

УДК 159.922.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.15>

ПСИХОЛОГІЧНІ КООРДИНАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ

Наталія Назарук

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 76000
e-mail: natalia.nazaruk@pnu.edu.ua*

У статті розглядається актуальна проблема сьогодення, яка полягає у життєстійкості особистості. Складні сучасні умови життя, навіть екстремальні вимагають у людини здатності володіти патернами якостей та поведінки, які сприяють виживанню. Серед цих характеристик чільне місце займає життєстійкість. Термін введений у ХХ столітті у зарубіжній психології. Дослідження життєстійкості має важливе практичне значення під час війни в Україні, оскільки сприяє відновленню психічного здоров'я особистості, її продуктивності та результативності у життєдіяльності, переоцінці ціннісно-сміслової ієрархії та смисложиттєвих орієнтацій. Високі показники життєстійкості особистості корелюють з фізичним та психічним благополуччям людини, успішністю в професійній сфері, здоровими міжособистісними та сімейними стосунками. Низькі показники життєстійкості особистості корелюють із фізичними та психічними захворювання, психологічними розладами, проблемами у професійній діяльності, девіантною та делінквентною поведінкою, конфліктами у сімейних та міжособистісних відносинах. Структура життєстійкості включає три складові: включеність, контроль та прийняття ризику. Включеність характеризує собою залученість людини у процес життя, вміння жити у теперішньому моменті. Контроль представляє собою здатність людини контролювати своє життя та події, які у ньому відбуваються. Прийняття ризику – це готовність людини ризикувати, активно діяти у невизначених та мінливих обставинах життя. Виділяють три підходи до розуміння терміну «життєстійкість»: життєстійкість як ресурс, життєстійкість як екзистенція, життєстійкість як якість. Зарубіжні вчені виділяють п'ять якостей у структурі життєстійкості: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, прагнення до досягнень, обмеженість контактів. Поведінка життєстійкої людини здійснюється за чіткою схемою: завдання – мотивація – виконання дій – усвідомлення проблеми- негативна емоційна реакція – пошук способів вирішення складної проблеми – пониження градусу негативної емоційної реакції – покращення функціонування та оптимізація рівня збудження.

Ключові слова: життєстійкість, структура життєстійкості, ознаки життєстійкості, чинники життєстійкості, моделі життєстійкості.

Постановка проблеми. Ми живемо в епоху зовнішньої та внутрішньої невизначеності. Суспільство вимагає від людини якостей, які допомагали б їй жити в умовах невизначеності, мінливості та нестабільності. Серед цих якостей висока витривалість, вміння приймати рішення в умовах обмеженого часу, браку чи надлишку інформації, висока стресостійкість та життєстійкість, резильєнтність, швидкість реакції, гнучкість, адаптивність, мобільність, вміння використовувати свої внутрішні ресурси, готовність до постійного розвитку особистісної ідентичності. Ми зараз живемо в умовах війни, всі віримо в перемогу, чекаємо на неї, але не знаємо коли вона настане, тобто живемо в часі тотальної невизначеності. Нам потрібні всі вище перераховані якості, щоб залишатися незламними. Ці якості можна розглядати з точки зору ресурсного підходу, який є відгалуженням гуманістичної психології, тобто всі ці якості є внутрішніми ресурсами, які можуть допомогти людині справитися з ситуацією невизначеності. Ми будемо розглядати життєстійкість як внутрішній ресурс особистості для адаптації у невизначених умовах життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «життестійкість» з'явилося в кінці XX століття у працях Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобейса. Англійською мовою термін «життестійкість» звучить як «hardiness», що перекладається як «стійкість», «виривальність». На думку вчених, цей феномен дає можливість особистості приймати себе та свої можливості, успішно долати життєві труднощі, зберігаючи при цьому внутрішній баланс. Вони розглядають «життестійкість» як інтегральну особистісну рису, а П. Бартон визначає її як психологічний стиль. У вітчизняну психологію термін «життестійкість» ввів Д. О. Леонтьєв, яку він розумів як індивідуальну якість особистості, що виражає ступінь подолання особистістю життєвих труднощів [3].

