

ЧИХАНЦОВА О.А.

кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлюються результати теоретичного та емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особистісних ресурсів як чинника розвитку життєстійкості особистості. Аналізується поняття життєстійкості особистості та особистісних ресурсів, таких як: первинні та вторинні здібності. Життєстійкість розглядається нами як основний ресурс перетворення життєвих подій у нові можливості всупереч зовнішнім негативним впливам та має пряий вплив на самодетермінацію особистості.

Встановлено компоненти особистості, які беруть участь у формуванні особистісних ресурсів, необхідних для опосередкування впливу екзистенційно важких ситуацій. До особистісних ресурсів людини ми віднесли первинні та вторинні здібності, які визначили за допомогою Віссбаденського опитувальника з позитивної психотерапії.

Ключові слова: *життєстійкість особистості, особистісні ресурси, первинні та вторинні здібності*

Постановка проблеми. На сьогоднішній день наша країна знаходиться у надзвичайно складному соціальному становищі, під впливом якого у людей формується гострий та хронічний стрес, котрий у подальшому впливає на загальний стан їхнього здоров'я. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами у моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Психічне здоров'я зазнає впливу із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями й родичами, роботи, дозвілля, а наслідки даних впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Зрозуміло, що стресові ситуації є постійно у житті людей, і, звичайно, створюють дискомфорт впливаючи на психічне та фізичне здоров'я.

У останні роки новим методологічним і теоретичним контекстом вивчення сильних сторін та ресурсів особистості стала позитивна психологія та позитивна психотерапія. Позитивна психологія виходить з того, що недостатньо звільнити людину від проблем і симптомів, щоб її життя заграло усіма барвами. Крім того, позитивні, сильні сторони особистості здатні виконувати профілактичну, імунну, «буферну» функцію, знижуючи ризик виникнення захворювань та інших порушень адаптації [8; 9].

Слід зазначити, що обсяг поняття життєстійкість складають: психологічний феномен, ресурс, особистісна властивість, психологічна властивість, інтегральна здатність, інтегральне особистісне утворення. Тобто, аналіз даного феномена дозволить операціоналізувати прояв життєстійкості, розглянути взаємозв'язок психологічних властивостей у структурі життєстійкості, визначити роль факторів у розвитку цього особистісного утворення [2; 3].

Аналіз останніх публікацій. Так, М. Селігман виділив три основних об'єкта інтересу для позитивної психології: 1) позитивні емоційні стани (щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, переживання потоку, надія, оптимізм та ін.), 2) позитивні риси особистості та 3) позитивні соціальні інститути [8]. У контексті проблеми особистісного потенціалу нас цікавлять, в першу чергу, позитивні риси особистості, що розуміються як ресурси особистості.

Саме поняття «особистісний ресурс» означає в цьому контексті ті особистісні риси, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичному оволодінню їм, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, відхилень у поведінці, особистісних порушень [2; 6].

Оптимістичне ставлення, притаманне людям, які мають надію на краще, відіграє ключову роль у успішній боротьбі з хворобою та її прогнозом, а також у покращенні якості життя, пов'язаного зі здоров'ям. Ймовірно, це пов'язано з міцним взаємозв'язком між надією, життєстійкістю та настроєм. Багато досліджень засвідчили, що стани настрою мають прямий вплив на фізичне здоров'я [4]. Надія та життєстійкість позитивно впливають на настрої та життєдіяльність. Так, Ryden та інші [7] встановили, що життєстійкість є захисним фактором проти депресії та впливу стресу. Дослідження, проведені на дорослих, показали, що між надією, життєстійкістю та самозадоволенням існує значущий взаємозв'язок [5; 11].

Такі компоненти життєстійкості як «залученість», «контроль» і «прийняття ризику» передбачають участь особистісних ресурсів у взаємодії з параметрами екзистенційно важкої ситуації: її невизначеністю, новизною, протиріччям усталеної смислової картини світу і способу інтеграції особистості. Існують компоненти особистості, які беруть участь у формуванні особистісних ресурсів особистості, необхідних для опосередкування впливу важких ситуацій. До особистісних ресурсів людини ми віднесли первинні та вторинні здібності, які визначили за допомогою Віссбаденського опитувальника з позитивної психотерапії.

