

УДК 001:378.014.61"21"(477.53)(082)

А43

*Розповсюдження та тиражування без офіційного дозволу Вищого навчального закладу Укоопспілки «Полтавський універ- ситет економіки і торгівлі» заборонено*

**Редакційна колегія:**

***О. В. Манжура,*** д. е. н., доцент, проректор з науково-педагогічної роботи Вищого навчального закладу Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі» (ПУЕТ);

***К. Ю. Вергал,*** к. е. н., доцент, директор Навчально-наукового центру забезпечення якості вищої освіти ПУЕТ;

***А. С. Ткаченко,*** к. т. н., доцент, директор Навчально-наукового інституту бізнесу та сучасних технологій ПУЕТ;

***В. О. Скрипник,*** д. т. н., професор, директор Навчально-наукового інституту харчових технологій, готельно-ресторанного та туристич- ного бізнесу ПУЕТ;

***В. В. Сарапин,*** к. філол. н., доцент, завідувач науково-організаційного відділу ПУЕТ.

А43

**Актуальні** питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у ХХІ столітті : тези доповідей ХLІV Міжнародної науко- вої студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2020 рік (м. Полтава, 30–31 березня 2021 р.) : у 2 ч. – Полтава : ПУЕТ, 2021. – Ч. 2. – 403 с. – Текст укр., рос., англ., нім. мовами.

ISBN 978-966-184-407-9

Збірник містить тези доповідей ХLІV Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2020 рік. Проблеми, порушені авторами публікацій, вирізняються своєю актуальністю та новизною наукових підходів. Увагу зосереджено на висвітленні результатів наукових досліджень у різних галузях науки та якості вищої освіти.

**УДК 001:378.014.61"21"(477.53)(082)**

*Матеріали друкуються в авторській редакції мовами оригіналів. За виклад, зміст і достовірність матеріалів відповідальні автори.*

ISBN 978-966-184-407-9

© Вищий навчальний заклад Укоопспілки

«Полтавський університет економіки і торгівлі», 2021

**Косінова В. Є., Тодорова І. С.** Психологічні засади життєстійкості особистості. *Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у ХХІ столітті* : тези доповідей ХLІV Міжнародної наукової студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2020 рік (м. Полтава, 30–31 березня 2021 р.) : у 2 ч. – Полтава : ПУЕТ, 2021. – Ч. 2. С. 357-359.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

***В. Є. Косінова,*** *студентка спеціальності Готельно-ресторанна справа, група ГРС б-23*

***І. С. Тодорова,*** *науковий керівник, к. психол. н., доцент кафедри педагогіки та суспільних наук,*

*Вищий навчальний заклад Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»*

Вивчення життєстійкості особистості є важливим напрямом психологічних досліджень, оскільки інтерес до даної теми за останні роки тільки зростає, що обумовлено об’єктивними обставинами: якість життя людини, психічне здоров’я, її задоволеність собою, своєю працею, сім’єю. Увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію з людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим, навіть за наявності несприятливих обставин.

Щоб пристосуватися й адаптуватися до складних чи негативних умов, реалізовувати себе, людині необхідно виробляти навички вирішення проблем, набути якостей, які дозволили б зберігати комфортний рівень життєвих аспектів. Найбільш відповідним поняттям, яке налічує в собі дані вимоги та відображає багатокомпонентне особистісне утворення, є термін життєстійкість особистості, вперше введений у науковий обіг американської психології Сальваторе Мадді.

Професор С. Мадді виявив, що життєстійкість – особистісна характеристика, загальний показник психічного здоров’я люди- ни, система установок індивіда відносно себе, світу і ставлень до них. Зазначений феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику.

* 1. «Залученість» – перша складова життєстійкості, важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та методів взаємодії. Дає сили та мотивує до самореалізації, лідер-

ства, викликає відчуття значення і самоцінності, що сприяє до розв’язання життєвих завдань, не звертаючи при цьому уваги на наявність стресогенних факторів.

* 1. «Контроль» – наступний компонент життєстійкості. Характерна до цього фактору уважність за обставинами, створює напрямки для впливу перед різноманітними стресогенними умовами.
	2. «Прийняття ризику», третя складова допомагає людині сприймати проблему як досвід, своєрідний виклик, що буде стимулом для розвитку власних можливостей.

С. Мадді виокремлює «життєстійкість» не тільки як аспект самозахисту, а й наголошує на здатність особистості до транс- формаційного самоопанування, що включає в себе процес творчого перетворення і світу навколо. На його думку, зазначений феномен базується на вмінні визнати реальність, свої можливості, обмеження, вразливість і вдало перетворити будь-яку ситуацію в перевагу.

Розвиток для факторів життєстійкості відбувається в дитинстві і частково в ранньому підлітковому віці. Важливим чинником формування і у дітей, і у підлітків зокрема – є сім’я. В дитинстві засвоюється ймовірний сценарій, коли батьки, пере- живаючи стреси, конфліктують на очах у малюка і мимоволі утягують його у свої проблеми. При таких умовах, дитина, вбирає в себе приклади батьків і надалі неусвідомлено копіює їх у своєму житті. У період підліткового віку, формується психологічна готовність до самовизначення, оцінки себе, своїх якостей з точки зору приналежності до певної статі чи соціальної групи. Також довготривалим і продуктивним періодом становлення особистості, реалізації себе є зрілий вік. Саме в цьому віці вирішальне значення набуває життєздатність людини. Життєві аспекти як соціально-економічний стан, побутові умови, сімейні відносини, соціально-професійний статус, перспективи майбутнього залежать від самоставлення людини в навколишньому середовищі. А у разі негативного розвитку, несформованості рис характеру, психологічно-індивідуальна траєкторія життєдіяльності призводить до спотворення особистості.

Шляхи для досягнення психологічної стійкості є індивідуальними. Проте, вчені досліджують, підбирають універсальні стратегії, методи, щодо самоставлення і взаємодії зі світом, які можна розвивати, формувати та покращувати.

Завдяки поглибленим дослідженням на сьогодні існує дуже багато теорій, які виявляють психологічну, соціальну або ж навіть фізіологічну основу життєвої стійкості. Зазначене поняття є багатогранним феноменом, що включає у себе різноманітні характеристики. Саме їх поєднання та взаємодія й обумовлює рівень вияву життєстійкості особистості. Подальший розвиток досліджень, визначить, яка саме з теорій, є найбільш близькою до фактичного вияву якостей життєвої стійкості людини.

## Список використаних інформаційних джерел

1. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://journals. indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/87894.pdf. – Назва з екрану.
2. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/ 709097/1/Сердюк%20Л.pdf. – Назва з екрану.
3. Що таке психологічна стійкість та як її досягти? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://arcua.org/psixeya/vipuski/vstati-i-jti- vpered-shho-take-psixologichna-stijkist-ta-yak-uiui-dosyagti.html. – Назва з екрану.