

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

ВНУТРІШНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядається феномен життєстійкості особистості та його ціннісно-смыслові аспекти. Визначено, що життєстійкість може бути чинником оптимальної самореалізації та якості життя особистості та ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне здоров'я і на успішність діяльності. Представлено результати емпіричних досліджень складових життєстійкості, які формуються та розвиваються як цілісне особистісне утворення. Життєстійкість розглядається як адаптаційний механізм особистості, що дає змогу моделювати життєві цілі та смисли, а також бачити майбутні перспективи, які дають сили та мотивують до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки. Отримані результати дозволили встановити, що життєстійкість особистості обумовлена комплексом взаємодіючих параметрів таких як: цілі, цінності, смисли, самоствавлення, автономія, самореалізація.

Ключові слова: *життєстійкість особистості, компоненти життєстійкості, цінності, життєві смисли.*

Постановка проблеми. Вивчення життєстійкості особистості є важливим напрямком сучасних психологічних досліджень, де на передній план постали проблеми якості життя людини, її психічного здоров'я, задоволеності собою, своєю працею та сім'єю. Значна увага таких досліджень зосереджується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин.

Проблема життєстійкості особистості розробляється також багатьма авторами, у зв'язку з суміжними її аспектами, такими як стратегії подолання важких життєвих ситуацій та посттравматичні стресові розлади [1-6; 9; 10].

За дослідженнями американських психологів С. Кобейса та С. Мадді [10], які вперше ввели поняття «життєстійкість», даний феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику.

Поняття «життєстійкість», введене С. Кобейса і С. Мадді [10], знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології та прикладної галузі психології стресу і його подолання. Виходячи з цього, життєстійкість характеризує ступінь сформованості

здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

Життєстійкість особистості розглядається також як особистісний потенціал людини [1; 2], як зв'язок між стресовими життєвими ситуаціями і хворобою [9] та адаптація до умов [3; 8]. Виходячи із сказаного, життєстійкість розглядається як психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру її подолання та адаптації внутрішніх та зовнішніх обставин, а також міру докладених зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя.

Ми розуміємо життєстійкість як багаторівневе, цілісне утворення, інтегральну властивість особистості, що включає рівні, відповідні ієрархічній структурі властивостей особистості. Життєстійкість, таким чином, є цілісною системою взаємовідносин людини зі світом - це той необхідний ресурс, який може сприяти зміцненню фізичного і психічного здоров'я людини, самореалізації, самоствердженню і трансценденції особистості.

Отже, життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. Власне, життєстійкість виникла як модель відносин і стратегій, які разом сприяють перетворенню стресових обставин із потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Мета та завдання статті - розглянути взаємозв'язок та взаємообумовленість структурних компонентів життєстійкості, визначити роль факторів впливу та розвитку цього складного і динамічного особистісного утворення.

Організація та методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань була розроблена програма дослідження. Вона передбачала застосування комплексу методів: теоретичних; емпіричних; методів математичної обробки та інтерпретації результатів дослідження.

Обробка емпіричних даних, отриманих у ході дослідження, здійснювалась за допомогою методів математичної статистики, з використанням програми SPSS 21.0 for Windows.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань нашого дослідження застосовувалися наступні методики дослідження: тест життєстійкості С. Мадді (Леонт'єв, Рассказова, 2006); тест-опитувальник самоствавлення особистості С. Пантїлеєва, В. Століна (1988); самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (Гозман, Кроза, Латинская, 1995); тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка (Леонт'єв, 2000); тест самодетермінації Є. Осіна (2008); шкала загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Ерусалема (Ромек, 1995); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (1996).

Вибірку нашого дослідження склали 110 осіб (чоловіки – 21,7%, жінки – 78,9%), які займаються різною професійною діяльністю,

мають різний професійний стаж: від 1 року до 3 років – 30,3%, від 3 до 5 років – 13,8%, від 5 до 10 років – 12,8%, від 10 до 20 років – 17,4%, стаж більше 20 років – 1,8%, досліджувані не мають стажу – 23,9%, а також є різні за віком (17-25 років – 57,8%; 26-45 років – 40,4%; 46-65 років – 1,8%).

