

## РОЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ОПТИМІЗАЦІЇ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Досліджується життєстійкість особистості як регулятивний механізм моделювання майбутнього, що забезпечує ефективне життєве балансування. Життєстійкість розглядається як чинник екологічного самоздійснення особистості, який сприяє досягненню життєвого добробуту та успіху, а також дає змогу зберегти психологічне здоров'я. Показано, що механізми екологічного самоздійснення особистості забезпечують необхідну мобілізацію особистісних ресурсів структурування часу життя і надають упевненості в успішній самореалізації.

*Ключові слова:* моделювання майбутнього, самоздійснення особистості, життєстійкість.

Исследуется жизнестойкость личности как регуляторный механизм моделирования будущего, обеспечивающий эффективное жизненное балансирование. Жизнестойкость рассматривается как фактор экологического самоосуществления личности, который способствует достижению жизненного успеха и благополучия, а также дает возможность сохранить психологическое здоровье. Показано, что механизмы экологического самоосуществления личности обеспечивают необходимую мобилизацию личностных ресурсов структурирования времени жизни и привносят уверенность в успешной самореализации.

*Ключевые слова:* моделирование будущего, самоосуществление личности, жизнестойкость.

Personality life steadfastness as a regulatory mechanism for modeling the future, which provides effective vital balance is researched. Steadfastness is considered as a factor of ecological self-realization of personality that contributes to success in life and well-being, but also provides an opportunity to support psychological health. It is shown that the mechanisms of ecological self-realization of personality provide the necessary mobilization of personal resources, structuring the lifetime and increasing confidence in the success of self-realization.

*Key words:* modeling the future, self-realization of personality, steadfastness.

*Проблема.* Характеризуючи особливості становлення і розвитку сучасної людини, можна з упевненістю говорити про те, що сьогодні все більшої актуальності набувають питання пошуку гармонійних та психологічно екологічних способів самоздійснення особистості. В умовах постійних соціально-економічних перетворень, щоб бути успішною, людині вкрай необхідно досягти ефективного життєвого

балансування, гармонійності між моделлю бажаного майбутнього та рівнем якості життя і задоволеністю власними досягненнями. Потрібно мати певні психологічні риси, щоб швидко й оперативно здійснювати адаптацію власних домагань і прагнень до мінливих соціальних вимог та очікувань.

Психологічною характеристикою, яка відповідає за вміння людини ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, є життєстійкість особистості. Виходячи з концепції життєстійкості, яку запропонував С. Мадді, ця риса характеризує людську стійкість перед складними, невизначеними ситуаціями [1] і дає змогу, на думку, Д. О. Леонтєва, конструктивно долати страх перед майбутнім [2].

Мотиваційно-сміслова основа життєстійкості зумовлює готовність до конструктивних трансформаційних процесів, спрямованих, з одного боку, на опанування стресу, а з другого – на ефективне самоздійснення особистості.

*Meta statmi:* розкрити роль життєстійкості в процесі оптимізації самоздійснення молодого особистості в соціумі.

Серед вихідних положень нашого дослідження – розуміння життєстійкості особистості як регулятивного механізму в процесі постановки життєвих завдань, котрий дає змогу, моделюючи бажане майбутнє, зберігати та утримувати баланс між власними домаганнями, мріями, цілями і реаліями актуальної життєвої ситуації. За Т. М. Титаренко, узгодження між формою, тим, яким для нас є бажане майбутнє, і його змістом та смислом є неодмінною умовою побудови дієвої моделі майбутнього і збереження задовільної якості життя людини, рівня її задоволеності власними досягненнями [3; 4].

Наше теоретичне та емпіричне дослідження ролі життєстійкості в постановці життєвих завдань дало нам підстави зробити висновок, що життєстійкість є особистісним потенціалом побудови оптимальної моделі саморозвитку – моделі, яка забезпечує постійний пошук автентичних життєвих завдань, максимально наближуючи їх до втілення індивідуальних домагань, прагнень та мрій.

