

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Л. З. Сердюк

завідувач лабораторії психології особистості П.Р. Чамати

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

О. А. Чиханцова

старший науковий співробітник лабораторії психології особистості П.Р. Чамати

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Для сучасної психологічної науки важливе значення мають дослідження, спрямовані на виявлення факторів, що допомагають протидіяти негативному впливу середовища, сприяють знаходженню внутрішніх резервів, що забезпечують їй самостійність вибору, напрямку саморозвитку та самореалізації. Така здатність і готовність особистості до ініціації власного розвитку є джерелом і причиною її самодетермінованої поведінки, а провідна роль у просуванні до реалізованої якості життя особистості належить її психологічним ресурсам та ставленню до власної індивідуальності [2].

Слід зазначити, що процес самодетермінації особистості відбувається на основі відкритості людини до зовнішніх впливів та сприйняття нею заданих фактів й реальності, того, що є можливим тут і тепер [3].

Визначаючи основну ідею теорії самодетермінації, слід зазначити, що найбільш суттєвим в ній є те, що постулювало наявність у людини здібностей і можливостей для здорового і повноцінного життя. Тому важливим прикладним завданням, яке вирішує ця теорія, є визначення умов і чинників, які допомагають чи перешкоджають нормальному розвитку особистості і пошук тих її ресурсів, що могли б допомогти їй протистояти негативному впливу середовища [2, с.6]. Так, одним із факторів, що допомагає особистості зменшити вплив негативних наслідків навколишнього середовища на життєдіяльність людини є життєстійкість.

Ми поділяємо думку тих науковців, що визначають життєстійкість особистості певним ресурсом, потенціалом, який може бути затребуваний ситуацією; інтегральною психологічною властивістю особистості, що розвивається на основі установок активної взаємодії з життєвими ситуаціями; інтегральною здатністю до соціально-психологічної адаптації на підставі динаміки смислової саморегуляції [1; 4].

Слід зазначити, що поняття життєстійкість означає окремо значимий феномен психіки людини, який розвивається за певними закономірностями, і є багатокомпонентним особистісним утворенням, що впливає на актуалізацію різних властивостей психіки людини в ситуаціях життєвої напруги [2, с. 73].

Під життєстійкістю ми розуміємо системне утворення, що підкреслює мотивуючі установки особистість до перетворення стресових життєвих подій у нові можливості та є складовою самодетермінації особистості. При цьому, сприйняття людиною різких змін та складних життєвих подій, відбуваються за рахунок внутрішніх ресурсів, зберігаючи внутрішню збалансованість.

Отримані нами результати дослідження [2], на вибірці 365 осіб: 235 студентів закладів вищої освіти та 130 працюючих фахівців, свідчать про те, що рівень життєстійкості особистості в цілому знаходиться в межах статистичної норми (рис.1). Так, у 27% респондентів виявлено низький рівень життєстійкості, у 32% досліджуваних - середній рівень, у 41% - високий.

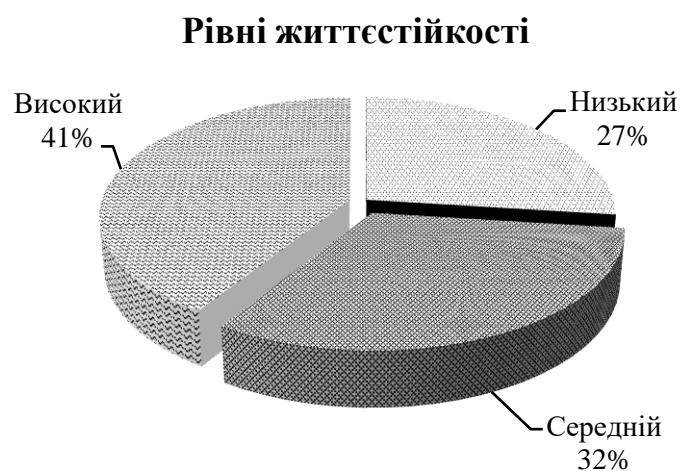


Рис. 1. Рівень розвитку життєстійкості особистості

Як видно з наведеної діаграми, то майже кожен другий досліджуваний має високий рівень життєстійкості, що характеризує його як активного і впевненого у своїх силах, який нечасто переживає стрес та здатний справлятися з ним, не знижуючи ефективності діяльність і не втрачаючи психічної рівноваги.

