних і поведінкових
наук,*

E-mail: a5m43622019@gmail.com

*2 доцент кафедри педагогічної і психологічної
антропології,*

E-mail: nataliia.diomidova@gmail.com

Актуальність проблеми. Педагогічному працівнику закладу освіти вкрай важливо бути життєстійким, бо саме від цього залежить і рівень освітніх послуг, які він надає, і можливість надання підтримки здобувачу освіти, який цього потребує. Проте проблема розвитку життєстійкості педагогів є маловивченою.

Мета статті полягає у визначення поняття «життєстійкість» та висвітлення результатів дослідження життєстійкості педагогів ЗП(ПТ)О.

Результати. У статті теоретично досліджено поняття «життєстійкість», та висвітлено результати дослідження життєстійкості педагогів в умовах війни, та визначено її зв'язок з почуттям когерентності та іншими складовими психологічного ресурсу особистості.

Висновки. Життєстійкість виступає внутрішнім психологічним ресурсом особистості, яка допомагає впоратися з труднощами, особливо в період війни. Життєстійкість допомагає людині бути здатною до актуалізації власних

можливостей з метою самореалізації, надання підтримки іншим, побудові планів, подолання кризових та стресових обставин, зокрема в умовах війни.

Оскільки одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу, саме педагоги мають враховувати емоційний стан здобувачів освіти та надавати підтримку в цей складний час. Тож результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів закладів освіти. Перспективою подальшого дослідження виступає вивчення психологічних особливостей життєстійкості та їх взаємозв'язку з іншими властивостями особистості в умовах війни.

Ключові слова: особистість, життєстійкість, психологічний ресурс, почуття когерентності.

Resilience of a vocational teacher in war conditions

Anton Pyatak Natalia, Yu.Diomidova

*H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
1 - Master's student of the Faculty of Social and Behavioral
Sciences,*

E-mail: a5m43622019@gmail.com

*2 - Associate Professor of the Department of Pedagogical and
Psychological Anthropology,*

E-mail: nataliia.diomidova@gmail.com

The relevance of the of the problem. It is extremely important for a pedagogical it is extremely important for an educational employee to be resilient, because it is on this depends on the level of educational services they provide and the ability to provide support to the student who needs it. However, the problem of developing resilience in teachers is not well understood. Resilience of teachers is poorly understood.

The Aim of the article is to define the concept of "resilience" and to present the results of the study of resilience of institutions' of professional (vocational) education teachers.

Results. The article theoretically the concept of "resilience" is investigated theoretically, and the results of the study resilience of teachers in war conditions, and its relationship with the sense of coherence and other components of the psychological resource of the individual.

Conclusions. Resilience is an internal psychological resource of a personality that helps to cope with difficulties, especially during wartime. Resilience helps a person to be able to actualize their own capabilities in order to self-realize, support others, build plans, overcome crisis and stressful circumstances, in particular in times of war.

Since one of the main tasks of an educational institution is to provide daily psychological assistance and emotional support to participants in the educational process, it is teachers who should take into account the emotional state of students and provide support in this difficult time. Therefore, the results of the study can be used in the work of practical psychologists of educational institutions. The prospect of further research is to study the psychological characteristics of resilience and their relationship with other personality traits in war conditions.

Keywords: *personality, resilience, psychological resource, sense of coherence.*

Вступ. Проблема життєстійкості особистості особливо набуває актуальності в умовах війни. Невизначеність, нестабільність стали основними характеристиками життя у цей складний період. Особлива увага науковців спрямована на дослідження психологічних ресурсів людини, які допомагають їй протистояти складним життєвим умовам, зберігаючи свою цілісність та ідентичність. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості долати стресову ситуацію, успішно виконувати свою діяльність. Життєстійкість можна вважати одним із важливих параметрів психологічного ресурсу

людини. Педагогічному працівнику закладу освіти вкрай важливо бути життєстійким, бо саме від цього залежить і рівень освітніх послуг, які він надає, і можливість надання підтримки здобувачу освіти, який цього потребує.

