

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/01>**Даценко О.А.**

Криворізький державний педагогічний університет

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена проблемі життєстійкості, що особливо гостро постала на сьогоднішній момент у нашій країні. Зазначено важливість її дослідження як механізму підвищення психологічної і фізичної безпеки в умовах сучасних викликів. Була здійснена спроба аналізу традиційних підходів до проблеми як у вітчизняній, так і зарубіжній психології. Представлено теоретичний огляд деяких сучасних концепцій життєстійкості, розглянуто різні дефінітивні позиції щодо психологічної інтерпретації поняття. З'ясовано, що життєстійкість є зрілим складним особистісним утворенням, яке виявляє свою ефективність не лише при вирішенні складних ситуацій, а й при реалізації функцій життєтворення. Життєстійкість концептуалізується не як окрема властивість, що обумовлюється необхідністю подолання труднощів, а як унікальний та узагальнений ресурс, в якому інтегровано різні психічні елементи, використовуючи який людина здатна до свідомої, відповідальної розбудови індивідуального свого життя та самоорганізації. Це сукупність внутрішніх засобів з потенційно-активними характеристиками, якими людина володіє і які доцільно використовує для забезпечення максимальної самореалізації та підтримки оптимальної життєтворчості. Це деякий запас можливостей, що забезпечують реалізацію глобальних функцій життєтворення: життєпізнання, життєорганізації та життєвдосконалення. Визначено структуру життєстійкості як систему стійких психологічних властивостей особистості, що залучені у життєдіяльність; форми та детермінанти функціонування. Виявлено інтегративну специфіку феномену, його зв'язок з мотиваційно-вольовими, ціннісно-смысловими, когнітивними та конативними елементами самосвідомості суб'єкта. Підкреслюється роль життєстійкості в забезпеченні психологічного благополуччя та задоволеності життям. Робиться спроба виявлення деяких функціональних ознак феномену, наголошується на його проактивному та трансцендентному характері. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності створення цілісної теоретичної моделі дослідження феномену у життєтворчій парадигмі.

Ключові слова: життєстійкість, екзистенційність, життєтворчість, цінності, само-реалізація, проблемна ситуація.

Постановка проблеми. Події, які відбуваються в нашій державі останнім часом по праву можна назвати стресовими та негативно позначаються на якості життя та психологічному здоров'ї населення. Цей екзистенційний шок, що переживається у суспільстві, призводить до загального зниження почуття безпеки та захищеності, відчуття загрози життю, вимагає від людини певної стійкості та мужності, застосування всіх своїх ресурсів, які б допомогли вистояти в цей складний час. Здатність особистості протидіяти викликам життя, в психології отримала назву як життєстійкість і на сьогоднішній момент її присутність в психіці людини, як ніколи, є вкрай необхідною. Саме тому

сучасна психологічна наука проявляє підвищений інтерес до вивчення даного феномену як ресурсу, що допоможе здолати труднощі сьогодення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Останнім часом, проблема життєстійкості особистості займає почесне місце серед актуальних питань психологічної науки. Її теоретичний і практичний аналіз, доволі широко, презентований як у вітчизняній, так і зарубіжній психології і розкривається у зв'язку із вихідними методологічними позиціями авторів, які належать до різних наукових шкіл та напрямів. Так у зарубіжній психології проблема висвітлювалась в працях С. Мадді, С. Кобейса, які являються її фундато-

рами, Дж. Кашані, М. Селігмана, М. Чиксентмігаї, С. Бернарда та ін.. У вітчизняній науці феномен життєстійкості представлено в концепціях Л. Александрової, Д. Леонтьєва, М. Логінової, Е. Зеєра, Т. Наливайко, О. Іванової, А. Махнач та багатьох ін.. Не обійшли увагою це питання і українські дослідники: Т. Титаренко, О. Чиханцова, К. Маннапова, Л. Сердюк та ін., в дослідженнях яких, розкриваються психологічні особливості та закономірності життєстійкості в загальній структурі життєтворчої активності особистості.

Незважаючи на різноманіття існуючих у психологічній науці підходів до розуміння проблеми, це питання не полишає значущості та потребує більш системного та ґрунтового аналізу, зокрема у визначенні особливостей життєстійкості як особистісного ресурсу.

Постановка завдання – теоретичний аналіз та систематизація наукових положень життєстійкості в контексті ресурсної проблематики.

