

*Костенко Д.В., кандидат педагогічних наук,
доктор філософії в галузі державного управління, докторант,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка,
Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України*
*Чернуха Н.М., докторка педагогічних наук, професорка,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка*

МЕХАНІЗМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Формування життєстійкості здобувачів вищої освіти, визначення та реалізація пріоритетів їх розвитку та саморозвитку є одним з головних завдань сучасного освітнього простору. Особливо актуалізується наразі необхідність особистісного та професійного зростання здобувачів вищої освіти.

Зауважимо самоорганізацію соціальної активності людини як суб'єкта дій, поведінки, життєдіяльності, а також цілісність її індивідуальності забезпечує саморегуляція.

Враховуючи дані концептуальної моделі С. Мадді саморегуляції та особистісного потенціалу, термін «саморегуляція» об'єднує три регуляторні функції: самовизначення, реалізація, збереження та три підсистеми особистісного потенціалу: потенціал самовизначення, потенціал реалізації, потенціал співволодіння, які виступають як цілісний процес.(Maddi, 2005). Особистісний потенціал розглядається як саморегуляція, що містить особистісні чинники, пов'язані з успішністю самовизначення у просторі можливостей та вибору мети для подальшої реалізації (потенціал самовизначення) з організацією цілеспрямованої діяльності.

У концептуальній моделі С. Мадді життєстійкість представлена як система переконань, що дозволяють особистості залишатися активною і перешкоджати несприятливим наслідкам стресу (Maddi, 2005).

Розвиваючи ідеї науковців щодо особистісного потенціалу, доцільно актуалізувати компоненти життєстійкості: «залучення», «контроль», «прийняття ризику». Життєстійкість та її компоненти опосередковано пов'язані з успішністю саморегуляції, тобто виступають особистісним потенціалом самовизначення.

Механізми життєстійкості були предметом наукових досліджень (Антоновський А., Bengel J., Strittmatter R., Willman H.; Maddi S., Harvey R., Hightower M., Khoshaba D., Sansone S., Wiebe D., Morgan C.) Особливу значущість представляють дослідження психологічних механізмів, завдяки яким життєстійкість забезпечує ефективну саморегуляцію. Однак, на сьогоднішній день таких досліджень недостатньо. У запропонованих матеріалах наведено

результати дослідження механізмів життєстійкості у здобувачів вищої освіти у рамках моделі саморегуляції та особистісного потенціалу.

Теоретичною основою дослідження виступили концепції життєстійкості С. Мадді, саморегуляції цілеспрямованої дії Ч. Карвера та М. Шейєра, самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, самоефективності А. Бандури, особистісного розвитку як потенціалу саморегуляції Carver C., Scheier M., Maddi S., Ryan R. M., Deci E.

Життєстійкість за С. Мадді вдосконалюється за допомогою трьох основних технік: *реконструкції ситуації* (значу роль відіграє уява, задаються стресові ситуації, які мають бути вирішені; реконструкція дозволяє зрозуміти, які помилки людина робить при вирішенні конфлікту); *фокусування* (техніка використовується, коли неможливо прямо трансформувати стресові обставини; на прийняття правильного рішення часто впливають приховані і емоційні реакції, що погано усвідомлюються; за допомогою фокусування можна переформулювати стресові ситуації, використовувати можливості для власної користі.); *компенсаторне самовдосконалення* (увага акцентується іншій ситуації, якщо трансформація стресових обставин неможлива; друга ситуація має бути пов'язана з першою; вирішення другої стресової ситуації дасть стимул звернути увагу на те, що можна змінити).

С. Мадді описує п'ять основних механізмів, завдяки яким проявляється буферний вплив життєстійкості на розвиток захворювань та стресу:

- ✓ оцінка життєвих змін як менш стресових;
- ✓ створення мотивації до трансформаційного опонування себе;
- ✓ посилення імунної реакції;
- ✓ посилення відповідальності стосовно практик здоров'я (здорового способу життя);
- ✓ пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному опануванню (Maddi, 2004).

Отже, до механізмів життєстійкості С. Мадді відносить особисті переконання, мотиваційні особливості подолання труднощів, вміння використовувати внутрішні резерви, соціально-комунікативні особливості і, навіть, здатність піклуватися про себе. Цікаво, що останній механізм, що позначається як турбота про своє здоров'я у взаємозв'язку з життєстійкістю, виявлено і в дослідженнях Шарлі, де показано, що низький рівень життєстійкості співвідноситься з нижчими показниками за рівнями психічного та фізичного здоров'я (Maddi, 1999). Ми можемо припустити, що це стосується проблеми життєвих концепцій людини та вміння вибудувати індивідуальні траєкторії розвитку.