Постановка завдання. Мета статті полягає в теоретичному аналізі феномена життестійкості, її видів, компонентів, причин та впливу індивідуальних особливостей людини на її прояв.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні ми часто говоримо про незламність, тобто фактично про життестійкість українців. Вивчення життестійкості має велике прикладне значення в умовах війни, оскільки формує внутрішній психічний стержень особистості, сприяє збереженню психічного здоров'я, високої функціональності та працездатності, переосмисленню ієрархії мотивів та системи цінностей, смисложиттєвих орієнтацій та цілей.

Низькі показники життестійкості призводять до проблем з психічним та фізичним здоров'ям, соціальною депривацією, професійною дезадаптацією та вигоранням, кризою міжособистісних стосунків та сімейних конфліктів, зупинкою особистісного росту та розвитку.

У своїх дослідженнях С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак зазначають, що високий рівень життестійкості притаманний зрілій особистості з високим рівнем адаптивності, а найбільш поширеним є середній рівень життестійкості. Людина з середнім рівнем життестійкості вміє оптимально давати собі раду в ситуаціях невизначеності та обирати такі копінг-стратегії, які дозволяють позитивно вирішувати складні завдання та ситуації [1].

С. Мадді у концепцію життестійкості ввів три складові: включеність, контроль та прийняття ризику.

Першою складовою життестійкості є включеність або залученість, тобто перебування людини в ситуації тут-і-тепер, довільна, а не мимовільна увага, залученість в процес, майндфулнес, відданість моменту, відчуття потоку, спонтанність, переконання в тому, що включеність у процес життя є цінним і цікавим для людини. Л. М. Смольська проводить паралель цієї складової з практиками гештальт-терапії Фрідріка Перлза, методом «поток» М. Чіксентміхайя та вправами тілесно орієнтованої терапії. Цей аттитюд стимулює людину до активної життєвої позиції, саногенного способу мислення і поведінки, відчуття особистісної значущості і цінності, вміння брати на себе відповідальність та зобов'язання.

Другою складовою життестійкості є контроль. Людина чітко розуміє, що може бути під її контролем, а на що вона впливати не може і тому не слід про це тривожитися і заціклюватися на цьому. Це вміння концентрувати та утримувати увагу, переключати її, розподіляти; вміння ставити мету і рухатися до її досягнення, виділяти головне і другорядне, відмежовуватися від несуттєвого; чітко розуміти визначені терміни та поставлені задачі, не піддаватися прокрастинації; вміти керувати своїми емоціями. Це переконання в тому, що життя – це боротьба, але результат нам не відомий. Л. М. Смольська вважає, що цій складовій відповідають психосинтез Роберто Ассаджолі, раціонально-емотивна терапія Альберта Елліса, транзактний аналіз Еріка Берна. Цей аттитюд скеровує людину на здатність контролювати своє життя і стресові події в ньому, активно їх долати і вирішувати, а не пливти за течією, переходити в стан ступору, пасивності та безпорадності. Людина

діє, а не споглядає на стресові виклики життя. Особистість може навіть знижувати значимість стресових подій, що таким чином знижує психотравмуючий вплив. Людина може усвідомлену інтернальну позицію, згідно якої розглядає проблеми і стреси не як кару Божу, карму чи фатум, а результат своєї поведінки чи інших людей.

Третьою складовою життєстійкості є прийняття ризику. це співзвучно такій рисі особистості як сміливість, боюся, але йду вперед, вміння діяти в ситуації невизначеності і відсутності гарантій. Це розуміння людиною життєвих подій як виклику та випробування, переконання в тому, що все, що відбувається йде на користь людині, оскільки приносить їй досвід. Л. М. Смольська вбачає подібність у позитивній психотерапії Носрата Пезешкіана та гуманістичній психотерапії самоактуалізації Карла Роджерса. Особистість переконана, що будь-яку життєву проблему можна вирішити і винести з неї певний життєвий урок. Людина не боїться змін та викликів, а сміливо їм протистоїть, що мотивує її до постійного зростання.

Чим вищий рівень життєстійкості, тим адекватніше людина буде сприймати труднощі, а не уникати їх чи заперечувати, закривати на них очі чи ігнорувати. Життєстійкість – це не оптимізм, а скоріше реалізм погляду на життєві ситуації.

Для діагностики життєстійкості можна використати методику «Тест життєстійкості», яка є модифікацією тесту С. Мадді. Методика містить три шкали життєстійкості: залученість (концентрація на життєвих подіях), контроль (активність у життєвих подіях), прийняття ризику (ставлення до життєвих ситуацій як таких, що дають новий досвід). Також в якості діагностичного інструментарію можна застосовувати тест-опитувальник «Парціальні позиції життєстійкості» (І. Бринза, О. Кузнецова) [2].