Коли людина має високу життєстійкість, перехід від одного життєвого етапу до іншого відбувається досить гармонійно, що відображається передусім у збереженні якості життя людини під час постановки кожного наступного життєвого завдання. Характер самоздійснення особистості визначається передусім дією механізмів життєстійкості, які забезпечують конструктивне опанування труднощів і складних життєвих ситуацій, збереження власного здоров'я та спрямованість на соціальну підтримку [1]. Спрямованість механізмів

життєстійкості на мінімізацію розбіжностей між життєвими домаганнями і соціальними очікуваннями, тобто на ефективне життєве балансування, підстава для того, щоб розглядати життєстійкість як чинник екологічного самоздійснення особистості. Отже, з одного боку, висока життєстійкість сприяє досягненню життєвого добробуту та успіху, а з другого, дає змогу зберегти психологічне здоров'я.

На нашу думку, екологічне самоздійснення є оптимальним для молоді людини, яка відстоює свою успішність і добробут у складних, а частіше навіть екстремальних життєвих умовах. Для того щоб визначити компоненти *моделі екологічного самоздійснення молоді*, розгляньмо результати, отримані нами під час дослідження впливу життєстійкості на процес постановки життєвих завдань молоддю [5].

Завдяки емпіричному дослідженню було з'ясовано, що життєстійкість у процесі постановки життєвих завдань перш за все визначає вектор самоздійснення молоді особистості. Аналіз даних показав, що для молоді з високим рівнем життєстійкості першочерговим є вирішення завдань, спрямованих на *досягнення матеріального добробуту і комфорту*. Натомість молоді з низьким рівнем життєстійкості схильна ігнорувати важливість досягнення матеріального комфорту. Як нам видається, коли молода людина будує життєві плани та окреслює орієнтири власного майбутнього не за рахунок відмови від необхідного заради досягнення нездійсненого, вона має можливість утримувати баланс між нехтуванням власними потребами і прагненням до самоствердження будь-якою ціною. Таке балансування і є шляхом постійного пошуку автентичних життєвих завдань, максимально наближуючи їх до втілення індивідуальних домагань, прагнень та мрій. Натомість низька життєстійкість знижує спрямованість молоді на досягнення належного життєвого комфорту й матеріального добробуту і може збільшувати ризик емоційного вигорання за рахунок виснаження особистісних ресурсів. Отож ми вважаємо, що ігнорування власних потреб у молодому віці може ускладнювати процес гармонійного самоздійснення та в подальшому негативно впливати на якість життя людини.

Було визначено, що життєві завдання життєстійкої молоді локалізовані переважно у сферах *“навчання та робота”* і *“друзі”*. Характер локалізованості життєвих завдань молоді дає можливість говорити про те, що в процесі самоздійснення молоді особистості життєстійкість сприяє актуалізації завдань, пов'язаних з досягненням професійного успіху та конструктивної міжособової взаємодії.

Також ми дійшли висновку, що життєстійкість визначає характер структурування часу життя молоді людини. Було виявлено, що для молоді з високим рівнем життєстійкості не є характерним вибудову-

вування когнітивної життєвої перспективи, коли, за визначенням К. О. Абульханової і Т. М. Березіної, детально зважуються життєві плани і чітко структурується майбутнє [6]. *Відмова від чіткого структурування життєвих подій* дає можливість молодій людині бачити навколишній світ не розірваним у часі та будувати модель бажаного майбутнього з огляду на плин власного життя.

Висока життєстійкість розширює транспективу власного життя, дає змогу інтегрувати досвід минулого, відкрити собі та іншим власні таємні бажання і сміливі плани, зазирнути в майбутнє. Специфіку структурування часу життя життєстійкою молоддю ми вбачаємо у вибудовуванні такої життєвої перспективи, структурними елементами якої є власні домагання, мрії та прагнення, а не конкретні події життя. Отже, у процесі самоздійснення висока життєстійкість сприяє реалізації життєвих домагань молоді та збільшує її можливості знайти своє покликання в житті.