Науковці визначають зв'язок життєстійкості особистості з гнучкістю мислення, креативністю, високою соціально-психологічною адаптивністю та загальним благополуччям особистості. Життєстійка особистість здатна на віру у власні сили, в позитивне вирішення будь-якої конфліктної ситуації, а також спроможна на ефективне перетворення власних установок у відповідності з трансформацією отриманого досвіду, використовуючи проблемно орієнтований стиль подолання стресових ситуацій, які не можливо вирішити у разі довготривалих стресових впливів. Особистісна трансформація відіграє основну роль у подоланні стресових ситуацій. Витривалість та життєстійкість виявляються тими чинниками, які зменшують вплив стресових факторів на здоров'я особистості, а також на адаптаційний стан у разі переходу до нової діяльності, нових соціокультурних умов.

Частково проведений діагностичний аналіз зі здобувачами вищої освіти на факультеті психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (спеціальність «Соціальна педагогіка») дозволив виокремити 3 групи здобувачів вищої освіти: з високим рівнем життєстійкості – 36,7 %, середнім рівнем – 62,5%, із низьким рівнем – 6,3%. Загалом у здобувачів вищої освіти розвиток життєстійких переконань знаходиться на рівні середніх та високих значень з показником 37% середніх значень. Розвиток компонентів життєстійкості має деякі відмінності за загального домінування середніх значень: «залученість», «контроль» – лише на рівні середніх і низьких значень, «прийняття ризику» – лише на рівні середніх і високих значень.

Зазначимо, відповідно до уявлень С. Маді, життєстійкість характеризують як загальний показник та узгодженість ступеня вираженості її автономних компонентів. Більшість респондентів, які взяли участь у частково проведеному діагностичному аналізі виявили неузгодженість функціонування компонентів життєстійкості (72%). Важливо, що у здобувачів вищої освіти низький рівень компонента «залученість» переважає високий рівень – відповідно 19,3% і 16,5%; високий рівень виразності компонента «контроль» переважає над низьким рівнем – відповідно 17,2% та 4,4%. У здобувачів вищої освіти ступінь виразності компонента «прийняття ризику» з низьким рівнем не встановлено, загалом знаходиться в межах середніх та високих значень приблизно в рівних співвідношеннях – відповідно 55,5% та 43,5%.

Варто зазначити, що за роки навчання в університеті життєстійкість здобувачів вищої освіти детермінована певними особистісними цілями, намірами, життєвими поглядами: життєва мета, задоволеність самореалізацією в житті, здатність самостійно здійснювати контроль подій особистого життя та відповідати за результати діяльності, спроможністю успішно вибудувати індивідуальну траєкторію розвитку.

Основою особистісного потенціалу здобувачів вищої освіти виступає «автономія» як форма саморегуляції, як спосіб індивідуальної участі у світі, спрямований на утвердження ідеї життя» (Gabanska J., 1995).

Згідно з уявленнями Р. Райана та Е. Десі, ступінь самодетермінованої поведінки особистості залежить від особливостей розвитку внутрішньої (автономної) та зовнішньої орієнтацій та їх співвідношення. (Ryan R. M., Deci E. L., 2000).

Відповідно до вищезазначеного, однією з особистісних змінних, співвідносних з життестійкістю є «самоефективність, яка визначається як система уявлень про свої можливості та здібності, як віра у власну ефективність і істотно впливає на мотивацію, цілепокладання, є предиктором досягнень у діяльності та успішного соціального функціонування, послаблює дію стресогенних факторів» (Bandura A., 1977).

Під час навчання в університеті у здобувачів вищої освіти формуються життестійкі переконання, які переважно визначаються ціннісними орієнтаціями та особистісними цінностями, здатністю діяти в різних обставинах і цілісним сприйняттям навколишнього світу. Механізми життестійкості здобувачів вищої освіти наразі є базисом побудови і формування успішної індивідуальної траєкторії розвитку.

Перспективним у подальших наукових розвідках є дослідження питань розвитку особистісних властивостей здобувачів вищої освіти, що сприяють підвищенню рівня механізмів життестійкості та виступатимуть передумовою розвитку активних форм самоорганізації та саморозвитку.

Список використаних джерел:

1. Maddi, S., Harvey, R. (2005) Hardiness Considered Across Cultures. In: Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. N.Y.: Springer.
2. Maddi, S. (2004) The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger. International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, 1, 1, pp. 38-49.
3. Maddi, S. (1999) The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51, 2, pp. 83-94.
4. Чиханцова О. (2021). Психологія становлення життестійкості особистості. (Дис. док. псих. наук). Інститут психології імені Г. С. Костюка, НАПН України, Київ.
5. Gabanska J. (1995) Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. The polish quarterly of developmental psychology, 1, 1-4, pp. 1-11.
6. Ryan R.M., Deci E.L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. American psychologist, 55, 1, pp. 68-78.
7. Bandura A. (1977) Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change. Psychological Review, 84, pp. 191-215.