

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ВИПУСКНИХ КЛАСІВ

Феномен життєстійкості стає актуальним питанням сучасної освіти. Життєва стійкість є домінантою нової школи. Вона являє собою інтегральне утворення, до структури якої відносять життєві знання, уміння й навички, життєвий досвід, життєтворчі здібності, життєві досягнення, комплекс компетентностей, цінності та ціннісні смисложиттєві орієнтації, мислительні спроможності різних типів.

Варто зауважити, що огляд наукових досліджень у контексті проблеми, яка вивчається, показав, що ряд чинників професійної адаптації, а саме: вміння володіти собою, стресостійкість, здатність до саморегуляції й саморефлексії, рівень адаптаційного потенціалу, самооцінка, поведінкова регуляція, ціннісні орієнтації, мобілізаційних потенціал, здатність до ризику та ін., вчені відносять до показників життєстійкості особистості.

Актуальність дослідження обумовлена наявністю в учнівському середовищі ряду стресогенних факторів, пов'язаних із випускними екзаменами у школі та вибір майбутнього напрямку професійної самореалізації, що призводить до необхідності підтримувати протягом тривалого часу високий рівень напруженої інтелектуальної активності, складності процесу особистісного самовизначення в майбутньому професійному середовищі й ін.).

Проблема життєвих ситуацій і важких і екстремальних життєвих ситуацій розробляється багатьма авторами, які спираються на такі поняття, як копінг-стратегії, стратегії подолання важких життєвих ситуацій, посттравматичний стресовий розлад тощо [1; 2; 3; 4].

Життєстійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги. Життєстійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових; створення мотивації до трансформаційного подолання (відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації); посилення імунної реакції; посилення відповідальності щодо власного здоров'я та ведення здорового способу життя; пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному долатню. Особистісна конструкція життєстійкості стала важливим фактором у протистоянні, створюючи опір на вплив стресу.

Доведено, що «життєстійкість» являє собою систему переконань про себе, про світ та про відносини з навколишнім оточенням. Це диспозиція, що включає в себе три автономні компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Ці компоненти перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого опанування стресами і сприйняття їх як менш значимих [3].

Дослідження життєстійкості показали, що люди, які володіють стійкими рисами характеру та не здаються легко під натиском, в процесі переживання стресу рідше хворіють [3]. Тому, на наше переконання, феномен «життєстійкості особистості», включає значно більше, ніж три компоненти. Розглядаючи життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості, ми розуміємо її як багаторівневе, складно організоване, цілісне утворення. Було з'ясовано, що життєстійкість в процесі постановки життєвих завдань впливає на пріоритетність реалізації завдань.

Отже, для молоді з високим рівнем життєстійкості важливим є вирішення завдань спрямованих на досягнення матеріального благополуччя та комфорту. Натомість молодь з низьким рівнем життєстійкості схильна ігнорувати важливість досягнення матеріального комфорту. Таке ігнорування власних потреб у молодому віці, може негативно впливати на задоволеність власними досягненнями та життям взагалі.

Актуальним є дослідження життєстійкості як ресурсу стійкості особистості, що дозволить їй гідно прийняти всі суспільні виклики, долати складні ситуації та оптимально реалізувати свої можливості в різних умовах життєдіяльності. А важливими факторами і, разом з тим, компонентами феномена життєстійкості особистості є: особистісна автономія; самоефективність; самоствавлення; перспектива майбутнього [4]. Ставлячи за мету визначити фактори, що впливають на формування складових життєстійкості старшокласників в період професійного самовизначення, ми здійснили кореляційний аналіз показників життєстійкості особистості з важливими особистісними параметрами. Такими як: самоствавлення та його складові: самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення інших, самовпевненість, самоприйняття, самокерівництво, самозвинувачування, самоінтерес та саморозуміння; складові психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття; показники самодетермінації: самоефективність, автономія, самовираження.

Таким чином, життєстійкість ми розглядаємо як адаптаційний механізм особистості, що дає змогу моделювати життєві цілі, бачити майбутні перспективи у сьогоденні, «тут і зараз», що дуже важливо для учнів випускних класів при виборі майбутньої професії та виборі вищого навчального закладу. Життєві домагання, вимоги, очікування, бажання та надії щодо свого життя та майбутнього на шляху самореалізації та самоздійснення особистості вимагають від людини використання усіх ресурсів та адаптаційних механізмів. Отже, життєстійкість може бути чинником економічної, оптимальної самореалізації та психологічної якості життя особистості.

Варто підкреслити, що поняття «життєстійкість» характеризує психологічну живучість людини і служить показником його психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи переробляються людиною саме на базі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід в нові можливості.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Так, С. Мадді було виявлено,

що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність почуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від дорослих [3]. Життєстійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових; створення мотивації до трансформаційного подолання (відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації); посилення імунної реакції; посилення відповідальності щодо власного здоров'я та ведення здорового способу життя; пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному доланню.

Отже, в процесі постановки життєвих завдань життєстійкість здійснює оптимізуючий вплив на самоздійснення молодого людини за рахунок її спрямованості на досягнення благополуччя та комфорту, готовності до побудови особистісної перспективи, толерантності до майбутнього, готовності до життєвих труднощів під час свого професійного становлення.

Список використаних джерел

1. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученый записки кафедры общей психологии МГУ. – М.: Смысл, 2002. – С.56-65.
2. Сердюк Л.З. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями / Л.З. Сердюк, О.І. Купреєва // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2015. – Том 9. – Вип. 7 – С.311-317.
3. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage / S. Maddi // Journal of Humanistic Psychology, 44. – 2004. – P. 279-298.
4. Maksimenko S.D. Psychological potential of personal self-realization / S.D. Maksimenko, L.Z. Serdiuk // Social welfare: interdisciplinary approach, 1 (6). – 2016. – P. 92-100.