Мета статті полягає у визначення поняття «життєстійкість» та висвітлення результатів дослідження життєстійкості педагогів ЗП(ПТ)О.

Аналіз досліджень. Життєстійкість особистості вивчалася Д. Леонтєвим, С. Мадді, Т. Наливайко та іншими. На думку екзистенційних психологів та філософів (В. Франкл, С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх, М. Хайдеггер), життєстійкість є екзистенційною мужністю. Життєстійкість описується як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин з потенційних катастроф на можливості зростання особистості (Степаненко, 2022). Значного поширення набули роботи вітчизняних дослідників (О.А. Чиханцової, Н.В. Чепелевої, С.В. Кравчук, Л.З., О.І. Купреєвої, Л. Александрової), які намагалися виявити взаємозв'язок життєстійкості з іншими психологічними феноменами.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Життєстійкість, як комплексна категорія психології особистості, вивчалась в контексті подолання стресу, здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності, адаптації у суспільстві, фізичного та психічного здоров'я, у співвідношенні із цінностями, індивідуально типологічними особливостями особистості, самоставленням. Також життєстійкість вважається одним із основним функціональних компонентів психологічного ресурсу особистості.

С. Мадді розглядав феномен життєстійкості з точки зору цілісного підходу до особистості та зазначав про його багатоаспектність. Дослідження С. Мадді і С. Кобейса показали, що життєстійкість – це загальний показник психічного здоров'я людини, це система установок людини відносно себе, світу і ставлень до них, і складається із трьох компонентів:

включеність, впевненість у можливості контролю життєвих ситуацій та готовності до ризику (прийняття викликів життя) . (Кузнецов, Маннапова, 2016).

Життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвивати, і тоді людина буде здатна долати складнощі та випробування. Розглядаючи життєстійкість як здатність особистості відповідати несподіваним випробуванням, С. Мадді вважає, що життєстійкість розвивається у рівноправному діалозі людини і її оточення (Кузнецов, Маннапова, 2016).

Протягом життя життєстійкість особистості може розвиватися та вдосконалюватися, чи залишатися нерозвиненою. Проявляється особистісна життєстійкість передусім у вчинках, що усвідомлено здійснює людина як наслідок вчасно зроблених життєвих виборів, та у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як, наприклад, активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка. Тоді ж, коли відбуваються певні соціальні потрясіння, людина вже не може не помічати, як сильно залежить від умов свого життя, політики, і життєстійкість проявляється тепер як відповідь на ці глобальні життєві виклики (Кузнецов, Маннапова, 2016). «Набуваючи діалогічної майстерності, особистість розвиває такі необхідні для життєстійкості риси, як переконливість, сміливість, навіть інколи зухвальство, необхідні для того, щоб бути почутою, з одного боку, та витримку, терпеливість, уважність, налаштованість на співрозмовника, з іншого» (Титаренко, Ларіна, 2009, с. 16).

Сучасній людині, на думку Т. М. Титаренко, вкрай не вистачає відповідальності, віри у себе, сили духу та сміливості щоб мужньо боротися з усіма перешкодами які заважають їй проявити свої здібності й таланти. «У сучасному суспільстві домінуючою є фаталістична настанова на життя, коли людина бачить себе безпорадним об'єктом тиску життєвих обставин. ...

Дефіцит функцій цілепокладання, планування та програмування життєвого шляху особистості веде до того, що життєва програма або відсутня взагалі, або є аморфною та нереалістичною, скорочується та стискається життєва перспектива. Наступною ознакою сучасної екзистенційної хвороби є несамостійне, колективне мислення, прагнення думати шаблонами та маскувати власну думку за думкою групи, розчинятися у натовпі. Колективне мислення позбавляє необхідності приймати власні рішення та нести за них відповідальність» (Титаренко, Ларіна, 2009, с. 22).

