

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Л.В. Григорчук

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,

lida.osennya@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор С. Б. Кузікова

Сучасні умови життєдіяльності вимагають великої витримки і готовності особистості до постійної мінливості життя, вміння приймати відповідальні рішення в обмежений час та при недостатній чи надлишковій кількості інформації. Умови існування вимагають від людей також уміння вдало користуватися власними внутрішніми ресурсами, будувати адаптаційні стратегії й моделі поведінки, а також здатності повсякчасної особистісної трансформації та розвитку власної ідентичності. Специфіка проблем адаптації особистості до соціально-економічних змін полягає у тому, що вони вплинули не тільки на зміну умов життя, а й на функціонування «соціального ліфту», який допомагає розвиватися й підійматися на нові рівні внутрішнього росту та соціальної ієрархії загалом.

Особливий інтерес для оцінки особистісних ресурсів психологічної стійкості до невизначеності необхідності придбання навичок життєдіяльності в новому соціальному середовищі, являє інтегральна психологічна характеристика «життєстійкість» (*hardiness*), яка була вперше введена на початку 80-х років минулого століття С. Кобейсом і С. Мадді [4]. Говорячи про вітчизняну психологію, то поняття «*hardiness*» було актуалізовано лише у 2000 р., коли було запропоновано позначати цю характеристику як саме життєстійкість. Даний конструкт був виявлений та все ще знаходиться на перетині екзистенційної психології та прикладної області психології стресу. В рамках ресурсного підходу С. Мадді визначає «*hardiness*» як інтегральну особистісну рису, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів, що дозволяє зберегти

внутрішній баланс та гармонію [5]. Розглядаючи «hardiness» як особистісну якість, дослідники підкреслювали важливість атитюдів, що мотивують людину перетворювати стресові життєві події. Відношення особистості до змін, вміння застосовувати власні внутрішні ресурси, що допомагають ефективно використовувати та управляти стресовими ситуаціями, визначають здатність людини до копінгу з виникаючими труднощами.

Дослідження С. Мадді та С. Кобейса показали, що життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає три життєві настанови: залученість, впевненість у можливості контролю, а також готовності до ризику [4, с. 88]. Залученість вперше використовувалась соціальними психологами для характеристики адаптації особистості до її ролі. Вона визначається як «впевненість в тому, що залученість в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Також залученість визначається як фізичний, емоційний і інтелектуальний стан, який мотивує співробітників виконувати їх роботу якнайкраще. Контроль – це переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не є гарантованим. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях. Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду, що будуть використовуватись наступного разу при виникненні проблемної ситуації [5].

У вітчизняній психології адаптацією поняття «hardiness» займався Д.О. Леонтьєв, назвавши цей феномен життєстійкістю, тому в подальшому

дослідженні ми вважаємо доцільним позначати даний феномен саме так. В руслі екзистенціального підходу до вивчення особистості Д.О. Леонт'єв і Є.І. Рассказова вказують, що життєстійкість розуміється як система переконань людини про себе, світ, відносини зі світом. Життєстійкі переконання, з одного боку, впливають на оцінку ситуації – завдяки готовності активно діяти і впевненості в можливості впливати на ситуацію вона сприймається як менш травматична. З іншого боку, життєстійкість сприяє активному подоланню труднощів. Вона стимулює турботу про власне здоров'я і благополуччя, за рахунок чого напруга і стрес, які відчуваються людиною, не переростають у хронічні і не призводять до психосоматичних захворювань [3, с. 11]. Тому цілком логічно припустити, що життєстійкість пов'язана з толерантністю до невизначеності за конструктом власної дії. Основними складовими життєстійкості на думку Д.О. Леонт'єва виступають переконаність особистості в готовності впоратися з ситуацією і відкритість всьому новому.

Одним з напрямків вивчення феномену життєстійкості Л.А. Александровою є його взаємозв'язок з соціальними та поведінковими компонентами. Життєстійкість діє на ресурси подолання стресу через підвищення самоефективності та саморозвиток. Люди з високими показниками життєстійкості відчувають себе компетентними, мають більш високу когнітивну оцінку, розвинені копінг-стратегії та загалом відчувають значно нижчий рівень стресу в повсякденному житті. Цей напрямок виступає ключовим в нашому дослідженні.

