

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗАДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HARDINESS FOR EFFECTIVE ADOLESCENT DEVELOPMENT IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

У статті розкрито психологічний зміст феномена життєстійкості, основні його структурні компоненти, рівні існування та провідні характеристики. Розглянуто предиктори й механізми формування життєстійкості. Розкрито вплив життєстійкості на інші властивості психіки. Зроблено акцент на морально-психологічному складникові життєстійкості. Визначено основні функції життєстійкості, проаналізовано її значення в розвитку особистості підлітка. Життєстійкість представлено як особистісний ресурс, що сприяє позитивному самоставленню, розвитку лідерських якостей, цілеспрямованості й витривалості. Вона є важливим чинником самодетермінації, адаптації та внутрішньої збалансованості. Основною психологічною особливістю життєстійкості є те, що вона допомагає мінімізувати негативні наслідки несприятливих зовнішніх впливів і перетворити їх на нові можливості, здобути автономність у життєдіяльності. Охарактеризовано підлітковий вік як один із найважливіших етапів онтогенетичного розвитку, під час якого формуються життєві установки й ціннісні орієнтації особистості. Розкрито поняття освітнього середовища як цілісний системно-організований освітній простір, який поєднує соціокультурні та соціоприродні чинники, сприяючи розкриттю індивідуальності кожного його учасника. Підкреслено його важливу роль у розвитку підлітка, зокрема формування його життєстійкості. Доведено, що саме від виховання й навчання залежить те, якою особистістю стане, як саме реалізуватиметься, який рівень культури та моральних норм вона засвоїть. Зазначено, що реформування сучасної системи освіти покращить якість освітнього середовища та призведе до ефективного залучення особистості підлітка до культурно-соціальної взаємодії, дасть можливість здійснити цілеспрямоване формування його життєстійкості.

Ключові слова: життєстійкість, підліток, підлітковий вік, освітнє середовище, освіт-

ній процес, виховання, розвиток, особистісна структура.

The article reveals the psychological content of the phenomenon of hardiness, its main structural components, levels of existence and leading characteristics. The main predictors and mechanisms of hardiness formation are considered. The influence of hardiness on other features of the psyche is revealed. Emphasis is placed on the moral and psychological component of hardiness. The main functions of hardiness are determined, its importance in the development of a teenage personality is analyzed. Hardiness is presented as a personal resource that promotes positive self-attitudes, leadership development, sense of purpose and endurance. It is an important factor in self-determination, adaptation and inner balance. The main psychological feature of hardiness is that it helps to minimize the negative consequences of unfavourable external influences and turn them into new opportunities, to gain autonomy in life. The article describes adolescence as one of the most important stages of ontogenetic development, during which life attitudes and value orientations of the individual are formed. The concept of the educational environment is revealed as an integral educational space that combines sociocultural and socio-natural factors, helping to show the individuality of each of its participants. Its important role in the development of the adolescent, in particular, the formation of his hardiness is emphasized. It is revealed that upbringing and training determine what kind of personality will be, how he will be realized, what level of culture and moral norms he will learn. It is noted that the reform of the modern education system will improve the quality of the educational environment and will lead to the effective involvement of the personality of an adolescent in cultural and social interaction, will allow for the purposeful formation of his hardiness.

Key words: hardiness, adolescent, adolescence, educational environment, educational process, upbringing, development, personality structure.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.32>

Предко В.В.

к.психол.н.,
науковий співробітник
Український науково-методичний центр
практичної психології
і соціальної роботи

Величайшей ценностью в образовании является воспитание. Воспитание – функция человеческого общества, направленная на передачу новым поколениям ранее накопленных знаний, морали, трудового опыта.

Б.Г. Ананьев

Постановка проблеми. Сучасне суспільство переживає досить динамічні зміни у своєму розвитку, які огортають усі сфери життя, зокрема систему освіти. Вони впливають на загальний психічний стан кожної особистості й вимагають цілісного осмислення,

визначення необхідних особистісних характеристик, які відповідатимуть за адаптацію особистості в зовнішньому світі та професійному середовищі, успішну самореалізацію й уміння долати складні життєві ситуації. Такою характеристикою є життєстійкість особистості. Вона є складовою регуляторною системою особистості, яка забезпечує підвищення фізичного та психічного здоров'я особистості, сприяє психологічній адаптації та постає провідною умовою для особистісної реалізації в майбутньому. Підлітковий вік є найбільш сприятливим періодом життя для формування життєстійко-

сті особистості, оскільки є провідним етапом становлення особистості, її світоглядних орієнтирів, цінностей і психологічних установок. Освітнє середовище, своєю чергою, є тим базовим інститутом соціалізації, який здатний забезпечити розвиток підлітка та віднайти найоптимальніші механізми формування його життєстійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічні проблеми життєстійкості досліджують вітчизняні й зарубіжні вчені: С. Мадді, С. Кобейс, В. Панок, Д. Леонтьєв, Л. Сердюк, Л. Александрова, Т. Титаренко, А. Фомінова, О. Чиханцова, О. Шварева та ін.

