

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ HARDINESS AS A FACTOR OF SUCCESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

У статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми життєстійкості як фактору успішності професійної діяльності. Життєстійкість розглядається як комплексний феномен, який має міждисциплінарний характер та досліджується за допомогою категорій, понять, концепцій. Ідеї дослідників різних наукових напрямів: екзистенціальна психологія (Д. Леонтьєв, С. Мадді, А. Маслоу, Р. Мей, В. Франкл); гуманістична та сучасна позитивна психологія, стосовно розвитку та самоактуалізації особистості (Д. Канеман, А. Маслоу, М. Селігман, М. Чиксентміхайї). Дослідження проблеми успішності особистості в професійній діяльності фокусуються на складових професійної успішності: мотивація досягнення, самоактуалізація, розвиток потенціалу особистості, особистісне зростання. Мета статті – проаналізувати сучасні психологічні уявлення про природу життєстійкості як фактора успішності професійної діяльності.

Результати дослідження полягають у висвітленні того, що схильність до життєстійкості спочатку була сформульована як набір установок, які спонукають реагувати на стресові обставини за допомогою зусиль подолання та взаємодії, щоб створити стійкість, перетворюючи потенційні катастрофи на можливості (S. Maddi & S. Kobasa). На протязі останніх десятиліть життєстійкість розуміють як екзистенційну мужність, що сприяє пошуку сенсу життя, що залучає до процесу прийняття рішень (Д. Леонтьєв, С. Мадді, Р. Мей, В. Франкл). Мотивація досягнення є більш сильним фактором ніж інтелектуальні здібності чи енергійність (J. Atkinson, A. Bandura, A. Maslow, X. Heckhausen). Ідеї самоактуалізації (А. Маслоу), оптимізму, благополуччя (Т. Гордєєва, Д. Канеман, М. Селігман) включаються в психологічні програми проектування шляхів наближення до самоактуалізації та розвитку потенціалу особистості. Висновки полягають в тому, що аналіз досліджень проблеми життєстійкості показує, що можна розвивати життєстійкість, і вона допомагає легше долати стреси та кризи, досягати успіху в професійній діяльності.

Ключові слова: життєстійкість; самоактуалізація; мотивація досягнення; потенціал особистості; успішність діяльності.

The article presents the results of the analysis of the problem of hardiness as a factor of success of professional activity. Hardiness is considered as a complex phenomenon that has an interdisciplinary nature and is studied using categories, concepts, ideas of researchers from various scientific fields: existential psychology (D. Leontiev, S. Maddi, A. Maslow, R. May, V. Frankl); humanistic and modern positive psychology for the development and self-actualization of personality (D. Kahneman, A. Maslow, M. Seligman, M. Csikszentmihalyi). Research on the problem of a person's success in professional activity focuses on such components of professional success as achievement motivation, self-actualization, development of a person's potential, and personal growth.

The purpose of the article is to analyze modern psychological ideas about the nature of hardiness as a factor of success of professional activity.

The results of the study highlight the fact that hardiness propensity was first formulated as a set of attitudes that encourage us to stressful circumstances through coping and interaction efforts in order to build hardiness by transforming potential disasters into opportunities (S. Maddi & S. Kobasa). Over the past decades, hardiness has been understood as existential masculinity, which contributes to the search for the meaning of life, which involves in the decision-making process (D. Leontiev, S. Maddi, R. May, V. Frankl). Achievement motivation is a stronger factor than intellectual ability or energy (J. Atkinson, A. Bandura, A. Maslow, H. Heckhausen). The ideas of self-actualization (A. Maslow), optimism, well-being (T. Gordeeva, D. Kahneman, M. Seligman) are included in the psychological programs for designing ways to approach self-actualization and develop the potential of the individual.

The conclusions are that the analysis of studies on the problem of hardiness shows that it is possible to develop hardiness, and it helps to overcome stresses and crises more easily, to achieve success in professional activities.

Key words: hardiness; self-actualization; achievement motivation; personality potential; success of the activity.

УДК 159. 923.2:330.33.01
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.15>

Чернявська Т. П.

д.психол.н., професор,
професор кафедри диференціальної
і спеціальної психології
Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова

Успішність особистості в різних професійних сферах (менеджменту і бізнесу, освіти і навчання, спорту високих досягнень та ін.) забезпечується залученістю в життя та діяльність, мотивацією досягнення, гармонійними відносинами учасників діяльності, їх вірою у власні здібності і можливості, у власну ефективність; готовністю до викликів невизначеності та ризику.

