

13. Соловйов В. Методика профорієнтаційної роботи з майбутніми аграріями / В. Соловйов // Молодь і ринок. – 2009. – № 4. – С. 26–30.

14. Чистякова С. Н. Проблема самоопределения старшеклассников при выборе профиля обучения / С. Н. Чистякова // Педагогика. – 2005. – № 1. – С. 19–26.

Надійшла до редколегії 10.04.2013.

УДК 159.923

А. Г. Четверик-Бурчак

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

ІЄРАРХІЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ УСПІШНОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Представлений у статті факторний аналіз показників життєвого успіху дозволив виділити чотири компоненти особистісних чинників успішності життєдіяльності. До першої компоненти увійшли смисло-життєві орієнтації, суб'єктивне благополуччя, три глобальних особистісних фактора, психічне здоров'я, задоволеність життям, ознаки психологічного благополуччя, самоповага та копінг-стратегія, орієнтована на вирішення проблеми. Друга компонента складається з ознак емоційного інтелекту. Третя компонента характеризується негативним кореляційним зв'язком зі шкалами особистісних розладів та емоційно-фокусованою копінг-стратегією. Четверта компонента об'єднала ознаки соціального інтелекту.

Ключові слова: емоційний інтелект, успішність життєдіяльності, життєві завдання.

Представленный в статье анализ показателей жизненного успеха позволил выделить четыре компоненты личностных факторов успешности жизнедеятельности. В состав первой компоненты вошли смысло-жизненные ориентации, субъективное благополучие, три глобальных личностных фактора, психическое здоровье, удовлетворенность жизнью, признаки психологического благополучия, самоуважение и проблемно-ориентированная копинг-стратегия. Вторая компонента состоит из показателей эмоционального интеллекта. Третья компонента характеризуется негативной корреляционной связью со шкалами личностных расстройств и эмоционально-ориентированной копинг-стратегией. Четвертая компонента объединила признаки социального интеллекта.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, успешность жизнедеятельности, жизненные задачи.

Постановка проблеми. Протягом усього ХХ ст. з моменту становлення психології як самостійної наукової галузі увага дослідників була переважно спрямована на виявлення різноманітних *розладів та негативних станів* (патологічної тривожності, фобій та інших відхилень від нормального функціонування). Така орієнтація була зрозумілою через те, що ХХ ст. характеризувалося двома найруйнівнішими світовими війнами, наслідки яких спричинили не тільки матеріальні збитки, а й збільшення кількості людей із посттравматичними стресовими розладами. Завдання психологів, як метафорично зазначає засновник позитивної психології М. Селігман, полягало у доведенні людини від стану «-5» до стану «0» (тобто від стану наявності хворобливих виявлень до стану їх відсутності) [12]. Проте сьогодні психологи замислилися над тим, як допомогти людині від нейтрального стану вийти принаймні на рівень «+5». Вчені продовжують влучну аналогію, висунену М. Селігманом, щодо виявлення факторів, які сприяють позитив-

ному функціонуванню людини, її розквіту й суб'єктивному благополуччю. Дослідження ієрархії особистісних факторів, які сприяють успішності життєдіяльності особистості, відкриває можливості для застосування отриманих результатів у практичних галузях психологічної науки та подальшої теоретичної та емпіричної розробки обраної проблематики.

Вихідні передумови. У психології, простежуючи розвиток людини, вчені досить активно застосовують такі категорії, як «життєвий шлях», «життєдіяльність», «життєвий простір», «життєва ситуація», «життєві завдання», що стоять в одному смислового ряду. Засновником вивчення цих категорій є Б. Г. Ананьєв, який займався вивченням концепції життєвого шляху. На його думку, життєвий шлях людини складається з послідовності подій, які формують її як особистість і як суб'єкта діяльності у конкретному культурно-історичному контексті [1].

