

**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*

## **ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ ПАРАМЕТРІВ НА РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Визначено, що життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів в ситуації вибору. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду. За результатами дослідження більшість опитаних мають високий рівень життєстійкості. Підібрані методики дослідження надають змогу визначити не тільки рівень життєстійкості особистості, а й чинники, що впливають на формування життєстійкості, зумовлюють її високі значення та підтримують людину у вирі різних життєвих та професійних проблем.

Проаналізовано особливості впливу оптимізму, життєвих орієнтацій і саморегуляції на розвиток життєстійкості.

**Ключові слова:** *життєстійкість, особистість, особистісні риси, оптимізм, життєві орієнтації.*

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні процеси ХХІ століття висувають високі вимоги до особистісних якостей сучасної людини, передбачають наявність в неї життєздатності, життєстійкості, опірності до стресів, конкурентоспроможності, здатність до саморозвитку і самодопомоги, що так необхідні їй при зіткненні з серйозними життєвими випробуваннями.

Обґрунтовуючи актуальність вивчення життєстійкості особистості, сучасні науковці [6-8], звертають увагу на підвищений науковий інтерес психологічної науки до питань якості життя людини, її психічного здоров'я, задоволеності собою, оточенням, сім'єю, професійною сферою реалізації. Увага науковців концентрується на вивченні ключових передумов, що надають людині змогу підтримувати ефективну взаємодію з важливими для неї людьми, досягати успіху в житті, бути щасливою, незважаючи на наявність певних життєвих обставин і проблем.

**Аналіз останніх праць.** Особливості зв'язку життєстійкості з елементами самоорганізації, самореалізації, саморегуляції діяльності і поведінки особистості у своїх працях обґрунтовували В.І. Моросанова, К.О. Муздибаєв, О.К. Осницький, та ін. Взаємозв'язок складових життєстійкості та часових структур особистості були предметом дослідження Б.Г. Ананьєва, Ш. Бюлер, Є.І. Головахи, П. Жане,

В.В. Ковальова, О.А. Кроніка, Т.О. Ларіної, К. Левіна, С.Л. Рубінштейна та н.

Також психологами визначено й інші особистісні характеристики, які опосередковують життєстійкість людини: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода [2]; психологічне благополуччя [10], життєстійкість у складних обставинах [9]); готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних стратегій [6; 7]); постійна готовність до дії, особливості планування діяльності, осмисленість життя [2].

Досліджуючи проблему впливу екстремальних ситуацій на особистість, І.Г. Малкіна-Пих [3] розглядає життєстійкість не як систему переконань, а як інтегральну характеристику особистості, що здійснює опір негативним впливам середовища, ефективно долає життєві труднощі, трансформуючи їх у ситуації розвитку. І.Г. Малкіна-Пих підкреслює, що життєстійкість не тільки детермінує характер особистісної реакції на зовнішні фруструючі обставини, але і надає змогу трансформувати ці обставини в можливість самовдосконалення [3]. Також у праці дослідниці доведено тісний зв'язок життєстійкості з наступними характеристиками особистості – оптимальною смисловою регуляцією, адекватною самооцінкою, розвиненими комунікативними здібностями та вміннями, соціальною активністю і силою волі [3].

Дослідницею Т.В. Наливайко експериментально доведено зв'язок життєстійкості із такими властивостями особистості, які припускають активність (екстраверсія, агресивність, спонтанність) [5].

У роботі М.В. Балусок доведено високу зворотну (негативну) кореляцію життєстійкості із внутрішньою конфліктністю і самозвинуваченням у молоді і у дорослих [1]. Ці фактори ускладнюють можливість позитивної переробки стресових впливів, трансформацію негативних вражень у нові можливості, дії, спрямовані на оволодіння стресовою ситуацією, здійснення мети, тобто того, що ускладнює активність людини, і що входить до поняття діяльнісного боку життєстійкості.

Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, яка опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості [4].

На зв'язок життєстійкості та оптимізму вказують дослідниці Т.О. Ларіна та Т.М. Титаренко [7], які відзначають, що люди з високою життєстійкістю та самоефективністю більш наполегливі при опануванні стресу. Позитивна оцінка власних можливостей щодо опанування стресу та низька тривожність дає їм можливість успішно долати труднощі. Оптимістична віра у власні можливості та висока самоповага позитивно відображається також і на якості життя людини. Висока самоповага, позитивне ставлення до себе визначає спрямованість дія-

льності та поведінки людини на турботу про себе, прагнення до соціального та духовного самозбереження. Відомо, що оптимісти більш схильні до поведінки, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. Вони вірять в себе і вдало долають перешкоди, зосереджуючись не на власних стражданнях, а на конкретній проблемі та шукаючи шляхи її розв'язання [7].

