

Дзвоник Г.П.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЗДАТНІСТЬ ВІДПОВІДАТИ СУЧАСНИМ ВИКЛИКАМ ЖИТТЯ

У сучасній ситуації глобальних змін у суспільстві найбільш значущими є зміни самої людини, як особистості. Нестримний соціально-економічний та інформаційний розвиток суспільства все частіше вимагає від кожної людини вміння максимально ефективно використовувати не тільки свій адаптаційний потенціал, а й резервні регулятивні ресурси особистості. Життєстійкість особистості це не тільки успішне подолання чергової життєвої кризи, а вміння знаходити шляхи ефективного існування в екстремальних життєвих умовах. Важливим вважається здатність життєстійкої особистості зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно, намагаючись здобути стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування. Наявність певних психологічних ресурсів, потенціалів, можливостей, що розширює поле діяльності особистості.

Життєстійкість особистості значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим більш успішне долаття стресогенних ситуацій. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання психофізіологічних станів. Чим розвиненіші адаптаційні можливості, тим вища ймовірність того, що людина збереже нормальну працездатність і високу ефективність діяльності під час впливу психогенних факторів зовнішнього середовища. Згідно з А. Г. Маклаковим, адаптаційні можливості

включають наступні характеристики: *нервово-психічну стійкість*, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття власної значущості; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування.[2] Д.О. Леонтьєв вживає поняття особистісного потенціалу як базової індивідуальної характеристики особистості. Особистісний потенціал відбиває міру подолання особистістю заданих обставин, в кінцевому рахунку, подолання особистістю самої себе, а також міру прикладених нею зусиль впродовж роботи над собою і над обставинами свого життя. [1] Отже, доцільніше говорити про рівноправний діалог людини і її оточення, у ході якого розвивається така важлива особистісна якість, як життєстійкість. У зрілому віці найголовнішим агентом соціалізації стає професійна спільнота, що сприяє формуванню навичок життєстійкої поведінки, відповідного стилю життя. Керівництво підтримує та просуває відповідальних працівників, які здатні витримувати надмірні професійні навантаження, стійкі до стресових ситуацій та допомагають іншим колегам. Протягом життя особистість змінюється, і її життєстійкість чи то розвивається та вдосконалюється, чи залишається нерозвиненою. Подальша суспільна еволюція потребує від людини все більшої пластичності, змінюваності, здатності пристосовуватись до нових вимог суспільства. Культивуючи власну життєстійкість, особистість розвививається а розвиваючись, не зупиняється на засвоєнні чогось вже готового, усталеного, звичного. На кожному життєвому шляху йде апробація нових форм взаємодії, знаходяться інші варіанти реагування, виникають несподівані рішення. Зріла особистість є безумовно життєстійкою особистістю. Вона визначено ставиться до свого оточення, власних виборів і рішень, до набутого досвіду і майбутніх перспектив, до життя як такого.[3]

Життєстійкість виявляється у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як, наприклад, активність, цілеспрямованість, сміливість,

загартованість, витримка. Ці риси особистості забезпечують відповідне ставлення з боку оточення: повагу, прихильність, симпатію, захоплення. Відповідно до сучасних поглядів, особистість постійно змінюється, перебуваючи у русі, становленні, стані переходу. Щоб правильно зрозуміти таку складну реальність, її слід розглядати як органічну частку життя, що постійно пропонує нові випробування. Особистість є результатом одночасного конструювання з боку соціального оточення та самоконструювання, що відбувається під впливом часто непередбачуваних і несприятливих умов. Особистісний саморозвиток та самоподолання, у ході якого й досягається певний рівень розвитку життєстійкості особистості. Життєстійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових, відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації, ведення здорового способу життя, пошук активної соціальної підтримки, що сприяє подоланню несприятливих ситуацій. Високий рівень життєстійкості пов'язан з активною позицією людини, набуттям життєвого досвіду з оцінкою життєвих обставин та ситуацій. Відзначають, що життєстійкість характеризує психологічну витримку людини і служить показником її психічного здоров'я. Так, стресові впливи людина долає саме завдяки життєстійкості і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості. Показником життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів та соціальних змін. Життєстійкість – це енергозберігаючий механізм виживання під час життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дає можливість особистості зберігати свій особистісний потенціал для досягнення життєвих цілей та відповідати сучасним викликам життя.

Література.

1. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться / Московский Психотерапевтический Журнал. 2003, – №2. – С. 107-119.

2. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. – №1. – С. 16-24.
3. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76 с.