

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Т. О. Сокурєнко

Херсонський державний університет, e-mail:

viktoriasokurenko2004@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Бабатіна С. І.

У сучасній психології дається величезна кількість різноманітних понять, пов'язаних з особистістю, з її внутрішнім світом, духовним буттям, з динамікою її розвитку, але фактично неможливо назвати хоч одне джерело, що розкриває істинний сенс поняття «життєстійкість», його змістовну сторону. Однак існує безліч передумов для «наповнюваності» даного поняття.

Якщо розглядати сучасну особистість, що володіє цінностями і духовним багатством, з позиції інтегрованої особистості, то сучасному суспільству потрібна нова особистість, неординарно мисляча, самостійна, вільна, творча, яка безперервно займається саморозвитком і самоосвітою. Ми можемо припустити, що життєстійкість особистості означає її соціальну та психологічну зрілість, якій властиво «визначення свого місця в світі, в суспільстві, володіння стійким світоглядом».

На наш погляд, життєстійкість особистості полягає не стільки в різноманітних і глибоких знаннях, уміннях і навичках, скільки ґрунтується на окремих елементах розвитку тих якостей, які дозволяють особистості повноцінно проживати в суспільстві. Зокрема, до цього переліку можна включити такі з них:

- широта інтересів і комплекс інтелектуальних, емоційних, вольових якостей, які передбачають активне здійснення своєї діяльності;
- здатність ставитися з належною увагою і зацікавленістю до всього, що значимо для інших;
- розуміння міжлюдських відносин і їх внутрішнього життя;

- зосередження уваги на головному, віддача власної енергії і творче ставлення до роботи, навчання і до спільної діяльності;

- реалізація вищих цілей особистості з урахуванням її потреб і спонукань, пов'язаних з процесом її самовиховання і самовдосконалення для духовного збагачення людей, підвищення людської культури і поліпшення міжлюдських відносин [3].

В результаті життєстійкість виявляється «керівним ядром», яке визначає певний напрям всієї життєдіяльності індивіда, реалізує вищі цілі особистості, пов'язані з її внутрішнім зростанням. Для того щоб наповнити поняття «життєстійкість» якимсь емпіричним змістом і логікою у визначенні критеріїв, показників, індикаторів життєстійкості, звернемося до досліджень психологів, розглянувши їх розуміння розвитку особистості в плані цілісного об'єкта, що саморозвивається.

Представники гуманістичного спрямування, розглядаючи людину як цілісну, творчу, яка прагне до самореалізації і розуміє сенс існування в житті, закладають критерії оцінки життєздатної особистості.

Г. Олпорт, маючи на увазі життєстійкість особистості в її соціальності, стверджує, що вона не може розвиватися без контактів з навколишньою дійсністю, від взаємодії якого настає взаємозбагачення. Потужним «поштовхом» і стимулом до поведінки в житті Г. Олпорт вважає «ядро» особистості, на яке необхідно звернути увагу, оскільки воно є основою для розвитку життєздатних якостей [5].

Визначення К. Роджерсом особистості як «повноцінно функціонуючої» дозволяє побачити в особистості здатності до життєстійкості.

Відповідно до такої установки, нам представляється можливим виділити основні характеристики життєздатної особистості (за К. Роджерсом). Це відкритість переживань, інакше кажучи, здатність чути себе, відчувати. Це і є екзистенційний образ життя, тобто вміння жити повним життям, усвідомлюючи неповторність кожного моменту життя. Це органічна довіра, тобто здатність спиратися в прийнятті рішень на свої власні почуття і погляди, емпірична

свобода, що виражається в можливості людини жити необмежено, з урахуванням власних бажань і настрою, без заборон і обмежень [3].

У працях А. Адлера життєстійкість означає соціальну розвиненість людини, яка виступає як зріла особистість, усвідомлюючи, що подолання життєвих проблем вимагає співпраці, мужності і готовності витратити власну енергію заради благоденства інших людей. Якщо головним для людини є рішення трьох життєвих питань – роботи, дружби і любові, то можна говорити про неї як про зрілу особистість.

Іншим засобом набуття життєстійкості, з точки зору розвитку особистості, можна розглядати самоактуалізацію. Самоактуалізація, за А. Маслоу, є той самий процес, який при всій його тривалості і сталості в плані залучення в роботу зростання і розвитку здібностей людини до максимуму допоможе актуалізувати життєздатні якості. Життєстійкість не що інше, як підтвердження максимально інтенсивного розвитку особистості для повноцінного людського існування в повному сенсі [4].

