

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ СУТНОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

**І. Ю. GERMANСЬКИЙ,
С. М. КОНДРАТЮК**

У сучасному суспільстві здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно виступає особистісним ресурсом конструктивного долаття стресу та відновлення внутрішньої рівноваги. Життєстійкість виступає показником благополуччя, стійкості до зовнішніх впливів, сприяє оптимальному рівню психологічного комфорту, збереженню психологічного здоров'я, віри та довіри до оточення.

Існують багато підходів у вітчизняних та зарубіжних психологів до розуміння поняття „життєстійкість” (Б. Ананьєв, В. Бодров, І. Ільїнський, О. Леонтьєв, С. Мадді, К. Роджерс, В. Франкл, А. Фомінова та ін.). Вчені визначають складові, механізми, форми прояву життєстійкості особистості. Більшість учених відносять до показників життєстійкості особистості: вміння володіти собою, стресостійкість, самооцінку, здатність до саморегуляції й саморефлексії, мобілізаційний потенціал, поведінкову регуляцію, ціннісні орієнтації, здатність до ризику та ін.

Метою статті є розгляд різних підходів до розуміння сутності поняття життєстійкості особистості у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.

Термін „життєстійкість” запропонував Д. Леонтьєв [5] як переклад введеного та розробленого С. Мадді та Д. Кошабою поняття „hardiness”, яке визначалося як психологічна живучість та розширена ефективність [18].

Поняття „життєстійкість” є міждисциплінарним і зустрічається в багатьох галузях науки. Аналіз психологічної літератури засвідчив, що не існує єдиної точки зору щодо визначення поняття „життєстійкість”. Так, у науковій літературі пропонуються таке розуміння поняття „життєстійкість” як: ресурс, який спрямований більшою мірою на підтримку вітальності та діяльності, меншою – на підтримання активності свідомості, має мотиваційну спрямованість (О. Расказова) [11]; складне структуроване психічне утворення, систему переконань, які розвиваються та сприяють розвитку готовності керувати системою підвищеної складності (М. Логінова) [6]; інтегральна властивість особистості, що дозволяє їй боротись із труднощами життя та позитивно адаптуватись до нових умов (В. Панченко) [10]; здатність людини до діяльності з подолання життєвих труднощів та як результат розвитку та використання цієї здібності (Л. Александрова) [1]; системна психологічна властивість, що виникає в людини внаслідок особливого поєднання установок та навичок, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації у нові можливості (С. Богомаз) [3]; фундаментальна особистісна характеристика, що лежить в основі здатності особистості долати несприятливі обставини життя (С. Мадді) [7]; життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії (Т. Ларіна) [13].

Т. Щербан, А. Терновай узагальнили та систематизували результати досліджень науковців, які вивчали трактування поняття „життєстійкість”, дослідники виділили два підходи [15, с. 590-591]. За А. Лактіоновою та А. Махнач, термін „життєздатність”, „життєстійкість” включає в себе два поняття: здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (упоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу). Таким чином, життєстійкість є невід'ємною і стабільною якістю особистості, вона змінюється залежно від виду стресу, його контексту та інших чинників, які можна визначити як фактори ризику і захисні фактори. Результати дослідження, проведені А. Лактіоновою та А. Махнач на підлітковій вибірці, доводять, що якщо підліток добре взаємодіє зі своїм оточенням, то здатність до повноцінного існування та опір труднощам посилюється, але якщо ця взаємодія порушується, то життєздатність поступово втрачається, і в процесі адаптації відбувається збій [9].

З позиції іншого підходу життєстійкість розглядається як енергетичний потенціал людини (Б. Ананьєв, Д. Леонтьєв, С. Мадді та ін.). За цього підходу, життєстійкість – психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання заданих ним обставин, самого себе, а

також міру докладених зусиль у роботі над собою і над обставинами свого життя. Це інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є саме феномен самодетермінації особистості. Одна зі специфічних форм прояву життєстійкості (особистісного потенціалу) – подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Л. Куліков виокремлює три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) урівноваженість, відповідність та 3) опірність (резистентність). За Л. Куліковим, стійкість проявляється в подоланні труднощів, як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. Отже, життєстійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях [4].

Таким чином, науковці неоднозначно розглядають поняття „життєстійкість”, зокрема, як властивість, ресурс, здатність підтримувати, зберігати належний рівень власних фізичних, психічних, психологічних та духовних якостей.

До основних ознак життєстійкості можна віднести: фізичну і нервово-психологічну витривалість, навички здорового способу життя; стресостійкість, володіння методиками аутотренінгу, релаксації; моральну стійкість; стійкий пізнавальний інтерес, навички рефлексії, аналізу та узагальнення; володіння комунікативними навичками; навички роботи із суперечливою інформацією; навички побутової, господарської та трудової діяльності.

