

**Предко В.В.**Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи**РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ  
ЯК ОСНОВНА ПСИХОЛОГІЧНА УМОВА  
ЕФЕКТИВНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

*У статті порушена проблема необхідності трансформації освітньої системи, переосмислення усього змісту освіти та вдосконалення освітнього процесу. Зроблений акцент на тому, що здійснення нових освітніх реформ має спиратися на врахування психологічного складника, а саме розвитку життєстійкості особистості.*

*Життєстійкість особистості представлено як інтегральну якість особистості, яка зумовлює сприятливий рівень самооцінки, забезпечує стійкість образу Я, психологічну зрілість та активну соціальну позицію особистості. Доведено, що вона є одним із найважливіших предикторів психічного здоров'я. У статті розкрито основний психологічний зміст життєстійкості, представлені її структурні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Розкрито її функції та визначено провідні психологічні механізми.*

*У статті наведені основні положення щодо значення життєстійкості, її важливої ролі в навчальному процесі. Показаний взаємозв'язок між життєстійкістю та академічною успішністю особистості, її загальною залученістю в навчання. Підкреслено значення кожного структурного елементу життєстійкості в академічній діяльності особистості, а саме: значення залученості для готовності особистості докладати значні зусилля з метою досягнення академічних успіхів, незалежно від ступеня складності матеріалу та рівня вимог; значення контролю для відчуття впевненості у своїй здатності досягнути позитивного навчального результату, вміння керувати власними емоціями та вольовими процесами під час виникнення труднощів у навчальній діяльності, значення виклику (прийняття ризику) для формування цілеспрямованості, прагнення вирішувати складні завдання заради здобуття знань та компетентності в майбутньому.*

*У статті продемонстровано, що життєстійкість є основним механізмом інноваційної освітньої діяльності, який дасть змогу молодому поколінню засвоїти соціальний досвід, набуття психологічної грамотності, навчить ефективної життєдіяльності, а головне – допоможе налагодити взаємозв'язок між академічною успішністю та благополуччям реального життя особистості, навчить критично мислити, знаходити творчі рішення, ефективно справлятися з проблемними ситуаціями та перспективно використовувати засвоєний досвід.*

**Ключові слова:** особистість, життєстійкість, освітній процес, освітнє середовище, розвиток.

*Велика роль освіти – це не знання, а дія.*

Герберт Спенсер

**Постановка проблеми.** Нині особливої актуальності набуває потреба трансформації освітньої системи, яка спрямована на вдосконалення освітнього середовища, підвищення якості освітнього процесу шляхом використання нових технологій та оптимізації освітньої взаємодії. Таке переосмислення змісту освітнього процесу є невід'ємною складовою частиною загального психологічного розвитку всіх його учасників.

Освітнє середовище має бути не лише академічною нивою засвоєння певних предметних

знань у межах конкретних дисциплін, а й провідним механізмом засвоєння соціального досвіду, набуття психологічної грамотності, навичок ефективної життєдіяльності, основним шляхом до саморозвитку та самореалізації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вченими було проведено численні дослідження щодо вивчення психологічних особливостей життєстійкості: вивченням психологічної ролі життєстійкості в житті особистості займалися С. Мадді, Г.Е. Мосс, Р. Делахай, А.В. Гаїллард, а вивченням окремих її структурних аспектів – Р.Й. Ганеллен, Д.А. Леонт'єв, С.Ц. Кобаса. Значного поширення набули роботи вітчизняних дослідни-

