

Готич В.О.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

RESILIENS, HARDINESS, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

У статті здійснено теоретичний аналіз понять resilience та hardiness в англійській літературі, виокремлено спільні та відмінні риси даних концепцій. Розглянуто поняття психологічна стійкість, життєстійкість в україномовній літературі та визначено, як дані поняття співвідносять між собою, а також яким чином виступають перекладами до концепцій resilience та hardiness.

На основі опрацювання фахової психологічної літератури поглиблено розуміння досліджуваних понять, а саме психологічна стійкість (resilience) характеризується як проблема, точніше проблемну область, а витривалість (hardiness), як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм, а також узагальнено і систематизовано наукові підходи дослідників щодо визначення сутності, основних складових та факторів resilience та hardiness. Результати дослідження планується покласти в основу емпіричного дослідження психологічної стійкості осіб юнацького віку та розробки програми розвитку психологічної стійкості.

За результатами теоретичного дослідження виявлено, що у психологічній стійкості та життєстійкості можна помітити дві спільні ознаки: передусім, розглянуті поняття стосуються важкого і непростого досвіду, який переживає людина; двом явищам можна у певний спосіб сприяти, але водночас їх не можна примусово стимулювати. Основна відмінність досліджуваних термінів проявляється в наступному: психологічна стійкість (resilience) як процес, а життєстійкість (hardiness) як особистісна риса. Варто виокремити, що життєстійкість (hardiness) вимірюється на індивідуальному рівні, як особистісна характеристика, в свою чергу, психологічна стійкість (resilience) може поширюватись іще і на соціальні системи, до прикладу міжособистісні взаємозв'язки.

Ключові слова: *resilience, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість, фактори психологічної стійкості, потенціал особистості, контроль, вплив, життєстійкість особистості.*

Постановка проблеми. В умовах сьогодення все більш актуальним є дослідження психологічної стійкості особистості у зв'язку з воєнним конфліктом на території України, який призвів до руйнування суспільного порядку, соціальної структури громад, втрати контактів із близькими людьми.

У зв'язку із цим питання психологічної стійкості особистості має велике практичне значення, тому що стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, рівня високої працездатності, повноцінного психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зокрема, у зарубіжних працях тему психологічної стійкості розглядали автори

Дж. Блок, М. Рутгер, А. Мастен, Д. Чіккетті, Е. Вернер, В. Мосс, Н. Гармезі, С. Лутар, Д. Чіккетті, Дж. Блендер, Д. Флетчер, М. Саркар, М. Тугаде, С. Ваут, В. Фредріксон, та ін.

В Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені: Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко, О. Хамініч та ін.

Можемо зазначити, що дослідження психологічної стійкості не є численними, але автори під різними кутами зору розглядають визначення та особливості цього феномену.

В англійській психологічній літературі часто вживаються близькі за значенням терміни resilience та hardiness; в україномовній літературі ці терміни перекладаються за допомогою різних концепцій у зв'язку із збільшенням кількості

досліджень і різних поглядів авторів. Ми дотримуємось погляду про переклад *resilience*, як психологічна стійкість; *hardiness*, як життестійкість. Оскільки, на нашу думку, саме такий переклад є найбільш доцільним. Для того, щоб здійснювати подальші дослідження психологічної стійкості потрібно розглянути наявні підходи до перелічених вище концептів.

Мета статті: здійснити теоретичний аналіз понять *resilience* та *hardiness* в англійській літературі, виокремити спільні та відмінні риси даних концептів. Розглянути поняття психологічна стійкість, життестійкість в україномовній літературі та визначити, як дані поняття співвідносять між собою, а також яким чином виступають перекладами до концептів *resilience* та *hardiness*.

Виклад основного матеріалу. Слід розрізнити терміни *resilience* (в українській літературі перекладається за допомогою термінів життєздатність, стійкість, еластичність, пружність) і *hardiness* (в українській літературі перекладається за допомогою термінів витривалість, життестійкість).

