

Чиханцова О.А.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Чиханцова О.А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. У статті розглядається проблема життєстійкості, яка є однією з інтегральних характеристик особистості. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття «життєстійкість». Розглянуто чинники, що сприяють формуванню життєстійкості особистості.

Визначено, що життєстійкість може бути чинником економічної, оптимальної самореалізації та психологічної якості життя особистості та являється ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності.

Ключові слова: життєстійкість, компоненти життєстійкості, адаптаційний механізм особистості.

Чиханцова Е.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости личности. В статье рассматривается проблема жизнестойкости, которая является одной из интегральных характеристик личности. Проанализированы современные теоретические подходы к определению сущности понятия «жизнестойкость». Рассмотрены факторы, способствующие формированию жизнестойкости личности.

Определено, что жизнестойкость может быть фактором экономической, оптимальной самореализации и психологической качества жизни личности и является ключевой личностной переменной, которая опосредует влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

Ключевые слова: жизнестойкость, компоненты жизнестойкости, адаптационный механизм личности.

Вступ. Економічні, політичні, демографічні процеси, що відбуваються в країні, стрімко змінюють соціальну сферу життя суспільства. Диференціація

населення, що зростає швидкими темпами, безробіття, складна демографічна ситуація -- це травмуючі реалії сьогодення. Можна говорити про загальне зниження почуття безпеки і захищеності сучасної людини.

Так, ситуація загрози життю в сучасному світі все більше стає звичним атрибутом так званого мирного життя. Проблема поведінки людини в складних життєвих ситуаціях останнім часом дуже актуальна, що пояснюється інформаційною насиченістю і прискоренням ритму життя сучасної людини. Виникло нове суспільство, яке ставить до людини нові вимоги. Все це обумовлює необхідність вивчення феномена життєстійкості, яке запропонував американський психолог С. Мадді. У вітчизняній літературі прийнято переводити «hardiness» як «стійкість» або «життєстійкість» [4].

Поняття життєстійкості, життєвої стійкості можна визначити як протиставлення оптимальної активності особистості та чутливості до внутрішнього і зовнішнього опору. Життєстійкість ми будемо розглядати як адаптаційний механізм особистості, що дає змогу моделювати життєві цілі, бачити майбутні перспективи у сьогоденні, «тут і зараз». Життєві домагання, вимоги, очікування, бажання та надії щодо свого життя та майбутнього на шляху самореалізації та самоздійснення особистості вимагають від людини використання усіх ресурсів та адаптаційних механізмів. Таким чином, життєстійкість може бути чинником економічної, оптимальної самореалізації та психологічної якості життя особистості.

Поняття 'hardines' характеризує, з точки зору С. Мадді і С. Кобейса, міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності [10].

Завданням нашої роботи є вивчення поглядів науковців щодо поняття життєстійкості та обґрунтування ефективних умов розвитку життєстійкості особистості.

Аналіз наукових праць. У вітчизняній психології проблема життєвих ситуацій і особливо важких і екстремальних життєвих ситуацій розробляється багатьма авторами, котрі спираються на такі поняття, як копінг-стратегії,

стратегії подолання важких життєвих ситуацій, посттравматичний стресовий розлад: Н.В. Тарабрина, Ф.Е. Василюк, М.М. Решетніков, А.М Фомінова, та ін. Також життєстійкість розглядається як енергетичний потенціал людини (Б.Г. Ананьєв, С.О. Богомаз, Д.О Леонтєв, С. Мадді). Згідно цього підходу, життєстійкість – психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання їм заданих обставин, самого себе, а також міру докладених зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя. Визначення поняття «життєстійкості» наведені в таблиці 1 та рисунку1.

Таблиця 1

Визначення поняття «життєстійкості»

Автор	Визначення
С. Мадді [13]	інтегральна особистісна риса, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів в ситуації вибору
Д.О. Леонтєв [4]	здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість не знижуючи успішність діяльності
С. О. Богомаз [5]	здатність перетворювати проблемні ситуації вибору в нові можливості
О.І. Рассказова [7]	ресурс, спрямований в більшій мірі на підтримку діяльності, в меншій -- на підтримку активності свідомості

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 з виходом на рівень трансдаптації, пов'язаної з самореалізацією, самоствердженням і трансценденції особистості [1].



Рис. 1. Структура життєстійкості

За С. Мадді, життєстійкість ('hardiness') 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 протизвагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Третя складова життестійкості – «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 [11; 13].

Так, Л.В. Куликов, описуючи життестійкість, на передній план виводить три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) врівноваженість, відповідність, та 3) опірність (резистентність). За словами Л.В. Куликова, стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції [3].

Варто зазначити, що життестійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії долаання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги.

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 долаанню.

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. Численні дослідження підтверджують, що життестійкі переконання та установки можуть бути сформовані шляхом застосування спеціального тренінгу та його ефективність у підвищенні толерантності до стресу як серед відносно здорових добровольців, у тому числі педагогів, спортсменів та військовослужбовців, так і у осіб, що перенесли психологічну травму та пацієнтів із соматичною патологією [9].