Ідеї «людиназнавства» Б. Г. Ананьєва отримали подальший розвиток у працях вітчизняних вчених К. А. Абульханової-Славської, А. В. Брушлинського, В. Н. Дружиніна, Е. Ю. Коржова, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко та інших. Психологи активно досліджують проблеми розвитку особистості як суб'єкта життєвого шляху (Б. Г. Ананьєв, К. А. Абульханова та ін.), суб'єктності особистості (С. Л. Рубінштейн, А. В. Брушлинський, В. А. Петровський, В. О. Татенко та ін.), самоактуалізації (А. Маслоу, К. Коростильова, Д. О. Леонтьєв та ін.), пошуку та набуття смислу життя (Б.С. Братусь та ін.).

Введення у психологічний тезаурус вищезазначених категорій дозволяє сприймати людину як цілісну систему, що знаходиться у постійному розвитку.

Життєвий успіх особистості доцільно розглядати крізь призму успішності розв'язання людиною головних життєвих задач, оскільки їх реалізація чи не-реалізація, як стверджують дослідники [11], **безпосередньо впливає на особистість виконавця, справляє на неї численні й різноманітні впливи, а саме сприяє:** 1) задоволенню життєвоважливих потреб людини; 2) формуванню навичок організації і саморегуляції поведінки; 3) розвитку особистості; 4) зміцненню здоров'я людини; 5) здійсненню впливу на інших людей; 6) перетворенням у суспільстві. Структурно життєві задачі становлять складову життєдіяльності, життєздійснення особистості – подібно до того, як завдання, цілі, мотиви, дії, операції та результати є компонентами діяльності [4].

На підставі узагальнення досліджень, присвячених з'ясуванню аспектів вивчення життєвих задач як одного з конструктів, який повинен зайняти належне місце у психологічному життєописанні людини, Е. Л. Носенко та І. Ф. Аршава виділили такі задачі, що розглядаються дослідниками цієї проблеми як основні:

1) забезпечення суб'єктом життєдіяльності власного суб'єктивного благополуччя;

2) підтримування доброзичливих стосунків з оточуючими як однієї з найважливіших передумов забезпечення суб'єктивного, психологічного, соціального видів благополуччя;

3) праця як засіб забезпечення добробуту і здійснення самореалізації особистості;

4) самовдосконалення як засіб повного розкриття особистісного потенціалу.

У процесі життєвого шляху різні види впливів на особистість так чи інакше спрямовані на розв'язання життєвої задачі. У цьому разі процес її вирішення може привести як до прогресивного, так і до регресивного шляху розвитку особистості, в залежності від засобів розв'язання цього завдання. При цьому постійно оновлювані, мінливі та ускладнені життєві завдання є однією із ознак розвитку особистості, встановлення внутрішньоособистісних зв'язків та психологічного здоров'я особистості. Розвиток особистості відбувається за допомогою побудови ієрархічно-рівневої структури, на кожному ступені якої знаходиться певна життєва задача, сенс якої полягає в інтеграції та гармонізації внутрішньої органі-

зації особистості. Особливості втілення життєдіяльності людини як реалізації її життєвої задачі залежить насамперед від способу її розв'язання. Однак це не просто опосередковане індивідом включення в «суспільну життєдіяльність», а певний спосіб взаємодії між ним і суспільством, а також вплив цього процесу на спосіб його життєдіяльності.

Проведений аналіз проблеми життєдіяльності як категорії цілісного сприйняття особистості уможливорює висновок щодо доцільності розгляду особистісних чинників, які впливають на успішність вирішення головних життєвих завдань.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка особистісних факторів успішності життєдіяльності людини та визначення ієрархії з точки зору впливу на ефективність вирішення головних життєвих завдань.

Враховуючи мету, висунуто такі **завдання**:

- на підставі теоретичного аналізу змісту поняття успішності життєдіяльності особистості визначити фактори, що впливають на успішність вирішення головних життєвих завдань;

- розробити методологічний підхід та дібрати систему методичних процедур, адекватних меті та завданням дослідження;

- емпірично перевірити особистісні чинники успішності вирішення життєвих завдань та визначити їх ієрархію щодо впливу на життєдіяльність особистості;

- встановити перспективи подальшої розробки обраної проблематики.