**Формулювання мети статті.** Метою статті є аналіз і визначення чинників, які впливають на рівень життєстійкості особистості.

**Виклад методики і результатів дослідження.** Для практичного вивчення факторів формування життєстійкості особистості організовано і проведено емпіричне дослідження та проаналізовано отримані результати.

Вибірку дослідження склали 78 висококваліфікованих фахівців, які мають вищу освіту та певний стаж роботи, у вікових межах від 30 до 50 років. Середній вік досліджуваних –  $M=35,18$ ,  $\sigma=4,32$ .

Процедура організації дослідження включала: опитування досліджуваних за обраними методиками, отримання первинних даних щодо рівнів сформованості у них життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій, саморегуляції особистості, оптимістичного сприйняття світу та позитивного мислення. У ході опрацювання результатів за допомогою якісного та кількісного аналізу, а також методів математичної статистики встановлено взаємозв'язок життєстійкості особистості з факторами оптимізму, з життєвими орієнтаціями і характеристиками саморегуляції у представників різних професій.

Для визначення чинників, які впливають на формування життєстійкості особистості було використано наступні психодіагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді; тест СЖО Д.О. Леонтєва; опитувальник стильової саморегуляції поведінки (ССП В.І. Моросанова); шкала оптимізму та активності (Н. Водоп'янова, М. Штейн; адаптований варіант «Шкали AOS» І.С. Шуллера та А.Л. Комуніан).

Із аналізу отриманих даних, ми можемо сказати, що переважна більшість опитаних мають високий рівень життєстійкості (57,1%), що характеризує що вказує на здатність людини успішно справлятися із складними життєвими ситуаціями, зберігаючи при цьому внутрішню впевненість, збалансованість і не знижуючи продуктивності своєї діяльності. У цих людей виявляються позитивне світовідчуття, осмислене ставлення життя і прагнення до підвищення його якості, вони здатні до ефективної саморегуляції емоцій і поведінки.

Для третини респондентів (28,6%) властиві середні показники життєстійкості, вони здатні до оптимальних реакцій на стрес, готові витримувати складну життєву ситуацію, не знижуючи успішності діяльності, посередньо адаптовані до соціуму. Загалом дані показники також є оптимальними, і вказують на достатню здатність людини опиратися стресу, поводитися продуктивно у ході її вирішення, гідно і адекватно приймати різні життєві проблеми, залишатися активними при впливі

різних стресорів. Однак у них іноді виникають психосоматичні захворювання, не стійкість при врегулюванні емоційних реакцій, вони не завжди обирають активні стратегії подолання труднощів, віддаючи перевагу тим варіантам, де хтось авторитетний приймає рішення.

Низький рівень життєстійкості виявлено у 14,3% респондентів. Відзначимо, що низька життєстійкість вказує на песимістичні погляди на життя, відсутність прагнень до підвищення його якості, такі люди мають труднощі із самореалізацією та адаптацією в соціумі, при виникненні стресових ситуацій використовують неконструктивні реакції і стратегії поведінки. Часто вони не здатні витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності, а тому у випадку гострого стресу можуть захворіти фізично, демонструють нижчу продуктивність роботи, хвилюються. Саме про таких людей говорять, що у них під дією стресу все валиться із рук, вони не можуть сконцентруватися і правильно поводитися, самотійно і впевнено вирішувати проблеми.

Загалом серед опитуваних не значна частина осіб мають низьку життєстійкість, що може пояснюватися специфікою їх роботи, яка вимагає саме високої мобільності та відповідальності при прийнятті професійних рішень, постійної напруженої атмосфери та частих стресових ситуацій.

Детальніше аналізуючи прояви життєстійкості за шкалами залученості, контролю і прийняття ризику, ми встановили перевагу високого рівня більш, ніж у половини респондентів. Залученість як прояв впевненості в собі і довіри при вирішенні різних життєвих ситуацій, як здатність отримати задоволення від життя, на високому рівні розвинена у 54,3% осіб. У той же час низький показник, що вказує на відсутність впевненості у цікавості свого життя, проявляється як почуття ізоляваності від життя, відкинутості, властивий для 17,1% досліджуваних.