Результати. Аналіз отриманих результатів дослідження ми здійснювали виходячи з розуміння життєстійкості особистості як цілісного інтегрального утворення, що включає ціннісно-смыслову та суто особистісну зумовленість проявів життєстійкості.

За рівнем життєстійкості вибірка досліджуваних була розподілена таким чином: високий рівень - 43,6%, середній рівень – 35,5%, низький – 20,9%. Майже кожен другий досліджуваний має високий рівень життєстійкості, що характеризує особистість як активну і впевнену у своїх силах, яка рідко переживає стрес і здатну справлятися з ним, продовжуючи ефективну діяльність і не втрачаючи психічної рівноваги.

Середній рівень загальної життєстійкості досліджуваних (35,5%), залученості до життя, контролю та прийняття ризику зумовлюється оцінками майбутнього як невизначеного етапу, що передбачає важливі події.

Разом з тим, майже кожний п'ятий досліджуваний (20,9%) має низьку життєстійкість. При низькій життєстійкості особистість не впевнена в своїх силах і здібностях. Незначна напруга може викликати у неї серйозні переживання, погіршення здоров'я і працездатності. Вираженість усіх трьох компонентів життєстійкості особистості необхідна для збереження психічного здоров'я і оптимального рівня діяльності й активності у складних життєвих умовах.

Слід відмітити ціннісно-смыслову зумовленість життєстійкості особистості, оскільки на рівні смисложиттєвих орієнтацій людина самовизначається у ставленні до смислу, або змісту власного життя. Вважаємо, що саме на цьому рівні вона приймає рішення щодо ставлення до життєвих обмежень.

Результати кореляційного аналізу (див. табл. 1) свідчать про наявність значної кількості значимих зв'язків, що вказують на ціннісно-смыслову зумовленість процесу життєстійкості особистості. Тому кореляційний аналіз показників життєстійкості та ціннісно-смыислової сфери здійснювався окремо на вибірках з високими та низькими показниками. Загалом, із наведених даних видно, що всі показники життєстійкості пов'язані з смыслову зумовленістю життєстійкості.

Таблиця 1

Особливості прояву взаємозв'язку між складовими життєстійкості та ціннісно-смыислової сфери особистості

		Осмиленість життям	Цілі життя	Процес життя	Результат життя	Локус контролю «Я»	Локус-контроль «Життя»
Високий рівень життєстійкості	Контроль	,623**	,523**	,449**	,501**	,411**	,563**
	Залученість	,754**	,558**	,667**	,511**	,649**	,500**
	Прийняття ризику	,147**	,079**	,236*	,365**	,033**	,092**
	Загальна життєстійкість	,747**	,571**	,640**	,637**	,556**	,569**
Низький рівень життєстійкості	Контроль	,196**	,222**	,082**	,497**	,093**	,233**
	Залученість	,537**	,383**	,488**	,515**	,455**	,492**
	Прийняття ризику	,317**	,207**	,385**	,437**	,310**	,297**
	Загальна життєстійкість	,481**	,378**	,426**	,670**	,386**	,471**

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

* Кореляція значима на рівні 0,05.

Детальніше зупинимось на смислових відмінностях. Зокрема, високі значення за шкалою контролю пов'язані з осмиленістю життя ($r = 0,623$; $p < 0,01$), цілями в житті ($r = 0,523$; $p < 0,01$), процесом життя ($r = 0,449$; $p < 0,01$), результатом життя ($r = 0,501$; $p < 0,01$), локусом контролю Я ($r = 0,411$; $p < 0,01$), локусом Життя ($r = 0,563$; $p < 0,01$). Це означає, що така особистість керується цілями, життя такої людини характеризується осмиленістю та процесом прийняття ризику. Відповідно, значно вищі кореляційні зв'язки загальної життєстійкості та смисло-життєвих орієнтацій на вибірці з високими показниками. Проте досліджуваним притаманна локалізація цілей у майбутньому, що надає їх життю більшої спрямованості й часової перспективи. Про це свідчать показники за шкалами «Цілі», «Осмиленість життя», «Локус контролю життя».

