

**Назарук Н. В.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології розвитку  
Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника*

## ПСИХОЛОГІЧНІ КОНТУРИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

### PSYCHOLOGICAL CONTOURS OF THE STUDY OF THE PHENOMENON OF HARDINESS

У статті розглядається проблема життєстійкості особистості у сучасних складних умовах життєдіяльності. Життєстійкість розглядається як адаптаційний ресурс особистості. Вчені виділяють три групи чинників формування життєстійкості: індивідуальні, сімейні та чинники підтримки. Зарубіжні дослідники виділяють три моделі розвитку життєстійкості: компенсаторну, захисну та модель виклику. Структура життєстійкості складається з наступних компонентів: включеність, контроль та прийняття ризику. Включеність проявляється у зосередженості людини на подіях теперішнього життя, а не на минулому чи майбутньому. Контроль – це характеристика життєстійкості, яка виявляється у здатності людини контролювати життєві ситуації та впливати на них. Прийняття ризику – це готовність людини до ризику, адекватного реагування на зміни, реформи та трансформації у життєвих подіях. Виокремлюють п'ять компонентів у феноменологічному полі життєстійкості: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, прагнення до досягнень, обмеженість контактів. Доведено, що стресові фактори переломлюються через вузли життєстійких переконань особистості. Виділяють п'ять механізмів подолання стресу за допомогою життєстійких переконань: фізіологічний, когнітивний, мотиваційний, соціально-психологічний та поведінковий. Ми трактуємо життєстійкість як особистісне утворення, яке є вродженою характеристикою, яка може розвиватися впродовж усього життя людини під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, які можуть бути як сприятливими, так і несприятливими. Можна запропонувати комплекс заходів розвитку життєстійкості особистості: долучення підлітків та юнаків до гуртків різного спрямування, де б вони виявляли стратегію подолання труднощів навчального характеру та вчилися виживати у конкурентному середовищі, психологічна робота з ціннісно-сміисловою сферою особистості та розвитком рефлексивного мислення у стресових ситуаціях, розвиток комунікативних вмій та навичок, формування паттернів та атитюдів саморегуляції емоційно-вольової сфери, навчання алгоритмам прийняття рішень та висловлення власних суджень, програвання конфліктних ситуацій з метою знаходження оптимальних шляхів їх вирішення.

**Ключові слова:** життєстійкість, структура життєстійкості, чинники життєстійкості, моделі життєстійкості, механізми життєстійкості.

The article examines the problem of the vitality of the individual in the modern complex conditions of life. Vitality is considered as an adaptive resource of the individual. Scientists distinguish three groups of factors that form resilience: individual, family, and support factors. Foreign researchers distinguish three models of development of vitality: compensatory, protective and challenge model. The sustainability framework consists of the following components: inclusion, control and risk acceptance. Involvement is manifested in a person's focus on the events of the present life, and not on the past or future. Control is a characteristic of life resilience, which is manifested in a person's ability to control life situations and influence them. Acceptance of risk is a person's readiness for risk, adequate response to changes, reforms and transformation in life events. Five components are distinguished in the phenomenological field of vitality: high adaptability, self-confidence, independence, striving for achievements, limited contacts. It has been proven that stress factors are refracted through knots of life-sustaining beliefs of an individual. There are five mechanisms for overcoming stress with the help of life-sustaining beliefs: physiological, cognitive, motivational, social-psychological and behavioral. We interpret resilience as a personal formation, which is an innate characteristic that can develop throughout a person's life under the influence of external and internal factors, which can be both favorable and unfavorable. It is possible to propose a set of measures for the development of the vitality of the individual: the inclusion of teenagers and young men in groups of various directions, where they would discover a strategy for overcoming difficulties of an educational nature and learn to survive in a competitive environment, psychological work with the value-meaning sphere of the personality and the development of reflective thinking in stressful situations, development communicative abilities and skills, formation of patterns and attitudes of self-regulation of the emotional and volitional sphere, learning decision-making algorithms and expressing one's own judgments, playing conflict situations in order to find optimal ways to solve them.

**Key words:** sustainability, structure of sustainability, factors of sustainability, models of sustainability, mechanisms of sustainability.

