

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ НА НАВКОЛИШНЬОМУ СВІТІ

Л. І. Шрагіна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та прикладної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

В. А. Лукашин

студент магістратури 1-го курсу з/н
кафедри соціальної і прикладної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Поняття життєстійкості як характеристика психологічної стійкості, як якість, що відображає установки на зміну складних життєвих ситуацій в процесі адаптації [1, с. 84].

Здатність особи перетворювати зміни на навколишньому світі в свої можливості, формуючи такі внутрішні цінності, як кооперація, довіра, креативність, завдяки:

а) установці залученості у взаємодію між людиною і довкіллям;

б) установці контролю, що мотивує на вихід із складних життєвих ситуацій;

в) установці виклику, що дозволяє індивідові приймати події навколишньої дійсності [1, с. 85].

Нормативні і ненормативні чинники, що впливають на життєву дорогу індивіда [10, с. 353].

Особовий потенціал людини, як категорія визначальна здатність подолання стресових ситуацій, як рівень, прикладених зусиль над своїм внутрішнім світом і зовнішнім середовищем [4, с. 56, 57].

Універсальні метаресурси, застосовні в самих різних життєвих ситуаціях:

а) фізіологічні ресурси – тип нервової системи індивіда, його стан здоров'я;

б) психологічні ресурси – специфіка характеру, індивідуальні здібності;

в) соціальні ресурси, що виявляються в процесі взаємодії з тими, що оточують у вигляді підтримки, співпереживання [5, с. 41].

Вільний, внутрішній, усвідомлений вибір, здійснюваний людиною із власної волі – відчуття свободи по відношенню, як до сил зовнішнього оточення, так і до сил усередині особи [6, с. 17].

Окремі сторони самодетермінованого поведінки:

а) автономна орієнтація, сприяюча об'єктивній самооцінці, взаємозв'язаній людини з результатами своєї діяльності, прояву творчості;

б) вольова поведінка і власний контроль дій, сприяючі реалізації базових потреб людини;

в) когнітивний потенціал особи, що визначає рівень усвідомлення подій [9, с. 629];

- г) внутрішня мотивація, сприяюча задоволенню інтересів людини з повним відчуттям залученості [2];
- д) переважання внутрішніх устремлінь над зовнішніми – дорога до більшого здоров'я і благополуччя [3, с. 154].
- Використання довкілля як свого союзника в процесі адаптації [8, с. 68].

Список використаної літератури

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат. – 2004. – С. 82-90.
2. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 4 (12). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>
3. Лабзова И. Ю. Теория самоопределения и её применение в зарубежной образовательной практике // Человек и образование. – СПб.: ИПООВ РАО. – 2017. – № 3 (52). – С. 152-156.
4. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / Под общ. ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл. – 2002. – С. 56-65.
5. Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов. // Психология совладающего поведения: материалы II Международной научно-практической конференции, Кострома, 23-25 сентября 2010 г. В.2 – Т.2 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2010. – С. 40-42.
6. Леонтьев Д. А. Психология свободы. К постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. – М.: РАН. – 2000. – Т. 21, № 1. – С. 15-25.

7. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – М.: РАН – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 87-101.
8. Махнач А. В. Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – Хабаровск: ДВГУПС. – 2014. – № 3 (43). – С. 67-73.
9. Молокостова А. М., Молокостова А. А. Высшие устремления и самодетерминизация профессионального развития // Современные проблемы науки и образования. – Пенза: Академия Естествознания. – 2014. – № 5. С 629.
10. Шрагина Л. И. Выявление факторов, влияющих на развитие взрослого человека // Вестник ОНУ им. И. И. Мечникова. Психология. – Одесса: ОНУ им. И.И. Мечникова. – 2014. – Т. 19. – Вип. 1(31). – С. 353-359.