Життєстійкість мобілізує перш за все когнітивні ресурси задля переусвідомлення складної ситуації, виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігаючи життєвий ресурс, тобто підтримуючи внутрішню рівновагу особистості (Титаренко, Ларіна, 2009).

Л. Куликов, визначаючи життєстійкість, виділяє три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) врівноваженість, відповідність, 3) опірність (резистентність). На думку Л. Куликова, стійкість проявляється як здатність зберігати віру у себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. За Л. Александровою, життєстійкість – інтегральна здатність, яка лежить в основі адаптації та самореалізації особистості та сприяє досягненню мети (Психологічні технології..., 2018).

Життєстійкість особистості розглядається деякими дослідниками, як особистісний психологічний ресурс, а також здатність в життєво важливих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами (Титаренко, 2018).

Дослідниця О. Чиханцова розглядає життєстійкість як ресурс для подолання складних ситуацій, як здатність сприймати труднощі як досвід, враховувати його у подальшому житті. Як вважає О. Чиханцова, життєстійкість – це енергозберігаючий механізм виживання під час складних життєвих ситуацій. Цей механізм дає можливість особистості досягати життєвих цілей, та який пов'язаний з поведінкою, формуванням нового

філософського погляду на складну життєву ситуацію (Чиханцова, 2018).

На думку Л. Степаненко, складна життєва ситуація, не лише забезпечує особистісне зростання, а й розкриває індивідуальність в особистості через унікальний досвід вирішення проблеми. Проживаючи та долаючи складну життєву ситуацію особистість здатна сформувати життєстійкість (Степаненко, 2022).

З метою визначення життєстійкості серед педагогів та майстрів виробничого навчання ДНЗ «Слобожанський регіональний центр професійної освіти», а також психологів та соціальних педагогів системи П(ПТ)О Харківської області у травні та червні 2023 року було проведено дослідження щодо визначення рівня життєстійкості.

За 20 років досліджень автором тесту С. Мадді були накопичені дані про те, що життєстійкість є базовою характеристикою особистості, яка підвищує успішність діяльності, пізнавальну активність, фізичну витривалість, покращує душевне і соматичне здоров'я. Серед вітчизняних досліджень широкої популярності набула версія тесту життєстійкості С. Мадді, адаптованого Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою, але конфірмаційний факторний аналіз пунктів даного тесту життєстійкості, за В. О. Олефір, М. А. Кузнецовим, А. В. Павловою, свідчить про те, що ряд спостережуваних перемінних мають слабкий зв'язок із латентними факторами (шкалами), що може розглядатися як недолік факторної валідності тесту, як різновиду конструктивної валідності. Тому ми взяли розроблену ними на основі 45-пунктної версії тесту життєстійкості, адаптованого Д. Леонтьєвим та О. Рассказовою, коротку версію тесту життєстійкості (Олефір та ін., 2013).

Проаналізувавши отримані результати (рис. 1.), ми можемо стверджувати, що тільки 33% опитаних мають досить виражені показники життєстійкості, а 67% показники нижче середнього.



Рис. 1. Результати опитування за тестом "Короткий тест життєстійкості"

Автор тесту вважає, що життєстійкість являє собою набір установок, які допомагають людині трансформувати стресові життєві події, перетворювати зміни в можливості. Ці установки: «залученість», «контроль», «прийняття ризику».

Залученість - це впевненість у тому, що завдяки зацікавленій участі у події, що відбувається, є можливість знайти важливе для особистості. Розвинутий компонент залученості дає людині відчуття задоволення від власної діяльності, від прояву себе у світі. І навпаки, відсутність залученості у події викликає почуття невпевненості у собі.

Контроль передбачає переконання в тому, що активні дії у складних обставинах дозволяють вплинути на результат, навіть тоді, коли успіх не гарантовано. Протилежною до цієї установки є відчуття власної безпорадності. Людина з добре розвинутим відчуттям контролю, відчуває впевненість, що самостійно приймає рішення, робить вибір. Вона переконана, що в неї є ресурси, чи вона може їх отримати, завдяки яким може впоратися з перешкодами на її шляху. Якщо у людини сильно виражений контроль, вона буде намагатися впливати на події, а не проявляти бездіяльність. Низький контроль проявляється у тих, хто часто вагається, хто потребує допомоги та підтримки при прийнятті рішень.

