ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПІДВИЩЕННЯ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

HARDINESS AS AN INTERNAL RESOURCE OF THE INDIVIDUAL AND WAYS TO IMPROVE IT ON PROFESSIONAL GROWTH

У статті представлено теоретичний аналіз феномена життєстійкості як внутрішнього ресурсу особистості. Відзначено, що, виступаючи необхідним адаптаційним потенціалом особистості, який сприяє її професійному та особистісному зростанню, життєстійкість дає змогу успішно переносити стресові ситуації, адаптуватися до мінливих умов життєдіяльності, зберігати внутрішній баланс, ефективно долати труднощі, підтримувати оптимальний рівень працездатності. Відзначено, що життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом особистості, який пов'язаний з рівнем її психологічного благополуччя та загальною самоефективністю. Теоретико-методологічний аналіз окресленої проблеми показав, що рівень життєстійкості відображає те, наскільки особистість здатна до використання персональних фізичних, психологічних, особистісних, матеріальних та соціальних ресурсів. Показано, що життєстійкість корелює з певними особистісними рисами, зокрема рівнем самооцінки, ціннісними орієнтаціями, локус-контролем, копінг-поведінкою. Відзначено, що одним із чутливих періодів для формування життєстійкості виступає студентський вік, під час якого відбувається активний розвиток особистості у різних напрямках та сферах. Запропоновано психологічну програму розвитку життєстійкості студентської молоді, показано її мету, визначено ключові завдання, серед яких слід назвати формування у молоді навичок усвідомленого керівництва власним життям, навчання способам релаксації, фізіологічної та психічної саморегуляції. Передбачено, що у процесі роботи з молоддю завдяки використанню комплексу психотехнологій мають відбуватися осмислення поглядів про себе, світ, відносини зі світом; усвідомлення особистісного потенціалу, смислів власного життя; розвиток навичок самопізнання; опанування навичками психічної саморегуляції, стабілізація психоемоційного фону, підвищення рівня стресостійкості.

Ключові слова: життєстійкість, особистість, студентська молодь, розвиток життєстійкості, індивідуально-психологічні особливості.

The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of hardiness as an internal resource of the individual. It is noted that acting as a necessary adaptive potential of the individual, which contributes to his or her professional and personal growth, the hardiness allows successfully endure stressful situations, adapt to changing living conditions, maintain internal balance, effectively overcome difficulties, maintain optimal performance. It is highlighting that hardiness is an internal resource of the individual, which is associated with the level of his psychological well-being and general effectiveness. Theoretical and methodological analysis of individual problems showed that the level of hardiness is reflected in what feature the ability to use personal physical, psychological, personal, material and social resources. It is shown that hardiness correlates with certain personality traits, including the level of self-esteem, value orientations, locus of control, coping behavior. Also, it is noted that one of the sensitive periods to formation of hardiness is the student age, in which there is an active development of personality in various directions and spheres. The psychological program of development of hardiness of student's youth is offered, its purpose is shown, a key task is defined, among which – formation in youth of skills of the conscious management of their own life, training of ways of relaxation, physiological and mental self-regulation. It is envisaged that in the process of working with young people through the use of a set of psychotechnologies, there should be their comprehension of views about themselves, the world, relations with the world; awareness of personal potential, meanings of one's own life; development of self-knowledge skills; mastering the skills of mental self-regulation, stabilization of the psycho-emotional state, increasing the level of stress resistance.

Key words: hardiness, personality, student youth, development of hardiness, individual psychological characteristics.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.8>

Бацилєва О.В.
д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Пузь І.В.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Єрмішев О.В.
к.біол.н., доцент,
доцент кафедри біофізики і фізіології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Постановка проблеми. Ефективне функціонування особистості у динамічних умовах сьогодення залежить від низки чинників, важливим з яких виступає наявний адаптаційний потенціал. На думку дослідників, провідну роль у формуванні такого потенціалу відіграє життєстійкість, оскільки саме вона, будучи щільно пов'язаною з низкою особистісних рис, дає змогу пристосовуватися до тих чи інших життєвих обставин.

