***Блохіна Ірина Олександрівна,*** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки факультету соціології і права Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (м. Київ)

irinablohina1@ukr.net

***Москаленко Ольга Володимирівна,*** кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки факультету соціології і права Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (м. Київ)

Olgets@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**Анотація**. У статті висвітлено проблему визначення поняття «життєстійкість» і механізми її формування, а також розкрито зміст основних компонентів життєстійкості, які утворюють її структуру – залученість, контроль та прийняття ризику. Описано структурні елементи смисложиттєвих орієнтацій та їх взаємозв’язок з феноменом життєстійкості особистості.

**Ключові слова:** життєстійкість особистості, смисложиттєві орієнтацій, залученість, контроль, прийняття ризику.

Стрімкі темпи cоціально-економічного розвитку суспільства, мінлива політична ситуація, зростаючий інформаційний вплив, прискорений ритм життя сучасної людини в сукупності є вагомими стресогенними чинниками, а в деяких випадках навіть екстремальними і критичними. Зазначені умови життя ставлять перед сучасною особистістю нові завдання, успішність виконання яких залежить від ступеня розвитку мобілізаційних можливостей особистості, її гнучкості та адаптивності і призводять до побудови таких моделей поведінки, які засновані, перш за все, на власних ресурсах.

Істотне значення при побудові таких моделей має інтегральна психологічна характеристика особистості – «hardiness», що означає витривалість, міцність особистості або її життєстійкість. Зазначений феномен сприяє успішному подоланню несприятливих умов середовища, демонструючи високу стійкість до стресогенних чинників.

Саме тому сучасна психологічна наука проявляє підвищений інтерес до дослідження даного феномена і його ролі в підтримці психологічного здоров'я людини.

Авторами поняття «життєстійкість» є американські психологи Сальвадор Мадді і Сьюзен Кобейс, які почали вивчати це явище в 80-х роках XX століття. Виділений в ході досліджень психологічних ресурсів стресостійкості, цей трикомпонентний особистісний конструкт характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і успішність діяльності. Вчені розглядали життєстійкість як особливу інтегративну якість, систему установок і переконань про світ і про себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і гармонію [5].

Здатність людини жити повноцінним життям, отримувати задоволення від різних видів діяльності, бути цілеспрямованою і гідно долати труднощі, що виникають на шляху до поставленої мети, є результатом наявності і усвідомленості людиною життєвого смислу. Розглядаючи поняття «смисл», В.Франкл визначив його як рушійну силу людської поведінки, тобто знаходячи смисл, людина знаходить себе, а руйнування існуючої смислової системи, її переоцінка або нерозвиненість, може призвести до стану «екзистенційного вакууму» та спровокувати невроз смислу, що проявляється в апатії, депресії та втраті інтересу до життя [6]. Поняття «смисл» також знайшло своє відображення у вченні про смислову сферу особистості Д.Леонтьєва.

Механізм дії життєстійкості полягає у впливові установок на оцінку поточної життєвої ситуації і готовність людини активно діяти на користь майбутнього. Але, за твердженням С. Мадді і Д. Фіске, високий або низький рівень активності людини залежить від ядра особистості, що прагне зберегти характерний для неї рівень активації. Саме за рахунок усвідомлення важливості власної активності людина здатна зрозуміти, що, будучи такою, зможе впливати на своє власне життя. Активність особистості є ключовою змінною, що перешкоджає виникненню внутрішнього напруження в стресових ситуаціях. Таким чином, на думку С. Мадді, активність виступає однією з головних умов формування життєстійкості [3].

Розглядаючи структуру життєстійкості, С. Мадді виділено три основних компонента – залученість, контроль і прийняття ризику.

Залученість виявляється як переконаність людини в тому, що участь в подіях власного життя дає їй можливість знайти в ньому щось важливе і цікаве. Високий рівень розвитку зазначеного компоненту дає змогу отримувати щиру радість від власної діяльності. Внаслідок заглибленості в робочий процес, активної творчої позиції, особистість знаходить багато цінного і цікавого, що дозволяє їй успішно долати актуальні і потенційні стреси. Відсутність у людини почуття залученості, навпаки, сприяє виникненню пригніченості і знедоленості, переконаності, що життя проходить повз особистість.

Контроль, як наступний компонент в структурі життєстійкості, – це своєрідна установка на прояв життєвої активності. Для особистості, в якої розвинутий високий рівень контролю, характерними є активна життєва позиція, формування відчуття самостійності та незалежності при виборі власного шляху і відчуття авторського впливу на результат подій свого життя. На противагу цьому може формуватися почуття власної безпорадності.

Третій компонент життєстійкості – це прийняття ризику. Прийняття ризику являє собою переконаність людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє особистісному розвитку, а будь-яка позитивна чи негативна життєва подія збагачує корисним досвідом. Особистість з високими показниками прийняття ризику вважає прагнення до повсякденного комфорту і безпеки нудним, життя збідненим, а дії всупереч труднощам під час відсутності гарантованого успіху – корисними. Низькі показники прийняття ризику свідчать про ригідність мислення, невміння користуватись отриманим досвідом.

