

ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З РЕЛІГІЙНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ

Відомості про автора: *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

У статті висвітлюються результати теоретичного дослідження взаємозв'язку життєстійкості та релігійності. Розглянуто особливості понять «життєстійкість» та «релігійність». Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття «життєстійкість». Розглянуто феномен релігійності. Визначено, що життєстійкість пов'язана з формуванням більш глибоких ціннісних орієнтацій, які пов'язані з реаліями сьогодення та проаналізовано взаємозв'язок життєстійкості з релігійністю та духовністю особистості. Встановлено, що релігійність можна розглядати як процес, зумовлений соціальними впливами на особистість, яка, завдяки притаманній своїй самоактивності, здатна трансформувати ці впливи, поступово виробляючи власне концептуальне розуміння її ставлення до сутності життя, життєвий цілей та стійкості до життя, і на цій основі визначити свій життєвий шлях, реалізуючи найважливіші духовні цінності.

Ключові слова: життєстійкість особистості, релігійність, духовність, психічне здоров'я.

Постановка проблеми. З позицій екзистенціальної психології та філософії, життєвий шлях кожної людини можна розглядати як продукт прийняття нею тих чи інших рішень - значущих або незначних, усвідомлених або неусвідомлених. За кожним рішенням стоїть проблема вибору: вибору майбутнього, яке таїть в собі невідомість, або вибору минулого - того, що відомо і зрозуміло. Людину, яка обирає майбутнє, охоплює онтологічна тривога.

Через умови сучасного життя важливим для науковців стало спрямування уваги на вивчення внутрішніх ресурсів людини, що допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність, цілісність та ідентичність. Для позначення цих потенціалів сучасні психологи використовують цілий ряд категорій, таких як життєстійкість, адаптивність, психологічна стійкість, життєтворчість, особистісний потенціал, життєздатність.

Проблема поведінки людини в життєвих ситуаціях останнім часом стала дуже актуальною, що пояснюється інформаційною насиченістю та прискореним темпом життя сучасної людини. Утворилось нове суспільство, яке пред'являє людині нові вимоги. Відповідальність за своє життя та за

його успішність лягає на саму людину. Для того щоб пристосуватися та адаптуватися до такого активного та інтенсивного життя, успішно реалізувати себе людині потрібно виробити навички вирішення проблем, придбати таку якість особистості, яка б дозволила б ефективно самореалізуватись.

Категорія «релігійність» є багатогранною і включає цілу низку складових, визначаючи ставлення віруючого до навколишнього світу, окреслюючи характер та ступінь засвоєння релігійних ідей та норм, а також їхній вплив на поведінку індивіда і спільноти, що є вищим рівнем розвитку особистості. Це не тільки релігійна категорія – а й соціально моральна цінність, основа культури, основна цінність суспільства. Релігія завжди була для людини духовною опорою в житті, хоча її роль в різні часи значно змінювалась. Говорячи про роль релігії для життєстійкості особистості можна сказати, що духовне життя людини тісно пов'язане з психоемоційною напругою, з необхідністю вирішення психологічних проблем, з можливістю збагачувати свою свободу та індивідуальність. Релігійність, на відміну від самої релігії в її певному конфесійному визначенні, будучи складним, багатосистемним, поліфункціональним і динамічним феноменом, зазнає постійних трансформацій як на суспільному, так і на індивідуальному рівнях.

Мета статті полягає у теоретичному дослідженні зв'язку релігійності та життєстійкості особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На думку деяких вчених існує тісний зв'язок між життєстійкістю та релігійністю. У вітчизняній психології цією проблемою займалися С. Богомаз, М. Боришевський, С. Максименко, М. Пірен, М. Савчин, Л. Сердюк та ін., які виділяють ряд складових, що впливають на релігійність: виховний процес, сім'я, комплекс суспільно-політичних проблем, соціокультурні змін на мегарівні, індивідуальні або суб'єктивістські зміни на мікрорівні – в психології окремого індивіда [1 – 6; 8; 13 – 16].

Релігійність передбачає визначеність життєвих цілей людини, усвідомлення того, задля чого вона живе. Такі цілі мають вирізнятися морально-релевантним змістом, загальною гуманістичною спрямованістю. Причини цього зазвичай пов'язані з екстремальними подіями у її житті, з певними психічними станами (страх, сором, докори сумління). Однак це лише тимчасові проблиски цих реакцій людини, яка визначилась у своєму житті щодо найважливіших цілей [6, С. 5-19.].