Обґрунтування методологічного підходу до дослідження особистісних чинників успішності життєдіяльності людини.

Проведений теоретичний аналіз поняття «успішності життєдіяльності» уможливорює виокремлення основних особистісних чинників ефективного розв'язання головних життєвих завдань особистості.

Визначення життєвої задачі, як зазначає Б. С. Братусь, здійснюється на найвищому рівні структури особистості – особистісно-смисловому, на якому відбувається ухвалення загального смислу життя [2]. Тобто одним з найважливіших етапів вирішення тієї чи іншої життєвої задачі є саме її ідентифікація та осмислення, прийняття та вписування її в образ світу людини. У дисертаційному дослідженні О. М. Краснорядцевої [5] продемонстровано, зокрема, що психологічні новоутворення загальносистемного рівня, такі як цінності і смисли, виступають у якості конструктів, завдяки яким встановлюється відповідність між способом життя та образом світу людини.

Отже, для успішного виконання тієї чи іншої життєвої задачі важливим є передусім ступінь усвідомлення її особистістю. Стили постановки і стилі розв'язання життєвих завдань можуть бути різними, проте обов'язковою умовою досягнення життєвого успіху особистості є смисл її життєвого завдання. Для опанування певних життєвих завдань особистості потрібно розкрити в собі нову грань ідентичності або відмовитися від завдання. У подібних випадках людина керується смислом життєвого завдання для себе і передчуттям своєї потенційності – спроможністю піднятися над собою теперішньою. Крім того, стверджується, що життєві задачі вирішуються успішно, якщо має місце суб'єктність особистості по відношенню до життя [8].

С. В. Васьковська, пропонуючи визначення життя, зауважує, що особистість не стільки живе, скільки переживає життя, відчуваючи то страхи та тривогу, то задоволення та щастя [7]. Таким чином, успішність життєдіяльності окремої людини навряд чи можна повно оцінити, враховуючи лише об'єктивні показники та результати діяльності особистості. Найповніше, на наш погляд, її розкриває саме суб'єктивна оцінка її ефективності, задоволеності життям, самореалізацією тощо.

Т. М. Титаренко визначає вдале життя як таке, що влаштовує, суб'єктивно задовольняє людину та визначається тим, як вона оцінює свої можливості, враховує

свої обмеження та наскільки адекватно моделює майбутню траєкторію відповідно до очікувань оточення та власного потенціалу [9]. Так, схильність людини до переживання позитивних емоцій, вміння у разі необхідності контролювати та модифікувати власні емоційні стани та емоції оточуючих виступають в якості ймовірних детермінант успішності життєдіяльності особистості.

Кожній особистості притаманне бажання максимальної реалізації своїх можливостей і задоволення соціальних потреб. Якщо особистість може вільно виявляти і реалізовувати свій потенціал, то вона здорова, гармонійна, знаходиться у стані психологічного комфорту, який є оптимальним для розвитку творчих здібностей (у тому числі може швидко і ефективно розв'язувати нестандартні життєві завдання). Представники позитивної психології для позначення здоров'я на психологічному рівні користуються терміном ментальне здоров'я (**mental health**), що розглядається як стан здоров'я, що характеризується не тільки відсутністю психічних розладів, а наявністю ознак психологічного, соціального та суб'єктивного благополуччя.

Як зазначалось вище, одна з провідних життєвих задач реалізується в активності, спрямованій на виявлення любові до близьких людей і партнерства по відношенню до колег по взаємодії. Успішність реалізації життєвого завдання налагодження доброзичливих стосунків з оточуючими безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку соціально-емоційних здібностей особистості, її комунікативними навичками, здатністю та бажанням підтримувати близькі та дружні стосунки з оточуючими.

