

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ САМОДЕТЕРМІНОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Чиханцова О.А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. У статті висвітлюються результати теоретичного та емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язків між життєстійкістю та самодетермінацією особистості. Розглядається поняття життєстійкості самодетермінованої особистості та розкриваються компоненти зазначеного феномену. Життєстійкість розглядається нами як основний ресурс перетворення життєвих подій у нові можливості всупереч зовнішнім негативним впливам та має прямий вплив на самодетермінацію особистості.

Встановлено, що самодетермінована людина діє на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань або примусу, і цей вибір базується на усвідомленні своїх потреб й протиставленні їх зовнішнім умовам.

Ключові слова: життєстійкість особистості, самодетермінація, компоненти життєстійкості.

Чиханцова Е.А. Жизнестойкость самодетерминированной личности. В статье освещаются результаты теоретического и эмпирического исследования, направленного на изучение взаимосвязей между жизнестойкостью и самодетерминацией личности. Рассматривается понятие жизнестойкости самодетерминированной личности и раскрываются компоненты указанного феномена. Жизнестойкость рассматривается нами как основной ресурс преобразования жизненных событий в новые возможности вопреки внешним негативным воздействиям и имеет прямое влияние на самодетерминацию личности.

Установлено, что самодетерминированный человек действует на основе собственного выбора, а не на основе обязательств или принуждения, и этот выбор основан на осознании своих потребностей и противопоставлении их внешним условиям.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, самодетерминация, компоненты жизнестойкости.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми поведінки людини в складних життєвих ситуаціях зростає останнім часом все більше. Це обумовлюється процесами глобалізації, інформаційною насиченістю і прискоренням ритму життя сьогочасної людини. Для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, спрямовані на виявлення факторів, що допомагають протидіяти негативному впливу середовища, сприяють знаходженню внутрішніх резервів, що забезпечують їй самостійність вибору, напряму саморозвитку та самореалізації. Така здатність і готовність особистості до ініціації власного розвитку є джерелом і причиною її самодетермінованої поведінки [6].

Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції.

У стресових умовах життєстійкість стримує розвиток різних психічних захворювань і знижує ефективність діяльності, оскільки сприяє оцінці життєвих подій як менш

напружених і мотивує людину на пошуки ефективних стратегій подолання пригнічення та психічної напруги.

Аналіз останніх публікацій. У ефективному протистоянні особистості стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості, яка вивчалася багатьма науковцями (П. Бартон, Д. Леонтьєв, Дж. Кашані, С. Кобейса, С. Мадді, К. Маннапова, Т. Наливайко, О. Рассказова, М. Селінман, А. Фомінова, Д. Хошаба [6; 8; 9]). Передумовою для формулювання поняття «життєстійкості» є екзистенційна психологія. На думку екзистенційних психологів та філософів (В. Франкл, С. Мадді, С. Кобейса, П. Тілліх, М. Хайдеггер), згідно поглядів яких, усі події в нашому житті є результатом прийняття рішень, незалежно від того, значимі вони чи не значимі, усвідомлені чи неусвідомлені. Тобто, висловлюючись науковою термінологією, життєстійкість є екзистенційною мужністю [6; 9]). Аналіз зарубіжних досліджень, присвячених вивченню життєстійкості, показує, що деякі дослідники (M. Rush, W. Schoael, S. Barnard, F. Rhodewalt, S. Agustsdottir, LaGreca, C. Huang) розглядають життєстійкість у контексті проблеми подолання стресу, адаптації-дезадаптації у суспільстві [6].

Формулювання мети і завдань статті. Метою статті є теоретичне та емпіричне дослідження аспектів життєстійкості самодетермінованої особистості. Оскільки, самодетермінація зумовлюється комплексом взаємопов'язаних параметрів особистості, то завданням нашої статті є вивчення вираженості компонентів життєстійкості серед досліджуваних з високою та низькою самодетермінацією.

Виклад методики і результатів дослідження. Виходячи із теоретичного аналізу проблеми дослідження, самодетермінацію особистості можна визначити як відчуття свободи по відношенню як до сил зовнішнього оточення, так і до внутрішніх сил особистості. Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють зростанню особистості [6; 8; 10]. Досить багато робіт, присвячених життєстійкості, було видано в самому інституті життєстійкості С. Мадді. У результаті було виділено шість основних чинників, які могли б допомогти послабити вплив негативних ситуацій на людину. Це - адаптація у дитячому віці, життєстійкість особистості, підготовленість до стресів, розчленовування стресів, соціальна підтримка і навколишнє середовище. Результуючою стороною самодетермінації є життєстійкість особистості. Тому вивчення цього феномену вважаємо необхідним для глибинного розуміння сутності самодетермінованої особистості.