Аналізуючи феномен життєстійкості в усіх його проявах, можна говорити не тільки про відношення до важких життєвих ситуацій, а й про відношення до поточного життя людини.

Ми погоджуємося з думкою А. Фомінової, що життєстійкість особистості проявляється на трьох рівнях: особистісно-смысловому, соціально-психологічному та психофізіологічному. Результатом прояву життєстійкості на особистісно-смысловому рівні є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості. На соціально-психологічному рівні проявляється ефективна саморегуляція та самореалізація через

адаптацію до соціуму. На психофізіологічному рівні життєстійкість проявляється через оптимальні реакції на стрес, здатність та готовність витримувати стресову ситуацію не знижуючи успішності діяльності [8].

Поняття життєстійкості, сформульоване в роботах американського психолога С. Мадді є операціоналізацією поняття «відвага бути» [10 – 15]. Ця відвага передбачає готовність людини «діяти всупереч» - всупереч онтологічній тривозі, тривозі втрати смислу, всупереч відчуттю «занедбаності». Саме життєстійкість дозволяє людині винести непереборну тривогу, яка супроводжує вибір майбутнього (невідомого), а не минулого (незмінного) в ситуації екзистенційної дилеми. Згідно поглядів С. Мадді, людина постійно робить вибір: «вибір минулого» (звичного, знайомого) або «вибір майбутнього» (нового, непередбачуваного, невизначеного). Життєстійкість в цьому процесі є необхідним ресурсом, на який людина може розраховувати при виборі майбутнього з його невизначеністю та тривогою, забезпечуючи отримання нового досвіду і створення певного потенціалу і перспективи для особистісного зросту [1].

Слід сказати, що релігійність пов'язана з внутрішнім психічним життям людини, її моральним світом. Суспільну значущість особистості як носія системи соціально-психологічних характеристик неможливо збагнути, якщо абстрагуватися від сфери її релігійності. Такі риси людини, як працьовитість, здатність орієнтуватися в навколишній дійсності, освіченість, визначеність світоглядних орієнтацій, професійна досконалість тощо не можуть бути об'єктивно оцінені поза контекстом релігійності [2].

Аналіз стану наукової розробки проблеми життєстійкості та релігійності особистості показує, що її дослідження стають усе більш інтенсивними і різноспрямованими. Але проблема застосування системного і комплексного підходу до вивчення зв'язку релігійності та життєстійкості особистості залишається ще не вирішеною і потребує узагальнень.

Про феномен «життєстійкості» і його значення для людини вперше заговорили американські психологи С. Кобейса та С. Мадді, з точки зору яких, поняття «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [11]. За С. Мадді, життєстійкість 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 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 протидію впаданню 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 [12].

Слід підкреслити, С. Мадді відзначав, що життєстійкість має релігійну природу і дає людині відчуття опори. Однак різняться джерело релігійності – в одному випадку це віра в надприродне і приписування йому відповідальності за те, що відбувається, в іншому – особисті зусилля і активні дії. Таким чином, під релігійністю розуміється в одному випадку пасивна відповідальність людини перед «надприродним», а в іншому – активні «особисті зусилля».

У своїх працях С. Мадді, досліджує взаємозв'язок життєстійкості з релігійністю [13]. За даними емпіричних досліджень релігійність корелює з залученістю та контролем, але не пов'язана з компонентом виклик. Як релігійність, так і життєстійкість негативно пов'язані з депресіями та гнівом, однак життєстійкість передраїє рівень депресії незалежно від релігійності. Хоча ці два показники захищають людину від стресу і напруги, лише життєстійкість дозволяє передбачити активні дії людини для подолання негараздів та переоцінки ситуації. Так, у дослідженнях С. Мадді були накопичені дані про те, що життєстійкість є базовою характеристикою особистості, яка підвищує успішність діяльності, пізнавальну активність, фізичну витривалість, покращує душевне і соматичне здоров'я [12]. Релігійність розглядається ученим як подібна до життєстійкості мінна, в якій на надприродне перекладається відповідальність за буття. С. Мадді вивчаючи питання про те, що найкращим чином може спрогнозувати при стресі можливий стан депресії та гніву – релігійність або життєстійкість, встановлює кореляцію між релігійністю і шкалами залученості та контролю, зазначає відсутність зв'язку зі шкалою виклик. Життєстійкість і релігійність у його уявленні негативно пов'язані з депресією. С. Мадді також встановлений негативна зв'язок життєстійкості з усіма параметрами гніву (гнів всередині, спрямований назовні, гнів як риса особистості, як стан, загальні показники гніву). Особлива риса релігійності полягає в тому, що є істотний негативний зв'язок тільки з гнівом всередині. Не дивлячись на те, що релігійність і життєстійкість є перешкодами на шляху виникнення депресії та гніву, життєстійкість найбільш точно у порівнянні з релігійністю здатна прогнозувати появу негативних психічних станів у ситуації дистресу.