Слідом за А. Маслоу нам представляється можливим виділити життєстійкі характеристики особистості: ефективне сприйняття реальності і комфортне ставлення до неї, прийняття себе та інших, незалежність, почуття причетності до оточуючих, єднання з ними, міцні міжособистісні відносини, почуття гумору, креативність.

Вітчизняні психологи приймають умовою розвитку життєстійкості розвиток самої особистості, безпосередньо пов'язаний з явищами дійсності, суспільними процесами, здібностями, що дозволяють «свідомо управляти власним життєвим шляхом на підставі свого індивідуального психічного розвитку». Життєстійкість особистості пов'язана і з рівнем домагань, настроєм, творчістю, проявом ініціатив. Інакше, кожному індивіду «необхідно досягти адекватності власних можливостей з можливостями їх реалізації». І якщо майбутній фахівець навчився співвідносити свої можливості з вимогами часу, то його діяльність буде успішною і більш вираженою буде його здатність до життєстійкості.

К.О. Альбуханова-Славська бачить життєстійкість в умінні розвивати «в собі здатність встановлювати згодом оптимальні «Відносини», ... бути адекватним об'єктивному часу». Це означає краще усвідомлення особистістю свого життєвого шляху, осмислення її в історичному контексті, здатність особистості «поглянути не тільки на своє життя з будь-якої точки відліку, але і з точки зору моменту, що виходить за межі власного життя».

Більш того, людина повинна оволодіти зовнішніми обставинами, щоб стати творцем своєї індивідуальної історії. У цьому бачить сенс життєстійкості Н.О. Логінова. Можливістю розвитку життєстійкості вона вважає творчість. Це джерело, що дозволяє «індивіду повністю розкрити свої сутнісні сили, справжні людські здібності і внести свій оригінальний, індивідуальний внесок в цінності суспільства, ... в збагачення духовного світу людини». Таким чином, будь-яке явище в житті молодого людини може розглядатися нами як фактор розвитку життєстійкості, під впливом якого людина будує свою долю, вміло долаючи перешкоди, знаходячи виходи з важких ситуацій і майстерно використовуючи щасливі випадки. Таким чином, виникає соціальний розвиток людини, який є джерелом розвитку життєстійкості.

Життєстійкість – це досить складне та неоднозначне поняття, яке характеризує здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам [6].

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 *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 безробітною. 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 гарантований. Протилежним до такого переконання є відчуття власної безпорадності. 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.

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.

Отже, усі структурні елементи, які визначають життєстійку позицію, дозволяють протистояти неприємним подіям, приймати та творчо переробляти їх, а не просто уникати неприємностей і проблем. Людина з вираженою життєстійкою 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». Така людина здатна до ефективної саморегуляції діяльності не тільки у стресових ситуаціях, а і в ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя. Життєстійка людина використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власну працездатність, приймати рішення припинити чи продовжувати діяльність всупереч втомі. Тому життєстійка людина частіше відчуває задоволеність своєю працею і як наслідок демонструє високу ефективність діяльності у різних сферах життя.

Література:

1. Бабатіна С. І. Особливості взаємозв'язку життєстійкості з темпоральними характеристиками особистості студента. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології* : зб. наук. праць Херсонського національного технічного університету. Херсон., 2012. Вип. 1/6. С. 437-441.
2. Бабатіна С. І. Феномен життєстійкості як складової регуляторної системи особистості *Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини: матер. всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 28-29 листопада 2014 р.)* / Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2014. С. 14-16.
3. Гурьянова М. П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен. *Педагогика: научно-теоретический журнал*. 2006. – №10. С. 43-50.
4. Кондратенко О.А. Методологические проблемы в исследованиях воспитания жизнеспособности. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук: Журнал научных публикаций*. 2010. Том 1. №8. С. 330-335.
5. Ларіна Т.О Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. /за ред. Максименка С.Д. К. : Логос, 2007. Т.7, № 12. С. 86.

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

7. Носенко Е.Л. Особистісні фактори успішності вирішення людиною основних життєвих задач (у світлі сучасних теорій особистості). *Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С. Костюка (19-20 квітня 2010 р.)*. Т. 1. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. С. 273-278.