Семантичне поле поняття «життєстійкість» представлено такими поняттями як «резиліентність», «стресостійкість», «стійкість», «особистісний адаптаційний потенціал», «життєздатність», «самоефективність», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», «психічна стійкість», «емоційна стійкість», «психічна готовність», «поміхостійкість», «опірність стресу», «стрес-толерантність», «стійкість до стресу», «онтологічна впевненість» (описана психіатром Р. Ленгом) На думку С. Л. Кравчук, близькими до терміну «життєстійкість» є самореалізація, суб'єктність, самовідношення, смисл життя, особистісно-ситуаційна взаємодія, стильові закономірності, життєздібність, життєтворчість, екзистенційна мужність. Синоніми до слова «життєстійкий»: витривалий, відпорний, дужий, живучий, затятий, міцний, мужній, незламний, невіддатливий, неподатливий, непорушний, непохитний, несхитний, стабільний, сталий, стоїчний, твердий.

У психології виокремлюють три підходи до вивчення поняття «життєстійкість»:

1. Життєстійкість як ресурс (адаптивність, досвід, інтерактивність, комунікація, потенціал, продуктивність, копінг-стратегії, самоефективність).
2. Життєстійкість як екзистенція (проблема смислу життя, свободи вибору, цінностей, смисложиттєвих орієнтацій, кризи).
3. Життєстійкість як якість (внутрішній локус контролю, наполегливість, впевненість у собі, витримка, саморегуляція, цілеспрямованість).

Американська психологічна асоціація трактує життєстійкість як процес позитивної адаптації перед лихом, травмою, трагедією чи загрозою.

І. В. Іваненко зазначає, що складовими життєстійкості є корисне мислення, ефективна дія, цінності, ефективна регуляція енергії та емоцій, взаємопідтримка та ефективна співдія [2].

Першою складовою життєстійкості є корисне мислення людини, переважання саме логічного, абстрактного та критичного мислення, а не емоцій, це саногенне мислення, яке не дає зациклюватися на негативі та тривожних думках, вміння резиліентно мислити.

Другою складовою життєстійкості є ефективні дії, тобто не уникання проблеми, а саме вирішення її, укладання певного алгоритму вирішення життєвих труднощів, життєва активність, а не пасивність, дія, а не вичікування.

Третьою складовою життєстійкості є цінності. Складні життєві ситуації створюють можливість переосмислення своїх цінностей, тобто набуття нових смисложиттєвих орієнтацій. Система цінностей особистості впливає на її світогляд, переконання, мотивацію, слова, думки та поведінку. Важливою цінністю особистості є життя і здоров'я власне та іншої людини. Людина повинна жити згідно зі своїми цінностями та цінностями людськими.

Четвертою складовою життєстійкості є ефективна регуляція енергії та емоцій, тобто володіння високим рівнем емоційного інтелекту, вміння регулювати свої емоції та контролювати їх, володіти внутрішніми та зовнішніми ресурсами для відновлення своєї емоційно-вольової сфери.

П'ятою складовою життєстійкості є взаємопідтримка та ефективна співдія, тобто ефективна комунікація, яка передбачає вміння працювати в команді, відчувати плече товариша, вміння просити про допомогу і вміння допомогу надавати, міцні, довірливі міжособистісні стосунки, здатність до об'єднання з іншими людьми для виконання поставленого завдання, певної цілі чи місії.

Т. М. Титаренко доводить, що життєстійкість напрацьовується як м'язи, а не є вродженою, роблячи важливі життєві вибори, долаючи життєві кризи людина формує свою життєстійкість, яка пізніше виявляється в усвідомлених вчинках.

О. Г. Чиханцова встановила, що життєстійкість тісно пов'язана з цінностями особистості, що проявляються у ставленні людини до себе, до інших та до світу загалом. Вчена розуміє структуру життєстійкості як систему якостей, які утворюють внутрішній потенціал, який сприяє адаптації людини до життя [6].

Поняття «життєстійкість» складається з двох слів «життя» та «стійкість». Тобто даний феномен можемо розглядати як стійкість, пристосованість, адаптованість людини до життя.

С. Максименко та Л. Сердюк виділяють наступні складові життєстійкості: ціннісні орієнтації, особиста автономія, впевненість в собі, самоставлення, самоефективність, майбутні перспективи (життєві цілі та сенси).