Продовжуючи вивчати життєстійкість і релігійність, С. Мадді дійшов, на його думку, до парадоксальних результатів: при низькому рівні життєстійкості люди з більш високим рівнем релігійності менш схильні до стану гніву і депресії. Такі результати С. Мадді розглядає як можливу суперечливість між життєстійкістю і релігійністю: якщо життєстійкість на перше місце висуває індивідуальну боротьбу, то релігійність підкреслює пасивність і прийняття обставин життя [13].

Провідною світоглядною аксіомою православного вчення є, з однієї сторони, відповідальність особистості, з іншої - безумовність свободи волі. Ці компоненти багато в чому визначають поведінку людини при зіткненні з труднощами на життєвому шляху. Висновки, отримані С. Мадді, перекладають відповідальність за діяння людини в сферу надприродного,

ймовірно, слідує з того, що велика частина його досліджуваних були представниками католицизму і протестантизму.

Аналізуючи проблему життєстійкості та установки православ'я, можна припустити, що релігійність формує власну систему установок і цінностей, що не може не впливати на характер відносини до життєвих труднощів. Ми припускаємо, що вплив релігійності на поведінку особистості в ситуації дистресу може бути різним і залежить від конфесійної приналежності досліджуваних. Дане припущення, безумовно, вимагає окремого емпіричного дослідження.

Безумовно, і в життєстійкість, і в релігійність органічно включена система переконань і цінностей, що відносяться до світогляду особистості. Світогляд як сукупність стійких ідей, принципів, оцінок і переконань визначає ставлення до буття і характеризує світогляд людини, її місце в світі, надає життєдіяльності осмисленості, упорядкованості та спрямованості. При такому підході можна припустити, що життєстійкість та релігійність є елементами різних типів світогляду і не перекривають один одного повністю.

Нас зацікавили роботи С. Мадді, в яких досліджується зв'язок життєстійкості з релігійністю і духовністю [13; 14]. Ним було поставлено питання про те, що – духовність або життєстійкість - краще прогнозує можливу появу депресії і гніву при виникненні стресових ситуацій в житті людини. Отримані парадоксальні результати свідчать про те, що при низькій життєстійкості більш релігійні індивіди менш схильні до депресії і гніву. С. Мадді вбачає в таких результатах прояв можливого протиріччя між життєстійкістю і релігійністю. У той час як в життєстійкості на перший план виходить індивідуальна боротьба, то в релігійності підкреслюється пасивне прийняття обставин. Однаково сильна враженість релігійності та життєстійкості, на думку С. Мадді, може привести до емоційних труднощів при стресових ситуаціях [13, с.148–161; 14, с.168–177]. Життєстійкість є ознакою психічного здоров'я і поширює її значення за рамки простого щастя, що зазначається у позитивній психології.

На нашу думку, значення релігійності особливо зростає нині, коли перед людиною постає багатий вибір життєвих самовизначень у найрізноманітніших сферах діяльності, а також ціннісних орієнтирів, які визначають життєвий шлях особистості.

Ми вважаємо, що життєстійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових; створення мотивації до трансформаційного подолання (відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації); посилення імунної реакції; посилення відповідальності щодо власного здоров'я та ведення здорового способу життя; пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному доданню. 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.

Ми встановили, що прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку особистісна перемінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям. За даними досліджень, життєстійкість виявляється ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив стресових факторів психічне здоров'я, а також на результативну діяльність.