Високий рівень контролю встановлено у 57,1% досліджуваних. Вони вважають, що їх боротьба може вплинути на стресову ситуацію, тому вони контролюють своє життя, готові до активних дій з подолання проблем. Низький рівень контролю встановлено у 11,4% досліджуваних. До прийняття ризику готові 57,1% досліджуваних. Вони впевнені в тому, що все, що з ними трапляється, сприяє розвитку та готові діяти в умовах відсутності гарантії успіху, на свій ризик, вважаючи прагнення до успіху головною ціллю в житті. У людей з високим рівнем прийняття ризику головною ідеєю їх діяльності є активне засвоєння знань із досвіду (і позитивного, і негативного) та наступне їх використання.

Із аналізу даних, отриманих за допомогою методики СЖО, переважна більшість досліджуваних мають високий рівень життєвої осмисленості, вони задоволені своїм життям, мають цілі і наміри щодо майбутнього, визнають цінний досвід минулого, активно вирішують виникаючі завдання на життєвому шляху. Вважають себе відповідальними за активну позицію щодо самореалізації у житті, у професійній

сфері. Такі показники мають 60% досліджуваних. Ще 25,7% досліджуваних мають середні показники, а в 14,3% виявлено низьку життєву осмисленість. При цьому низькі значення вказують на безперспективність майбутнього (ці люди живуть минулим або одним днем), відсутність цілей в житті та невдоволеність прожитою частиною життя, не задоволеність собою і своїм життям у теперішньому.

За отриманими результатами методики стильової саморегуляції поведінки ССП В.І. Моросанової визначено, що високий рівень саморегуляції поведінки виявлено у 54,3% досліджуваних. Вони відрізняються сформованими здібностями планувати, моделювати і впроваджувати свої цілі в життя, здатні до адекватної оцінки результатів виконання своїх планів. Вони гнучкі в прийнятті рішень, вчасному реагуванні на виникаючі труднощі, адаптивні у ситуаціях стресу та намагаються вирішити проблемні ситуації якнайшвидше і готові до самотійного їх подолання. Середні прояви стильової саморегуляції поведінки властиві для третини опитуваних (28,6%). Ці опитувані мають достатньо сформовані навички планування і моделювання, однак складно впроваджують свої цілі в життя, не завжди адекватно оцінюють результати їх виконання, іноді не можуть вчасно зреагувати і змінити свої рішення відповідно до мінливих умов. Низький рівень стильової саморегуляції виявлено у 17,1% опитаних. Опитувані мають низькі здібності до адекватного планування діяльності, часто не вміють враховувати значущі зовнішні і внутрішні умови при впровадженні своїх рішень в життя, не гнучкі при виконанні поставлених завдань, часто не вміють враховувати вплив обставин та вчасно корегувати свої дії.

Високий рівень планування, що характеризує індивідуальні особливості постановки та дотримання цілей, сформованість усвідомлених навичок і вмінь планування і здійснення діяльності, виявлено у 57,1% досліджуваних. А низький рівень – встановлено у досить вагомій частці досліджуваних (22,9%). Високий рівень здатності до моделювання встановлено у 57,1% досліджуваних, які мають розвинені уявлення про зовнішні і внутрішні значущі умови, враховують їх при здійсненні своєї діяльності. За шкалою програмування, що діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій, високий рівень встановлено тільки у 42,9% людей. Низький рівень сформованості даної характеристики саморегуляції діяльності виявлено у 20% осіб.

За шкалою самостійності, яка характеризує розвиненість регуляторної автономності, встановлено, що високий рівень властивий для 54,3% осіб. Також за методикою був визначений загальний рівень саморегуляції особистості, який переважно проявляється у більш, ніж половини опитаних, на високому рівні (у 54,3%).

За шкалою оптимізму та активності було встановлено, що найбільше серед опитаних представників типу «реалісти», які адекватно оцінюють поточну ситуацію та свої можливості для її подолання, вони

стійкі до психологічного стресу (42,9%). Тип «активні оптимісти» властивий для третини досліджуваних (31,4%), які вірять в свої сили і успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, здійснюють активні дії для того, щоб досягти бажаних цілей.