Т. Титаренко називає такі компоненти життєстійкості: гнучкість, відкритість новому, готовність до змін (швидкоплинність змін); переконливість, сміливість, витримка, терпеливість, уважність, налаштованість на співрозмовника (запит на діалог); здатність осмислено і цілеспрямовано будувати саме свою траєкторію життєвого шляху (множинне ідентифікування); усталеність і самостійність, відчуття власної своєрідності (повага до унікальності кожної особистості); вибір лінгвістичних засобів для асиміляції свого досвіду та осмислення життєстійкості (лінгвістичне трактування реальності).

О. В. Кузнецова досліджувала парціальні позиції життєстійкості педагогів. Вона встановила, що ця характеристика залежить від віку і від впливу умов війни. Найвищий рівень життєстійкості продемонстрували педагоги віком до сорока років. Чим старші педагоги тим більш невпевненими в собі, тривожними, безпорадними та безсилими вони виступали перед різними життєвими випробуваннями. Це свідчить про те, що вони потребують психологічного супроводу та підтримки.

Зарубіжні вчені виділили п'ять якостей у паттерні життєстійкості: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, прагнення до досягнень, обмеженість контактів [4].

Висока адаптивність. Такі люди мають високий рівень соціального інтелекту, вміють комунікувати з іншими людьми, швидко пристосовуються до нових умов життя та викликів.

Впевненість у собі. Такі люди впевнені в своїх силах, не бояться ризикувати, готові брати на себе відповідальність, не лякаються труднощів, невизначені ситуації їх не тривожать.

Незалежність. Такі люди на все мають власну точку зору і живуть своїм розумом, вони можуть прислухатися до інших, але остаточне рішення все одно приймають самостійно.

Прагнення до досягнень. У таких людей загострена мотивація досягнення успіху в професійному та особистому житті. Досягнення успіху викликає у них позитивні емоції і виплиск працездатності, життєвої активності та наполегливості.

Обмеженість контактів. Такі люди обмежують свої тісні контакти невеликою кількістю людей, що сприяє відчуттю захищеності та безпеки.

Близьке до феномену «життєстійкість» поняття «онтологічна впевненість», яку запропонував психіатр Р. Ленг. «Онтологічно впевнена» особистість є зрілою, усвідомлює свою цілісність, не боїться життєвих труднощів. Поведінка психологічно стійкої людини реалізується за наступним алгоритмом: завдання – мотивація – виконання дій – усвідомлення проблеми – негативна емоційна реакція – пошук способів вирішення складної проблеми – пониження градусу негативної емоційної реакції – покращення функціонування та оптимізація рівня збудження. Алгоритм поведінки психологічно нестійкої людини є іншим: завдання – мотивація – виконання дій – усвідомлення труднощів – негативна емоційна реакція – хаотичні пошуки способів вирішення складної проблеми – погіршення усвідомлення труднощів – зростання градусу негативної емоційної реакції – погіршення функціонування (зниження мотивації або захисна реакція) [6].

Сахарова К. О. висловлює припущення, що використання психологічних засобів формування життєстійкості особистості знижує рівень психічної травматизації та пришвидшує процес відновлення ресурсів психіки. С. Кобаса та С. Мадді пишуть про те, що високий рівень опірності до стресу зумовлений певним спектром особистісних диспозицій. Одні люди в стресових умовах життя розвиваються, вдосконалюються, ростуть, а інші – деградують, регресують, зупиняюся у розвитку. Постає питання «Коли стрес стає стимулом особистісного розвитку чи навпаки деградації?» Відповідь на це запитання криється у резервах психіки особистості, рівні життєстійкості, яка виявляється через аттитюди включеності, контролю та виклику, а також особистісні диспозиції. Життєстійкість є індикатором психічного здоров'я людини, показником її ефективності та психологічної живучості, вона стимулює людину долати стресові виклики, обирати активну життєву позицію.

