

Титаренко Т.М., Ларіна Т.О.

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ:
СОЦІАЛЬНА НЕОБХІДНІСТЬ
ТА БЕЗПЕКА**

Сьогодні вже недостатньо успішно долати чергові життєві кризи та здійснювати особистісні вибори. Мінливе сьогодні змушує людину ефективно жити в екстремальних умовах, в умовах нескінченного пошуку своїх завдань, своїх смислів, в пошуку себе.

Книжку присвячено одному з сучасних аспектів соціальної психології: життєстійкості особистості. Особливу увагу приділено умовам оптимального використання резервних регулятивних ресурсів людини.

Розглядається структура життєстійкості та умови її розгортання, а також різні способи конструктивного та безпечного опанування людиною життєвих труднощів.

Постійно прораховуючи варіанти поведінки, обираючи між безліччю альтернатив, людина змушена лавірувати між інформаційними потоками і в решті решт потрапляє у стан перевантаження виборами.

Для практичних психологів, педагогів, студентів соціально-психологічних та педагогічних факультетів, соціальних працівників.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ: СОЦІАЛЬНА НЕОБХІДНІСТЬ ТА БЕЗПЕКА

Зміст

ВСТУП

Частина 1 МУЖНІСТЬ БОРОТИ, ОСИЛЮВАТИ, ДОЛАТИ.

1. Особистість як здатність відповідати викликам життя (Т.М.Титаренко).
2. Як впливає сучасність на особистісне зростання (Т.М.Титаренко).
3. Природа життєстійкості та умови її формування (Т.О. Ларіна).
4. Структура життєстійкості (Т.О. Ларіна).
5. Чи можна життєстійкість розвивати (Т.О. Ларіна).

Частина 2. ЯК ФУНКЦІОНУЄ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

1. Завдяки чому ми зберігаємо стійкість перед труднощами (Т.О.Ларіна).
2. Особливості життєстійкого опанування труднощів (Т.О.Ларіна).
3. Життєстійкість та побудова планів на майбутнє (Т.О.Ларіна).
4. Ресурси життєстійкості (Т.О.Ларіна).
5. Особистість, що витримує труднощі (Т.О.Ларіна).
6. Здоров'я та життєстійкість (Т.М.Титаренко).

Частина 3. ЯК ПІДВИЩИТИ ВЛАСНУ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

1. Життєву історію варто інколи переписувати (Т.М.Титаренко).
2. Емоційний інтелект, який можна розвивати (Т.М.Титаренко).
3. Екстремальність як спосіб подолання життєвих труднощів (Т.О. Ларіна).
4. Терпіння як набуття життєвої мудрості (Т.О. Ларіна).
5. Полювання на помилкові переконання(Т.М.Титаренко).
6. Як долати труднощі.(Т.О. Ларіна).

ЛІТЕРАТУРА

ДОДАТКИ

Вступ

Чому ми вирішили написати книжку про життєстійкість? Передусім тому, що без життєстійкості кожній людині було б дуже важко. Крім того тому, що ця тема на часі, адже світова суспільно-економічна криза вже торкнулася майже кожної сім'ї. Нам хотілося б, щоб читачі повірили, що вони насправді в змозі підвищити власну здатність долати щоденні негоди, переборювати кризові випробування.

Необхідність постійно відстоювати своє існування, виборювати власне місце під сонцем вимагає від людини не тільки успішно долати чергові життєві кризи та здійснювати особистісні вибори, а й знаходити шляхи ефективного існування в екстремальних життєвих умовах, в умовах пошуку виходу з глухого кута, в який час від часу заводять життя.

Нестримний соціально-економічний та інформаційно-технологічний розвиток суспільства все частіше вимагає від кожного з нас вміння максимально ефективно використовувати не тільки адаптаційний потенціал, а й резервні регулятивні ресурси. Ми не можемо тільки пристосовуватися, підкорюватися, при звичаюватися до нових і нових викликів життя. Перемагає той, хто наважується сміливо і рішуче протистояти тиску, відмовлятися від того, що вважає для себе зайвим, змінювати життєві обставини, йти проти течії.

Вивчення життєстійкості є важливим напрямком соціально-психологічних досліджень тому, що все більш своєчасно звучить питання про якість життя людини, її задоволеність собою, своєю працею, сім'єю. Увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих зовнішніх обставин.

Життєстійкість особистості - це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Ця якість не є рідкісним даром, який мають лише деякі щасливчики. Її можна і треба розвинути, і тоді буде легше зустрічатися з новими випробуваннями.

Нам буває важко утримувати баланс між власними прагненнями та переконаннями, з одного боку, та соціальними очікуваннями, вимогами оточення, з іншого. Інколи починає здаватися, що зовнішнє середовище здійснює спрямовану атаку на особистість завдяки численним культурним, політичним та ідеологічним шаблонам. Тому, за умов інформаційного перевантаження, коли надмірна кількість, незапланованість та невизначеність інформації викликає стрес, дуже легко потрапити у залежність від життєвих обставин, близького оточення, нарешті від самого себе (власних бажань, емоцій, переживань, страхів), у полон, як каже Віктор Франкл, колективного мислення.

Намагаючись здобути стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, відшукує індивідуальний шлях ефективного життєвого балансування. У певні періоди життя більш ефективним може бути чи терпляче прийняття всіх труднощів і негараздів, чи максимальна мобілізація та активність.

У своїй книжці, що складається з трьох частин, ми зосередили увагу на таких важливих питаннях як природа життєстійкості та її структура, на умовах, що сприяють життєстійкості, резервних ресурсах конструктивного та безпечного опанування життєвих труднощів. Крім теоретичних питань, пов'язаних з природою життєстійкості, її складовими, впливами з боку соціуму, ми намагалися якомога більше уваги приділити питанням практичним, а саме пошуку ресурсів життєстійкості, можливостям її підвищення.

Зрозуміло, що розглянуто далеко не всі аспекти ефективного балансування у нашому малопрогнозованому суспільстві. Ми сподіваємось на зацікавленість наших читачів і подальший конструктивний діалог з ними.

Висловлюємо щиру подяку Інституту соціальної та політичної психології за творчу атмосферу, вимогливість та сприяння нашим науковим пошукам. Ми вдячні також рідному колективу лабораторії соціальної психології особистості за конструктивну критику, підтримку та надихання на нові цікаві задуми.

Т.Титаренко, Т. Ларина.

Частина 1

МУЖНІСТЬ БОРОТИ, ОСИЛЮВАТИ, ДОЛАТИ

Особистість як здатність відповідати викликам життя.

Як впливає сучасність на особистісне зростання.

Природа життєстійкості та умови її формування.

Структура життєстійкості.

Формування життєстійкості.

Особистість як здатність відповідати викликам життя (Т.М.Титаренко).

Особистість – це людина, міру саморозуміння, самоприйняття, самореалізації якої великою мірою визначають інші люди. Але не лише вони!

Якщо розглядати життєстійкість як здатність особистості відповідати несподіваним випробуванням, то виникає питання: від чого ця життєстійкість залежить? Чи можуть батьки цілеспрямовано її виховувати? Яким чином доросла людина впливає на власну здатність вистояти перед негодами?

Чимало людей вважають, що людину практично у всьому формує навколишнє середовище, а вона сама ніби нічого не привносить у цей процес, залишаючись пасивним об'єктом спрямованих і стихійних впливів. Відповідно її життєстійкість формується передусім батьками, а пізніше більш широким соціальним оточенням (школою, друзями, телебаченням, Інтернетом).

Протилежна думка полягає в тому, що оточення більше заважає, ніж допомагає. Її апологети вважають, що необхідно поступово звільнитися від диктату соціального середовища, яке заважає особистості, примушуючи її відмовлятися від себе заради чи то визнання, чи кар'єри, чи успіху. Людина нібито має розгортати свої потенції, приховані всередині, наближатися до власної природи, до глибинної сутності. Щоправда, у такий спосіб більше говорять про відкритість, креативність, спонтанність, ніж про вміння долати перешкоди, не руйнуючись, а зберігаючи себе і відстоюючи свій шлях розвитку.

Як завжди, істину треба шукати десь посередині. Насправді оточення має як позитивний, так і негативний вплив на особистість. У свою чергу, вона також у чомусь збагачує навколишнє середовище, а в чомусь може заважати його розвитку, гальмувати появу прогресивних змін. Отже, доцільніше говорити про рівноправний діалог людини і її оточення, у ході якого розвивається така важлива особистісна якість, як життєстійкість.

У ранньому віці дитина взаємодіє передусім з батьками, які транслиують їй власні цінності щодо вміння триматися, наприклад, терпіти біль у горлі під час

застуди, чи перечікувати погану погоду, що не дозволяє бігти на прогулянку. Дошкільник отримує перші уроки чемної, стриманої поведінки в іграшковому магазині, де далеко не всі бажання можуть бути задоволеними. Він вже знає, що поганий настрій можна поліпшити, якщо дуже постаратися. Йому навіть вдається не розплакатися, коли батьки залишають його серед незнайомих у дитячому садку, де спочатку дуже незатишно.

Пізніше особливого значення набувають стосунки молодшого школяра, підлітка, юнака з однолітками. Підлітково-юнацька субкультура має власні, досить жорсткі форми взаємодії, специфічні способи заохочення і покарання, навіть особливу мову, якою формулюються норми, пов'язані з життєстійкістю. Тут вже звучать цінності ризику, і той, хто ховається від інколи по-справжньому небезпечних випробувань, стає боягузом. З ним не хочуть мати справу, його відштовхують, зневажають. Хочеш-не хочеш, а все одно треба доводити, що тобі нічого не страшно, що ти вмієш мовчати, не видавати своїх, терпіти, якщо тебе кривдять або навіть починають бити.

У зрілому віці найголовнішим агентом соціалізації стає професійна спільнота, що сприяє формуванню навичок життєстійкої поведінки, відповідного стилю життя. Колеги та керівництво приймають, цінують, підтримують та просувають передусім тих, хто бере на себе відповідальність, витримує надмірні навантаження, вміє без паніки переносити стреси, допомагаючи іншим.

Життєстійкості від дорослої людини очікує і сім'я, яка переживає конфлікти між молодшим і старшим поколіннями, чоловіком і жінкою, родичами і сусідами. В сім'ї розв'язуються численні кризові ситуації, починаючи від народження першої дитини і закінчуючи втратами близьких людей. Зріла особистість береже свій сімейний мікроклімат, намагаючись привнести оптимістичне бачення майбутнього. Вона вистоює перед випробуваннями, осилує перешкоди, які готує їй життя, тоді як особистість незріла постійно скаржиться на свої проблеми, гнівається на інших членів сім'ї, звинувачуючи їхню інфантильність, важкі часи, погану державу.

У похилому віці життєстійка людина сумлінно підводить підсумки власних зусиль, намагаючись виконати намічену життєву програму якомога повніше. Вона

відчуває свою загартованість перед злигоднями, поважає себе за терпіння і стійкість, за розвинену здатність розуміти і прощати. Навіть якщо прийшлося колись відмовитися від своєї заповітної мети, вона знаходить для себе виправдання: вдалося зберегти сім'ю, поставити дітей на ноги, доглянути стареньких батьків. Їй дуже важливо передати своїм рідним і близьким, що погані часи завжди закінчуються, що позитивне бачення майбутнього дуже допомагає не лише виживати, а й отримувати задоволення від життя.

Протягом життя особистість змінюється, і її життестійкість чи то розвивається та вдосконалюється, чи залишається нерозвиненою, невиразною. Буває, що спочатку дівчину дуже пестять й оберігають батьки, а пізніше вона знаходить собі чоловіка, який готовий знов все взяти на себе. Інколи чоловіки навіть шукають собі таких довірливих, наївних, непрактичних і вередливих подруг, оскільки лише поруч із ними відчувають себе сильними, впевненими, рішучими.

Пригадується випадок з консультативної практики, коли навіть після раптової смерті чоловіка його жінка змогла залишитися абсолютно непристосованою до життя. Її доньці, який було всього шістнадцять років, нічого не залишалось, як звалити на себе повну відповідальність за їхнє виживання. Дівчина, яка не менше матері переживала смерть близької людини, все ж досить скоро знайшла собі роботу, довчилася у школі, самостійно сплатила навчання у вузі, зробила непогану кар'єру, дозволяючи матері практично нічого не робити і навіть не орієнтуватися у тому, що відбувалося за вікном.

Чи варто такій нежиттестійкій людині заздрити? Адже вона майже свідомо культивує в собі непристосованість і безпорадність. Вона демонструє всім, хто навколо, що без їхньої допомоги не виживе, без постійної уваги до себе не зможе вирішити жодного практичного питання. На перший погляд, у такий спосіб вона звільняє себе від повсякденних турбот. Але насправді саме так її життя збіднюється, стаючи сірим, невиразним, нецікавим. Споживацька позиція обертається хронічною апатією, пасивністю, несміливістю.

Повноцінне життя передбачає різнобарвність, а не штучний відбір лише світлих кольорів. До того ж за чужий рахунок. У природі крім сонячних днів є дощі,

буревії, урагани, завірюхи, повені та землетруси. І кожна жива істота готова до них, вміє досить вдало пристосовуватися, переживати, перечікувати негоду. Людина теж є часткою природи, і саме її унікальна здатність до адаптації свого часу забезпечила їй пріоритет у тваринному царстві.

Подальша суспільна еволюція потребувала від людини все більшої і більшої пластичності, змінюваності, здатності при звичаюватися до вимог оточення. Так, осилуючи перешкоди, відповідаючи непростим життєвим викликам, особистість поступово набувала автономії, відстоювала свободу, формувала власну позицію.

Культивуючи власну життєстійкість, особистість розвивалася, а розвиваючись, не зупинялася на засвоєнні чогось вже готового, усталеного, звичного. На кожному життєвому шляху йшла апробація нових форм взаємодії, вироблялися інакші варіанти реагування, виникали несподівані рішення.

Зріла особистість є безумовно життєстійкою особистістю. Вона визначено ставиться до свого оточення, власних виборів і рішень, до набутого досвіду і майбутніх перспектив, до життя як такого. Соціум у відповідь формує теж досить визначене ставлення: сформовану, самостійну, сильну і рішучу особистість помічають всі, адже до неї неможливо ставитись байдуже. Її можна або любити і хотіти наслідувати, або категорично не приймати, спростовувати, відкидати.

У чому проявляється особистісна життєстійкість? Передусім у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Слабка, нерішуча, інфантильна людина ніколи не буде здатною до справжніх самостійних вчинків, що якісно змінюють її життя. Життєстійкість „проступає” у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як, наприклад, активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка. І всі ці риси забезпечують відповідне ставлення з боку оточення: повагу, прихильність, симпатію, захоплення.

Особистість – відкрита, не застигла цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні до часу життя. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та автором свого життєвого проекту, що втілюється лише за умови наявності життєстійкості.

Всередині кожного з нас, як колись доводив Е.Берн, можна знайти Дитину, Батька і Дорослого. „Дитяча” інстанція всередині особистості відповідає за творчі прояви, за можливість бути спонтанними, несподіваними, легкими, незарегламентованими. Коли ми дозволяємо своїй внутрішній Дитині керувати, ми розчищаємо шлях до джерела інтуїції, креативності. Але у “дитинному” стані ми інколи стаємо вередливими, егоцентричними, примхливими. І зовсім втрачаємо себе, якщо хмари згущаються.

Внутрішня Дитина має низьку життєстійкість і зазвичай потребує підтримки, поради, допомоги, захисту. Коли, потрапивши у складну життєву ситуацію, ми відчуваємо, що ніяк не впораємось, що сил не вистачить, навичок немає зовсім, вихід не знайти, це звучить наляканий голос нашої внутрішньої дитини. Її бажано уважно вислухати, зрозуміти, заспокоїти, переключити. На цій хвилі рішення не приймаються.

Батьківська інстанція складається із певних норм, традицій, обмежень, правил, більшість з яких людина колись засвоїла під впливом своїх батьків. У стані “Батька” ми робимо зауваження, читаємо нотації, намагаємось бути схожими на власних батьків, поводитись “як годиться”. І якщо неприємності трапляються, коли ми перебуваємо саме у цьому стані, ми починаємо вибирати якесь рішення з давно відомих, апробованих, знайомих.

Батьківська життєстійкість стандартна, усереднена, нетворча. Інколи цього вистачає, щоб залишитися на плаву, але бувають такі обставини, що потребують лише індивідуалізованої, зрілої життєстійкості, якою наділений лише наш внутрішній Дорослий. У стані Дорослого ми самостійно і швидко приймаємо рішення, беремо на себе відповідальність, ефективно взаємодіємо з оточенням. Хоча, можливо, нам і страшно, ми не панікуємо і не сподіваємось, що хтось замість нас вирішить проблему.

Відповідно до сучасних поглядів, особистість постійно змінюється, перебуваючи у русі, становленні, стані переходу. Щоб правильно зрозуміти таку складну реальність, її слід розглядати як органічну частку життя, що постійно пропонує нові й нові випробування. Особистість є результатом одночасного

конструювання з боку соціального оточення та самоконструювання, що відбувається під впливом часто непередбачуваних і далеко не тільки сприятливих умов.

Особистість своєрідним чином об'єднує і організовує окремі життєві епізоди, формуючи унікальне людське життя. Її можна назвати силою, міццю, акумулятором енергії, що збирає і накопичує окремі маленькі і великі перемоги, успіхи, тріумфи, щоб ставати все більш впевненою, відважною, зрілою і здоровою. Саморозвиток та самоподолання, у ході яких досягається певний рівень життєстійкості, – це єдиний справжній спосіб її існування.

Повноцінне особистісне життя завжди є пригодою, чи то стрімким рухом у невідоме, чи обережною, але впевненою ходом незнайомою дорогою пошуку сенсу.

Як впливає сучасність на особистісне зростання

(Т.М.Титаренко)

Життєстійкість ускладнюється, набуває сили, коли людина долає перешкоди, набуває досвіду, навчається не пасувати перед випробуваннями, не ховатися від страждань.

Уявімо ХІХ сторіччя, добре відоме нам з літератури. Умови, в яких жили люди в той період, дуже мало відрізнялися від тих, в яких колись вікували їхні діди і прадіди. До життєвих негараздів можна було приготуватись, прислуховуючись до порад старших, аналізуючи їхні вчинки, наслідуючи приклад, слухаючи казки.

Теперішній світ змінюється так швидко, що кожні п'ятнадцять - двадцять років формується зовсім нове покоління. Молодь виростає більш пристосованою до навколишньої дійсності, ніж її батьки, які нерідко просто не встигають адаптуватися до нового суспільства з його мобільниками, відео, Інтернетом, кредитними картками тощо.

Сучасність, в якій живе сьогоднішня людина, втрачає колишню важкість, твердість, щільність, стаючи гнучкою, легкою, швидкою, випадковою, як пише відомий соціолог З.Бауман. У такій стрімкій реальності людина вже не може і не

хоче залишатися пасивним виконавцем чужої волі чи непомітним спостерігачем. Вона прагне проявитися, впливати на те, що відбувається навколо, захищати свою приватність.

Тепер ми більше прислухаємось до тих загальних контекстів, які задає культура, нація, етнос, релігія, історія, цивілізація, держава, суспільство. Хочемо ми чи не хочемо, але всі ці реалії впливають на наш розвиток, сприяють йому або заважають, гальмують. Їхня дія особистість не завжди помітна, але постійна, перманентна.

Тоді ж, коли відбуваються певні соціальні потрясіння, як, наприклад, світова економічна криза, що сьогодні охоплює все більше країн, ми вже не можемо не помічати, як сильно залежимо від умов свого життя, політики державних діячів, несподіванок на фондовій біржі, міцності національної валюти, цін на продукти харчування. І наша життєстійкість проявляється тепер як відповідь на цей глобальний життєвий виклик.

Соціокультурний контекст безумовно детермінує всю життєдіяльність особистості. Вона може перебувати зі світом у злагоді або у конфронтації, приймати свій державний устрій, національну приналежність, традиційну для її етносу релігійність чи ні. Їй може подобатися власна професія, задовольняти місце роботи, а може і ні. Вона може бути задоволена своїм сімейним станом, а може страждати від сімейних негараздів.

Коли подібних великих і маленьких незадоволеностей стає багато, посилюється напруження, яке людині приходится щоденно витримувати. Так непомітно виснажуються її адаптивні здатності, зменшується толерантність до оточення, падає самоповага. У такому стані готовність до несподіваних життєвих катаклізмів не може бути високою.

Отже, однією з головних характеристик сучасної особистості стає її контекстуальність, тобто чутливість до найрізноманітніших зовнішніх впливів. Життєстійка особистість органічно „вписується” у різні контексти, політичні й економічні, робочі й сімейні, релігійні й атеїстичні, вміло відгукуєчись на потреби її оточення і прогножуючи динаміку розгортання подій.

Пригадується одна моя знайома, життєстійкість якої ніколи не була високою. У теперішній складній ситуації, в якій важко зорієнтуватися, вона просто обирає для себе один звичний контекст, наприклад, сімейних стосунків, а всі інші намагається ігнорувати. Ця практична, як їй здається, жінка пам'ятає, як її мама колись закупала про запас харчі, мило, пральні порошки, ліки. Їй здається, що треба якомога швидше зробити те ж саме, щоб забезпечити своїх рідних. Але часи змінилися, і старі стратегії виживання вже неефективні.

Сучасне життя, про яке так блискуче пише З.Бауман, потребує від мандрівника легкості, рухливості, швидкості, гнучкості. І в житті, і в бізнесі виграють ті, хто швидко переорієнтовується, гнучко адаптується, пересувається, трансформується. Такі люди легко залишають старі території, старі звички, не тримаючись ні за що.

„Неукорінені”, „крихкі люди”, живучи на „плавучій території”, мають бути неоднозначними, змінними, такими, що перебувають у стані вічного становлення, самоперевершення. Неукорінені люди перебувають у мандрах (див.Бауман, 2008, с.224).

Стаючи вічним мандрівником по численних контекстах свого життя, особистість розвиває передусім такі ознаки життєстійкості, як гнучкість, еластичність, відкритість новому, готовність до змін. Погоджуючись на кочове життя, вона активізує свої адаптивні здібності, потенціал подолання, готуючись до будь-яких, приємних і неприємних несподіванок.