Адаптація є складовою поведінкового компоненту, психологічним ресурсом особистості для збереження психологічного здоров'я. У дослідженнях Н. Є. Водоп'янова представлено наступне визначення поняттю «психологічний ресурс»: це внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних чи стресових життєвих ситуацій, це інструменти, які вона використовує для трансформації взаємодії

зі стресовою ситуацією [2, с. 290]. Схожий підхід представлений у ресурсній концепції стресу С. Хобфолл. З його точки зору, психологічні ресурси представляються тим, що є значущим для людини і допомагає адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. Таким чином, адаптація – це процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення властивої людині діяльності, яка дозволяє задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи в водночас відповідність психічної діяльності людини та її поведінки вимогам середовища [1].

Незважаючи на різноманіття існуючих в психологічній науці підходів до розуміння адаптаційних ресурсів, результати досліджень з питань загальних психологічних ресурсів, як і саме поняття цієї психологічної категорії, представляється недостатньо розробленим, що зумовило проведення нашого дослідження. Наші міркування про життєстійкість як ресурс адаптації ґрунтувалися на трьох вихідних думках. По-перше, ранній дорослий вік більш піддатливий впливу зовнішнього світу відповідно життєвій ситуації та віковим особливостям, тому їх показники можуть бути значно нижче через відсутність достатнього життєвого досвіду. По-друге, особистості необхідно приймати відповідні рішення й вміти швидко адаптуватися не лише в особистісній, але також в професійній (соціальній) сфері, нести вантаж відповідальності тих завдань, які накладає сама професія, тому важливо дослідити вибірки з різною професійною спрямованістю. По-третє, рівень життєстійкості позначається як ресурс адаптації. Високий середній та високий рівень життєстійкості є характерним самостійній розвиненій особистості з високим рівнем пристосування до різних умов життя та соціальних змін.

Мета дослідження – вивчення впливу життєстійкості на компонент адаптації. Для вирішення поставлених завдань, перевірки висунутих гіпотез на різних етапах дослідження застосовувались наступні методи: теоретичний аналіз наукової літератури, психологічний експеримент, метод включеного спостереження, бесіди,

психолого-діагностичний метод, представлений стандартизованими методиками і опитувальниками. Емпіричні дані оброблялись методами математичної статистики. Інтерпретація даних проводилась на основі методів описової статистики, однофакторного диференційного аналізу та парних кореляцій. Нами були використані наступні методики: «Особистісна готовність до змін» (автори: Роднік, Хезер, Голд, Хал; адаптація: Н. А. Бажанова, Г. Л. Бардієр), опитувальник «Толерантність до невизначеності» (автор: С. Баднер; адаптація: Г. У. Солдатової), тест «Життєстійкість» (автор: С. Мадді; адаптація: Д. О. Леонтєва, Є. І. Рассказової), «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» (автор: С. Б. Кузікова). Вибірка досліджуваних складала 120 осіб (психологи, військовозобов'язані курсанти, медичні працівники (зрілого вікового періоду) та учасники програми «Work&Travel»).

Для виявлення впливу та перевірки гіпотези становлення життєстійкості як ресурсу адаптації особистості нами був застосований однофакторний дисперсійний аналіз. Завдяки аналізу середніх значень, що відповідають різним градаціям фактору, та їх відмінностям, однофакторний дисперсійний аналіз дозволяє перевірити гіпотезу про те, що досліджуваний нами фактор впливає на залежну змінну і яким чином це відбувається. Отримані результати свідчать про те, що життєстійкість як інтегральна характеристика особистості впливає на такі шкали: пристрасність ($F=2,053$ при $p=0,033$), потреба у саморозвитку ($F=3,643$ при $p=0,000$), загальний показник саморозвитку ($F=4,477$ при $p=0,000$). Інші шкали були виключені з дисперсійного аналізу, оскільки результати були $p>0,05$. Отримані результати дозволили встановити, що життєстійкість є складним конструктом, який обумовлює процеси саморозвитку особистості, а також справляє вплив на рівень пристрасності. Факторами розвитку такої особистості є загальна (не лише ситуаційна) активна спрямованість на діяльність, віра у себе, у власне майбутнє, функціонування вищої системи регуляції діяльності, стратегічна спрямованість і відсутність імпульсивної поведінки. Індивід, що прагне до

