

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОМПОНЕНТІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Чиханцова О.А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. У статті розглядається феномен життєстійкості особистості та його ціннісно-сміслові аспекти. Визначено, що життєстійкість може бути чинником оптимальної самореалізації та психологічної якості життя особистості та ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне здоров'я і на успішність діяльності. Представлено результати досліджень компонентів життєстійкості, які формуються та розвиваються як цілісне особистісне утворення. Встановлено, що життєстійкість особистості обумовлена комплексом взаємодіючих параметрів.

Ключові слова: життєстійкість особистості, компоненти життєстійкості, цінності.

Чиханцова Е.А. Особенности проявления компонентов жизнестойкости личности. В статье рассматривается феномен жизнестойкости личности и его ценностно-смысловые аспекты. Определено, что жизнестойкость может быть фактором оптимальной самореализации и психологического качества жизни личности и ключевой личностной переменной, которая опосредует влияние стрессогенных факторов на соматическое здоровье и успешность деятельности. Представлены результаты исследований компонентов жизнестойкости, которые формируются и развиваются как целостное личностное образование. Полученные результаты позволили установить, что жизнестойкость личности обусловлена комплексом взаимодействующих параметров.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, компоненты жизнестойкости, ценности.

Постановка проблеми. Проблема життєстійкості особистості розробляється багатьма авторами та розглядається як особистісний потенціал людини, як зв'язок між стресовими життєвими ситуаціями і хворобою та адаптація до умов. Згідно цього підходу, життєстійкість – психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання та адаптації нею заданих обставин, самого себе, а також міру докладених зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя.

Розглядаючи життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості, ми представили її як багаторівневе, цілісне утворення, що включає рівні, відповідні ієрархічній структурі властивостей особистості. Життєстійкість - це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини, пов'язаної з самореалізацією, самоствердженням і трансценденцією особистості.

Аналіз останніх публікацій. Так, поняття «життєстійкість» введено С. Кобейса і С. Мадді, знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної області психології стресу і співволодіння з ним. Аналізуючи роботи американських психологів С. Кобейса та С. Мадді, які вперше ввели поняття «життєстійкість», можемо констатувати, що даний феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику.

Передумовою для формулювання поняття «життєстійкості» є екзистенційна психологія. На думку екзистенційних психологів та філософів [17-19; 22], згідно поглядів

яких, усі події в нашому житті є результатом прийняття рішень, незалежно від того, значимі вони чи незначимі, усвідомлені чи неусвідомлені. Тобто, висловлюючись науковою термінологією, життєстійкість є екзистенційною мужністю [20].

Оскільки, поняття життєстійкості за С. Мадді включає в себе психологічний (збільшення інтересу до навколишнього оточення, зміна відношення до оточуючих людей та ін.) та діяльнісний (оволодіння стресовими ситуаціями, досягнення мети, турбота про своє здоров'я) компоненти, то вважаємо доцільним розглянути цей феномен більш ширше.

У зв'язку з цим, структуру життєстійкості особистості, на наш погляд, слід розширити такими особистісними параметрами як: цілі, цінності, смисли, самоствавлення, автономія, самореалізація.

У той час, як життєстійкість є цілісним системним утворенням, що поєднує значимі для особистості цілі та цінності, самоствавлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому. При чому, розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і прийняття ризику, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя.

Формулювання мети і постановка завдань статті. Завданням нашої роботи є теоретичний аналіз компонентів життєстійкості особистості, які формуються та розвиваються як цілісне особистісне утворення.

Виклад методики і результатів дослідження. У ефективному протистоянні особистості стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості [12; 18; 21; 22; 26; 27].

Дослідження С. Мадді та Д. Хошаба продемонстрували, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і включає три життєві установки: залученість, контроль над подіями та готовність до ризику [16].

На думку багатьох учених, показником життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін [7; 13]; психологічне благополуччя [9; 24]; психічне здоров'я [14]; пристосування до змін [23].

У пострадянській та українській психології розробка цієї проблеми пов'язана з дослідженнями опанування складних ситуацій [5; 7; 8], знаходження смислу життя, проблеми життєтворчості [2-4], особистісно-ситуативної взаємодії, самореалізація особистості, саморегуляція активності особистості, здатності до адаптації [6].