Наступна важлива характеристика сучасної особистості – її налаштованість на діалог, відкритість світові, увага і довіра до нього. Мається на увазі комунікація особистості з реальним та уявним оточенням, зі своїм історичним минулим, актуальним теперішнім і передбачуваним майбутнім.

Особистісне зростання, самоконструювання, що включає і розвиток життєстійкості, здійснюється в умовах постійного діалогу, чи, радше, полілогу зі світом. Людина легко відгукується на зовнішні впливи, інколи підтримуючи їх, інколи заперечуючи, але вона не залишається відстороненою, інертною, байдужою. Вона не замикається у своєму маленькому професійному чи сімейному середовищі.

Їй все цікаво і важливо: і екологічна ситуація, і зміни клімату, і провідні економічні тенденції, і наукові відкриття.

Людина як член соціуму живе у просторі соціальному, де цінується передовсім статус, компетентність, популярність, можливість впливати на політичні чи культурні процеси. Але цього замало. Особистість завжди створює власний – психологічний – простір, простір її життєвого світу. Це простір близьких взаємин, простір “я-ти” – контактів, обшир небайдужого ставлення одне до одного, де діалог поглиблюється, відточується, активізується.

Щоб зростати та самоздійснюватися, вступаючи у діалог, породжуючи його, людині потрібні інші люди, серед яких мають бути люди близькі, надійні, готові співчувати і розуміти. Саме стосунки є тим живильним простором, в якому особистість будує свій життєвий світ, розгортає життя, прогнозує майбутнє. Із діалогу з соціумом вона бере тривні речовини, потрібні їй для власного сенсопородження.

У нашому плінному, релятивному, ненадійному світі значення усталеного й надійного психологічного простору зростає. Кожен шукає свій Дім, той, в якому він народився, де знаходяться витоки, „причини його існування”. Як пише З.Бауман, такий дім є радше красивою казкою для більшості людей, ніж питанням особистого досвіду. „Сімейні маєтки, колись надійно „загорнуті” у щільну сітку звичок і традиційних очікувань, тепер демонтували свої хвилерізи і відкриті для потоків, що обрушуються на навколишнє життя” (Бауман, 2008, с. 184).

За Бауманом, саме світ спільноти є досконалим, оскільки всі інші світи недоречні, а точніше, ворожі. Дика місцевість, повна засідок і зговорів, рясніє ворогами, що використовують хаос в якості своєї головної зброї. Внутрішня гармонія спільноти сяє і блищить на тлі незрозумілих і непролазних джунглів, які починаються по той бік шлагбауму. Там, у цій дикій місцевості, люди, притулившись одне до одного у теплі спільної ідентичності, відкидають свої побоювання, що примусили їх шукати гуртову схованку (Бауман, 2008, с.185).

У сфері стосунків із значущими іншими йдеться не лише про минуле і теперішнє, а й про майбутнє – про таємні бажання, іраціональні пориви, зважені

плани, найважливіші життєві завдання. Психологічний простір складається з вже пережитих симпатій і антипатій, нюансованих тяжінь і відштовхувань, ставлень, що тривають сьогодні, і тих, що тільки передчуваються, починають зароджуватися. Всі вони структурують індивідуальний життєвий шлях людини, впливаючи на його траєкторію, сутнісно пов'язуючи минуле, теперішнє і майбутнє.

Негативне ставлення до людини, як і ставлення позитивне, „бронює” їй місце серед значущих інших. Поки бушують пристрасті, поки немає байдужості, неприємна особа перебуває у значущому особистісному просторі, активно впливаючи на інтерпретації минулого, плин сьогодення і бачення завтрашнього дня. Її наявність сприяє розвитку життєстійкості. Ми розуміємо, що навколо нас є не лише рідні і друзі. Хтось зазрить, ненавидить, інтригує, і до такого непростого діалогу теж треба бути готовим.

Отже, простір життєвого світу завжди поляризований: на його теплому, південному полюсі знаходяться друзі і кохані, рідні і близькі, а на холодному, північному – недруги і недоброзичливці, люди антипатичні і небезпечні. У залежності від наближення до того чи того полюсу діалогічність комунікації зазнає змін.

Набуваючи діалогічної майстерності, особистість розвиває такі необхідні для життєстійкості риси, як переконливість, сміливість, навіть інколи зухвальство, необхідні для того, щоб бути почутою, з одного боку, та витримку, терпеливість, уважність, налаштованість на співрозмовника, з іншого.

Чергова характеристика сучасної особистості, що забезпечує її зростання, це множинне ідентифікування. Людина постійно шукає взірці, на які їй хочеться бути схожою. Якщо вона думає про зовнішність, це може бути один приклад, якщо зосереджується на власній статевій ролі – зовсім інший, коли ж переключається на професійну чи сімейну сфери, виникають нові об'єкти для наслідування. Жодний із них не стає усталеним, єдиним і унікальним. Кумири зникають, не встигнувши запанувати.

Наступні й наступні перебудови життєвого світу тривають нескінченно, і тому єдиної „Я-концепції” на всі часи вже не виникає. Процес ідентифікування набуває

плинності, стає стрімким й незупинним. Ми повсякчас питаємо себе, з кого будувати надалі своє життя, і постійно даємо різні відповіді, вслуховуючись у численні соціокультурні контексти.

Ми ніби вступаємо в бурхливий потік ідентифікацій і дозволяємо йому нас нести, знаходячи насолоду в несподіваних можливостях, що відкриваються. Нам цікаво не впізнавати самих себе, приміряти чергове обличчя, надихатися чужими пристрастями, відчувати, як маска приростає, і знову звільнитися від солодкої залежності задля нових зухвалих експериментів.

Сьогодні проблема ідентичності набуває особливого статусу, як підкреслює З.Бауман. „...індивідуалізація” складається з перетворення людської „ідентичності” з „дано” на „знайти” і покладання на окремих людей відповідальності за виконання цього завдання та за наслідки їхніх дій” (с.39). Ідентичність, як колись висловився відомий французький філософ М.Фуко, починає рухатися із контексту у контекст.

Самоконструювання, саморозвиток є зміною себе під впливом далекого і близького оточення. Під далеким оточенням мається на увазі соціокультурний контекст з його традиціями, стереотипами, нормами. До близького оточення входять рідні, друзі, кохані, вороги, тобто всі позитивно і негативно значущі люди з їх впливами, експектаціями, домаганнями.

Важливо підкреслити таку особливість сьогодення, як його віртуальність. Нове, ХХІ століття з його телевізійно-комп’ютерною, все більш Інтернет-залежною культурою вимальовується, на думку М.Епштейна, як століття мовне, віртуальне, імажинативне, тоді як ХХ століття було століттям Влади, Могутності, Енергії, Сили, тобто всього, чому відповідає англійське слово Power.

Зрозуміло, що науково-технічні і суспільно-політичні потужності і надалі зростатимуть, але вони вже слугуватимуть не так підкоренню реальності, як проникненню в інші виміри і світи, можливі, ймовірні, віртуальні. „Влада, досягаючи кордонів світу, потребує чогось іншого, примноження самих світів” (Епштейн М., с.5).

Тепер до значущого кола, що запрошує особистість до ідентифікації, рішуче входять не лише реальні, а й уявні персонажі, співрозмовники з Інтернету,

відвідувачі ваших улюблених форумів, чатів, сайтів, автори новітніх сітьових щоденників – блогів, „живих журналів”, ті, хто шукає пригод, розіграшів, знайомств. Все більше молодих людей настільки занурюються у вільне від відповідальності, повне імпровізацій сітьове спілкування, що воно починає тіснити реальну, живу комунікацію.

Крім традиційних літературних, театральних, телевізійних та кіногероїв, що пропонують себе в якості взірців, до парного танцю ідентифікації запрошує ціла армія цілком віртуальних персонажів. Щодо них ніколи не можна бути впевненими ні в чому. Ці мешканці Інтернету довільно змінюють імена, заняття, стать і вік, звички і смаки, пропонуючи партнеру по спілкуванню таку ж несподіваність, креативність і динамічність.

Якщо процес ідентифікування настільки довільний і нестійкий, яким чином виникають зупинки в особистісному зростанні, викликані появою залежностей?

Ідентифікаційні проби бувають більш-менш повними, майже несвідомими і цілком усвідомлюваними. Об'єктом такої ідентифікації для молодої людини може стати близька подруга, друг, коханий чоловік, популярний естрадний співак, спортивний кумир чи яскрава кінозірка. За наявності надто глибокої, тривалої, а головне не дуже усвідомленої ідентифікації з одним референтом у людини формується залежність, яка може стати гальмом для подальшого особистісного розвитку.

Профілактикою такої комунікативної залежності, схильність до якої є найвищою в юнацькому віці, стає увага до себе, вміння бачити свою ні на кого несхожість, чути унікальну мелодію власного життя, йти за власним покликанням, незважаючи ні на які перешкоди.

Проходячи через множинні ідентифікації, особистість стає здатною надалі більш осмислено і цілеспрямовано будувати саме свою траєкторію життєвого шляху. Вона стає вибірковішою, загартованішою, усталенішою і самостійнішою, що надає життєстійкості нових відтінків.

Для нинішнього світу характерною стає повага до унікальності кожної особи, цінності приватного буття, збереження неpubлічності. Сучасна людина прагне

своєрідності, отримує суспільний дозвіл її мати і проявляє життєстійкість, якщо їй заважають бути собою.

Сучасність, як пише З.Бауман, вже перестала бути ворогом випадковості, різноманітності, невизначеності, свавілля та індивідуальних особливостей (2008, с.32). Людина усвідомлює і відстоює своє право бути відмінною від інших, за власним бажанням вибирати моделі щастя і відповідного способу життя (2008, с. 37). Вона відчуває, оцінює, навчається цінувати й відстоювати свою індивідуальність серед значущих інших, у сім'ї, колі однолітків, друзів.

В особистість сьогодні органічно вбудовується величезний шар оцінок, інтерпретацій, етичних максим і всього іншого, що люди думають про людську неповторність. Так зсередини приймається цінність індивідуальності у всіх її проявах, навіть таких, які нещодавно вважалися дивацтвами, патологією, відхиленнями, девіантною поведінкою. Тепер це просто варіації на певну тему, які нікого особливо не напружують.

Г.Олпорт вважав, що кожна людина є сама по собі ідіомою, явним порушенням видового синтаксису, і цю думку хочеться поділяти. Для визначення індивідуальності згадаймо грецьке слово "ατομον", що позначає неподільне. Так говорять про когось чи щось, що існує в єдиному екземплярі. Так називають об'єкт, про який можна сказати щось конкретне, визначене, певне. Індивідуальне не може бути замінним, повторюваним, типовим. І для того, щоб бути, залишатися індивідуальністю у внормованому суспільному оточенні, необхідно докладати не менше зусиль, ніж для того, щоб стати зрілою особистістю.

Сьогодні, як підкреслює С.К.Нартова-Бочавер, втомившись від жахів масової культури, людина гостро відчуває завдання збереження своєї приватності, суверенності. Психологічна суверенність визначається як здатність контролювати, захищати і розвивати свій психологічний простір, визначаючи „своє”, встановлюючи кордони, проявляючи повагу до світу іншого, вміючи вести з ним діалог (с.9-11).

Життєстійка особистість, що прислуховується до власної своєрідності, втрачає колишню жорстку детермінованість, визначеність, одноголосся за

рахунок практично безмежної відкритості, поліфонічності, здатності до змін і навичок відстоювання свого права бути інакшою.

Чи не найяскравішою ознакою сучасності стає лінгвістичне трактування реальності, розуміння навколишньої дійсності як мовного світу, а особистості як автора текстів свого життя.

Реальність постмодерну є надмірно складною, принципово неоднозначною і такою, що замість ціннісних, моральних, естетичних доміант висуває на перше місце детермінанти мовні. У такій реальності і особистість як така стає релятивною, ситуативною, іраціональною, еkleктичною. „Схопити”, „утримати” цей плінний феномен, що інколи вже починає здаватися міфом, можливо лише за допомоги соціальної семантики. Тоді все, що не вдається описати, використовуючи мову, розглядається як позасеміотична сфера, якої ніби взагалі немає, не існує.

Можна сказати, що особистість стає соціокультурною реальністю, коли осмислює себе і своє життя, використовуючи мову. Соціосемантичні особливості взаємодії особистості і світу на кожному етапі постановки нових життєвих завдань накладають відчутний відбиток на бачення особистістю свого майбутнього, вибір нею вектора руху вперед. Комунікативна реальність осмислюється як текстологічна, мова стає знаково-символічним засобом самоконституювання.

Мова стає головним носієм культури, як зауважив М.Фуко. Хочеться згадати численні висловлювання Й.Бродського про письменника, який пише під диктовку своєї мови, будучи її слугою, жертвою, механічним засобом, знаряддям. Мова, за Бродським, є Верховною Реальністю, можливо, навіть Богом. Це її люди метафорично називають Музою, що надихає творця.

Яким би перебільшенням не здавалися такі висловлювання Нобелівського лауреата, сьогодні вони на часі. Мова, якою людина тлумачить для себе значення життєстійкості, накладає свій неповторний відбиток на способи її поведінки, форми осмислення набутого досвіду, моделювання майбутнього.

Отже, реальність, в якій особистість, асимілюючи набутий досвід, здійснює завдяки рефлексивним процесам довготривалий самомоніторинг життєстійкості,

є пріоритетно лінгвістичною. Під впливом нових конфігурацій життєвих умов постійно виникають нові контексти життєтворення.

Природа життєстійкості та умови її формування (Т.О. Ларіна)

Життєстійка поведінка є способом виживання. Наприклад, це максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких. Також, життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

На перший погляд, поняття життєстійкості сприймається як тотожне до таких добре знайомих адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, всі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складовими життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах. Як пише С.Мадді, життєстійка людина – це людина з характером, сильна духом, така, що не боїться складностей і проблем, не «скисає», коли згущаються хмари.

Однак, нам не хотілось би настільки спрощувати уявлення про природу виникнення такого складного поняття як життєстійкість. Ми би хотіли загострити увагу на тієї регулюючої ролі, яку відіграє взаємодія людини з соціальним оточенням, в якому вона проходить всі етапи свого становлення та розвитку.

Життєві труднощі, особливо коли вони навалюються на нас нескінченим потоком, вибивають із рівноваги, змушують різко міняти звичну для нас поведінку.

Всі ці кризові ситуації ведуть людину до переживання стресового напруження та депресії. Говорячи іншими словами, стійкість людини до життєвих труднощів передбачає, що особистість має рівновагу між самосприйняттям та сприйняттям системи взаємодії.

Зрозуміло, що життя не може бути безстресовим та безкризовим, і людина, хоче вона того чи ні, змушена відстоювати своє існування у сучасних реаліях буття.

У кожному людському житті існує чимало проблем, що ускладнюють повсякденне існування. На думку представників екзистенційної психології, основні проблеми містяться в особливостях буття людини. Серед головних людських проблем постає проблема життя та смерті, самотності, сенсу. Вирішення цих проблем стає можливим, коли особистість є вільною, відповідальною, такою що покладається на власні сили, тобто є особистістю екзистенційного типу (С.Мадді, 2002, с. 24).

На жаль, сучасній людині вкрай не вистачає відповідальності, віри у себе, сили духу та сміливості щоб мужньо боротися з усіма перешкодами які заважають їй проявити свої здібності й таланти. Сучасна людина має ознаки «екзистенційної хвороби» (К.В.Карпинский, 2002, с. 35) яка проявляється у безплановості, настанові жити день за днем, марно витрачаючи життя. У сучасному суспільстві домінуючою є фаталістична настанова на життя, коли людина бачить себе безпорадним об'єктом тиску життєвих обставин. Дефіцит функцій цілепокладання, планування та програмування життєвого шляху особистості веде до того, що життєва програма або відсутня в загалі, або є аморфною та нереалістичною, скорочується та стискається життєва перспектива.

Наступною ознакою сучасної екзистенційної хвороби є несамотійне, колективне мислення, прагнення думати шаблонами та маскувати власну думку за думкою групи, розчинятися у натовпі. Колективне мислення позбавляє необхідності приймати власні рішення та нести за них відповідальність.

Ще однією ознакою екзистенційної хвороби є фанатизмі, сліпа віра у ідеологічні догми, поклоніння лозунгам, які якимось заповнюють внутрішню смислову порожнечу життя. (В Франкл, 2000, С.17).

Всі ці «хворобливі симптоми» вказують на нестачу особистісної сили для створення власних смислів, для побудови індивідуальної моделі життя, для формування оптимальних способів контролювання свого життєвого шляху. Така людина демонструє пригнічений стан життєвої активності. Їй навіть важко уявити, що необхідно щось робити з власним життям, тому вона ховається від життєвих проблем в суєті щоденних малозначущих справ, в хаотичній позбавленій смислу активності. Намагаючись зменшити болісні переживання, викликані усвідомленням відсутності сенсу власного існування, людина максимально завантажує себе роботою. Замість того щоб спрямувати власну активність на реалізацію власних мрій та бажань, вона у кращому випадку вдається до виснажливого трудоголізму, а в гіршому до марнотратства. Але в обох випадках така поведінка скоріше за все приведе до переживання хронічної втоми та емоційного вигорання чим до розвитку власної майстерності та задоволення досягненнями.

Щоб встояти перед тиском середовища, не потрапити у полон нескінченних шаблонів та стереотипів, людині потрібна життєстійкість, яка допоможе конструктивно адаптуватися до складних життєвих умов, до проблеми життя та смерті, проблеми смислу, знайти конструктивні шляхи саморозвитку, самовдосконалення та досягти максимальної повноти життя.

Існує два протилежні шляхи реалізації потреби саморозвитку – це творіння та руйнування. Самоствердження шляхом руйнування матеріальних та духовних досягнень культури веде до руйнування особистості. І, навпаки, творіння, творча праця – це оптимальний варіант подолання перешкод та окреслення нових горизонтів сомоздійснення.

Щоб йти шляхом творіння, а не руйнування, тобто здійснювати творчий пошук самоздійснення, перемагаючи власні обмеження та недосконалості, сміливо протиставляючи себе соціальним стереотипам та очікуванням; щоб підтримувати активність, спрямовану на пошук себе, на розвиток власних здібностей людині потрібна певна мужність долати. Втіленням такої мужності подолання і є життєстійкість особистості.

Для того, щоб зрозуміти специфіку життєстійкості, її роль у розвитку особистості, ми вважаємо за необхідне більш докладно зупинитися на витоках цього поняття.

Теоретичною основою поняття життєстійкості є ідея екзистенційної мужності, «відваги бути» яку ввів видатний філософ П.Тілліх. Він визначає «мужність» як «силу духу, що здатна подолати все те, що перешкоджає досягненню найвищого блага» (П.Тілліх,).

Поняття «мужності» досить глибоко представлено в екзистенційній філософії. Мужність перш за все, поєднується з відвагою, навіть з готовністю пожертвувати власним життям. Одним з яскравих прикладів мужності є солдатська мужність та відвага, а втіленням мужньої та відважної людини традиційно є воїн.

Наприклад, Ніцше таким чином описує воїна: він каже, що воїн це той, «хто знає, що таке страх та долає його, хто бачить безодню та з гордістю дивиться в неї, хто має хоробрість, а не прагне довгого спокійного життя та спокою». Філософ підкреслює, що мужність - це самоствердження «всупереч», а саме, всупереч тому, що намагається завадити Я ствердити само себе. (Ф.Ніцше, 1990, с.37)

Воїн та відміну від героя, якій завжди перемагає когось, іноді самого себе або щось, навіть завдяки самопожертвуванню, бореться, відстоює власне Я, долаючи всі перешкоди, що повстають на шляху самоздійснення. Воїн не спочиває на лаврах власних перемог, він завжди спрямований на саморозвиток, на самовдосконалення, завжди рухається уперед.

На нашу думку, воїн, якій є втіленням мужності яскраво підкреслює значущість особистісної активності, спрямованої не на досягнення слави, а на важку працю задля саморозвитку. Сучасний «воїн», це не той хто має надзвичайні здібності, завдяки яким долає перешкоди та перемагає зло, а той, хто наполегливо працює, щоб розвинути необхідні здібності для долання перепон на шляху власної успішності та благополуччя. Воїн не спочиває на лаврах власних перемог, він завжди спрямований на саморозвиток, на самовдосконалення, завжди рухається уперед. Справжнього воїна характеризує те, що він, як каже Ніцше, «не боїться ані

помсти, ані осуду з боку інших». Він завжди досягає мети всупереч будь-яким перешкодам (Ніцше, Ф. с.38).

Сучасне життя постійно вимагає від людини мужності подолання, змушує здійснювати опір-відповідь середовищу. Мабуть саме тому сучасна художня література та кінематограф перенасичені героями-воїнами, котрі мають різні здібності, наділені різною фізичною силою, охоплюють майже всі вікові групи, але їх усіх об'єднує сміливість у боротьбі із труднощами, мудрість та справедливість у ставленні до інших та спрямованість на самовдосконалення.

Наприклад, популярні персонажі казкової фантастики, так саме як і персонажі традиційних казок мають непросту іноді тяжку долю, ведуть мужню боротьбу за утримання балансу між добром та злом, за відтворення справедливості. Згадаємо усім відомого Гаррі Понтера, який мужньо зустрічається віч на віч з потойбічною злою силою і одночасно готовий побачити власну слабкість та недосконалість.

Іншим прикладом є так звані герої-поліцейські, які самотужки викривають злочинців. Так, головний герой у кінокартині «Останній бой-скаут», якого грає мій улюблений актор Брюс Уиліс, знаходячись у важкій ситуації, коли він втратив роботу, дружина зрадила йому з найкращим другом, знаходить в собі сили, щоб відстояти своє чесне ім'я та встановити справедливість. Разом з силою духу, яка проявляється у стриманості та наполегливості, здатності відстоювати власні переконання, готовності ризикувати заради цього, вражає його терплячість по відношенню до тих, кого він любить, здатність прощати близьких людей.

Така популяризація образу воїна веде до того, що мужність подолання труднощів все частіше асоціюється тільки з героїзмом та екстремальністю. Отже, екстремальними часто називають практично всі прояви активної, сміливої, самостійної поведінки.

Але є ще один бік мужності – це смиренність, поступливість, покора, непротивлення долі. Активне відстоювання воїна, якого описує Ніцше, це не бунтарство, а покірливість власному життю, власній сутності. Отже життя воїна, як каже Ніцше, це – життя покори та війни (Ніцше, Ф. с.37).

