

## МОДЕЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості.** Стаття присвячена розгляду феномену життєстійкості особистості. Описано структуру життєстійкості особистості та модель її розвитку.

Розглянуто життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості, представлену у вигляді трирівневого конструкту, включно з рівнями, що відповідають ієрархічній структурі властивостей особистості.

**Ключові слова:** життєстійкість особистості, компоненти життєстійкості, особистісний потенціал життєстійкості.

**Чиханцова Е.А. Модель жизнестойкости личности.** Стаття посвящена рассмотрению феномена жизнестойкости личности. Описана структура жизнестойкости личности и модель ее развития.

Рассмотрено жизнестойкость как сложное интегральное свойство личности, представленное в виде трехуровневого конструкта, включающего уровни, соответствующие иерархической структуре свойств личности.

**Ключевые слова:** жизнестойкость личности, компоненты жизнестойкости, личностный потенциал жизнестойкости.

**Постановка проблеми.** Вивчення життєстійкості особистості є важливим напрямом психологічних досліджень, оскільки дуже часто звучить питання про якість життя людини, психічне здоров'я, її задоволеність собою, своєю працею, сім'єю. Увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин.

Щоб пристосуватися й адаптуватися до складних чи негативних умов, успішно реалізовувати себе людині необхідно виробляти навички вирішення проблем, набути таких якостей, властивостей особистості, які дозволили б ефективно самореалізовуватись, зростати внутрішньо, адаптуватись до сучасних умов життя, зберегти ефективну діяльність, приймати правильні рішення і т.ін.

В успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості [9; 11; 14]. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість є фундаментом її особистісних рис одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції.

Слід підкреслити, що особистісна конструкція життєстійкості стала важливим фактором у протистоянні, створюючи опір на вплив стресу. Дослідження життєстійкості показали, що люди, які володіють стійкими рисами характеру та не здаються легко під натиском, фундаментом її особистісних рис у процесі переживання стресу рідше хворіють [9; 11].

Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин з потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У пострадянській та українській психології розробка цієї проблеми пов'язана з дослідженнями опанування складних ситуацій (Т. Ларіна, О. Лібін, О. Лібіна, Т. Титаренко, А. Фомінова), знаходження смислу життя (Н. Чепелева, М. Смульсон), з проблемою життєтворчості (Д. Леонт'єв), особистісно-ситуативної взаємодії (О. Коржова), самореалізації особистості (Л. Коростильова, С. Максименко, Л. Сердюк), саморегуляції активності особистості (М. Боришевський, О. Кокун, С. Максименко, О. Осницький, В. Моросанова), здатність до адаптації (А. Маклаков).

У психологічній літературі розглядають різні чинники, що опосередковують життєстійкість особистості: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода [2]; осмисленість життя [6; 13]; життєстійкість у складних обставинах [9; 10]; готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних стратегій [3; 5]; постійна готовність до дії, особливості планування діяльності [2].

Показником життєстійкості може бути якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін [3; 5; 7]; психологічне благополуччя [6; 13]; психічне здоров'я [8]; пристосування до змін [12].

Загалом, аналіз наукових праць із досліджуваної проблематики свідчить про те, що, незважаючи на зростання кількості досліджень, присвячених проблемі життєстійкості особистості, досі не існує достатньої визначеності концептуальних підходів до пізнання її змісту та протиріч у розумінні структурних компонентів, наявного розриву між теоретико-методологічними поглядами та їхньою експериментальною реалізацією з адекватним психодіагностичним забезпеченням.

Усе це обумовлює необхідність вивчення феномену життєстійкості.

**Формулювання цілей і постановка завдань статті.** Основна концепція дослідження полягає у тому, що життєстійкість як системний психологічний феномен охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал, поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги; життєстійкість формується і розвивається як цілісне особистісне утворення, обумовлене комплексом взаємодіючих параметрів особистості.