Прийняття ризику – це впевненість людини в тому, що все, що з нею відбувається є для її розвитку завдяки знанням та досвіду, неважливо позитивний він чи негативний. Прийняття

ризикі дозволяє людині вчитися на власному житті, власному досвіді (Кузнецов, Маннапова, 2016).



Рис. 2. Результати за тестом «Короткий тест життєстійкості».

І ми отримали наступні дані (рис. 2). По кожній установці більше половини опитаних мають показники нижче середнього, а особливо по шкалі «залученість» (65%), що говорить про небажання розуміти або сумніви, що досвід подій може бути використаний для особистого розвитку. Так і по установках «контроль» та «прийняття ризику» теж середні показники по 57%, тобто опитувані слабо вірять у те, що їх дії приведуть до успіху, та не сприймають їх як виклик до розвитку. Все це ослаблює психологічну стійкість та виснажує психологічні ресурси.

За допомогою методики «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (автор О. Штепа) визначили особливості психологічного ресурсу у досліджуваних. За допомогою опитувальника визначили стан психологічного ресурсу педагога за такими шкалами, як: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, вміння оновлювати власні психологічні ресурси, вміння вміщувати власні психологічні ресурси, загальний рівень психологічної ресурсності особистості (Штепа, 2018). Проаналізувавши отримані результати, ми визначили, що

з 49 опитаних у 30% високий рівень психологічної ресурсності, у 56% – середній рівень, у 14% - низький рівень. Отже, більшість педагогічних працівників мають середній та низький рівні психологічної ресурсності.



Рис 3. Показники психологічної ресурсності особистості.

Також важливим є аналіз показників по окремим шкалам психологічної ресурсності (рис. 3) у педагогів з високим та низьким рівнями загальної психологічної ресурсності. У педагогів з низькими показниками ресурсності ми бачимо досить низькі показники по шкалі «впевненості у собі», «самореалізації у професії», а також «знання власних ресурсів» та «уміння використовувати їх». Тобто їм важко наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях, адекватно сприймати причини неуспіхів, складно коригувати власну поведінку. Як наслідок отримувати задоволення у роботі. Можна припустити, що це є саме прояв нереалістичного оцінювання своїх психологічних можливостей та своїх індивідуальних особливостей, де вони мають низькі показники. Натомість у

педагогів з високими показниками ресурсності спостерігаємо високі показники саме по цих шкалам, та також високі показники по шкалах «допомога іншим» та «доброта до людей». Тобто високі показники ресурсності корелюють з життєвою філософською концепцією про те, що людина за своєю природою є доброю. Звідси ставлення до інших з розумінням, та активна допомога, підтримка та надання впевненості оточуючим (Штепа, 2018).

На думку А. Антоновського, чинником, що зміцнює здоров'я та є складовою життєстійкості, є почуття когерентності. Тож за методикою «Чуття когерентності» А. Антоновські визначили цей рівень у досліджуваних. Почуття когерентності, за А. Антоновським, складається з трьох компонентів:

1) Усвідомленість – це відчуття, що вплив середовища піддається розумінню, є пізнаваним, упорядкованим, а не хаотичним і невизначеним. Людина, що має почуття усвідомлення, не обов'язково прагне досягнути світ, але розглядає його як такий, що можна усвідомити в принципі; вона не уникає невизначених ситуацій, але впевнена, що в них можна виявити сенс.

2. Керованість визначає готовність людини використовувати доступні ресурси для задоволення актуальних потреб. Так, людина з високим почуттям керованості вірить в те, що вона зможе впоратися з труднощами, використовуючи свої власні сили та здібності або спираючись на допомогу друзів, колег, Бога та інші зовнішні чинники.