Так само варто відзначити, що поняття «життєстійкість» характеризує психологічну живучість людини і служить показником його психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи переробляються людиною саме на базі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід в нові можливості. Експериментально виявлено, що саме ця риса -- основа відкритого і енергійного протистояння стресовим подіям і кризам. Подолання проблем може йти двома шляхами -- або по активному, або по пасивному (інфантильність, прагнення плисти за течією). Очевидно, що висока життєстійкість несумісна з другим шляхом [2].

Слід підкреслити, що особистісна конструкція життєстійкості стала важливим фактором у протистоянні, створюючи опір на вплив стресу. Дослідження життєстійкості показали, що люди, які володіють стійкими рисами характеру та не здаються легко під натиском, в процесі переживання стресу рідше хворіють [13].

Ми вважаємо, що механізмом підвищення необхідної адаптації може виступити життєстійкість особистості, розвивати яку необхідно ще в дитячі роки, щоб підготувати молодих людей до майбутніх стресових ситуацій в їх житті. Категорія життєстійкості відноситься до категорій психології особистості, які розширюють роз'яснювальний потенціал феноменології становлення, адаптації особистості, впорається поведінки.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність почуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від дорослих [12].

Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна грає в успішному протистоянні особистості стресових ситуацій, перш за все, у професійній діяльності. Дане поняття знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології, психології здоров'я, прикладної області психології стресу і оволодіння з ним.

Слід підкреслити, що життєстійкість, за С. Мадді, вдосконалюється трьома основними техніками: реконструкцією ситуацій, фокусуванням, компенсаторним самовдосконаленням.

Реконструкція ситуацій. Тут важливу роль відіграє уява. Задаються стресові ситуації, які мають бути вирішеними. Реконструкція дозволяє зрозуміти, які помилки людина робить при вирішенні конфлікту, як потрібно діяти в тому чи іншому випадку, які обставини трактуються як стресові. При відтворенні стресових обставин людина може самостійно знайти рішення, побачити їх наслідки та найкращий варіант розвитку подій.

Фокусування. Ця техніка використовується при неможливості прямо трансформувати стресові обставини. На прийняття правильного рішення часто впливають приховані та погано усвідомлювані емоційні реакції. Фокусування дозволяє знайти й виявити їх. За допомогою цієї техніки можна навчитися переформулювати стресові ситуації, використовувати можливості, які відкрилися для особистої вигоди.

Компенсаторне самовдосконалення. Відбувається акцентування уваги на другій ситуації, якщо трансформація стресових обставин не можлива. Друга ситуація повинна бути пов'язана з першою. Вирішення другої стресової ситуації даватиме стимул звернути увагу на те, що можна змінити.

На наш погляд, життєстійкість є формованою інтегральною характеристикою особистості, яка визначається оптимальною смисловою регуляцією особистості, її адекватною самооцінкою, розвиненими волевими якостями, високим рівнем соціальної компетентності, розвиненими комунікативними вміннями і характеризує міру здатності особистості

витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

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].

Показником життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін.

Життєстійкість – це енергозберігаючий механізм виживання під час життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дає можливість особистості зберегти свій особистий потенціал для досягнення мети, цілі. Таким чином, життєстійкість є складовою енергозберігаючої стратегії досягнення життєвих цілей. Ми припускаємо, що для емпіричного дослідження феномену життєстійкості можна виділити такі показники: суб'єктивна значущість життєвої цілі; якість життя; стратегія реалізації психологічного проекту; характер взаємозв'язку між ставленням до зовнішніх обставин, значущості життєвої цілі та особистісною вразливістю.

Ми погоджуємося з думкою, деяких науковців, що саме здібність особистості будувати життєздатну, продуктивну, оптимальну систему транзакцій між власними ресурсами та ресурсами середовища і визначає специфіку життєстійкості особистості [6].

Проаналізовано, що життєдіяльність багатоаспектна і включає необмежено широке коло функцій. Тому, як було відзначено, більше уваги слід було б приділяти розвитку навичок: самоволодіння, орієнтації, спілкування, контролю за своєю поведінкою, пересування, здатності до навчання і трудової діяльності, що впливає на життєстійкість особистості.

Багато дослідників розглядає феномен життєстійкості в зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації-дезадаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям. Сам С. Мадді розглядає відкритий ним феномен набагато ширше, включаючи його в контекст соціальної екології, вважаючи, що це якість є основою життєстійкості не тільки індивідуальної, а й організаційної. Розвиток особистісних установок, що включаються їм в поняття «життєстійкість», могло б стати основою для більш позитивного світовідчуття людини, підвищення якості життя, перетворення перешкод і стресів в джерело зростання і розвитку.

Висновок. 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.