Виклад основного матеріалу. Поняття «життєстійкість» порівняно недавно з'явилося у науковому просторі психологічної науки і має широку асоціативну представленість поряд із такими суміжними категоріями як «життєздатність», «життєздібність», «психологічна витримка», «самоефективність», «особистісний адаптаційний потенціал» і т.д. Зазвичай в сучасних дослідженнях проблеми використовуються різні терміни, узгодженість між якими на сьогоднішній момент є предметом розширених наукових дискусій.

Загалом у сучасній психології оформилися наступні підходи до вивчення феномену:

1. Життєстійкість як екзистенційна проблема (проблема свободи вибору, смислу життя, кризи, цінностей і т.д.).

2. Життєстійкість як система індивідуальних властивостей (наполегливість, витримка, цілеспрямованість, саморегуляція, самовпевненість, внутрішній локус контролю і т.д.).

3. Життєстійкість як ресурс (досвід, потенціал, копінг – поведінка, продуктивність, самоефективність, адаптивність, інтерактивність і т.д.).

Вперше термін життєстійкості («hardiness») з англ. стійкість, гнучкість, пружність) у науковій площині з'явився завдяки працям С. Мадді, С. Кобейс наприкінці ХХ ст. Дослідники його тлумачили як «особливу інтегративну якість особистості, систему установок та переконань про світ і самого себе, які дозволяють витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому баланс та гармонію» [11, с. 213]. Науковці вважали, що це утворення відображає психологічну дієздатність

та ефективність людини у подоланні критичних ситуацій; є своєрідною індивідуальною основою, на якій ґрунтуються уміння перетворювати негативні впливи в систему нових можливостей, тобто використовувати як ресурс. Існує думка, що резилентні люди не страждають на негативні емоції і не впадають у відчай. В дійсності вони ж мають більше засобів для переборення несприятливих обставин, за рахунок чого, пом'якшується вплив стресогенів, швидше відновлюється фізичний і психічний стан.

У вітчизняну психологію термін «життєстійкість» було впроваджено Д. О. Леонтьєвим в межах концепції особистісного потенціалу. Автор інтерпретує його як «постійну та послідовну індивідуальну властивість, яка відображає міру здолання особистістю труднощів та самої себе» [6, с. 11]. В таких дефінітивних координатах життєстійкість тісно пов'язана із саморозвитком, психологічним благополуччям, а також позитивно корелює із стратегіями поведінки, направленими на продуктивне вирішення проблем.

На думку С. Рубінштейна стійкість є певним ресурсом, який спричиняється проблемною ситуацією, являється унікальною властивістю людини, що регулюється особистісними ати-тюдями та динамікою смислоутворення [15]. Завдяки ній зберігається внутрішня впевненість та збалансованість різних видів та форм активності, забезпечується успішність діяльності. Відповідно життєстійкість – це така індивідуальна властивість, що допомагає людині впоратися із труднощами, дає змогу досягати певного оптимуму існування, дозволяє зберігати здоров'я та баланс між домаганнями особистості та можливостями їх реалізації.

Життєстійкість функціонує у двох формах: зовнішній та внутрішній [4; 7]. Внутрішній аспект розкривається через всю психічну сферу, яка виступає індивідуальним підґрунтям резилентної активності. Зовнішній включає систему дій перетворювального характеру, що дозволяє практично протидіяти різноманітним викликам, розвивати стратегії подолання, досягати мети і т.д. На рівні самосвідомості життєстійкість представляє закріплені конструкти, установки та переконання, що обумовлюють модель копінг-поведінки у складній ситуації; на конативному – поліваріативну експліцитну активність резистентної природи, спрямовану на досягнення позитивного результату, що у підсумку забезпечує швидке відновлення людини, її психологічну стійкість та стабільність в мінливих умовах життя.

Життєстійкість виступає складним поліфакторним явищем, функціонування якого, на думку Е. Зеєр, зумовлено наступними детермінантами [5]:

- індивідуальні фізіологічні та соматичні характеристики людини, зокрема тип ВНД. В дослідженнях Т. Наливайко, Є. Рильської та ін. було встановлено, що люди, які мають сильну, рухливу та врівноважену нервову систему мають більше здатностей до опору;

- соціально-психологічні якості особистості (оптимізм, інтернальність, вольові якості: наполегливість, цілеспрямованість, рішучість, самовладання тощо);

- особистісна спрямованість (індивідуальні цінності, смисложиттєві орієнтації, система переконань).