Так, А. Фомінова (2012) зазначає, що обсяг поняття життєстійкість складають: психологічний феномен, ресурс, особистісне властивість, інтегральна здатність, риса особистості, психологічна властивість, динамічний процес, інтегральне особистісне утворення [9].

За Л. Александровою (2005), життєстійкість – інтегральна здатність, яка лежить в основі адаптації та самореалізації особистості. Ця здатність не дозволяє збитися з правильного шляху, тобто сприяє досягненню мети. У зарубіжній психології поняттю життєвої стійкості відповідає поняття пристосування до життєвих труднощів та загальної міри психічного здоров'я людини [1].

Також життєстійкість розглядається «як можливість особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності» [2].

Аналіз зарубіжних експериментальних досліджень, присвячених вивченню життєстійкості, показує, що деякі дослідники [24; 26] розглядають життєстійкість у контексті проблеми подолання стресу, адаптації-деадаптації в суспільстві. Так, M. Scheier, Ch. Carver вивчали вплив очікування результату на фізичне благополуччя людини та V. Florian, M. Mikulincer, O. Taubman на психічне здоров'я [15].

У результаті аналізу наукової літератури, ми дотримуємось точки зору, що життєстійкість проявляється як характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін.

Перша складова життєстійкості «залученість» – важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін. Другий компонент життєстійкості – «контроль». Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протиположності до впадання в стан безпорадності та пасивності. Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе. Ці три компоненти утворюють загальну життєстійкість.

Як показують дослідження зарубіжних і вітчизняних науковців, феномен життєстійкості пов'язаний з різними структурами психіки людини на рівні функціонування психофізіологічних процесів, на рівні роботи психологічних процесів та на рівні проявів особистісних утворень, тобто, структуру життєстійкості С. Мадді, прийняту також іншими науковцями [1; 4; 9; 12; 19; 22] утворюють такі компоненти як контроль, залученість та прийняття ризику [19; 20; 21]. При чому, розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і прийняття ризику, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя.

Проте, у психологічній літературі розглядають різні чинники, що опосередковують життєстійкість особистості: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода [3]; осмисленість життя [10; 25]; життєстійкість в складних обставинах [18; 19]; готовність до внутрішніх змін [23]; здатність сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних стратегій [8]; постійна готовність до дії, особливості планування діяльності [3]; самоефективність [11; 16]; смисложиттєві орієнтації характеризують здатності людини знаходити смисл свого існування, відчувати безумовну цінність життя, формулювати власне життєве призначення.

Варто підкреслити, що компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві й частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Так, С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули: відчуття призначення в

житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність почуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від дорослих [20].

Наприкінці, підсумовуючи, зазначимо, що чим вищий у людини рівень життєстійкості, тим менше вона страждає від впливу несприятливих навколишніх умов.

Отже, життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою, і над обставинами свого життя. Таким чином, життєстійкість дозволяє досягати певного оптимуму при визначенні життєвих перспектив, дозволяє зберігати баланс між потребами особистості та її домаганнями й прагненнями.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У ході дослідження нами були вирішені поставлені задачі, з метою дослідження життєстійкості особистості та зв'язку із іншими чинниками, що її опосередковують.

Можна стверджувати, що для кожної людини існує свій власний життєвий світ, опосередкований смислами і цінностями, в контексті якого людина здійснює свій вибір, приймає рішення, вибудовує своє життя. Кожна життєва ситуація ставить людині умови для виживання, адаптації, самореалізації та ін. Спираючись на свої смисли, цінності, значущі установки, людина робить певний вибір, перебуваючи у певній діяльності, що визначається вчинком.

Розглядаючи феномен життєстійкості, варто зазначити, що це є комплексна категорія психології особистості, яка охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги.

Отже, життєстійкість – це енергозберігаючий механізм виживання під час життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дає можливість особистості зберегти свій особистий потенціал для досягнення мети та цілей.

Результати дослідження можуть бути застосовані в практиці психолога, психологічною службою, а також при розробці тренінгових програм, зокрема програм життєстійкості.

Список використаних джерел:

1. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л.А. Александрова // Психология способностей; современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. -- М. : «Институт психологии РАН», 2005. - С. 16-22.
2. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2002. - С. 56-65.
3. Леонтьев Д.А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, Е.Н. Осин, А.В. Плотникова, Е.И. Рассказова // Психологическая диагностика, 2007. - № 1. - С. 8-31.
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. / Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.