Прикладом такої мужності є Попелюшка, яка стійко витримує всі знущання від мачухи та зведених сестер, і яка тільки завдяки терпінню і покорі зберігає тепло та відданість тим, кого любить.

Цікавим є те, що кожен герой-воїн має вірного друга, того, з ким він встановлює тісний емоційний зв'язок. Такий друг є вірним прихильником свого героя-воїна, його сили, його кмітливості. Говорячи психологічною мовою, він сприймає його безпосередньо та безоціночно, вловлює усі нюанси його внутрішніх переживань. Можливо, таке безумовне прийняття є тим простором, в якому поповнюється його життєва енергія та сила.

Отже, спираючись на думку екзистенційних філософів можна сказати, що воїна характеризує рішучість, смілість, здатність, не вагаючись, здійснювати прийняте рішення, готовність діяти, ризикувати. Також воїн є втіленням високої самодисципліни, що проявляється у поступливому служінні власній долі, яка дозволяє виробити звичку діяти «без розкачки», ініціювати власні дії та вчинки.

З часом, філософське розуміння мужності, в більшій мірі героїчної, трансформувалось у раціональний та універсальний спосіб буття, у мужність існувати, бути.

«Мужність бути – це мужність ствердити власну розумну природу всупереч всьому випадковому, що є в нас» (П. Тілліх, 1995, с.7). Тобто мається на увазі необхідність відстоювати власну індивідуальність.

Таким чином, мужність бути як самоствердження «всупереч» набуває окремої форми у вигляді мужності бути собою, як самоствердження індивідуального Я, власної унікальності, відстоювання індивідуальної природи, яка обумовлена творчими можливостями. Людина повинна мати мужність творити, «мужність замінити старе новим – новим, для якого не існує ані норм, ані критеріїв, новим, яке є ризиком і яке є непередбачуваним з позиції старого» (там же).

Історія розвитку вчення про мужність вказує, що досі немає єдиної точки зору щодо визначення природи мужності. Існує протиріччя, чи визначати мужність як універсальне онтологічне поняття, як онтологічне сутнісне самоствердження, чи як

моральну людську якість. Ця неоднозначність обумовлює два напрямки визначення передумов мужності.

Розглядаючи мужність як людську чесноту, поговоримо про зв'язок мужності та мудрості. Мужність визначається як універсальне знання про те, що таке добро і зло. Отже, «мужність та мудрість злилися воедино, а дійсну мужність стали відрізняти від солдатської». Характерною особливістю союзу мужності та мудрості є стриманість по відношенню до себе та справедливість по відношенню до інших (П.Тиллих, 1995, с. 8).

В психологічне розуміння мудрості вкладається здатність людини давати обґрунтовані, виважені поради по життєво важливим питанням (Л. И. Анцыферова, 2005, с.9). Саме завдяки мудрості ми маємо можливість глибоко і повно, з різноманітними тонкощами, відтінками, нюансами зрозуміти свій внутрішній світ та причини поведінки людей, що нас оточують.

Неодмінно, мудра людина вміє емпатійно, на інтуїтивному рівні спостигати унікальність іншого. Отже, мудрість передбачає пошук та знаходження суб'єктом свого покликання, свого істинного Я. Але мудрість не є в повній мірі даністю, вона може бути сформована в різні періоди життя. В цьому і постає психологічна значущість мудрості. Мудрість багатформна та багатоякісна, вона не зводиться до експертного знання життя. Вона може бути визначена як зростаюче вершинне утворення особистості (Л. И. Анцыферова, 2005, 9). Вирішальною складовою мудрості є терпіння, завдяки якому ми здатні зберігати внутрішню рівновагу та спокій, зустрічаючись з життєвими труднощами.

Таким чином, поняття життєстійкості ґрунтується на таких екзистенційних поняттях як мужність, відвага, витримка, терплячість та життєва мудрість.

Сучасна людина, з одного боку, постійно зустрічається з життєвими проблемами, а з іншого в неї не завжди вистачає мужності, віри у власні можливості, життєстійкості задля додання цих перешкод.

Що ж заважає людині бути мужньою, відважною та життєстійкою?

На шляху мужності постає наш страх перед життям, тривога, пов'язана з нерозумінням того що, на нас очікує у майбутньому. Навряд чи Ви не знайомі з цим

страхом. Він виникає тому, що неможливо передбачити майбутнє, не можна бути повністю впевненим у завтрашньому дні. Ми боїмося втратити кохану людину, улюблену роботу, залишитися самотніми. Страх знайомий кожному, але не кожний готовий його визнати, усвідомити. Тілліх каже, що «мужністю зазвичай називають здатність душі долати страх». (П. Тілліх, 1995, с.11)

Сьогодні, коли життя людини настільки нестабільне та майже не прогнозуємо, страх та тривога стають майже невід'ємними супутниками життя людини. Як говорить Кьєркегор, екзистенційна тривога - це такий вид тривоги, який притаманний тільки людині і є необхідною, неминучою умовою людського існування, а здатність бути самим собою залежить від здатності зустрітися із власною тривоگوю та рухатись уперед, незважаючи на неї.

Однією з причин тривоги та відчаю, на думку Серена Кьєркегора є те, що людину «гризе усвідомлення того, що в реальному житті вона не є тим, ким їй призначено бути» (Л. И. Анцыферова, 2005, с.13).

Тривога може бути як деструктивною, так і конструктивною. Нормальна тривога, з точки зору Ролло Мея виникає, коли щось загрожує цінностям людини, коли щось значуще для людини знаходиться під загрозою. Таке відчуття тривоги є нормальним і цілком конструктивним почуттям. Нормальна тривога завжди пропорційна загрозі, вона не потребує витіснення та інших форм психологічного захисту. З такою тривоگوю можна працювати на рівні свідомості. Вона часто зникає сама по собі при зміні об'єктивної ситуації. Навпаки всі спробі витиснути нормальну тривогу, ліквідувати її можуть призвести до того, що із розряду нормальної вона перейде до патологічної тривоги. (Р.Мей, 2001, с.45)

Патологічна ж тривога завжди непропорційна причині виникнення і є наслідком того, що людина свого часу не змогла прийняти нормальну тривогу. Така тривога запускає різні психологічні захисти людини. Прикладом патологічної тривоги є невротична тривога як наслідок того, що людині не вдалося впоратись з попередньою кризою. Щоб нормальна тривога не переходила у патологічну, людині слід навчитися приймати адекватну тривогу і не прагнути до переживання постійної радості, задоволеності життям. (Р.Мей, 2001, с.46) Людина, яка зосереджується на

тому, щоб повністю позбутися тривоги, не бачить можливості для власної самореалізації та самоздійснення.

Зустрічаючись з тривогою, людина не тільки вчиться внутрішній вірі, дійсній впевненості, та досягає зрілості, вона здобуває власну життєстійкість як потенціал для саморозвитку. Отже, високий рівень усвідомлення тривожності супроводжує більш високий рівень інтелектуального потенціалу. Здатність відчувати та усвідомлювати розрив між очікуваннями та реальністю є одночасно умовою як тривоги так і творчості. Але при невротичній тривозі людина вдається до невротичного спотворення реальності, а при продуктивній вона трансформує реальність у відповідності до власних очікувань, не відчуваючи при цьому невротичної тривоги. (Д.О. Леонтьев, 2003, С. 109).

Екзистенційну тривогу як усвідомлення неминучості смерті (П.Тілліх, 1995, с.32) кожна людина відчуває по-своєму. Завжди нелегко прийняти факт скінченності власного життя. Набагато простіше уникати тривоги, уникати усвідомлення. Отже, тривоги не слід боятися, говорить Р.Мей, не треба боротися з нею, намагатися позбутися її. Треба «мужньо прийняти тривогу», усвідомити те, що намагання ліквідувати, знищити тривогу тільки перетворює її на патологічну. Якщо людина прагне повністю уникнути тривоги, це веде до уникнення життя взагалі (2001, с.45)

Тому, у кризових життєвих ситуаціях, коли людина втрачає когось або щось дуже значуще, коли руйнуються стосунки з близькою людиною, «відпрацьовується» ставлення до життя взагалі, складається її життєва філософія (Д.О. Леонтьев, 2003, с. 113). Усвідомлюючи власну тривогу у таких ситуаціях, здобуваючи життєву мужність людина стає на шлях використання власного творчого потенціалу, на шлях життєтворення.

Мужності перешкоджає наш страх перед життям, тривога, пов'язана з нерозумінням того що, на нас очікує у майбутньому. Але тривога та страх самі по собі не суттєвою перешкодою «самоствердженню всупереч», проблема міститься у тому, як людина опановує власний страх та тривогу, наскільки в неї розвинуті механізми конструктивного додання життєвих труднощів, тобто життєстійкість особистості.

Таким чином, для того щоб у складних життєвих умовах людина не звернула з свого індивідуального життєвого шляху, щоб встояла перед неспинним тиском соціуму, змогла знайти конструктивні шляхи саморозвитку їй необхідна життєстійкість. Життєстійкість яка обумовлює конструктивну адаптацію до проблеми смерті та проблеми смислу, а також дозволяє задовольнити таку екзистенційну потребу, як потреба у подоланні себе, потреба розвивати та вдосконалювати себе для досягнення максимальної повноти життя. Життєстійкість яка проявляється у таких рисах як мужність, сміливість, готовність діяти, ризикувати, здатність, не вагаючись, здійснювати прийняте рішення, ініціювати власні дії та вчинки.

Структура життєстійкості (Т.О. Ларіна)

Життєстійкість – це досить складне та неоднозначне поняття, яке характеризує здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам.

Поняття життєстійкості (*hardiness*), запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Багатолітній досвід дослідницької праці змусив науковців звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь. Прикладні дослідження дозволили авторам визначити особистісний конструкт «*hardiness*» (життєстійкість), якій характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності.

За Мадді життєстійкість особистості ґрунтується на настановах, що визначають взаємодію людини зі світом: це *включеність, вплив та виклик*. (С.Мадді, 2005, с.90).

Включеність - це впевненість у тому, що все, що відбувається, дає максимальний шанс знайти дещо путне та цікаве для особистості. Людина з розвинутою включеністю отримує задоволення від власної діяльності. І навпаки, відсутність включеності породжує почуття відчуженості, відчуття себе за межами життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі та в тому, що світ великодушний до вас, вам притаманна включеність».

Невисокий рівень включеності породжує стан відчуженості, так би мовити «відмороженості», коли людина не бачить нічого цікавого у власному житті, її майже ніщо не хвилює та не бентежить. Для неї не має значення якою справою займатися, і чи займатися чимось взагалі. Прикладом не включеності у життя може бути хаотична, не послідовна зміна видів діяльності. Отже, коли людина протягом року змінює три місця роботи, і в решті решт залишається знов безробітним. І пояснює власне рішення тим, що ніхто краще неї не знає як треба працювати.

Контроль передбачає переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат. Цей вплив помітний навіть тоді, коли він не є абсолютним і успіх зовсім не гарантовано. Протилежним до такого переконання є відчуття власної беспорядності. Людина, в якій сильно розвинутий контроль, відчуває, що самостійно обирає свою діяльність, власний шлях. Вона переконана, що завдяки ресурсам, які у неї є, або яких у неї поки що немає, але вона може їх отримати, вона може впоратися з проблемами, котрі стоять на її шляху. Якщо у людини сильно виражений контроль, вона буде намагатися впливати на події, а не проявляти бездіяльність (Д.О.Леонт'єв, Е.І.Рассказова, 2006, с.5)

Прикладом високого контролю є люди, котрі звикли приймати самостійні рішення, розв'язувати повсякденні завдання. Навпаки, низький контроль проявляється у тих, хто постійно вагається, хто потребує допомоги та підтримки при прийнятті рішень.

Прийняття ризику – це переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, слугує її розвитку, якій відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного). Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові

гарантії успіху, на свій страх і ризик. Така людина вважає, що прагнення до буденного комфорту та безпеки дуже збіднює життя. В основу прийняття ризику покладено ідею розвитку завдяки активному засвоєнню знань із досвіду та наступного їх використання. Прийняття ризику дозволяє людині вчитися на власному житті, власному досвіді, а не очікувати на легке безтурботне життя (Д.О.Леонт'єв, Е.І. Рассказова, 2006, с.5).

Люди, в яких сильно виражений компонент *включеності*, вважають, що найкращий спосіб знайти щось цікаве та цінне для себе - це активна участь в усьому, що відбувається навколо. Протилежний до цього стан - відчуття незалученості, відчуження - вони сприймають як марне витрачання життя.

Якщо у людини сильно виражений компонент *вплив*, вона вважає, що тільки завдяки боротьбі можна змінювати наслідки подій, що відбуваються навколо. Почуття власної неспроможності переживається нею як марнотратство.

Люди з сильним *викликом* вважають, що найбільшого задоволення можна досягти, якщо ставати мудрішим, навчаючись на власному досвіді (негативному чи позитивному). Протилежне прагнення, прагнення до комфорту та безпеки, здається їм безглуздом (С.Мадди, 2005, с. 90).

Отже, всі настанови, які визначають життестійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям приймати та творчо переробляти їх, а не просто уникати неприємностей і проблем. Людина з вираженою життестійкою позицією схильна переживати події, що з нею відбуваються, як «цікаві та радісні, як наслідок особистісного вибору та ініціативи і як важливий стимул для засвоєння нового» (Д.О.Леонт'єв, Е.І. Рассказова, 2006, с. 13). Така людина здатна до ефективної саморегуляції діяльності не тільки у стресових ситуаціях, а і в ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя. Життестійка людина використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі. (Д.О.Леонт'єв, Е.І. Рассказова, 2006, с. 5). Тому життестійка людина частіше відчуває задоволеність своєю працею і як наслідок демонструє високу ефективність діяльності у різних сферах життя.

Чи можна життєстійкість розвивати (Т.О. Ларіна)

Звідки береться життєстійкість? Існує думка, що вона набувається та формується у контексті дитячо-батьківських відносин. Основою формування включеності є такі дитячо-батьківські взаємини, що ґрунтуються на повазі та підтримці. Щоб в дитини сформувалась небайдужість, включеність у життя, залученість, відносини з батьками мають давати їй переживання прийняття та підтримки, задовольняти її потребу у безпеці та любові, створювати умови для реалізації її потенціалу. За таких умов навколишній світ стає цікавим та значущим для дитини, з'являється інтерес до власної особистості. Відсутність або нестача батьківської любові, коли батьки не приймають або заперечують прояв потреб та здібностей дитини дає дитині відчуття, що світ є порожнім і в ньому немає цінностей. І як наслідок, веде до формування відчуження. (С.Мадди, 2005, с.91).

Розвиток такого компоненту життєстійкості як *контроль*, або *вплив*, пов'язаний з особливостями формування мотивації досягнення, прагнення до успіху. Щоб у дитини сформувалася настанова на *вплив*, взаємини дитини зі світом неодмінно повинні включати завдання, які успішно вирішуються нею при планомірному докладанні зусиль. Батькам треба спрямовувати дитину на вирішення завдань, які є небагато складнішими за ті, що вона вирішує з легкістю. Якщо завдання дуже прості, їх успішне вирішення не надасть дитині відчуття успіху. Навпаки, з дуже складними завданнями дитина скоріше за все не впорається і буде відчувати себе безпорадною (там же).

Щоб сформувати у дитини почуття виклику в її близькому оточенні мають відбуватися часті зміни. Краще, коли такі зміни повинні сприймаються дитиною як різнобарвність середовища, а не як загроза чи хаос. Підґрунтям для формування уявлення про розмаїтість середовища стають невеликі, несуттєві зміни у житті дитини (заохочення її до виконання різних завдань по господарству, спілкування з багатьма людьми, які відрізняються своєю поведінкою, манерою спілкування та ін.). Але бажано уникати надто значних змін, наприклад, змін місця проживання, розлучень тощо, які неодмінно приведуть до того, що дитина буде сприймати

середовище як вороже та загрозливе. Почуття виклику розвивається у тих дітей, яких постійно навчають бачити у життєвих змінах нові цікаві можливості, а не загрозу, неприємну і несподівану. Дитина ще не може самостійно аналізувати власні досягнення та невдачі, тому батьки повинні зосереджувати увагу малечі на тому що дозволяє здійснити її мрії та бажання.

Так для чого ж формувати у дітей життєстійкість? Сформованість життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості обумовлює формування певного стилю життя. Такий стиль було названо Мадді «стилем Прометея», його особливістю є здатність усвідомлювати та перетворювати набутий досвід (2005, с.97). Людина яка звикла аналізувати власні досягнення та невдачі, яка вміє знаходити можливості для здійснення своїх мрій та бажань усвідомлює себе як власника життя. Сформована життєстійкість ініціює створення власного смислу у складних життєвих ситуаціях, є фундаментом прийняття життєво важливих рішень. Досвід невдач сприймається такою людиною, як природній та розглядається як можливість чомусь навчитися. Такий досвід вбудовується в загальну структуру життя людини и безумовно сприймається нею як позитивний.

Нестача життєстійкості веде до того, що людина не в змозі подолати період залежності від батьків, вона ніколи не виходить з під впливу оточуючих, не в змозі достатньо працювати над саморозвитком та самовдосконаленням. Це впливає на характер соціальних відносин нежиттєстійкої людини, які зазвичай носять контрактний характер. Такі відносини будуються на взаємовигоді, а не на взаємоповазі та розумінні. Нежиттєстійка особистість погано вміє приймати невдачі, практично не здатна вчитися на власних помилках. Несформованість життєстійкості веде до регресивного опанування життєвих труднощів, коли людина не спрямована на вирішення проблем, а відшукує можливості для втечі від їх вирішення. Щоб уникнути вирішення життєвих негараздів не життєстійка людина вдається (свідомо чи несвідомо) до різних захисних стратегій. В наслідок такого регресивного опанування труднощів практично повністю втрачається можливість навчитися чомусь новому.

Отже, сформована ще в дитинстві життєстійкість є умовою формування такого стилю життя, який ґрунтується на усвідомленні та перетворенні власного позитивного та негативного досвіду. Щоб усвідомити негативний досвід треба його перш за все проаналізувати і оцінити, а потім переосмислити, тобто опанувати.

Частина 2.

ЯК ФУНКЦІОНУЄ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

Завдяки чому ми зберігаємо стійкість перед труднощами.

Особливості життєстійкого опанування труднощів.

Життєстійкість та побудова планів на майбутнє.

Ресурси життєстійкості.

Особистість, що витримує випробування

Здоров'я і життєстійкість

Завдяки чому ми зберігаємо стійкість перед труднощами (Т.О. Ларіна)

Труднощі є невід'ємною частиною життя людини, тому пошуки науковців з різних галузей психології спрямовані на виділення певних особистісних конструктів які дозволяють протистояти виникненню внутрішнього напруження у стресових ситуаціях та досягати стійкого опанування труднощів.

Людина постійно стикається зі стресовими впливами. Вони можуть бути гострими або короточасними, мати більшу чи меншу інтенсивність, можуть мати мінливий або хронічний характер. Все це ті обставини яких ми не можемо уникнути у своєму житті. Якщо ми не знаходимо засобів опанування стресів, ми відчуваємо напруження, погіршення здоров'я та взаємин. Погіршення стану здоров'я проявляються у різних симптомах, таких, як депресія, напруженість, втрата сенсу життя та екзистенціальна тривога.

Стресові обставини можна змінити таким чином, щоб вони не провокували напруження. Людина повинна знайти свій спосіб опанування, зрозуміти необхідність свідомого переструктування стресових обставин. У такому контексті життестійка позиція дозволяє приймати та усвідомлювати події, що викликають страх та турбування, а не уникати їх. Життестійкість є особистісним ресурсом конструктивного додання стресу та відновлення внутрішньої рівноваги.

Опанування, тобто перетворення стресових обставин та протистояння стресу не теж саме. На перший погляд, може здаватись, що життестійкість є тотожною до стресостійкості, як здатності протистояти тиску з боку різноманітних стресорів. Так, стресостійкість забезпечує успішне подолання стресу, мобілізацію відповідних стратегій та стилів поведінки і є важливим компонентом життестійкості особистості. А життестійкість здебільшого пов'язана з мобілізацією особистих та соціальних ресурсів подолання.

Стресостійкість, на відміну від життестійкості, більшою мірою обумовлена біологічними і психофізіологічними особливостями людини.

Виходячи з теорії загального адаптаційного синдрому С.Сельє, існує два типи реагування людини на дію стрес-факторів (біологічних чи психологічних). Перший, активний, який передбачає мобілізацію всіх ресурсів для боротьби з негативним впливом, другий – пасивний, коли всі ресурси особистості спрямовані на пошук способу мирного співіснування і якій виражається у готовності терпіти певний тиск.

Стійкість перед труднощами визначається перш за все здатністю швидко пристосовуватися до будь-яких життєвих змін. Життєстійкість і є тією мірою, яка визначає цю здатність.

Таким чином, стресостійкість є важливим адаптаційним ресурсом життєстійкості особистості. Але коли ми говоримо про стресостійкість людини ми маємо на увазі особливості адаптації людини до стресогенних факторів, наприклад, наскільки швидко людина реагує на стрес. Говорячи про життєстійкість людини ми говоримо про особливості самоздійснення в складних життєвих ситуаціях, наприклад, наскільки швидко вона здатна будувати оптимальні стратегії опанування та продуктивно їх використовувати.

Ще одна властивість, що визначає здатність ефективно пристосовуватись до труднощів, це емоційна стійкість людини, яка оберігає людину від багатьох видів емоційного вигорання. Емоційна стійкість безпосередньо впливає на наші можливості самовідновлення та збереження здорових, конструктивних стосунків між близькими людьми.

Часто емоційна стійкість характеризується як емоційна спокійність, невразливість, тобто не реагування людини на емоційні ситуації. Емоційну стійкість визначають як самовладання, витримка, холонокровність (Е.П. Ильин, 2005, с.79).

Емоційна стійкість дозволяє долати зайве емоційне збудження при виконанні складної діяльності, знижувати інтенсивність стресової ситуації. Завдяки емоційній стійкості досягається стійкість продуктивності діяльності, що здійснюється у напружених умовах.