Важливо відзначити, що деякі люди, які зазнають змін у житті або перед травматичними подіями не проявляють жодних психологічних порушень. Вони є добре пристосованими та психічно стійкими, незважаючи на величезний стрес або величезні труднощі. Такого стану можна досягти завдяки психологічному благополуччю та імунітету, які можуть бути підвищеними і збільшеними шляхом адаптації деяких психологічних стратегій. Існує цілий ряд факторів, які контролюють сприйнятливність до різних типів психічних або психологічних проблем, і серед них життєстійкість, як виявляється, має найбільш важливе значення.

Список використаних джерел

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. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы

- международ. науч. конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). – Уфа : Лето, 2011. -- С. 15-18.
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы. – СПб. : Изд-во 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. Вып. 1 / Под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. -- М.: Смысл, 2002. -- С. 56-65.
 5. Мартинова М.А. Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи / М.А. Мартинова, С.А. Богомаз // Вестник Томского государственного университета. - №357, 2012. – С. 164-168.
 6. Психологические теории и концепции личности / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Київ : Рута, 2001. – 320 с.
 7. Рассказова Е.И. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — <http://psyjournals.ru/authors/59102.shtml>
 8. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности / А. Н. Фоминова – Москва : МПГУ, Прометей, 2012. – 121 с.
 9. Хаустова О. Метаболічний синдром Х (психосоматичний аспект). – К. : Медкнига, 2009. – 126 с.
 10. Kobasa S. Stressful life events, personality and health // Journal of Personality and Social Psychology, 1979. -- № 37. -- P. 1-11.
 11. Khoshaba D., & Maddi, S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. - Vol. 51. -- N 2. -- P. 106-117.
 12. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004. -- Apr. 44. – P. 279-298.
 13. Maddi S. Hardiness and Mental Health / Khoshaba D. // Journal of Personality Assessment, 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265-274.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Aleksandrova L.A. К osmysleniyu ponyatiya «zhiznjestojkost' lichnosti» v kontekste problematiki psihologii sposobnostej / L.A. Aleksandrova // Psihologiya sposobnostej; sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovanij: materialy nauchnoj konferencii, posvyashchennoj pamyati V.N. Druzhinina. -- М. : «Institut psihologii RAN», 2005. -- S. 16-22.

2. Dolzhenko YA.A. Nekotorye aspekty izucheniya problemy zhiznestojkosti [Tekst] // Aktual'nye voprosy sovremennoj pedagogiki: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Ufa, iyun' 2011 g.). – Ufa : Leto, 2011. -- S. 15-18.
3. Kulikov L.V. Psihogigiena lichnosti: Osnovnye ponyatiya i problemy. – SPb. : Izd-vo 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. Vyp. 1 / Pod red. B.S.Bratusya, D.A.Leont'eva. -- M. : Smysl, 2002. -- S. 56-65.
5. Martinova M.A. Samodeterminaciya v strukture lichnostnogo potenciala sovremennoj rossijskoj molodezhi / M.A. Martinova, S.A. Bogomaz // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. -- №357, 2012. – S.164-168.
6. Psihologicheskie teorii i koncepcii lichnosti / Pod red. P. P. Gornostaya, T.M. Titarenko. – Kijiv : Ruta, 2001. – 320 s.
7. Rasskasova E.I. Portal psihologicheskikh izdanij PsyJournals.ru — <http://psyjournals.ru/authors/59102.shtml>
8. Fominova A. N. ZHiznestojkost' lichnosti / A. N. Fominova – Moskva : MPGU, Prometej, 2012. – 121 s.
9. Haustova O. Metabolichnij sindrom H (psihosomatichnij aspekt). – K. : Medkniga, 2009. – 126 s.
10. Kobasa S. Stressful life events, personality and health // Journal of Personality and Social Psychology, 1979. № 37. P. 1-11.
11. Khoshaba D., & Maddi, S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. - Vol. 51. N 2. R. 106-117.
12. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004. Apr. 44. – R. 279-298.
13. Maddi S. Hardiness and Mental Health / Khoshaba D. // Journal of Personality Assessment, 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265-274.

Chykhantsova O.A. Some aspects of the study of problems of hardiness.

The article deals with the characteristic of the concept of 'hardiness' and its components. Expression of these components and the viability generally prevents internal tension in stressful situations due to sustained stress and overcoming the perception of them as less important. Analyzed the contemporary theoretical

approaches to definition of essence the concept of 'hardiness'. Considered the factors that promote the formation of hardiness of personality. Hardiness promotes the deployment of personal potential in the process of self-realization and directs a person to personal growth.

Personal construction of hardiness design was an important factor in the confrontation, creating resistance to the effects of stress. Studies have shown that people have stable traits and do not give up easily under pressure, in the experience of suffering less stress. Hardiness is the psychological analogue of core human life, which reflects the extent of overcoming them given the circumstances, of itself, as well as the effort to work on themselves and over the circumstances of the life.

Determined that the viability connected with the formation of deeper values, which are connected with the realities of today. Analyzed the relationship between hardiness and personal values and mechanisms of their development.

Key words: hardiness, the components of hardiness, adaptation mechanism of personality.