5. Либина А.В., Либин А.В. Реакция на стресс – защита или совладание? / Дифференциальная психология. Москва, Смысл Per Se, 2000. – 549 с.
6. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, І.В. Данилюк, О.І. Пенькова, Н.В. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 197 с.
7. Тиллих П. Мужество быть // Избранное. Теология культуры. – М.: Юрист, 1995. – С. 7-132.
8. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76 с.
9. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. / А.Н. Фоминова. – Москва : МПГУ, Прометей, 2012. – 121 с.
10. Шевеленкова Т. Психологическое благополучие личности / Т. Шевеленкова, Т. Фесенко // Психологическая диагностика, 2005. - №3, С. 95-121.
11. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control // N.Y.: W. H. Freeman & Co, 1997. – 604 p.
12. Bartone P.T. Test-retest reliability of the dispositional resilience scale- 15, a brief hardiness scale // Psychological Rep., 2007. – P. 943-944.
13. Besharat M.A. Relationship between hardiness and interpersonal problems / M.A. Besharat // Journal of Psychological studies. – 2009. – № 5(4) – С. 25-32.
14. Evan D.R. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life / D. Evan, J. Pellizzari, B. Culbert, M. Metzzen // Journal of Clinical Psychology, 1993. - Vol. 49, 4, - P. 477–485.
15. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // Journal of Personality and Social Psychology, 1995. - Vol. 68, 4, - P. 687-695.
16. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, M. Johnston // Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs. - Windsor, UK: NFER-NELSON, 1995. – P. 35-37.
17. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. – Vol. 51. – N 2. – P. 106-117.
18. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology, 1979. – Vol. 37, P. 1-11.
19. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, - 1982. – Vol.42, P. 168-177.
20. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage // Journal of Humanistic Psychology, 2004. - Vol. 44. No. 3, P. 279-298.
21. Maddi S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi & D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment, 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265-274.
22. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life / S. Maddi, D. Khoshaba, R Harvey, M Fazel // Journal of Humanistic Psychology, 2010. - Vol. 51, 3, - P. 369-388.
23. Peterson C., Seligman M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification // Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press., 2004. – P. 3-32.
24. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: 'Hardiness' and pressure for change // Journal of Vocational Behavior, 1995.- Vol. 46(1), - P. 17-39.
25. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995. –Vol. 69. – P. 719-727.
26. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology // American psychologist, 2000. – Vol. 55(1). P. 5-14.

27. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents // *Journal of Personality*, 1991. – P. 747-768.

