

ДУХОВНІСТЬ ЯК РЕСУРС РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Чиханцова О.А. Духовність як ресурс розвитку життєстійкості особистості. Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язку життєстійкості та духовності. Розглянуто особливості понять «життєстійкість» та «духовність». Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття «життєстійкість». Розглянуто феномен духовності як ресурс розвитку життєстійкості особистості.

Визначено, що життєстійкість пов'язана з формуванням більш глибоких ціннісних орієнтацій, які пов'язані з реаліями сьогодення та проаналізовано взаємозв'язок життєстійкості з особистісними цінностями та духовністю особистості.

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

Чиханцова Е.А. Духовность как ресурс развития жизнестойкости личности. Стаття посвящена исследованию взаимосвязи жизнестойкости и духовности. Рассмотрены особенности понятий «жизнестойкость» и «духовность». Проанализированы современные теоретические подходы к определению сущности понятия «жизнестойкость». Рассмотрено феномен духовности как ресурс развития жизнестойкости личности.

Определено, что жизнестойкость связана с формированием более глубоких ценностных ориентаций, связанных с реалиями сегодняшнего дня и проанализирована взаимосвязь жизнестойкости с личностными ценностями и духовностью личности.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, духовность, психическое здоровье.

Постановка проблеми. Сьогодні людині все частіше доводиться робити вибір у ситуаціях, що постійно змінюють вимоги в різних сферах життя. На тлі мінливої громадської картини, розхитування ціннісних орієнтацій і норм поведінки кожна людина змушена шукати опору для проходження свого життєвого шляху, для подолання життєвих труднощів. Таким чином, одним із важливих завдань психологічного дослідження є пошук ресурсів, які опосередковують вплив на людину життєвих труднощів і стресових ситуацій. Такими ресурсами є життєстійкість та духовність.

Через умови сучасного життя важливим для науковців стало спрямування уваги на вивчення внутрішніх потенціалів 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.

Духовність 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.

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

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На думку деяких вчених існує тісний зв'язок між життєстійкістю та духовністю. Духовність – категорія людської життєдіяльності, що виражає здатність до творення культури та самотворення. Пояснення людського буття через категорії «дух» та «духовність» означає, що особистість може не тільки пізнавати світ, але й творити його [2].

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 духовність: виховний процес, сім'я, релігія, комплекс суспільно-політичних проблем та екологічні чинники [1 – 6; 8; 13 – 16].

Духовність передбачає визначеність життєвих цілей людини, усвідомлення того, задля чого вона живе. Такі цілі мають вирізнятися морально-релевантним змістом, загальною гуманістичною спрямованістю. Вияви духовності можуть бути навіть в егоїстичної людини. 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 духовність пов'язана з внутрішнім психічним життям людини, її моральним світом. Також поняття духовність часто має відтінки оціночної категорії та пов'язується з релігією. Суспільну значущість особистості як носія системи соціально-психологічних характеристик неможливо збагнути, якщо абстрагуватися від сфери її духовності. 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 духовності [2].

Слід підкреслити, що духовний розвиток означає набуття самостійності у дійсних формах життєвого процесу, перетворення можливостей буття на культурну реальність у суспільстві в результаті праці.

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

Слід зазначити, що про феномен «життєстійкості» і його значення для людини вперше заговорив американський психолог С. Мадді, з точки зору якого, 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 протипагу 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 духовну природу і дає людині відчуття опори. Однак різниться джерело духовності – 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 духовністю розуміється в одному випадку пасивна відповідальність людини перед «надприродним», а в іншому – активні «особисті зусилля».

За даними емпіричних досліджень духовність значимо корелює з залученістю та контролем, але не пов'язана з компонентом прийняття ризику. Як духовність, так і життєстійкість негативно пов'язані з депресіями та гнівом, однак життєстійкість передбачає рівень депресії незалежно від духовності. 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 життестійкість є базовою характеристикою особистості, яка підвищує успішність діяльності, пізнавальну активність, фізичну витривалість, покращує душевне і соматичне здоров'я [12].

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

Так, С. Мадді відзначав, що і релігійність, і життестійкість мають духовну природу і дають людині відчуття опори. Однак різниться джерело духовності - в одному випадку це віра в надприродне і приписування йому відповідальності за те, що відбувається, в іншому - особисті зусилля, активні дії. Таким чином, С. Мадді під джерелом духовності (а значить, і під самою духовністю) розуміє в одному випадку пасивну відповідальність людини перед «надприродним», а в іншому - активні «особисті зусилля».

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

Особистісна конструкція життестійкості стала важливим фактором, який чинить опір, уникаючи наслідки стресу. Дослідження показали, що люди, які проявляють стійкість до стресових життєвих ситуацій рідше хворіють. Тобто був встановлений зв'язок між життестійкістю та здоров'ям [9; 10].

Ми вважаємо, що життестійкість 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 життестійкості 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 життестійкості обумовлений тією роллю, яку особистісна перемінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям. За даними досліджень, життестійкість

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 духовність 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. Духовність як багатогранна особистісна характеристика особистості не виникає в індивіда раптово, а зароджується на ранніх етапах соціалізації – дошкільного та молодшого шкільного періодів особистісного розвитку дитини.

Висновки. Розвиток духовності 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, життєвий цілей та стійкості до життя, і на цій основі визначити свій життєвий шлях, реалізуючи найважливіші духовні цінності.