Нині проблема життєстійкості особистості перебуває в центрі уваги фахівців різних галузей, а саме психологів, фізіологів, лікарів,

що свідчить, з одного боку, про її дійсну актуальність, а з іншого боку, про багатомірність досліджуваного феномена. Чимало науковців цікавлять питання пошуків особистісних конструктів, які б могли допомагати людині опрацьовувати й успішно долати складні життєві ситуації, сприяти змінам і переосмисленню важких обставин, надавати сили й насагу для розвитку і самовдосконалення, підтримувати її фізичне, психічне й соціальне здоров'я [2; 10; 12]. Вважається, що життєстійкість дає змогу особистості успішно переносити стресові ситуації, підтримувати оптимальну пра-

цездатність і зберігати внутрішній баланс, тому її можна розглядати як необхідний адаптаційний потенціал, зокрема, сучасної молоді, який сприятиме її професійному та особистісному зростанню. Слід наголосити на тому, що ця дефініція включає такі три компоненти, як залучення, контроль та прийняття ризику. Високий ступінь вираження цих компонентів дає змогу особистості ефективно опановувати внутрішню тривожність та напруженість у стресових ситуаціях, оптимізувати рівень власної активності.

Життєстійкість тісно пов'язана із загальною самоефективністю особистості, рівнем її психологічного благополуччя, успішною адаптацією і життєтворчістю, а також позитивно корелює зі стратегіями подолання, які спрямовані на активне вирішення різних проблем. Також сформована життєстійкість знижує ймовірність виникнення низки особистісних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, психологічного здоров'я і благополуччя, допомагає успішно адаптуватися до мінливих умов, конструктивно долати труднощі.

Одним із найбільш чутливих періодів для формування життєстійкості виступає студентський вік. Для більшості сучасних молодих людей очевидною є проблема, яка обумовлена протиріччям між соціальною ситуацією, яка склалася і яка вимагає максимальної адаптації, уміння ефективно справлятися з постійними стресовими ситуаціями й мінливими умовами життя, та недостатнім рівнем життєстійкості, незнанням або невмінням користуватися особистісними ресурсами для подолання життєвих труднощів. Розвиток життєстійкості у молоді є однією з важливих задач її особистісного та професійного розвитку, оскільки ця якість у будь-якій майбутній професійній діяльності дасть змогу уникати можливої особистісної деформації та інших деструктивних особистісних проявів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема життєстійкості вже певний час викликає чималий інтерес у науковців. Так, концептуальні проблеми впливу особистісно-психологічних характеристик особистості на життєстійкість досліджували Л. Александрова, Я. Долженко, Т. Наливайко, О. Решетников, С. Соловьева, Т. Титаренко. Результати вивчення зв'язку життєстійкості з копінг-поведінкою молоді представлені в роботах В. Білової, І. Плотки, Е. Шаплавської; з особливостями оволодіння стресовими ситуаціями – у роботах Л. Бобрової, М. Філатової; з ціннісною сферою особистості – у дослідженнях Л. Карпушиної, О. Капцова, О. Клімова, О. Тесленка, О. Чиханцової. Проблеми наявності недостатньої життєстійкості та її наслідки, які проявляються у неадекватних реакціях, формуванні руйнівних установок, висвітлюються у роботах С. Кніжнікової. З'ясуванням набору якостей,

які притаманні життєстійкій людині, займалися А. Фоміна, М. Pines, M. Rutter, E. Werner. Визначенням особистісних властивостей, які сприяють зниженню показників життєстійкості, особливо в юнацькому віці, опікувалися Д. Вібе, П. Вільямс, Т. Даценко, Т. Сміт.

Постановка завдання. З огляду на те, що відповідний рівень життєстійкості є необхідною умовою для успішної професійної діяльності та особистісного зростання, метою нашої роботи став аналіз життєстійкості як внутрішнього ресурсу особистості та пошук шляхів для її підвищення під час професійного становлення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останні десятиліття наукові пошуки в межах окресленої проблеми спрямовані на дослідження особистісного потенціалу людини, який дає змогу ефективно справлятися з життєвими труднощами, долати страхи, адаптуватися до стресових ситуацій. Виходячи з цього, розуміємо, що життєстійкість можна розглядати як необхідний внутрішній ресурс. Взагалі поняття «ресурс» у психологічному трактуванні включає поняття особистісного і людського потенціалу. У дослідженнях А. Фоміної відзначається, що життєстійкість людини демонструє, наскільки вона здатна скористатися персональними ресурсами, що включають такі:

- фізичні ресурси: рівень фізичного і психічного здоров'я, рівень працездатності;
- психологічні ресурси: інтелектуальні здібності, емоційна і волева регуляція;
- особистісні ресурси: самооцінка й самоповага, життєві смисли, установки, система мотивів поведінки;
- матеріальні ресурси, які забезпечують доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм допомоги;
- соціальні ресурси: робота, підтримка сім'ї, друзів, соціальний статус [11, с. 50].

