О.А. Чиханцова

старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Україна

Життєстійкість як показник життєдіяльності особистості

Останні події в Україні, пов’язані з карантином через коронавірус призвели до різких змін життєдіяльності кожної людини, тому 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. Таким чином, життєстійкість особистості розглядається нами 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, відплвідно, є цілісною системою взаємовідносин людини зі світом.

Таким чином, 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 невдач на можливості зростання особистості. У широкому смислі життєстійкість є відображенням життєвої сили особистості, що дозволяє людині пережити

тривогу, яка супроводжується вибором майбутнього, тобто невідомого, а не минулого, що вже не можливо змінити, у ситуацію екзистенціальної дилеми. Відповідно до поглядів С. Мадді, людина постійно робить вибір щодо свого минулого, яке є звичним та відомим, або майбутнього – нового та непередбачуваного, перебуваючи у стресовому стані. Життєстійкість виступає у цьому випадку необхідною особистісною властивістю, на яку людина може покластися при виборі свого майбутнього. Таким чином, людина навчається бачити в постійних змінах нові можливості та шляхи самореалізації й перспективи для особистісного зростання (Еммонс, 2004). Так, життєстійкість пов'язана зі стійкими переживаннями особистості навколишніх подій як цікавих (залученість), як результат особистісного вибору та ініціативи (контроль) та як важливого стимулу до прийняття нового (прийняття ризику) (Леонтьев, Рассказова, 2006). У вузькому смислі життєстійкість можна розглядати як особистісний потенціал, цілісне системне утворення, що дозволяє людині витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу під час будь-якої діяльності. Життєстійкість сприяє саморегуляції діяльності не тільки в стресових умовах, але й під час одноманітної роботи.

Варто зазначити, що події та настрої, які відбуваються зараз в країні спричинили дослідження факторів, які впливають на рівень та розвиток життєстійкості особистості.

Вибірку нашого дослідження склали 110 осіб (чоловіки – 21,7%, жінки – 78,9%), які займаються різною професійною діяльністю, мають різний професійний стаж, а також є різні за віком (17-25 років – 57,8%; 26-45 років – 40,4%; 46-65 років – 1,8%).

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

За рівнем життєстійкості вибірка досліджуваних була розподілена таким чином: високий рівень - 43,6%, середній рівень – 35,5%, низький – 20,9%. Слід відмітити ціннісно-смислову 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 свідчать про наявність значної кількості значимих зв'язків, що вказують на ціннісно-смислову зумовленість процесу життєстійкості особистості.

Загалом, із наведених даних видно, що всі показники життєстійкості пов'язані з смисловою зумовленістю життєстійкості. Зокрема, високі значення за шкалою контроль пов'язані з осмисленістю 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 осмисленістю 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», «Осмисленість життя», «Локус контролю життя».

Особливості прояву життєстійкості вказують на рівень осмислення 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 респондентів простежується зв'язок життєстійкості з усіма

шкалами тесту смисложиттєвих орієнтацій, тобто, щоб бути життєздатною людиною необхідно мати 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.

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.

Отже, на основі емпіричних даних миможемо зробити висновок, що рівень життєстійкості особистості впливає на життєдіяльність, особливо в складних ситуаціях. Особливості розвитку життєстійкості та підтримка оптимального рівня цього ресурсу для власної ефективності більше пов’язані із світосприйняттям особистості, власними цілями, психічним здоров’ям та діяльністю.

Список використаних джерел

1. Рассказова, Е.И. (2012). Методы диагностики качества жизни в науках о человеке. *Вестник Московского Университета*. Серия 14. Психология, № 3. 95-107.

2. Чиксентмихайи, М.В. (2018). *В поисках потока: Психология включенности в повседневность*. Пер. с англ., 7 изд., Москва: Альпина нон-фикшн.

3. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279-298. Retrieved from https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167804266101

4. Emmons, R.A. (2004). The Psychology of Gratitude: An Introduction. In R.A. Emmons & M.E. McCullough (Eds.), *Series in affective science. The psychology of gratitude.* Oxford University Press, 3-16. Retrieved from https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001