За даними таблиці 1, особливості прояву життєстійкості вказують на рівень осмилення життя, що є результатом низки світоглядних переконань особистості щодо власного життя як цілого, включає в себе усвідомлення і переживання цілей у житті, самореалізації, особливе почуття здатності керувати своїм життям. Насамперед, слід зазначити, що життєстійкість виявляє зв'язки зі смисложиттєвими орієнтаціями як вищим рівнем самореалізації особистості.

У досліджуваних простежується зв'язок життєстійкості з усіма шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій, тобто, щоб бути життєздатною людиною необхідно мати мету (або цілі) в житті, сприймати сам процес життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом, відчувати наскільки продуктивна і осмислена

життя, мати уявлення про себе як сильної особистості, мати переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя.

Результати емпіричного вивчення кореляційних зв'язків життєстійкості та життєвих смислів особистості показали, що досліджувані характеризуються осмисленістю життям та більш схильні контролювати своє ставлення до світу і себе, ніж впливати на події. Можна стверджувати, що для кожної людини існує свій власний життєвий світ, опосередкований смислами, в контексті якого людина здійснює свій вибір, приймає рішення, вибудовує своє життя. 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.

Аналіз кореляційних зв'язків показників життєстійкості з показниками психологічного благополуччя також показав низку відмінностей (див. табл. 2).

Таблиця 2.

Взаємозв'язок показників ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя особистості

Рівні		Психологічне благополуччя	Позитивне відношення	Управління середовищем	Цілі в житті	Самоприйняття	Баланс афекту	Смисли в житті
Високий рівень життєстійкості	Контроль	,600**	,208**	,505**	,476**	,337**	-,387**	,546**
	Залученість	,696**	,493**	,694**	,429**	,450*	-,649**	,611**
	Прийняття ризику	,013**	,048**	,343**	-,007**	-,202**	-,036**	,086**
	Загальна життєстійкість	,655**	,364**	,719**	,455**	,323**	-,528**	,581**
Низький рівень життєстійкості	Контроль	,286**	,341**	,091**	-,037**	,424**	-,427**	,096**
	Залученість	,552**	,464**	,666**	,436**	,557**	-,579**	,525**
	Прийняття ризику	,351**	,192**	,303**	,061**	,534**	-,500**	,054**
	Загальна життєстійкість	,546**	,471**	,485**	,216**	,690**	-,689**	,324**

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

* Кореляція значима на рівні 0,05.

Високий рівень життєстійкості визначається показниками контролю, який корелює з такими шкалами як управління середовищем ($r = 0,505$; $p < 0,01$), цілями ($r = 0,476$; $p < 0,01$) та смислами в житті ($r = 0,546$; $p < 0,01$). Така тенденція цілком прийнятна, оскільки це зумовлює уявлення про себе, як про сильну

вольову особу, що контролює свій вибір і ситуацію свого життя у відповідності до своїх власних смислів.

Варто зазначити, що результати кореляційного аналізу показують, що показники високого рівня життєстійкості особистості пов'язані із показниками психологічного благополуччя ($r = 0,655$; $p < 0,01$), оскільки психологічне благополуччя є наслідком задоволення базових людських потреб та життєстійкості особистості.