Отже, головним критерієм емоційної стійкості є ефективність діяльності в емоціогених умовах. Емоційно стійкі люди здатні до самоусвідомлення, до саморегуляції. Вони здатні добро контролювати власні емоційні реакції, терпляче та

наполегливо здійснювати власні задумки не забуваючи періодично заохочувати та пропонувати собі приємні винагороди (Т.М. Титаренко, О.Я. Кляпець, 2007, с. 92)

У контексті такої діяльності як долання труднощів, треба говорити про емоційну стійкість до складних непередбачуваних ситуацій, до страху пов'язаного із очікуванням, до екзистенційної тривоги.

Але якщо говорити про діяльності у напружених емоційних обставинах, то її ефективність більшою мірою залежить не від емоційної стійкості, як здатності витримувати довготривалий тиск емоціогеного впливу, а від такої інтегральної характеристики людини як надійність.

Таким чином, стресостійкість та емоційна стійкість не відображає в повній мірі здатність людини досягати результату діяльності незважаючи на дію стресора. Існує ще один особистісний ресурс, що забезпечує ефективну реалізацію тих чи інших життєвих планів та соціальних функцій. Таким ресурсом є особистісна надійність.

Особистісна надійність, що ототожнюється з психологічною стійкістю, визначає здатність людини протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність у різних ситуаціях випробування (Г.А. Балл, 2006, с. 291).

В основі надійності як психологічної стійкості лежить механізм саморегуляції та самоорганізації. Відповідно до цієї концепції психологічна стійкість характеризується збереженням основних взаємин індивіда до дійсності. Психологічна стійкість є необхідною але не достатньою умовою особистісної надійності. Аморальна людина з добрим фізичним здоров'ям, добре розвинутими волею та інтелектом може успішно протистояти життєвим труднощам, але при цьому бути ненадійним в своїй соціальній поведінці, у стосунках з іншими. Надійна людина, скоріш за все виправдає покладені на неї надії, не зрадить очікувань, на неї можна покластися. Важливими властивостями надійності є рівновага між сталістю та мінливістю, поєднання залежності від ситуації з подоланням її безпосереднього впливу. (Г.А. Балл 2006, с. 293).

Досягти рівноваги між природним людським прагненням до самозбереження та вимушеним необхідним покликом до реалізації життєвих планів, цілей та бажань можливо лише завдяки постійного активного перетворення власної поведінки.

Отже, стійкість перед життєвими труднощами визначається здатністю людини відновлюватись фізично та психічно, тобто не тільки виживати у складних ситуаціях, а розвивати відповідні здібності для реалізації актуальних життєвих завдань та соціальних функцій. Життєстійка людина може бути спрямована як на зміну зовнішніх умов так і внутрішніх, тобто може спрямовуватись на зміну самого себе, на самопобудову.

Особливості життєстійкого опанування труднощів (Т.О. Ларіна)

Потрапляючи у важку життєву ситуацію людина намагається пристосуватися до труднощів, розробити шляхи долання проблем та вирішення труднощів, побудувати стратегії опанування, тобто розробити копінг-стратегії.

Копінг-стратегії, або стратегії опанування (“coping”, амер.) це - активні, переважно свідомі зусилля особистості, що запускаються у ситуації загрози та спрямовані на оволодіння складною ситуацією та вирішення проблеми.

Копінг-поведінка виникає тоді, коли людина потрапляє у кризову ситуацію, зустрічається з життєвими труднощами. Таку поведінку у науковій літературі часто називають психологічним опануванням, головною ціллю якого є якомога краще адаптуватися до вимог ситуації.

Розуміння копіngu як психологічного опанування часто співвідноситься з поняттям психологічного захисту. Якщо виникає психотравмуюча, стресова ситуація людина на неї реагує або підсвідомо (автоматичними адаптивними зворотними реакціями), або усвідомлюваними цілеспрямованими адаптивними діями. Головна принципова відмінність психологічних захистів та копінг-стратегій - це несвідоме включення перших та свідоме використання других (И.М.Никольская, Р.М.Грановская, 2000, с.43).

Складна, іноді екстремальна ситуація автоматично запускає адаптаційні механізми, механізми психологічного захисту, що виконують функцію зняття внутрішнього конфлікту, вирішують конфлікт між свідомістю та несвідомістю.

Психологічні захисти можуть бути спрямовані на опанування почуття провини перед власною совістю, ідеалами та цінностями, невротичної тривоги перед власними пристрастями та бажаннями, звільнення від дійсного страху перед реальною небезпекою зовнішнього середовища.

Страх і тривога спочатку спонукають людину несвідомо вмикати механізми захисту. Потім людина починає діяти усвідомлено та цілеспрямовано. Психологічні захисти діють тільки тоді, коли є страх і тривога. Якщо їх немає – немає і захисних механізмів. Психологічні захисти є механізмом регуляції поведінки, врівноваження внутрішніх конфліктів, та життєстійкості особистості.

Як тільки людина починає аналізувати та розуміти ту ситуацію в яку вона потрапила, перед неї з'являються орієнтирі для вирішення труднощів. Про ефективне опанування говорять, коли використовуються такі *копінг-стратегії* як:

- спроба розв'язати проблему самостійно;
- пошук соціальної підтримки;
- зміна власних установок по відношенню до ситуації;
- об'єктивна оцінка ситуації;
- самоконтроль;
- прийняття відповідальності.

Копінг не є стійкою, жорсткою стратегією опанування життєвих труднощів. Потрапляючи у нові складні ситуації, людина виробляє нові способи опанування. Копінг-поведінка залежить як від об'єктивних обставин, що викликають життєві труднощі (втрата близької людини, невиліковні хвороби, перебування у містах позбавлення волі та ін.) так і від нашого ставлення до ситуації.

Від того як ми сприймаємо події життя, як ми на них реагуємо залежить успішність долаття стресу. Якщо людина схильна сприймати події, що з нею відбуваються у негативному забарвленні, вона скоріше за все життєві труднощі буде сприймати як катастрофічні, як такі, що неможливо подолати. Таке сприйняття

життєвих труднощів часто призводить до підвищення внутрішньої напруги, появи тривалих тривожних переживань, і як наслідок веде до виникнення соматичних хвороб. Отже, вирішальну роль у сприйманні подій як загрози відіграють наші переконання.

Характер реалізації поведінкових копінг-стратегій обумовлює стиль опанувальної поведінки. Поведінкові копінг-стратегії поділяють на активні та пасивні, адаптивні, відносно адаптивні та дезадаптивні, продуктивні та непродуктивні.

До активних стратегій належать всі варіанти поведінки, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації, пошук та отримання соціальної підтримки.

До пасивної копінг-поведінки відносять стратегію уникання, хоча, в залежності від ситуації, деякі форми уникання можуть мати і активний характер.

Цікавим є сучасні тенденції щодо переважання стилів опанувальної поведінки. За результатами досліджень (А. В. Махнач, 2006, с. 129) у молодого покоління переважає соціальний (екстернальний) стиль опанувальної поведінки, а саме звернення за допомогою та очікування допомоги від інших. Хоча такий стиль і можна назвати продуктивним, постійні звернення до інших як до ресурсу говорять про соціальну залежність та незрілість сучасної молоді.

Найбільш конструктивними серед стратегій опанування є *трансформаційні копінг-стратегії*. Розвиваючи трансформаційні копінг-стратегії людина може впливати на зовнішні фактори, послаблюючи їх негативний тиск. Конструктивність трансформаційного опанування стресу в тому, що така стратегія передбачає відкритість новому, готовність діяти та активність у стресовій ситуації.

В основі трансформаційної моделі опанування стресу лежать виявлені С.Мадді *механізми життєстійкості*, які здатні зменшити вплив стресових факторів. (Д.О. Леонт'єв, Е.І. Рассказова, 2006, с. 9).

Основними механізмами життєстійкості є:

- *здатність оцінювати життєві зміни як менш стресові;*
- *формування мотивації до трансформаційного опанування;*

- *підвищення відповідальності щодо власного здоров'я;*
- *спрямованість на пошук соціальної підтримки.*

За Мадді, життєстійкі переконання дозволяють ефективно долати дистрес. Вони впливають на оцінку ситуації, роблячи її менш травмуючою та сприяють активному подоланню труднощів. Життєстійкість стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя, наприклад, щоденні фізичні вправи, дотримання дієти та ін. За рахунок дії механізмів життєстійкості, напруження та стрес не переростають у хронічні соматичні захворювання.

Кожна людина має прийняти реальність такою як вона є, враховуючи власні обмеження. Навряд чи знайдеться хтось без певного багажу недосконалостей, обмежень, котрі проявляються у конкретних обставинах. Нам часто приходиться опановувати внутрішнє напруження, тривогу, невпевненість. Дехто відчуває дуже сильне хвилювання, навіть виникають соматичні проблеми, котрі ускладнюють опанування складних життєвих обставин. Але дехто з легкістю опановує складні ситуації, ї здається, що їх вирішення нібито приходить само по собі. Такі люди постійно рухаються уперед, швидко ставлять нові цілі та завжди досягають їх.

І навпаки, ми часто витрачаємо дуже багато зусиль задля вирішення якихось дрібничок, ніби топчемося на місці, постійно відчуваючи погіршення здоров'я та виснаженість. Знаходячись у такому стані ми бачимо навколо себе тільки проблеми, які здаються нездоланими.

Стреси очікують на нас відусюди. Бажаємо ми того чи ні зміни відбуваються навколо нас, з нашою участю або без неї. Ми не можемо зупинити розвиток суспільства, розвиток інформаційних технологій, не можемо цілком відгородитися від тих нових вимог, що з'являються у нашому житті. Але ми можемо перетворити зміни, що повстають на нашому шляху у нові можливості особистісного та професійного розвитку.

Кожна людина переживає складну ситуації по-різному. Вона може зруйнувати людину, призвести до життєвої кризи, і навпаки може надати життю нового смислу, наповнити його новим змістом. Але в будь-якому разі зіткнення зі складною ситуацією є досить болючим і неминуче змінює ставлення людини до життя, смерті,

до самого себе, до власних цінностей. Такі неминучі зміни і формують різні життєві стратегії опанування кризових ситуацій (А.А Баканова, 2003, с.28).

Але подолати кризу набагато легше, коли людина має життєстійку позицію, а саме - позитивне ставлення до життєвих подій, позитивну життєву філософію, з повагою ставиться до себе, до свого внутрішнього світу, до власних переживань та емоційних станів. Життєстійка позиція дозволяє ставити високі цілі, наполегливо працювати, продуктивно використовувати свій час, міркувати, планувати власне майбутнє та досягати поставленої мети. Така людина не пасує перед труднощами, списуючи свою бездіяльність на нездоланні перешкоди або на недостатність власних здібностей щодо їх подолання.

Не зважаючи на те, що діється навколо, людина повинна намагатись зрозуміти, усвідомити те, що не зважаючи на обставини, життя гідне того щоб його прожити. Якщо людина має досить високий рівень включеності, то у скрутних обставинах вона не бути замикається та уникає контактів з оточуючими.

Віра в те, що можна впоратись з будь-якими проблемами, робить складну життєву ситуацію не такою страшною. Якщо людина впевнена, що може якось впливати на події, вона не буде проявляти бездіяльність у важки часи.

Прийняття ризику дозволяє людині вчитися на власному житті, власному досвіді, а не очікувати на легке безтурботне життя.

Всі ці настанови у життєстійкої позиції дозволяють протистояти неприємним подіям, приймати їх та творчо переробляти.

Життєстійкість мобілізує перш за все когнітивні ресурси задля переусвідомлення складної ситуації, отримання нового розуміння ситуації розширити власні життєвих контекстів.

Змінюючи ставлення до ситуації, ми змінюємо наше самоствавлення. Наполегливість та відповідальність за власне життя актуалізують почуття власної гідності, самоповаги, ціннісне ставлення до себе, до свого здоров'я.

Життєстійка позиція також актуалізує пошук активної соціальної підтримки. Відбувається зміна характеру взаємин між людьми, зароджується поняття соціальної підтримки життєстійкості. Навички життєстійкого опанування змінюють наші

уявлення про взаємини між людьми. Коли ми надаємо підтримку іншим та отримуємо від них допомогу, розширюється наше розуміння буття. Життя стає більш цікавішим, складним, диференційованим. Ми стаємо більш чутливими до власних переживань та переживань інших, до відчуття власної суб'єктності. Як каже А.Адлер, у людини розвивається «соціальне почуття» що включає в себе усвідомлення членства в людському суспільстві, відчуття ототожнення з людським родом та його кожним конкретним представником. Спілкування стає більш відкритим, взаємини будуються на почутті поваги, любові та довіри (1997, с.75).

Позитивне ставлення до свого фізичного та психологічного стану, забезпечує необхідну мотивацію для постійної турботи про власне здоров'я, спрямовує діяльність людини на оптимізацію здорового образу життя.

Таким чином, життєстійкість спонукає особистість турбуватися за власне здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію, що є передумовою формування екзистенційно ефективних способів опанування труднощів.

Ще однією перевагою життєстійкості є збереження задоволеності життям у ситуації пристосування до життєвих змін, під час долаття труднощів. Життєстійкість вчить нас бути щасливим та досягати успіху всупереч стражданню.

Як говорить Р. Емонс «страждання є невід'ємною частиною існування людини. Страждання певним чином загартовує людину, дає можливість отримувати позитивний досвід долаття труднощів» (2004, с.187).

Прикладом мобілізуючого впливу страждання є люди, які здатні плідно та цілеспрямовано діяти на фоні страждання, вони навидь потребують страждання, щоб діяти. Це так звані героїчні люди, котрі безперервно долають труднощі та самих себе. Однак, існує інша група людей, які стають абсолютно паралізованими найменшими неприємними переживаннями, але на фоні благополуччя здійснюють так би мовити «дива продуктивності». (В. Леви, 1977, с.47)

Але як надмірна мобілізація, так і загальне блокування у кінцевому рахунку мають негативні наслідки. Перша веде до того, що людина буде намагатися постійно вступати у бій із собою, перемагати себе. А друге – до пасивного чекання на кращі часи, сприятливі умови. Однак, «на одному героїзмі далеко не заїдеш». Потрібна

гармонія, певна рівновага емоційних станів. Для цього слід «знати та вміти передбачати власні внутрішні стани, вміло використовувати внутрішні важелі». Людина повинна терпіти напруження та вміти робити життя легким і приємним. Щоб досягти емоційної рівноваги та стійкості, потрібно навчитися бути у злагоді із собою (В.Леви, 1977, с.48).

В.Леви каже «якщо, ви поставили перед собою ціль, здійснюєте вольові зусилля, щоб терпіти перешкоди і врешті-решт не отримуєте задоволення, ви чините насильство над своєю сутністю». Радощі, що переживає людина у процесі подолання труднощів, є зворотнім сигналом того, що її вольові зусилля спрямовані у вірне русло (1997, с.48).

Життєстійкість особистості виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігаючи життєвий ресурс, тобто підтримуючи внутрішню рівновагу особистості.

Життєстійкість та побудова планів на майбутнє (Т.О. Ларіна)

Прогнозування майбутнього відбувається завдяки тлумаченню певних подій у житті та власного особистого досвіду. Особливості тлумачення та усвідомлення життя визначають значущість майбутніх подій, та їх природу. Від того наскільки прогнозованим та структурованим буде для людини його, майбутнє залежить вибір стратегії реалізації її життєвих планів.

Більш продуктивним є таке планування під час якого використовується новий життєвий досвід, збільшується кількість подій які можна прогнозувати, розширюється перспектива особистісної взаємодії зі світом.

Включаючи труднощі у свій життєвий контекст людина особливим чином починає конструювати власне майбутнє. Перетворювальна поведінка змінює не тільки наше ставлення до важких життєвих ситуації вона відповідним чином змінює способи планування та структурування життя взагалі.

Способи планування та структурування життя визначаються передусім характером організації часу, сприйняттям часової перспективи та усвідомленням особистісного часу.

Щоб планування було ефективним людина повинна враховувати набутий досвід минулого, позитивний досвід долаття труднощів, зберігати активну позицію в теперішньому.

При плануванні слід також враховувати фактор невизначеності. Як зауважує Д.Леонт'єв, людина живе у світі невизначеності, і коли ми намагаємось створити собі якусь зону визначеності, ми викривлюємо картину реальності і нашого ставлення до реальності. Невизначеність є тією обставиною, що штовхає до пошуку оптимальних комфортних для особистості життєвих умов. (Д.О.Леонт'єв, 2003, с.109).

Усвідомлення невизначеності розширює часову перспективу, дає можливість співвіднесення минулого, майбутнього і теперішнього, озирнути течію власного життя. Життєстійкі переконання розширюють перспективу особистісної взаємодії зі світом. Така людина не лякається зазирнути у майбутнє, відкрити собі та іншим свої таємні бажання та сміливі плани, будувати такі життєві завдання, в яких можливо реалізувати своє покликання, а не просто виконати певну соціальну роль.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження доводять, що життєстійкість розширює сприйняття часової перспективи. Життєстійка людина бачить навколишній світ нерозірваним у часу, без жорсткого структурування подій. Таке сприйняття часу дає можливість будувати життєві завдання спираючись в однаковій мірі як минуле, так і майбутнє.

Висока *включеність* дає можливість не використовувати чіткі схеми планування часу, котрі передбачають визначення для кожної події конкретний термін її реалізації. Отже, *включеність* особистості у все, що відбувається навколо неї дає можливість іти за плином подій, планувати майбутнє враховуючи збіг життєвих обставин, а не обмежувати себе чіткими конкретним планами на майбутнє. Високий *контроль*, віра людини в те, що вона може упоратися з усіма проблемами, котрі виникають на її шляху, певним чином виключає необхідність чітко планувати своє майбутнє. Здатність активно впливати на життєві події збільшує довіру до плину подій та зменшує доцільність жорсткого структурування часу. Високий рівень прийняття ризику, підвищує готовність людини діяти у

ситуації невизначеності, обумовлює готовність набувати життєвий досвід, чи то позитивний, чи то негативний.

Особливості життєстійкого моделювання проявляються і в ставленні до майбутнього. Життєстійкість завдяки терплячому ставленню до життя, усвідомленню його невизначеності та складності передбачає адекватну, навіть песимістичну оцінку майбутніх перспектив. Але ми би не називали це песимізмом, скоріше за все це тверезий реалізм в оцінці майбутнього. Перевагою тверезого, реалістичного ставлення до майбутнього є здатність чітко усвідомлювати ті неприємності та несподіванки на які можна очікувати у житті. Усвідомлення подій розвиває настанову людини на те, що треба активно переживати, включатися в якомога більше подій у теперішньому, щоб не думати про лякаючи майбутнє. Отже, висока включеність може бути певною захисною реакцією, яка дозволяє позбутися страху майбутнього.

Ще однією особливістю самоконструювання є те, що життєстійкість спрямовує людину на активний пошук способів долаання труднощів, а не на використання готових стратегій опанування. Для життєстійкої людини стимулом для конструювання життєвих завдань є складна, іноді кризова ситуація.

Таким чином, при постановці життєвих завдань життєстійкість є передумовою гнучкого, структурування часу, тобто вільного від використання жорстких схем у плануванні подій на майбутнє. Життєстійкість має високий прогностичний потенціал у вигляді реалістичної оцінки очікуваних подій. Крім того, висока включеність дозволяє максимально зосередитися на подіях теперішнього тим самим знижуючи тривогу відносно подій завтрашніх. Життєстійкість дозволяє підтримувати високий рівень активності, коли планування відбувається у складній життєвої ситуації. Також життєстійкість активізує пошук релевантних до ситуації способів опанування труднощів. Такі компоненти життєстійкості як контроль та ризик обумовлюють готовність ставити такі завдання що дозволяють підтримувати здоров'я та досягати життєвого благополуччя.

Ресурси життєстійкості (Т.О. Ларіна)

Від чого залежить здатність людини бачити у стресовій ситуації можливості для особистого розвитку, а не шукати шляхи для втечі?

Завдяки чому ми маємо можливість позитивно оцінювати життєві зміни та труднощі? Які в людини є ресурси задля цього?

Кожна людина має великий багаж когнітивних, емоційних та особистісних ресурсів для того щоб оптимістично оцінювати життєві події та зберігати позитивне ставлення до життя взагалі.

Одним з когнітивних ресурсів для позитивної оцінки життєвих зміни є *здатність оптимально оцінювати життєві труднощі*. Отже, оптимальні оцінки дозволяють зберігати більш менш позитивний емоційний стан у складних життєвих ситуаціях. Оптимальності в оцінюванні життєвих ситуацій можна досягти багатьма способами. Наприклад, оптимізм як механізм взаємодії з середовищем дає можливість позитивно оцінювати життєві зміни. *Оптимістична* людина прагне покращити власний емоційний стан, тому вона часто не завжди реально але оптимально з точки зору збереження позитивного емоційного стану оцінює ситуацію.

До протилежних наслідків веде песимістична оцінка життєвих подій. *Песимістична* людина схильна розглядати погані події як такі, що постійно відбуваються і будуть відбуватися у її житті. Така людина відчуває провину, звинувачує себе за все погане, що є в її житті. І нарешті, в неї формується «вивчена безпорадність» яка підкріплює її песимістичні уявлення. Песимістична людина негативно оцінює життєві зміни, що може призвести до напруження, стресу, іноді до депресії.

Для чого необхідно уникати напруження та зберігати спокій у складних життєвих ситуаціях?

Напруження та стрес запускають процеси саморегуляції, спрямовані на покращення власного емоційного стану. Отже, коли людина оцінює життєві зміни як стресові, їй дуже важко зосередитись на розв'язанні складної ситуації, та її причинах. Вирішити проблему можливо тільки досягнувши внутрішнього спокою та

рівноваги. Саме оптимальна оцінка життєвої ситуації, як збалансованість між важкістю ситуації та її суб'єктивною значущістю, сприяє внутрішньому балансу, рівновазі та стійкості.

Важливим для формування оптимальної оцінки складних життєвих ситуацій є *віра людини у контрольованість подій*, в те, що вона якось може впливати на ситуацію. Коли результат має для нас позитивне значення ми стаємо більш упевненими у контрольованості події. Віра людини в те, що вона якось впливає на подію, робить досягнення успішного результату бажаної ситуації більш ймовірним та сприяє більш позитивному ставленню до неї. Але у ситуації, коли очікуваний результат носить негативний характер, віра у контрольованість подій веде до того, що суб'єктивна оцінка імовірності такої події зменшується. Отже, часто віра у контрольованість ситуації є ілюзорною, і тому оцінка імовірності події може бути помилковою, підвищеною, або заниженою (В. Н.Дружинин, Д. В. Ушаков, 2002, с.153).