Тип «пасивні оптимісти», «ледарі» виявлено у - 20% досліджуваних. Такі люди впевнені в тому, що «все буде добре», хоча і не здійснюють для цього ніяких дій і не докладають зусиль. Вони добродушні, веселі і вміють навіть в поганому знаходити щось хороше. Однак у них постерігається недолік активності.

Для вивчення зв'язку між показниками життестійкості та осмисленістю життя був проведений кореляційний аналіз (див. табл.1).

Таблиця 1.

### Кореляційні зв'язки між показником осмисленості життя та життестійкістю особистості

Змінні	Осмисленість життя
Життестійкість	0,85
Залученість	0,71
Контроль	0,51
Прийняття ризику	0,61

Примітка:  $p < 0,05$

Дані, що зазначені у таблиці 1, свідчать про наявність сильного позитивного взаємозв'язку загального показника осмисленості життя з загальним рівнем життестійкості та її компонентами.

Таким чином, розвинена життестійкість, що характеризується як здатність особистості успішно витримувати стресову ситуацію та зберегти внутрішню гармонію, добре пов'язується з розвинутою осмисленістю життя (0,85), якій притаманні готовність до активного впровадження в життя своїх цілей та досить висока задоволеність станом поточних справ. Осмисленість життя є необхідною умовою для розвитку особистості, тому можна припустити, що саме наявність сенсу у житті допомагає у стресових ситуаціях посилювати життестійкість та підтримувати психологічне здоров'я особистості.

Далі для визначення особливостей взаємозв'язку між рівнями саморегуляції поведінки та життестійкістю також був використаний кореляційний аналіз, результати якого зазначені у таблиці 2.

Таблиця 2

### Зв'язок життестійкості з рівнями стильової саморегуляції поведінки досліджуваних

Рівні стильової саморегуляції поведінки	Життестійкість (загальний рівень)	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
«Планування»	0,67	0,65	0,60	0,60
«Моделювання»	0,51	0,60	0,55	0,56

«Програмування»	0,59	0,55	0,64	0,64
«Оцінювання результатів»	0,62	0,58	0,67	0,55
«Гнучкість»	0,52	0,55	0,50	0,50
«Самостійність»	0,56	0,60	0,67	0,55
Загальний рівень саморегуляції	0,74	0,60	0,69	0,50

Примітка:  $p < 0,05$

Результати, що зазначені у табл. 2 свідчать про те, що між показниками життєстійкості та рівнями стильової саморегуляції поведінки є значущі позитивні кореляційні зв'язки. Взагалі це свідчить про те, що якісно сформована індивідуальна система усвідомленої саморегуляції довольної активності людини добре корелює з розвиненою життєстійкістю. Тобто, чим сильніше людині притаманні якості життєстійкої особистості, тим вищий рівень її саморегуляції.

Між шкалою «Планування» та компонентами життєстійкості був виявлений найсильніший позитивний взаємозв'язок. Це підтверджує результати, що були отримані раніше та свідчить про те, що висунання та утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності взаємопов'язані з розвиненими компонентами життєстійкості та притаманні життєстійкій особистості.

Показник загального рівня саморегуляції має значущий кореляційний зв'язок з показниками життєстійкості. Таким чином, самостійність, гнучкість та адекватність реагування на зміну умов, висунення і досягнення цілей можуть бути факторами підвищення та підтримання життєстійкості.

У таблиці 3. представлено результати кореляційного аналізу, який надає змогу виявити особливості взаємозв'язку типів оптимізму та активності з життєстійкістю.

Таблиця 3

**Кореляційні зв'язки життєстійкості з типами оптимізму та активності респондентів**

Типи	Життєстійкість (загальний рівень)	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
«Реалісти»	0,77	0,67	0,70	0,60
Активні оптимісти – «ентузіасти»	0,59	0,62	0,55	0,66

Примітка:  $p < 0,05$

У таблиці 2.8 демонструються лише значущі кореляційні зв'язки (додаток А). Результати свідчать про те, що значущі позитивні кореляційні зв'язки з життєстійкістю та її компонентами мають два психо-

логічних типи: тип «Реалісти» та тип «Активні оптимісти – ентузіасти». Таким чином, реалісти, які адекватно оцінюють навколишні ситуації та свої можливості, активні оптимісти, які вірять в свої сили і успіх, позитивно налаштовані на майбутнє і докладають активні дії для того, щоб досягти своїх цілей мають розвинену життєстійкість та взаємодоповнюють один одного. Також зазначені типи в сукупності з розвиненою життєстійкістю є досить стійкими до психологічного стресу. Отже, встановлено тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та оптимізмом, найбільш виразними його типами – «Реалісти» та «Активні оптимісти – ентузіасти».