Термін стійкість (*resilience*) використовується в контексті проблематики подолання стресу, підкреслює наявність аттитюдів, мотивуючих людину перетворювати стресогенні життєві події. Стійкість (*resilience*) характеризують як проблему, точніше проблемну область, а витривалість (*hardiness*), як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм [16; 17].

Психологічна стійкість (*psychological resilience*) – явище, яке розпочали досліджувати в 70-х роках ХХ століття. Однією із перших дослідниць почала говорити про цей феномен Еммі Вернер, описуючи перші результати 40-річного лонгitudного дослідження дітей, які народилися в місцевості Кауаї (Гавайські острови) у 1955 році. Умови їхнього життя було надзвичайно важкими, і 2/3 дітей, досягши 15 річного віку, мали багато психологічних та соціальних проблем. У той же час виявилось, що третина цих дітей були цілком здоровими і психологічно, і соціально. Дослідниця назвала цих дітей відновлюваними (*resilient*), і з того часу психологи почали шукати відповідь на запитання «що являє собою стійкість і що на неї впливає?» [3].

Вітчизняний дослідник В.Климчук зазначає, що психологічна стійкість (*resilience*) – це процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом. При цьому, стійкість – є насправді не екстраординарним, а досить типовим явищем. Ми зазвичай є стійкими. Ми можемо тут прига-

дати події Революції гідності, – наскільки складними були умови, і наскільки відновлюваними ми виявилися. Наскільки стійкими, насправді, виявляються наші військові [3].

Стійкість (*resilience*) є описовим терміном, тоді як витривалість (*hardiness*) є пояснювальним. Стійкість (*resilience*) описує тенденцію швидко оговтатися від труднощів, залишатися сильним під час стресу. При цьому, бути психологічно стійким (*resilience*) – не означає не переживати чи не відчувати складнощів, не мати дистресу. Адже біль, гнів, сум – частина життя, і не переживати їх досить дивно, і саме в цьому полягає проблема.

Виявляється, що психологічна стійкість – не риса особистості. Це сукупність поведінки, думок та дій, яких ми можемо навчитися і використовувати в процесі життєдіяльності, тобто це процес.

Стійкість складається з факторів, які приписані людині і які в сукупності сприяють розвитку психологічної стійкості людини.

Загалом дослідники Е. Кроуфорд, М.О. Райт, А. Мастен виділяють наступні фактори психологічної стійкості: наявність поруч когось, хто турбується і підтримує, як в межах родини, так і поза нею; здатність до складання реалістичних планів та здійснювати кроки з їх втілення; позитивний погляд на себе, віра у свої сили і здібності; навички комунікації та вирішення проблем; здатність до управління сильними почуттями та імпульсами; екологічні та індивідуальні фактори [10].

Найчастіше стійкість (*resilience*) концептуалізують як результат, який включає дві частини: 1) переживання значних труднощів (нещастя можна реалізувати багатьма різними способами) і 2) позитивний результат, незважаючи на нега-разди (наприклад, уникнення психологічного розладу, позитивна компетентність в різних життєвих завданнях).

За К. Рахімі, стійкість (*resilience*) є явищем, яке є результатом природних адаптаційних реакцій людини, і, незважаючи на протистояння людини з серйозними загрозами, вона підвищує свою здатність досягати успіху та долати загрози. Дослідник вважає, що стійкість до повернення початкової рівноваги або досягнення більш високого рівня рівноваги (в загрозованих умовах) забезпечує успішну адаптацію в житті [14].

У психології позитивна здатність людей справлятися зі стресом і лихом називається стійкістю. У цьому сенсі С. Каяні, розглядає стійкість, як захисний фактор і стійкість до майбутніх факторів ризику [13]. За Н. Гармезі, А. Мастен, стійкість – це процес, здатність або результат

успішної адаптації до загрозливих обставин [11]. М. Воллер розглядає стійкість як позитивну реакцію людини на несприятливі умови, а саме травми та загрози [22].

