

Чиханцова Олена Анатоліївна,

кандидат психологічних наук,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (м. Київ)

СМИСЛ ЯК ВИЩИЙ ІНТЕГРАТИВНИЙ ПОЧАТОК ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК З ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ

Розуміння смислу життєстійкості у нашому дослідженні відповідає концепції життєстійкості С. Мадді [3]. Життєстійкість, в більшій мірі будучи соціальним фактором, починає проявлятися у підлітків й зростає в юнацькому і зрілому періодах особистісного розвитку. Спираючись на біологічні природні властивості особистості, життєстійкість функціонує як інтегральна характеристика, що включає в себе, значимі для особистості смисли і цілі, самовідношення як частина самосвідомості, стильові характеристики поведінки.

Життєстійкість – це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я молоді, успішної адаптації в стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самореалізацією, самоствердженням і трансценденції особистості [1].

Результатом прояву життєстійкості особистості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність та готовність витримувати стресову ситуацію не знижуючи успішності діяльності. Показником життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін [2].

Існує цілий ряд факторів, які контролюють сприйнятливність до різних типів психічних або психологічних проблем, і серед них життєстійкість, як виявляється, має найбільш важливе значення. На певному етапі свого розвитку людина зустрічається з новим для себе переживанням – стражданням від відчуття внутрішньої порожнечі і недостатності смислу життя. Смысл у своєму граничному вираженні – це сенс людської діяльності як такої, в елементарному

ж – смисл будь-якого моменту життя, будь-якої життєвої ситуації конкретної людини [2].

Відкриття смислу означає відкриття особистості до зовнішнього світу. Це дуже важливий, кардинальний і зламний момент людського існування: людина перестає знаходитися лише всередині власного Я, лише всередині життєвих ситуаційних інтересів – вона виходить за конкретну ситуацію і стає людиною всього світу [2, 14-15].

Слід підкреслити, що для смислового простору особистості, що є результатом розуміння та інтерпретації життєвого досвіду та життєвості, характерним є його подієва насиченість, що визначається кількістю подій, інтегрованих, осмислених людиною та відображених у її особистій історії. Маються на увазі події, що стали віхами на життєвому шляху людини, визначили її подальший життєвий шлях [2, 50-51].

Варто зазначити, що у кризовій ситуації самопізнання та особистісні зміни стають можливими лише у разі прийняття особистістю кризи як конструктивного джерела розвитку. При цьому використання потенціалу кризи стає можливим лише при умінні людини розв'язувати смислові протиріччя в умовах невизначеності, тобто наявності так званих реконструктивних умінь розв'язання кризових протиріч і конструювання нових, більш життєздатних особистісних смислів.

Важливим є те, що криза завжди підштовхує до перебудови смислу, до вдумливого розуміння того, що є смислом життя, до його пошуку. Змінюючи звичний перебіг нашої життєдіяльності, криза змушує нас у короткий проміжок часу шукати способи виходу із кризової ситуації, що передбачає зміну життєвої позиції людини. Криза пробуджує духовний розвиток, який у свою чергу активізує потенційні можливості людини [2].

Отже, життєвості 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 смислом свого життя.

Список використаних джерел:

1. 1. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л.А. Александрова // Психология способностей; современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. – М. : «Институт психологии РАН», 2005. – с. 16-22.
2. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 430 с.
3. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 2004. – Apr. 44. – P. 279-298.