**Вступ.** Стрімкі політичні, соціальні та економічні трансформації у суспільстві, нестримний інформаційний потік, надшвидкі технологічні перетворення, погана екологія негативно впливають та фізичне та психічне здоров'я людини, спричиняючи стреси, неврози, тривожні та депресивні стани, прояви деві-

антної та делінквентної поведінки. З цього випливає інтерес дослідників до проблеми життєздатності та життєстійкості. Акцентується увага на особистісних рисах характеру особистості, на яких базується оволодіння стратегіями подолання стресових викликів. Психологія XXI століття проявляє стійкий інтерес до

дослідження життєстійкості як складової психічного здоров'я людини. Життєстійкість є новим психологічним терміном, що активно вивчається у різних наукових сферах. Зокрема, концепт життєстійкості особистості досліджується у психології, медицині, військовій справі, сфері громадського здоров'я, спорті та бізнесі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема стійкості людини перед життєвими труднощами споконвіків хвилювала письменників та художників, педагогів та психологів, філософів та лікарів. І сьогодні подолання стресових викликів життя є актуальною проблемою для суспільства. Адже вчені не випадково вчені визначають характер нашого життя як стресовий.

У кінці ХХ століття у зарубіжній психології у науковий обіг було введено поняття «hardiness», яке запропонували вчені С. Кобаса та С. Мадді. З англійської мови це поняття перекладається як «витривалість», «відвага», «міць», «стійкість», «зухвалість». Д. О. Леонтьєв запропонував науковий переклад у варіанті «життєстійкість», що надало виразності та ємності цьому поняттю, оскільки воно містить дві конотації «життя» і «стійкість». Проте деякі науковці не погоджуються з варіантом перекладу як «життєстійкість» і пропонують його не перекладати, а залишати термін «hardiness».

Розвиток екзистенційної психології та психології стресу на Заході спричинив зацікавленість у вивченні життєстійкості особистості як стійкості людини, яка здатна долати складні життєві обставини і при цьому не деградувати чи регресувати, а зростати та самовдосконалюватися. Історія виникнення терміну «hardiness» бере початок з проведеного С. Мадді дослідження особистісних особливостей та рівня стресу працівників однієї компанії, які в ситуації стресу не залишили роботу, а навпаки стали більш успішними. Це дало можливість виділити якості та вміння фахівців трансформувати стресові ситуації в стратегії розвитку своїх можливостей.

**Мета статті** – здійснити теоретико-методологічний аналіз феномена життєстійкості.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття «життєстійкість» розглядається як чинник стресостійкості людини, її ефективності та успішності в умовах фізичної та розумової напруги та довготривалої монотонної роботи, як індикатор якості життя та суб'єктивного відчуття його повноти, як фактор соціальної компетентності, розширення міжособистісних стосунків, комунікації та інтеракції з іншими людьми, як детермінанта самоактуалізації особистості. Проте, незважаючи на численні дослідження психологами різних країн світу феномена життєстійкості, проблема особливостей прояву життєстійкості у людей різного віку, статі, професії, соціального статусу залишається недостатньо вивченою. Ці контури досліджень є вельми перспективними і в українській психологічній науці, зважаючи на війну та складні соціально-економічні та політичні колізії у суспільстві.

Складні життєві виклики актуалізують значення життєстійкості людини в різних сферах життєдіяльності. Життєстійка особистість є психічно та фізично

здоровою, успішною та ефективною у несприятливих життєвих обставинах. Щороку збільшується кількість статей та досліджень, присвячених проблемі життєстійкості. Проте цей феномен містить це багато білих плям і чекає на свого дослідника.

Життєстійкість можна розглядати як адаптивний потенціал особистості, який сприяє її виживанню у соціумі. На розвиток життєстійкості можуть впливати наступні чинники: індивідуальні, сімейні та чинники підтримки [2].

Індивідуальні чинники – це особистісні диспозиції людини (темперамент, рівень активності, когнітивні навички, здатність реагувати на стресові ситуації).

Сімейні чинники – згуртованість та теплі взаємостосунки в сім'ї, наявність авторитетного дорослого, турбота батьків про дітей.

Чинники підтримки – це фактори підтримки поза сім'єю, наприклад, школа, церковна чи соціальна інституція.

Чинники, які впливають на життєстійкість можуть бути як сприятливими так і несприятливими, зовнішніми та внутрішніми. До зовнішніх чинників відносять чинники зовнішнього середовища, а до внутрішніх чинників позитивне світосприйняття, оптимальність реакцій у ситуації стресу, самоефективність, ефективну саморегуляцію, спрямованість на самореалізацію, добре здоров'я.

