

**С. С. Єрмакова**

доктор педагогічних наук, професор,  
практичний психолог  
Міжнародний гуманітарний університет  
м. Одеса, Україна

**О. С. Іванова**

кандидат філософських наук, доцент  
Міжнародний гуманітарний університет  
м. Одеса, Україна

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ

**Анотація.** У статті розглянуто особливість поняття «життєстійкість». Визначено психологічні особливості життєстійкості особистості; деталізовано, що їхня життєстійкість пов'язана з формуванням більш глибоких ціннісних орієнтацій, які пов'язані з реаліями сьогоденного життя; проаналізовано взаємозв'язок життєстійкості з особистісними цінностями та механізмами їх розвитку.

**Ключові слова:** життєстійкість, психологічні особливості життєстійкості, стресостійкість, копінг-стратегії, життєздатна поведінка, особистісні цінності, механізми розвитку особистості.

**Постановка проблеми дослідження.** У сучасному світі людині часто доводиться зіштовхуватися з несприятливими економічними, соціальними і міжособистісними обставинами, постійним психологічним та інформаційним тиском. У таких умовах особливо важливою стає здатність адаптуватися до умов середовища, які постійно змінюються, витримувати щоденні стреси, гнучко пристосовуватися до різноманітних викликів і загроз та підтримувати взаємодію з близькими і друзями. Тому подібні процеси стали об'єктом особливої уваги з боку психологів, соціологів, юристів, лікарів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основні теоретичні положення щодо життєстійкості як особистісного феномену викладено у працях С. Мадді, Д. Кошаба, С. Кобейси, К. Карвера, Н. Хаана, С. Хобфола, М. Мооса, Д. Кутейля, К. Петерсона, М. Селігмана та ін. Зокрема, життєстійкість трактують як інтегративну якість особистості, узгоджену із звичним рівнем активації психіки [1], особистий когнітивний стиль, який допомагає зберігати хороше самопочуття, працездатність і підтримувати внутрішній баланс навіть під час тривалого впливу стресових чинників [10], здатність людини до психологічної живучості та ефективної діяльності, пов'язану із успішним подоланням життєвих стресів [6], рівень спроможності особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи водночас внутрішню збалансованість та здатність до ефективної діяльності [8]. При цьому необхідно розмежовувати поняття «життєстійкість» (hardiness) і «життєздатність» (resilience), оскільки остання є швидше біологічним феноменом, однією з базових характеристик, яка забезпечує виживання у навколишньому середовищі [2].

Відтак, аналіз стану наукової розробки проблеми життєстійкості особистості показує, що її дослідження стають усе більш інтенсивними та різноспрямованими. Але проблема застосування системного і комплексного підходу до вивчення життєстійкості особистості як чинника збереження психічного здоров'я залишається ще не вирішеною і потребує узагальнень.

В загальноосвітній теорії психологічної науки не існує єдиного розуміння сутності поняття «життєстійкість». Немає єдності і в думках науковців щодо того, що таке «життєстійкість» – риса особистості чи властивість; здатність або особистісна змінна; установка або сукупність ціннісних установок; потенціал або ресурс. Однією зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу в контексті, питання, що вивчається – є проблема подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Ці несприятливі умови можуть бути задані як генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, так і зовнішніми несприятливими умовами.

Відтак, життєстійкість є інтегративним феноменом, пов'язаний із ресурсним потенціалом індивіда, особистісними якостями, моделями поведінки та когнітивними схемами, які найчастіше застосовують

у складних життєвих ситуаціях (копінг-стратегіями). А життєздатна поведінка передбачає активне подолання кризових ситуацій, мобілізацію сил, уникнення крайнощів, орієнтацію на збереження і заощадження власного здоров'я, особистісних ресурсів. Ця поведінка спрямована на особистісний розвиток у кризових ситуаціях.

Однак саме через складність та багатогранність життєстійкості, її включеність у різноманітні психологічні процеси, деякі аспекти цього феномену все ще залишаються недослідженими.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному аналізі сучасних підходів до вивчення життєстійкості як психологічного явища.

**Виклад основного матеріалу.** З огляду на часті кризи та потрясіння, від яких потерпає сучасне суспільство, найбільша увага приділяється дослідженню життєстійкості в контексті протидії стресам, збереження фізичного та психологічного здоров'я.

Зокрема, Дж. Тот [11] називає високий рівень життєстійкості фактором, який значно зменшує вірогідність розвитку хвороб внаслідок тривалого впливу будь-яких стресових подій та життєвих труднощів. Вимірюючи когнітивну самооцінку страху, тривоги, а також окремих компонентів життєстійкості (залученості, контролю і прийняття ризику) впродовж іспитового тижня, вчена виявила, що низький рівень життєстійкості позитивно корелює із самоосудом та пасивними копінг-стратегіями (коли індивід вдається до регресивних механізмів психологічного захисту, спрямованих на зменшення емоційної напруги). І навпаки, високий рівень життєстійкості має тісний зв'язок із копінгом, націленим на проблему (активні шляхи подолання стресу) та соціальною підтримкою. Таким чином, формування життєстійкості водночас сприятиме покращенню засвоєння знань, зниженню тривожності та психологічної напруги.