Інші дослідження показують, що емоції та поведінка тісно пов'язані із психологічною стійкістю і визначаються, як здатність підтримувати оптимальний рівень контролю організму відповідно до умов середовища. У результаті такої адаптивної гнучкості люди з високим рівнем психологічної стійкості частіше відчувають позитивні емоції у своєму житті, мають вищу самооцінку та кращу психологічну сумісність, ніж люди з низькою психологічною стійкістю [13].

Крім того, дослідники вважають, що психологічна стійкість як вид відновлення пов'язана з позитивними емоційними та когнітивними ефектами [11; 18; 20].

У дослідженні О. Х'ємдал, П. Фогель, С. Содем, К. Хаген, Т. Стайлз виявлено, що люди з найвищими показниками стійкості мають найнижчий рівень депресії, тривоги та obsесивно-компульсивного розладу [12].

Психологічна стійкість за С. Агайбі, Д. Вілсоном визначається, як здатність індивіда правильно адаптуватися до стресу та негараздів. Стрес і негаразди можуть виникнути у вигляді проблем у сім'ї чи стосунках, проблем зі здоров'ям, проблем на робочому місці та фінансових факторів тощо [4].

Існує поширена помилкова думка, що стійкі люди не відчувають негативних емоцій чи думок і виявляють оптимізм у будь-якій ситуації. Всупереч цьому помилковому уявленню, реальністю залишається те, що стійкість демонструється в окремих осіб, які можуть ефективно та відносно легко долати кризи та використовувати ефективні методи подолання [15]. Іншими словами, люди, які демонструють стійкість – це люди з позитивною емоційністю, які прагнуть ефективно врівноважити негативні емоції позитивними.

М. Руттер в своїх нещодавніх дослідження підкреслює, що люди демонструють стійкість, коли стикаються з важкими обставинами чи ситуаціями та із легкістю можуть адаптуватись до них. Стійкість не є рідкісною здатністю; насправді стійкість притаманна середньостатистичній людині, і цю ж стійкість може розвинути практично кожен. Слід також зазначити, що стійкість слід розглядати як процес, а не як рису, яку треба мати [20].

Отже, здійснивши теоретичний аналіз наукової літератури останніх десятиліть можемо зробити висновок, що психологічна стійкість (resilience) – це процес адаптації особистості до несприятли-

вих/загрозливих зовнішніх умов і при цьому здатність підтримувати оптимальний стан організму без шкоди власному здоров'ю.

Розглянемо ще одне поняття близьке за змістом це – життестійкість (hardiness). В англійській психологічній літературі життестійкість (hardiness) розглядається, як фактор психологічної резиліентності, тобто стійкості. Резиліентність – це відповіді психіки на труднощі, починаючи від повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Резиліентність розглядається як процес, а не як особистісна риса на відміну від життестійкості.

Теорія С. Мадді про особливі особистісні якості «hardiness» виникла у зв'язку з розробкою ним проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. З точки зору автора ці проблемами найбільш логічно пов'язуються, аналізуються й інтегруються в рамках розробленої ним концепції «hardiness». Через поглиблення атитюдів залученості, контролю і прийняття ризику, позначених як «hardiness», людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і впоратися зі стресами, що трапляються на її життєвому шляху [8].

У сучасних дослідженнях Р. Бартон визначає, що життестійкість (hardiness) – це індивідуальна психологічна якість, яка сприяє і допомагає пояснити стійкість. Коли справа доходить до внутрішніх факторів людини, які сприяють психологічній стійкості, витривалість є ключовим елементом. Витривалість включає три взаємопов'язані тенденції: прихильність (проти відчуження), контроль (проти безсилля) і виклик (проти потреби безпеки) [7].

Життестійкість (hardiness) часто вважають важливим фактором психологічної стійкості і розглядається як один із потенційних індивідуальних факторів, який може сприяти присихогічній стійкості як результату.

За останні три десятиліття вчені займалися кількома напрямками досліджень життестійкості. У першому напрямі досліджень дослідники Д. Александер, А. Клейн, С. Кобаса вивчають життєві події, які переживають життестійкі люди та нежиттестійкі особи. Було зроблено загальний висновок, що перші більш схильні сприймати події, які вони переживають, як позитивні, а самі себе як контролюючих ці події, ніж другі [6; 16].