Постановка завдання. Мета статті – розкрити психологічний зміст феномена життєстійкості, основні його структурні компоненти, рівні існування та провідні характеристики, вплив життєстійкості на інші властивості психіки; розглянути предиктори й механізми формування життєстійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «життєстійкість» походить з екзистенційної психології та функціонує в галузі прикладної психології. С. Мадді зазначав, що життєстійкість – це головна передумова психічного здоров'я й розвитку людини. Вона ґрунтується на активних життєвих установках: залученості, контролі над подіями та готовності до ризику [17]. Залученість характеризується активністю особистості, її прагненням пізнати світ, знайти щось нове й цікаве; контроль над подіями – прагненням структурувати життєвий плин, бажанням впливати на всі життєві ситуації; готовність до ризику – здатністю знаходити максимальну користь з усіх подій життя, урахуванням позитивного та негативного досвіду, оптимальним переживанням. Згідно з Л. Олександровою, життєстійкість є інтегральною якістю особистості, яка характеризується психологічною адаптацією, що супроводжується здатністю до досягнення мети та самоактуалізації [1]. Д. Леонтьєв зауважує, що життєстійкість характеризує здатність особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і загальну успішність діяльності [5]. Дослідниками підтверджено зв'язок між життєстійкістю і гнучкістю мислення, креативністю, високою соціально-психологічною адаптацією та загальним психологічним благополуччям особистості [4, с. 26–27]. Установлено, що існують взаємозв'язки між життєстійкістю й окремими параметрами системи ставлень особистості, а саме високим ступенем усвідомленості себе, прагненням будувати плани на майбутнє, наявністю цілей у майбутньому, здатністю самостійно визначати шлях власного розвитку [10]. Важливим предиктором високої життєстійкості

є інтернальність у сфері міжособистісних відносин [8]. Життєстійкість містить два компоненти – психологічний і діяльнісний: діяльнісний передбачає дії, спрямовані на досягнення цілей, подолання труднощів, рефлексію власного Я, надає уявленнями про себе та навколишнє середовище; психологічний – пов'язаний із особистісно-смісловим рівнем особистості, її особистісними смислами, самоставленням і ставленнями до оточуючих, усвідомленим вибором, свідомою рефлексією [10]. Життєстійкість існує на трьох рівнях: психофізіологічному (оптимальні реакції на стрес), соціально-психологічному (ефективна саморегуляція) та особистісно-смісловому (осмисленість і позитивне світовідчуття) [13].

Варто зазначити морально-психологічну особливість життєстійкості. Так, Т. Титаренко зазначає, що «вона не дорівнює виживанню та адаптації», потрібна не лише в екстремальних і стресових умовах у разі життєвої кризи, а й у повсякденні, коли людина змушена постійно приймати відповідальні рішення, робити важливі вибори, ставити перед собою й вирішувати життєві завдання [11]. Так, згідно з гуманістичною психологією, зокрема поглядами А. Маслоу, життєстійкість забезпечує самодетермінованість поведінки особистості та прагнення до досконалості [6]. Життєстійкість належить до особливого класу здібностей, які В. Шадріков називає духовними: «Вони визначають якісну специфіку поведінки людини: її добропорядність; слідування принципам віри, любові, альтруїзму, сенсу життя тощо. Життєстійкість має основні ознаки духовних особливостей, однак не тотожна їм. Вона являє собою єдність природних і моральних початків. Життєстійкість є необхідною в ситуаціях, які становлять загрозу для людини, і проявляється в реагуванні, яке забезпечує її виживання, адаптацію й розвиток» [17].

