

УДК 159.922.7

А. Ю. ПОБІДАШ,

кандидат психологічних наук, начальник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України, м. Харків

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ “HARDINESS” – ЖИТТЄВА СТІЙКІСТЬ ТА СУМІЖНИХ З НИМИ ПОНЯТЬ

У статті наведено аналіз основних підходів до визначення поняття “hardiness” та суміжних з ним понять. Автором розкрито основні теорії подолання кризових ситуацій особистістю. У статті виділені основні автори, які займалися вивченням поняття життєвої стійкості, також наведено основні положення та ключові аспекти їхніх теорій.

Ключові слова: *життєстійкість, стрес, ресурси особистості.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Високий темп сучасного життя з умовами, що постійно ускладнюються, ставить до людини підвищені вимоги. Середовище, яке активно змінюється, вимагає від особистості перетворюючої активності. Саме тому проблема життєстійкості особистості у сучасному світі, що постійно змінюється, виходить на передній план наукового осмислення. Життєстійкість, як певний ступінь “живучості” залежить від ресурсів особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Інтерес психологів до внутрішніх ресурсів особистості сформував у науці так званий ресурсний підхід, який має багату історію (Д. Канеман, Д. Норман, Т. П. Зінченко, О. М. Гусев та ін.). У психотерапії ресурсні теорії роблять акцент на сильних сторонах людей (І. Ялом, Р. Мей, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) Ши-

рокого поширення набув ресурсний підхід як один з напрямків розвитку теорії психологічного стресу (В. А. Бодров, D. A. Norman, M. J. Posner, S. Holahan та ін.).

Саме ж поняття “життєстійкість” є однією з базових категорій, що допомагає зрозуміти, яким чином особистість може зберегти психічне здоров'я під час впливу негативних та екстремальних чинників навколишнього середовища. Саме тому вивчення “життєстійкості” у межах екстремальної та кризової психології є одним із пріоритетних напрямів.

Метою статті є аналіз основних підходів до визначення поняття “hardiness” та суміжних з ним понять.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогодні існує дуже багато теорій, які б намагалися виявити психологічну, соціальну або ж навіть фізіологічну основу життєвої стійкості особистості. У цьому напрямку працювали як вітчизняні, так і зарубіжні науковці.

У своїй статті ми хочемо висвітлити основні положення підходів, що отримали найбільшого поширення та стали базою для подальших досліджень проблеми життєвої стійкості особистості. Результати представлені у таблиці.

**Підходи до визначення поняття “hardiness” –
життєва стійкість та їхні основні положення**

Автори підходу	Основні положення підходу
1	2
Тіліх П.	На його думку, здолати життєві негаразди може лише по-справжньому мужня людина, котра може прийняти на себе тривогу, діяти всупереч обставинам і наділена силою вітальності. Мужність – це самоствердження “всупереч”, а саме всупереч небуття. Мужність протистоїть розпачу, приймаючи тривогу в себе
Антоновський А.	У межах концепції салютогенезу говорить, що благополуччя та здоров'я людини залежить від почуття когерентності. Сильне почуття когерентності відіграє важливу роль для подолання стресу в житті і, отже, захисту здоров'я [4]
Грінберг Дж.	У межах концепції управління стресом виділяє таке поняття, як “рішучість”. Рішучість дозволяє особистості сприймати зміни як виклик, а не як загрозу, тому вона й може протистояти життєвим стресорам
Фанк С.	Говорить, що рішучість не можна виділяти як самостійне явище і, навпаки, вона свідчить про погану пристосованість до життя