Дослідження С. Мадді та Д. Хошаба показали, 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 [8] (див.рис. 1).

Так, Д. Леонтьєв та О. Рассказова, цитуючи С. Мадді, підкреслюють важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [5].

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не тільки конструкт компонентів, але і п'ять основних механізмів, які дозволяють життєстійкості надавати своєрідний буферний вплив на розвиток захворювань і зниження загальної ефективності діяльності особистості: життєстійкі переконання – оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю і прийняття ризику; створення мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, в основі якої відкритість до нового, готовність активно

діяти в стресовій ситуації (використання життєстійких копінг-стратегій); підсилення імунної реакції через психічну і фізичну мобілізацію; підсилення відповідальності й турботи про власне здоров'я; пошук ефективної соціальної підтримки, яка буде сприяти процесу трансформації оволодіння собою, через розвиток навичок спілкування [6].

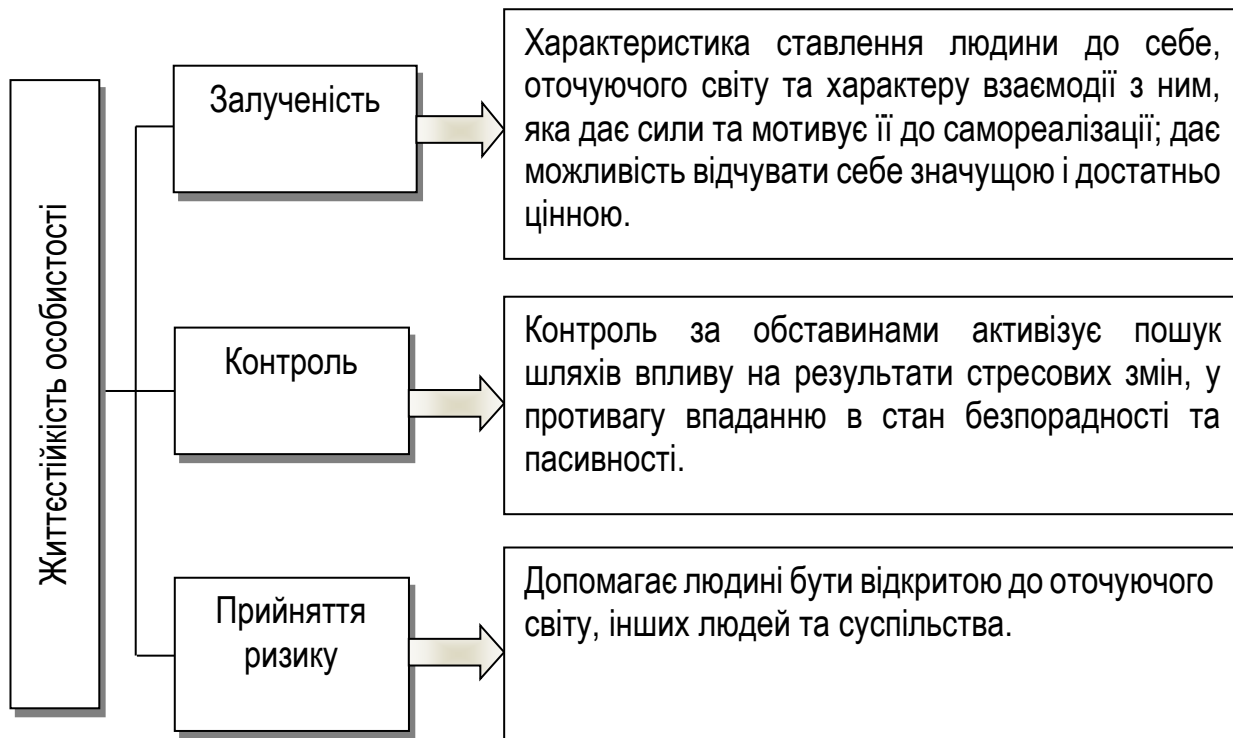


Рис. 1. Складові компоненти життєстійкості особистості

Ми погоджуємося з думкою науковців, що життєстійкість особистості є певним ресурсом, потенціалом, 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 підставі динаміки смислової саморегуляції [2].