ків (Н.В. Чепелевої, С.В. Кравчук, Л.З. Сердюк, О.І. Купреєвої, Л. Александрової), які намагалися виявити взаємозв'язок життєстійкості з іншими психологічними феноменами. Однак, незважаючи на безліч різноманітних досліджень, багато проблем залишаються невирішеними. Так, важливими є психологічне значення життєстійкості в процесі освіти та навчальній діяльності, вивчення основних її механізмів, які допоможуть поліпшити академічну успішність та загальний психологічний розвиток особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У процесі здійснення освітніх реформ провідного значення набуває проблема життєстійкості, яка є основним ресурсом самовдосконалення особистості і подолання будь-яких складних життєвих ситуацій. Термін життєстійкості був введений у психологічну науку американським психологом С. Мадді, який визначав його як особливу інтегративну якість особистості, певну систему поглядів і переконань, які дають змогу витримувати стресову ситуацію, позитивно сприймаючи довколишню дійсність і, відповідно, зберігати внутрішню рівновагу та гармонію [2, с. 85–112]. Життєстійкість постає сукупністю психологічних установок та ефективних навичок, які дають змогу конструктивно вирішувати всі труднощі, змінюючи складні обставини життя на нові можливості для психологічного розвитку, особистісного росту та психологічного розвитку. Вона містить три основні структурні компоненти, які поєднують у собі когнітивно-емоційну та поведінкову складові частини: залученість, контроль та прийняття ризику. Психологічні установки залученості ґрунтуються на тому, що людині важливо залишатися активно залученою в події життєдіяльності, процес взаємодії незалежно від того, наскільки б складними не були обставини; психологічні установки контролю свідчать про віру у власні можливості впливу на загальну ситуацію, розуміння того, що всі події, які відбуваються, сприяють її особистісному розвитку, що ступінь драматичності будь-якої події залежить лише від власної реакції на неї; психологічні установки виклику дають змогу набутти екзистенційне розуміння того, що стрес – це нормальна частина життя, яка несе в собі змогу вчитися, розвиватися та досягати мудрості.

Життєстійкість формується протягом життя, проте саме підлітковий вік, будучи за своїм змістом вирішальним та критичним, є найбільш сензитивним періодом її розвитку. Як відомо, підлітки стикаються з величезною кількістю проблем, вирішення яких вимагає високої психоло-

гічної адаптації, вміння приймати правильні, конструктивні рішення та продуктивно справлятися зі стресовими ситуаціями. Підлітковий період розвитку знаменує перехід до дорослого життя і відбивається на подальшому житті. У зв'язку з тим, що більшу частину часу підлітки проводять у школі, особливого значення набуває розвиток життєстійкості під час освітнього процесу. Вона не лише допоможе вдосконалити освітній процес, а й дасть змогу виховати та підготувати молоде покоління до дорослого життя, внести корективи, вдосконалити майбутнє покоління, тим самим поліпшити життєздатність, суспільний лад та добробут усього суспільства.

Таким чином, найважливішим завданням нинішньої освіти має стати формування особистості, яка вміє справлятися з проблемними ситуаціями, критично мислити, знаходити творчі рішення та перспективно використовувати засвоєний досвід. Освітнє середовище має враховувати психологічну складову частину задля створення сприятливих умов існування, навчання та розвитку кожної особистості. Так, формування та розвиток життєстійкості – один із інноваційних методів навчання, застосування якого допоможе налагодити взаємозв'язок між академічною успішністю та реальним життям, комунікацію між всіма учасниками освітнього процесу. Освітнє середовище має бути емоційно насиченим, повноцінно залучити та змотивувати особистість до здобуття знання, знаходження правильної відповіді, а головне надавати механізми застосовувати ці знання на практиці, пробуджувати внутрішні ресурси і формувати світогляд. Пріоритетними мають бути інтерактивні методи навчання навчальні дискусії, бізнес-ігри, навчання, кейс-рішення тощо), які сприятливо впливають на розвиток пізнавальної активності учнів, формують творче мислення та дають змогу ефективно організувати колективну діяльність. Під час освітньої діяльності конче необхідно розвивати психічні і морально-етичні аспекти особистості, формувати активну життєву позицію. Молодому поколінню варто допомогти розкрити їх потенціал, віднайти внутрішні ресурси та можливості, сформувати мету та конструктивні психологічні установки, а саме розвинути життєстійкість.

Життєстійкість особистості сприяє вдосконаленню академічного процесу, а головне – психологічному розвитку особистості підлітка, вона впливає на формування навичок ефективної організації життєдіяльності, розуміння своєї життєвої мети та вміння робити висновки з власного