Згідно до «когнітивно-адаптивної» теорії особистості, авторами якої є Matthews та Zeidner [13], індивідуальний рівень адаптації безпосередньо залежить від складності та різноманіття надбаних навичок, а також від упередженості стосовно власного рівня вмінь. Робота А. Бандури, присвячена феномену самоефективності, переконливо демонструє те, як упередження стосовно особистісних вмінь може підтримати чи, навпаки, «підірвати» функціонування особистості. З огляду на це важливим етапом успішності вирішення життєвих завдань є, передусім, упевненість у власних психологічних ресурсах [10].

Окрім того, вирішення життєвої задачі повинно ґрунтуватися на актуальних контекстах та відповідати мінливим умовам середовища. Для ефективного вирішення життєвих задач неприпустимим є постійне застосування одного разу створеного образу (стилю) рішення, необхідною умовою життєвого успіху є відкритість новому досвіду та прагнення діяти нестандартним способом. Н. А. Васильєв зауважує, що у разі неуспіху змінюється стратегія вирішення завдання: люди, орієнтовані на психічний стан, під впливом негативних емоцій схильні вирішувати завдання послідовно-аналітичним шляхом (що, на думку автора, є менш ефективним); у суб'єктів, орієнтованих на дію, не виникає переживання негативних емоцій, їх стратегія вирішення завдань цілісно-інтуїтивна, спрямована на смисловий контекст і загальний задум знаходження рішення [3].

На підставі виділених факторів ефективності вирішення життєвих завдань була здійснена **емпірична перевірка ієрархії особистісних чинників успішності життєдіяльності людини**.

Для дослідження ієрархії особистісних чинників успішності життєдіяльності особистості було проведено емпіричне дослідження на вибірці 132 молодих людей у віці від 18 до 35 років.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі досліджувані пройшли психологічне тестування за обраними показниками успішності вирішення головних життєвих завдань, що уможливило оцінку їх особистісних характеристик.

На другому етапі емпіричного дослідження за допомогою факторного аналізу (**varimax rotation**) було виділено **п'ять головних компонент особистісних чинників успішності життєдіяльності**.

Перша компонента «Позитивне функціонування» (табл. 1) пояснює 30 % загальної дисперсії та включає в себе смисло-життєві орієнтації, що характеризуються емоційною насиченістю життя, задоволеністю самореалізацією, локусом контролю Я, наявністю мети у житті, а також локусом контролю життя. Це підтверджує роль осмисленості та суб'єктної активності у забезпеченні успішного вирішення головних життєвих задач особистості. Крім того, до першої компоненти увійшли також показники задоволеності життям, суб'єктивного та психологічного благополуччя, психічного здоров'я і емоційної стійкості. Тобто, якщо особистість може вільно виявляти і реалізовувати свій потенціал, то вона здорова, гармонійна, знаходиться у стані психологічного комфорту, який є оптимальним для швидкого і ефективного розв'язування нестандартних життєвих ситуацій. До першої компоненти також увійшла самоповага, а отже, вирішуючи життєві задачі, людині необхідно враховувати свої слабкі та сильні сторони, приймати їх, відчувати впевненість у власних можливостях контролювати ситуацію. Це дозволяє особистості ефективно реалізувати свій потенціал задля досягнення поставленої мети. Стратегія стресоподолання спрямована на вирішення проблемної ситуації, що також увійшла до складу першої компоненти, свідчить про те, що задля досягнення життєвого успіху особистості необхідно ідентифікувати проблемну ситуацію та знайти альтернативні варіанти її вирішення.

До першого фактора також увійшла така риса особистості як сумлінність, що забезпечує свідомий контроль з боку суб'єкта за власною поведінкою, дозволяє особистості виявляти наполегливість, організованість, самоконтроль при вирішенні складних завдань життєдіяльності.

Успішність вирішення життєвого завдання, пов'язаного з налагодженням дружніх та близьких стосунків з оточуючими, забезпечується такою рисою особистості як доброзичливість та негативною кореляцією з макіавеллізмом.