3 Осмисленість – здатність суб'єкта усвідомлювати, що її життя має сенс, свідомо приймати виклики життя і рефлексувати щодо їх цінності для власного життя (Яцюк, Прядкін, 2023).



Рис. 4. Результати дослідження рівня чуття когерентності.

Результати тестування показують, що більшість опитаних має середній рівень почуття когерентності (86%), десята частина (10%) – високий рівень, а низький лише 4% усіх опитаних (рис. 4).

Треба зазначити, що між отриманими результатами за трьома методиками маємо позитивні кореляційні зв'язки. Так рівень чуття когерентності позитивно корелює з життєстійкістю ($r = 0,833$, $p < 0,01$), з шкалами «контроль» ($r = 0,611$, $p < 0,01$) та «прийняття ризику» ($r = 0,8$, $p < 0,01$). Також визначено значимий позитивний зв'язок рівня чуття когерентності з загальним рівнем психологічної ресурсності ($r = 0,348$, $p < 0,05$) та деякими її складовими, а саме зі шкалами «упевненість у собі» ($r = 0,521$, $p < 0,01$) та «доброта до людей» ($r = 0,321$, $p < 0,05$).

Загальний рівень психологічної ресурсності має тісний позитивний кореляційний зв'язок із загальним показником життєстійкості ($r = 0,325$, $p < 0,05$), та ще більш виражений із компонентом структури життєстійкості – «шкалою «контроль» ($r = 0,39$, $p < 0,01$).

Життєстійкість, як загальний показник психічного здоров'я людини, як система установок людини відносно себе, світу і ставлень до них, позитивно корелює з окремими шкалами психологічної ресурсності. Найбільший зв'язок визначено із шкалами «упевненість у собі» ($r = 0,511$, $p < 0,01$), «доброта до людей» ($r = 0,281$, $p < 0,05$), «уміння оновлювати власні ресурси» ($r = 0,282$, $p < 0,05$) та «уміння використовувати власні ресурси» (r

= 0,282, $p < 0,05$). З останніми двома шкалами також значимо корелює рівень чуття когерентності ($r = 0,242$ і $r = 0,253$, $p < 0,05$).

Відтак чуття когерентності, здатність до контролю, упевненість у собі, своїх силах витримати та цілеспрямовано впливати на події у складних життєвих обставинах, а також уміння актуалізувати ресурси та правильно їх використовувати, в найбільшій мірі обумовлюють формування та розвиток життєстійкої особистості.

Висновки. Життєстійкість виступає внутрішнім психологічним ресурсом особистості, яка допомагає впоратися з труднощами, особливо в період війни. Життєстійкість допомагає людині бути здатною до актуалізації власних можливостей з метою самореалізації, надання підтримки іншим, побудові планів, подолання кризових та стресових обставин, зокрема в умовах війни.

Оскільки одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу, саме педагоги мають враховувати емоційний стан здобувачів освіти та надавати підтримку в цей складний час. Тож результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів закладів освіти. Перспективою подальшого дослідження виступає вивчення психологічних особливостей життєстійкості та їх взаємозв'язку з іншими властивостями особистості в умовах війни.

Література

Кузнецов М.А., Маннапова К.Р. (2016). Життєстійкість підлітків з неповних сімей: монографія. Х.: Діса-плюс.

Олефір В. О., Кузнецов М. А., Павлова А. В. (2013). Коротка версія тесту життєстійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди* : Психологія. Вип. 45(2). С. 158-165.

Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. За ред. Л.З. Сердюк. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018, 192 с.

Степаненко Л. В. (2022). Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості *Габітус*. Вип. 34. С. 58-63.

Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич.

Титаренко Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

Чиханцова О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 42. С. 211-231.

Штепа О.С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Випуск 39. С. 380-399.

Яцюк М., Прядкін К. (2023) Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія: «Педагогіка. Психологія». 2023. Вип. 3. С. 118-123.

Оригінальний рукопис отриманий 19 вересня 2023 року

Стаття прийнята до друку 21 вересня 2023 року