життєвого досвіду. Емпірично було встановлено наявність взаємозв'язку життєстійкості з освітньою діяльністю школярів, їхніми навчальними досягненнями, ступенем залученості школярів у навчальний процес, частотою прогулів, прагненням продовжувати навчання після закінчення школи [2]. Вчені Бенічек, Фелдмен та Шіпон намагалися дослідити взаємозв'язок між життєстійкістю та основними формами поведінки в контексті навчання та засвоєння знань старшокласників. Під час досліджень було виявлено, що життєстійкість позитивно впливає на загальну академічну успішність. Так, кожен структурний компонент життєстійкості виконує певну функцію в процесі здобуття освіти. Залученість сприяє готовності підлітків докласти величезну кількість зусиль задля досягнення академічних успіхів, незалежно від ступеня складності матеріалу та рівня вимог викладача, схильності йти на жертви щодо своїх особистісних бажань та інтересів із метою досягнення позитивного навчального результату. Контроль сприяє впевненості учнів в їх здатності досягти бажаного результату шляхом власних зусиль, можливості здійснення ефективної емоційно-вольової регуляції під час академічних стресів та труднощів. Виклик сприяє формуванню цілеспрямованості в процесі навчання, прагненню вирішувати дійсно складні завдання заради здобуття знань та компетентності в майбутньому [4].

Життєстійкість забезпечує академічну витривалість – толерантне ставлення до своїх академічних невдач. Крім того, вона формує мотивацію до постановки довгострокових цілей та прагнення ретельно працювати над особистісним та професійним зростанням [8]. Було виявлено, що учні з високим ступенем життєстійкості отримують задоволення від навчання, сприймають його як досить цікаву та захоплюючу діяльність, виявляють свідоме прагнення до отримання знань [9]. Учні з низькою життєстійкістю характеризуються апатією, пасивним ставленням до здобуття знань, слабкою академічною успішністю, низькою відвідуваністю навчального закладу [5].

Однак життєстійкість є не лише предиктором академічних досягнень, вона зумовлює сприятливий рівень самооцінки школярів, їхнє емоційне та психічне здоров'я. У підлітковому віці існує потреба в різних проявах свого «Я» – людина відчуває безліч протиріч і переживає його як визначальний період вибору власного напрямку життя. Розвиток життєстійкості здатний трансформувати життєдіяльність, сприяючи проявам екзистенціальної мужності, забезпечити пошук

сенсу через формування нової поведінки та реакцій, а не шляхом застосування вже відомих моделей і способів дії. Життєстійкість тісно пов'язана зі статусом досягнутої ідентичності [10, с. 369]. Вона також корелює із соціально значущими особистісними якостями, а саме: волевиявленням, сформованими життєвими цілями, міцною системою цінностей, внутрішньою свободою, відповідальністю, здатністю реалізовувати власний потенціал та особистісні ресурси, загальною соціальною активністю. Розвинена життєстійкість сприяє розвитку активної життєвої позиції, вона надає особистості відчуття здатності самостійно вибирати свій життєвий шлях.

Перший етап розвитку життєстійкості особистості тісно пов'язаний із формуванням певного стилю життя, який був названий С. Мадді «стилем Прометея». Особливістю цього стилю життя є те, що він зумовлює здатність особистості усвідомлювати психологічне значення набутого життєвого досвіду (як позитивного, так і негативного) та перетворювати його наслідки на нові можливості для розвитку та самовдосконалення. Розвинена життєстійкість допомагає приймати правильні рішення у складних ситуаціях вибору, вчить аналізувати істинні причини своєї поразки і знаходити сенс навіть у власних невдачах. Низький рівень життєстійкості призводить до пасивності, низької мотивації до саморозвитку, залежності від інших людей.

Нежиттєстійка особистість не вміє знаходити сенс у власних невдачах, не здатна вчитися на власних помилках, у складних ситуаціях проявляє різні стратегії захисту замість того, щоб брати на себе відповідальність та конструктивно вирішувати ситуації. Відповідно, така регресивна реакція на подолання труднощів повністю знищує можливість винести урок, здобути досвід та навчитися нового [2]. Взаємозв'язок життєстійкості зі стилем життя особистості підтверджує концепція А. Адлера, який зазначає, що особистість здатна до творчого самовизначення, яке дає їй змогу вирішувати життєві проблеми та ефективно керувати власним життям. Однак неправильно сформований стиль життя небезпечно та згубно впливає на особистість. Основним із критеріїв психологічно зрілого стилю життя особистості є розвинений соціальний інтерес, який визначає прагнення вступати в соціальні контакти. Вчений підкреслює, що соціальний інтерес не є вродженим, він може виникнути лише в соціальному оточенні, його потрібно цілеспрямовано виховувати в молодій людині, заохочуючи почуття співпраці

та бажання встановлювати соціальні контакти [1]. Життєстійкість впливає на характер соціальних відносин, допомагає вибудувати взаємоповагу та розуміння, натомість людина з низькою життєстійкістю буде проявляти егоїзм та небажання встановлювати контакти, всюди шукати вигоду. Життєстійкість допомагає налагоджувати соціальну комунікацію, здатність вирішувати міжособистісні конфлікти, приймати соціальну підтримку, а не дистанціюватися від соціального середовища [9].