Формулювання мети і завдань статті. Завданням нашої статті є аналіз особистісних ресурсів і вивчення взаємозв'язків між життєстійкістю особистості та первинними та вторинними здібностями.

Виклад методики і результатів дослідження. У емпіричному дослідженні взяли участь 760 осіб: віком від 14 до 70 років та різних за професійною діяльністю. За способом відбору дана вибірка є випадковою, оскільки ми намагалися уникнути спотворення фактів. Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Для діагностики показників життєстійкості ми використали методику «Тест життєстійкості» (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової) [1]. Ця методика є модифікацією англомовного варіанту тесту життєстійкості С. Мадді та містить 45 пунктів. Чотири показники методики включають загальний бал життєстійкості та бали за трьома субшкалами: залученість (установка на участь у подіях, що відбуваються), контроль (установка на активність по відношенню до подій життя) і прийняття ризику (установка по відношенню до важких або нових ситуацій, коли останні розглядаються як виклики, а також до можливості отримати новий досвід).

Для дослідження особистісних якостей особистості ми використали Вісбаденський опитувальник методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF) Н. Пезешкіана, який він розробив у співпраці з Х. Дайденбахом. Сучасна версія Вісбаденського опитувальника (WIPPF 2.0) була доповнена А. Реммерсом і призначена для використання в різних культурах та адаптована на українській виборці Л. Сердюк [10]. Вісбаденський опитувальник (WIPPF 2.0) складається з 88 тверджень, що містять чотири варіанти відповідей: повністю погоджуються, частково погоджуються, частково не згоден або повністю не згодні. За допомогою цієї методики можна виявити особливості прийняття рішень позитивного характеру в різних життєвих ситуаціях за допомогою мобілізації внутрішніх резервів особистості.

Зазначимо, що позитивна психотерапія виходить з того, що кожна людина без винятку, від природи володіє двома основними базовими здібностями: здатністю до пізнання і здатністю до любові. Залежно від своїх фізичних даних, свого оточення і часу, в якому людина живе, ці дві здібності диференціюються, і це призводить до неповторних комбінацій основних рис особистості.

За допомогою кореляційного аналізу було визначено взаємозв'язки компонентів життєстійкості з особистісними ресурсами людини, які представлено у таблиці 1.

Таблиця 1.

Взаємозв'язок життєстійкості з особистісними ресурсами людини

Особистісні ресурси		Життєстійкість			
		Включеність	Контроль	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Вторинні здібності	Акуратність	,065	,077	-,105	,031
	Охайність	-,023	,053	-,157*	-,034
	Пунктуальність	-,058	-,029	-,165*	-,083
	Ввічливість	-,023	-,163*	-,133	-,103
	Щирість	,141*	,096	,046	,115
	Старанність	,388**	,364*	,347	,458*
	Обов'язковість	,311**	,245*	,298	,381**
	Бережливість	,229	,294	,370**	,328*
	Послух	-,035	,011	-,216**	-,071
	Справедливість	,139*	,125	,037	,122
	Вірність	,223**	,158*	,115	,196**
Первинні здібності	Терпіння	,158*	,126	,140*	,159*
	Час	,364**	,273**	,252**	,242**
	Контакти	,463**	,496**	,310**	,538**
	Довіра	,559**	,479**	,348**	,551**
	Надія	,514**	,507**	,387**	,533**
	Сексуальність	,350**	,335**	,383**	,430**
	Любов	,520**	,415**	,445**	,519**
	Віра	,401	,459	,325	,424

Примітка: **. Кореляція значима на рівні 0,01.

*. Кореляція значима на рівні 0,05.

Аналізуючи кореляційні зв'язки між життєстійкістю та особистісними ресурсами людини, бачимо, що первинні здібності відіграють значну роль у формуванні та розвитку життєстійкості.

Найбільший вплив мають: контакти ($r = 0,538$; $p < 0,01$), довіра ($r = 0,551$; $p < 0,01$), надія ($r = 0,533$; $p < 0,01$) і любов ($r = 0,519$; $p < 0,01$). Це означає, що життєстійкість можна розвинути за допомогою особистого прикладу через стосунки. Первинні здібності впливають на переживання,

настрій та фізичний стан, що важливо у стресових ситуаціях. Тобто, чим краще людина емоційно справлятиметься зі стресовими ситуаціями, володіючи первими здібностями, тим менший буде негативний вплив напруженої ситуації на фізичний стан людини.