Неадекватність суб'єктивних оцінок веде до того, що люди часто переоцінюють ситуацію. Наприклад, ситуація змагання та конкуренції підвищує віру у контрольованість події, і тому люди переоцінюють значущість досягнення успіху, навіть коли результат носить випадковий характер, наприклад, в ситуації азартних ігор.

Але, здебільшого, віра у контрольованість подій є продуктивною. Людина, що прагне до позитивного результату або уникає негативного результату, дійсно може робити позитивний вихід більш ймовірним, а можливість негативного результату зменшити. Якщо людина вірить, що може змінити ситуацію на краще, це її мобілізує та підвищує ймовірність досягнення успіху. Навіть коли людина трохи переоцінює можливості контрольованості події, така оцінка є оптимальною для підвищення ефективності майбутньої дії.

Можливість утримування контролю над ситуацією забезпечує стабільність у прогнозуванні імовірності досягнення суб'єктивно значущого завдання.

Наявність невизначеності, наприклад у ситуації життєвих змін, людина переживає досить негативно. Взагалі то для кожного з нас є цілком природнім

покращувати поганий настрій та уникати невизначеності. Якщо невизначеність викликає негативні емоції, оцінюючи ситуацію ми можемо перебільшувати або занижувати її значущість. Саме це і дає можливість покращити власний емоційний стан. Прагнучи позбавитись переживання протиріччя, яке людина відчуває у ситуації життєвих змін, вона переконує себе у тому, що той вибір, який вона зробила, є найкращім із можливих альтернатив.

Потреба зняти невизначеність та той емоційний дискомфорт яким вона супроводжується може бути вирішена за рахунок *помилки ретроспекції*. Коли те, що трапилось здається людині неминучим та очевидним. Така людина оцінюючи ситуації говорить «Я знав, що це відбудеться» (В. Н.Дружинин, Д. В. Ушаков , 2002, с.156).

Прагнення до визначеності, уникання протиріч та неоднозначності проявляється у так званій *схильності до підтвердження*. Людина оцінює як більш достовірну ту інформацію, котра підтверджує її думку або прийняте рішення у порівнянні с тою інформацією, яка є протилежною до власної думки та рішення. Інформацію, що підтверджує власну думку, людина не тільки вище оцінює, а значно легше її відтворює.

Здатність корегувати емоційний стан за рахунок формування оптимальної оцінки ситуації більшою мірою проявляється у тих випадках, коли людина знаходиться під впливом негативних емоцій.

Зупинимось на впливі наших оцінок на такі поширені негативні емоції як сум та тривога. В основі суму, пригнічення та відчаю лежить переживання втрати або відсутності улюбленого об'єкту або коханої людини. Тому люди, що знаходяться у пригніченому, сумному настрої, прагнуть отримати для себе щось особисто значуще. Може саме завдяки цьому прагненню, люди у стані печалі та нудьги самі собі купляють подарунки та вирушають на «шопінг».

З іншого боку, причиною неспокою, тривожності та страху є невизначеність ситуації та її низька контрольованість з боку індивіду. Тому, людина яка знаходиться у стані тривоги прагне всіма силами зменшити невизначеності та уникнути ризику.

Намагаючись оптимально оцінювати життєві зміни та труднощі людина стає на шлях внутрішньої збалансованості, що дозволяє їй моделювати ефективні стратегії додання труднощів.

Оптимальна оцінка життєвих труднощів, усвідомлення того, що попри наші бажання та зусилля існують зовнішні фактори, які ми не в змозі контролювати і які можуть завадити реалізації життєвих планів спрямовує людину на пошук оптимального вирішення складної ситуації. Продуктивність розв'язання життєвих проблем цілком залежить від особливостей її пізнавальної діяльності, від її когнітивного стилю.

Когнітивний стиль це - інтегральна характеристика індивідуальності, що пов'язана з типом реагування та вибором способу дій і стратегій поведінки. Когнітивний стиль є тим інструментальним ресурсом особистості, якій дає можливість аналізувати, прогнозувати та оцінювати відповідні смисли діяльності спрямованої на додання труднощів.

Наприклад, такий когнітивний стиль як *полезалежність-полenezалежність* перш за все визначає характер спрямованості суб'єкта: або на зовнішні фактори (тенденція бути полезалежним), або на внутрішні фактори (тенденція бути полenezалежним). Полenezалежні особи мають високу автономність, стабільний образ «Я», низький рівень інтересу до інших, критичність, компетентність та відчуженість. У полезалежних більше виражена схильність до ризику, що є наслідком тенденції уникати ситуації невизначеності.

Інший когнітивний стиль - *гнучкий пізнавальний контроль* дозволяє відносно легко переключатися з однієї діяльності на іншу, дає можливість швидко аналізувати нові неочікувані ситуації.

Такий когнітивний стиль як *толерантність до нереалістичного досвіду* передбачає можливість звільнитися від звичних стереотипних форм аналізу у ситуації невизначеності та протиріччя. Толерантні люди скоріше приймають у свою свідомість новий незвичний досвід. Вважається, що нетолерантність до нереалістичного досвіду є характеристикою «закритого» розуму і є симптомом високого рівня тривоги (М.А. Холодна, 2004, с. 178).

Наступний когнітивний стиль *імпульсивність-рефлексивність*, тобто схильність приймати рішення швидко або повільно найбільш яскраво проявляється в умовах коли вимагається здійснити правильний вибір у ситуації невизначеності. Імпульсивні люди схильні швидко приймати рішення, не перевіряючи їх та не враховуючи можливі альтернативні рішення (М.А.Холодная, 2004, с. 178). Для рефлексивних людей характерним є повільне та виважене прийняття рішень. Вони тратять більше часу на оцінку та аналіз ситуації, та використовують більш продуктивні стратегії вирішення життєвих труднощів.

Отже, можна виділити деякі характеристики когнітивної сфери життєстійкої особистості що впливають на здатність ефективно аналізувати, прогнозувати та оцінювати труднощі. Це високий рівень рефлексії, рівень усвідомлення життя, розвинуті антиципаційні здібності, гнучкість та толерантність до труднощів.

Наприклад, той, хто має високий рівень рефлексії, рівень усвідомлення життя, скоріше за все, буде концентруватися на вирішенні складної життєвої, розглядати якомога більше варіантів її вирішення. Він не буде хапатися за перше ліпше рішення, яке часто навіяне нашими негативними емоціями та переживаннями.

Розвинуті антиципаційні здібності, звичка все планувати наперед, дає можливість передбачати ймовірні перешкоди на шляху реалізації наміченої життєвої програми.

Гнучкість дає можливість досить швидко включатися у розв'язання незапланованих проблем та труднощів.

Толерантність до проблем спрямовує особистість на активний пошук індивідуальних (автентичних) способів подолання труднощів, на досягнення психологічного здоров'я та спонукає до трансформації різних форм травмуючого досвіду у позитивні життєві зміни.

Отже, гнучкість і толерантність у сприйнятті життєвих подій, усвідомлення та розуміння труднощів є тим підґрунтям на якому будується життєстійка стратегія опанування.

Особистість, що витримує випробування (Т.О. Ларіна).

Для того щоб продуктивно долати наслідки стресу людина повинна розвивати самоконтроль, підвищувати самооцінку, формувати почуття власної гідності. Особливе значущою є «самоефективність», тобто оцінка власних можливостей успішно працювати та уявлення про власний рівень успішності подолання стресу, оптимізм, почуття єдності зі світом. (В. А. Бодров, 2006, с. 119).

Самоефективність як особистісний ресурс дозволяє вирішувати складні завдання, успішніше будувати плани на майбутнє. Самоефективність в певній мірі є науковим трактуванням мудрості людини, що відображена у її позитивному мисленні (Д. Майєрс 1998, с. 75).

На думку автора соціально-когнитивної теорії особистості А.Бандури, самоефективність є універсальним мотиваційним механізмом. Самоефективність як переконання у власних можливостях щодо організації та здійснення дій задля досягнення результату, як переконання в тому, що власними діями я можу досягти бажаних ефектів надає рішучості у самоздійсненні в різних сферах життєдіяльності.

Люди з високою самоефективністю більш наполегливі при опануванні стресу. Позитивна оцінка власних можливостей щодо опанування стресу та низька тривожність дає їм можливість успішно долати труднощі. Оптимістична віра у власні можливості та висока самоповага позитивно відображається також і на якості життя людини. Отже, люди з почуттям власної гідності щасливіші, мають менше проблем із соматичним здоров'ям. Вони менш невротичні, менш схильні до наркозалежності та зловживанню алкоголем.

Висока самоповага, позитивне ставлення до себе визначає спрямованість діяльності та поведінки людини на турботу про себе, прагнення до соціального та духовного самозбереження.

Отже, в основі віри людини у власні можливості, власну самостійність та енергійність лежить стійке позитивне самоствавлення, яке обумовлює готовність до ризику, оптимізм у ситуації невизначеності. Такі люди не знаходяться у пастці своїх внутрішніх проблем, вони менше страждають психосоматичними розладами. Прагнення зберегти позитивне самоствавлення спонукає таких людей дотримуватися моральних норм поведінки.

В той же час негативне самооставлення є джерелом усіляких труднощів у спілкуванні, людина з таким відношенням до себе наперед упевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться. Негативне самооставлення обумовлює різні девіації: скоєння правопорушень, наркоманію, алкоголізм, агресивну та суїцидальну поведінку. Такі люди частіше схильні до депресій.

Успішно долати вплив несприятливих може тільки зріла особистість. Виділяють чотири основних компонента особистісної зрілості: відповідальність, терпимість, саморозвиток та інтегративний компонент (позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ). (А.А.Реан, 2000, с.89)

Отже, *відповідальність* як властивість особистості дає можливість передбачати негативні наслідки поведінки людини. Відповідальність як «специфічна для зрілої особистості форма саморегуляції і самодетермінації, виражається в усвідомленні себе як причини здійснюваних вчинків та їх наслідків й в усвідомленні та контролюванні власної здатності бути причиною цих змін (або протидії змінам) в навколишньому світі та власному житті». Відповідальність є важливою детермінантою *особистісної надійності, механізмом її забезпечення. Вона визначає передбачуваність людської поведінки, її прогнозованість для тих, хто поряд. За відповідальну людину можна не переживати.*

Ще одним регулятором людської поведінки є духовність. Духовність, як каже Д.А.Леонтьєв є *найвищим рівнем людської саморегуляції*. Дії людини, обумовлені духовністю, завжди стають вчинком, тобто виходять за межі певної ситуації. Таку можливість виходу за межі ситуації людині дає уява, яка дозволяє знайти психологічний смисл, опору в людських цінностях, а не в ситуативних регуляторах. Поняття духовності співвідноситься з поведінкою, яка спрямовується не потребами, а цінностями. Потреби складаються із моєї взаємодії зі світом. Як суб'єкт потреби я завжди є самотнім та ізольованим. Цінності, навпаки, я засвоюю як представник різних соціальних груп та спільнот, у функціонування яких я включений. Як суб'єкт цінностей я ніколи не є самотнім. Завдяки цінностям я завжди взаємодію зі світом не

як самотня особа, а як представник певної соціальної групи, спільноти (Д.А.Леонтьєв, 2000, с.245).

Механізмом саморегуляції подолання труднощів також є *творчість*. При зіткненні особистості із зовнішнім протистоянням розгортання творчого потенціалу може відбуватися у чотирьох напрямках: блокування або стримування творчості, локальна або обмежена творчість, творчість ціною порушення адаптації та інтегрована творчість. (Д.А.Леонтьєв, 2000, с.247).

Розгортання творчого потенціалу при зустрічі з труднощами залежить від того наскільки розвинута життєстійкість та особистісна інтеграція (Д.А. Леонтьєв, 2004, с. 216). Якщо існує дефіцит мужності та особистісної інтеграції, найбільш імовірним буде стримування власної творчості. При наявності особистісної інтеграції, але недостатньої мужності долати зовнішні бар'єри, радше за все буде розвиватися обмежена творчість. При високій мужності та готовності до конфронтації але недостатньої особистісної інтеграції більш імовірним буде дезадаптована творчість.

За виразності обох особистісних передумов існує шанс на “інтегровану творчість”. “Інтегрована творчість” –це така творчість, яка не стає джерелом проблем для людини, а, навпаки, наділяє сенсом життя та приводить до задоволеності життям. Люди, що вдаються до такого виду творчості, теж мають велику кількість труднощів та перешкод у житті, але різниця в тому, що вони мають механізм успішного їх подолання (Д.А. Леонтьєв 2004, с. 217).

Розгортання потенційних можливостей особливо під час подолання труднощів є природнім для психіки людини. В архетипічній сфері людини вміщується величезний енергетичний заряд – джерело спонтанної творчої активності. Частина цієї спонтанної активності спрямована на асиміляцію впливів навколишньої дійсності, частина спрямовується суб'єктом на пошуки власної автентичності, істинного покликання, закону свого життя та долі. Важливу роль при цьому відіграють стимули, у вигляді соціальних спонукань та зовнішніх заохочень, які підтверджують бажаність та необхідність спонтанної творчої активності (Л.И. Анциферова, 2000, с.11).

Однак для того щоб людина успішно та продуктивно могла вирішувати

складні життєві ситуації, їй слід адекватно використовувати всі особистісні ресурси подолання. Людина повинна узгоджувати власні цілі, проектувати та прогнозувати засоби трансформації життєвих труднощів в завдання розвитку та можливості.

Здоров'я та життєстійкість.

(Т.М.Титаренко)

Здоров'я є бажаною формою життєздійснення особистості, що забезпечує високу якість і достатню тривалість життя. Здорова людина легше долає перешкоди, справляється з неприємностями, вистояє в тяжку годину випробувань. Її висока життєстійкість обумовлюється неабияким адаптаційним потенціалом, наявністю сили, енергії, гнучкості, які за наявності захворювання відчутно знижуються.

Без достатнього здоров'я життя не задовольняє людину, не приносить їй радості, зацікавлення, насолоди, натхнення, спокою. Здоров'я – не є просто відсутність нездужань чи захворювань. Це гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних чинників, що забезпечують внутрішнє благополуччя людини, її стійкий комфортний стан.

Фізичне здоров'я індивіда є фундаментом загального здоров'я особистості. Фізичне здоров'я передбачає хороше самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність та, безумовно, відсутність патологічних симптомів. Молода людина схильна сприймати своє непогане фізичне здоров'я, витривалість, загартованість як щось незмінне. Але нічого незмінного не буває. Насправді загальний стан здоров'я визначається стилем життя, характером стосунків, професійною зайнятістю, звичками, вмінням прислуховуватися до потреб свого тіла, нужд організму.

Людина рідко усвідомлює, що повсякденне нехтування здоров'ям поступово, але неухильно знижує якість життя. Постійна увага до свого фізичного стану, розуміння значення відпочинку, сну, здорової їжі, фізичних навантажень для збереження працездатності та розкриття творчих здібностей є профілактикою захворювань, підґрунтям високої життєстійкості та активного довголіття.

Щоб фізичне здоров'я як фундамент життєстійкості стало справжньою цінністю, бажано визначитися із ставленням людини до свого тіла, розумінням його ролі у власному житті.

Тіло з його потребами та обмеженнями можна просто ігнорувати. У молоді роки це декому здається цілком правомірним. Але втома, виснаження, пригніченість, інертність накопичуються, позначаючись на якості життя, стосунках із значущим оточенням. Зазвичай знижується продуктивність праці, втрачається її креативність, а згодом перевантаження «вибухають» у тому чи тому захворюванні.

Найчастіше таке «марнотратство» робиться майже несвідомо, автоматично. На жаль, навколо чимало прикладів подібного нехтування власним здоров'ям, які наслідуються. Ще гірше, коли людина усвідомлено, цілеспрямовано й жорстко експлуатує власне тіло, примушуючи його працювати навіть тоді, коли вже немає ніяких сил.

Життєстійким людям, які дійсно вміють долати перешкоди і розраховувати свої сили на довгі життєві дистанції, вдається з власним тілом рахуватися. Вони звикають з тілом домовлятися, радитися, розуміючи, що без фізичної енергії нічого досягнути неможливо. Для них характерно ставитися до свого тіла з повагою. Вони ще з дитинства сприймають своє тіло як вірного друга, що завжди підтримає, не підведе.

Як звернути увагу молодої і не дуже молодої людини на фізичне здоров'я, коли цей капітал здається їй невичерпним?

Бажано, перш за все, сприяти формуванню зацікавленого, уважного, позитивного ставлення чоловіків і жінок до своєї зовнішності. Здоров'я завжди позначається на зовнішності, впливає на неї. З іншого боку, звичка дбати про свій зовнішній вигляд сприяє все більш уважному ставленню до здорового образу життя.

Всі люди різні, і варіантів індивідуальної привабливості чимало. Завжди можна допомогти людині відкрити у собі щось особливо симпатичне, миле, приємне. Якщо вона починає подобатися собі, виникає стійкий мотив збереження власної привабливості, що сприяє прийняттю з боку протилежної статі, успіху при влаштуванні на роботу, встановленню значущих контактів.

«Я»- тілесне є однією з базисних компонент загального «Я» - образу людини, і саме ця частка образу себе нерідко залишається в тіні несвідомого. Тому сприяння усвідомленню цієї важливої реальності стає шляхом підвищення цінності здорового способу життя.

На особистісне здоров'я крім здоров'я фізичного впливає соціально-психологічна адаптивність, тобто здатність знаходити своє місце у групі, спільноті, соціумі, загалом відчувати себе на своєму місці у власному житті. Від того, як почувається людина в групі, як звикає до нових умов чи вимог, наскільки вміє пристосуватись до лідера чи взяти управління ситуацією у власні руки, залежить її переживання суб'єктивного благополуччя.

Психологічно здорова людина – це динамічна людина, яка легко пристосовується до змінюваних умов життя. Вона вміє продуктивно спілкуватися, враховувати потреби інших людей, не забуваючи про власні інтереси. Вона цінує можливість мати спільні цілі, уподобання, загальну професійну, оздоровчу чи якусь іншу спрямованість з іншими людьми. Для психологічно здорової людини нескладно встановлювати довготривалі конструктивні стосунки, уникаючи конфліктів та непорозумінь.

Соціальне середовище така людина сприймає як природне для себе: не відсторонюється від контактів з іншими і залишається собою, не впадаючи у патологічну залежність від когось авторитетного. Вона має потребу у спілкуванні, співпраці, спільному відпочинку, чому сприяють розвинені комунікативні здібності та здатність, залишаючись доброзичливою, підтримувати достатній рівень самостійності, автономії.

Психологічно здорова людина не випадає з плину часу, не ігнорує його можливостей і обмежень. Вона зацікавлено і відповідально ставиться до майбутнього, усвідомлюючи його тісний зв'язок із минулим і теперішнім, відчуваючи власну роль у його передбаченні. Така людина завжди відкрита новому досвіду і готова рухатися вперед, приймаючи несподіванки. Її прогностичні здібності проявляються в адекватних життєвих домаганнях, у вмінні ставити своєчасні життєві завдання та створювати умови для їх реалізації.

З особистісним здоров'ям безпосередньо пов'язані такі якості як готовність надавати допомогу іншим, оптимізм і активність. Відповідно, створення умов для розвитку саме цих рис сприятиме поліпшенню якості життя та життєстійкості. У той же час почуття пасивності, незацікавленості, нудоти, образи, заздрості, ревнощів, відчаю негативно впливають на психологічне здоров'я о.

Відомо, що оптимісти більш схильні до поведінки, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. Вони вірять в себе і вдало долають перешкоди, зосереджуючись не на власних стражданнях, а на конкретній проблемі та шукаючи шляхи її розв'язання. Схильність до оптимізму можна у собі розвивати, свідомо гальмуючи звичні негативні прогнози, тривожні передчуття, неконструктивні думки щодо ситуації, яка склалася. Слід вчасно і рішуче казати собі «Стоп!», коли розпочинається внутрішнє ниття.

Бажано також уважніше придивлятися до тих, хто наділений цією важливою якістю від природи. Важливо детально аналізувати, як саме оптимісти чергують якісну працю і не менш змістовний, яскравий відпочинок. Корисно також фіксувати їхні здорові звички, способи прояву уваги до здорового способу життя, правильного харчування, фізичних вправ.

Особливий інтерес має викликати ставлення оптимістів до своїх захворювань, порад лікаря, розуміння власної відповідальності за тривалість нездужання. До того ж оптимісти вірять в те, що складне захворювання можна передбачити і завдяки профілактиці чи то зовсім його уникнути, чи значно полегшити його перебіг.

Особистість, схильна до здорового способу життя, позитивно ставиться до себе, має виражену оптимістичну орієнтацію та життєстійкість. За параметрами ставлення особистості до інших (психологічний простір), до свого майбутнього, вікових можливостей і обмежень (психологічний час), до життєвих випробувань та негараздів (життєстійкість) можна прогнозувати стан здоров'я людини та можливості його збереження.

Здорова людина відчувається психологічно (суб'єктивно) благополучною, тобто переживає радше внутрішній спокій, збалансованість, радість, щастя, ніж смуток, занепокоєння, тривогу чи страх. Вона задоволена своїм життям, глобально

оцінюючи його в цілому як вдале. Внутрішньо благополучні люди більш спрямовані на само зміни, прагнуть створювати і підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми.

Поліпшення, збереження, відтворення фізичного та психологічного здоров'я людини є збереженням і примноженням її персонального капіталу. Здоровий спосіб життя як підґрунтя особистого добробуту – гарант здорового довголіття. А що як не довголіття є найкращим свідомством високої життєстійкості !

Частина 3.

ЯК ПІДВИЩИТИ ВЛАСНУ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

Життєву історію варто інколи переписувати

Емоційний інтелект, який можна розвивати

Екстремальність як спосіб подолання життєвих труднощів

Терпіння як набуття життєвої мудрості

Полювання на помилкові переконання

Як долати труднощі.

Життєву історію варто інколи переписувати

(Т.М.Титаренко)

Мандруючи власним життям, переходячи з теперішнього то в минуле, то в майбутнє, ми постійно створюємо оповідання про самих себе. Такі тексти виникають спонтанно, без спеціальних зусиль. Вони супроводжують кожен чергову радісну чи сумну подію, влітаючи її в контекст вже відредагованого минулого та запланованого майбутнього.