До того ж, особистісний потенціал постає як інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності.

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].

Зокрема, Л. Куликов, описуючи життєстійкість, виділяє три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) врівноваженість, відповідність, 3) опірність (резистентність). Так, на думку Л. Куликова, стійкість проявляється у подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції [3].

Так, А. Фомінова (2012) зазначає, що обсяг поняття життєстійкість складають: психологічний феномен, ресурс, особистісна властивість, інтегральна здатність, риса особистості, психологічна властивість, динамічний процес, інтегральне особистісне утворення. Життєстійкість як складне психологічне утворення може бути розглянута з точки зору індивідуальності людини [7].

Ці властивості включають значимі компоненти психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно-смыслового рівнів психіки людини, які проявляються в певних ситуаціях як єдиний комплекс, який сприяє успішному подоланню стресових ситуацій, ефективної саморегуляції неврівноважених станів, оптимальному проживанню власного життя. Також життєстійкість розглядається «як можливість особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість незнижуючи успішність діяльності» [4]; особлива структура установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливості. Це свого роду операціоналізація, введеного П. Тілліхом поняття «мужність бути» [10]. Поняття життєстійкість перетинається з вищенаведеними поняттями, однак воно означає окремо значимий феномен психіки людини, який розвивається за певними закономірностями, є багатокомпонентним особистісним утворенням, що впливає на актуалізацію різних властивостей психіки людини в ситуаціях життєвої напруги.

У емпіричному дослідженні взяли участь 365 осіб: 235 студентів закладів вищої освіти та 130 працюючих фахівців (м. Київ). Вік досліджуваних від 18 до 44 років. 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. Леонтьєва, О.І. Рассказової) [5]. Дана методика є модифікацією англійського 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).

Таким чином, дана методика дозволила виявити рівень життєстійкості особистості в межах норми (див. рис. 2). Результати дослідження рівня життєстійкості показали її високий рівень (від 90 балів і вище) у 32% респондентів. Це говорить про те, що кожен третій респондент готовий до подолання життєвих труднощів і в ситуації підвищеного емоційного напруження схильний приймати усвідомлені рішення та продовжувати активну діяльність. Низькі показники були відмічені у 27% респондентів, що вказує на неготовність респондентів активно діяти в стресових ситуаціях, долати труднощі, емоційно стабільно реагувати на несприятливі умови.

Варто зазначити, що життєстійкість є цілісним системним утворенням, що поєднує значимі для особистості цілі та цінності, самоствалення, 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.