Життєстійкість – це особистісне утворення, що розвивається і проявляється протягом усього життя людини, яка свідомо робить вибір, освоює культуру, взаємодіє у соціумі, розвиває у собі певні духовні якості та властивості в процесі різних життєвих взаємодій, активізує потенційні здібності та психічні якості.

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.

Однією з ознак впливу духовності на життєстійкість 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 доступу : 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 / Мирослав Боришевський. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
3. Виховання духовності особистості: Науково-методичний посібник / М.Й. Боришевський, Н.Д. Володарська, О.І. Пенькова та ін. За загальною редакцією М.Й. Боришевського. – К.: Поліграфія, 2011. – 194 с.

4. Савчин М.В. Духовний потенціал людини / М. В. Савчин; Ред.: О. Пілько. - Івано-Франківськ : Плай. Вид-во Прикарп. ун-ту, 2001. – 204 с
5. Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен. Режим доступу : <http://journals.uran.ua/index.php/2072-4772/article/download/45174/41434>
6. Сурожский А. Достичь своей высоты // Московский психотерапевтический журнал. – 2005. - №3. – 5 19.
7. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна ; навч. посіб. – К., 2009. – 76 с.
8. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности / А. Н. Фоминова – Москва : МПГУ, Прометей, 2012. – 121 с.
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. Vol. 42. No. 1. – 1982. – P. 168–177.
11. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. – 2004. - Apr. 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. The personality construct of hardiness / R. Harvey, D. Khoshaba, J. Lu, M. Persico // Journal of Research in Personality. – 2002. - №36. –P. 72--85.
16. Solcova I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek // Studia Psychologica. – 1994. – Vol 36. – №5. – P. – 390--392.
17. Tierney M. An investigation into modification of personality hardiness in staff nurses / M. Tierney, M. Lavelle // Journal of Nursing Staff Development. – 1997. – Vol. 13. – P. 212--217.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Bogomaz S.A., Balanov D.Ju. Zhiznестojkost kak komponent innovacionnogo potenciala cheloveka. Режим доступу : http://journals.tsu.ru/psychology/&journal_page=archive&id=981&article_id=19956.
2. Borishevskij M.J. Doroga do sebe : Vid osnov sub'ektyvnosti do veršyn duhovnosti : monografija / Miroslav Borishevs'kij. – К.: Akademvydav, 2010. – 416 с.
3. Vyhovannja duhovnosti osobystosti: Naukovo-metodychnyj posibnyk / M.J. Boryshevs'kij, N.D. Volodars'ka, O.I. Pen'kova ta in. Za zagal'noju redakcieju M.J. Boryshevs'kogo. – К.: Poligrafija, 2011. – 194 с.
4. Savchin M.V. Duhovnyj potencial ljudyny / M.V. Savchin; Red.: O. Pil'ko. – Івано-Франківськ : Плай. Вид-во Прикарп. ун-ту, 2001. – 204 с.

5. Serdiuk L.Z. Samotvorennya osobystosti jak cilisnyj samodeterminovanyj fenomen. Rezhim dostupu: <http://journals.uran.ua/index.php/2072-4772/article/download/45174/41434>
6. Surozhskij A. Dostich' svoej vysoty // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. – 2005. -- №3. – S. 5-19.
7. Titarenko T.M. Zhittestijkist' osobystosti: social'na neobhidnist' i bezpeka / T.M. Titarenko, T.O. Larina ; navch. posib. – K., 2009. – 76 s.
8. Fominova A. N. Zhiznestojkost' lichnosti / A. N. Fominova – Moskva : MPGU, Prometej, 2012. – 121 s.
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. Vol. 42. No. 1. – 1982. – P. 168--177.
11. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. – 2004. -- Apr. 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. The personality construct of hardiness / R. Harvey, D. Khoshaba, J. Lu, M. Persico // Journal of Research in Personality. – 2002. -- №36. – 72-85.
16. Solcova I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek // Studia Psychologica. – 1994. – Vol 36. – №5. – P. 390--392.
17. Tierney M. An investigation into modification of personality hardiness in staff nurses / M. Tierney, M. Lavelle // Journal of Nursing Staff Development. – 1997. – Vol. 13. – P. 212--217.

Chykhantsova O.A. Spirituality as a resource of hardiness of personality. Article deals with the investigation of the relationship of hardiness and spirituality. Considered the feature of concepts of 'hardiness' and 'spirituality'. Analyzed the contemporary theoretical approaches to defining the essence of the concept of 'hardiness'. Considered the phenomenon of spirituality as a resource of hardiness of the personality.

Determined that the hardiness connected with the formation of deeper value orientations which are connected with the realities of the present and analyzed the relationship of hardiness with personal values and spirituality of the individual.

Vitality is a basic characteristic of the personality, which increases the success of the activity, cognitive activity, physical endurance, improves mental and physical health. It is an internal resource that is subservient to the man, a setting that gives the value and meaning of the life in all circumstances, as well as gives spirituality.

So, we can say that spiritual beliefs shape their system of values and attitudes to difficult life's situations. We assume that the influence of the spiritual on people's behavior in a stressful situation may be different depending on to which denominations belong the respondents.

Key words: the hardiness of personality, spirituality, mental health.