**Мета статті:** обґрунтувати структуру та модель життєстійкості особистості як цілісне особистісне утворення.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «життєстійкості» було вперше введено в науковий обіг в американській психології С. Мадді. За С. Мадді, «життєстійкість» це – особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни на можливості, що відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресо-

генних життєвих ситуацій. Зазначений феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. 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 досить цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи уваги на наявність стресогенних факторів та змін. Другий компонент життєстійкості – «контроль». Контроль обставин організовує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впадання у 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 [9; 11].

Дослідження С. Мадді і С. Кобейса продемонстрували, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психологічного здоров'я людини і містить три життєві установки: залученість, контроль подій та готовність до ризику [9].

Слід зазначити, що життєстійкість особистості є певним ресурсом, який може бути затребуваний ситуацією; інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії з життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції [1].

Життєстійкість також розглядається «як можливість особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності» [2].

Звісно, поняття «життєстійкість» певним чином перекликається з вищенаведеними поняттями, однак воно є самостійним психологічним феноменом особистості, який, своєю чергою, також впливає на актуалізацію інших властивостей людини.

Сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються дозволяють скористатися внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість. Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку це особистісне утворення відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, передусім у професійній діяльності особистості. Подолання особистістю несприятливих умов її розвитку є однією зі специфічних форм прояву її особистісних рис.

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

Тобто, структуру життєстійкості особистості, на наш погляд, слід розширити такими особистісними параметрами як: цілі, цінності, смисли, самоствалення, автономія, мотивація самореалізації.

Така структура життєстійкості є системою стійких позитивних властивостей особистості, що розуміються як особистісний потенціал особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу в своєму прагненні до психологічного благополуччя, а також виконує важливу буферну функцію і є своєрідним психологічним захистом.

У межах системного підходу компоненти життєстійкості є співзвучні компонентам психологічного благополуччя. Оскільки властивості компонентів життєстійкості й психологічного благополуччя деякою мірою співпадають, то на основі методології системного підходу зазначені компоненти перебувають у тісному взаємозв'язку, тому стають певним чином компонентами життєстійкості.

Такими компонентами структури психологічного благополуччя є наступні характеристики: самоприйняття (позитивне ставлення до себе і свого минулого життя); позитивні стосунки (стосунки з іншими, пронизані турботою і довірою); компетентність (здатність виконувати вимоги повсякденного життя); життєві цілі (наявність цілей і занять, що надають життю сенс); особистісне зростання (почуття безперервного розвитку і самореалізації); автономність (здібності наслідувати власні переконання) [13].

Обґрунтована нами структура життєстійкості особистості представлена схематично на рисунку 1.