Отримані дані дали нам також змогу зробити висновок про вплив життєстійкості на відповідальність за постановку і вирішення життєвих завдань. Виявилось, що молодь з високим рівнем життєстійкості визначаючи життєві завдання, зорієнтована на життєві обставини та екстернальність. Низька суб'єктна активність життєстійкої молоді під час постановки життєвих завдань часом свідчить про певну налаштованість особистості на актуальну соціальну ситуацію. Вважаємо, що така *готовність до включення соціальних вимог та очікувань* у модель бажаного майбутнього сприятиме виборві суспільно прийнятних напрямів самореалізації.

Особливістю постановки життєвих завдань життєстійкою особистістю є її *толерантне ставлення до майбутнього*.

Як бачимо, у молоді з високим рівнем життєстійкості переважає песимістичне ставлення до майбутнього. Песимістичні настановлення дають змогу молодій людині сприймати негативні події як такі, що постійно відбуваються і надалі відбуватимуться в її житті. Для песимістичної людини більш природним є усвідомлення непередбачуваності і непрогнозованості власного майбутнього. Усвідомлення непередбачуваності майбутнього обумовлює готовність молоді до того, щоб приймати проблемність й невизначеність життя і толерантно ставитися до майбутнього. Моделюючи власне майбутнє, людина, як зазначає С. Мадді, завжди робить вибір між двома альтернативами: обирає невідоме (тобто майбутнє, що несе в собі ризик і викликає почуття тривоги через його непередбачуваність) або обирає незмінність (тобто відтворення минулого, збереження статус-кво, що викликає почуття провини за втрачені можливості) [1]. Від цього вибору залежить напрям самоздійснення особистості. Якщо людина обирає майбутнє,

вона створює певний потенціал, перспективи для розвитку власної особистості; обираючи минуле, людина певним чином намагається “законсервувати” своє життя і себе в ньому. На думку Д. О. Леонтєва, життєстійка молодь є більш відкритою до сприймання тих можливостей особистісного розвитку, які відкриваються в життєвому просторі [2].

*Отже, висока життєстійкість молоді в процесі постановки життєвих завдань сприяє толерантному ставленню до майбутнього, створює умови для ефективного особистісного розвитку і більш повної самореалізації в соціумі.*

Ще однією особливістю впливу життєстійкості на постановку життєвих завдань молоддю є **толерантне ставлення до труднощів**. Було з’ясовано, що молодь з високим рівнем життєстійкості схильна ігнорувати життєві труднощі і проблеми, які можуть заважати реалізації життєвих завдань. Натомість молоді люди з низьким рівнем життєстійкості зазвичай вдаються до проблемного планування і передбачення можливих труднощів на шляху реалізації життєвих завдань.

Як свідчать результати дослідження К. О. Абульханової і Т. М. Березіної, проблемне планування має спрямованість із майбутнього в теперішнє і значною мірою підсилює особистісну рефлексію і позицію “Я” в теперішньому [6]. На нашу думку, проблемне планування під час постановки життєвих завдань може заважати ефективному самоздійсненню молоді, спрямовуючи її активність передусім на долання життєвих труднощів у теперішньому, а не на досягнення успіху в майбутньому.

*Виходить, що певне ігнорування проблем, пов’язаних з можливістю реалізації життєвих завдань, виключення їх з моделі бажаного майбутнього сприяє позитивному ставленню до подій життя і формує толерантне ставлення до труднощів під час особистісного самоздійснення молоді.*

Завершальна в ряду розглянутих особливостей постановки життєвих завдань життєстійкою молоддю – **низький рівень фрустрованості соціальних досягнень**. За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що молодь з високим рівнем життєстійкості має низький рівень фрустрованості соціальних досягнень. Отже, у життєстійкої молоді переважають позитивні переживання щодо власної успішності в соціумі. Відповідно молода людина вільна від таких дезорганізуючих емоційних станів, як депресія, тривога і страх щодо власних досягнень; звідси – **упевненість у можливості успішного самоздійснення**.