Таким чином, висування та утримання цілей, самостійність у програмуванні дій та адекватна оцінка своїх можливостей та життєстійкість взаємодоповнюють та можуть сприяти розвиненості один одного.

**Висновки.** Отже, визначено, що життєстійкість – це інтегральна особистісна риса, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів в ситуації вибору. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду. За результатами дослідження більшість опитаних мають високий рівень життєстійкості.

Таким чином, життєстійкість тісно пов'язана із властивостями особистості, які припускають активність (екстраверсія, агресивність, спонтанність); з можливістю подолання різних стресів, підтримання високого рівня фізичного та психічного здоров'я, із самоефективністю і задоволеністю власним життям. Ще життєстійкість людини пов'язана із самореалізацією і такими характерними проявами психологічного благополуччя, як: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, наявність і стійкість смисложиттєвих цілей, прагнення до автономності та особистісного зростання.

Висунуто припущення та зазначені подальші перспективи дослідження: зазначені типи оптимізму й активності та життєстійкість можуть лежати в основі та являти собою фактор формування один одного.

#### Список використаних джерел

1. Балушок М. В. Особливості внутрішньоособистісних конфліктів у студентів з різним рівнем життєстійкості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. 2012. Вип. 43(2). С. 32–38.
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Москва : Смысл, 2006.
3. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва : Изд-во Эксмо, 2005.
4. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
5. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ярославль, 2006.



6. Титаренко Т. М. Як будувати власне майбутнє : життєві завдання особистості : моногр. Київ, 2012.
7. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості : соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009.
8. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности : монография. Москва : МПГУ, 2012.
9. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63, № 2. P. 265–274.
10. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 69. P. 719–727.

### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Balushok M. V. Osoblyvosti vnutrishnoosobystisnykh konfliktiv u studentiv z riznym rivnem zhyttiistykosti. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody. 2012. Vyp. 43(2). S. 32–38.
2. Leontev D. A., Rasskazova E. Y. Test zhyznestoikosti. Metodycheskoe rukovodstvo po novoi metodyke psykhologicheskoi dyagnostyky lychnosti s shyrokoj oblastiu prymeneniya. Moskva : Smysl, 2006.
3. Malkyna-Pykh Y. H. Psykhologicheskaya pomoshch v kryzysnykh situatsiyakh. Moskva : Yzd-vo Eksmo, 2005.
4. Mannapova K. R. Zhyttiistykist v systemi poniattia zhyttiezdatnosti. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykhologhiia. 2012. Vyp. 44(1). S. 143–150.
5. Nalyvaiko T. V. Yssledovanye zhyznestoikosti y ee svyazei so svoistvamy lychnosti : avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk: 19.00.05. Yaroslavl, 2006.
6. Tytarenko T. M. Yak buduvaty vlasne maibutnie : zhyttievi zavdannia osobystosti : monohr. КНШМ, 2012.
7. Tytarenko T. M., Larina T. O. Zhyttiistykist osobystosti : sotsialna neobkhdnist ta bezpeka. Kyiv: Marych, 2009.
8. Fomynova A. N. Zhyznestoikost lychnosti : monohrafiya. Moskva : MPHU, 2012.
9. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63, № 2. P. 265–274.
10. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 69. P. 719–727.

### *O. Chykhantsova*

#### **THE INFLUENCE OF PERSONAL FEATURES ON THE DEVELOPMENT OF THE PERSONAL HARDINESS**

It is determined that hardiness is an integral personal characteristic, responsible for the success of overcoming life difficulties in a situation of choice. A high level of hardiness is associated with an active life position, the use of circumstances to their advantage, the assessment of life situations as consciously chosen, the interpretation of stressful situations as an opportunity to gain new experience. According to the study, most respondents have a high level of hardiness. Selected research methods make it possible to determine not only the level of hardiness of the individual, but also the factors that influence the formation of vitality, determine its high values and support a person in the vortex of various life and professional problems. The peculiarities of the influence of optimism, life orientations and self-regulation on the development of hardiness are analyzed.

**Keywords:** *hardiness, personality, personality traits, optimism, life orientations.*