А. Фомінова стверджує, що феномен життєстійкості є комплексом усіх рівнів властивостей психіки, які забезпечують оптимальну життєдіяльність [13]. Життєстійкість забезпечує особистість внутрішніми ресурсами, які допомагають долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу, надає витривалість і здатність протистояти несприятливим впливам навколишнього середовища [14]. Життєстійкість сприяє конструктивним міжособистісним стосункам, позитивному самоставленню особистості, розвитку її лідерських якостей, мотивує до розвитку; дає можливість вирішувати складні життєві ситуації. Життєстійкість є особистісною структурою, аналогом життєвої сили людини, яка пов'язана із суспільними смислами та цінностями, вона містить адапційний потенціал і визначає життєві перспективи [14]. Життєстійкість активізує потреби людини в підтримці фізичного, психологічного,

соціального здоров'я, є психологічною установкою, яка надає життю цінності й смислу, допомагає інтегрувати минулий досвід у теперішній, зберігаючи внутрішню збалансованість; управляти полярними зовнішніми та внутрішніми впливами. Спонукає особистість до перетворення стресових життєвих подій у нові можливості, є провідним складником самодетермінації особистості [10]. Життєстійкість дає людині можливість бути автономною, керувати власним життєвим шляхом. В. Панок зазначає: «Особистість може поступово змінити в певних межах зовнішні умови свого існування, якщо зрозуміє, що остаточна історія її життя залежить від неї» [7].

Життєстійкість розвивається протягом усього життя, проте підлітковий вік є найбільш визначальним і сензитивним до її розвитку. Підлітковий вік – період самоствердження себе, активного залучення особистості до взаємин із навколишнім світом (залученості), прагнення підпорядкувати соціальну дійсність (контролю над ситуацією), розвитку вміння вирішувати проблеми (ризик). Підлітковий вік – один із найважливіших етапів онтогенетичного розвитку, коли відбувається становлення особистості, формуються її життєві установки й ціннісні орієнтації. Підлітковий період розвитку здатний детермінувати весь наступний плін життя особистості. У підлітковому віці відбувається активний розвиток самосвідомості (який містить у собі самоаналіз, аналіз власних почуттів і переживань, бажання вдосконалюватися), здійснення навчально-пізнавальної діяльності, формується готовність до дорослого життя. Отже, підлітковий період є базовою платформою для розвитку життєстійкості особистості, проте якщо вчасно не почати впливати на її формування, то вона може залишитися неактуалізованою.

Розвиток життєстійкості визначається особливостями залученості людини у взаємодію з культурним і соціальним середовищем, яке її оточує. Підростаючому поколінню варто показати його можливості, допомогти їх осмислити, сформулювати мету й життєві переконання. А. Леонтьєв підкреслював: «Вихованням у теорії й практиці називають соціальне цілеспрямоване формування особистості. У цьому випадку мається на увазі весь простір, що формує особистість: дитячий садок, школа, родина, вплив середовища на особистість, вплив дружнього оточення, засобів масової інформації, соціальне середовище» [5].

Важливу роль у розвитку життєстійкості підлітка виконує освітнє середовище, оскільки воно пов'язано з формуванням ідеалів, інтересів і цінностей, які, своєю чергою, є психологічною опорою в прийнятті будь-яких рішень. І. Баєва зазначає: «Освітнє середовище – це цілісний системно-синергетичний організо-

ваний простір взаємодії учасників освітнього процесу із соціокультурним і соціоприродним оточенням, який дає змогу розкрити індивідуальність людини» [2]. Згідно з Т. Березіною, освітнє середовище – динамічна система, яка забезпечує трансляцію соціокультурного досвіду від покоління до покоління. Воно породжується суб'єктами педагогічних взаємин і впливає на кожного її учасника [3]. Освітнє середовище – це сукупність цілеспрямованих психолого-педагогічних процесів, які містять спеціально організовані умови для формування особистості, розвитку, включення її в соціальне й просторово-предметне оточення [16, с. 54]. Вона є найголовніший агентом соціалізації, який сприяє формуванню навичок життєстійкої поведінки та відповідного стилю життя підлітка [12].

Освітнє середовище дає можливість для розвитку життєстійкості. Основним його психологічним змістом і функцією є задоволення основних потреб в індивідуально-довірчому спілкуванні, створення референтної значимості середовища, яка забезпечує психологічну захищеність його учасників. Освітнє середовище здійснює морально-етичний вплив, який необхідний для успішної соціалізації й подальшого розвитку життєстійкості особистості, а саме формування її відповідальності за своє життя. С. Рубінштейн зазначав: «Особистість характеризується таким рівнем психічного розвитку, який дає їй змогу свідомо управляти своєю поведінкою й діяльністю. І те, як вона зможе реалізуватися, якою особистістю стане, залежить від суспільства та його культури, системи виховання й навчання» [9].

Для підлітка важливо мати можливість проявити лідерські якості, посісти своє місце в групі, реалізувати свої можливості й відчувати значущість, саме тому необхідно сприяти розвитку його життєстійкості, а саме: виробляти навички вирішення проблем, формувати такі якості, які давали б змогу розвивати особистісну й професійну успішність, сприяти ефективній самореалізації.