Слід зазначити, що розвиток і формування життєстійкості дослідниця пропонує розглядати у ракурсі особистісно-смыслового рівня психіки, який пов'язаний з категоріями особистісного смислу, ставлення до себе та оточуючих, усвідомленого вибору, усвідомленої рефлексії, а проявами життєстійкості на цьому рівні психіки людини є позитивне світосприймання, підвищення суб'єктивної оцінки якості життя.

На значимість особистісно-смыслового рівня у визначенні життєстійкості вказував у своїх дослідженнях С. Рубінштейн. Особистісні утворення, які є життєвим ресурсом у критичних умовах, – це передусім впевненість у своїх силах контролювати все, віра в себе, готовність активно діяти і переборювати труднощі, система значимих стосунків, згадування про свої успіхи в інших галузях і ситуаціях [11, с. 33].

Аналіз наукової літератури з окресленої проблеми свідчить про те, що успішність адаптації та опанування життєвими труднощами багато в чому залежить від певних особистісних характеристик. Отже, актуальним для сучасної науки і практики є питання з'ясування набору якостей, які притаманні життєстійкій людині. Результати психологічних досліджень цього питання не дають однозначної відповіді, отже, ми розглянемо саме ті властивості, які найчастіше пропонують для характеристики життєстійкої особистості. Так, на думку Я. Долженко, такими рисами виступають воля, сила Его, локус контролю, орієнтація на дію, внутрішня опора тощо [5, с. 15]. При цьому поняття життєстійкості пов'язується з психологічною живучістю людини і показником її психічного здоров'я, тобто стресові впливи переробляються людиною на базі її життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, який дає змогу трансформувати негативний досвід у нові можливості та ресурси відповідно.

Д. Кутейль пропонує звернути увагу на такі характеристики. По-перше, це здібність бачити й приймати дійсність такою, як вона є, уважно вдивлятися в оточуючий світ задля готовності діяти такими способами, які дадуть змогу найлегше пережити неприємності, тобто людина вчиться виживати ще до того, як у цьому виникає необхідність; по-друге, це вміння знаходити сенс у різних сторонах життя, а також прихильність до певних цінностей; по-третє, це здібність до імпровізації, тобто мистецтво знаходити незвичні або неочевидні методи вирішення проблем, не виходячи за рамки власних можливостей [8]. Отже, життєстійкі люди, по-перше, уміють приймати дійсність такою, якою вона є; по-друге, чітко впевнені у тому, що життя має сенс; по-третє, відрізняються умінням імпровізації і знаходженням нетривіальних рішень для розв'язання життєвих ситуацій.

Багато дослідників вказують на таку характеристику життєстійкої особистості, як стабільність, що проявляється у збереженні здатності функціонувати, здійснювати саморозвиток, розвиватися, адаптуватися, бути відданою вибраним ідеалам, цілям, здібності зберігати постійний рівень настрою та активності, бути чутливим до різних аспектів життя, мати різносторонні інтереси, уникати спрощеності в цінностях, цілях і намаганнях [10; 11].

Подолання складних життєвих ситуацій пов'язане з вибором адекватного способу докладання зусиль для розв'язання труднощів, які виникли. У складній життєвій ситуації людина стоїть перед вибором стратегії її вирішення, при цьому ефективність використовуваних людиною тих чи інших стратегій оцінюється на основі результату взаємодії людини зі складною ситуацією, суб'єктивної оцінки

співвідношення результату як достатнього або недостатнього, а також докладених зусиль для його досягнення. Слід зазначити, що життєві стратегії можна розділити на дві групи. Першу групу відрізняє наявність мети, вибору, гнучкості та орієнтація на міжособистісні відносини, спрямованість на оволодіння складною життєвою ситуацією і надбання нового досвіду. Ці стратегії називають совладаючими. Друга група об'єднує захисні стратегії. При цьому під психологічним захистом розуміється спосіб відходу від розуміння сутності реальної проблеми, необхідності її розв'язання [4, с. 379].