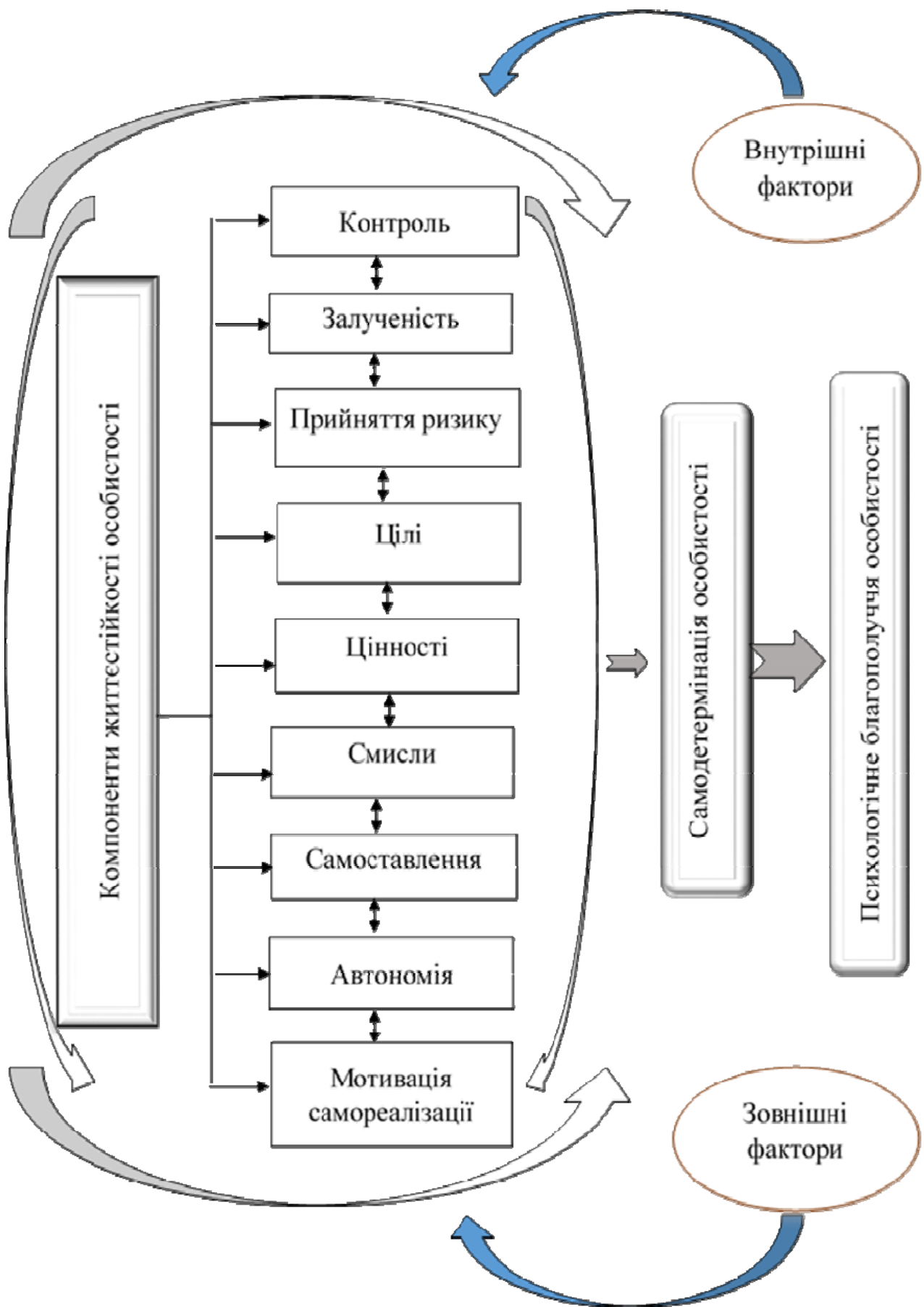
Варто зазначити, що життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою, і над обставинами свого життя.

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.

Так само варто відзначити, що поняття «життєстійкість» характеризує психологічну живучість людини і служить показником її психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи переробляються людиною саме на базі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості.

Розглядаючи життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості з позиції системного підходу, ми представили її як трирівневий конструкт, – метасистема, система, підсистема, – що містить рівні, які відповідають ієрархічній структурі властивостей особистості [4] (див. рис. 2).

Відмінною рисою системного підходу є те, що об'єктом системного аналізу є динамічні системи – системи, що розвиваються в часі й характеризуються такими специфічними особливостями як цілеспрямованість і самоорганізація, тобто здатність до самостійної зміни власної структури.



**Рис.1** Модель життєстійкості особистості.

У системному аналізі ієрархічних структур використовується методологічний принцип макро- і мікропідходу. На макрорівні відбувається виявлення властивостей системи, на мікрорівні – пояснення їхньої природи та сутності [4].