Ми водночас і автори, і головні герої, і слухачі, і критики своїх життєвих новел. Деякі з них так і залишаються нікому невідомими, а більшість ми озвучуємо, розповідаємо чи то друзям, чи рідним, чи навіть випадковим знайомим. Причому кожний новий слухач ніби підштовхує нас до перетворення старої версії оповідання. Так історії життя редагуються, шліфуються, втрачають неприємні для нас деталі, набувають нового, більш сучасного звучання.

Навіщо нам описувати своє життя? Щоб краще зрозуміти своє минуле, зробити висновки з колишніх помилок, підкріпити самооцінку спогадами про колишні перемоги. Так самодіяльні мемуари впливають на проживання сьогодення, на бачення власної ролі у побудові такого майбутнього, яке є бажаним. Наші сподівання, очікування, мрії, страхи, неприємні передчуття накладають свій відбиток на зміст особистих оповідань. Навіть плинний настрій може змінити тональність оповідання, перетворивши бадьору оповідку у сумні роздуми або жалібні бідкання. Як і навпаки.

Отже, *перший крок у переписуванні своєї життєвої історії – усвідомлення свого авторства*. Це ми самі інтерпретуємо все, що пережили, в певному ключі. Від нас і лише від нас залежить, як побачити все, що відбулося.

Важливо, що кожна історія про себе чи то додає нам оптимізму, віри у власні можливості, чи, навпаки, знижує впевненість у собі, пригнічує, гнобить. Щоб зрозуміти, як ми самі, своїми зусиллями налаштуємо себе на активне протистояння труднощам чи пасування перед ними, бажано прислухатися до цих нібито випадкових імпровізацій.

Розповівши новому знайомому про свої сімейні негаразди, складності зі старими батьками, свекрухою, тещею, спитаймо себе, що саме у цій версії життєвої історії ми хотіли підкреслити. Як трактували власну роль у формуванні цих непростих стосунків? Яким чином пробуджували у цій малознайомій людині співчуття до себе? Чи вдалося створити атмосферу взаєморозуміння? Навіщо це нам було потрібно?

Так ми переходимо до *другого кроку переписування власної історії – розуміння ролі слухача в її створенні*. Щоб перевірити, що в нашій історії залежить від цього тимчасового діалогу, спробуємо розповісти цей самий життєвий епізод кільком іншим людям по черзі. Будемо уважними до нюансів оповідання, які виникають самі собою. Проаналізуємо, що саме змінюється у старому тексті, коли ми змінюємо співрозмовника.

Буває, своя життєва історія подобається, її хочеться всім розповідати. Але так трапляється досить рідко. Частіше життєвий шлях, який вже позаду, викликає подив, сором, сумніви, каяття. Минуле постійно редагується, і згодом людина вже не пам'ятає, як все було насправді. Адже вона створила кілька варіантів свого минулого і, напевно, створить ще.

Кожна людина не просто пише на чистому аркуші паперу свою історію, не відчуваючи ніяких впливів. З раннього дитинства вона знайомиться з народними казками, оповіданнями письменників, релігійними сюжетами, сімейними легендами. І всі ці чарівні і побутові розповіді якимось чином заломлюються у її власних розповідках, стають каркасом самостійних історій про власне життя. На перші усвідомлені описи життєвих пригод впливають також батьківські нездійснені мрії, райдужні очікування щодо майбутнього своїх дітей.

Отже, *наступний крок у переписуванні власної історії – це пошук літературних запозичень та інших впливів, що позначилися на сюжеті*. Спочатку запишіть свою історію, перетворивши плинне усне оповідання в усталений письмовий текст. Інакше буде важко його аналізувати, адже усний текст, як ми вже побачили, постійно модифікується, видозмінюється.

А тепер спитайте себе, з чим перегукується ця історія? Чи не нагадуєте ви як головний герой когось? Наприклад, персонажа улюбленої казки? А можливо, ваша історія в чомусь дуже схожа на ту, яку вас в дитинстві розповідала про себе бабуся?

Зрозумівши, як дитячі враження діють на ваші сьгоднішні сюжети, ви зможете хоча б частково звільнитися від їхнього смислового навантаження. Буває, навіть побачити все зовсім у іншому ракурсі. І тоді наступна пропозиція – спробуйте записати свій текст у новій редакції, від імені героя іншої казки.

Наприклад, ви розповідаєте, як важко було перетерпіти постійні нарікання свекрухи у перші роки спільного з чоловіком життя, поки ви не переїхали в інше місто. І раптом розумієте, що історія про бідну Попелюшку та її злу мачуху так і проступає у Вашому тексті. А чи не краще було б, якби все це розповідала не тиха, терпляча Попелюшка, а весела і самовпевнена Пеппі-Довга Панчоха?

Історія завжди має початок, який перериває буденний плин подій („все було гаразд, і раптом...”). У кожній історії є своя кульмінація, найбільш драматичний момент. Перешкоди, проблеми, кризи, нездоланні утруднення, що потребують життєстійкості, особливо нагромаджуються, загострюються у середині оповідання.

І тут, у *самий кульмінаційний момент розгортання подій, наступає черговий крок у переписуванні своєї історії. Будьте сміливим автором, готовим на імпровізації*. Складаючи новий варіант тексту, ви можете загострити увагу на тому, що ніяк від вас не залежало, а можете підкреслити власну, нерідко геройську роль у розв’язанні проблеми. Спробуйте це прямо зараз, і ви відчуєте, як вам стає відчутно легше.

Має кожна історія і своє завершення, розв’язку, фінал, в якому герой оповідання, переживши всі випробування, долає завади і перемагає, досягає бажаного. Нерідко фінал не такий радісний, і тоді наприкінці розповіді йдеться про чийсь підступні чвари, інтриги, про тяжку долю, якої не оминати.

І знов все у ваших руках. Навіть якщо ваша історія насправді закінчилася зовсім не оптимістично, *створіть новий фінал!* Пам’ятайте, що саме ви є автором цього твору. І тому ніхто вам не завадить зробити кілька версій розв’язки.

Наступний крок у переписуванні історії – вибрати таке її завершення, яке вам сьогодні особливо подобається.

Історія про себе є способом організації окремих життєвих епізодів, дій і вчинків, що органічно поєднує непримітні факти буденного життя і фантазійні утворення. Таких способів зв'язування подій в єдиний сюжет може бути дуже багато.

Відомий психолог Дж.Брунер пропонує розглядати автобіографію як ряд процедур „створення життя”. „Історії не відбуваються у реальному житті, вони радше конструюються людьми у їхніх головах... З психологічного погляду такої речі, як „життя саме по собі” не існує. У крайньому випадку – це результат вибіркової роботи пам'яті; у залишку ж оповідання про своє життя є мистецтвом інтерпретації” (Брунер Дж, с.10-11).

Описуючи власне життя у формі нової, більш конструктивної, сміливої, оптимістичної історії, ви знаходите слова для своїх загальмованих, неусвідомлюваних раніше бажань, домагань і передчуттів. Ви даєте їм нове життя, дозволяєте проявлятися. Вдаючись у художні деталі, ви щось важливе для себе нарешті конкретизуєте. А коли фантазія допомагає вас загострити увагу на можливому, ймовірному повороті сюжету, ви знаходите приводи для прояву рішучості і витривалості.

Останній крок в переписуванні історії – розширення контексту. Пам'ятаймо, що життєвий шлях не є тільки траєкторією окремого індивідуального життя. Створюючи історію про пережите, ви вступаєте у взаємодію з усім соціальним полем, в якому знаходитесь. Це і сьогоднішня політико-економічна ситуація, і масова культура, і повсякденна філософія, і традиційна релігія. Ваша історія обов'язково є часткою всіх жіночих текстів, якщо ви – жінка, або всіх чоловічих оповідань, якщо ви – чоловік. На неї істотно впливає ваша велика родина з усіма її традиціями, ваші однолітки, ваше покоління.

Якби ви створювали свій текст у позаминулому сторіччі, що в ньому змінилося б? Непогано написати оповідання від стародавнього грека, чорношкірого раба, індійського монаха. А тепер накресліть черговий варіант своєї життєвої історії,

але від імені героя протилежної статі, людини значно старшої за вас чи набагато молодшої. Як змінюються акценти залежно від всіх цих нових контекстів? Що нового ви можете сказати про себе та свою життєстійкість завдяки подібним вправам?

У сьогоднішньому все більш релятивному і віртуальному світі життєвий шлях вже важко розглядати лише традиційно, – як єдину траєкторію, лінію життя. Цей шлях можна побачити як низку подій, між якими складається не завжди явний та не завжди зрозумілий зв'язок. Наш рух вперед – це не прямий вектор від народження до смерті, а радше заплутаний клубок чи щось на зразок грибниці.

Вдало чи не дуже вдало відповідаючи викликам життя, ми завжди маємо можливість пізніше подивитись на все, що пережили, під іншим кутом зору. У нас постійно знаходяться під рукою інструменти для того, щоб радикально змінити своє сумне минуле або частково його відредагувати.

Кожен інструмент стає досконалішим, якщо ним користуватись. Тому давайте сміливіше переписувати всі свої не дуже оптимістичні життєві історії. Тоді наступні життєві негаразди ми вже подолаємо більш впевнено, а наша життєстійкість стане зрілішою, виразнішою.

Емоційний інтелект, який можна розвивати

(Т.М.Титаренко)

Одна з великих революцій ХХІ століття, як пророкують сучасні психологи, полягатиме у реванші почуття над інтелектом. Якщо раніше мірилом здатності людини до досягнення успіху вважався коефіцієнт інтелекту, то останнім часом він поступається емоційному коефіцієнтові, що позначає здатність особистості усвідомлювати свої почуття, контролювати емоційні прояви, спокійно і оптимістично оцінювати складні ситуації.

Людину з високим інтелектом швидше візьмуть на роботу, але її подальше просування по кар'єрних сходинках більше залежить від інтелекту емоційного. Найкращими вважаються не ті співробітники, що мають червоний диплом

престижного вузу чи золоту медаль у школі, а ті, хто, не панікуючи, вдало долає труднощі, вміє вчасно звернутися по допомогу і швидко отримати її в результаті ефективної взаємодії з колегами.

У сім'ї також краще уживаються не ті, хто змалку був найрозумнішим по всіх тестах, а ті, хто вміє спілкуватися, бачити партнера, відчувати його емоційний стан, передбачати можливі реакції у конфліктних ситуаціях. Не лише подружні, а й батьківські ролі оптимальніше виконують емоційно чутливі люди з розвинутим самоконтролем, ніж ті, хто добре аналізує і досконало поінформований у сфері педагогіки та психології.

Чи вмієте ви без особливих страждань розв'язувати не наукові, а суто життєві, повсякденні завдання? Наприклад, домовитися із ЖЕКом, зробити ремонт, організувати переїзд, пристосуватися до незвичного режиму під час відпочинку?

Чи вдається вам вдало спілкуватися з дуже різними людьми, об'єднуючи навколо себе велику родину? Чи вистачає вам гнучкості для прийняття у своє коло нової екзотичної подруги вашого брата? Чи виходить у вас забувати образи, непорозуміння, залагоджувати конфлікти?

Як вас оцінюють колеги по роботі, говорячи не про професійні якості, а про здатність надавати допомогу, підтримувати, розуміти без зайвих слів?

Як швидко ви навчаєтесь чомусь новому, незвичному, спочатку завжди зайвому, незручному і незрозумілому? Наскільки відкриті до всього сучасного, сьогоденного?

Чи вмієте так коригувати свою поведінку, щоб максимально використовувати ситуацію, що складається? Чи можна про вас сказати, що ви не боїтесь ніяких несподіванок, економічних криз, форс мажорних обставин?

Наскільки для вас складно керувати власними емоційними станами? Переключитися? Змінити роздратування на зацікавленість? Розслабитися, вчасно зняти напруження? Подолати страх, погані передчуття?

Чи прислуховуєтесь до своєї інтуїції, коли хочете зрозуміти інших? Довіряєте внутрішньому голосу, який інколи заохочує, а інколи попереджає, зупиняє?

Відповіді на такі і подібні запитання дають змогу зрозуміти, наскільки у вас розвинений емоційний інтелект. Вони ж накреслюють шляхи його розвитку.

Власну емоційну культуру бажано спочатку більш-менш адекватно оцінити, щоб потім цілеспрямовано вдосконалювати. Вона складається з дуже тонких, майже непомітних навичок, що вирішальним чином впливають на успіх взаємодії, порозуміння. Це навички взаємонастроювання, входження у резонанс з тим, хто поруч.

Щоб краще побачити себе у цьому ракурсі, спробуйте знайти серед знайомих і родичів людей з високою емоційною культурою. Емоційно обдарована людина ніколи не загострює стосунки, не йде на конфронтацію. Її здатність тлумачити складну ситуацію як конструктивну просто унікальна. Вона відчуває, коли і що треба говорити, а коли краще взагалі помовчати. Вона легко і невимушено промовляє приємні слова, висловлює вдячність, радіє за ближнього. Її готовність надати підтримку, вислухати, допомогти дуже висока.

Буває, члени сім'ї розумні, відомі, успішні, обдаровані, але пристосуватися один до одного, досягти хоча б часткової гармонії не можуть. А буває, вони нібито прості, ніби нічим особливим не обдаровані люди, але щось дає їм змогу бути щасливими, будувати спільний простір взаємно зручним і комфортним. Придивіться, як це їм вдається? Які з їх якостей вам знайомі хоча б частково з власного досвіду, а що взагалі не вдається?

Дослідивши всіх своїх знайомих з точки зору їхнього емоційного інтелекту, переконаймося, що емоційні здібності дозволяють набагато краще пристосовуватися до вимог життя, його складностей, відчувати задоволення від власної життєстійкості, ніж здібності професійні.

Тепер спробуємо розвивати власне вміння бачити себе, свої репліки, дії, вчинки очима іншого. Вам здається, що це важко? Зовсім ні. Головне – розпочати тренування, і тоді у вас поступово виникне майже акторська майстерність перевтілюватися.

З чого розпочати? З зацікавлення. Скажіть, вам насправді хочеться побувати у шкурі свого чоловіка, своєї жінки, власних дітей, товариша, батьків? Якщо бажання

по-справжньому зрозуміти іншу людину буде сильним, все у вас вийде. Сильна мотивація обов'язково приведе до успіху.

Спочатку походимо так, як ходить ваш партнер. Скопіюємо його рухи, пластику, спосіб тримати голову, розмахувати руками. Сядемо на його улюблене місце, зімітуємо поставу, інтонації, міміку. Використовуючи його характерні слова і вирази, розкажемо від його імені про самих себе. І нерідко самі здивуємось тому, що почуємо. Наша інтуїція підкаже нам, як саме ця людина розуміє наші слова, як їх інтерпретує, чому інколи зовсім „перекручує” чи розставляє цілком інші акценти.

Нехай все це буде для вас просто грою, легкою імпровізацією. Такий драматичний етюд допоможе краще відчувати, як саме ваш партнер бачить вас, яким чином найімовірніше реагує на ваші наміри. Пізніше ви зможете тренуватися у подібний спосіб і подумки, програючи певний епізод у власній уяві.

Радую, що емоційний інтелект можна розвивати незалежно від віку, статі, етнічної чи релігійної приналежності. Чим більшої емоційної культури людина досягне, тим легше і приємніше вона житиме.

Прислухаємось до голосу нашої лінії, яка постійно заважає нам займатися саморозвитком, формувати життєстійкість. Зітхаючи і потягуючись, лінь запитує: „А хіба цей хвалений емоційний інтелект не може розвиватися сам собою, без зусиль?” Може. Емоційний інтелект самостійно зріє з віком і досвідом. Щоправда, у когось це відбувається досить відчутно, а в когось майже непомітно. Все залежить від того, наскільки складним видається життя, як багато перешкод приходиться долати, які висновки з власних помилок людині вдається зробити.

Життя вчить, що неможливо рахуватися лише з собою, відмовлятися від компромісів, накопичувати образи і непорозуміння. У зрілому віці взаємні очікування стають значно реалістичнішими, ніж на початку дорослого життя. Зростає і здатність витримувати стресові перевантаження, формуються спільні вміння гнучко переключатися з неприємностей на щось легке, приємне, оптимістичне.

До емоційних здібностей, які бажано розвивати, належить асертивність. Що це за незвичне слово? Так називають конструктивний, активний стан, що знаходиться

між пасивністю та агресивністю. Так психологи іменують міру, золоту середину між атакою і байдужим відстороненням.

Якщо ви – асертивна людина, то вмiєте точно виражати свої бажання та наміри. Ви вчасно визначаєте, що саме відчуваєте у певній ситуації. Вам легко контролювати власні імпульси і захищати свої права, переконання, погляди. І ви завжди враховуєте не лише власну позицію, а й позицію іншого. Ваша самоповага поєднується з повагою до партнера по спілкуванню.

Наступна емоційна здібність, яка конче потребує вашої уваги, це автономність, тобто відсутність емоційної залежності від партнера.

Чи вмiєте ви керувати собою, планувати майбутнє, робити життєво важливі вибори, не оглядаючись ні на кого? Це не означає, ви не хочете рахуватися з іншими, не цікавитися їхніми думками, не приймаєте поради. Якщо ви – автономна людина, ви вислуховуєте значущих людей, але спираєтесь передусім на впевненість у собі, свою внутрішню силу. Навіть якщо ви прагнете задовольнити очікування своїх рідних, ви все одно не стаєте їхнім рабом.

Незалежність сприяє підвищенню самоповаги, а коли людина краще ставиться до себе, її оточення також починає її більше поважати. Згадаймо слова Елеонори Рузвельт, дружини одного з американських президентів: “Ніхто не може принизити тебе без твоєї згоди”.

Самоповага передбачає не лише здатність цінувати свої позитивні риси, але й вміння приймати свої обмеження, свої негативні характеристики. Людина, яка дійсно себе поважає, знає про свої слабкості і подобається собі навіть із ними, не потребуючи маскувань, не прикрашаючи себе штучно.

Розвинена емоційна культура сприяє вмінню радіти життю у всіх його проявах. Увага до розвитку емоційних здібностей є й увагою до свого оточення, що створює комфортний і безпечний простір життя, відкриває перспективи до все більш повної задоволеності своїми стосунками.

І ще один аспект емоційної культури полягає у прийнятті свого віку з усіма його особливостями. Перевірте себе: чи є у вас сьогодні відчуття того, що життя з

віком стає все більш стихійним й непрогнозованим? Що воно не піддається ніякому контролю за визначенням?

Робота з емоційним інтелектом передбачає поступове прийняття стихійного руху часу. Життя – це потік, в якому інколи треба просто бути, довіряючись його плину. Уявіть собі стрімку річкову течію, що приносить вас у тиху заводь, а потім знов виривається на свободу і мчить повз крутих берегів. Відчуйте, як добре довіряти цій течії, бути її часткою. За рогом може виникнути водоспад чи якась перешкода. Ну що ж, до цього ви теж готові, адже вже не раз долали подібні завади.

Так ви зможете тренувати готовність до життєвих несподіванок. Так зрітиме бажання оперативно на них реагувати, не шукаючи обов'язкових причин того, що трапилось, ззовні або всередині самого себе. Йдеться про роботу із страхом майбутнього, страхом невизначеності, новизни, з повною апатією, інертністю, відсутністю бажань, вольовим ступором, які породжуються інтенсивними і тривалими страхами.

Як вважає Л.Карстенсен, час, відпущений на нові досягнення, відраховують трое різних годинників. Біологічний годинник відтворює обмеження, які задає нам природа. Соціальний годинник показує обмеження, що їх створюють суспільні норми. Психологічний годинник лімітує нас відповідно до власних планів й очікувань.

З роками ми вже маємо розуміти, що все не встигнути, і тоді залишається вибирати найважливіше. Емоційно розумна людина не забуває вчасно подивитися на всі ці годинники. Вона заздалегідь враховує природні, суспільні, індивідуальні обмеження. Вона не заплющує очі на те, що організм старіє і життєстійкість його падає, розробляючи такі стратегії функціонування, щоб не виходити з відведених часових меж.

Людина з високим емоційним інтелектом пам'ятає, що з віком у неї залишається все менше часу на те, щоб розвивати у собі ті чи інші здібності. Вона не опускає руки і не панікує з цього приводу. Просто стає уважнішою, цілеспрямованішою і ненапружено вибірковішою.

Зріле ставлення до складних ситуацій передбачає можливість тверезо, спокійно, терпляче сприймати себе завжди, — і в часи везіння, вдачі, натхнення, і в періоди застою, нудьги, втоми, і навіть в добу загибелі надій, краху найзаповітніших мрій і бажань. Вона пам'ятає про подібні скрути у минулому і ніколи не втрачає надії поступово впоратись із ними сьогодні, володіючи цілою гамою стратегій опанування.

Ті, хто добре про себе думають, як правило, мають реальні успіхи і вважають саме свою життєстійкість головною їх причиною. Крім того, вони порівнюють свої результати з результатами тих, хто менш успішний. Ще одним джерелом впевненості людини у собі є переконання значущого оточення в її високій компетентності та майстерності. Сильне бажання, емоційне збудження, підйом енергії, ріст відповідальності також підвищує життєстійкість.

Активне подолання страху більше сприяє підвищенню впевненості у собі, ніж нічим не підкріплене безрозсудство. Способи роботи з власною емоційною культурою нарощують віру у власні можливості краще, ніж будь-які зовнішні впливи. Отже, найвірніший спосіб розвитку емоційного інтелекту – це набутий протягом життя позитивний досвід.

Екстремальність як спосіб набуття досвіду долаття життєвих труднощів (Т.О. Ларіна).

Для того щоб набути позитивний досвід у сучасному високотехнологічному та інформаційно насиченому суспільстві потрібна сміливість, мужність, рішучість, тобто певна екстремальність. Екстремальність іноді стає необхідною умовою виживання людини.

Кількість життєвих труднощів та складних ситуацій в яких розвивається та досягає професійної майстерності сучасна людина веде до того, що екстремальність, як каже В.А. Пономаренко, «вже не є чимось незвичайним, привнесеним, скоріше це наш природній супутник життя у системі відносин з природою, суспільством...та з чимось Вищим...» (В.А. Пономаренко, 2006, с. 38).