Позитивні уявлення людей про власну успішність та ефективність, віра в те, що вони можуть досягати бажаних результатів в діяльності забезпечує їх стимулами для проявів необхідної активності, наполегливості, завзятості при вирішенні проблем в складних професійних ситуаціях.

Життєстійкість характеризує особистісну здібність протистояти негативним наслідкам стресових, кризових обставин. Життєстійкість особистості є важливим фактором успішності професійної діяльності людей та сприяє підвищенню їх фізичного і психічного здоров'я при подоланні стресів та криз, тому проблеми життєстійкості особистості стають особливо актуальними і виходять на перший план наукового осмислення, а їх подальше дослідження не викликає сумнівів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій по темі дослідження показує, що феномен життєстійкості особистості є складним, комплексним, має міждисциплінарний характер, досліджу-

ється за допомогою категорій, понять, ідей зарубіжних і вітчизняних дослідників різних наукових напрямів, таких як: екзистенціальна психологія (Д. Леонт'єв, S. Maddi, А. Маслоу, Р. Мей, В. Франкл) [8; 23; 10; 12; 14]; гуманістична психологія, сучасна позитивна психологія, стосовно розвитку та самоактуалізації особистості (D. Kahneman, А. Маслоу, М. Селігман, М. Чиксентмігайї) [10; 13; 17]; концепції волі, мужності, життєстійкості (У. Джеймс, Л. Дика, У. Ланг, Д. Леонт'єв, S. Maddi, О. Махнач, Є. Рассказова) [4; 5; 7; 8; 22; 11; 9]; професійно-особистісна адаптація, в тому числі в соціономічних видах діяльності (Л. Дика, О. Кокун) [5; 6]; мотивація досягнень (А. Бандура, Т. Гордєєва, Х. Хекхаузен, Т. Чернявська) [1; 3; 15; 16].

Проблему психологічної успішності особистості в професійній діяльності досліджують у контексті: мотивації досягнення (Т. Гордєєва, Х. Хекхаузен, Т. Чернявська) [19; 1; 3; 5; 7; 8]; самоактуалізації, потенціалу особистості, особистісного зростання (Т. Гордєєва, Д. Леонт'єв, А. Маслоу) [3; 8; 10]; оптимізму, позитивного мислення, щастя, благополуччя, стану потоку (Ж. Вірна, Т. Гордєєва, G. Carpara & P. Steca, D. Kahneman, О. Кокун, М. Селігман) [2; 3; 18; 19; 6; 13].

Вивченню психологічних складових та механізмів життєстійкості, що допомагають реалізації та розвитку потенціалу особистості та впливають на успішність професійної діяльності особистості присвячується дана стаття.

Актуальність дослідження проблеми життєстійкості та індивідуальної стрес-резистентності обумовлена ще й необхідністю узагальнення концептуальних підходів вивчення різних психологічних детермінант та критеріїв успішності професійної діяльності з точки зору забезпечення психічного здоров'я, особистісного благополуччя та активної залученості в діяльність, впевненості в самостійному виборі власної діяльності, готовності до невизначеності і ризику суб'єктів діяльності в динамічних, напружених організаційних умовах. Це послужить підставою для дослідження особистісних ресурсів успішності професійної діяльності в категоріях пластичності системи саморегуляції діяльності, що дотепер недостатньо обговорювалося в психологічній науці.

Виклад основного матеріалу. Дослідження феномену життєстійкості як фактора успішності професійної діяльності проводиться в рамках науково-дослідницької роботи кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова в межах комплексної наукової теми «Дослідження психологічного здоров'я особистості: саноцентричний підхід».

Мета статті – проаналізувати сучасні психологічні уявлення про природу життєстійкості як фактора успішності професійної діяльності особистості.

Завдання роботи: 1) провести теоретичний аналіз проблеми життєстійкості і успішності професійної діяльності та визначити їх психологічні особливості; 2) визначити сучасні підходи дослідження проблеми життєстійкості як фактору успішності професійної діяльності.