Схожі дані було отримано і С. Джудкінсом [9] під час дослідження життєстійкості в середовищі медичних працівників. Високий рівень життєстійкості (особливо таких її компонентів, як залученість та прийняття ризику) пов'язаний із незначною особистісною тривожністю та копінг-стратегіями, націленими на проблему.

На противагу цьому, низький рівень життєстійкості позитивно корелює з високим рівнем тривожності та копінг-поведінкою, націленою на емоції. Відповідно до цього навчально-тренінгова робота, спрямована на формування та підвищення рівня життєстійкості, може включати вправи та рольові ігри, які допомагають виробити нові стратегії поведінки у проблемних ситуаціях, сприяють покращенню соціальної комунікації.

Також вивчають вплив життєстійкості на переживання посттравматичного синдрому та нервових розладів серед учасників активних бойових дій. Зокрема, С. Есколас, Б. Пітс та М. Сафер [5] виявили, що особи з високим рівнем життєстійкості легше справляються з різноманітними негативними наслідками подібної залученості – нічними жахами, порушеннями сну, тривожністю тощо, рідше страждають від наркотичної та алкогольної залежності, а також швидше одужують після травм. Водночас найбільше значення мають такі компоненти життєстійкості, як залученість та прийняття ризику, що доводить важливість соціальної взаємодії в роботі з подібними індивідами.

Д. Кранц та С. Мануск [7] стверджують, що особистості з високим рівнем життєстійкості є менш вразливими до хвороб, оскільки їх нейроендокринна, симпатична та парасимпатична система можуть витримати вищий рівень нервового збудження. Окрім того, вони здійснюють заходи, спрямовані на попередження захворювань (ведуть здоровий спосіб життя, стежать за власним раціоном, займаються спортом). Завдяки цьому навіть тривала протидія стресу не стане для подібних індивідів надмірно виснажливою. Подібні дані були підтверджені у працях Дж. Джеммота, С. Лоске, П. МакКой [6] та ін.

Дж. Альфред та П. Сміт [8] виявили, що кров'яний тиск у студентів із вищим рівнем життєстійкості був вищим, ніж у тих індивідів, які мали низькі показники життєстійкості. Це дозволяло їм почуватися краще, діяти більш продуктивно та демонструвати більшу фізичну та соціальну активність. Схожі результати були отримані і під час дослідження кадетів, проведеному С. Кобейсою – учасники, які мали високі показники життєстійкості, оцінювали бойову підготовку як менш складну і вважали, що спроможні впоратися з вимогами інструкторів, тоді як індивіди з низьким рівнем життєстійкості виявляли нездатність адекватно реагувати на ситуацію, швидше втомлювалися, неохоче брали участь у будь-яких заходах [10].

Визнання своїх реальних можливостей, прийняття реальності власної вразливості, суб'єктивна готовність до будь-яких зовнішніх змін, у тому числі й до того, що зміни можуть виявитися непередбачуваними, а збіг обставин – несприятливим, дозволяють морякам мінімізувати вплив піратського полону на їхнє фізичне і психічне здоров'я.

Хоча життєстійкість частіше розглядають у контексті протидії стресу та труднощам, її роль у комунікації є не менш важливою. Інколи усна самопрезентація стає неможливою через страх публічного виступу, що негативно впливає на соціальне та професійне буття особистості. Д. Іба [8] стверджує, що розвиток життєстійкості як індивідуальної здатності адаптуватися до подібних ситуацій підвищує стабільність та самоефективність особистості, допомагає виробити ефективні стратегії боротьби зі стресом та страхами, сприяє залученості в колективну діяльність та суспільні ініціативи.

Отже, високий рівень життєстійкості допоможе перетворити невротичну, руйнуючу тривогу перед публічним виступом на продуктивну, коли людина діятиме, а не уявлятиме власні вчинки та їх негативні наслідки. Водночас показник життєстійкості не є константою – вона здатна зростати внаслідок отриманого досвіду, що доводить ефективність та необхідність тренінгової роботи з цим психологічним феноменом.

Дж. Альфред [3] виявив, що у студентському середовищі життєстійкість є посередником між конформністю та психологічним благополуччям. Постійне наслідування норм поведінки, ustalених у соціальній групі, беззаперечно прийняття шаблонів може негативно вплинути на самопочуття індивіда, призвести до негативних переживань. Життєстійкість стає засобом адаптації до подібних викликів, знайти баланс між очікуваннями оточуючих та власними бажаннями, інтересами, схильностями. Зокрема, респонденти чоловічої статі з високим рівнем життєстійкості рідше схилилися до традиційно маскулітних моделей поведінки, надаючи перевагу індивідуальному пристосуванню до кожної проблеми, а також були більш схильні до позитивного сприймання ситуації невизначеності.