1	2
Франкл В.	У своїй концепції подолання кризових ситуацій виділяє таке поняття, як екзистенціальний вакуум. Це коли людина не знає ні того, що їй потрібно, ані того, що вона мусить, вона втрачає чітке уявлення про те, чого ж вона хоче, отже, може загинути [3]
La Greca	Виділяв психологічні чинники подолання стресу. Значну увагу приділяв дослідженням взаємозв'язку стресу і життєстійкості. Важливу роль для зняття стресу відіграють пріоритети, які розвиваються, уникнення стресу, відпочинок, фізичні вправи, розширення соціальних зв'язків, повноцінне харчування і використання методів релаксації
Solcava I., Sykora J.	В основі життєвої стійкості лежить самоконтроль. За їх переконаннями, високий рівень самоконтролю вказує на більшу вираженість спроб подолання ситуації, тобто спроб вижити
Scheier Michael F., Carver Charles S.	Дослідники пов'язують диспозиційний оптимізм та здоров'я. Якість "hardiness" визначена ними, як включеність, контроль і виклик, і є буфером проти несприятливих фізичних наслідків стресу. За їх уявленнями, показники оптимізму-песимізму є медіаторами хорошого фізичного стану через поведінкові механізми, типу загальних копінг-стратегій (стратегій опанування), через вплив фізіологічних показників на кардіоваскулярні реакції, імунну систему, або через деяку третю змінну типу соціальної підтримки
Tomanek Pavel	Вважав, що "hardiness" впливає на ресурси опанування через підвищення самоефективності. Люди, що мають високі показники "hardiness", мають більше відчуття компетентності, вищу когнітивну оцінку, розвиненіші стратегії подолання і відчувають менше стресів у повсякденному житті
Lee Helen J.	Якості "hardiness" забезпечують відчуття соціального й психологічного здоров'я, тим самим забезпечують опір травматичним ситуаціям
Siddiq S.H., Hasan Quamar	Якості "hardiness" забезпечують урівноважене прийняття ситуацій, що в своїй основі несуть виклик. Завдяки розвиненим якостям "hardiness" особистість відчуває свої внутрішні сили, що необхідні для протистояння ситуації
Florian Victor, Mikulincer Mario, Taubman Orit	Компоненти "hardiness" (залученість і контроль) виявляються прогностичними щодо психічного здоров'я. Залученість підвищує розумове здоров'я, зменшує оцінку загрози та використання сфокусованих на емоціях копінг-стратегій,

1	2
	збільшуючи роль вторинної переоцінки подій. Показник контролю позитивно впливає на розумове здоров'я, викликає зниження оцінки загрози події, сприяє переоцінці події та стимулює до використання копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем та пошук підтримки
Rush Michael C., Schoael William A., Barnard Steven M.	Розглядали психологічну стійкість (гнучкість) у плані стійкості щодо примусу до змін. Психологічна якість "hardiness" надає прямий негативний вплив на стрес і прямий позитивний вплив на відчуття задоволеності. Вплив "hardiness" є значущою альтернативною силою щодо впливу чинника примусу до змін на наміри персоналу змінити вид діяльності
Khoshaba D., Maddi S.	Особистісні якості "hardiness" виступають як важливий буфер на шляху переходу стресу у хворобу. Значний вплив на їх розвиток має ранній досвід особистості. У початому авторами дослідженні на основі застосування кореляційного і регресійного аналізу виявлена висока роль у підвищенні показників "hardiness" таких чинників, як компенсуючі сімейні стандарти і самосприйняття [6]
Clarke David E.	Пов'язував рівень розвитку якостей "hardiness" та віку особистості зі стійкістю до впливу стресу. За його поглядами, більш уразливими є ті, що мають старший вік, і ті, хто має більш низьку вираженість якостей "hardiness". Молодші особистості з більш вираженими якостями "hardiness" є більш стійкими до впливу стресогенних чинників [5]
Williams Paula G., Wiebe Deborah J., Smith Timothy W.	Якості "hardiness" позитивно пов'язані з адаптивними копінг-механізмами і негативно – з дезадаптивними копінг-стратегіями. Сфокусованість на вирішенні проблеми, на пошуку підтримки копінг-стратегії уникнення виявилися медіаторами взаємозв'язку між психологічною якістю "hardiness" і показниками здоров'я-хвороби
Leak Gary K., Williams Dale E.	Досліджували взаємозв'язок між соціальним інтересом, відчуженням у різних сферах життя (сім'я, робота, інші і "я") і психологічною якістю "hardiness". Результати дослідження показали, що соціальний інтерес пов'язаний із залученістю у взаємини з іншими і в навколишнє середовище людини, які є складовою частиною психологічної якості "hardiness". І цей же соціальний інтерес заохочує людину до використання активних копінг-стратегій і розвитку якостей "hardy"