Для досягнення мети дослідження використовувалися наступних **методи:** аналіз, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація сучасних наукових джерел й результатів досліджень для вивчення психологічного змісту проблем життєстійкості, мотивації досягнення, самоактуалізації, особистісного зростання, особистісного потенціалу; окреслення впливу життєстійкості на успішність професійної діяльності.

Вивчаючи психологічні особливості феномену життєстійкості, досліджуємо, в яких контекстах науковці досліджують цей феномен, а також особливості різних аспектів успішності професійної діяльності, таких як: мотивація досягнення, самоактуалізація, розвиток особистісного потенціалу, фокусуєтесь на особистісному зростанні.

У всіх сферах життя уявлення людей про власну мужність, життєстійкість є підставою для їх можливості протистояти кризовим обставинам та мотивувати себе на досягнення у діяльності і гармонійні взаємовідносини. Впевненість людей в тому, що їх діяльність може призводити до результатів, надає їм сили і стимули для активності, залученості в життя і діяльність, наполегливості для адаптивного реагування на труднощі. Примусова робота теж може принести необхідні результати, але переконання у можливості самостійного вибору якою роботою займатися, повертає людей до того, що у них краще виходить, до тих завдань, які більш відповідають їх власним можливостям і здібностям.

Поняття «життєстійкість» було введено S. Maddi і S. Kobasa [21]. Це поняття знаходиться на перехресті теоретичних поглядів прикладної області психології стресу і його подолання та екзистенціальної психології.

Схильність особистості до життєстійкості спочатку була сформульована як набір установок, які спонукають реагувати на стресові обставини за допомогою зусиль із подолання та соціальної взаємодії, щоб створити стійкість, перетворюючи потенційні катастрофи на можливості [21].

Накопичення теорій та досліджень протягом останніх десятиліть висвітлювало життєстійкість як операціоналізацію екзистенційної мужності, що сприяє пошуку сенсу життя та діяльності [22].

Екзистенційні психологи (Д. Леонт'єв, S. Maddi, А. Маслоу, Р. Мей, В. Франкл) [8; 22; 10; 12; 14] визначають головну мотивацію у функціонуванні людини як пошук сенсу та мети життя, який залучає нас до процесу прийняття рішень. Незалежно від змісту, кожне рішення передбачає

вибір майбутнього, незнайомий шлях або повторення минулого, знайомого шляху. Хоча вибір майбутнього найбільш відповідає продовженню розробки плану життя, це також приносить онтологічну тривогу, що виражається у страхах перед невизначеністю та перед можливою невдачею. Отже, екзистенціалісти вважають, що для вибору майбутнього потрібна сміливість. Без мужності можна вибирати минуле, яке не спрямовує на пошуки сенсу. Життєстійкість, що складається з переконань залученості, самоконтролю, готовності до ризику операціоналізується як екзистенційна мужність [22].

У концепції ієрархії цінності людських потреб А. Маслоу визнав, що, хоча повна картина повинна включати біологічні та соціальні потреби, вони занадто рудиментарні, щоб допомогти зрозуміти функціонування людини, особливо метапотреби філософів, поетів, художників та світових мандрівників, які творчо ставляться до зміни світу [10].

В. Франкл стверджував, що пошук сенсу є навіть більш поширеним, ніж пошук біологічної та соціальної безпеки. Він вважав, що не тільки здатність замислюватися про сенс життя, а й здатність сумніватися в тому, що життя має якийсь сенс, є відмінною рисою людини, яка намагається надавати певний сенс власному життю [14].

Р. Мей розглядав такі екзистенційні проблеми як відповідальність і доля, вина і тривога, свобода, творчість, усвідомлюючи, що всі люди залежать від дотримання загальнолюдських принципів життя. Вчений виділяє особливий вид мужності – мужність творити, яку вчений називає найвищою формою мужності. На його думку, буття виявляється у творчості, а будь-яка творчість вимагає мужності [12].

С. Maddi визначає життєстійкість як внутрішню установку людини, яка дозволяє знижувати ефект стресогенних впливів. Дослідження показали, що життєстійкість підвищує продуктивність і здоров'я, незважаючи на стресові зміни та позитивно впливає на сприйняття дій, узгоджених з вибором майбутнього. Життєстійкість, на думку дослідника, розкривається як механізм, здатний створювати особисте відчуття сенсу у процесі прийняття рішень: на користь минулого чи на користь майбутнього. Вибір майбутнього стикається з тривогою, яку життєстійкість покликана подолати [23].