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, узагальнюючи можна говорити про те, що в процесі постановки життєвих завдань релігійність здійснює позитивний вплив на життєстійкість людини за рахунок її спрямованості на досягнення комфорту та благополуччя, готовності до побудови особистісної перспективи з огляду на течію власного життя. Релігійність не виникає раптово, а зароджується на різних етапах соціалізації – дошкільного та молодшого шкільного періодів особистісного розвитку дитини.

Висновки. Все зазначене дозволяє визначити, що релігійність можна розглядати як процес, зумовлений соціальними впливами на особистість, яка, завдяки притаманній своїй самоактивності, здатна трансформувати ці впливи, поступово виробляючи власне концептуальне розуміння й ставлення до сутності життя, життєвих цілей та стійкості до життя, і на цій основі визначити свій життєвий шлях, реалізуючи найважливіші духовні цінності.

Життєстійкість допомагає людині не лише здобути витривалість в кризових обставинах, а й забезпечує високий рівень подальшої соціальної активності, підсилює орієнтацію на позитивні життєві установки. Тому розвиток життєстійкості визначається особливостями залученості людини у взаємодію з культурою, релігією та соціальним середовищем, її оточенням. Можливість використовувати ресурси соціального оточення активізує розвиток компонентів життєстійкості як особистісного феномена.

Особливе значення у становленні й розвитку духовності та вплив її на життєстійкість особистості має наявність потреби в постійному самовдосконаленні, у розвитку механізмів саморегуляції, що забезпечують можливість якнайповніше актуалізувати й реалізувати свої потенційні можливості.

Ознакою взаємодії релігійності на життєстійкості особистості можна вважати усвідомлення життєдайної, перетворювальної сили щоденної праці як необхідної умови самоствердження та самореалізації людини, її психічного, особистісного розвитку, як засобу творення добра. Людина, у якої віра поєднується з потребою постійного самовдосконалення, подолання в собі негативних якостей, здатна досягати у своєму розвитку вершин досконалості.

Список використаних джерел

1. Богомаз С. А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека. Режим доступа :

http://journals.tsu.ru/psychology/&journal_page=archive&id=981&article_id=19956.

2. Боришевський М. Й. Дорога до себе : Від основ суб'єктивності до вершин духовності : монографія. Київ: Академвидав, 2010.

3. Боришевський М. Й., Володарська Н.Д., Пенькова О.І. та ін. Виховання духовності особистості: науково-методичний посібник / За загальною редакцією М. Й. Боришевського. Київ: Поліграфія, 2011.

4. Савчин М. В. Духовний потенціал людини. Івано-Франківськ : Плай. Вид-во Прикарп. ун-ту, 2001.

5. Сердюк Л. З. Самотворення особистості як цілісний самодегермінований феномен. Режим доступу : <http://journals.urau.ua/index.php/2072-4772/article/download/45174/41434>

6. Сурожский А. Достичь своей высоты. Московский психотерапевтический журнал. 2005. №3. С. 5-19.

7. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека: навчальний посібник. Київ, 2009.

8. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. Москва : МПГУ, Прометей, 2012.

9. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. Journal of Personality and Social Psychology. 1979. № 37. P. 1-11.

10. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and Health: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42. No. 1. P. 168-177.

11. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. 44. P. 279-298.

12. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. 2002. P. 175-185.

13. Maddi S. R., Brow M., Khoshaba D. M., Vaitkus M. The relationship of hardiness and religiosity in depression and anger. Consulting Psychology Journal. 2006. Vol. 58. P. 148-161;

14. Maddi S.R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Lu, J. H., Persico, M., Brow, M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. Journal of Personality. 2006. P. 74, 575-598.

15. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M. The personality construct of hardiness. Journal of Research in Personality. 2002. №36. P. 72-85.

16. Solcova I., Tomanek T. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. Studia Psychologica. 1994. Vol 36. №5. P. 390-392.

17. Tierney M., Tierney M., Lavelle M. An investigation into modification of personality hardiness in staff nurses. Journal of Nursing Staff Development. 1997. Vol. 13. P. 212-217.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bogomaz S. A. Zhyznestojkost kak komponent ynnovacyonnogo potencyala cheloveka. Rezhym dostupu : http://journals.tsu.ru/psychology/&journal_page=archive&id=981&article_id=19956.