Друга напрям досліджень зосереджений на зв'язку життестійкості з позитивними характеристиками. Наприклад, Л. Бернард, С. Хатчисон, А. Лавін виявили, що життестійкість позитивно

пов'язана з вищими рівнями самооцінки, само-ефективності та оптимізму [9].

У той же час третій напрямок дослідження зосереджується на зв'язку життєстійкості з такими нездоровими рисами особистості, як депресія, тривога, почуття провини та ненависті до себе, а також негативними результатами роботи, такими як кар'єрне вигорання [6]. Це дослідження показує, що люди з нижчим рівнем життєстійкості, як правило, мають вищий рівень нездорових рис особистості та відчувають психологічний стрес.

Найбільшого розголосу набула вже згадана теорія С. Мадді, тому розглянемо її детальніше.

За С. Мадді і поняття життєстійкість – 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 [17].

1. Залучення визначається як переконаність у тому, 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. На противагу цьому, відсутність залучення 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; контроль 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.

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. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду і подальше їх використання.

Як показали дослідження С. Мадді, життєстійкість є не вродженою, а набутою якістю, яку можна розвинути шляхом застосування спеціальних тре-

нінгових програм, які складаються із низки вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на підтримці і довірі [17].

Важливе значення внутрішнього потенціалу особистості та зовнішніх ресурсів для розвитку життєстійкості особистості лежить в основі сучасного підходу стійкості (resilience) [2]. Згідно з підходом resilience та відповідно до моделі соціальної екології, вперше запропонованої Ю. Бронфенбренером, розвиток особистості та формування її життєстійкості відбувається у взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів, у взаємовпливі різних рівнів перебування – мікросистеми (внутрішні ресурси та індивідуальні особливості, соціальні ролі, міжособистісні стосунки в родині, школі), мезосистеми (взаємини на рівні родини, школи, однолітків), екзосистеми (широка родина, громада, громадські інститути, засоби масової інформації) та макросистеми (суспільні норми, традиції, системи підтримки та соціально-культурне середовище) [1].

Узагальнюючи наведені вище результати, можна зробити висновок, що життєстійкість позитивно пов'язана з адаптивними якостями людини, але негативно – із дезадаптивними.

Можна узагальнити, що психологічна стійкість і життєстійкість виступають як терміни, що концептуалізуються дослідниками в різних контекстах. Однак обидва терміни є спорідненими і часто взаємозамінні. Психологічна стійкість зазвичай демонструється через призму особистісної адаптації, тоді як життєстійкості – це концептуальна конструкція, яка включає контроль, відданість і виклик.

Отже, психологічна стійкість – це висока здатність адаптуватися до загрозливих ситуацій, процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом; життєстійкість означає рису особистості, яка пом'якшує сприйняття стресових факторів.

Висновки. За результатами теоретичного дослідження виявлено що у психологічній стійкості та життєстійкості можна помітити дві спільні ознаки: передусім, розглянуті поняття стосуються важкого і непростого досвіду, який переживає людина; двом явищам можна у певний спосіб сприяти, але водночас їх не можна примусово стимулювати. Основна відмінність досліджуваних термінів проявляється в наступному: психологічна стійкість (resilience) як процес, а життєстійкість як особистісна риса.

Варто виокремити, що життєстійкість (hardiness) вимірюється на індивідуальному рівні, як особистісна характеристика, в свою чергу, психологічна стійкість (resilience) може поширюватись іще і на соціальні системи, до прикладу між-особистісні взаємозв'язки.

Перспективи подальших досліджень. Проведений аналіз не вичерпує всіх аспектів дослі-

джуваної проблеми та показує, що дані терміни співіснують у взаємодії, проте мають свої істотні особливості. Потребує подальшого вивчення у вітчизняних дослідженнях для зменшення розмиття понять та виокремлення специфічних ознак та факторів кожного концепту.