References transliterated

1. Aleksandrova L.A. K osmysleniyu ponyatiya «zhiznestojkost' lichnosti» v kontekste problematiki psihologii sposobnostej / L.A. Aleksandrova // *Psihologiya sposobnostej; sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovaniy: materialy nauchnoj konferencii, posvyashchennoj pamyati V.N. Druzhinina*. - M.: «Institut psihologii RAN», 2005. - С. 16-22.
2. Leont'ev D.A. Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii // *Uchenye zapiski kafedry obshchej psihologii MGU im. M.V.Lomonosova*. Vyp. 1 / Pod red. B.S.Bratusya, D.A.Leont'eva. - M.: Smysl, 2002. - S. 56-65.
3. Leont'ev D.A. Opyt strukturnoj diagnostiki lichnostnogo potenciala / D.A. Leont'ev, E.YU. Mandrikova, E.N. Osin, A.V. Plotnikova, E.I. Rasskazova // *Psihologicheskaya diagnostika*, 2007. - № 1. - С. 8-31.
4. Leont'ev D.A. Test zhiznestojkosti. / Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. – Moskva : Smysl, 2006. – 63 s.
5. Libina, A.V., Libin, A.V. Reakciya na stress – zashchita ili sovladanie? / *Differencial'naya psihologiya*. Moskva, Smysl Per Se, 2000. – 549 s.
6. Psihologo-pedagogichni osnovi procesu samotvorenniya osobistosti: monografiya / L.Z. Serdyuk, T.M. Yablons'ka, I.V. Danilyuk, O.I. Pen'kova, N.V. Volodars'ka [ta in.] ; za red. L.Z. Serdyuk. – K.: Pedagogichna dumka, 2015. – 197 s.
7. Tilih, P. Muzhestvo byt' // *Izbrannoe. Teologiya kul'tury*. – M. : YUrist, 1995. – S. 7-132.
8. Titarenko T.M. ZHittestijkist' osobistosti: social'na neobhidnist' ta bezpeka: [navch. posib.] / T. M. Titarenko, T. O. Larina. – K.: Marich, 2009. – 76 s.
9. Fominova A.N. ZHiznestojkost' lichnosti. / A.N. Fominova. – Moskva : MPGU, Prometej, 2012. – 121 s.
10. SHevelenkova T. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti / T. SHevelenkova, T. Fesenko // *Psihologicheskaya diagnostika*, 2005. - №3, С. 95-121.
11. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control // N.Y.: W. H. Freeman & Co, 1997. – 604 p.
12. Bartone P.T. Test-retest reliability of the dispositional resilience scale- 15, a brief hardiness scale // *Psychological Rep.*, 2007. – P. 943-944.
13. Besharat M.A. Relationship between hardiness and interpersonal problems / M.A. Besharat // *Journal of Psychological studies*. – 2009. – № 5(4) – S. 25-32.
14. Evan D.R. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life / D. Evan, J. Pellizzari, B. Culbert, M. Metzen // *Journal of Clinical Psychology*, 1993. -Vol. 49, 4, - P. 477-485.
15. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. - Vol. 68, 4, - P. 687-695.
16. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, M. Johnston // *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. - Windsor, UK: NFER-NELSON, 1995. – P. 35-37.
17. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // *Consulting Psychology Journal*. – Spring, 1999. – Vol. 51. – N 2. – P. 106-117.
18. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979. – Vol. 37. - P. 1-11.
19. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, - 1982. – Vol.42. - P. 168-177.

20. Maddi S. Hardiness: An Operationalization of Existential Courage // *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. - Vol. 44. No. 3. - P. 279-298.
21. Maddi S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi & D. Khoshaba // *Journal of Personality Assessment*, 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 26- 274.
22. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life / S. Maddi, D. Khoshaba, R Harvey, M Fazel // *Journal of Humanistic Psychology*, 2010. - Vol. 51, 3. - P. 369-388.
23. Peterson C., Seligman M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification // Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press., 2004. – P. 3-32.
24. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: 'Hardiness' and pressure for change // *Journal of Vocational Behavior*, 1995. - Vol. 46(1), - P. 17 39.
25. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. –Vol. 69. – P. 719-727.
26. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology // *American psychologist*, 2000. – Vol. 55(1). P. 5-14.
27. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents // *Journal of Personality*, 1991. – P. 747-768.

Chykhantsova O. Features of the manifestation of the personal hardiness. The article deals with the phenomenon of person's hardiness and its value-semantic aspects.

It has been determined that hardiness can be a factor of optimal self-realization and psychological quality of person's life and a key personal variable that mediates the influence of stress factors on somatic health and on the success of the activity.

The results of studies of components of hardiness, which are formed and developed as a holistic personality formation are presented. It has been established that the viability of the individual is due to a complex of interacting parameters. The hardy style includes a strong sense of Commitment, Control, and Challenge. The hardy style person is also courageous in dealing with new experiences as well as disappointments, and tends to be highly competent. The high hardy person is not impervious to stress, but is strongly resilient in responding to a range of stressful conditions.

The construct of hardiness was first introduced by Kobasa, who defined it as a resistance resource in the encounter with stressful situations. It is considered as a pattern of personality characteristics comprising three mutually related dispositions - commitment, control and challenge.

It is suggested that hardiness acts as a protective factor in stressful situations predominantly through cognitive appraisal and coping behaviors. , hardiness is considered as a man's personality inventory, as a link between stressful life situations and illness and adaptation to conditions. According to this approach hardiness is a psychological analogue of person's vital lifeline which reflects the extent of overcoming and adapting by him to the given circumstances, of himself, as well as the extent efforts on self-improvement and on the circumstances of his life.

In conclusion, hardiness can be considered as an analogue of human life strength which reflects a measure of overcoming by himself certain life circumstances, oneself, as well as the amount of efforts, working on himself and on the circumstances of his life.

Key words: personal hardiness, hardiness' components, values.