2. Boryshevskiy M. J. Doroga do sebe : Vid osnov sub'yektyvnosti do vershyn duxovnosti : monografiya. Kyiv: Akademvydav, 2010.

3. Boryshevskiy M. J., Volodarska N.D., Penkova O.I. ta in. Vychovannya duxovnosti osobystosti: naukovo-metodychnyj posibnyk / Za zagalnoyu redakciyeyu M. J. Boryshevskogo. Kyiv: Poligrafiya, 2011.

4. Savchyn M. V. Duxovnyj potencial lyudyny. Ivano-Frankivsk : Plaj. Vyd-vo Prykarp. un-tu, 2001.

5. Serdyuk L. Z. Samotvorennaya osobystosti yak cilisnyj samodeterminovanyj fenomen. Rezhym dostupu : <http://journals.urau.ua/index.php/2072-4772/article/download/45174/41434>

6. Surozhskiy A. Dostych svoej vysoty. Moskovskiy psixoterapevtycheskij zhurnal. 2005. 3. S. 5 19.

7. Tytarenko T. M., Larina T. O. Zhytyestijkist osobystosti: socialna neobxidnist i bezpeka: navchalnyj posibnyk. Kyiv, 2009.

8. Fomynova A. N. Zhyznestojkost lychnosti. Moskva : MPGU, Prometej, 2012.

9. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. Journal of Personality and Social Psychology. 1979. № 37. P. 1 11.

10. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and Health: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42. No. 1. P. 168–177.

11. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. 44. P. 279 298.

12. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. 2002. P. 175– 185.

13. Maddi S. R., Brow M., Khoshaba D. M., Vaitkus M. The relationship of hardiness and religiosity in depression and anger. Consulting Psychology Journal. 2006. Vol. 58. P. 148–161;

14. Maddi S.R., Harvey R. H., Khoshaba D. M., Lu, J. H., Persico, M., Brow, M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. Journal of Personality. 2006. P. 74, 575 598.

15. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M. The personality construct of hardiness. Journal of Research in Personality. 2002. №36. P. 72 85.

16. Solcova I., Tomanek T. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. Studia Psychologica. 1994. Vol 36. №5. P. 390 392.

17. Tierney M., Tierney M., Lavelle M. An investigation into modification of personality hardiness in staff nurses. Journal of Nursing Staff Development. 1997. Vol. 13. P. 212 217.

Чиханцов Е.А. Связь жизнестойкости с религиозностью личности

В статье освещаются результаты теоретического исследования взаимосвязи жизнестойкости и религиозности. Рассмотрены особенности понятий «жизнестойкость» и «религиозность». Проанализированы современные теоретические подходы к определению сущности понятия «жизнестойкость». Рассмотрен феномен религиозности. Определено, что

жизнестойкость связана с формированием более глубоких ценностных ориентаций, связанных с реалиями настоящего и проанализирована взаимосвязь жизнестойкости с религиозностью и духовностью личности. Установлено, что религиозность можно рассматривать как процесс, обусловленный социальными влияниями на личность, которая, благодаря присущей своей самоактивности, способна трансформировать эти влияния, постепенно вырабатывая собственное концептуальное понимание и отношение к сущности жизни, жизненным целям и устойчивости к жизни, и на этой основе определить свой жизненный путь, реализуя важнейшие духовные ценности.

Ключевые слова: *жизнестойкость личности, религиозность, духовность, психическое здоровье.*

Chykhantsova O.A., The relationship between hardiness and the religiosity of the individual.

The article highlights the results of a theoretical study of the relationship between hardiness and religiosity. The peculiarity of the concepts of "hardiness" and "religiosity" is considered. Modern theoretical approaches to defining the essence of the concept of "hardiness" are analyzed. The phenomenon of religiosity is considered. It is determined that hardiness is associated with the formation of deeper value orientations, which are related to the realities of today, and the relationship between hardiness and religiosity and spirituality of the individual is analyzed. It is established that religiosity can be considered as a process caused by social influences on a person who, due to his inherent self-activity, is able to transform these influences, gradually developing his own conceptual understanding and attitude to the essence of life, life goals and resilience. their way of life, realizing the most important spiritual values.

Key words: *personality hardiness, religiosity, spirituality, mental health.*