

- професіоналізації. Психологія і особистість. 2022. No 2(22). С. 169-185.
7. Коваль Д.В. Особливості виявлення професійних домагань майбутніх психологів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми* : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2020. Вип. 57. С.181–188.
 8. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи. Київ : Знання, 2005. 486 с.
 9. Нагаєв В.М. Методика викладання у вищій школі . Київ: 2007. 232 с.
 10. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Підручник. К.: Каравела. 2011.360 с.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ВНУТРІШНІЙ КЛЮЧОВИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Каценко А.Л.

akatsenko@gmail.com

Свінцицька Н.Л.

n.svintsytska@pdmu.edu.ua

Шерстюк О.О.

o.sherstiuk@pdmu.edu.ua

Гринь В.Г.

v.hryn@pdmu.edu.ua

Устенко Р.Л.

r.l.ustenko@gmail.com

Литовка В. В.

v.lytovka@pdmu.edu.ua

Білаш В.П.

v.bilash@pdmu.edu.ua

Тихонова О.О.

o.tykhonova@pdmu.edu.ua

Тарасенко Я.А.

ya.tarasenko@pdmu.edu.ua

Полтавський державний медичний університет

Умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, часто вважають екстремальними та стимулюючими розвиток стресу. Внутрішні характеристики особистості, які відображають психологічну витривалість і які дозволяють ефективно справлятися зі стресом, одним словом зветься «життєстійкість». У статті подано теоретичне обґрунтування різноманітних підходів до терміну «життєстійкість». Аналіз наукових підходів до цього поняття дозволяє дійти невтішного висновку, що життєстійкість є ключовим ресурсом особистості особливо в умовах війни.

Проблема життєстійкості особистості сьогодні виходить на передній план наукового осмислення не випадково. Високий темп сучасного життя з умовами, що постійно ускладнюються, пред'являє підвищені вимоги до людини, перевіряє її на міцність, «живучість» «життєстійкість». Безумовно, ступінь життєстійкості особистості залежить від її ресурсів.

Поряд із поняттям «ресурс», у психологічній літературі найчастіше використовується поняття «потенціал». Потенціал (від латинського *potentia* – сила) – джерела, можливості, засоби, запаси, які можуть бути використані для вирішення будь-якої задачі, досягнення певної мети; можливості окремої особи, суспільства, держави у певній галузі [3].

Особистісний потенціал представляє як інтегральну характеристику особистісної зрілості, що відображає міру подолання особистістю «самої себе», завдань та обставин. Розглядає особистісний потенціал як ресурсні можливості професійного розвитку людини, її здатність до успішної професійної діяльності. Бачить в особистісному потенціалі прагнення до самовдосконалення та саморозвитку. Особистісний потенціал розглядається як сукупність внутрішніх можливостей, потреб, цінностей та засобів досягнення особистістю поставлених цілей, завдань, які позитивно позначені, конструктивно впливають на особистісно-професійну самостійність. Особистісний потенціал розуміє як внутрішню фізичну та духовну енергію людини, її діяльну позицію, спрямованість на творчий вираз та самореалізацію. І конкретизує: це інтегративна особистісна властивість, що виражається у відношенні (позиції, становленні, спрямованості) людини до світу, в системі знань, переконань, на основі яких будується, регулюється діяльність людини, розвинене почуття нового, здатність швидко змінювати прийоми дії відповідно до нових умов діяльності. Це як характерна властивість індивіда, що визначає міру його можливостей у творчому самовираженні та самореалізації; як система особистісних здібностей, що дозволяють оптимально змінювати прийоми дій відповідно до нових умов, і знань, умінь, переконань, що визначають результати діяльності та спонукають особистість до творчої самореалізації та саморозвитку [1].

На наш погляд особистісний потенціал – це як система внутрішніх поновлюваних ресурсів особистості. В життєвих ситуаціях він визначає особистісні ресурси як внутрішні так і зовнішні можливості, що сприймаються та використовуються як засоби досягнення позитивних результатів. Особистісні ресурси повинні відповідати наступним критеріям: усвідомленість наявних засобів або можливостей їх досягнення, готовність використовувати ці засоби, оптимальність, компенсованість, конвертованість, тощо. Цінність ресурсів у соціальному оточенні.

Сукупність життєвого ресурсу особистості, під якою розуміємо потенціал людини як соціально-особистісну систему, має ієрархічну структуру. Перший рівень цієї структури становить біологічний потенціал індивіда, який визначається специфікою біоенергетичних процесів в організмі. Вищі рівні даної

ієрархії призначені для інформаційно-цілісної регуляції нижчих рівнів. Так, другий рівень ієрархії пов'язаний із психічною регуляцією та визначає психофізіологічний потенціал. Третій рівень, що базується на особистісно-смысловому саморозвитку, є власне особистісним потенціалом [5]. Ставлення до поняття «ресурси у психологічній науці» також неоднозначне. Ресурси (від франц. *ressource* – допоміжний засіб) – цінності, запаси, можливості, джерела коштів, доходів.

Наявність перелічених ресурсів конкретної особистості означає реальну можливість компенсації особистісних чи життєвих проблем. Їх відсутність чи слабка виразність означають дефіцит внутрішніх ресурсів і слабку здатність боротися із труднощами життя, отже, і слабку життєстійкість.

Варто зазначити, що ресурс особистості як запас, потенціал різних структурно-функціональних характеристик людини, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо [2]. Поняття людських ресурсів, незважаючи на досить широке вживання, ще недостатньо розроблено, хоча загалом воно відображає можливості енергетичних та інформаційних процесів, ступінь розвитку професійно орієнтованих функцій, їх адаптивність, стійкість та компенсованість, наявність освоєних програм та способів регуляції різних форм активності та багато іншого.

