

V Міжнародна викладацько-студентська науково-практична конференція

4. Ильин Е. П. „Мотивация и методы: учебное пособие". Saint Petersburg. 2013. 508 p.

5. Шляпников О. А. „Мотивация образовательной деятельности: учебное пособие". Yaroslavl. 2014. 123 p.

*Людмила МОСКОВЕЦЬ,  
доцент кафедри початкової освіти,  
гуманітарних дисциплін та інформатики  
Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна  
академія імені А.С. Макаренка”  
Полтавської обласної ради  
м. Кременчук, Україна*

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

В умовах сьогодення життєдіяльність особистості протікає в складних стресових, екстремальних умовах, які зумовлюються різноманітними факторами, з-поміж яких варто вказати пандемію коронавірусу COVID та повномасштабне російське вторгнення на територію України. Безумовно небезпека, нестабільність, невизначеність, незадоволеність, постійні зміни позначається на стані здоров'я людини, її активності, поглядах на життя, здатності долати життєві труднощі. Це потребує від особистості психологічної адаптивності, життєстійкості.

Вивчення життєстійкості є актуальним напрямком психологічних наукових розвідок. І. Бринза, С. Кобейс, С. Кравчук, О. Кузнєцова, Т. Ларіна, О. Лич, С. Мадді, О. Чиханцова та інші науковці виявляють інтерес до проблеми життєстійкості особистості.

С. Кобейс, С. Мадді запропонували теоретичні основи вивчення життєстійкості, згідно досліджень яких це поняття виступає особливою

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

особистісною якістю, яка характеризує здатність особистості витримувати стресову ситуацію, при цьому зберігати внутрішній баланс та успішність діяльності [1, с. 15].

На думку С. Кравчук, цей феномен є інтегральною характеристикою особистості, що включає емоційний, когнітивний, моральний, вольовий та поведінковий компоненти. Емоційний компонент передбачає емоційну стійкість, стресостійкість, врівноваженість, задоволення від власної діяльності, оптимізм. В основі когнітивної складової лежить контроль, прийняття ризику, переконання, очікування, атрибуції та самоствавлення. Моральний компонент представлений гуманістичними цінностями. До складу вольового компоненту входять цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, рішучість, наполегливість, витримка, опірність як якості волі. Активна взаємодія з навколишньою дійсністю лежить в основі поведінкового компоненту [2, с. 103]. На думку О. Чиханцової життестійкість відображає цілісну систему взаємовідносин зі світом, є ресурсом, що може сприяти підвищенню фізичного й психічного здоров'я особистості, пов'язаний із самореалізацією, самостввердженням та трансцедентацією особистості [8, с. 213]. Нам імпонує думка дослідниці щодо взаємозв'язку даного феномену із самореалізацією, яка передбачає переведення можливого у дійсне, сприяє розгортанню потенційних можливостей особистості [6, с. 55].

І. Бринза, О. Кузнєцова розглядають життестійкість як «здатність особистості до асиміляції досвіду та розвитку в умовах переживання життєвих труднощів або в умовах складної життєвої ситуації» [1, с. 15]. Т. Ларіна звертає увагу на вплив життестійкості на готовність до майбутнього, на актуалізацію процесу самопрогнозування особистості. Цей феномен сприяє формуванню позитивного ставлення до якості роботи і до якості життя. Згідно поглядів дослідниці життестійкість виступає особистісною характеристикою, яка здійснює оптимізувальний вплив на ефективність самопрогнозування і планування майбутнього та зумовлює постановку адекватних життєвих завдань у складаних життєвих умовах [3, с. 303-304].

Життєстійкість пов'язана із особистісним потенціалом, що є інтегральним утворенням, яке визначає напрям самореалізації, проявляється у діяльності і сприяє досягненню акме [4, с. 85].

У наукових джерелах життєстійкість розглядається як ресурс потенціалу особистості, якого вона може потребувати у визначених ситуаціях; як інтегральна психічна властивість; як здатність до соціально-психологічної адаптації [2, с. 74].

Ми будемо розглядати життєстійкість як властивість особистості, яка володіє особистісним потенціалом, має конструктивні переконання, що забезпечує її здатність долати життєві труднощі та досягати психологічного благополуччя.

