

## **ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ РЕСУРС МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ**

**Штанкевський Ігор Миколайович**

*соціальний педагог,*

*комунальний заклад*

*«Харківська гімназія № 88 Харківської міської ради»*

*м. Харків, Україна*

Сучасна освітня ситуація в Україні, зумовлена викликами повномасштабної війни, постійними загрозами безпеці та соціальною турбулентністю, висуває безпрецедентні вимоги до адаптивних можливостей дитини. У цих екстремальних обставинах життєстійкість перестає бути просто бажаною рисою характеру і стає базовою потребою школярів. Це активна стратегія збереження ментального здоров'я, яка дозволяє учням не лише виживати в кризових умовах, а й забезпечує їхній подальший гармонійний розвиток.

Українська психолого-педагогічна школа наразі проходить етап активної адаптації світового досвіду до національних реалій у наукових працях Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіної, С. М. Кондратюка, А. В. Корневої, О. А. Чиханцової та В. В. Предко. Водночас, попри значну увагу науковців до загальних аспектів психологічної стійкості, проблема життєстійкості школярів та її взаємозв'язку з індивідуально-особистісними особливостями в умовах тривалого стресу залишається розробленою недостатньо.

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі структури життєстійкості як особистісного ресурсу, а також у визначенні її ролі в динаміці розвитку та збереженні ментального здоров'я школярів у сучасних мінливих умовах.

Концептуальна модель життєстійкості С. Мадді базується «на системі внутрішніх настанов, що регулюють характер взаємодії індивіда з оточенням, а саме: включеності (залученості), впливу (контролю) та виклику (прийняття ризику)». За автором, висока вираженість цих складників «перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих» [9]. В інтерпретації вітчизняних дослідників (В.В. Предко, О.А. Чиханцової) ці компоненти набувають конкретного прикладного значення для школяра: залученість нівелює

відчуття ізоляції, контроль забезпечує відчуття суб'єктності, а прийняття ризику трансформує страх перед змінами у сприйняття труднощів як досвіду, необхідного для особистісного загартування [5; 7]. Розвиваючи цей підхід, представники української психологічної школи пропонують розширені трактування феномену. Зокрема, Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна розглядають життєстійкість як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам, зберігаючи баланс між адаптацією до нових вимог та прагненням до гармонійного, повноцінного життя [6]; В.В. Предко визначає її як сутнісну якість особистості, що базується на позитивному світосприйнятті, забезпечує внутрішню рівновагу, самовизначення та здатність до досягнення цілей через активізацію ресурсного потенціалу [5]; А.В. Корнева акцентує на життєстійкості як на динамічній системі, що виступає внутрішнім ресурсом особистості для збереження психологічного здоров'я та цілісності [3]; С.М. Кондратюк фокусується на функціональних аспектах ресурсу, що забезпечує високий рівень функціонування та збереження психологічної рівноваги навіть в умовах глибоких кризових станів [2].

Деталізуючи архітектуру цього ресурсу, О.А. Чиханцова зазначає, що структуру життєстійкості «слід розширити такими особистісними параметрами як: цілі, цінності, смисли, самоставлення, автономія, мотивація самореалізації» [8, с. 268]. Така інтерпретація дозволяє розглядати феномен як систему, що виконує «важливу буферну функцію і є своєрідним психологічним захистом» [7, с. 145]. Саме ціннісно-сміслово сфера школяра стає тим стрижнем, наявність якого мотивує «перетворювати стресові події у нові можливості, виходячи на рівень трансадаптації та самореалізації» [7, с. 147].

У межах поглиблення моделі С.Л. Кравчук визначає життєстійкість «як складну інтегральну характеристику, яка на змістовно-структурному рівні містить емоційний, когнітивний, моральний, вольовий та поведінковий складники» [4, с. 104].

У новітніх дослідженнях (В.В. Кобильченко, І.В. Омельченко, А.Л. Душка) життєстійкість аналізується як ключовий складник резилієнс (психологічної пружності) особистості. Автори наголошують, що «комплекс характеристик, які формують резилієнс школяра, охоплює низку взаємопов'язаних компонентів: фундаментальну позитивну життєву установку, розвинені когнітивні навички для конструктивного розв'язання проблем, а також синергію оптимізму та самоефективності. Важливе місце в цій системі посідає здатність до побудови тривалих соціальних зв'язків і гармонійних стосунків з оточенням, що поєднується з параметрами саморегуляції –

автономією, самостійністю та чіткою орієнтацією на майбутнє» [1, с. 1389].

Підсумовуючи результати дослідження, можна обґрунтувати стратегічну роль життєстійкості як ключового ресурсу ментального здоров'я школярів через такі функціональні аспекти:

Життєстійкість виступає потужним «буферним механізмом», який нівелює деструктивний вплив хронічного стресу та воєнних загроз. Завдяки компонентам залученості та контролю, вона запобігає виникненню внутрішньої напруги, зберігаючи психологічну цілісність дитини та її ментальне благополуччя. У динаміці розвитку школяра життєстійкість трансформується з пасивного захисту в активну стратегію самореалізації. Розширення структури життєстійкості параметрами автономії та мотивації дозволяє учню переходити від позиції «жертви обставин» до позиції активного суб'єкта, який здатен приймати рішення та досягати цілей навіть у ситуації невизначеності (О.А. Чиханцова, В.В. Предко).

Унікальність життєстійкості полягає в її здатності перетворювати негативний, травматичний досвід у ресурс для «особистісного загартування». Це забезпечує позитивну динаміку розвитку: дитина не просто адаптується до кризи, а виходить на рівень «трансадаптації», набуваючи нових копінг-навичок та ціннісних орієнтацій (Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна).

Життєстійкість є ядром ширшого феномену – психологічної пружності (резилієнс). Вона активує соціальні ресурси дитини, допомагаючи підтримувати зв'язки з оточенням та шукати підтримку, що є критично важливим у сенситивний підлітковий період (В.В. Кобильченко, І.В. Омельченко, А.Л. Душка, С.Л. Кравчук).

Таким чином, життєстійкість школяра – це не статична риса, а багатовимірний динамічний ресурс. В умовах сучасних викликів вона виступає внутрішнім гарантом збереження особистісного потенціалу, забезпечуючи перехід від стратегії виживання до стратегії повноцінного розвитку та життєтворчості. Ефективність цього ресурсу прямо залежить від створення в освітньому закладі підтримуючого середовища, спрямованого на розвиток самоефективності та позитивної Я-концепції кожного учня.

### Література:

1. Кобильченко В. В., Омельченко І. В., Душка А. Л. Шляхи формування життєстійкості у дітей з особливими освітніми потребами. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2025. № 8(54). С. 1383–1396. URL: <https://lnk.ua/gWqlFBD40> (дата звернення: 27.03.2026).

2. Кондратюк С. М. Психологічні особливості життєстійкості особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 11, вип. 14. С. 112–121.
3. Корнева А. В. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2014. Вип. 45. С. 61–68. URL: <https://lnk.ua/Z7vRJJ2L> (дата звернення: 25.03.2026).
4. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 99–105.
5. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності : методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2021. 48 с.
6. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. *Соціальна психологія*. 2009. № 1 (33). С. 58–65.
7. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Т. 5, вип. 17. С. 142–150.
8. Чиханцова О. А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. VI, вип. 14. С. 267–273.
9. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Its theoretical and evidence base. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36. No. 1. P. 72–85.