1	2
Nagy Stephen, Nix Charles L.	Адаптивна діяльність людини тісно пов'язана з "hardiness". Ця психологічна якість допомагає знизити ризик захворювань
Allred Kenneth D., Smith Timothy W.	Вивчали реакції людей, які володіють якістю "hardy" на загрозу. Вони виходили з припущення, що такі особи є більш стійкими щодо порушень, пов'язаних зі стресом, завдяки своєму адаптивному когнітивному стилю і зниженому рівню фізіологічного збудження. Випробовувані з високим ступенем виразності якості "hardy" давали більше позитивних самозвітів і менше негативних, ніж ті, хто мав низький рівень "hardy" в умовах високого рівня загрози
Banks Joseph, Gannon Linda R.	Життєві події, труднощі, перешкоди тісно пов'язані з болючими симптомами. Хоча самі події життя містять свою частку різноманітних труднощів, труднощі та перешкоди вносять свій внесок понад і поза життєві події у прогноз соматичних симптомів. "Hardiness" дозволяють особистості сприймати труднощі не такими травматичними
Huang Cindy	Розглядає взаємозв'язок психологічної якості "hardiness" і стресу. Індивідуальні та сімейні риси "hardiness" є ресурсами протистояння стресу. Вони включають в себе контроль, виклик, залученість і довіру. Люди з високим ступенем виразності якостей "hardy" мають велику ймовірність залишитися здоровими і сприймати життєві зміни як позитивні
Evans David R., Pellizzari Joseph R., Culbert Brenda J., Metzen Michelle E.	Якість "hardiness" (самовідчуття, що містить почуття залученості, контролю, виклику і довіри), є складовою частиною відчуття повноти життя та якості життя
Ананьев Б. Г.	Життєздатність – вихідний компонент загальної працездатності людини, що впливає на конкретні особливості її працездатності, активність інтелекту, рівень волевого зусилля, емоційну витривалість, стійкість установки на реалізацію відставленої у часі цілі та інше. Показники цих психічних виявів стають гіршими, знижується життєздатність людини, коли знижується енергетичний потенціал при переживанні нею несприятливих станів
Ільїнський І. М.	Життєздатність – це прагнення людини вижити, не деградувати у складних умовах соціального та культурного середовища, стати індивідуальністю, сформувати смислотвірчі установки, самоствердитися, реалізувати себе та свої задатки,

1	2
	творчі здібності, перетворюючи при цьому середовище, роблячи його більш сприятливим для життя
Бабочкін П. І.	“Життєздатність” – поняття, що виражає інтегральну здатність цілісної системи до стійкості, до збереження своїх функцій в умовах зовнішнього і внутрішнього середовищ, що змінюються. Щодо біологічних аспектів життєздатність виступає як властивість організму вижити у відповідних умовах природного середовища і дати не менш життєздатне потомство. У соціумі можна говорити про життєздатність покоління, оскільки відтворення здійснюється, в основному, в одній віковій групі покоління. У психічному аспекті мова йде про життєздатність як психічну стійкість до впливів соціального середовища та розвитку здібностей
Рубінштейн С. Л.	Життєздатність – є основним показником, якісною характеристикою особистості, здатної до швидкої адаптації і до “стійкого розвитку” в умовах, що змінюються. Людина організовує своє життя, регулює його хід, вибирає та реалізує обраний напрям. Долаючи обставини, ситуації у боротьбі, вона здійснює свої смисложиттєві цілі
Василюк Ф. Є., Сохань Л. В., Меєрович М. І., Леонтєва Д. А.	Життєтворчість визначається як особистісно-орієнтована практика розвитку та корекції відносин зі світом. Автори роблять спробу виділити життєтворчість у вигляді самостійного різновиду практичної роботи психолога, пояснюючи це тим, що першою передумовою виділення життєтворчості як особливої форми психологічної практики стало усвідомлення методологічної неоднорідності, перш за все такої форми практики, як психотерапія
Мей Р.	Мужність перед невідомістю або “стрибок у невідомість” можна назвати мужністю творчості, яка лежить в основі понять життєстійкості і життєтворчості. Мужність творчості – найвища з усіх видів мужності (фізичної, моральної, соціальної та ін.). Потреба в творчій мужності прямо пропорційна ступеню змін, яким піддається особистість
Хайдеггер М.	Спорідненою категорією поняття життєстійкості є так само поняття “укорінення у бутті”. Він пише: “зараз під загрозою знаходиться сама вкоріненість сьогодишньої людини. Більше того, втрата коренів не викликана лише зовнішніми обставинами і долею, вона не відбувається лише від недбалості

1	2
	і поверховості способу життя людини. Втрата вкоріненості виходить із самого духу століття, в якому ми народжені”
Спиридонов Ю. А.	“Укорінення” у бутті – це характеристика способу буття людини, це здатність людини в процесі екзистування виступати, виходити, виявляти себе, існувати, включати у зміст своєї суб’єктивності (на основі наділення характеристикою “власного” об’єкта своєї інтенціональності діяльності). Об’єктами цієї діяльності є даність своєї власної екзистенції, світ сущого або, у крайньому випадку, своєї можливості, буття взагалі. Отже, розуміється сутність онтологічного відношення людини не тільки до самої себе, але і до світу
Стецишин Р. І., Ясько Б. А.	Життєстійкість є системною психічною властивістю, а найвищого рівня життєстійкість досягає в період життєвої та професійної зрілості
Маклаков А. Г.	Говорить про особистісний адаптаційний потенціал. Адаптація розглядається ним не лише як процес, а й як якість живої саморегулюючої системи, що складається зі здатності пристосовуватися до змін зовнішніх умов. Адаптаційні властивості людини залежать від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливість адекватного реагування фізіологічних станів. Чим вищі адаптаційні можливості, тим вища вірогідність того, що організм людини збереже нормальну працездатність й високу ефективність діяльності при впливі психогенних факторів зовнішнього середовища [2]
Коростильова Л. А.	Розглядала життєстійкість як самореалізацію особистості
Леонтьев Д. А.	Життєтворчий та особистісний потенціал розглядає як базові індивідуальні характеристики стрижня особистості. Особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості й формою виявів особистісного потенціалу є ніщо інше, як феномен самодетермінації особистості. Особистісний потенціал відображає ступінь подолання особистістю заданих обставин, і врешті-решт, подолання нею самою себе, а також розмір зусиль, які вона використовує при роботі над обставинами свого життя [1]
Богомаз С. А.	Життєстійкість людини пов’язана з можливістю подолання різних стресів, підтримання високого рівня фізичного та психічного здоров’я, а також з оптимізмом, самоефективністю