Життєстійкість опредмечується такими факторами, як типологічні особливості, вік, стать, стаж, професія, соціальний статус, і виявляється в особливостях свідомої саморегуляції, ефективності подолання стресових подій.

Зарубіжні вчені виділяють три моделі розвитку життєстійкості: компенсаторну, захисну та модель виклику [6].

Компенсаторна модель – це адаптаційна модель, у якій стресогени знижують життєві сили людини, а особистісні якості характеру сприяють покращенню процесу адаптації.

Захисна модель передбачає включення захисних механізмів особистості при виникненні складних життєвих обставин.

Модель виклику свідчить про те, що стресові фактори можуть посилювати процес адаптації, а стрес загалом є корисним і мобілізуючим чинником, оскільки стимулює оволодіння конструктивними стратегіями

О. М. Кокун розглядає життєстійкість як внутрішній ресурс особистості, що гарантує фізичне, психічне та соціальне благополуччя людини та сповнює її життя цінністю та сенсом [4].

Є. А. Євтушенко, Т. Т. Лук'янова, А. М. Фоміна, проаналізувавши емпіричні дослідження, зазначають, що життєстійкі люди менше сприймають різні ситуації як стресові, більш фізично та психічно здорові, ставляться до змін позитивно, мають високу життєву активність та самоефективність, користуються конструктивними копінг-стратегіями [3]. Особливо важливим високий рівень життєстійкості є для військових та представників екстремальних професій.

Т.М. Титаренко та Т.О. Ларіна називають життєстійку поведінку людини її способом виживання

у складних обставинах життя. Особистість не просто долає стресові умови, а й знаходить ефективні паттерни існування у складних життєвих обставинах. Учені розглядають життєстійкість як особистісну рису характеру, що спрямовує людину на ефективне подолання труднощів та здатність мобільно та гнучко реагувати на зміни, встановлення ефективної соціальної комунікації та пошук варіантів саморозвитку та самовдосконалення у складних життєвих обставинах. Тоді як нежиттєстійка людина будь-які складні обставини сприймає як стресові, болісно переживає невдачі, не готова вчитися на власних помилках, втікає від проблем, а не вирішує їх, може зловживати алкоголем. Отже, життєстійкість – це здатність людини ефективно долати складні життєві обставини, виявляючи високу стійкість до стресу.

За С. Мадді, у структуру життєстійкості входять три компоненти: включеність, контроль та прийняття ризику [3].

Включеність проявляється у концентрації людини на обставинах теперішнього життя, така особистість живе сучасними подіями, відстежує їх, цікавиться ними, переживає їх, а не ховає голову у пісок як страус. Вона відкрита до світу та життя загалом, вона не боїться життя, а живе його, отримуючи задоволення від своєї життєдіяльності. Людина з низькими показниками включеності відчуває себе за бортом життя. Отже, включеність – це індикатор ставлення людини до самої себе, інших людей та світу загалом, що стимулює до самовдосконалення та саморозвитку, активної життєвої позиції, саногенного мислення, дає змогу відчувати себе потрібною і значимою фігурою, щоб вирішувати складні проблеми, а не уникати їх.

Контроль – це установка людини на можливість контролювати події власного життя та впливати на них. Це віра в те, що людина сама творець, автор свого життя або, як кажуть, коваль свого щастя. Людина з високими показниками контролю вірить, що вона сама обирає свій життєвий шлях, сама робить життєві вибори, шукає варіанти вирішення стресових обставин. Людина з низькими показниками контролю відчуває, що вона пливе за течією, нічого не контролює, є пасивною, рішення за неї приймають інші люди, а вона є розгубленою та безпорадною.

Прийняття ризику – установка на те, що будь-який досвід людини сприяє її розвитку. Це допомагає особистості бути відкритою до життя, сприймати його як гру, як виклик, як авантюру.

Учені виокремили п'ять характеристик у конгломераті життєстійкості: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, прагнення до досягнень, обмеженість контактів [1].

*Висока адаптивність.* Такі люди швидко, гнучко та мобільно пристосовують до різних життєвих ситуацій і отримують з них вигоду та зиск, вміють спілкуватися з іншими людьми та взаємодіяти з ними.

*Впевненість у собі.* Такі люди не просто впевнені в собі, а часто самовпевнені, готові до ризику та тягарю відповідальності, невизначені майбутнє їх не бентежить.