Таблиця 1

Результати факторного аналізу особистісних чинників успішності життєдіяльності

Особистісні чинники успішності життєдіяльності			Компонента				
			1	2	3	4	5
Позитивне функціонування	Смисло-життєві орієнтації	Загальний рівень	,776				
		Емоційна насиченість життя	,768				
		Задоволеність самореалізацією	,726				
		Локус контролю Я	,677				
		Цілі в житті	,598	,423			
		Локус контролю життя	,534	,551			
	Суб'єктивне благополуччя		,673				
	Локатор великої п'ятірки	Нейротизм	,629				
		Сумлінність	,521				
		Доброзичливість	,436				
		Відкритість новому досвіду				,456	
	Макіавеллізм		,625				
	Методика оцінки рівня психічного здоров'я		5,585				
	Задоволеність життям		,549				
	Психологічне благополуччя	Екологічна майстерність	,527			,524	
		Загальний рівень	,446			,667	
		Особистісне зростання				,665	
		Мета у житті				,569	
		Прийняття себе	,431			,536	
		Автономність				,530	
	Самоповага		Ю,483				
	Копінг-стратегія, орієнтована на вирішення проблеми		,412				

Друга компонента «Емоційний інтелект» (табл. 2), до якої увійшли компоненти міжособистісного і внутрішньоособистісного інтелекту, дає уявлення про вплив уміння адекватно розпізнавати та оцінювати емоційну інформацію на успішність вирішення головних життєвих задач. Так, уміння особистості налаштовуватись на активну діяльність, налагоджувати широке коло міжособистісних контактів, підтримувати близькі та дружні стосунки з оточуючими, володіння адаптивними механізмами подолання стресових ситуацій на робочому місці слугують підґрунтям для ефективного життєздійснення людини.

Таблиця 2

Результати факторного аналізу особистісних чинників успішності життєдіяльності

Особистісні чинники успішності життєдіяльності			Компонента				
			1	2	3	4	5
Емоційний інтелект	Методика оцінки EI (ЕМІН)	Управління емоціями оточуючих		,848			
		Розуміння власних емоцій		,826			
		Управління власними емоціями		,771			
		Контроль експресії		,695			
		Розуміння емоцій оточуючих		,684		,418	

Третя компонента «Схильність до особистісних розладів» (табл. 3) характеризується негативними кореляційними зв'язками з клінічними шкалами, котрі дозволяють оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, вразливості, ступінь інтеграції особистісних властивостей та рівень адаптації особистості до соціального середовища. Крім того, до третьої компоненти з негативною кореляцією увійшла копінг-стратегія, орієнтована на емоції, що підтверджує її деструктивний характер у забезпеченні життєвого успіху, оскільки емоційно-фокусована орієнтація призводить до симптомів тривожності та депресії. До третього фактора також увійшла оцінка самоконтролю у спілкуванні, що свідчить про важливу роль комунікативних умінь у забезпеченні ефективного функціонування особистості.

Таблиця 3

Результати факторного аналізу особистісних чинників успішності життєдіяльності

Особистісні чинники успішності життєдіяльності			Компонента				
			1	2	3	4	5
Шкали особистісних розладів	Мінімум	Шизоїдність			,825		
		Іпохондрія			,812		
		Істерія			,806		
		Психастенія			,788		
		Психопатія			,727		
		Депресія	,560		,608		
		Паранояльність			,531		
		Копінг-стратегія орієнтована на емоції			,420		
	Оцінка самоконтролю у спілкуванні				,417		

Наступний фактор «Соціальний інтелект» (табл. 4) необхідний людині для ефективної міжособистісної взаємодії та успішної соціальної адаптації. Соціальний інтелект реалізує пізнавальні процеси, пов'язані з відображенням людини як партнера по спілкуванню та діяльності, а отже є невід'ємною частиною забезпечення ефективного вирішення життєвих задач у сфері міжособистісних відносин.