Вивчаючи поняття життєстійкості науковці виділяють близьким до цього поняття життєздатність, яке здебільшого розуміють, як вихідний компонент загальної працездатності людини, що впливає на конкретні особливості її працездатності, активність інтелекту, рівень вольового зусилля (Б. Ананьев) [2]; основний показник, якісну характеристику особистості, здатної до швидкої адаптації і до „стійкого розвитку” в умовах, що змінюються (С. Рубінштейн) [12].

М. Молла узагальнює розуміння поняття „життєздатності” різними вченими. В одних джерелах – це здатність до існування, розвитку та виживання, в інших – це здатність до самостійного існування. Це також може бути і здатність до довготривалого збереження важливих властивостей та недовготривалого менш важливих, але більш актуальних тут і зараз, в існуючих умовах; це також і здатність раціонально планувати і ефективно, успішно діяти в певних умовах. У більш широкому розуміння життєздатність – це поєднання стійкості системи та її адаптованості, її самоідентичності і відповідності, корисності, придатності; оптимальності та неоптимальності [8, с. 235].

Таким чином, життєздатність – це загальна здатність особистості до розвитку власної життєдіяльності, продукування її більш досконалих моделей, володіння новими сферами прояву життєвих сил та способами діяльності. Якби особистість була лише життєстійкою, то її розвиток став би неможливим. Життєздатність дозволяє особистості виходити за межі наявної актуальної життєдіяльності, досягати нових можливостей.

Основними ознаками життєздатності особистості вважають: незалежність від авторитетів, неупередженість, критичність та самостійність мислення; схильність до конструктивної соціальної дії, соціальної активності; здатність до самонавчання і самовиховання, цілеспрямованого здобування нового досвіду; відповідальне ставлення до власної поведінки та поведінки інших людей; спрямованість у майбутнє; гармонійний психологічний розвиток; мотивація досягнення.

Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності.

Сальваторе Мадді, розглядаючи стресостійкість як здатність до адаптації і вміння керувати власними ресурсами для збереження ефективності діяльності, застосовував термін „життєстійкість”. Поняття „життєстійкість” використовується у контексті проблематики оволодіння стресовою ситуацією, воно відображає психологічну живучість та розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. Життєстійкість визначається поняттями саморегуляції і життєвого потенціалу, які детермінують здатність людини гнучко реагувати на зміни життєдіяльності шляхом актуалізації її психофізіологічних ресурсів та особистісного потенціалу. У широкому розумінні життєстійкість – це міра здатності особистості витримувати стресову ситуацію, при цьому зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість виникає у людини внаслідок особливого поєднання переконань, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації у нові можливості. Ця система переконань дає змогу людині одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і долати стреси, що зустрічаються на життєвому шляху [16].

Л. Куліков, описуючи життєстійкість, на передній план виводить три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) урівноваженість, відповідність та 3) опірність (резистентність). За словами Л. Кулікова, стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції.

Стабільність проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоврядування, розвиватися, адаптуватися. Знижена стійкість призводить до того, що, опинившись в ситуації, ризику людина долає її з негативними наслідками для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин. Врівноваженість Л. Куліков визначає як здатність співвідносити рівень напруги з ресурсами своєї психіки і організму. Рівень напруги завжди обумовлений не тільки стресорами і зовнішніми обставинами, а й їх суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Врівноваженість, як складова психологічної стійкості, проявляється у здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруги, в здатності утримувати напругу в прийнятних межах. Урівноваженість – це також здатність уникати крайнощів у силі відгуку на події. Опірність – це здатність до опору тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору, як в окремих рішеннях, так і у виборі способу життя в цілому. Найважливішою стороною опірності є індивідуальна і особистісна самодостатність в аспекті свободи від залежності. Таким чином, життєстійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях [4].

За С. Мадді поняття життєстійкості – це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих [18].

1. Залучення визначається як переконаність у тому, що залученість в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості. Вона дає можливість відчувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включитися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів і змін. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Це продукує в неї інтерес до зовнішнього світу, бажання відкриватися світу і прагнення до взаємодії з ним. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відчуженості, відчуття себе „поза” життям.

2. Контроль являє собою переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть це вплив не абсолютний і успіх не гарантовано; мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впадання в стан безпорадності й пасивності. Це прагнення до результату за рахунок мотиваційно-цільового компонента особистості і контролю своїх дій і проявів у взаємодії зі світом. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність, свій шлях.

3. Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Воно полягає в сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування особисто себе. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи що прагнення до простого комфорту і безпеки, збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду і подальше їх використання

Дія стресогенних факторів переломлюється через систему життєстійких переконань. С. Мадді описав п'ять механізмів протистояння людини стресу за допомогою життєстійких переконань: 1) *фізіологічний* – позитивний вплив на імунітет організму, 2) *когнітивний* – оцінка важкої життєвої ситуації як менш стресової, 3) *мотиваційний* – прагнення до співвладаючої поведінки, 4) *соціально-психологічний* – пошук підтримки з боку інших людей і 5) *поведінковий* – використання практик оздоровлення. Завдяки дії цих механізмів людина зберігає психічне й соматичне здоров'я і може продовжувати успішно виконувати свою професійну діяльність. Так, у дослідженні менеджерів телекомунікаційної компанії був виявлений тісний негативний зв'язок між імовірністю серйозного захворювання протягом найближчого року після виникнення стресової ситуації на роботі й показниками життєстійкості працівників [17].

А. Фомінова зазначає, що життєстійкість особистості проявляється на трьох рівнях: *особистісно-смысловому, соціально-психологічному та психофізіологічному*. Результатом прояву життєстійкості на особистісно-смысловому рівні є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості. На соціально-психологічному проявляється ефективна саморегуляція, самореалізація через адаптацію до соціуму. На психофізіологічному рівні життєстійкість проявляється через оптимальні реакції на стрес, здатність та готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності [14].

На думку Т. Титаренко, особистісна життєстійкість проявляється, насамперед, у вчинках, які свідомо здійснюються на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Слабка, нерішуча, інфантильна людина ніколи не буде здатною до справжніх самостійних учинків, що якісно змінюють її життя.

Життєстійкість „простає” у таких індивідуальних особливостях, рисах характеру, як, наприклад, активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка. І всі ці риси забезпечують відповідне ставлення з боку оточення: повагу, прихильність, симпатію, захоплення [13].

Головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах [13].

Таким чином, людина вибирає оптимальні шляхи подолання життєвих труднощів залежно від складності ситуації, знань про способи боротьби з труднощами, індивідуального життєвого досвіду. Життєстійка людина може бути спрямована як на зміну зовнішніх умов так і внутрішніх, Труднощі допомагають людині ставати сильнішою та пробуджують те краще, що закладено генами та природою.

Список використаної літератури:

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // Сибирская психология сегодня : сб. науч. тр. / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. – Кемерово, 2004. – Вып. 2. – С. 82–90.
2. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 272 с.
3. Богомаз С. А. К проблеме взаимосвязи смыслов жизни с целеустремленностью и жизнестойкостью человека / С. А. Богомаз, Т. Е. Левицкая // Третья Всероссийская конференция по экзистенциальной психологии : материалы сообщ. – Москва, 2007. – С. 33–36.
4. Куликов Л. В. Психогигиена личности : Основные понятия и проблемы / Л. В. Куликов. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2004. – 464 с.
5. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
6. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М. В. Логинова. – Москва, 2010. – 21 с.
7. Мадди С. Р. Теории личности: сравнительный анализ / С. Р. Мадди. – СПб. : Речь, 2002. – 539 с.
8. Молла М. Г. Система життєздатності підприємства як основа його конкурентоспроможності / Т. М. Гамма, М. Г. Молла // Вісн.соц.-екон. дослідж.: зб. наук. пр. ; наук. ред. М. І. Зверяков [та ін.]. – О. : ОДЕУ, 2010. – № 38. – С. 233–238.
9. Павленко В. Н. Представления о соотношении социальной и личностной идентичности в современной западной психологии / В. Н. Павленко // Журн. „Вопр. психологии”. – 2000. – №1. – С. 135–141.
10. Панченко В. О. Життєстійкість як фактор професійної адаптації менеджерів комерційних організацій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / В. О. Панченко ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К., 2016. – 237 с.
11. Рассказова Е. И. Психологические концепции стресса и его последствий / Е. И. Рассказова // Психология психических состояний / под ред. А. О. Прохорова. – Казань, 2006. – Вып. 6. – С. 371–384.
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 1998. – 688 с.
13. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – Режим доступу до ресурсу : http://www.psyllife.com.ua/sites/default/files/read-downloads/Zhiznestaykost_lichnosti.pdf.
14. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности : [монография] / А. И. Фомина. – Москва : Прометей, 2012. – 152 с.
15. Щербан Т. Д. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей [Електронний ресурс] / Т. Д. Щербан, А. В. Терновой // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вып. 32. – С. 586–600. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_32_51
16. Юр'єва Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / Наталія Вікторівна Юр'єва. – Х., 2015. – 26 с.
17. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation / J.R Opatz (Ed.). Stevens Point (WI): National Wellness Institute, 1987. – P. 101–115.
18. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265–274.