Низький рівень життєстійкості визначається переважно відмінностями показника «прийняття ризику», зокрема його зв'язком зі шкалами «самоприйняття» ($r = 0,534$; $p < 0,01$) та «баланс афекту» ($r = 0,500$; $p < 0,01$). А також низький рівень загальної життєстійкості виявився пов'язаний зі шкалою самоприйняття ($r = 0,690$; $p < 0,01$), що підтверджує нашу думку про наявність статистично значущих зв'язків між показниками життєстійкості та самовідносин. Тобто, самоствалення є важливим компонентом самопізнання, який є однією з форм відображення людиною її навколишньої дійсності, яку вона може перетворювати за допомогою життєстійкості. Це важливе відношення людини до самої себе, до власної особистості, яке співвідноситься з «включенням» життєстійкості, яка дає сили і мотивує людину до реалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки. Воно дає можливість відчувати себе значущим і досить цінним, щоб повністю включатися у вирішення завдань, не дивлячись на наявність стресових факторів і змін умов життя.

Це означає, що першочерговим для особистості з високим рівнем життєстійкості є вирішення завдань спрямованих на досягнення психологічного благополуччя та комфорту. Натомість люди з низьким рівнем життєстійкості схильні ігнорувати важливість досягнення психологічного комфорту. Таке ігнорування власних потреб, на нашу думку, може негативно впливати на задоволеність власними досягненнями та життям взагалі.

Отже, феномен життєстійкості пов'язаний з феноменом психологічного благополуччя, оскільки усі компоненти зазначеного феномену, являючись, по суті, різними аспектами позитивного функціонування особистості, можуть досягати різної міри вираженості, тим самим, визначаючи унікальну структуру та інтегральний показник психологічного благополуччя людини.

У ході проведення кореляційного аналізу був виявлений прямий позитивний взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та психологічним благополуччям, тим самим підтверджуючи, що чим вище рівень життєстійкості особистості, тим вище рівень її психологічного благополуччя.

Відмінності бачимо також із показниками самодетермінації особистості, якими є автономія та самовираження (див. табл. 3).

Таблиця 3.

Взаємозв'язок життєстійкості з показниками самодетермінації особистості

	Високий рівень життєстійкості				Низький рівень життєстійкості			
	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Автономія	,459**	,400**	,367**	,562**	,076**	,137**	,472**	,286**
Само-вираження	,546**	,589**	,014**	,575**	,396**	,267*	,310**	,449**

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

* Кореляція значима на рівні 0,05.

Так, високі показники шкал автономії та самовираження пов'язані з високими показниками контролю та залученості, а низькі – зі шкалою прийняття ризику. Це можна пояснити тим, що для життєстійких людей із розвинутою «залученістю» характерна впевненість у своїх здібностях і ресурсних якостях, необхідних для ефективної діяльності та саморозвитку.

Варто зазначити, що між самовираженням і потребами у соціальній значущості існує взаємозв'язок, що виражається у самоствердженні, самовизнанні та самореалізації особистості. Вони виступають важливими мотивами самовираження, оскільки без суспільного визнання людина втрачає тонус життя та психологічне благополуччя, що знижує рівень життєстійкості.

Відповідно результатам дослідження, є певні зв'язки високого рівня життєстійкості з автономією ($r = 0,562$; $p < 0,01$). Такі показники вказують на прагнення досліджуваних з високим рівнем життєстійкості бути більш автономними, ніж залежними. Досліджувані прагнуть відчувати себе автономними від колективу, тобто бути незалежними, як у думках, так і у діях, а також не бояться відстоювати свої ідеї та сприймати критику.

Досліджувані з високим рівнем життєстійкості активно залучаються до будь-якої діяльності, усвідомлюючи свою провідну роль та відповідальність, вміють засвоювати досвід і робити висновки зі складних життєвих ситуацій, намагаються завжди обмірковувати стратегії досягнення поставлених цілей, але діють гнучко, оперативно коригуючи плани дій; мають адекватну самооцінку та є емоційно врівноваженими, прагнуть до саморозвитку на основі самопізнання й орієнтовані на повну реалізацію своїх потенційних можливостей.

Отже, результати дослідження свідчать, що досліджувані з високим рівнем життєстійкості, на відміну від досліджуваних з низьким рівнем, мають більш розвинений «контроль», це дає можливість зробити висновок, що вони вибирають власну діяльність

та свій шлях. Досліджувані з низьким рівнем життєстійкості відчувають власне безсилля, неможливість вплинути на результат, що призводить до зменшення активності та прагнення щось змінити.