Список літератури:

1. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 27–48.
2. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. та ін. *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб.* Київ. 2017. 92 с.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький. 2020. 125 с.
4. Agaibi C. E., Wilson J. P. Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2005. № 6(3). P. 195–216.
5. Ahmadi, R., Sharifi, P. Investigating the Effectiveness of Resiliency Education on the Mental Health of People Affected by Materials in the Tuscany Center of Tehran. *Quarterly Journal of Clinical Psychology*. 2014. № 16. P. 2–4.
6. Alexander D. A., Klein S. Ambulance personnel and critical incidents: Impact of accident and emergency work on mental health and emotional well-being. *The British Journal of Psychiatry*. 2001. № 178. P. 76–81. <https://doi.org/10.1192/bjp.178.1.76>
7. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/>
8. Baranauskienė I., Serdiuk L., & Chykhantsova O. Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional self determination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2016. № 2 (7). P. 64–73.
9. Bernard L. C., Hutchison S., Lavin A., Pennington P. (1996). Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related personality constructs and the “big five” model of personality. *Assessment*. 1996. № 3(2). P. 115–131.
10. Crawford E., Wright M.O., Masten A. Resilience and spirituality in youth, in E.C. Roehlkepartain, P.E. King, L. Wagener & P.L. Benson (Eds.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 2005. P. 355–370.
11. Garnezy N., Masten, A. The Protective Role of Competence Indicators in Children at Risk: Perspectives on Stress and Coping. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1991. P. 151–174.
12. Hjemdal O., Vogel P. A., Solem S., Hagen K., Stiles T. C. The Relationship between Resilience and Levels of Anxiety, Depression, and Obsessive-Compulsive Symptoms in Adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2001. № 18. P. 314–321.
13. Kayani S. The Relationship between Emotional Intelligence, Resilience and Social Adjustment in Controlled Students to Explain the Mental Health Model. Master Thesis, Tehran: Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. 2010.
14. Khoda R. The Concept of Psychological Health. *Mashhad: Javadan Shrud Publication*. 1995.
15. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology*. 1996. № 70(5). 1067p.
16. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982.
17. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*. 1987. P. 101–115.
18. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychology*. 2001. № 56. P. 227–238. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
19. Resilience: Hardiness. URL: <https://www.mentalhelp.net/emotional-resilience/hardiness/>. 2022.
20. Rutter M. Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. 2008. P. 3–22.
21. Ungar M. *Resilience research centre*. 2021. URL: <https://resiliencerecearch.org/>
22. Waller, M. A. Resilience in Ecosystem Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2001. № 71. P. 290–297.

Hotych V.O. RESILIENS, HARDINESS COMPARATIVE ANALYSIS OF CONCEPTS IN SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL RESEARCH

The article provides a theoretical analysis of the concepts of resilience and hardiness in the English-language literature, to highlight the common and distinctive features of these concepts. To consider the concepts of psychological resilience, resilience in the Ukrainian-language literature and determine how these concepts relate to each other, as well as how they serve as translations to the concepts of resilience and hardiness.

Based on the study of professional psychological literature, the understanding of the studied concepts is deepened, namely, psychological resilience is characterized as a problem, or rather a problem area, and hardiness as a specific variant of the approach to solving this problem, that is, its mechanism, and the scientific approaches of researchers to defining the essence, main components and factors of resilience and hardiness are generalized and systematized. The results of the study are planned to be the basis for an empirical study of the psychological resilience of adolescents and the development of a program for the development of psychological resilience.

The results of the theoretical study revealed that psychological resilience and resilience have two common features: first of all, the concepts under consideration relate to the difficult and challenging experience that a person goes through; the two phenomena can be promoted in a certain way, but at the same time they cannot be forced to be stimulated. The main difference between the terms under study is as follows: psychological resilience as a process, and resilience as a personal trait. It should be emphasized that hardiness is measured at the individual level as a personal characteristic, while psychological resilience can also apply to social systems, for example, interpersonal relationships.

Key words: *resilience, hardiness, psychological stability, factors of psychological stability, personality potential, control, influence, personality resilience.*