Розвиваючи життєстійкість особистість формує здатність справлятися із життєвими труднощами, долати тривогу, напругу; сприяє стресостійкості, адаптованості; допомагає розв'язувати протиріччя вікових та життєвих криз; реалізовувати особистісний потенціал; досягати гармонії та психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя є важливим прагненням особистості, що передбачає здатність людини усвідомлювати свої емоції, конструктивно долати стрес, ставити нові цілі, мати адекватні очікування [5, с. 62]. Психологічне благополуччя пов'язане із задоволеністю життям і здатністю особистості наповнювати своє життя смислом, управляти навколишнім середовищем, умінням підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, позитивним прийняттям своєї особистості, прагненням до особистісного зростання.

Спираючись на дослідження Т. Ларіної [3], яка вивчала життєстійкість та життєві завдання, ми вважаємо, що здатність людини ставити перед собою нові цілі та завдання, які є важливими для особистості та визначають смисл існування, залежать від її життєстійкості. У випадку неспроможності долати життєві труднощі, погіршення стресостійкості особистість втрачає здатність до постановки нових цілей та незалежності поведінки. Вона схильна піддаватися

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

впливу інших, у неї знижується рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність, здатність до самоконтролю.

Життестійкість також впливає на самоприйняття особистості, що є складовою психологічного благополуччя. При здатності позитивно приймати себе, свої сильні та слабкі сторони особистість здатна більш оптимістично дивитися на світ та протистояти складним життєвим ситуаціям.

Беручи до уваги поведінковий компонент життестійкості, який передбачає активну взаємодію із оточуючими, припускаємо, що він пов'язаний із здатністю особистості до побудови стосунків з оточуючими та особистісним зростанням як складовими психологічного благополуччя. Володіючи життестійкістю людина зорієнтована на соціальну взаємодію з оточуючими, схильна підтримувати з ними позитивні стосунки, прагне до особистісного зростання, реалізації власного потенціалу.

Життестійкість передбачає здатність особистості додати труднощі на життєвому шляху, що пов'язано із управлінням середовищем як складовою психологічного благополуччя.

Отже, життестійкість є властивістю особистості, яка володіє особистісним потенціалом, має конструктивні переконання, що забезпечує її здатність долати життєві труднощі та досягати психологічного благополуччя. Життестійка людина здатна позитивно сприймати себе, свої сторони особистості; наповнювати своє життя смислом; ставити нові цілі; вона прагне реалізувати свої потенційні можливості, досягнути вершини свого розвитку; схильна будувати позитивні стосунки з оточуючими та управляти своїм середовищем; відчувати задоволення від своєї діяльності та від життя в цілому. Життестійкість не є вродженою властивістю, тому необхідно приділяти належну увагу її формуванню у дитячому віці, щоб забезпечити повноцінне функціонування на наступних вікових етапах та сприяти досягненню нею психологічного благополуччя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бринза І., Кузнецова О. Психодіагностична методика „Парціальні позиції життестійкості особистості”: результати розробки та апробації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. №1 (11). С. 14-22.
2. Кравчук С. Л. Особливості життестійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99-105.
3. Ларіна Т. О. Життестійкість як передумова постановки життєвих завдань. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія* / за ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. С. 287-322.
4. Московець Л. П. Особистісний потенціал педагогічних працівників літнього віку. *Сучасні проблеми підготовки вчителя: теорія і практика* : матеріали тез доп. Звітної наук.-практ. конф. Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України за 2021 рік, 18–21 квіт. 2022 р. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. С. 82–85.
5. Московець Л. П. Психологічне благополуччя педагогів та дітей в умовах війни. *Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*, (Обласний коледж „Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С. Макаренка” Полтавської обласної ради 17 березня 2023 р.) / [редактор-упорядник: Т. В. Кулікова]. Кременчук : Методичний кабінет, 2023. С. 60–64.
6. Московець Л. П. Самоактуалізація та самореалізація особистості : філософсько-психологічне розуміння. *Імідж сучасного педагога*. 2019. № 5. С. 51–56.

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

7. Ульянова Т. Ю. Співвідношення життєстійкості та емоційності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип.3. С. 72-80.

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