У гуманістичній психології також можна знайти підтвердження значимості життєстійкості в розвитку особистості, зокрема в працях В. Франкла і Е. Фромма. Вчені, розглядаючи психологічні особливості життєвих стратегій виживання людини, протистояння складним життєвим ситуаціям, наголошували на особливому значенні проактивності особистості – здатності вибирати свою реакцію на негаразди. Проактивність ґрунтується на свободі волі і детермінує діяльність людини відповідно до власних цілей та етичних принципів. Так, проактивна особистість усвідомлює свої цінності і цілі, діє відповідно до власних принципів життя, незалежно від зовнішніх умов; вона здатна контролювати свої імпульсивні реакції шляхом усвідомлення екзистенційної потреби набуття нового досвіду та прагнення знайти сенс у самому житті [3]. Життєстійкість забезпечує особистість відчуттям автономності, дає змогу приймати самостійно рішення, спиратися на власні погляди та судження, залишаючись незалежним від думки оточуючих. Автономна людина не схильна до соціального тиску, вона має власну думку та керується внутрішніми факторами [7].

Таким чином, життєстійкість сприяє подоланню інфантилізму та пасивності, забезпечує адаптацію та формування стійкого образу «Я», психологічної зрілості та соціальної компетентності, зміцнює психосоматичне здоров'я, формує потребу молоді в активній суспільній ролі в соціокультурному середовищі, забезпечує адекватне ставлення суб'єкта до проблем і вибір шляхів їх вирішення, ефективне використання набутого досвіду, сформованого в соціокультурному освітньому просторі.

Життєстійкість позитивно корелює з психологічним благополуччям, захищаючи особистість від тривоги та депресії, забезпечує позитивне самоприйняття й автономію, дає змогу бути незалежним у своїх діях та позиціях, а також отримувати задоволення від спілкування з іншими – близькість і любов, формує прагнення знаходити сенс у подіях життя, отримувати позитивний досвід, ставити цілі задля особистісного росту, забезпечує

здатність реалізувати власний потенціал, а також знаходити нові внутрішні ресурси [6]. Життєстійкість здатна трансформувати життєдіяльність особистості, здійснити емоційне, когнітивне та поведінкове перекодування способу життя. Вона є важливою умовою для продуктивності й успіху в навчальній діяльності.

Таким чином, школа має змодельовати дорослий світ, в якому молодій людині не страшно буде жити. Вона має стати місцем, де можна здобути емоційну зрілість та духовний розвиток, відкрити та зрозуміти себе. Перш ніж навчити дитину складних математичних формул, фізичних законів та лінгвістичних правил, варто навчити її довіряти світові, любити себе та радіти життю, йти до своєї мети, допомогти навчитися дослухатися до власного серця й формувати власну думку, повірити, що з будь-якої ситуації завжди є вихід, навчити комунікувати з людьми, конструктивно сприймати позицію іншого та висловлювати власну, пробудити активність та амбіції, допомогти не боятися мріяти та втілювати власні ідеї, сформувати мету, відчувати в собі сили рухатись у майбутнє, розкрити потенціал. Потрібно залучити молодь до активної життєдіяльності, самостійного мислення та соціальної активності.

Освітнє середовище має змішувати акценти на психологічну безпеку особистості, її психічне здоров'я та життєстійкість. Збільшення класних годин між академічним навчанням, застосування активного діалогу сприятиме наданню відчуття прийняття та підтримки, дасть можливість упроваджувати психологічні тренінги, здійснювати роботу зі шкільним психологом або ж залучати психологічну службу в системі освіти. Усе це дасть молоді змогу краще зрозуміти себе, опанувати психологічні техніки поліпшення психологічного стану, прищепить їм навички конструктивної поведінки. Навчальні дисципліни мають включати творчі завдання, есе, у яких учень зможе вчитися формулювати та відстоювати власну думку, формулювати свої ідеї, конкурси та додаткові можливості для прояву талантів та здібностей, дадуть змогу розвинути амбіційність та ініціативність, розкриють потенціал. Так, освітнє середовище зможе стати міцною фортецею для особистості, яка забезпечить її не лише академічними знаннями, а й необхідними умовами для загального психологічного розвитку.