Ресурси можна розділити на матеріальні об'єкти (дохід, будинок, одяг) та нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, гідні захоплення, риси характеру, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань та ін.); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для подолання важких життєвих ситуацій чи служать засобами досягнення особисто значимих цілей [4].

Ресурсний підхід у психології наголошує на тому, що існує процес розподілу ресурсів, який пояснює той факт, що деяким людям вдається зберегти здоров'я та успішно адаптуватися, незважаючи на різні життєві обставини. Ресурсні теорії припускають, що існує певний комплекс ключових ресурсів, які керують та спрямовують загальний фонд ресурсів. Ключовий ресурс – головний засіб, що контролює пригніченням пасивних, хронічно фрустрованих та неуспішних проєктів. Життєстійкість, як внутрішній ключовий ресурс особистості, сприяє активному подоланню труднощів та гарній адаптації. Вона дозволяє впоратися з відчаєм, відчуттям безпорадності та втратою сенсу [6]. «Hardy» – з англійської витривала, стійка, загартована людина, натомість «hardiness» згідно з великим англо-українським словником – витривалість, міцність, здоров'я, стійкість, сміливість, безстрашність. Життєстійкість означає також психологічну живучість, розширену ефективність людини, що виявляється у її залученості у процесі, що відбувається, розумному впливі на себе і прийнятті ризику, і навіть є показником психічного здоров'я людини.

Hardiness – риса особистості, що дозволяє справлятися зі стресом ефективно і завжди в напрямку особистісного зростання. Таким чином, життєстійкість – особистісна установка, що лежить в основі екзистенційної відваги або "можливості бути". Життєстійкість як риса особистості характеризується мірою подолання особистістю заданих обставин, а зрештою – ступенем подолання особистістю самої себе.

Життєстійкість особистості, це сукупність ціннісних установок та диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний життєвий проєкт, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби та позитивно адаптуватись у заданих умовах. Життєстійкість характеризується як міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і підвищуючи успішність діяльності. Вона виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне та душевне здоров'я, а також на результативність діяльності. Важливість життєстійкості не можна переоцінити, вона пов'язана з можливістю людини подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного та психічного здоров'я, а також з оптимізмом, самоефективністю та задоволеністю власним життям. Сучасний погляд з точки зору психології та психології успішного бізнесу має на увазі «системну психологічну властивість, що виникає у людини внаслідок особливого поєднання установок та навичок, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації на нові можливості». Тобто, життєстійкість – це важливий особистісний ресурс, що сприяє подоланню стресів та досягненню високого рівня психічного та фізичного здоров'я. Це також важливі вольові якості для здатності «подолати себе» і, що особливо важливо, у важких життєвих ситуаціях це здатність перетворювати проблемні ситуації на нові можливості. Як бачимо, підходи до поняття життєстійкості найрізноманітніші. Деякі визначають життєстійкість як межу, якість особистості, як міру можливості, як систему установок і диспозицій, як ресурс особистості.

Аналіз наукових підходів до цього поняття дозволив зробити висновок, що життєстійкість є ключовим ресурсом особистості, визначальним щодо ступеня «живучості».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Білаш С. М., Свінцицька Н. Л., Лисаченко О. Д., Білаш В. П., Каценко А. Л., Устенко Р. Л. Адаптація внутрішньо переміщених осіб до університетського середовища. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., (27–28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 26–31.

2. Каценко А. Л., Свінцицька Н. Л., Тихонова О. О., Тарасенко Я. А., Устенко Р. Л., Пілюгін А. В., Корчан Н. О., Сербін С. І. Соціально-психологічна адаптація студентів медичного університету. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості

: зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., (27–28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 84–86.

3. Когут І. В., Каценко А. Л., Литовка В. В. Формування здорового способу життя студента: реалії та виклики в сучасному суспільстві. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко, Полтава : Сімон, 2020. С. 220–224.

4. Корчан Н. О., Підлужна С. А., Свінцицька Н. Л., Каценко А. Л. Організація навчально-виховного процесу в екстремальних умовах. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXIX Каришинські читання), присвяченої розробкам моделей підготовки майбутнього вчителя до педагогічної діяльності в Новій українській школі, (м. Полтава, 26–27 травня 2022 р.) / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2022. С. 124–127.

5. Свінцицька Н. Л., Когут І. В., Каценко А. Л., Литовка В. В., Підлужна С. А., Сербін С.І. Шляхи подолання та профілактики «Емоційного вигорання» у викладачів закладів медичної освіти та медичних працівників. Science and education: problems, prospects and innovations : proceedings of The 7 th International scientific and practical conference, Kyoto, Japan, April 1–3, 2021. 2021. P. 896–904.

6. Устенко Р. Л., Каценко А. Л., Саричев Я. В. Вплив військових дій на психологію студентів. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А., Полтава : ТОВ «Техсервіс», 2022. С. 31–36.

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ

Корносенко Н.В.

Лисичанський ліцей № 8 Сєвєродонецького району

Луганської області

nattusik78@gmail.com

Життєстійкість – це здатність людини переживати труднощі, долати стреси та проблеми, не втрачаючи оптимізму й упевненості в собі. Фактично, життєстійкість виникла як модель відносин та стратегії, які разом допомагають перетворити стресові обставини з потенційних катастроф на можливості для особистісного зростання [3, с.5].

Підлітковий вік – період вікової кризи, позитивне значення якого полягає в задоволенні потреби підлітка в саморозкритті та самоствердженні через боротьбу за незалежність у відносно щасливих умовах, яка не набуває крайніх