На наш погляд, джерелом мужності є наявність певної внутрішньої сили, вітальності, що забезпечує можливість протистояти не тільки помилковій дії, а й можливості особистості активно залучатися в професійну діяльність, що трансформує і вона стає сміливою, мужньою.

Концептуальні підходи та дослідження проблеми успішності професійної діяльності достатньо відрізняються теоретичними позиціями авторів щодо визначення сутності поняття

«особистісна успішність», важливими факторами якого є: мотивація досягнення, самоактуалізація, особистісне зростання, розвиток особистісного потенціалу.

Наш багаторічний досвід консультування, коучингу керівників вітчизняних підприємств свідчить про те, що управління та розвиток підприємств чи власного бізнесу вимагає від керівників особистісних якостей, таких як: мотивація досягнення, нестандартні вольові рішення, пошук нових можливостей, прийняття відповідальності за свої дії, управління ризиками, вміння вибудовувати потрібні відносини з різними за складом і чисельністю групами людей. Поряд з цими якостями для успішної професійної діяльності вкрай необхідно щоб керівники були залучені до активної творчої діяльності і вірили в свої сили та мужність [16].

Мотиваційна спрямованість на досягнення, на думку багатьох дослідників, є більш сильним фактором ніж інтелектуальні здібності чи енергійність (J. Atkinson, D. McClelland; А. Бандура; А. Маслоу; Х. Хекхаузен; Т. Чернявська) [20; 1; 10; 15; 16].

А. Бандура стверджує, що для успішності діяльності поряд з цілеспрямованістю особистості важливо усвідомлення власної значущості, почуття впевненості в можливості продуктивно виконувати діяльність [1].

Мотивовані на досягнення робітники працюють більш наполегливо, коли вони беруть на себе відповідальність за свої рішення і результати дій, отримують задоволення від розуміння того, що вносять вклад в загальну справу. Усвідомлення успішності діяльності підвищує мотивацію, особливо у стресових або кризових обставинах. Люди з високою життєстійкістю можуть вирішувати більш складні проблеми, вони ставлять перед собою більш високі цілі і наполегливіше їх домагаються.

Х. Хекхаузен [15] підкреслює, що гуманістичний підхід, представлений у ієрархічній моделі класифікації мотивів поведінки людини, надав позиції А. Маслоу [10] новизну, якої бракувало відстороненому від реальності психологічному поясненню людської поведінки. Сьогодні гуманістичні ідеї, ідеї сучасної позитивної психології включаються в програми, які пояснюють психологічні явища і механізми та проектують шляхи наближення до самоактуалізації та способи розвитку потенціалу особистості.

Категорії, ідеї, концепції гуманістичної психології (самоактуалізація, особистісний потенціал, творчість), сучасної позитивної психології (оптимізм, щастя, благополуччя, стан потоку) є складовими поняття професійної успішності.

А. Маслоу, досліджуючи проблеми в галузі людської потенційності, вивчав вищі людські цінності, творчість, свободу, відповідальність, автономію, психічне здоров'я та інші складові самоактуалізації. Він стверджував, що психічно здорові

люди – це ті, що рідко відчувають тривожність, частіше бувають оптимістичними, впевненими, вони задоволені власними потребами, практично не мають психологічних проблем [10].

М. Селігман науковим визначив поняття «суб'єктивне відчуття щастя» та «психологічне благополуччя». На думку автора, щаслива людина почуває себе сильною, енергійною, здатною активно діяти; усвідомлює відчуття щасливих моментів життя та діяльності, що допомагає здійснювати продуктивну роботу [13].

Д. Канеман заснував психологію економічної поведінки людини, яка ґрунтується на ірраціональному ставленні і прийнятті ризику при прийнятті рішень в умовах невизначеності, постійних змін. Вчений стверджує, що людина, яка оптимістично відноситься до себе і до життя, генетично успадковує свій оптимістичний характер. Дослідник вважає, що оптимісти, як правило, бувають життєрадісними, рідше відчувають тривожність, мають сильний характер, частіше бувають сміливими [19].

М. Чиксентмігаї підкреслює, що людина переживає щасливі моменти, коли вона залучена в цікаву і захоплюючу діяльність, що задовольняє її потреби, в якій виконує важливу роль, переживає стан «поток» [17].