**Висновки.** Людина, проводить багато років в освітньому середовищі школи, яка здатна надати не лише академічні знання, а й уберегти молоду людину від несприятливих патер-

нів поведінки, навчити жити та комунікувати з оточуючою дійсністю. Вона справляє значний вплив на весь процес формування, розвитку та становлення особистості, може навчити жити, допомогти сформувати сприятливі психологічні установки на активну життєстійку поведінку, які підліток перенесе в доросле життя.

Основною умовою ефективного освітнього процесу та успішної навчальної діяльності є застосування методів інноваційних освітньої діяльності, які навчають сміливості творчо та самостійно мислити, допоможуть поєднати і налагодити

зв'язок між академічним навчанням та соціальним досвідом реального життя. Одним із таких методів є розвиток життєстійкості особистості, яка надає особистості психологічну готовність докласти великих зусиль для здобуття знань, відчуття впевненості в досягненні позитивного результату, формує цілеспрямованість та навички емоційно-вольової регуляції під час виникнення труднощів.

Таким чином, основним результатом навчального процесу в школі стане психологічно зріла, соціально активна та змотивована до розвитку особистість.

#### Список літератури:

1. Адлер А. Понять природу человека / Пер. Е.А. Цыпина. Санкт-Петербург : «Академический проект», 1997. 256 с.
2. Мадди С. Смыслообразование в процес се принятия решений. *Психологический журнал*. 2005. Том 26. № 6. С. 87–99.
3. Фромм Э. Бегство от свободы. URL: <https://e-libra.ru/read/367689-begstvo-ot-svobody.html> (дата звернення: 14.03.2019).
4. Benishek L.A., Feldman J.M., Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*. 2005. № 13(1). P. 59–76. DOI: 10.1177/1069072704270274.
5. Dogahneh E.R., Khaledian M., Arya A.R.M. The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 2013. № 1(4). P. 211–217. DOI: 10.18052/www.scipress.com/ILSHS.5.1
6. Huta V., Ryan, R.M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*. 2009. № 11(6). P. 735–762. DOI: 10.1007/s10902-009-9171-4
7. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. № 83(1). P. 10–28. DOI:10.1159/000353263
8. Spirido K., Evangelia K. Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*. 2015. № 1(1). P. 53–73. DOI: 10.7897/2277-4343.04135
9. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49(3). P. 292–305. DOI: 10.1177/0022167809331860
10. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Harvey R.H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. № 51(3). P. 369–388. DOI: 10.1177/0022167810388941.

#### **Predko V.V. DEVELOPMENT OF HARDINESS OF PERSONALITY AS THE BASIC PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF EFFECTIVE EDUCATIONAL PROCESS**

*The article raises the problem of the need to transform the educational system, rethink the entire system of education and improve the educational process. The emphasis is made on the fact that the implementation of new educational reforms should be based on taking into account the psychological component, namely the development of the hardiness of the individual.*

*The hardiness of the individual is presented as an integral quality of the personality, determines a favorable level of self-esteem, ensures the stability of the self-image, psychological maturity and an active social position. The article reveals the main psychological meaning of hardiness. It is presented its structural components: involvement, control and risk taking, functions are revealed and the leading psychological mechanisms are determined.*

*The article provides the main ideas regarding the importance of hardiness, its important role in the educational process. The relationship between the hardiness and academic performance of an individual, his general involvement in learning process is shown. The importance of each structural element of hardiness in the academic activity is given, namely: the importance of involvement for the readiness of an individual to achieve academic*

*success regardless of the degree of complexity of the material and requirements; the significance of control for the feeling of confidence to achieve a positive learning outcome (the ability to control one's own emotions and volitional processes when difficulties arise in learning activities), the meaning of a challenge (risk taking) for the formation of purposefulness, the desire to solve complex problems for the sake of gaining knowledge and competence in the future.*

*The article demonstrates that hardiness is the main mechanism of innovative educational activity, will allow the young generation to assimilate social experience, acquire psychological literacy, and teach effective life. And most importantly, it will help to establish a relationship between academic performance and the well-being of an individual's real life, teach them to think critically, find creative solutions, effectively cope with problem situations and prospectively assimilate the learned experience.*

**Key words:** *personality, hardiness, educational process, educational environment, development.*