Таблиця 4

Результати факторного аналізу особистісних чинників успішності життєдіяльності

Матриця обертальних компонент		Компонента				
Особистісні чинники успішності життєдіяльності		1	2	3	4	5
Соціальний інтелект	Субтест 2 (здатність до розуміння невербальної інформації)				,640	
	Субтест 4 (здатність розуміти логіку складних ситуацій взаємодії)				,624	
	Субтест 3 (здатність розуміти зміст слів у залежності від характеру міжособистісної взаємодії)				,474	
	Субтест 1 (здатність розуміти наслідки поведінки)		,542			

Висновки. Успішне виконання особистістю життєвих завдань є умовою реалізації життєвого успіху людини. Результати проведеного дослідження ієрархії особистісних чинників успішності життєдіяльності свідчать про провідну роль усвідомлення цілей та сенсу власного життя для ефективного вирішення головних життєвих завдань.

Важливу роль у забезпеченні життєвого успіху людини відіграє схильність обирати такі шляхи реалізації життєвих завдань, які дають змогу підтримувати належний рівень психічного здоров'я особистості.

Оптимальність поставлених життєвих завдань зумовлена впевненістю у власних можливостях їх вирішення а також готовністю людини до діяльності в непередбачуваних стресогенних ситуаціях. Серед стратегій подолання складних ситуацій, за результатами дослідження, найбільш конструктивною виявилась копінг-стратегія, спрямована на активне подолання проблемної ситуації.

Внутрішньоособистісний та міжособистісний підвиди інтелекту сприяють налаштуванню особистості на активну діяльність, налагодженню широкого кола міжособистісних контактів, підтримці близьких та дружніх стосунків із тими, хто знаходиться навколо, тобто слугують підґрунтям для ефективного життєствердження людини.

Успішності життєдіяльності заважають особистісні розлади: шизоїдність, іпохондрія, істерія, психастенія та ін., а також домінування емоційного реагування як стратегії подолання життєвих стресів.

Напрями подальших досліджень проблеми ми пов'язуємо з аналізом причин низької ролі інших компонент, виявлених за результатами факторного аналізу та з перевіркою їх ролі на інших вибірках.

Бібліографічні посилання

1. **Ананьев Б. Г.** Избранные психологические труды : в 2 т. Т. 1. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – 232 с.
2. **Братусь Б. С.** Личностные смыслы по А. Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания / Б. С. Братусь. – Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А. Н. Леонтьева. – М. : Смысл, 1999. – С. 284–297.
3. **Васильев И. А.** Мотивационно-эмоциональная регуляция мыслительной деятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Васильев Игорь Александрович – М., 1998. – 321 с.
4. **Крайчинська В. А.** Формування життєвих завдань та самонастановлення особистості / В. А. Крайчинська // Соціальна психологія. – 2009. – № 2 (34). – С. 114–123.
5. **Красноярцева О. М.** Психологические механизмы возникновения и регуляции мышления в реальной жизнедеятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Красноярцева Ольга Михайловна – Барнаул, 1996. – 341 с.
6. **Носенко Е. Л.** Шляхи наблизення предмету психологічного дослідження до його об'єкта (на прикладі вивчення активності особистості) / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. – Житомир : «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». – 2009. – Т. 7. – С. 149–154.

7. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Київ : Рута, 2001. – 320 с.
8. **Татенко Н. О.** Життєві завдання особистості як умова реалізації життєвого успіху / Н. О. Татенко // Наукові студії Ін-ту соціальної та політ. психол. АПН України. – 2007. – Вип. 16 (19). – С. 46–54.
9. **Титаренко Т. М.** Життєві домагання особистості у сучасному потенціалістському дискусії / Т. М. Титаренко // Наук. зап. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 25. – С. 416–430.
10. **Bandura A.** Self-Efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – New York : Freeman, 2010. – 604 p.
11. **Janakov B.** Basic Life Tasks / B. Janakov // International Journal of Psychology, Vol.43. Issue ¾, June/August 2008/ Abstract of the XXIX International Congress of Psychology. – Berlin, Germany, July, 20–25, 2008. – 636 p.
12. **Seligman M. E. P.** Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment / M. E. P. Seligman. – New York : Free Press, 2006. – 321 p.
13. **Zeidner M.** What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health / Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. – London : The Mit Press Cambridge, 2007. – 441 p.

Надійшла до редколегії 20.03.2013.