Життєстійкість людини є полікомпонентним психологічним явищем, що виявляє тісні зв'язки з різними утвореннями психіки людини: особистісним благополуччям (Ф. Бланей), копінгом (С. Мадді, М. Одинцова); смисложиттєвими орієнтаціями та цінностями (Н. Чепелева, Л. Сердюк, О. Чиханцова); мотивацією успіху (Є. Расказова, Р. Стецишин); самоефективністю (А. Бандура, М. Селігман, М. Чиксентмігаї); самореалізацією особистості (С. Максименко, Т. Титаренко, Л. Коростильова); саморегуляцією (О. Кокун, М. Боришевський); адаптацією (Л. Александрова); позитивним самоставленням (Л. Коростильова, В. Столін, С. Пантілєєв) та ін. У цій спорідненості життєстійкість постулює людину як носія якостей, необхідних для успішної самореалізації та життєдіяльності. Володіючи таким досвідом, особистість володіє ресурсами саморозвитку і життєвого вдосконалення. Як зазначає Т. М. Титаренко, життєстійкість пов'язана із «самоконституванням як вираженою потребою особистості не лише у самопрезентації, але й у самоосмисленні, рефлексуванні щодо свого життя як такого і можливості цю потребу реалізувати у конкретних життєвих обставинах» [13, с. 106]. Життєстійкі люди свідомо та відповідально ставляться до життя, демонструють високий рівень активності та цілеспрямованості, прагнуть успіху. Їм характерне позитивне сприйняття світу, оптимізм, відчуття контролю над ситуацією та глибока впевненість у тому, що все буде добре. Маючи тісні кореляції з індивідуальними смислами, життєстійкість надає власному існуванню цінності, раціональності та передбачуваності. Як загальне та цілісне відображення особистісної компетентності, життєстійкість дозволяє справлятися з безпорадністю та відчаєм, обумовлює відчуття особистісної значущості та досвідченості.

Актуальним у вирішення даної проблеми є питання структурної моделі феномену. В класичній теорії С. Мадді феномен життєстійкості представлено наступними складовими: залученість, як мотивація діяльності, активне ставлення до різних сторін життя; контроль – відображення людини як суб'єкта саморегуляції, вольових зусиль та управління; прийняття ризику – установка на продуктивну життєтворчість та корисність будь-якого досвіду, мінімізація невизначеності, надситуативна активність, усунення негативних наслідків [11].

В дослідженні О. Чиханцової, окрім зазначених компонентів пропонується додати цілі, цінності, автономію, смисли та прагнення самореалізації [16]. Згідно запропонованої моделі, життєстійкість інтегрує різні потенції відповідно смисложиттєвих орієнтацій; забезпечує саморегуляцію у непередбачуваних ситуаціях; зберігає цілеспрямованість та контроль; активізує властивості психіки на виконання різного роду завдання; актуалізує життєтворчі функції; підвищує самоефективність; збалансовує емоційні стани; сприяє психологічному благополуччю особистості. Отже як бачимо, життєстійкість є узагальненим та концентрованим поєднанням різних психологічних елементів, що інкорпоровані в різні процеси життєзабезпечення.

На думку Л. Александрової, життєстійкість як інтеграція різних потенцій людини, в своїй структурній організації охоплює дві системи здібностей: загальних – базові переконання, особистісні установки, аксіологічні конструкти, і т.д.; спеціальних, що надають здатності практичної реалізації резилентних стратегій при вирішенні проблемних ситуацій [1]. Зазначені системи здібностей є засобами варіативного та оригінального конструювання та реалізації самобутньої життєдіяльності, а значить можуть розглядатися як особистий ресурс. За Л. Александровою, статусу ресурсу життєстійкість набуває завдяки своїм можливостям розширювати та якісно трансформувати як саму особистість, так і її життєвий простір [1]. Мова йдеться про трансцендентні властивості життєстійкості, завдяки чому з'являється здатність варіювати обставинами, зменшується залежність від зовнішніх впливів, виникає більше свободи в глобальній, перспективній життєвій організації.