Висновки. 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.

Результати кореляційного аналізу переконливо свідчать про взаємозв'язки ($p < 0,01$) між усіма показниками компонентів життєстійкості з внутрішніми чинниками особистості, а це, в свою чергу, розширює перспективу особистісної взаємодії зі світом та часом, а також дає можливість співвіднесення минулого, майбутнього і теперішнього, проаналізувати власне життя, що збільшує можливості набуття нового життєвого досвіду, також на розвиток життєстійкості особистості не має вплив стаж та місце роботи, а також рівень освіти людини.

У результаті дослідження виявлені особливості взаємозв'язку між компонентами життєстійкості особистості та ціннісно-смысловими і особистісними параметрами. У створенні особистістю смисложиттєвих цінностей важливу роль відіграє життєвий досвід, що презентує ставлення до життя, до свого майбутнього. Неможливість подолати перешкоди негативно позначається на самоприйнятті та самооцінці особистості, неможливості самоздійснення і самореалізації особистості, подолання яких вимагає підвищення стійкості до несприятливих умов, перебудову мотивів і потреб, пошук шляхів вирішення власних проблем;

Визначено, що досліджувані сприймають життєві проблеми як менш загрозливі та реагують на них більш позитивно. Вони є максимально залучені у соціальну взаємодію з оточенням, що, без сумніву, є однією із основних умов ефективного саморозвитку особистості.

Список використаної літератури:

1. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. 2006. Вып. 2. С. 85–105.
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. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал. 2001. № 22(1). С. 16–24.
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. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості : соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009.

6. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности : монография. Москва : МПГУ, 2012.
7. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63, № 2. P. 265–274.
8. Besharat M.A. Relationship between hardiness and interpersonal problems. *Journal of Psychological studies*. 2009 № 5(4), P. 25–32.
9. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 37(1), P. 1–11. doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1
10. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. №42. P. 168–177.

References

1. Leontev D. A. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. 2006. Вып. 2. С. 85–105.
2. Leontev D. A., Rasskazova E. Y. Test zhyznestoykosti. Metodicheskoe rukovodstvo po novoi metodyke psikhologicheskoi dyagnostyky lychnosti s shyrokoj oblastiu prymerenyya. Moskva : Smysl, 2006.
3. Maklakov A. H. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. № 22(1). С. 16–24.
4. Mannapova K. R. Zhyttiistyk v systemi poniattia zhyttiezdatnosti. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. *Psikhologhiia*. 2012. Вып. 44(1). С. 143–150.
5. Tytarenko T. M., Larina T. O. Zhyttiistyk osobystosti : sotsialna neobkhdnist ta bezpeka. Kyiv: Marych, 2009.
6. Fomynova A. N. Zhyznestoykost lychnosti : monohrafiya. Moskva : MPHU, 2012.
7. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63, № 2. P. 265–274.
8. Besharat M.A. Relationship between hardiness and interpersonal problems. *Journal of Psychological studies*. 2009 № 5(4), P. 25–32.
9. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 37(1), P. 1–11. doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1
10. Kobasa S.C., Maddi S.R., Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. №42. P. 168–177.

O. Chykhantsova

Internal factors of personal hardiness

The article considers the phenomenon of hardiness of the individual and its value-semantic aspects. It has been determined that hardiness can be a factor of optimal self-realization and psychological quality of life of a person. The results of empirical studies of the components of hardiness, which are formed and developed as a holistic personal education, are presented. Sustainability is seen as an adaptive mechanism of personality that allows you to model life goals and meanings, as well as see future prospects that give strength and motivation for self-realization, leadership, healthy thinking and behavior.

The obtained results allowed to establish that the hardiness of the individual is due to a set of interacting parameters such as: goals, values, meanings, self-attitude, autonomy, self-realization.

Key words: *hardiness of personality, components of hardiness, values, vital meanings.*