Узагальнюючи, ще раз перелічимо розглянуті компоненти моделі екологічного самоздійснення молоді:

- *спрямованість на досягнення матеріального добробуту і комфорту;*
- *прагнення до самореалізації у сфері “навчання та робота” і “друзі”;*
- *зосередженість на максимальній реалізації життєвих до-магань;*
- *вибір суспільно прийнятних напрямів самореалізації;*
- *толерантне ставлення до майбутнього і життєвих труднощів;*
- *упевненість у можливості успішної самореалізації.*

Таким чином, оптимізуючий вплив на самоздійснення досягається за рахунок спрямованості особистості на максимальну самореалізацію, її готовності до активної взаємодії із середовищем і трансформування складних життєвих подій. Екологічне самоздійснення забезпечує *розгортання смислотворчого та адаптаційного потенціалу молоді, дає змогу зберегти індивідуалістичну спрямованість* молоді особистості, *підтримувати її високу соціальну активність і максимально використувати простір наявних можливостей.*

Розгляньмо більш ґрунтовно самі механізми екологічного само-здійснення особистості.

**1. Підсилення мотивації до пошуку індивідуальних та унікальних шляхів власної успішності.** Сучасний життєвий простір, у якому відбувається самоздійснення особистості, наповнений перманентними проблемами, труднощами та екстремальними ситуаціями, в яких найбільше актуалізується потреба в прогнозуванні подій життя, їх адекватному оцінюванні. Мужність як готовність до “самоствердження всупереч” (термін П. Тілліха) забезпечує самоствердження індивідуального Я, усвідомлення власної унікальності, відстоювання індивідуальної природи. На ефективність “самоствердження всупереч” впливає готовність до змін. Як зазначає Тілліх, людина повинна мати “мужність змінювати старе новим – новим, для якого не існує ані норм, ані критеріїв, новим, яке є ризиком і яке є непередбачуваним з позиції старого” [7, с. 130]. Результатом “мужнього” самоствердження стає відчуття емоційного піднесення і радості, яке виникає внаслідок успішного подолання перешкод особистісного розвитку. Таке подолання переживається як індивідуальна перемога над власними обмеженнями і несприятливими обставинами.

Особистісною властивістю, яка обумовлює “мужне” самоствердження, є *екстремальність особистості*. На основі досліджень впливу екстремальності особистості на процес прийняття нею рішень

В. А. Пономаренко з'ясував, що сформованість такої особистісної риси, як екстремальність, прискорює побудову нових планів і процес прийняття рішення саме в умовах інформаційного стресу [8]. Позитивний вплив екстремальності особистості виявляється особливо виразно в тих ситуаціях, які несуть у собі ресурс для розвитку особистості і не загрожують життю людини. Це ситуації, що виникають в умовах навчальної діяльності і пов'язані з конкуренцією чи змаганням, у ситуації вибору між кількома формами поведінки, які вимагають від людини виявлення власної самостійності та ініціативності [9].

Загалом висока екстремальність дає змогу швидко опанувати нову нестандартну ситуацію, мобілізувати власні ресурси подолання, щоб своєчасно виробити адекватну опір-відповідь загрозовим впливам. Якщо людина тривалий час неспроможна мобілізувати особистісні ресурси для побудови оптимальної взаємодії із ситуацією, вона скоріше за все піддається натиску руйнівних негативних впливів. Така затримка може значною мірою ускладнювати ефективне розв'язання нових, неочікуваних проблем [8].

Брак екстремальності блокує мобілізаційні механізми в умовах нової, незвичної життєвої ситуації та уповільнює побудову життєвих планів і вироблення шляхів їх реалізації. Натомість надмірна екстремальність, навпаки, може зумовлювати перебільшену зацікавленість, зосередженість на проблемах. Надмірна сконцентрованість людини на життєвих перешкодах може навіть підштовхувати її до "штучного" створення труднощів під час постановки життєвих завдань.