У контексті проблеми опанування складних ситуацій психологи розглядають життєстійкість, пов'язуючи її з адаптивними копінг-стратегіями особистості. На це вказують також дослідження П. Вільямса, Д. Вібе і Т. Сміта. Зокрема, Д. Вібе розглядав вплив життєстійкості на ресурси опанування особистості через підвищення її самоефективності [11]. Як джерела, які знижують показники життєстійкості, у дослідженні називаються низька стресостійкість, відсутність особистісно-значущих цілей і смислів життя, низька комунікативна компетентність, адже всі ці якості роблять людину чутливою до життєвих труднощів. З іншого боку, до адаптивних (позитивних) копінг-стратегій автором відносяться самоконтроль, відповідальність, пошук соціальної підтримки, планування, переоцінка ситуації.

Життєстійкість також пов'язується з наявністю досвіду подолання труднощів, високим рівнем саморегуляції і наявним внутрішнім локусом контролю, а також з вольовими якостями особистості, до яких відносять цілеспрямованість, терплячість; та морально-вольовими якостями, якими є витримка, рішучість [10].

Ще одним важливим показником у структурі життєстійкості особистості є показник смислової регуляції; тобто це показник, який характеризує спрямованість життя на якийсь смисл [12]. Іншими словами, це домінування смислової регуляції над іншими регуляторними системами, що проявляється незалежно від соціального тиску та характеризується контролем над емоціями.

Розуміння наявної закономірності про те, що поведінка індивіда багато в чому визначається цінностями, а її ефективність – здатністю відповідати на виклики мінливого навколишнього середовища, вимагає вивчення особистісних цінностей, які допомагають долати труднощі. Відомо, що ціннісні орієнтації, ставлення й переконання особистості є особливо важливими у юнацькому віці, отже, рушійною силою формування життєстійкості може виступати конкретна діяльність, виражена в особистих внутрішніх ставленнях особистості до об'єктивних умов буття. У цьому

напрямі є чимало опрацьовувань, зокрема дослідження життєстійкості як особистісної диспозиції та її компонентів з особистісними цінностями як одним із ведучих регуляторів поведінки [1]. Так, О. Клімов з'ясував, що життєстійкість як риса особистості дає змогу перетворювати стресогенні життєві події на нові можливості, пов'язана з прагненням студентів зберігати особистісні цінності, які входять у ядро особистості, а такі аспекти життєстійкості, як психологічна живучість і розширена ефективність, пов'язані зі здатністю студентів змінювати менш стійкі особистісні цінності залежно від ситуації [7, с. 23].

У роботах А. Карпова, Л. Карпушина, О. Тесленка вказується на наявний взаємозв'язок показників життєстійкості особистості з особистісними цінностями, віком і рівнем освіти, а також відсутність такого зв'язку зі статтю та досвідом роботи [6, с. 33].

Дослідження якостей, які притаманні життєстійкій людині, показало, що життєстійкість особистості визначається оптимальною смисловою регуляцією особистості, її адекватною самооцінкою, розвинутими вольовими якостями і характеризує ступінь здібності особистості витримувати стресову ситуацію [9, с. 46].

Отже, на підставі аналізу психолого-педагогічної літератури нами було зроблено висновок про те, що життєстійкість безпосередньо пов'язана з ціннісною сферою особистості, локус-контролем, особливостями темпераменту та характером копінг-поведінки.

Виходячи з аналізу життєстійкості як особистісного ресурсу та результатів власних попередніх емпіричних досліджень [2], а також значення сформованої життєстійкості у подальшому функціонуванні особистості, зазначаємо, що одним із найбільш ефективних шляхів розвитку цього утворення у студентському віці є організація комплексної роботи з молоддю. Так, нами було розроблено психологічну програму розвитку життєстійкості студентської молоді, головною метою якої стало сприяння розвитку тих якостей особистості, які є підґрунтям для становлення життєстійкості молодої людини. Основними задачами програми стали такі:

1) навчання способам релаксації, психічної і фізіологічної саморегуляції;

2) формування навичок усвідомленого управління власним життям.