Існує декілька підходів до розуміння екстремальності. Так, вивчення екстремальності часто ґрунтується на визначенні характеристик таких об'єктивно складних умов, що викликають психічну напруженість. Інші дослідження концентрують увагу на особливостях ставлення людини до складних, важких ситуацій. Ще один напрямок у вивченні екстремальності займають дослідження, зосереджені на причинах виникнення емоціогенних умов. При такому багатовимірному розумінні екстремальності універсальною ознакою екстремальної ситуації є фактор небезпеки, якій перш за все пов'язаний із безпосередньою загрозою для здоров'я та життя людини, або такий, що ставить під загрозу виконання діяльності задля вирішення життєвих завдань (П. Лагадек, С. Лихтенстайн, 2003).

Як небезпека впливає на нас? Для чого людині потрібна перемога над невідомим, іноді життєво небезпечним та загрозливим?

Може тому, що саме фактор небезпеки, екстремальність ситуації певним чином діагностує, виявляє наявність необхідних ресурсів для протидії. Чим більшим є досвід долаття складних ситуацій, тим більш чутливими ми стаємо до змін середовища, тим швидше ми зможемо оцінювати загрозу та небезпеку та виробляти ефективні стратегії опанування.

Наприклад, людина, в якій сильно розвинута така риса як екстремальність здатна дуже швидко оцінити ситуацію, визначити чи несе вона загрозу або насолоду, добро тчи зло. Екстремальність яка історично сформувала в людині «геном виживання» (В.А. Пономаренко, 2006, с. 38) в усіх життєвих ситуаціях вимагає надзвичайних, як духовних і моральних, так і психофізичних якостей, які забезпечують мужнє подолання труднощів та збереження мудрості (виваженої розумності) у складних ситуаціях.

Отже, мужність здійснювати опір-відповідь середовищу у сучасному суспільстві часто асоціюється з екстремальністю. Екстремальність, як вдало замічає В.А.Понаморенко – це системна дія у відповідь на такі фактори тиску як екстремальність середовища, внутрішній особистісний конфлікт, психічне напруження у ситуації змагання та ін.

Так в чому позитивність екстремальної поведінки? Чи може людина збільшувати власну мужність долаття труднощів?

Екстремальність не тільки сприяє розгортанню потенціалу виживання, формуванню системи захисно - пристосувальних механізмів виживання, механізмів адекватної оцінки особистої загрози та небезпеки, а й обумовлює можливість людини утримувати рівновагу з середовищем зберігати віру у контрольованість та передбачуваність подій. Саме така рівновага дає відчуття стабільності та захищеності навіть в екстремальній ситуації (Т.М.Краснянская, 2005).

Психологічні дослідження В.А. Пономаренка доводять, що екстремальна ситуація на відміну від нормальної запускає такі стрес-фактори як незапланованість та невизначеність інформації. Така інформаційна екстремальність ситуації, перш за все, суттєво уповільнює побудову нових планів дії та процес прийняття рішення. Він стверджує, що будь-яка екстремальна ситуація є комплексним подразником, що виникає раптово і на який людина повинна дати відповідь на двох рівнях:

- 1) на рівні пристосувально-захисних реакцій, наприклад орієнтовно-дослідницька діяльність;
- 2) на рівні складних інтелектуальних реакцій, що формують стратегію поведінки та забезпечують вибір рішень та мобілізацію усіх психічних процесів та станів щодо подолання конкретної екстремальної події.

Однак, екстремальна ситуація не тільки мобілізує захисно-пристосувальні механізми, вона ще й мобілізує так званий «внутрішній», «трансцендентний» світ особистості. Цей «трансцендентний» світ включає такі вищі оціночні механізми як дух, моральність, честь, достоїнство, порядність, цнотливість, обов'язок, жертвність та одночасно відповідальне ставлення до себе, до людей, до світу (В.А. Пономаренко, 2006).

Саме завдяки такої внутрішньої мобілізації усіх адаптаційних ресурсів особистості, можливо подолати власні стереотипи, фіксовані настанови та ін. та набутти мужності й життєстійкості.

Що нам дає взаємодія з небезпекою? Що відбувається, коли ми нехтуємо небезпекою?

Для визначення власних можливостей взаємодії з небезпекою вагоме значення має суб'єктивна оцінка екстремальності ситуації. Завдяки індивідуальним особливостям сприйняття та оцінки для кожної людини однакові ситуації наповнені різною мірою екстремальності. Одні ситуації оцінюються як складні (наприклад, складання іспитів), при цьому вони можуть мати як негативне так позитивне забарвлення, інші ситуації оцінюються як загрозові (наприклад, керування автомобілем у годину пік для недосвідченого водія) (П. Лагадек, С. Лихтенстайн и др.).

Екстремальність не тільки має різні ступені вираженості, вона має різні наслідки для людини, чи то негативні, чи позитивні. Найбільш небезпечною та руйнівною для особистості й суспільства в цілому є інформаційна екстремальність. Саме вона впливає на дійсно людські якості, цілі та смислотворення життєвих цінностей, на настанови, «Я-концепцію», на ставлення людини до себе, до інших, до дійсності.

Отже, викликаючи негативні відчуття, екстремальність може актуалізувати потребу людини у безпеці. І навпаки, позитивні відчуття актуалізують потребу у нехтуванні цією ж небезпекою (Т.М. Краснянская, 2005).

Сучасне уявлення про екстремальність не має однозначного зв'язку з екстремальністю ситуації, з її небезпечністю для людини. З одного боку, коли людина свідомо взаємодіє з небезпекою, вона завжди отримує певний заряд екстремальності. Але не кожна екстремальна ситуація є об'єктивно небезпечною для людини. Реальну небезпеку несуть тільки ті ситуації, які людина не в змозі подолати сама або навіть за допомоги інших.

Існують ситуації, які несуть в собі ресурс для розвитку особистості і не можуть бути дійсно небезпечними. Це ті ситуації, що виникають в умовах учбової діяльності, які пов'язані із конкуренцією чи змаганням, ситуації вибору між кількома формами поведінки, які вимагають від людини проявити власну самостійність та ініціативність (Т.М. Краснянская, 2005).

Високий рівень екстремальності часто пов'язаний з різкими життєвими змінами, новими нестандартними умовами, тривалою інтенсивною дією негативних обставин. Щоб своєчасно виробити адекватну відповідь на загрозливі впливи, необхідно швидко опанувати власну екстремальність, мобілізувати власні ресурси подолання.

Якщо людина тривалий час буде не в змозі мобілізувати особистісні ресурси для побудови оптимальної взаємодії з ситуацією, вона скоріше за все потрапить у полон руйнівних негативних впливів. Така затримка може дуже ускладнювати ефективно розв'язання нових, неочікуваних проблем і заважатиме набувати життєстійкості.

Але ефективність взаємодії з небезпекою, залежить не тільки від мужності особистості, а й від особливостей її поведінки в екстремальних ситуаціях.

Екстремальність та поведінка в екстремальних ситуаціях - не одне й те ж саме. Надмірна екстремальність, прагнення за "будь-яку ціну" врятуватися від інтенсивних негативних емоцій, бажання зняти тривогу та остаточно подолати свій страх часто веде до виснаження механізмів психологічного захисту.

Зовсім інша картина спостерігається, коли людина свідомо прагне до екстремальних ситуацій, наражається на небезпеку, вдається до ризикованих дій, до деструктивних форм поведінки, наприклад, вживання наркотичних речовин, зловживання алкоголем, статевого аморалізму, агресивної та аутоагресивної поведінки.

Екстремальна ситуація, залежно від індивідуально-психологічних властивостей людини, здатна викликати сильні емоційні переживання. Небезпечність ситуації надає особливого інтересу, чим і притягує до розв'язання того чи іншого ризикованого завдання.

Свідоме прагнення до екстремальних ситуації може бути як засобом самоствердження, так і формою зняття надмірної психологічної напруги. Екстремальність як самоствердження дає можливість людині відчувати перемогу над власним страхом, дає можливість здобути чуттєвий досвід, відчути дійсну межу

між життям та смертю, випробувати у реальності таку формулу самоствердження: "Якщо я можу померти, це означає, що Я існую".

Екстремальність як спосіб зняття психологічної напруги може формуватися в умовах життєвої кризи. Кожна життєва криза супроводжується неприємними, травмуючими переживаннями, внутрішньою тривогою та дискомфортом. Якщо криза є досить тривалою і адаптаційні ресурси майже вичерпано, людина обирає, як їй здається, «швидкі» засоби зняття психологічної напруги задля покращення власного емоційного стану. Вона вдається до вживання алкоголю, наркотичних речовин, азартних ігор, ризикованих дій, їзди на великій швидкості, екстремальних видів дозвілля.

Схильність до надмірної екстремальності обумовлена не тільки зовнішніми чинниками, кризовою ситуацією, а й такими індивідуальними особливостями як песимістичне ставлення до себе, до свого життя взагалі.

Негативне ставлення до себе звужує життєву перспективу. Для песимістичної людини актуальним стає пошук смислу власного існування, своєї необхідності в житті, вона свідомо шукає смисл життя, бажає "ясно відчувати все, що існує", вона хоче самостійно, вирішити для самої себе, навіщо жити, яким є відношення між життям і смертю, буттям і небуттям.

Може саме тому, що сучасна людина все частіше потрапляє у ситуацію життєвої кризи, різні екстремальні захоплення набувають все більш масового характеру. Ми все частіше обираємо екстремальні способи дозвілля та відпочинку. *Напевно нам вкрай необхідно відчувати підтримку у складних життєвих ситуаціях, і задля цього ми іноді свідомо нехтуємо реальною загрозою, щоб відчувати психологічну безпеку та захищеність. Отже, тільки почуття безпечності життя дає можливість людині займати активну, життєстійку позицію та досягати особистісного розвитку.*

Чи можливо взагалі відчувати себе безпечно у такому небезпечному житті?

Екстремальні способи дозвілля та відпочинку деякою мірою дають людині можливість зменшити відчуття екзистенційної ізоляції, тривоги та незахищеності перед власним життям. Такі дії дійсно актуалізують почуття близькості та

спільності у складних життєвих ситуаціях, Люди об'єднуються, прагнуть бути разом у часи небезпеки. Загальна загроза та небезпека спрямовують спільні зусилля на подолання небезпеки та опанування страху.

Але кожен по-різному переживає почуття безпеки, психологічної захищеності та довіри до життя. Коли ми відповідаємо на питання, безпечно я себе почуваю в цьому світі, чи ні, ми неодмінно підходимо до таких екзистенційних питань, як ставлення до життя та смерті. Тільки зіткнення з категоріями життя та смерті і визначають почуття безпеки не як ситуативне переживання а як фундаментальну особистісну рису.

Серед властивостей особисті, що визначають почуття безпеки А.А.Баканова виділяє впевненість, емоційну врівноваженість, наявність внутрішніх ресурсів, вміння вирішувати критичні ситуації, протистояти стресу. При зіткненні зі складною ситуацією ці особистісні властивості дозволяють інтегрувати психотравмуючий досвід. Інтегрування психотравмуючого досвіду відбувається або *завдяки позитивного ставлення до себе* та ідеї трансценденції власної особистості, коли критична ситуація сприймається як можливість зростання, або *завдяки концентрації на власному стражданні*, коли критична ситуація сприймається як покарання та спокутування (2003, с. 29).

Цікавим виявився факт, що жінки у критичних ситуаціях більш схильні концентруватися на стражданнях, турботі про близьких та переживанні страху смерті.

Отже, екстремальність як ефективна взаємодія з неочікуваними труднощами часто виявляє найкращі якості людини, її вміння керувати власним страхом та здатність виживати у складних непередбачуваних обставинах. Майже всі екстремальні форми поведінки свідомо чи несвідомо спрямовані на те, щоб навчитись контролювати свій страх. Екстремальність яка ґрунтується на позитивному ставленні до себе а не на власному стражданні є продуктивною формою набуття позитивного досвіду долаання життєвих труднощів.

Однак надмірна екстремальність може призвести і до відчуття зверх контрольованості подій, до певного безстрашся перед труднощами. Абсолютне

зникнення страху знижує толерантність, терпимість до труднощів, що неминуче призведе до зверх мобілізації. Безперечно, така зверхмобілізація є дієвою у певних ситуаціях, але коли екстремальність стає особистісним стилем для прогнозування всіх життєвих подій, радше за все людина швидко досягне психологічного та емоційного виснаження та зниження життєстійкості.

Терпіння та набуття життєвої мудрості (Т.О.Ларіна)

Терпіння дає можливість зберігати нам позитивне ставлення до життя не зважаючи на всі труднощі та перешкоди.

Готовність до терпимого ставлення до інших, до життя взагалі, позитивного ставлення до світу, позитивне бачення дійсності дає ту необхідну життєву енергію, яка потрібна для усвідомлення складних життєвих ситуацій. Терпляча людина залишається чутливою та емпатійною, тобто здатною до співпереживання, співчуття. (А.А.Реан, 2000, с.89)

Чи можна долати труднощі, нічого при цьому не роблячи, просто терпіти?

Терпіння часто пов'язане із прийняттям долі та надією на краще. Народна мудрість говорить: «Що повинно здійснитися, того не минути», «що не робиться, все до кращого», «буде і на нашій вулиці свято». Такі народні формули відображають необхідність прийняття всього, що відбувається з нами, позитивного ставлення до світу. Аналізуючи народні прислів'я можна побачити, що всі приказки про терпіння спрямовують нас на те, що треба дочекатися кращих обставин, кращих умов, прийняти власну тривогу викликану життям. Прийняти тривогу завдяки віри та надії на краще, усвідомленню того, що «все минеться».

Терпіння можна розглядати у кількох аспектах. Терпіння як стриманість по відношенню до себе з психологічного погляду є проявом самодисципліни, коли поведінка підпорядкована свідомому контролю людини. Стриманість проявляється у таких вольових якостях як витримка та терплячість. Терпляча людина здатна стримувати прояви таких емоцій як радість, злість, гнів. Саме терпимість дозволяє долати страждання, дає можливість формувати позитивне ставлення до світу, позитивне бачення дійсності. Терпляча людина залишається чутливою та

емпатійною, тобто здатною до співпереживання, співчуття. (А.А.Реан, 2000, с.90)

Але стриманість та терплячість не завжди є проявом самодисципліни, вихованості людини, а можуть відображати і протилежні властивості особистості, наприклад, лякливість (Е. П. Ильин, 2005).

Терпіння як механізм саморегуляції особистості проявляється на емоційному та поведінковому рівнях. Емоційна терплячість - це усвідомлення власних бажань, покликів та намірів, а поведінкова терпимість є здатність робити людину щасливою та успішною всупереч стражданням. Терпіння є шляхом до здобуття внутрішньої стійкості людини.

Терпіння на емоційному рівні представлено як терпимість до фрустрації, як здатність тривалий час зберігати звичний емоційний стан під тиском життєвих труднощів. Нестача такої терпимості може провокувати різні види адитивної поведінки, коли людина змінюючи свій психологічний стан намагається втекти від вирішення життєвих проблем. Прикладом такої поведінки може бути використання різних хімічних речовин або захоплення такими видами діяльності, що викликають інтенсивні емоції.

Отже, люди з низьким рівнем терпимості до фрустрації більш схильні до афективної поведінки у стресових ситуаціях. Брак терпимості стає вирішальним у кризові періоди життя, починаючи від неминучих вікових криз до переломних складних подій у житті.

Під час життєвої кризи нестача особистого ресурсу, нестача терпимості до фрустрації посилюється збільшеними вимогами до людини, її здатності до саморегулювання власним психічним станом.

Отже, нестача терпимості на емоційному рівні має, як ми бачимо, здебільше негативні наслідки, що проявляються у спрямованості на позбавлення негативних переживань будь-якою ціною. Таке прагнення може призвести, з одного боку, до фатальної бездіяльності, втечі від реального життя, від труднощів, а з іншого - до надмірної екстремальності, до невгамовного пошуку штучних труднощів.

Інший аспект, це терпіння як особистісна характеристика, яка допомагає стійко витримувати життєві випробування, наполегливо рухатись до поставленої мети.

З психологічної точки зору терпіння є тим ресурсом особистості, що дозволяє використати свої можливості саме у тій ситуації і в тому обсязі. Терпіння дає нам можливість оцінити власні ресурси, межі свого терпіння, структурувати майбутній час. На відміну від когнітивних здібностей планування (аналіз ситуації, співвіднесення варіантів рішення та ін.) що відіграють прогностичну функцію, терпіння виконує регулюючу функцію використання свого потенціалу. Завдяки терпінню людина у скрутні миті свого життя не втрачає позитивного ставлення до своїх близьких, проявляє рішучість у ситуації, коли потрібно проявити всі свої здібності та вміння.

Терпіння може нести у собі два різних смисли. По-перше, терпіння є збереженням життєвого ресурсу, ми готові терпіти, щоб вижити. У такому контексті терпіння проявляється як стратегія економії адаптаційного потенціалу особистості. По-друге, терпіння є діапазоном надії, очікування, використовуючись для накопичення життєвого ресурсу (К.О.Абульханова, Т.Н.Березіна, 2001, с. 24).

Не залежно від того сенсу який ми вкладаємо у розуміння терпіння – це завжди активність, відповідальність та цілісність. У терплячої людини завжди є цілі і вона їх з впертістю втілює у життя, вона самостійно приймає рішення та несе відповідальність за наслідки таких виборів та рішень. А зовнішня пасивність та бездіяльність є результатом внутрішнього спокою та емоційної стійкості

Щоб виробити у себе терпляче ставлення до всього, що відбувається навколо С.Ю. Ключніков пропонує кілька «правил гри з долею», які дозволяють зберегти стійкість, спокій та витримку при зіткненні зі світом. Ось вони:

1. Якщо вас б'є життя, неможна допускати думки, що ви не в змозі з цим впоратись. Намагайтесь побачити світло у кінці тунелю, і навіть якщо ви його поки що не бачите, то хоча б вірте, що воно попереду. Не буває вічного болю.
2. Вчиться сприймати тиск обставин, удари долі та негативне ставлення до себе з боку оточуючих не як тяжку карму, а як тимчасовість, як мінливість енергетичного потоку, якій може зробити вас сильнішим та навчити чомусь новому.

3. Вчиться отримувати задоволення від тих вольових зусиль, які ви спрямовуєте на самовладання та самоконтроль. Як скульптор, ліпіть з самого себе непохитного переможця всіляких перешкод. Це породжує енергію терпіння.

Позитивна сторона терпіння представлена у здатності людини чекати, не втрачаючи надії. Але це не пасивне очікування на кращі часи, не фантазійна мрійливість, що хтось змахне чарівною паличкою і мрія здійсниться. Це активне очікування, коли людина не витрачає власні ресурси на «боротьбу з повітряними вітряками», а коли вона використовує час для накопичення власної життєвої енергії, внутрішньої сили.

Отже, терпіння дає можливість нам витримати тиск щоденних стресів та кризових подій у нашому житті, прийняти всі свої страхи та тривоги. Але здатність терпіти тиск та зберігати позитивне ставлення це тільки «пів справи» задля конструктивного додання труднощів. Людина повинна мати справжню мужність та відвагу, щоб активно здійснювати опір несприятливим обставинам.

Полювання на помилкові переконання.

(Т.М.Титаренко)

Нерідко ми самі налаштуємо себе не так, як треба, і навіть не помічаємо цього. А насправді від наших стійких установок, стереотипних уявлень, давніх переконань залежать прояви несміливої, нерішучої, песимістичної поведінки.

Якщо вчасно побачити, які саме думки повторює наш внутрішній голос, що він намагається нам навіяти, від подібних впливів можна звільнитися. Для цього треба бути уважним до себе, зосередитися на своїх внутрішніх станах, що супроводжують будь-яку активність, всі наші контакти з іншими людьми.

Треба стати пильними і сконцентрованими, як перед початком полювання. Щоб полегшити перші спроби полювання, проаналізуйте варіанти думок,

запропонованих А.Еллісом. Саме вони та до них подібні заважають адаптації та гальмують життєстійкість.

- Ірраціональні переконання: „Якщо трапляється щось хороше – значить погане вже на підході”, „Якщо я явно виражу свої бажання, люди відвернуться від мене”.
- Помилкові думки: „У цій спробі я зазнав невдачі, значить, я некомпетентний”, „Вони не реагують так, як я їх просив, значить, вони, напевно, невисокої думки про мене”.
- Небажані очікування: „Якщо щось погане може трапитися, то воно трапиться саме зі мною”, „Катастрофа чекає на мене прямо за рогом”.
- Негативні уявлення про себе: „Я завжди відчуваю, що інші краще за мене”, „Щоб я не робив, ніколи не виходить так, як треба”.
- Даремні пояснення: „Я погано виступаю публічно, тому що я нервовий”, „Якщо я виграю, значить, мені повезло, якщо програю, значить, я сам винен”.
- Викривлення пам'яті: „Життя у мене зараз жахливе, і так було завжди”, „Я ніколи ні в чому не досягав успіху”.
- Неадаптивна увага: „Все, про що я можу зараз думати, – це про те, як буде жахливо, коли я провалюся”, „Краще не думати про ці речі, все одно нічого не можна зробити”.
- Саморуйнівні стратегії: „Краще я сам себе висварю, ніж це зроблять інші”, „Я відвернуся від людей раніше, ніж вони відвернуться від мене, і подивлюсь, чи вони мене ще люблять”.

Якщо деякі з цих думок, очікувань, помилок пам'яті чи уваги для вас характерні, відстежуйте їх та миттєво зупиняйте. Спочатку зосередьтеся на одній фразі, що звучить всередині вас найчастіше.

Наприклад, ви звично повторюєте, думаючи про складні стосунки з деякими людьми: „Все одно нічого не можна змінити”. Полюйте насамперед на це

висловлювання. Кожного разу, коли воно знов виникне, кажіть собі впевнено та рішуче: „Стоп!”.

Уявіть дорожній знак з цеглиною, який забороняє машинам їхати у певному напрямку, і швидко малюйте його у вашій уяві, коли відчуєте, що знов готові прокоментувати свою поведінку традиційним для вас мовним штампом.

Надалі, коли ця нав'язлива фраза вже перестане вам дошкуляти, оберіть наступну і відстежуйте ситуації, в яких вона виникає найчастіше. Так легше завчасно приготуватися до чергових негативних самопрогнозів і не дозволити їм прозвучати.