*Незалежність.* Такі люди вирізняються самостійністю у прийнятті рішень та вираженні суджень, на все мають власну точку зору і живуть своїм розумом. *Прагнення до досягнень.* Такі люди мотивовані на досягнення успіху у різних сферах життя, а не просто на уникнення невдач. Досягнення успіху дає їм дофамін та адреналін і стимулює на подальші перемоги.

*Обмеженість контактів.* Такі люди мають обмежене коло спілкування, що сприяє відчуттю захищеності та безпеки.

С. Мадді довів, що стресові чинники трансформуються через систему життєстійких переконань особистості. Він виділив п'ять механізмів опору стресу за допомогою життєстійких переконань: фізіологічний – позитивний вплив на організм людини; когнітивний – аналіз складної життєвої ситуації як нестресогенної; мотиваційний – установка на мотивацію досягнення успіху; соціально-психологічний – опертя на інших людей; поведінковий – використання конструктивних паттернів поведінки. Через ці механізми людина зберігає своє фізичне та психічне здоров'я та продовжує ефективно працювати [5].

А. М. Фомина розглядає життєстійкість як інтегральну характеристику рівнів психіки, яка активізує ефективно подолання складних життєвих обставин, успішне проживання власного життя.

Є. А. Євтушенко розуміє життєстійкість як інтегративну особистісну якість, яка дає можливість людині ефективно долати стреси, при цьому зберігаючи високу працездатність та внутрішню гармонію.

Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна аналізують життєстійкість як вміння жити всупереч всім негараздам та як здатність утримувати баланс між змінами та бажанням жити власне життя.

Поняття «життєстійкість» слід диференціювати від терміну «життєздатність». І. Ю. Германський та С. М. Кондратюк розглядають життєздатність як здатність людини до власного проживання життя та саморозвитку, вибору та продукування власних стратегій прояву життєвих сил. К. Р. Маннапова розуміє життєздатність як здатність людини управляти власними ресурсами. О. М. Кокун [4] так трактує ці дві точки зору. Перші вчені мають на увазі, що тільки життєстійкість без життєздатності унеможливує розвиток людини, оскільки життєздатність відкриває перед особистістю нові горизонти та нові можливості. До провідних характеристик життєздатності ці дослідники включають: незалежність від авторитетів, неупередженість, критичність та самостійність мислення; схильність до конструктивної соціальної дії та соціальної активності; здатність до самонавчання та самовиховання, цілеспрямованого здобуття нового досвіду; відповідальне ставлення до власної поведінки та поведінки інших людей; спрямованість у майбутнє; гармонійний психологічний розвиток; мотивація досягнення. Життєстійкість є функціональним критерієм життєздатності, який оберігає стабільність особистості, є системоутворюючим чинником, що скеровує показники основних складників життєздатності. Друга дослідниця вважає поняття «життєздатність» ширшим за тер-

мін «життєстійкість», оскільки життєздатність при- манна індивіду, а життєстійкість – особистості і як особистісне утворення розвивається у певний період онтогенезу.

Тип особистості з низьким рівнем життєстій- кості унікає складних життєвих ситуацій. Така особистість має недостатньо розвинену самосві- домість, несмілива, має слабку силу волі та струк- туру уявлень про себе, має обмежений репертуар стратегій подолання життєвих ситуацій у своєму арсеналі, не вміє протистояти ударам долі, не має розвиненого критичного мислення та когнітивного оцінювання, вважає себе не здатною контролювати події свого життя. Люди з низьким рівнем життє- стійкості або уникають складних життєвих обста- вин або смиренно переживають їх, не намагаючись нічого змінити, часто демонструють песимістичні та депресивні і, навіть, суїцидальні тенденції, для них притаманна низька мотивація досягнень, яка прояв- ляється у домінуванні мотивації уникнення невдач, а не в мотивації досягнення успіху. До цієї категорії відносяться люди із завченою безпорадністю, яка, як правило, формується в період раннього дитинства, коли дитина може бути позбавлена підтримки, схва- лення, заохочення. Отже, існують чинники, які спри- яють і перешкоджають формуванню життєстійкості особистості і пов'язані вони як з внутрішніми дис- позиціями, так і з впливом соціального середовища, насамперед сім'ї. Створення сприятливих умов для формування життєстійкості є важливим завданням психології XXI століття.