Чимало дослідників розглядають життєстійкість у взаємозв'язку зі стратегіями подолання стресу, адаптацією-дезаптацією, показниками психічного, соціального та фізичного здоров'я. Проте не слід отожднювати поняття «життєстійкість» з копінг-стратегіями або стратегіями подолання життєвих труднощів. До копінг-стратегій належать: стратегія подолання, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія прийняття відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового вирішення проблеми та стратегія переоцінки. Копінг-стратегії розуміються як стратегія і тактика, алгоритм і прийом подолання життєвих труднощів, а життєстійкість – це особистісна диспозиція, якість особистості, орієнтація на виживання. Копінг-стратегії можуть бути як результативними та і нерезультативними, а життєстійкість – це завжди настанова і установка на особистісне зростання. Формування життєстійкості, на відміну від оволодіння копінг-стратегіями, це організація досвіду та життєдіяльності.

І. Ю. Германський та С. М. Кондратюк ознак життєстійкості включають: фізичну та нервово-психічну витривалість, навички здорового способу життя; стресостійкість, моральну стійкість; стійкий пізнавальний інтерес. А до чинників вони відносять володіння

методиками аутотренінгу, релаксації; навички рефлексії, аналізу та узагальнення; володіння комунікативними навичками; навички роботи із суперечливою інформацією; навички побутової, господарської та трудової діяльності.

У формуванні життєстійкості важливу роль відіграє емоційна саморегуляція, яка проявляється у вмінні керувати своїми емоційними станами та процесами. Щоб тренувати життєстійкість батьки можуть мотивувати дітей самостійно вирішувати проблемні ситуації і лише у складних ситуаціях надавати підтримку, стимулюючи таким чином самостійність дітей, а також надавати власний приклад вирішення проблемних життєвих ситуацій.

Висновки. Дослідження українських та зарубіжних науковців свідчать, що високий рівень життєстійкості корелює з високими показниками щастя, задоволеності життя, психічного та фізичного здоров'я, а низький рівень життєстійкості корелює з низьким рівнем стресостійкості, тривожністю та депресією.

Список використаної літератури

1. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 4. 2022. С. 1–7.
2. Іваненко І. В. Життєстійкість курсантів в умовах воєнного стану. *Формування науки: стан і перспективи розвитку в умовах сьогодення* : матеріали науково-практичної конференції (м. Київ, 24–25 березня 2023 р.). С. 91–93.
3. Кравчук С. А. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжник негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. № 1. 2019. С. 142–147.
4. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/items/5d7ca32c-98b1-4cbb-bc43-808665f3c058>
5. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика». 2021. Випуск 4. С. 113–117.
6. Чиханцова О. А. Життєстійкість людей з інвалідністю в процесі соціальної реабілітації. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : збірник наукових праць. № 3 (56). Том 2. С. 5–15.

PSYCHOLOGICAL COORDINATES OF THE STUDY OF HARDINESS

Natalia Nazaruk

Prykarpattia National University named after Vasyl Stefanyk,

57, Shevchenko St., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76000

e-mail: natalia.nazaruk@pnu.edu.ua

The article deals with the actual problem of today, which is the vitality of the individual. Complex modern life conditions, even extreme ones, require a person to have the ability to possess patterns of qualities and behavior that contribute to survival. Among these characteristics, vitality occupies a prominent place. The term was introduced in the 20th century in foreign psychology. The study of vitality has an important practical significance during the war in Ukraine, as it contributes to the restoration of the mental health of the individual, his productivity and effectiveness in life, the reassessment of the value-semantic hierarchy and meaningful life orientations. High indicators of personal vitality correlate with physical and mental well-being of a person, success in the professional sphere, healthy interpersonal and family relationships.

Low indicators of personal vitality are correlated with physical and mental illnesses, psychological disorders, problems in professional activity, deviant and delinquent behavior, conflicts in family and interpersonal relationships. The sustainability framework includes three components: inclusion, control, and risk acceptance. Involvement characterizes a person's involvement in the life process, the ability to live in the present moment. Control is a person's ability to control his life and the events that occur in it. Risk acceptance is a person's willingness to take risks, to actively act in uncertain and changing life circumstances. There are three approaches to understanding the term "sustainability": sustainability as a resource, sustainability as existence, sustainability as a quality. Foreign scientists distinguish five qualities in the structure of life sustainability: high adaptability, self-confidence, independence, striving for achievements, limited contacts. The behavior of a resilient person is carried out according to a clear scheme: task – motivation – performance of actions – awareness of the problem – negative emotional reaction – finding ways to solve a complex problem – reducing the degree of negative emotional reaction – improving functioning and optimizing the level of arousal.

Key words: sustainability, structure of sustainability, signs of sustainability, factors of sustainability, models of sustainability.