*Отже, підсилення мотивації до пошуку індивідуальних та унікальних шляхів власної успішності і добробуту забезпечує належну мобілізацію особистісних ресурсів у процесі самоздійснення особистості.*

**2. Підсилення мотивації до пошуку індивідуальних та унікальних шляхів власного добробуту.** Для того щоб постійно утримувати "контекстуальність" і "діалогічність" у взаємодії зі світом, переконана Т. М. Титаренко, потрібна *життєва мудрість*. Мудрість як форма онтологічного самоствердження, за визначенням П. Тілліха, виявляється у стриманому ставленні до себе і справедливому ставленні до інших [7]. Мудрість у психологічному розумінні, на думку Л. І. Анциферової, являє собою здатність людини давати обґрунтовані, виважені поради із життєво важливих питань. Саме завдяки мудрості ми спроможні глибоко і повно, відчуваючи найменші тонкощі, зрозуміти свій внутрішній світ та причини поведінки оточуючих. Мудра людина завжди емпатійна, тобто вона здатна на інтуїтивному рівні осягати унікальність іншого [10]. Але мудрість не є в повній мірі дані-

стю, вона може бути сформована в різні періоди життя. У цьому і полягає психологічна значущість мудрості. Мудрість багатформна й багатоякісна і аж ніяк не зводиться до експертного знання життя. Вона може бути визначена як зростаюче вершинне утворення особистості [там само].

Значущою складовою мудрості є *терпіння*, завдяки якому людина здатна зберігати внутрішню рівновагу і спокій, підтримувати комфортний психологічний стан у процесі побудови моделі бажаного майбутнього. Терпіння – це ефективний спосіб структурування часу життя, насамперед дієвий спосіб структурування часу життя в умовах невизначеності. Беручи до уваги чинник невизначеності, побудова життєвої перспективи відбувається в контексті співвіднесення минулого, теперішнього і майбутнього, тобто цілісного сприймання часу життя.

Спираючись на дослідження Н. Ф. Наумової, терпіння можна означити як основу емоційного структурування часу життя, таку побудову життєвої перспективи, що відбувається шляхом виділення різних елементів та наповнення їх різним емоційним і поведінковим смислом [11].

На відміну від когнітивних ресурсів планування (аналіз ситуації, співвіднесення варіантів вирішення та ін.), що відіграють прогностичну функцію, терпіння виконує регулятивну функцію щодо використання особистісного потенціалу [6; 11]. Воно дає можливість обирати оптимальну стратегію самоконституювання, як мовиться, *екологічний спосіб самоздійснення*. Екологічність терпіння як прогностичного ресурсу виявляється, з одного боку, у збереженні життєвої енергії, економії адаптаційного потенціалу особистості, а з другого – у максимальній мобілізації всіх здібностей та вмінь задля реалізації життєвих завдань.

Сформованість такої психологічної характеристики, як терпимість, дає змогу сучасній людині долати страждання, формувати позитивне ставлення до світу та оптимістичне бачення дійсності. Перевагою терплячої людини є перспектива збереження чуттєвого світосприймання і здатності до підтримання міжособової взаємодії на основі емпатії, співпереживання та співчуття. Натомість брак терпимості як прогностичного ресурсу під час постановки життєвих завдань призводить здебільшого до негативних наслідків. Прагнення якомога швидше позбутися емоційного напруження може спрямовувати людину на вирішення “чужих” життєвих завдань і досягнення “штучних” життєвих цілей.



Таким чином, підсилення мотивації до пошуку індивідуальних та унікальних шляхів власного добробуту забезпечує розгортання емоційних ресурсів під час вибудовування життєвої перспективи.

### **3. Формування позитивного ставлення до життєвих змін.**

Для того щоб людина почувалася психологічно комфортно в процесі моделювання бажаного майбутнього, їй потрібна віра в себе та позитивне ставлення до життєвих змін. Власне позитивне ставлення до життєвих змін актуалізує спрямованість особистості на пошук нових можливостей. У процесі такого пошуку вона змінює суб'єктивне ставлення до труднощів, зміщує акценти з особистісного смислу проблеми на особистісний смисл її вирішення. Отож, як зауважує С. Мадді, постає інший аспект осмислення життєвих труднощів, життєвих проблем, формується усвідомлено зріла відповідь особистості на виклики життя [1].