Більшість психологічних теоретико-емпіричних досліджень проблеми життєстійкості проведено в сфері менеджменту та бізнесу, де показано, що співробітники підприємств, які впевнені в собі і вірять в свій особистісний потенціал, більш наполегливо і рішуче долають складні стресові та кризові обставини, вирішують проблеми в умовах дефіциту часу, невизначеності та ризику. Вони менш тривожні, більш оптимістично сприймають життя в цілому та власну професійну діяльність. Переконавання в своїх силах допомагає досягати більшого, ніж сумніви в своїх можливостях і здібностях.

Висновки. Теоретичний аналіз сучасних підходів дослідження феномену життєстійкості як фактору успішності професійної діяльності показав, що методологічною базою для досліджуваної проблеми є ідеї та концепції екзистенціальної психології, самоактуалізації, розвитку особистісного потенціалу, мотивації досягнення, особистісного зростання.

Аналіз сучасних наукових досліджень проблеми життєстійкості дає конкретні вказівки на те, що допомагає людям зберігати та розвивати психічне здоров'я, сили, мужність, необхідну волю та мотивацію, щоб успішно виконувати професійні завдання.

Життєстійкість не означає невразливість, не означає відсутність слабких місць, слабких сторін особистості. Життєстійкість не дається і не забирається у людини; скоріше, їй можна навчитися, її можна розвивати, і вона допомагає легше долати кризи, досягати успіху в професійній діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розробці програм тренінгу, коучингу, що забезпечують успішність діяльності персоналу сучасних організацій та підприємств зі сторони таких інтегративних особистісних характеристик як життєстійкість і стрес-резистентність у системі регуляції професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бандура А. Теория социального научения. 2000. 320 с. URL: <https://cutt.ly/mLrSGbH>
2. Вірна Ж. П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 65–71.
3. Гордеева Т. О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала. *Личностный потенциал: структура и диагностика* / под ред. Д. А. Леонтьева. 2011. С. 131–177. URL: <https://cutt.ly/sLrGjd7>
4. Джемс У. Научные основы психологии. Мн. : Харвест, 2005. 528 с.
5. Дикая Л. Г. Современное состояние и перспективы исследований адаптации и реализации профессионала в условиях непрерывных социально-экономических изменений. *Организационная психология и психология труда*. 2016. № 1(1). С. 7–48.
6. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
7. Ланг У. Книга Жизнестойкость. Устойчивость к стрессу: сопротивление, гибкость, выносливость и психическое благополучие. Харьков : Гуманитарный центр Харьков. 2021. 232 с.
8. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. 2006. 448 с. URL: <https://cutt.ly/sLrGjd7>
9. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. 2006. 63 с. URL: <https://cutt.ly/JLrGFCE>
10. Маслоу А. Маслоу о менеджменте. 2003. 416 с. URL: <https://cutt.ly/aLrKuzQ>
11. Махнач А. В., Дикая Л. Г. Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты. 2016. 448 с. URL: <https://cutt.ly/JLrLez9>
12. Мэй Р. Мужество творить. 2008. 156 с. URL: <https://cutt.ly/4LrL4Y7>
13. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. 2013. 440 с. URL: <https://cutt.ly/hKEhUge>
14. Франкл В. Сказать жизни: «Да!»: психолог в концлагере. 2009. 239 с. URL: <https://cutt.ly/gKRMuea>
15. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 1986. Т. 1. 408 с. URL: <https://cutt.ly/lLrZCVT>
16. Чернявська Т. П. Механізм мотиваційної спрямованості особистості менеджера у процесі професійного розвитку. Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Т. 22. Вип. 2(44). Одеса, 2017. С. 169–176.
17. Чиксентміхайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность. 2015. 194 с. URL: <https://cutt.ly/lKRGmzc>
18. Caprara G. V., Steca P. Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*. 2005. Vol. 10(4). P. 275–286.

19. Kahneman D. Objective Happiness. In: Kahneman D., Diener E., Schwarz N., Eds., *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York: Russell Sage Foundation, 1999. P. 3–25.
20. McClelland D., Atkinson J., Clark R., Lowell E. The Achievement Motive. N. Y., 1953. 375 p.
21. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL : Dow-Jones Irwin. 324 p.
22. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. Summer 2004. Vol. 44. No. 3. P. 279–298.
23. Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*. 2006. 74(2). P. 575–597.