Тепер відшукайте власні варіанти позитивних тверджень, якими вам зручно було б замінити подібні деструктивні формулювання.

Наприклад: „Я вмію висловлювати свої бажання, і це всім подобається”;

„Моя невдача була випадковою, а зазвичай у мене все виходить”;

„Хоча останнім часом моє життя не дуже мені подобалося, але були і будуть набагато кращі часи”;

„Всі мої перемоги – виключно моя заслуга”;

„Я вмію себе заохочувати, і в мене все виходить”.

Як і в роботі з негативними висловлюваннями, не поспішайте замінити відразу всі негативні фрази на позитивні. Працюйте спочатку з одним, найбільш приємним для вас зворотом, повторюючи його якомога частіше. Звертайте увагу на переконливість вашого тону, на смислові наголоси у вашій внутрішній мові.

Дуже допомагають підкріплення ваших нових суджень з боку друзів і рідних, яким ви довіряєте. Спробуйте озвучити якусь нову похвальну мовну формулу в їхній присутності. Будьте готові вислухати їхні доброзичливі коментарі. Не поспішайте відразу іронізувати. Відчуйте, що вас щиро підтримують, що про вас давно думають набагато позитивніше, ніж ви звикли думати про самого себе.

Те, яким чином людина сприймає власну життестійкість, та її успішність у вирішенні життєвих проблем, як правило, взаємно підсилюються.

Отже, беріться передусім за ті справи, які вам точно по силах. Запевняйте себе, що власні можливості можна збільшити, і це поступово стане реальністю.

Проявляйте більше наполегливості, ретельності й терплячості, займаючись саморозвитком, і не забувайте високо оцінювати свої здібності.

Як долати труднощі (Т.О. Ларіна)

Кожна людина має в своєму арсеналі певний багаж вмінь, навичок, здібностей, але чомусь не завжди вона їх використовує у складній ситуації.

Що ж робити потрапляючи до складної життєвої ситуації?

Як знайти той баланс, ту золоту середину, щоб нас не кидало як маятник у різні боки, щоб ми з одного боку не ховалися за власними переживаннями, а з іншого, не ігнорували свої почуття?

По-перше, слід навчитися швидко знімати емоційне напруження, щоб воно не переходило у затяжну депресію. Для цього існує практика використання різних релаксаційних вправ.

По-друге, слід навчитися зосереджуватися на вирішенні складної ситуації, не шукати шляхи як втекти від труднощів.

Складна ситуація перестає бути стресовою як тільки ми починаємо ставитись до неї як до певного завдання, що потрібно вирішити. У такому разі життєві труднощі перестають нас лякати і ми зосереджуємось на їх подоланні, а саме:

- ретельно аналізуємо проблеми;
- шукаємо творчі рішення проблеми;
- рішуче керуємо власним життям;
- активно відшукуємо шляхи підвищення особистісної ефективності;
- надаємо соціальну підтримку та допомогу;
- використовуємо складну стресову ситуацію як можливість навчитися новому, збільшити свій багаж ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА:

Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001. – с. 15–53.

Адлер А. Понять природу человека.- СПб, 1997.

Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии /Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.

Анциферова Л. И. Гуманистически-экзистенциальный поход к мудрости: способы постижения истинного я и призвания человека // Психологический журнал С. 5-15 2005 г. № 3

Баканова А.А. Безопасность жизнедеятельности / Материалы конференции – СПб., Изд-во «Союз», 2003. С. 27-29.

Балл Г.А. Личностная надежность и ее соотношение с личностной свободой / Психология в радиогуманистической перспективе.- К., 2006.- С. 289 -305.

Бауман З. Текучая современность.- СПб.- 2008.

Бодров В. А. Психологический журнал 2006, №2 Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса, с 112-127.

Бродский И. Большая книга интервью.- М., 2000.

Брунер Дж. Жизнь как нарратив // Постнеклассическая психология.- 2005.- №1.- С.9-30.

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект.- М., 2008.

Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.

Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности.- СПб, 2003.

Когнитивная психология. Под ред. В. Н.Дружинина, Д. В. Ушакова — М.: ПЕР СЭ, 2002 — 480 с.

Краснянская Т.М. О некоторых результатах исследования психологии самообеспечения безопасности субъекта в экстремальных ситуациях. //Известия ТРТУ. Тематический выпуск «Гуманитарные проблемы современной психологии». – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. № 7 (51). – 208 с.

Ларіна Т.О. Життестійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичек агентство», 2007. – Том 2, вип. 5. - с. 131-138

Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней бороться / Московский Психотерапевтический Журнал 2003, №2.с. 107-119.

Леви В. Искусство быть собой. – М. 1977.

Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63с.

Мадди Сальваторе Жизнестойкость, ее диагностика и тренинг
<http://institut.smysl.ru/article/21.php>

Мадди Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ / Пер. с англ. — СПб.: Речь, 2002. — 539 с.

Мадди С. Смыслообразование в процес се принятия решений / Психологический журнал, том 26, № 6, 2005 с. 87-99.

Махнач А. В. Международная конференция по проблемам жизнеспособности детей и подростков // Психологический журнал 2006, №2 с. 128-131.

Мэй Р. Смысл тревоги. М., "Класс", 2001.

Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии.- СПб, 2008.- 400 с.

Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2000.

Падун М.А., Загряжская Е.А. Психологический дистресс у лиц с различными когнитивными стилями // Психологический журнал, 2007, том 28, № 6, с. 30-39

Пономаренко В.А. Отношение в обостренной ситуации жизнедеятельности. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности. /Психологический журнал, 2008, № 5, с. 38-46.

Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие / К21
К.В.Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с. ISBN 985-417-345-3.

Реан А.А. Психологические проблемы акмеологии. Акмеология личности / Психологический журнал 2000, №3 с.84-95

Сибгатуллина И.Ф., Анакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / Прикладная психология №5-6, 2002. – 105 с.

Тиллих П. Избранное. М.: "Юрист", 1995, с. 7-130.

Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003.

Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. У 2-х частинах. – К., 2007.

Титаренко Т.М., Кляпець О.Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин.- К., 2007.

Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді.- К., 2006.

Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя.- К., 2006.

Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 384 с

Эпштейн М. Имя века // http://veer.info/01/v1_imia.html

Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности /Пер. С англ.; Под ред.. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 416с.

Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. – СПб: Речь, 2000. – 286 с.

сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся в очі небезпеці. Я наважливий(ва), відчайдушний(на).								
6. Відповідальність. Я самостійно будує плани і вірю, що можу їх здійснити. Я вкладаю багато зусиль задля досягнення запланованого. Я не сподіваюся на допомогу інших. Переконаний, що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.								
7. Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся з життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане								
8. Оптимістичність. Я життєрадісний(на). Сподіваюсь на краще. Мене не лякають несподіванки у майбутньому.								
9. Мобільність. Я вміло і швидко дію у різних обставинах.. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюсь з однієї справи на іншу.								

Ключ:

Рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості:

низький рівень: менше ніж 40 балів,

середній: 41- 60 балів,

високий: 61балів та більше.

Додаток 2.

Методика діагности рівня соціальної фрустрованності Л.І. Вассермана (модифікація В.В.Бойко)¹.

Опитувальник фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Інструкція: Прочитайте кожне питання та вкажіть одну, найбільш підходящу відповідь.

Чи задоволені Ви	повністю задоволений(на)	скоріше задоволений(на)	складно відповісти	скоріше не задоволений(на)	повністю не задоволений(на)
1. Своєю освітою.					
2. Взаємовідношеннями з колегами по роботі.					
3. Взаємовідношеннями з адміністрацією на роботі.					
4. Взаємовідношеннями з суб'єктами власної професійної діяльності (пацієнти, клієнти, учні, студенти та ін.).					
5. Змістом своєї роботи в цілому.					
6. Умовами професійної діяльності (навчанням).					
7. Своїм становищем у суспільстві.					
8. Матеріальним становищем, забезпеченням					
9. Житлово-побутовими умовами.					
10. Відносинами з чоловіком (дружиною).					
11. Відносинами з дитиною (дітьми).					
12. Відносинами з батьками.					
13. Становищем у суспільстві (державі).					

¹ Практическая психодиагностика. Методики и тесты /Под ред. Д.Я.Райгородского. – Самара, 2000 – 672 с.

14. Відносинами з друзями, близькими знайомими.					
15. Сферою послуг та побутового обслуговування.					
16. Сферою медичного обслуговування.					
17. Проведенням дозвілля.					
18. Можливістю проводити відпустку.					
19. Можливістю вибору міста роботи.					
20. Своїм способом життя взагалі.					

Обробка даних:

По кожному пункту визначається показник рівня фрустрованості, який може знаходитись у межах від 0 до 4 балів. Кожному з варіантів відповіді присвоюються бали:

повністю задоволений – 0;

скоріше задоволений -1;

складно відповісти -2;

скоріше не задоволений -3;

повністю не задоволений -4.

Ключі: Щоб визначити рівень соціальної фрустрованості слід знайти середній бал по кожному пункту. Чим більший бал, тим вищий рівень соціальної фрустрованості.

3,5-4 бала – дуже високий рівень фрустрованості;

3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості;

2,5-2,9 – середній рівень фрустрованості;

2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості;

1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості;

0,5-1,4 – дуже низький рівень;

0-0,5 – відсутність (або майже відсутність) фрустрованості.

Додаток 3.

Тест життєві завдання особистості (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко).

Інструкція: Вкажіть, будь ласка, навпроти кожного із запропонованих висловлювань свою згоду чи незгоду з ним, відмітивши один з варіантів: “згоден/згодна” або “не згоден/не згодна”. Навіть якщо Ви не можете погодитися з жодною відповіддю, все ж оберіть варіант, який більше для Вас прийнятний.

Тут немає “правильних” і “неправильних” відповідей. Ваша думка цінна для нас саме такою, якою вона є. Ваші відповіді конфіденційні і будуть використані тільки у вигляді статистичних даних.

Бланк для відповідей:

№	Твердження	Згоден/ згодна	Не зго- ден/не згодна
1.	У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями		
2.	Мені дуже б хотілося стати відомою людиною в цьому житті		
3.	Я хочу багато чого змінити в собі		
4.	Я б хотів(-ла) у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші		
5.	Найактуальніше для мене сьогодні – створення сім'ї		
6.	Я завжди чітко планую майбутнє		
7.	Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім		
8.	Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання		
9.	Частіше я керую життєвими обставинами, аніж вони мною		
10.	Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання		
11.	Коли виникають перешкоди, я впевнений(-а), що впораюсь		

	з проблемою		
12.	Завдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одного, я змушений(-на) вибирати		
13.	Обставини мого життя суттєво вплинули на те, які життєві завдання я ставлю перед собою		
14.	При зміні зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань		
15.	При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути		
16.	Буває, що я порушую встановлені правила		
17.	Комфорт і безтурботність – у майбутньому мені більше нічого не треба		
18.	Усі, урешті-решт, прагнуть влади		
19.	Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі		
20.	Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинен(-на) подбати про себе		
21.	Думаю, що головне моє завдання – учитися		
22.	Я більше довіряю плину подій, щасливому збігу обставин, ніж своїм намірам		
23.	Можна не планувати життя далі, ніж на рік вперед		
24.	Думаючи про майбутнє, я часто уявляю всілякі неприємності		
25.	Того, що я бачу як своє життєве завдання, я досягну власними силами		
26.	Я завжди уявляю у подробицях, як буду рухатись до бажаного результату		
27.	Переді мною постає стільки життєвих труднощів, що подолати їх усі просто неможливо		
28.	Іноді мої життєві завдання суперечать одне одному, і я не можу здійснити все		

29.	Не думаю, що життєві завдання визначаються обставинами мого життя		
30.	Я легко переключаюся з одного життєвого завдання на інше		
31.	Нові завдання (мене) більше збентежують, аніж мобілізують		
32.	Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок		
33.	Головне для мене в майбутньому – це матеріальна забезпеченість		
34.	Досягненням є те, що визнають інші		
35.	Єдине справжнє життєве завдання – це пошук себе, самовдосконалення		
36.	Мені подобається допомагати іншим, коли це не заважає кар'єрі		
37.	Життєвий успіх неможливий без доброго здоров'я		
38.	Час життя обмежений, але мені вдається використовувати його оптимально		
39.	Найголовніше у моєму житті відбудуватиметься протягом найближчих п'яти років		
40.	Мене лякають всілякі несподіванки, що чекають у майбутньому		
41.	Приймаючи життєве рішення, я більше орієнтуюся на “так треба”, “так прийнято”, аніж на “я хочу цього”, “це мені потрібно”		
42.	Я часто не можу вирішувати свої життєві завдання – не маю часу, грошей, інформації, допомоги		
43.	Якщо в моєму житті не вистачає складностей, я їх шукаю		
44.	Всі мої життєві завдання я легко можу розташувати за важливістю		
45.	Для мене не важко проаналізувати причини та наслідки своїх життєвих завдань		

46.	Я намагаюсь досягти того, що запланував(-ла), навіть усупереч обставинам		
47.	Мені не важко тривалий час бути включеним(-ою) в активну діяльність		
48.	Я ніколи не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні		
49.	Всі хочуть мати престижні речі		
50.	У житті мало речей, важливіших за успіх		
51.	Я думаю, що впливати на власний розвиток дуже важко		
52.	Покращити світ навіть в чомусь незначному – моє життєве завдання		
53.	Молода людина може поки що не замислюватися серйозно про своє здоров'я		
54.	Життя таке непередбачуване, що не варто його планувати		
55.	У віці моїх батьків я досягну справжнього успіху		
56.	Не варто очікувати від майбутнього чогось особливо хорошого		
57.	В своєму житті я дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку		
58.	Ставлячи перед собою важливе життєве завдання, я знаю, чого хочу досягти у кінцевому рахунку		
59.	У мене не такий сильний характер, щоб проявляти стійкість у складних обставинах		
60.	Я завжди чітко знаю, що для мене головне у житті		
61.	Часто я не враховую далекі наслідки тих життєвих завдань, які ставлю перед собою тепер		
62.	Якщо не буде виходити так, як задумано спочатку, я робитиму це іншим чином		
63.	Я більше люблю спокійний відпочинок, ніж бурхливі розваги		

64.	Непристойні жарти викликають у мене сміх		
65.	Для щастя необхідні гроші		
66.	Між престижною і цікавою роботою я радше оберу престижну		
67.	Життєві труднощі радше перешкоджають моєму розвитку, ніж допомагають		
68.	Більшість завдань у житті вимагають насамперед сумлінної праці, а не творчості		
69.	Спочатку треба стати на ноги, а вже потім думати про все інше		
70.	Я нерідко сам(-а) не знаю, чого хочу і яким чином слід діяти в різних життєвих обставинах		
71.	В мене є завдання, розраховані на все життя		
72.	Я вірю в себе, і тому майбутнє мене не страшить		
73.	Мої життєві успіхи більше залежать від вдалого збігу обставин, ніж від моїх здібностей і зусиль		
74.	Без всебічного аналізу обставин я, як правило, не ставлю важливі для мого майбутнього завдання		
75.	Несподівані зміни на тривалий час вибивають мене з колії		
76.	Мені важко зрозуміти, які життєві завдання для мене важливіші: чи навчання, чи робота, чи дружба, чи сім'я		
77.	Для вирішення життєвого завдання не обов'язково враховувати попередній досвід		
78.	Мені подобається, коли, крім завдання, я отримую план його розв'язання		
79.	На жаль, у мене недостатньо сил та енергії для втілення в життя намічених завдань		
80.	Якщо я не правий, то ніколи не серджуся		
81.	Без друзів я не досягну успіху в житті		

82.	Я планую своє майбутнє до дрібниць, крок за кроком		
83.	У грі я люблю бути переможцем		
84.	Сім'я і діти – це поки що не для мене		
85.	Я зазвичай ставлю перед собою конкретні завдання та намічаю реальні строки їх виконання		
86.	Буває, чиясь необачність викликає у мене сміх		
87.	На першому місці завжди мають бути друзі		

Ключі:

По кожній шкалі сумується кількість балів.

Шкала 1. Мотивація життєвих завдань.

Підшкала 1.1. мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт.

При відповіді «так» на питання 1, 17, 33, 49, 65 присвоюється «2 бали».

Підшкала 1.2. мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання.

При відповіді «так» на питання 18, 34, 50, 66 присвоюється «2 бали»;

при відповіді «так» на питання 2 присвоюється «3 бали».

Підшкала 1.3. мотивація самоконститування.

При відповіді «так» на питання 3, 19, 35, 51 присвоюється «2 бали»;

при відповіді «ні» на питання 67 присвоюється «2 бали».

Підшкала 1.4. мотивація творчості.

При відповіді «так» на питання 52 присвоюється «3 бали»;

при відповіді «ні» на питання 4, 20, 36, 68 присвоюється «2 бали».

Підшкала 1.5. Локалізація життєвих завдань по сферах.

Сфера сім'я:

При відповіді «так» на питання 5 присвоюється «3 бали»;

при відповіді «ні» на питання 84 присвоюється «2 бали».

Сфера навчання та робота:

При відповіді «так» на питання 21 присвоюється «3 бали»;

при відповіді «так» на питання 69 присвоюється «2 бали»;

Сфера здоров'я:

При відповіді «так» на питання 37 присвоюється «3 бали»;

при відповіді «ні» на питання 53 присвоюється «2 бали».

Сфера друзі:

При відповіді «так» на питання 81 присвоюється «2 бали»;

при відповіді «так» на питання 87 присвоюється «3 бали».

Шкала 2. Структурованість часу життя.

Підшкала 2.1. Наявність структурування часу.

При відповіді «так» на питання 6, 38, присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 22, 54, 70 присвоюється «2 бали».

Підшкала 2.2. Віддаленість структурування.

Обирається максимально віддалений часовий контур:

1-й часовий контур – «сьогодні»: при відповіді «так» на питання 7 присвоюється «1 бал»;

2-й часовий контур – «1 рік»: при відповіді «так» на питання 23 присвоюється «2 бали»;

3-й часовий контур – «5 років» при відповіді «так» на питання 39 присвоюється «3 бали»;

4-й часовий контур – «40-50 років» при відповіді «так» на питання 55 присвоюється «4 бали»;

5-й часовий контур – «все життя» при відповіді «так» на питання 71 присвоюється «5 балів».

Шкала 3. Ставлення до майбутнього.

При відповіді «так» на питання 8, 72 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 24, 40, 56 присвоюється «2 бали».

Шкала 4. Суб'єктна активність.

При відповіді «так» на питання 9, 25 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 41, 57, 73 присвоюється «2 бали».

Шкала 5. Операціональні характеристики життєвих завдань.

Підшкала 5.1. Стратегія.

При відповіді «так» на питання 26, 58, 74, 82, 85 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 10, 42, присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.2. Стійкість.

При відповіді «так» на питання 11, 43 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 27, 59, 75 присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.3. Цілісність життя.

При відповіді «так» на питання 13, 45 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 29, 61, 77 присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.4. Гнучкість.

При відповіді «так» на питання №30, 62 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 14, 46, 78 присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.5. Активність–виснажливість.

При відповіді «так» на питання 15, 47 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 31, 63, 79 присвоюється «2 бали».

Шкала 6. Брехні.

При відповіді «так» на питання 32, 48, 80 присвоюється «2 бали»;

Відповіді «ні» на питання 16, 64, 83, 86 присвоюється «2 бали».

Додаток 4.

Методика діагностики самооцінки психічних станів (по Г.Айзенку)²

Інструкція: Перед Вами опис різних психічних станів. Якщо цей стан дуже Вам підходить, то за відповідь ставиться 2 бали; якщо підходить але не дуже, то 1 бал якщо зовсім не підходить – 0 балів.

Бланк для відповідей:

№ Психічні стани	Підходить	Підходить, але не дуже	Не підходить
	2	1	0
1. Не почуваю в собі впевненості			
2. Часто через пустощі червонію			
3. Мій сон неспокійний			
4. Легко впадаю у відчай			
5. Турбуюсь про поки що уявні неприємності			
6. Мене лякають труднощі			
7. Люблю копатися у власних недоліках			
8. Мене легко переконливий			
9. Я „недовірливий”			
10. Складно переносити час очікування			
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких можливо знайти вихід			
12. Неприємності мене дуже збентежують, я занепадаю духом			
13. При більших неприємностях я схильний безпідставно звинувачувати себе.			
14. Нещастя та невдачі нічому мене не навчають.			
15. Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаю її непотрібною			
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.			
17. Іноді в мене буває стан відчаю			
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами.			
19. У важкі хвилини життя іноді поводжу себе по-дитячому, хочу щоб мене пожаліли.			
20. Вважаю недоліки свого характеру не виправними.			

^{2 2} Практическая психодиагностика. Методики и тесты /Под ред. Д.Я.Райгородского. – Самара, 2000 – 672 с.

21. Залишаю за собою останнє слово.			
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.			
23. Мене легко розсердити.			
24. Люблю робити зауваження іншим.			
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих.			
26. Не вдовольняюсь малим, хочу найбільшого.			
27. Коли розлючуюсь, погано себе стримую.			
28. Надаю перевагу керуванню ніж підкоренню.			
29. В мене різка, груба жестикуляція.			
30. Я мстивий.			
31. Мені важко змінювати звички.			
32. Нелегко перемикаю увагу.			
33. Дуже насторожено ставлюсь до всього нового.			
34. Мене важко переконати.			
35. Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких слід було б звільнитися.			
36. Нелегко зближуюся з людьми.			
37. Мене засмучують навіть несуттєві порушення плану.			
38. Нерідко я проявляю впертість.			
39. Неохоче іду на ризик.			
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму.			

Ключі:

Шкала тривожність: питання від 1 до 10.

Шкала фрустрація: питання від 11 до 20.

Шкала агресивність: питання від 21 до 30.

Шкала ригідність: питання від 31 до 40.

Рівні прояву психічних станів:

Тривожність: низька: 0-7 балів,
середня: 8-14 балів,
висока: 15-20.

Фрустрація: низька: 0-7 балів,
середня: 8-14 балів,

висока: 15-20.

Агресивність: низька: 0-7 балів,
середня: 8-14 балів,
висока: 15-20.

Ригідність: низька: 0-7 балів,
середня: 8-14 балів,
висока: 15-20.