Дж. Кроссон [4] стверджує, що життєстійкість є важливою умовою протидії професійному вигоранню та стресу, допомагає проявляти високий рівень самоефективності, навички дієвої копінгповедінки, здібності до когнітивної самооцінки та контролю.

Крім того, цей психологічний феномен сприяє переживанню власної компетентності, розширює спектр можливої професійної діяльності, на яку індивід вважає себе здатним. Під час дослідження життєстійкості шкільних психологів учений виявив, що високий рівень життєстійкості є одним із чинників більш продуктивного виконання професійних обов'язків, допомагає спеціалістам нести консультативні, дорадчі, терапевтичні та лідерські функції в дитячому середовищі.

У праці А. Грінліфа [7] життєстійкість визначено як один із найбільш важливих чинників успішного переходу від навчання до побудови кар'єри, який забезпечує впевненість у власних силах, самоефективність, адекватну оцінку власних можливостей. Також цей особистісний феномен позитивно корелює із лідерськими якостями, ініціативністю та дисциплінованістю, активністю та енергійністю, креативністю. Тому високий рівень життєстійкості є надзвичайно сприятливим для осіб юнацького віку та молоді, запорукою самореалізації у професійній діяльності, оскільки він допомагає визначити свої сильні та слабкі боки й обрати місце роботи, керуючись цими знаннями. Окрім того, високий рівень особистісної життєстійкості сприяє активній позиції під час виконання професійної діяльності, мотивує людину до подальших досягнень та виявлення ініціативи.

Таким чином, особистісна життєстійкість тісно пов'язана із багатьма психологічними явищами та процесами, серед яких – копінг-стратегії, локус контролю, стресостійкість, оптимізм, самоефективність та самоорганізація. Вона є запорукою більш продуктивної адаптації до умов навколишнього середовища та протидії різноманітним потрясінням, кризам, стресам.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, у результаті аналізу теоретичних підходів до вивчення життєстійкості в зарубіжній психологічній літературі було встановлено, що життєстійкість розглядають як важливу особистісну якість, яка визначає здатність людини до самозбереження та ефективної діяльності у процесі подолання життєвих перешкод (стресів, криз, несприятливих соціальних обставин) та збереження активної життєвої позиції.

Життєстійкість – інтегративний феномен, який корелює із особистісною тривожністю, психологічним благополуччям, оптимізмом, стратегіями подолання стресових ситуацій, локусом контролю тощо.

Окрім того, активно проаналізовано взаємозв'язок життєстійкості із самоефективністю, професійною самореалізацією, конформізмом, поведінкою, спрямованою на профілактику захворювань тощо. Водночас виявлення додаткових факторів, які можуть впливати на рівень життєстійкості особистості, все ще залишається актуальним. Зокрема, важливо вивчити взаємозв'язок життєстійкості та метакогнітивних процесів, дослідити чи впливає зміна стратегій метакогнітивного моніторингу на рівень життєстійкості особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кузнецова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді / Л.М. Кузнецова // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки, 2014. Вип. 121. С. 182–187/
2. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності / К. Р. Маннапова // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія, 2012. Вип. 44(1). С. 143-150.
3. Alfred G. C. Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans : extended abstract of candidate's thesis / G. C. Alfred. – Missouri. : 2011. – P. 87.
4. Crosson J. B. Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship Between Occupational Stress and Self-Efficacy Among Georgia School Psychologists : candidate's thesis. Minnesota. : 2015. P. 223.
5. Escolas S. M., Pitts B. L., Safer M. A., Bartone P. T. The Protective Value of Hardiness on Military Posttraumatic Stress Symptoms. *Military Psychology*. 2013. Vol. 25, No. 2. P. 116–123.
6. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental-health during a stressful real-life situation : the roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68, No. 4. P. 687–695.
7. Greenleaf A. T. Human agency, hardiness, and proactive personality : potential resources for emerging adults in the college-to-career transition : candidate's thesis / A. T. Greenleaf. Iowa. : 2011. P. 138.
8. Iba D. L. Hardiness and public speaking anxiety: problems and practices : extended abstract of candidate's thesis / D. L. Iba. Texas. : 2007. P. 84.
9. Judkins S. K. Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse managers: Implications for continuing higher education : candidate's thesis / S. K. Judkins. Texas : 2001. P. 143.
10. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42, No. 1. P. 168–177.
11. Toth J. L. The relationships between hardiness and transformational coping processes : candidate's thesis / J. L. Toth. Alberta : 1983. P. 123.

**S. Yermakova, O. Ivanova. Psychological and legal features of seamen's sustainability. – Article.**

**Summary.** *The article examines the peculiarity of the concept of "sustainability". The psychological features of the vitality of the personality are determined; it is detailed that their sustainability is related to the formation of deeper value orientations that are related to the realities of today's life; the relationship between vitality and personal values and mechanisms of their development is analyzed.*

**Key words:** *vitality, psychological characteristics of vitality, stress resistance, coping strategies, viable behavior, personal values, mechanisms of personality development.*