Вираженість компонентів життєстійкості у досліджуваних з високим та низьким рівнем самодетермінації (див. табл. 1) є, на нашу думку, переконливим свідченням того, що феномен самодетермінації особистості є одним із головних індикаторів її особистісної зрілості та формою прояву особистісного.

Таблиця 1.

Вираженість компонентів життєстійкості серед досліджуваних з високою та низькою самодетермінацією

<i>Компоненти життєстійкості</i>	<i>Досліджувані з високим рівнем самодетермінації</i>	<i>Досліджувані з низьким рівнем самодетермінації</i>
Контроль	37,22	30,63
Залученість	38,33	31,00
Прийняття ризику	19,56	17,63
Загальна життєстійкість	95,11	79,23

Зауважимо, що життєстійкі переконання захищають людей від тяжких переживань; життєстійкість впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, що, в свою чергу, позначається на адекватній поведінці та здатності людини долати труднощі. Самодетермінована особистість діє на основі власного вибору, а не на основі зобов'язань чи примусу, і цей вибір базується на усвідомленні нею своїх потреб, а не зовнішнім умовам. Особи з високою самодетермінацією здатні управляти середовища та своїми діями, спрямованими на результат.

У таблиці 2 представлені найбільш виражені кореляційні зв'язки компонентів життєстійкості з особистісними характеристиками наших досліджуваних. Отримані дані є показником того, що життєстійкість особистості є результатом збалансованості та узгодженості основних її компонентів. Таким чином, життєстійкість є одним із ключових параметрів

індивідуальної здатності людини до зрілих і складних форм її самодетермінації і засновується на можливостях керуватися в житті власними цінностями, свободи вибору і проявляти внутрішню творчість, саморозумінні та самоприйнятті, віри в свої можливості; все це, в свою чергу, є психологічною основою суб'єктивної задоволеності життям та психологічного благополуччя особистості.

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки складових життестійкості з особистісними характеристиками

	Самоефективність	Самоставлення	Самовпевненість	Позитивні взаємини	Психологічне благополуччя	Автономія	Самоприйняття	Цінності
Контроль	0,41**	0,27**	0,55**	0,48**	0,56**	0,56**	0,47**	0,22*
Залученість	0,36*	0,29**	0,53**	0,48**	0,64**	0,54**	0,43**	0,21*
Прийняття ризику	0,24*	-0,03	0,47**	0,37*	0,43*	0,39*	0,36*	0,25*
Загальна життестійкість	0,40*	0,23*	0,57**	0,49**	0,59**	0,56**	0,46**	0,49**

** Кореляція значима на рівні 0,01; * Кореляція значима на рівні 0,05.

Отже, самодетермінація особистості є психологічною основою розвитку її особистісного потенціалу, створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності, досягнення відчуття задоволеності життям та психологічного благополуччя, оскільки дозволяє погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, нерозкриті можливості, задатки) для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема, а життестійкість є одним із факторів та складових самодетермінації особистості.

Самодетермінація – це не даність, а процес, який відбувається постійно, потребуючи від людини відкритості до реальності, близькості до інших та самого себе, автентичності, розпізнавання цінностей ситуації та життєвої

стійкості. З огляду на викладене, самодетермінація дуже важлива для збереження здоров'я особистості, оптимального рівня її працездатності й активності, особливо в стресових умовах життя.

Література:

1. Джидарьян И. А. Философская концепция С. Л. Рубинштейна в контексте гуманистической и позитивной психологии. Психология человека в современном мире. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. Т. 3. С. 253.
2. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
3. Längle A. The Existential Fundamental Motivations structuring the motivational process. Motivation, Consciousness and Self-Regulation, Leontiev DA (ed). Nova Science Publishers, Inc., 2011. P. 27-42.
4. Maddi S. R., Khoshaba D. M., Harvey R. H., Fazel M. The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life : Journal of Humanistic Psychology, 3(51), 2010. PP. 369-388.