Життєстійкість як система переконань людини щодо себе, світу і відносин із ним обумовлює готовність до трансформаційного опанування труднощів. Розвиток таких компонентів життєстійкості, як *прилученість*, *контроль* і *прийняття ризику*, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя [там само]. Зокрема, високий рівень *прилученості* забезпечує соціальну активність особистості, її готовність до підтримувальної поведінки у стресових ситуаціях. У процесі особистісного самоздійснення відчуття підтримувальної соціальної взаємодії породжує почуття захищеності, дає можливість отримувати задоволення від власної діяльності і власного життя. Коли ж такого переконання немає, то це призводить до відчуженості, відчуження себе “за межами” життя.

Високий рівень *контролю* надає людині впевненості у підконтрольності подій життя, власній спроможності самостійно обирати бажаний вид діяльності і свій життєвий шлях. Під час життєвого самоконституювання переконаність людини в тому, що вона здатна впливати на перебіг свого життя, забезпечує особистісну активність і рішучість у реалізації життєвих планів. Брак такої впевненості породжує відчуття власної безпорадності.

Високий рівень *прийняття ризику* надає людині впевненості в тому, що все, що з нею відбувається, певним чином сприяє її особистісному становленню і розвитку. Така впевненість робить її відкритою для отримання нового досвіду (як позитивного, так і негативного). Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова ризикувати, готова реалізовувати найсміливіші плани і життєві завдання. Для неї життя неможливе без інтриги, вона не заспокоюється досягненням буденного комфорту. Сприймаючи життя як необхідність

саморозвитку, людина відчуває нестримний потяг до нового, до того, що нею ще не відчуту і не пізнано.

*Отож, формування позитивного ставлення до життєвих змін надає людині впевненості у можливості успішної самореалізації.*

Загальний висновок, на нашу думку, слід сформулювати таким чином: механізми життєстійкого самоозадачування забезпечують екологічне самодійснення особистості завдяки належній мобілізації особистісних ресурсів, розгортанню ресурсів структурування часу життя, надають їй впевненості в успішній самореалізації.

### *Література*

1. *Мадди С.* Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–99.
2. *Леонтьев Д. А.* Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д. А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2. – С. 107–119.
3. *Титаренко Т. М.* Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 304–311.
4. *Титаренко Т. М.* Сучасна психології особистості / Т. М. Титаренко. – К.: Марич, 2009. – 232 с. – (Серія “Психологічний інструментарій”).
5. *Ларіна Т. О.* Специфіка моделювання майбутнього обумовлена життєстійкістю особистості / Т. О. Ларіна // Актуальні проблеми психології: Етична психологія. Історична психологія. Психолінгвістика. – К.: Інформаційно-аналітичне агентство, 2008. – Т. 1, Ч. 3. – С. 355–364.
6. *Абульханова К. А.* Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
7. *Тиллих П.* Избранное / П. М. Тиллих. – М.: Юрист, 1995. – 480 с.
8. *Пономаренко В. А.* Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности / В. А. Пономаренко // Мир психологии. – 2005. – № 5. – С. 38–46.
9. *Краснянская Т. М.* О некоторых результатах исследования психологии самообеспечения безопасности субъекта в экстремальных ситуациях / Т. М. Краснянская // Известия ТРТУ. Тем. вып. “Гуманитарные проблемы современной психологии”. – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. – № 7 (51). – С. 100–103.
10. *Анцыферова Л. И.* Гуманистически-экзистенциальный поход к мудрости: способы постижения истинного Я и призвания человека / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 5–15.
11. *Наумова Н. Ф.* Время человека / Н. Ф. Наумова // Человек и модернизация России. – М.: КАНОН; РООН Реабилитация, 2006. – С. 527–553.

© Ларіна Т. О.