Життєстійкість розглядається як основний та універсальний ресурс опанування складних обставин, що виявляється у можливостях управляти критичними ситуаціями. Проте, результати теоретичного та експериментального дослідження, проведеного О. Чиханцовою, Л. Сердюк

та ін.. довели, що життєстійкість має достовірно значущі зв'язки не лише з копінг – стратегіями, а й індивідуальними смислами та орієнтаціями, показниками самоефективності [12; 16]. У зв'язку з цим, життєстійкість розглядається не як реактивна позиція, зумовлена актуальною ситуацією подолання, а узагальнений, суб'єктивно цінний досвід, що відображає людину як суб'єкта, здатного до свідомої, креативної та відповідальної самоорганізації. В даній системі координат життєстійкість виявляється як внутрішній засіб особистісного зростання, використовуючи який людина може змінити себе і своє життя, піднятися на більш високий щабель існування. Життєстійкість завжди суб'єктна і проактивна, її внутрішній зміст розкривається відповідно до ситуації: будь то боротьба зі стресом, досягнення мети чи повсякденна діяльність. В будь-якому разі, життєстійкість, що інтегрує психічні структури, має інструментальне значення і по суті являється ресурсним утворенням, що формує людину як суб'єкта самоорганізації та життєтворчості. Вона належить до вищих особистісних проявів – свободи, зрілості, відповідальності та самореалізації, є засобом сутнісного самоствердження.

Широкої представленості феноменологія життєстійкості набула в рамках екзистенційної психології, де розглядалась в контексті проблеми свободи, вибору та сенсу життя. Механізм резидентної дії тут полягає у знятті онтологічної тривоги, пов'язаної із невизначеністю, продукуванні оптимістичних установок на оцінку поточної життєвої ситуації та готовності змінити її на краще. Життєві обставини сприймаються менш травматично, життя контролюється та не виникає відчуття його хаотичності. Як влучно зазначав В. Франкл, «... життєстійкість – це коли людина не просто існує у світі, але сама вирішує, яким буде її існування, якою вона стане в наступний момент, маючи свободу змінитися у кожній ситуації» [7, с. 71]. Людина, що володіє резилентними ресурсами, зазвичай стійко переносить життєві негаразди, як правило, обирає стратегії досягнення та життєвої продуктивності, послідовно та наполегливо іде до життєвої мети. Екзистенційні акти є результатом рефлексивної діяльності, опосередкованої індивідуальними смислами та цінностями; засвідчують наявність творчих сил в актах самодіяльності, завдяки чому людина відчуває свободу та значущість. Життєстійкість є необхідним ресурсом особистості не лише для ефективно актуальної життєдіяльності, а і реалізації прогностичних функцій. Вона дозволяє збудувати

плани на майбутнє, визначати будь-яку ситуацію в більш оптимістичному ракурсі, надає відчуття впевненості у позитивному результаті, що додатково мотивує на майбутні досягнення.

Традиційно життєтворчість розуміється як унікальна діяльність по виробленню життя, а отже, як і будь-яка інша діяльність, забезпечується системою необхідних ресурсів, наприклад таких як життєстійкість. Саме життєстійкість дозволяє цілеспрямовано організовувати онтологічний простір, незважаючи на обставини досягати поставлених цілей. О. Іванова влучно зазначає, що життєстійкість – це «...інтегральна особистісна компетентність, яка допомагає активно та творчо проживати життя, ефективно долати труднощі, перетворюючи їх в систему нових можливостей [4, с. 17]. На думку А. Лактіонової, А. Махнач життєстійкість розуміється як система здатностей до: розвитку, виживання і самостійного існування; опору руйнуванню і важким ситуаціям; планування та конструювання свого життя. [10]. В уявленнях І. Ільїнського, життєстійкість пов'язана з прагненням людини вижити без втрат у складних умовах, реалізувати свої бажання та здібності, перетворюючи при цьому середовище на більш сприятливе для існування [15]. Відображаючи цілісну організацію психіки, її мотиваційно-вольові, ціннісно-сміслові, когнітивні, конативні та емоційні аспекти, життєстійкість виражає деякий запас індивідуальних можливостей виступати джерелом внутрішньої сили, що дозволяє «триматися на плаву». Це сукупність внутрішніх засобів з потенційно-активними характеристиками, якими людина володіє і які доцільно використовує для забезпечення ефективно діяльності та підтримки оптимальної життєтворчості. У цій онтологічній сутності життєстійкість виступає ресурсом повноцінного і автентичного існування та забезпечує реалізацію функцій життєпізнання, життєздійснення та життєвдосконалення. Т. Титаренко підкреслює, що проявами життєстійкості є свідомий творчий підхід до життя у всьому його різноманітті, пошук власного призначення, вільна самореалізація творчих сил в актах самодіяльності, повсякденна креативність і т.д. [14]. В такій інтерпретації чітко виявляється інструментальна специфіка стійкості, як ресурсу життєтворчої активності.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз феномену засвідчує його складність та багатоаспектність дослідження. Було встановлено, що життєстійкість – це особлива інтегративна якість особистості, система можливостей, які забезпечують свідому та творчу організацію індивідом