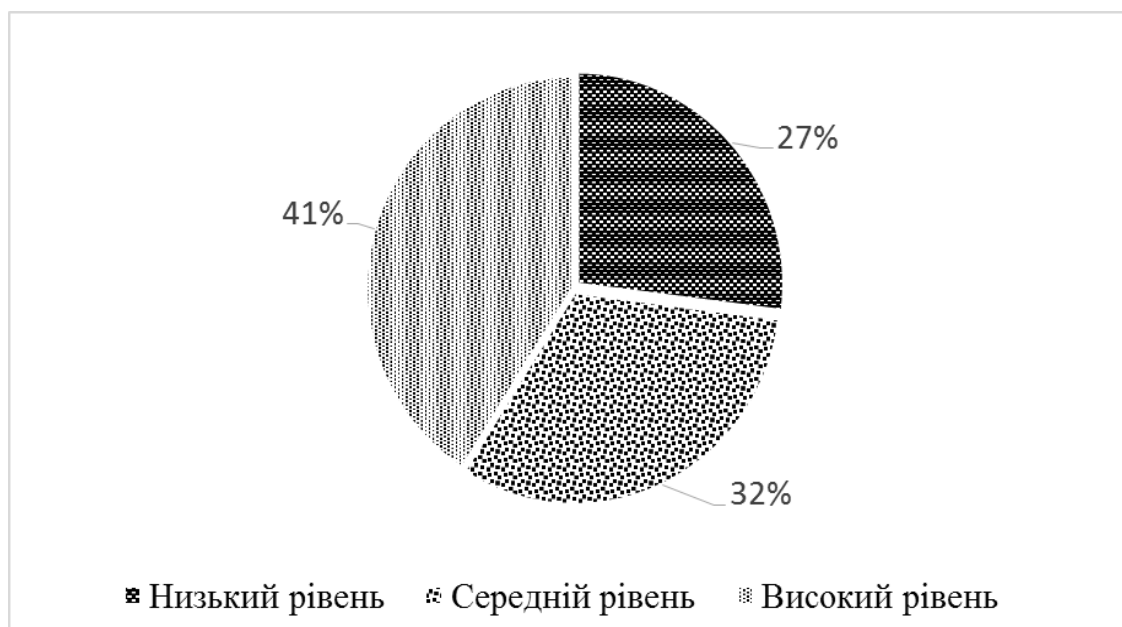


Рис. 2. Показники розвитку рівнів життєстійкості особистості

За результатами нашого дослідження найбільш високі значення має шкала «залученість», що свідчить про наявність у респондентів таких особистісних характеристик як цілеспрямованість, особистісна креативність, мотивація до саморозвитку та задоволеність життям. Тобто, життєстійкість – це процес від адаптації до самодетермінації та реалізації свого життєвого призначення.

А, оскільки, головним феноменом особистісної зрілості, формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості, то розглянемо вираженість компонентів життєстійкості серед досліджуваних з високою та низькою самодетермінацією (див. табл. 1). Відповідно до представлених в таблиці 1 даних, життєстійкі переконання захищають людей від тяжких переживань, життєстійкість впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, що, в свою чергу, позначається на адекватній поведінці та здатності людини долати труднощі. Якщо людина самодетермінована, то вона діє на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань або примусу, і цей вибір базується на усвідомленні своїх потреб й протиставленні їх зовнішнім умовам.

Таблиця 1

Вираженість компонентів життєстійкості серед досліджуваних з високою та низькою самодетермінацією

Компоненти життєстійкості	Особи з високою самодетермінацією	Особи з низькою самодетермінацією
Контроль	37,22	30,63
Залученість	38,33	31,00
Прийняття ризику	19,56	17,63
Загальна життєстійкість	95,11	79,23

Аналізуючи отримані дані, особи з високою самодетермінацією керують своїм середовищем або своїми діями, спрямованими на результат, але можуть також і відмовитися від контролю. Результати кореляційного аналізу переконливо свідчать про прями зв'язки (на рівні $p < 0,01$) між усіма показниками компонентів життєстійкості, а це, у

свою чергу, розширює перспективу особистісної взаємодії зі світом, розширює часову перспективу, дає можливість співвіднесення минулого, майбутнього і теперішнього, а також проаналізувати власне життя, що збільшує можливості набуття нового життєвого досвіду, відчувати свободу вибору свого життєвого шляху [6].

Слід зазначити, що дослідження життєстійкості самодетермінованої особистості є одним із важливих напрямків у виявленні причин дій, вчинків, діяльності людини, бо життєстійкість розглядається як сукупність компонентів, що допомагають особистості будувати повноцінне життя у важких умовах [6]. Аналізуючи результати нашого дослідження, ми дотримуємось точки зору, що життєстійкість самодетермінованої особистості проявляється як 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 несприятливих факторів та змін.

Таким чином, життєстійкість являє собою один із ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм самодетермінації та одну із опорних перемінних особистісного потенціалу. Загалом, 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.

Слід наголосити, що життєстійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також із оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку. Це здатність людини долати труднощі й перешкоди, виходячи з них більш сильною і досвідченою. Тобто, життєстійкість самодетермінованої особистості є тим необхідним ресурсом, який забезпечує фізичне і психічне здоров'я, ефективну адаптацію у складних життєвих ситуаціях, а також самодетермінацію, тобто реалізацію себе в світі.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що самодетермінація особистості є психологічною основою її розвитку, створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності та досягнення відчуття задоволеності життям, оскільки дозволяє погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, нерозкриті можливості, задатки) для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема [6].

Підсумовуючи, ми можемо сказати, що життєстійкість розуміється нами як диспозиційне особистісне утворення, що бере участь у процесах саморегуляції і самодетермінації особистості та забезпечує здатність і сміливість особистості залучатися до ситуації, яка змінилася, в процес пошуку та здобуття нових смислів, породжувати нове ставлення до світу, приймати і втілювати перетворення рішень. У функціонуванні життєстійких установок особистості переважають самодетерміновані особистісні процеси.