Так, життєстійкість визначається як сукупність елементів, які перебувають у зв'язках один з одним, які утворюють певну єдність.

|                     |  |             |                  |      |          |        |               |           |                          |
|---------------------|--|-------------|------------------|------|----------|--------|---------------|-----------|--------------------------|
| Метасистема<br>↕    | Ціннісне середовище<br>↕                   |             |                  |      |          |        |               |           |                          |
| Метасистема<br>↕    | Особистість<br>↕                           |             |                  |      |          |        |               |           |                          |
| Метасистема<br>↕    | Самодетермінація особистості<br>↕          |             |                  |      |          |        |               |           |                          |
| <b>Система</b><br>↕ | <b>Життєстійкість особистості</b><br>↕     |             |                  |      |          |        |               |           |                          |
| Підсистема<br>↕     | Особистісний потенціал життєстійкості<br>↕ |             |                  |      |          |        |               |           |                          |
| Підсистеми          | Контроль                                   | Залученість | Прийняття ризику | Цілі | Цінності | Смисли | Самоставлення | Автономія | Мотивація самореалізації |

**Рис.2.** Життєстійкість особистості як системний феномен

Варто зазначити, що результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність та готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності.

Отже, під життєстійкістю ми розуміємо системне утворення, яке підкреслює установки, що мотивують особистість перетворювати стресові життєві події у нові можливості та є складовою самодетермінації особистості.

**Висновки.** Будучи цілісною системою взаємовідносин особистості зі світом, життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти підвищенню її фізичного і психічного здоров'я, успішній адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансдаптації, пов'язаної із самодетермінацією та самореалізацією особистості.

Ми розглядаємо життєстійкість як адаптаційний механізм особистості, що дає змогу моделювати життєві цілі та бачити майбутні перспективи. Життєві домагання, вимоги, очікування, бажання та надії щодо свого життя та майбутнього на шляху самореалізації та самоздійснення особистості вимагають від людини використання усіх ресурсів та адаптаційних механізмів. Таким чи-

ном, життєстійкість може бути чинником економічної, оптимальної самореалізації та психологічної якості життя особистості.

Прикладний аспект життєстійкості обумовлений роллю, яку відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, передусім у її професійній діяльності. Подолання особистістю несприятливих умов розвитку є однією зі специфічних форм прояву її особистісних рис.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розробці ефективних психологічних засобів розвитку життєстійкості особистості.

### Список використаних джерел

1. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2013. – 267 с.
2. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. 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.
4. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід: монографія. – К: Університет «Україна», 2012. – 232 с.
5. Титаренко Т.М. Поняття потенціалу в історичному ракурсі / Життєві домагання особистості / за ред. Т.М. Титаренко. – К.: Педагогічна думка, 2007. – 456 с.
6. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности. Психологическая диагностика, 2005, №3. – С. 95-121.
7. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B.J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life // Journal of Clinical Psychology, 1993. – Vol. 49. – N 4. – P. 477–485.
8. 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. - Apr. 68. - 4. – P. 687-695.
9. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. – Vol. 51. – N 2. – P. 106–117.
10. Kobasa, S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. J. of Personality and Social Psychology, 1979. – 37, P. 31-11.
11. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / H. S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA) : Academic Press, 1998. – P. 323–335.
12. 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. - 46(1). – P. 17-39.

13. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995 – 69. – P. 719-727.
14. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*. - Duke University Press, 1991. – P. 747-768.