саморозвитку, вміло витримує стресові ситуації, зберігає внутрішній баланс і не втрачає продуктивність діяльності, яку виконує. Позитивне відношення до власних змін, внутрішніх ресурсів та можливості адекватно оцінювати можливості керувати цими змінами і труднощами, які виникають на шляху їх становлення, дозволяють визначити потенціал особистості долати ці труднощі в повсякденному житті, навіть якщо вони носять екстремальний характер.

Під час утворення парної кореляції використовуваних у дослідженні шкал було виявлено, що показник «пристрасність» статистично значущо негативно корелює з показником «адаптивність» ($r=-0,578$). Кореляція на 0,01 рівні та є двосторонньою (0,000). Представлені результати свідчать про те, що при високій пристрасності респондентам буде характерний низький рівень адаптивності, оскільки вона розуміється як здатність до засвоєння існуючих норм та цінностей у новому суспільстві, в яке особистість інтегрується, здатність змінюватися і бажання пристосуватися до нових умов, зберігаючи при цьому свою цілісність. При високих результатах показника «пристрасність», особистості важко приймати сталі настанови та цінності, оскільки вона звикла перебувати у постійному русі, змінюватися.

Аналіз статистичних даних показав наступні результати за шкалою «адаптивність»: курсанти – 10% середній рівень, 90% – низький; учасники програми «Work&Travel» – 30% високий рівень, 70% – низький; студенти-психологи – 100% низький рівень; медичні працівники (особи зрілого віку) – 10% середній рівень, 90% – низький. Показник «адаптивність» в нашому дослідженні акцентує увагу на вибірці учасників програми праці закордоном, для яких в першу чергу важливо успішно адаптуватися до іншого культурного середовища та вміло керувати власними силами і розумом, оскільки ситуації двозначності будуть виникати скрізь: у сфері роботи, життя, спілкування з незнайомими людьми. З отриманих результатів ми бачимо, що вибірка «Work&Travel» є єдиною, що має представників з високим рівнем адаптивності, що підтверджує наведену нами гіпотезу про важливість показнику «адаптивність» насамперед у нових культурних середовищах. За

середньостатистичними показниками шкали «життєстійкість» було виявлено, що результати є середніми і приблизно порівну розподіленими за рівнями.

Аналізуючи літературні джерела, ми виявили, що життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про ставлення до світу. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику, аналіз результатів за якими представлено вище. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях. Адаптація є як постійним процесом активного пристосування особистості до умов соціального середовища, так і результатом цього процесу. В результаті проведеного дослідження серед представленої загальної вибірки було виявлено, що більшості досліджуваних характерним є середній рівень життєстійкості. Він сприяє оптимальному переживанню ситуацій невизначеності і передбачає вибір людиною копінг-стратегій, що дозволяють протидіяти новим складнощам в професійному та особистому житті. У респондентів, які мають високі показники життєстійкості, спостерігається більш високий рівень адаптивності і низький рівень пристрасності. Отже, дві вихідні думки нашого дослідження отримали підтвердження: життєстійкість, згідно з отриманими даними, є ресурсом і фактором адаптації особистості; специфіка професійної діяльності накладає певну міру відповідальності на особистість і впливає на досліджувані показники.

Література:

1. Березин Ф. Б. *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*. Л. : ЛГУ, 1988. 256 с.
2. Водопьянова Н.Е. *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
3. Леонтьев Д.А. *Тест жизнестойкости* / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. М. : Смысл, 2006. 63 с.
4. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*, 2005. С.87–101.
5. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994. P. 265–274.