Результати сучасних досліджень доводять, що компоненти життєстійкості не є вродженими якостями. Найбільш динамічними періодами формування життєстійкості є ранні періоди отногенезу – дитячий та підлітковий вік, а вирішальним фактором її формування виступають стосунки між батьками та дітьми. Слід зазначити, також, що компоненти життєстійкості розвиваються і в період зрілості [1].

Життєстійкість особистості напряму пов’язана з її смисложиттєвими орієнтаціями, що включають такі структурні елементи: життєві цілі, результативність життя, процес життя, локус контролю «Я», локус контролю життя. Рівень розвитку зазначених елементів можна визначити за допомогою методики «Смисложиттєві орієнтації особистості» Д.О.Леонтьєва [4]. Водночас структура смислової сфери проявляється на таких рівнях [2]:

* прагматичному рівні, який залежить від предметної логіки щодо досягнення цілей особистістю;
* егоцентричному рівні, що характеризується зручністю для особистості певної ситуації;
* групоцентричному рівні, що залежить від характеристик малої референтної групи, яка впливає на формування смислового ставлення особистості до дійсності;
* гуманістичному рівні, що характеризується розвитком у особистості поглядів на загальнолюдські цінності та мораль;
* духовному рівні, що відображає суб’єктивне ставлення людини до релігії та віри.

Кожен структурний елемент смисложиттєвих орієнтацій, його особливості та рівень розвитку є своєрідним та унікальним для особистості. Життєстійкість особистості можна розвивати шляхом цілеспрямованого впливу на кожен структурний елемент смисложиттєвих орієнтацій як локально так і комплексно.

Визначені структурні елементи смисложиттєвих орієнтацій корелюють зі структурними компонентами життєстійкості особистості. Так, використання методики «Смисложиттєві орієнтації особистості» дає змогу встановити, що показники таких шкал як процес життя та результативність корелюють з першим компонентом життєстійкості – залученістю. Зміст цих шкал демонструє ставлення особистості до власної діяльності, емоційну насиченість та задоволеність /незадоволеність тим, що людина має на даний момент, зосередженість людини на минулому чи майбутньому.

Шкала локусу контролю «Я» корелює з другим компонентом життєстійкості – контролем. Високі бали за зазначеною шкалою свідчать про те, що особистість вважає себе сильною та має можливості і свободу вибору залежно від обраних цілей та наявних смислів життя. Відповідно низькі показники демонструють відсутність у людини переконання щодо можливостей контролю власним життям.

Компонент структури життєстійкості прийняття ризику, корелює з показниками шкали локусу контролю життя. Високі бали за шкалою демонструють наявність переконань особистості щодо вибору вчинків та їх наслідків, прогнозування та корекції їх змісту.

Таким чином, розвиток смислової сфери особистості, сформованість її компонентів та форми вияву на різних рівнях є основоположною ланкою в дослідженні життєстійкості особистості, яка тісно взаємопов'язана із загальною самоефективністю, психологічним благополуччям, успішною адаптацією і життєтворчістю.

Отже, життєстійкість – це інтегративна особистісна якість, що дозволяє продуктивно долати стресові ситуації, підтримуючи при цьому оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс. Основними складовими компонентами життєстійкості є залученість, що дає змогу особистості отримувати задоволення від діяльності, яку вона виконує; контролю, що дозволяє людині підтримувати активну життєву позицію і самостійно обирати свій життєвий шлях; прийняття ризику, що допомагає користуватися отриманим досвідом. Цілеспрямований вплив на компоненти смислової сфери призводить до підвищення адаптивних можливостей особистості, розвиток потужності у протистоянні життєвим труднощам та активізації особистісного потенціалу, тобто, безпосередньо підвищує життєстійкість особистості.

Література

1. Богомаз С.А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических мероприятий V Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». Т. 4. М., 2009. С. 18–20.
2. Братусь, Б.С. К изучению смысловой сферы личности / Б.С. Братусь // Вестник Московского университета / Ред. А.А. Бодалев,
С.Д. Смирнов. – 1981. – №2 апрель-июнь 1981. – С. 46-56.
3. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] / Я.А. Долженко // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции. – Уфа, 2011. – С. 15–18.
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Леонтьев Д.А., Е.И. Рассказова. – М.: Издательство Смысл, 2006. – 63 с.
5. Наливайко Т.В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди [Текст] / Т.В. Наливайко // Вестник интегративной психологии: журнал для психологов. – Ярославль, 2006. – № 4. – С. 211–216.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.

**Annotation.** The article reveals the problem of defining the concept of "hardiness " and the mechanisms of its formation, as well as discloses the content of the main components of life-stability, which form its structure - involvement, control and acceptance of risk. The structural elements of sense-oriented orientations and their interrelation with the phenomenon of hardiness of the personality are described.

**Аннотация.** В статье раскрыта проблема определения понятия «жизнестойкость» и механизмы ее формирования, а также раскрыто содержание основных компонентов жизнестойкости, которые образуют ее структуру – вовлеченность, контроль и принятие риска. Описаны структурные элементы смысложизненных ориентаций и их взаимосвязь с феноменом жизнестойкости личности.

**Key words**: hardiness of the person, sense-life orientations, involvement, control, acceptance of risk.

**Ключевые слова:** жизнестойкость личности, смысложизненные ориентации, вовлеченность, контроль, принятие риска.