

# ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ОСОБИСТІСНІ КОНСТРУКТИ РЕГУЛЯТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

*І.А.Льницька*

аспірант

Умови сучасного життя по праву називають екстремальними і такими, що спричиняють розвиток стресу. Це пов'язано з багатьма факторами і загрозами, у тому числі суспільно-політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними, природними та ін.. Тому сучасна психологія виявляє підвищений інтерес до такої інтегративної властивості особистості, як життєстійкість, у деяких джерелах □ життєздатність.

Л.Александрова зазначила, що про феномен життєстійкості (hardiness) і його значення для людини вперше заговорив американський психолог С. Мадді, з точки зору якого поняття «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [2].

А.Лактіонова, А.Махнач відзначили: «термін «життєздатність» (resilience) буквально перекладається як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість (до зовнішніх впливів) і як здатність швидко відновлювати здоровий фізичний і душевний стан» [4, с. 291].

Існує низка визначень поняття «життєстійкість (життєздатність)». Найбільш поширеним є розуміння цього поняття як здатності до розвитку, виживання і самостійного існування.

Д.Леонт'єв вважає, що дана властивість особистості характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності [1].

Життєстійкість представляє собою систему переконань про себе, світ, відносини із світом. С.Кузікова зазначила у своїй роботі, що життєстійкість людини пов'язана із можливістю подолання різних стресів, підтримкою високого рівня фізичного і психологічного здоров'я, а також з оптимізмом,

самоефективністю, суб'єктивною задоволеністю власним життям, здатністю до неперервного особистісного саморозвитку [3].

Останнім часом життестійкість вивчалась в контексті подолання стресу, адаптації у суспільстві, фізичного та психічного здоров'я, у співвідношенні зі смисложиттєвими орієнтаціями, індивідуально типологічними особливостями особистості, самоставленням, стильовими характеристиками саморегуляції поведінки та інше.

Центральним і найбільш дослідженим структурним компонентом самосвідомості є феномен саморегуляції. Суб'єктом саморегуляції є людина, а об'єктом можуть виступати властиві їй психічні явища, виконувана діяльність, поведінка. Саморегуляція – це механізм, з якого забезпечується централізуюча, спрямовуюча і активізуюча позиція суб'єкта. Вона здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів у зв'язку з завданнями й небуденними подіями діяльності. Юнаки з особливою гостротою починають відчувати потребу у затвердженні себе у колективі однолітків, щодо оцінки їх оточуючими, причому такій, котра, за можливості співвідноситься з самооцінкою. Саморегуляція дозволяє юнакові змінюватися, в тому відповідність до змінюючих обставин зовнішнього світу і умов його життя, підтримує необхідну своєї діяльності психічну активність, забезпечує свідому організацію та влитися корекцію його дії.

Головне, що юнак усвідомлює мотиви своєї діяльності і може керувати своїми потребами, і це справді дає можливість бути господарем, творцем власного життя, свободу від обставин і можливість самоактуалізації, активного творчого ставлення до свого життя, розуміння своєї самоідентичності.

Питання сенс життя найбільш частише і особливо насущні у юності, цьому вони неможливо є болючим симптомом. Уміння визначити свої цілі, знайти своє у житті – важливий показник особистісної зрілості в юнацькому віці. Проте даного рівня розвитку сягає невеличкий відсоток юнаків.

С.Кузікова, досліджуючи емоційну складову розвитку особистості, зазначає, що у юнацькому віці значно розширюється коло чинників, здатних

викликати емоційний відгук; подальшого розвитку набуває емоційна пам'ять [3].

Саме тому в юнацтві закінчується формування механізмів внутрішнього емоційного гальмування, зв'являється здатність до вибіркового реагування на зовнішні дії. В цілому юнацький вік характеризується більшою, в порівнянні з підлітковим, диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції.

Однією з причин уваги саме до юнацького віку є його перехідний статус, що зумовлює низку цікавих об'єктивно та суб'єктивно значущих особливостей. Соціальна ситуація розвитку зумовлена необхідністю особистісного і професійного самовизначення, вибору життєвого шляху.

В ситуації вибору, В.Моросанова відзначила: «зняття невизначеності можливо лише засобами регуляції, а у випадку психічної регуляції засобами саморегуляції в тому сенсі, що молода особистість може сама дослідити ситуацію, програмувати свою активність, контролювати і коригувати результати діяльності» [5, с. 64].

Важливим фактором розвитку особистості юнацького віку є формування світогляду, активної життєвої позиції, планування перспективи, усвідомлення власної значущості тощо, зазначені складові зумовлюють розгляд регулятивних характеристик осіб юнацького віку, визначених в межах дослідження.

Аналізуючи отримані результати за тестом життєстійкості, нами було встановлено, що для більшості досліджуваних студентів першого курсу властиво середній рівень прояву залученості, контролю, життєстійкості та високий рівень прийняття ризику. Тобто, для них є більш властиво упевненість в тому, що навіть в неприємних і важких ситуаціях, стосунках краще залишатися залученим: бути в курсі подій, у контакті з навколишніми людьми, присвячувати максимум своїх зусиль, часу, уваги тому, що відбувається, брати участь в тому, що відбувається. Також властиво ситуаційна схильність прояву контролю за обставинами, організувати пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протипагу впадання в стан безпорадності та

пасивності. Досліджувані респонденти ситуаційно схильні справлятися зі стресами, проявляти психологічну живучість, гнучкість поведінки в подоланні стресів та проявляти мотивацію подолання стресогенних життєвих ситуацій. Однак при цьому для них характерно розглядати життя як спосіб отримання досвіду, вони готові діяти в умовах, за відсутності стовідсоткові гарантії успіху, на свій розсуд.

Таким чином, аналізуючи отримані результати, ми можемо стверджувати, що рівень життєстійкості студентів залежить від того, чим краща у них саморегуляція поведінки, здатні виділяти значимі умови досягнення цілей як в актуальній ситуації, так і в перспективному майбутньому, чим більше вміють адекватно оцінювати результати своєї діяльності та можливі причини невдач, чим більше студенти поділяють цінності особистості, що самоактуалізується, схильні контактувати з оточуючими, проявляють гнучкість у власній поведінці та не схильні до надчутливості до власних переживань та потреб.

#### **Список літератури:**

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни / К.А.Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб. : Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии / Л.А.Александрова; ред. М.М. Горбатова, А.В. Серого, М.С. Яницкого // Сибирская психология сегодня. Сб. научн. трудов. – Вып.2 – Кемерово: Кузбассвуизда, 2004. – С. 82-90.
3. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: моногр. / С.Б.Кузікова. – Суми: Видавництво МакДен, 2012. – 410 с.
4. Махнач А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция / А.В. Махнач, А.И. Лактионова // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – М. : Изд-во "Институт психологии РАН", 2007. – С. 290-312.
5. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2007. – №3. – С. 59-69.