### **Spisok vikoristanih dzherel**

1. Dzhidar'yan I. A Filosofskaya koncepciya S. L. Rubinshtejna v kontekste gumanisticheskoy i pozitivnoj psihologii / Psihologiya cheloveka v sovremennom mire, – M.: Izd vo «Institut psihologii RAN», 2009. – T. 3. – 253 s.
2. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznestojkosti. – M.: Smysl, 2006. – 63 s.
3. 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.
4. Serdyuk L.Z. Psihologiya motivacii uchinnykh majbutnih fahivciv: sistemno-sinergetichnij pidhid: monografiya. – K.: Universitet «Ukraïna», 2012. – 232 s.
5. Titarenko T.M. Ponyattya potencialu v istorichnomu rakursi / ZHittevi domagannya osobistosti / za red. T.M. Titarenko. – K. : Pedagogichna dumka, 2007. – 456 s.
6. SHEvelenkova T.D., Fesenko T.P. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti. Psihologicheskaya diagnostika, 2005, №3. – S. 95-121.
7. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B.J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life // *Journal of Clinical Psychology*, 1993. – Vol. 49. – N 4. – P. 477–485.
8. 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. – Apr. 68. - 4. – P. 687-695.
9. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // *Consulting Psychology Journal*. – Spring, 1999. – Vol. 51. – N 2. – P. 106–117.
10. Kobasa, S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J. of Personality and Social Psychology*, 1979. – 37, P. – 1-11.
11. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // *Encyclopedia of Mental Health* / H. S. Friedman (Ed.). – San Diego (CA) : Academic Press, 1998. – P. 323–335.
12. 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. – 46(1). – P. 17-39.
13. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995 – 69. – P. 719-727.
14. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*. – Duke University Press, 1991. – R. 747-768.



**Chykhantsova O. Model of a personality's hardiness.** The article is devoted to the phenomenon of hardiness of a personality. The structure of the person's hardiness and the model of its development are described.

At the current crisis conditions of social development, the role of one risk factor of personality is increased significantly. It is maintaining of mental health at adolescence, since this period is characterized by professional and social uncertainty of the future. That is why the task to identify psychological tools that help people to overcome such difficult situations without losing health is become more and more important.

Hardiness is considered as a complex integral property of a person, which is represented as a three-level construct, including levels corresponding to the hierarchical structure of personality properties.

Hardiness is a necessary resource that can contribute to increasing physical and mental health, successful adaptation in stressful situations, with the transition to the level of transadaptation associated with self-determination and self-realization of the individual.

The applied aspect of hardiness is determined by the role that its personal parameter plays in tolerance to stressful situations.

The applied aspect of hardiness means that personal formation plays in the successful confrontation of the individual with stressful situations, primarily in the professional activities of the individual. Overcoming a person's unfavorable conditions are one of the specific forms of manifestation of its personality traits for its development.

*Key words:* hardiness of personality, components of hardiness, personal potential of hardiness.

**УДК 159.923**

**Шамич О.М.**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПАРАОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ**

**Шамич О.М. Психологічні особливості самоорганізації особистості в параолімпійському спорті.** У статті аналізується феномен самоорганізації особистості параолімпійців у спортивній діяльності. Показано наявність кореляційних зв'язків між самоорганізацією спортсменів, їхньою самомотивацією та особистісними якостями, що мають ціннісно-смыслову основу. В структурі феномену самоорганізації особистості виділено прагнення до свободи і незалежності; прагнення до саморозвитку та самореалізації, потреба в досягненнях; визначеність цілей; осмисленість життя; високий рівень самоорганізації; здатність контролювати події життя, наполегливість, планомірність, цілеспрямованість тощо.

*Ключові слова:* самоорганізація, самомотивація, самодетермінація, розвиток особистості, спортивна діяльність, параолімпійський спорт.

**Шамич А.Н. Психологические особенности самоорганизации личности в паралимпийском спорте.** В статье анализируется феномен самоорганизации личности паралимпийцев в спортивной деятельности. Показано наличие корреляционных связей между самоорганизацией спортсменов, их самомотивацией и личностными качествами, которые имеют ценностно-смысловую основу. В структуре феномена самоорганизации личности выделено стремление к свободе и независимости; стремление к саморазвитию и самореализации, потребность в достижениях; определенность целей; осмысленность жизни; высокий уровень самоорганизации; способность контролировать события жизни, настойчивость, планомерность, целенаправленность и др.

*Ключевые слова:* самоорганизация, самомотивация, самодетерминация, развитие личности, спортивная деятельность, паралимпийский спорт.