К. О. Сахарова Крозглядає життєстійкість як інтегральну характеристику особистості, що дозво- ляє чинити опір негативним впливам середовища, ефективно долати життєві труднощі, трансформу- ючи їх в ситуації розвитку. Життєстійкість визначає вектор особистісної реакції людини на психотрав- муючі обставини життя, а також зробити ці обста- вини інструментами для саморозвитку та самовдо- коналення. На думку, С. Мадді, Д. Хошаба-Мадді, Г. Крайг для життєстійкої особистості притаманні наступні характеристики: високі показники емо- ційно-вольової сфери, саморегуляція, соціальна компетентність, адекватна самооцінка, вміння бути в ситуації тут-і-тепер, розвинені комунікативні зді- бності, самостійність, толерантність до фрустрації.

К. О. Сахарова пропонує арсенал заходів форму- вання життєстійкості особистості: залучати дітей та

підлітків у різноманітні види діяльності поза шко- лою (мистецькі, спортивні, трудові, ігрові, танцю- вальні, комп'ютерні), які тренують вольові якості характеру та вчать долати труднощі, працювати з ціннісно-смісловою сферою дітей, формувати рефлексивне мислення при стресових обставинах і мотивувати використовувати свій і чужий досвід вирішення проблемних ситуацій, розвивати комуні- кативні здібності, вчити способам рекреації, релак- сациї, катарсису та емоційної саморегуляції, вчити приймати рішення і брати на себе відповідальність у складних життєвих обставинах, зниження рівня конфліктності та агресії за допомогою програвання конфліктних ситуацій з їх подальшим конструктив- ним вирішенням, формування соціальної компетент- ності, вмінь та навичок цілепокладання.

Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна до ознак проявів життєстійкості включають контекстуальність, тобто загостреність до різних життєвих впливів, коли людина живе у різних сферах (політичній, культур- ній, економічній, професійній, сімейній, духовній, міжособистісній, релігійній), чутливо реагує на потреби її близьких та передбачає динаміку роз- криття життєвих ситуацій. А також дослідниці до ознак життєстійкості відносять задоволеність люди- ною своїм життям та діяльністю та високу продук- тивність у різних сферах життєдіяльності.

Малодослідженим є питання розвитку та фор- мування життєстійкості в процесі онтогенезу. А. М. Фомінова відзначає, що життєстійкість роз- вивається і розгортається протягом життя людини, опираючись на позитивне самоставлення та почуття задоволеності від своєї життєдіяльності, вміщує в себе ціннісно-сміслові настанови на здатність контролювати своє життя.

**Висновки.** Ми розглядаємо життєстійкість як особистісне утворення, яке може розвиватися протя- гом усього життя людини під впливом як зовнішніх чинників – сприятливих чи несприятливих, так і під впливом внутрішніх чинників – набуттям особис- тісних рис характеру. Можливість використовувати ресурси та резерви як власні, так і соціуму мобілі- зує розвиток життєстійкості особистості. Життє- стійкість є енергозберігаючим процесом виживання у складних життєвих обставинах. Цей механізм дає змогу людині зберегти свій потенціал для досягнення успіху і є енергозберігаючою стратегією досягнення поставлених життєвих цілей.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Березяк К. М. Життєстійкість особистості у соціально-психологічному вимірі сучасності. *Культура як феномен люд- ського духу (багатогранність і наукове осмислення)* : збірник тез доповідей V Міжнародної наукової конференції курсан- тів і студентів 21–22 листопада 2019 року. Львів : ЛДУ БЖД, 2019. С. 72–74.
2. Горобець М. М., Підбуцька Н. В. Життєстійкість юнаків. Фактори формування життєстійкості *Психологічний інстру- ментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика* : матеріали науково-практичної конфе- ренції 15 жовтня 2020 р. / за заг. ред. О. Г. Романовського. Х. : НТУ «ХПІ», 2020. С. 5–7.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
4. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена *Актуальні проблеми психології* : збірник нау- кових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V. Вип. 20. С. 68–81.
5. Нохріна І. Життєстійкість студентської молоді в періоді життєвих викликів та труднощів. *Традиції та новації у роз- витку сучасної соціологічної науки: дослідження молодих вчених* : зб. матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених (Київ, 22 лютого 2024 р.). Київ : КНЕУ, 2024. С. 39–42.
6. Чернявська Т. П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності *Науковий журнал з соціології та пси- хології «Габітус»*. 2022. Випуск 39. С. 84–88.