Є. Шварева при дослідженні життєстійкості як психологічної характеристики учасників освітнього середовища зазначає, що життєстійкість є фактором, який визначає готовність до вибору в невизначеній ситуації, на противагу байдужості й пасивному прийняттю, що, своєю чергою, свідчить про те, що життєстійкість є одним із параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції, яка визначає особистісний потенціал [15]. Підлітки з низьким рівнем життєстійкості схильні до девіантної поведінки. Основними механізмами формування життєстійкості є відчуття свого призначення в житті, упевненість і наявність високих стандартів. Тоді як негативними предикторами (механізмами) є від-

сутність залученості в навколишнє соціальне середовище та почуття свого призначення; загальна відчуженість від дорослих [17].

Відомо, що якість освітнього середовища визначається характером освітнього процесу та впливає на психологічний стан та особливості розвитку її учасників. Саме тому особливої актуальності набуває процес реформування системи освіти задля збільшення можливостей ефективного розвитку життєстійкості підлітка, переосмислення змісту освітнього процесу, відповідно до вимог сучасних стандартів та індивідуальних запитів його учасників, підвищення й удосконалення якості системи надавання освітніх послуг, поліпшення освітнього процесу шляхом застосування нових технологій та оптимізації способів освітньої взаємодії, головне, задля забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу, урівноваження емоційної та загальної інтелектуальної продуктивності. Оскільки традиційна освіта вищої школи та інноваційні процеси зачіпають не лише організаційно-методичні, а й особистісні аспекти організації освітньої практики, то в освітнє середовище варто залучати психологічну службу системи освіти. Вона здатна створити сприятливі умови для збереження й зміцнення психологічного благополуччя, віднайти ті механізми, які допоможуть підліткам упоратися із систематичного виникнення стресових ситуацій, які пов'язані з величезним потоком інформації, підвищити їхню соціальну адаптацію й стресостійкість, забезпечити процес ефективного формування життєстійкості підлітків.

Важливим аспектом також є впровадження практичного складника, а саме проведення психологічних тренінгів, занять і бесід, які допоможуть підліткам у вирішенні складних життєвих ситуацій, нададуть навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, уміння вибудовувати ефективну міжособистісну взаємодію, навчать позитивного мислення, грамотного управління часом, способів зняття напруження, допоможуть поставити конструктивні цілі та вмотивують на розвиток.

Висновки з проведеного дослідження. Життєстійкість – інтегральна якість особистості, яка ґрунтується на активних життєвих установках, супроводжується здатністю до досягнення мети, забезпечує самодетермінацію та внутрішню збалансованість, сприяє розкриттю ресурсного потенціалу й постає провідною умовою повноцінного розвитку. Найбільш сензитивним періодом для формування життєстійкості є підлітковий вік, оскільки саме він визначає подальший розвиток особистості, впливає на становлення його ціннісних орієнтацій і життєвих установок. Важливу роль у формуванні життєстійкості підлітка відіграє

освітнє середовище, яке шляхом цілеспрямованого впливу та спеціально організованих умов надає йому психологічну опору й забезпечує ефективний розвиток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. *Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований* : материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. Москва : Институт психологии РАН, 2005. С. 16–22.
2. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: монография. Санкт-Петербург : Союз, 2002. 271 с.
3. Березина Т.Н. Эмоциональная безопасность образовательной среды и когнитивные процессы. *Современное образование*. 2019. № 3. С. 29–43.
4. Богомаз С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека. *Сибирский психологический журнал*. 2009. С. 28–28.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Евразия, 1999. 478 с.
7. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2014. № 12. С. 146–151.
8. Петросянц В.Р. Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость : автореф. дисс. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Санкт-Петербург, 2011. 30 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Москва : Педагогика, 2004. 713 с.
10. Сердюк Л.З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 15. Київ, 2017. Том XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. С. 481–491.
11. Титаренко Т.М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. *Наук. студії із соц. та політ. психології* : збірник статей. Київ : Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 304–311.
12. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: http://www.psyllife.com.ua/sites/default/files/readdownloads/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf (дата звернення: 01.11.2020).
13. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности : монография. Москва : Прометей, 2012. 152 с.
14. Чиханцова О.А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка. 2018. № 6. С. 267–273.
15. Шварева Е.В. Жизнестойкость как психологическая характеристика участников современной

образовательной среды. *Педагогическое образование в России*. 2011. № 4. С. 180–185.

16. Шлычков В.Р., Шлычкова О.Н. Профессиональные деформации педагогов как угроза качеству образовательной среды. *Безопасная образовательная среда в изменяющихся условиях современного обще-*

ства : сборник материалов II Международной научно-практической конференции / под научной редакцией О.И. Щербаковой, Л.В. Шукшиной. 2017. С. 131–140.

17. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279–298.