свого життя. Будучи інтеріоризованою в площину суб'єктивного досвіду, життєстійкість виявляє тісний зв'язок з ціннісно-смысловими, мотиваційно-вольовими, конативними та іншими структурами психіки людини, та виступає ресурсом не лише копінг поведінки, але й інтегрована в складні процеси життєтворення. Життєстійкість дозволяє не лише долати труднощі та зберігати працездат-

ність і внутрішній баланс, вона привносить нові можливості саморозвитку та презентує людину як суб'єкта, який володіє здатностями до самовдосконалення і прагне до високої якості життя. Подальші перспективи дослідження проблеми життєстійкості особистості полягають у більш детальному її вивченні як внутрішнього ресурсу продуктивної життєтворчості та суб'єктивного благополуччя.

Список літератури:

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии: сб. науч. тр. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2016. С. 80-90 <http://hpsy.ru/public/x2636.htm> (Дата звернення: 14.08.22).
2. Аргюхіна Н. В. Базові складові життєтворчості особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 2, Т. 1. С. 10 – 16.
3. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості. Філософсько-світоглядний аналіз. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 302 с.
4. Долженко Я. А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости. *Актуальные вопросы современной педагогики: материалы международной научной конференции*. Уфа, 2011. С. 15–18.
5. Зеер, Э. Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека. *Педагогическое образование в России*. 2015. № 8. С. 69-76.
6. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала. Москва: Смысл, 2011. 680 с.
7. Логинова И. О. Жизненное самоосуществление человека: системно-антропологический контекст : дис. доктора психол. наук : 19.00.01. Томск, 2010. 359 с.
8. Максименко С. Д. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-та ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Вип. 5. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. С.4-13.
9. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 44 (1). С.143-150.
10. Махнач А. В., Лактионова А. И. Жизнеспособность подростка : понятие и концепция. *Психология адаптации и социальная среда. Современные подходы, проблемы, перспективы*. / Отв. ред.. А.В. Махнач Москва : Институт психологии РАН, 2007. С. 290–312.
11. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди. *Вестник интегративной психологии*. 2006. № 4. С. 211–216.
12. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491
13. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. 144 с
14. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
15. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. Москва : Прометей, 2012. 121 с.
16. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

Datsenko O.A. VITALITY AS AN INDIVIDUAL RESOURCE

The article is devoted to the problem of sustainability, which is especially acute at the moment in our country. The importance of its research as a mechanism for increasing psychological and physical safety in the conditions of modern challenges is indicated. An attempt was made to analyze traditional approaches to the problem in both domestic and foreign psychology. A theoretical overview of some modern concepts of sustainability is presented, various definitive positions regarding the psychological interpretation of the concept are considered. It has been found that resilience is a mature complex personal formation, which shows its effectiveness not only in solving difficult situations, but also in the implementation of life-creating functions. Resilience is conceptualized not as a separate property that is actualized only by the need to overcome difficulties, but as a unique and generalized resource that integrates various mental elements, using which a person is able to consciously, responsibly build his life and self-organization as an individual. This is a set of internal means with potentially active characteristics that a person possesses and uses appropriately to ensure

maximum self-realization and support optimal life creativity. This is a certain reserve of possibilities that ensure the realization of the global functions of life creation: life cognition, life organization and life improvement. The structure of vitality is defined as a system of stable psychological properties of the individual involved in life activities; forms and determinants of functioning. The integrative specificity of the phenomenon, its connection with the motivational-volitional, value-semantic, cognitive and conative elements of the subject's self-awareness have been revealed. An attempt is made to identify some functional features of the phenomenon, emphasizing its proactive and transcendent nature. Prospects for further scientific research are outlined. It is emphasized the need to create a coherent theoretical model for the study of the phenomenon in the life-creating paradigm.

Key words: *sustainability, existential, creativity, values, self-realization, problem situation.*