1	2
	і задоволеністю власним життям. Життєстійкість – системна психологічна властивість, що виникає у людини внаслідок особливого поєднання установок і навичок, що дозволяють їй перетворювати проблемні ситуації у нові можливості. Життєстійкість – це важливий особистісний ресурс, який сприяє подоланню стресів і досягненню високого рівня психічного і фізичного здоров'я
Рахімова Р. М.	Життєстійкість особистості – це сукупність ціннісних установок і диспозицій, що дозволяє сформулювати позитивний життєвий проєкт, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби і позитивно адаптуватися у заданих умовах
Медведева Е. В.	Життєстійкість характеризується як ступінь спроможності особистості витримувати стресову ситуацію, при цьому зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності
Сова Ю. І.	Життєстійкість включає в себе два компоненти: життєздатну поведінку і життєздатне ставлення. Життєздатна поведінка передбачає активне подолання кризових ситуацій, мобілізацію сил, уникнення крайнощів, орієнтацію на збереження і заощадження власного здоров'я, особистісних ресурсів. Життєздатне ставлення відображається у сприйнятті життєвих подій; їхній суб'єктивній оцінці як менш значущих, кризових
Стецишин Р. І.	Життєстійкість є особистісно-психологічним ресурсом, що дозволяє людині, яка працює в сфері професій допомоги, протидіяти розвитку станів професійно-особистісної дезадаптації
Александрова Л. А.	Життєстійкість розглядає як певний ступінь “живучості”. За її переконаннями, не існує єдиного бачення сутності поняття “життєстійкість”. Немає єдності і в думках науковців щодо того, що таке “життєстійкість” – риса особистості чи властивість; здатність або особистісна змінна; установка або сукупність ціннісних установок; потенціал або ресурс

Висновок. В усіх основних підходах до визначення поняття “hardiness” – життєвої стійкості відзначається, що воно є багатограним феноменом, що включає у себе не лише особистісні якості, але ще й соці-

альні та іноді навіть матеріальні аспекти. Саме їх поєднання та взаємодія й обумовлює рівень вияву життєстійкості особистості.

Перспективи подальших досліджень – емпіричне дослідження компонентів, які складають життєву стійкість особистості, та визначення, яка саме з теорій, що визначають поняття “hardiness”, є найбільш близькою до фактичного вияву якостей життєвої стійкості.

Список використаної літератури

1. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 ; под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – С. 56–65.
2. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
3. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл. – М. : Апрель – Пресс, 2000. – 368 с.
4. Antonovsky A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1979.
5. Clarke, David E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality. Social Behavior and Personality, 1995, v 23 (n 3), 1995. – P. 285–286.
6. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. Consulting Psychology Journal, Spring 1999. Vol. 51, (n 2), 1999. – P. 106–117.

Рецензент – доктор психологічних наук, професор Тімченко О. В.

Стаття надійшла до редакції 13.02.2013.

Побідаш А. Ю. Основные подходы к определению понятия “hardiness” – жизненная стойкость и смежных с ними понятий

В статье приведен анализ основных подходов к определению понятия “hardiness” и смежных с ним понятий. Автором раскрыты основные теории преодоления кризисных ситуаций личностью. В статье выделены основные авторы, занимавшиеся изучением понятия жизнестойкости, также приведены основные положения и ключевые аспекты их теорий.

Ключевые слова: *жизнестойкость, стресс, ресурсы личности.*

Pobidash A. Y. The main approaches to the concept of “hardiness” – life firmness and related notions

The article presents the analysis of the main approaches to the concept of “hardiness” and its related notions. The author discloses the basic theory of crisis management by a person. Also the article highlights the main authors, who studied the concept of life firmness; and the fundamentals and key aspects of their theories have been given.

Keywords: *hardiness, stress, personal resources.*