Висновки і перспективи подальших досліджень. 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. Сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються дозволяють скористатися

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

Список використаних джерел

1. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей. *Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В. Н. Дружинина*, ИП РАН, 19–20 сентября 2005 г. Москва: Институт психологии РАН, 2005. С. 16–22.
2. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. Москва: Институт психологии РАН, 2013. 267 с.
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2004. 464 с.
4. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова*. / ред. Б. С. Братусь, Д. А. Леонтьев. Москва: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56–65.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
6. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк та ін.; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf (дата звернення: 01.03.2019).
7. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: монография. Москва: МПГУ, Прометей, 2012. 121 с. URL: <http://www.fpp-mpsu.ru/uploads/all/all-h5bSrV5uy1.pdf> (дата звернення 27.02.2019).
8. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 1999. № 51, 2. P. 106–117.
9. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. № 44. P. 279–298.
10. Tillich P. The Courage to Be. Terry lectures. Ed. 2. Yale Notabene. New Haven and London: Yale University Press, 2000. 197 p.

References transliterated

1. Aleksandrova L. A. K osmysleniyu ponyatiya «zhiznestroykost' lichnosti» v kontekste problematiki psihologii sposobnostej. *Psihologiya sposobnostej: Sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovanij: materialy nauchnoj konferencii, posvyashchennoj pamyati V. N. Druzhinina*, IP RAN, 19–20 sentyabrya 2005 g. Moskva: Institut psihologii RAN, 2005. С. 16–22.
2. Dzhidar'yan I. A. Psihologiya schast'ya i optimizma. Moskva: Institut psihologii RAN, 2013. 267 s.
3. Kulikov L. V. Psihogigiena lichnosti: Osnovnye ponyatiya i problemy. Sankt-Peterburg: SPbGU, 2004. 464 s.

4. Leont'ev D. A. Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii. *Uchenye zapiski kafedry obshchej psihologii MGU im. M. V. Lomonosova*. / red. B. S. Bratus', D. A. Leont'ev. Moskva: Smysl, 2002. Vyp. 1. S. 56–65.
5. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznestojkosti. Moskva: Smysl, 2006. 63 s.
6. Psihologichni tekhnologii samodeterminacii rozvitku osobistosti: monografiya / L. Z. Serdyuk ta in.; Institut psihologii imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukraini, Kiiiv, 2018. 192 s. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf (data zvernennya: 01.03.2019).
7. Fominova A. N. Zhiznestojkost' lichnosti: monografiya. Moskva: MPGU, Prometej, 2012. 121 s. URL: <http://www.fpp-mpsu.ru/uploads/all/all-h5bSrV5uyI.pdf> (data zvernennya 27.02.2019).
8. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 1999. № 51, 2. P. 106–117.
9. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. № 44. P. 279–298.
10. Tillich P. The Courage to Be. Terry lectures. Ed. 2. Yale Notabene. New Haven and London: Yale University Press, 2000. 197 p.

Chykhantsova O. Abstract. Hardiness of self-determined personality. The article covers the results of theoretical and empirical research, aimed at studying the relationship between hardiness and self-determination of personality. Proceeding from the theoretical analysis of the research problem, the self-determination of a person can be defined as a sense of freedom in relation to both the forces of the external environment and the internal forces of the individual. In turn, the hardiness is considered by us as the main resource of the transformation of life events into new opportunities in spite of external negative influences and has a direct impact on the self-determination of personality. Thus, hardiness is a holistic system of education, which combines meaningful goals and values for the individual, self-adaptation, stylistic characteristics of behavior, determined by attitudes and beliefs about the world, social environment and its place in it. Moreover, the development of components of viability, such as involvement, control and risk acceptance, contribute to the formation of a positive attitude towards themselves and life events.

So, under sustainability, we understand the system education, which emphasizes the settings that motivate the person to transform stressful life events into new opportunities and is an integral part of self-determination of the individual. And this, in turn, indicates that hardiness is understood as a dispositive personal entity involved in the processes of self-regulation and self-determination of personality and provides the ability and courage of an individual to be involved in a changed situation in the process of seeking and obtaining new meanings, to generate a new attitude to the world, to take and make decisions.

It is established that a self-determined person acts on the basis of his/her own choice, and not on the basis of obligations or coercion, and this choice is based on the awareness of their needs and the opposition to their external conditions.