Програма складається із 7 занять тривалістю 1,5 години. Форма роботи є груповою. Методами роботи є психодіагностика, групова дискусія, рольові ігри, моделювання, психотерапевтичні техніки та прийоми. Загалом методи роботи зорієнтовані на активізацію розумової діяльності студентів, їх поведінкової активності [3]. Перед початком реалізації програми обов'язковим є проведення психодіа-

гностики задля виявлення актуального рівня життєстійкості особистості.

У ході занять важливим є формування у учасників знань щодо феномена життєстійкості, а саме опрацювання таких аспектів, як розуміння значення понять «життєстійкість» та «життєстійка особистість»; розуміння якостей, які належать до життєстійких (наполегливість, упевненість, ініціативність, рішучість, витримка, доброзичливість, сміливість, цілеспрямованість, товариськість, незалежність, відповідальність, енергійність, активність, успішність, врівноваженість); знання критеріїв, якими визначається статус життєстійкої особистості у сучасному суспільстві (збалансований життєвий стиль, цілеспрямованість, оптимізм, упевненість, висока самоповага, задоволення роботою, самодисципліна, сміливість, здоров'я і фізична форма, постійність, успішність, моделювання себе з успішними людьми, позитивні образи, уникнення негативного впливу).

Під час проведення занять завдяки використанню комплексу методів та прийомів роботи можливим стає вплив не тільки на когнітивну, але й на емоційну, поведінкову та індивідуально-смислову сферу. Оцінка ефективності запропонованої програми полягає в появі таких новоутворень, як осмислення поглядів про себе, світ, відносини зі світом; усвідомлення особистісного потенціалу, смислів власного життя; розвиток навичок самопізнання; опанування навичками психічної саморегуляції, стабілізація психоемоційного фону, підвищення рівня стресостійкості; формування комунікативної компетентності.

Висновки з проведеного дослідження.

Аналізуючи вищевикладене, розуміємо, що життєстійкість виступає як інтегрована особистісна якість, яка дає змогу успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримувати оптимальну працездатність і зберігати внутрішній баланс. Життєстійкість є необхідним ресурсом особистості, за рахунок якого вона може швидко адаптуватися до нових умов і вимог дійсності, що має надзвичайно велике значення у студентському віці, коли молода людина активно розвивається у різних напрямках та сферах. Життєстійкість – це оптимальна смислова регуляція особистості, яка пов'язана з такими компонентами особистості, як самооцінка, вольові якості, ціннісна сфера, індивідуально-психологічні особливості й стратегії копінг-поведінки.

Перспектива подальших досліджень полягає у дослідженні життєстійкості молоді на різних етапах їх професійного становлення, а також практичне впровадження та оцінювання ефективності запропонованої психологічної програми розвитку життєстійкості у студентському віці, що має надзвичайну актуальність у мінливих умовах сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александрова Л. К концепции жизнестойкости в психологии. URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>.
2. Бацилева О., Пузь І. Індивідуально-психологічні особливості студентської молоді з різним рівнем життєстійкості. *Modernization of the educational system word trends and national peculiarities* : III International scientific conference (February 21th, 2020). Kaunas : Izdevnieciba Baltija Publishing, 2020. Р. 42–46.
3. Бацилева О., Пузь І. Психічна саморегуляція як засіб збереження благополуччя особистості в межах освітнього простору. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти* / за наук. ред. Л. Матюхнюк. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (30 жовтня – 31 жовтня). № 3 (29). Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2020. С. 28–32.
4. Блинова В. Особенности жизнестойкости и копинг-поведения личности при разных типах готовности к саморазвитию. *Вестник ТГГПУ*. 2011. № 4 (26). С. 378–382.
5. Долженко Я. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости. *Актуальные вопросы современной педагогики*. 2011. С. 15–18.
6. Капцов А., Карпушина Л., Тесленко А. Роль личностных ценностей в жизнестойкости современной молодежи. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология»*. 2008. № 1 (3). С. 29–34.
7. Климов А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология*. 2011. № 2 (10). С. 14–23.
8. Кутейль Д. Три компонента жизнестойкости. Как выживать в любых условиях. URL: <http://www.elitarium.ru>.
9. Наливайко Т. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости. *Вестник интегративной психологии*. 2006. № 4. С. 45–54.
10. Титаренко Т., Ларина Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.
11. Фомина А. Жизнестойкость личности : монография. Москва : МПГУ, 2012. 152 с.
12. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231.