Серед вторинних здібностей вплив на життєстійкість мають: старанність ($r=0,458$; $p < 0,05$), надійність ($r=0,381$; $p < 0,01$) та бережливість ($r=0,328$; $p < 0,05$). За допомогою цих вторинних здібностей людина намагається контролювати стресову ситуацію, тим самим демонструючи життєстійкість.

Цікаво відзначити, що всі три компоненти життєстійкості (залученість, контроль та прийняття виклику) мають кореляційні зв'язки з первинними здібностями, як час, контакти, довіра, надія, сексуальність та любов. Це означає, що емоції займають перше місце і вони є дуже важливі для розвитку життєстійкості. Це можна пояснити тим, що, по суті, первинні здібності відносяться до життєвого досвіду, набутого у зв'язку із вторинними здібностями. Так, розвиток життєстійкості за допомогою позитивної психотерапії полягатиме в тому, що людина може покращити сприйняття та розуміння себе.

Ми також визначили, що предикторами життєстійкості є старанність, обов'язковість, контакти, довіра, надія, любов. Відповідно, сприяння розвитку життєстійкості людей полягає у актуалізації їх актуальних здібностей.

Таким чином, особистісні ресурси – це сукупність індивідуальних цінностей, що потенційно дозволяють суб'єкту задовольнити певні життєві необхідності та в кінцевому результаті визначають його відношення зі світом та самим собою. Людська діяльність є витрата цих ресурсів, ефективністю використання яких визначається результативність дій. А сукупність усвідомлених наявних ресурсів є детермінуючим фактором у виборі стратегій поведінки.

Варто також зазначити, що у кожному віковому періоді людини існують певні внутрішні ресурси, які дозволяють оптимально справлятися з життєвими труднощами, проте ці ресурси можуть залишитися незатребуваними, якщо своєчасно не сфокусувати увагу на їх виявленні та розвитку.

Отже, рівень розвитку життєстійкості особистості обумовлює формування певного стилю життя. Людина, яка звикла аналізувати власні досягнення та невдачі, яка вміє знаходити можливості для здійснення своїх мрій та бажань, використовує власні ресурси, усвідомлює себе як власника життя. Сформована життєстійкість ініціює створення власного смислу у

складних життєвих ситуаціях, є фундаментом прийняття життєво важливих рішень.

Висновки. Згідно з теорією позитивної психотерапії, у кожного є дві основні можливості: здатність до розуміння та здатність до любові. Саме ці дві основні здібності лежать в основі наших подальших здібностей та дають можливість краще зрозуміти і усунути дисбаланс для створення додаткових позитивних результатів. Під життєстійкістю ми розуміємо системне утворення, яке підкреслює установки, що мотивують особистість перетворювати стресові життєві події у нові можливості та є складовою самодетермінації особистості. Сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються дозволяють скористатися внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість. У результаті нашого дослідження ми виявили, що особистісні ресурси є потужним ресурсом розвитку рівня життєстійкості особистості.

Отже, проведене дослідження дозволило підвередити гіпотезу про те, що особистісні ресурси є чинниками, які мають вплив на розвиток життєстійкості особистості. Найбільш впливовими предикторами життєстійкості є старанність, обов'язковість, контакти, довіра, надія, любов. Відповідно, сприяння розвитку життєстійкості людей полягає у актуалізації їх актуальних здібностей.

Література

1. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf
2. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2009. http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
3. Чиханцова Е. А. Влияние личностных качеств на жизнестойкость. *Science Review*. 2018, 3(10), Vol.7. С. 4 7.
4. Duggal D., Sacks-Zimmerman A., Liberta T. The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. *Cureus*. 2016. 8(10) : e849. <https://doi.org/10.7759/cureus.849>
5. Eilenberg T. D., Hoffmann, J. S., Frosthalm L. Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 2017. № 92, P. 24 31.
6. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. 2004. Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press.
7. Ryd , A., Karlsson J., Sullivan M., Torgerson J.S., Taft C. Coping and distress: what happens after intervention? A 2-year follow-up from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *Psychosomatic Medicine*. 2003, № 65, P. 435 442.
8. Seligman M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). 2002. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

9. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American psychologist*. 2000, 55/1, P. 5 14. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.5
10. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-Language Adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021, № 1 (1). P. 11 14. http://www.positum.org/files/the_global_psychotherapist._vol.1._no.1._jan.2021.pdf
11. Shirazi M., Chari M., Kahkha S. J., Marashi F. The Role of Hope for the Future and Psychological Hardiness in Quality of Life Among Dialysis Patients. *Jentashapir Journal of Health Research*. 2018, № 9 (1). :e67827. doi: 10.5812/jjhr.67827

References

1. Serdiuk L. Z. Psykholohichni tekhnolohii samodeterminatsii rozvytku osobystosti: monohrafiia. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Kyiv, 2018. 192 s. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf
2. Tytarenko T. M., Larina T. O. Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist bezpeka. 2009. http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
3. Chikhantsova E. A. Vliyanie lichnostnyh kachestv na zhiznestojkost'. *Science Review*. 2018, 3(10), Vol.7. S. 4 7.
4. Duggal D., Sacks-Zimmerman A., Liberta T. The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. *Cureus*. 2016. 8(10) : e849. <https://doi.org/10.7759/cureus.849>
5. Eilenberg T. D., Hoffmann, J. S., Frosthalm L. Intervening variables in group-based acceptance & commitment therapy for severe health anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 2017. № 92, P. 24 31.
6. Peterson C., Seligman M. E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. 2004. Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press.
7. Ryd , A., Karlsson J., Sullivan M., Torgerson J.S., Taft C. Coping and distress: what happens after intervention? A 2-year follow-up from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *Psychosomatic Medicine*. 2003, № 65, P. 435 442.
8. Seligman M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). 2002. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
9. Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American psychologist*. 2000, 55/1, P. 5 14. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.5
10. Serdiuk L., Otenko S. The Ukrainian-Language Adaptation for Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy (WIPPF). *The Global Psychotherapist*. 2021, № 1 (1). P. 11 14. http://www.positum.org/files/the_global_psychotherapist._vol.1._no.1._jan.2021.pdf
11. Shirazi M., Chari M., Kahkha S. J., Marashi F. The Role of Hope for the Future and Psychological Hardiness in Quality of Life Among Dialysis Patients. *Jentashapir Journal of Health Research*. 2018, № 9 (1). :e67827. doi: 10.5812/jjhr.67827

O. Chykhantsova

Personal resources as a factor in the hardiness development of personality

The article highlights the results of the theoretical and empirical research aimed at studying personal resources as a factor in the development of hardiness of the individual. The concept of hardiness of the individual and personal resources, such as: primary and secondary abilities, is analyzed. Hardiness is considered by us as the main resource for the transformation of life events into new opportunities in spite of external negative influences and has a direct impact on personal self-determination.

The components of the personality which take part in formation of the personal resources necessary for mediation of influence of existentially difficult situations are established. We included primary and secondary abilities in a person's personal resources, which were determined with the help of the Wissbaden Questionnaire on Positive Psychotherapy.

Thus, the level of development of the vitality of the individual determines the formation of a certain lifestyle. A person who is accustomed to analyzing their own achievements and failures, who knows how to find opportunities to realize their dreams and desires, uses their own resources, realizes itself as the owner of life. The formed vitality initiates the creation of its own meaning in difficult life situations, is the foundation of making vital decisions.

Keywords: *hardiness of personality, personal resources, primary and secondary abilities*

Чиханцова Е.А.

Личностные ресурсы как фактор развития жизнестойкости личности

В статье освещаются результаты теоретического и эмпирического исследования, направленного на изучение личностных ресурсов как фактора развития жизнестойкости личности. Анализируется понятие жизнестойкости личности и личностных ресурсов, таких как: первичные и вторичные способности. Жизнестойкость рассматривается нами как основной ресурс преобразования жизненных событий в новые возможности вопреки внешним негативным воздействиям и имеет прямое влияние на самодетерминацию личности.

Определены компоненты личности, которые участвуют в формировании личностных ресурсов, необходимых для опосредования влияния экзистенциально трудных ситуаций. К личностным ресурсам человека мы отнесли первичные и вторичные способности, которые определили с помощью Виссбаденского опросника по позитивной психотерапии.

Ключевые слова: *жизнестойкость личности, личностные ресурсы, первичные и вторичные способности*