

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В СИСТЕМІ ПОНЯТТЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ**

У статті розглянута проблема особливостей поняття «життєздатність» та його компоненти. Особливість значення життєстійкості як функції збереження стабільності системи в структурі поняття «життєздатність». Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття, властивості, критерії та основні складові життєстійкості. Розглянуто фактори, що сприяють формуванню життєстійкості особистості.

*Ключові слова:* життєздатність, компоненти життєздатності, життєстійкість, залученість, контроль, прийняття ризику.

**Е.Р. Маннапова**

### **ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ В СИСТЕМЕ ПОНЯТИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ**

В статье рассмотрена проблема особенностей понятия «жизнеспособности» и его компоненты. Важность значения жизнестойкости как функции сохранения стабильности системы в структуре понятия «жизнеспособность». Проанализированы современные теоретические подходы к определению сущности понятия, свойства, критерии и основные составляющие жизнестойкости. Рассмотрены факторы, способствующие формированию жизнестойкости личности.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, компоненты жизнеспособности, жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска.

**E.R. Mannapova**

### **HARDINESS IN THE CONCEPT OF VIABILITY**

The problem of features of the conception of "viability" and its components is researched in the article. Value of hardiness as functions of preservation of stability of system in viability structure is analyzed. The modern theoretical approaches to the definition of essence of concepts, properties, criteria and the main components of hardiness are considered. The factors promoting on formation of hardiness of the personality are considered.

*Key words:* viability, components of viability, hardiness, involvement, control, risk-taking.

### **Постановка проблеми.**

Життєва проблематика психологічних досліджень характеризується неминущим і наростаючим інтересом у науковому світі (К.О.Абульханова-Славська, А.Адлер, Б.Г.Ананьєв, Л.І.Анциферова, О.Г.Асмолов, Л.Бинсвангер, Б.С.Братусь, М.П.Гур'янова, В.В.Знаков, С.Кобаза, Є.Ю.Коржова, А.І.Лактіонова, С.Мадді, А.В.Махнач, О.О.Рильська, С.Л.Рубінштейн, В.Франкл, Е.Фромм та ін.). Особлива увага вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які до-

помагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність, цілісність та ідентичність. Для позначення цих потенціалів сучасні психологи використовують цілий ряд категорій, таких як життєстійкість, адаптивність, психологічна стійкість, життєтворчість, особистісний потенціал, життєздатність та ін.

В сучасному світі відбулися глобальні соціальні перетворення, які породили величезну кількість проблем, що викликають інтелектуальне, духовне, емоційне і фізичне напруження людини. Ці різкі зміни у соціальному розвитку і одночасно потужні зміни соціальних цінностей не могли не позначитися як на рівні суспільної свідомості, так і на індивідуальній системі соціальних установок та ціннісних орієнтацій окремої людини - на життєздатності особистості. Виникають якісно нові елементи в процесі життєвого самовизначення молоді, переосмислюється соціальна значимість тих чи інших життєвих цілей і цінностей. Ці процеси, безумовно, посилюють вимоги до особистості, до здібностей, до самостійного морального вибору, відповідальності за свої дії, структурованості всієї системи відносин особистості до себе, інших і світу в цілому.

**Мета статті** полягає у теоретичному дослідженні життєстійкості в системі поняття «життєздатність».

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Досліджуючи механізми модернізації суспільства, науковці звертають увагу на те, що сучасна особистість повинна орієнтуватися у розширеному соціальному просторі, виявляти внутрішню гнучкість, різноманітність інтересів, прагнути до самовдосконалення, усвідомлювати теперішнє як особливо значимий часовий вимір людського буття. Тому в руслі копінг-досліджень зусилля вчених спрямовані на вивчення специфічної здатності людини, що допомагає успішно адаптуватися у складному швидкоплинному середовищі. На думку психологів, такою здатністю може бути особлива «життєва здатність» або життєздатність. Це поняття трактується як гнучкість, пружність, еластичність, стійкість до зовнішніх впливів. У вітчизняній літературі цей термін вперше був введений Б.Г.Ананьєвим, який, розкриваючи зміст структури індивідуального розвитку людини, розглядав життєздатність як фактор його довголіття

[1]. У зарубіжній науці вперше цю інтегративну якість було розглянуто Є.Вернером і його співробітниками в ході сорокарічного лонгітюдного дослідження, де життєздатність була визначена як баланс між факторами ризику (бідність, перинатальний стрес, дисгармонія батьківського виховання) та захисними факторами.

В психології існує кілька підходів до дослідження життєздатності. З точки зору А.І.Лактіонової та А.В.Махнач, поняття життєздатності включає в себе два поняття: здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу). Таким чином, життєздатність – індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища. Вона не є невід'ємною і стабільною якістю: вона змінюється в залежності від виду стресу, його контексту та інших чинників, які можна визначити як фактори ризику і захисні фактори. Дослідження, проведені А.І. Лактіоною та А.В. Махнач на підліткової вибірці, показують, що якщо підліток нормально взаємодіє зі своїм оточенням, здатність до повноцінного існування та опір труднощам посилюються, але якщо ця взаємодія порушується, життєздатність поступово втрачається, і в процесі адаптації відбувається збій. Збій у процесі адаптації, тобто нездатність до вироблення чи в оволодіння навичками, що знаменують початок нової стадії розвитку, є наслідком складної і тривалої взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх процесів індивідуального розвитку [4].

З позиції іншого підходу життєздатність розглядається як енергетичний потенціал людини (Б.Г. Ананьєв, Д.О. Леонтьєв, С. Мадді). Згідно цьому підходу, життєздатність – психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання їм заданих обставин, самого себе, а також міру докладених зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя. Це інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояви особистісного потенціалу є якраз феномен самодетермінації особистості. Одна зі специфічних форм прояву життєздатності (особистісно-

го потенціалу) – це подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Існують свідомо несприятливі умови для формування особистості, вони можуть фатальним чином впливати на розвиток, але їх вплив може бути подолано, опосередковано, прямий зв'язок розірваний за рахунок введення в цю систему факторів додаткових вимірювань, перш за все самодетермінації на основі особистісного потенціалу. Феноменологію, що відображає різні аспекти особистісного потенціалу, в різних підходах у зарубіжній та вітчизняній психології позначали такими поняттями, як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до сенсу та ін. [1]. Найбільш повно, з точки зору Д.О. Леонтьєва, цьому поняттю в зарубіжній психології відповідає поняття "hardiness" – "життєстійкість", введене С. Мадді.

Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості. У теоретичному відношенні поняття життєстійкості вписується в систему понять екзистенціальної теорії особистості (С. Кобаза, С. Мадді), виступаючи операціоналізацією введеного екзистенціальним філософом П. Тілліхом поняття «відвага бути». Ця екзистенційна відвага передбачає готовність «діяти всупереч» – всупереч онтологічній тривозі, тривозі втрати сенсу, всупереч відчуттю «занедбаності» (М. Хайдеггер) [5].

Л.В.Куліков, описуючи життєстійкість, на передній план виводить три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) врівноваженість, відповідність, та 3) опірність (резистентність). За словами Л.В. Кулікова, стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. Стабільність проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоврядування, розвиватися, адаптуватися. Знижена стійкість призводить до того, що, опинившись в ситуації ризику людина долає її з негатив-

ними наслідками для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин. Врівноваженість Л.В. Куликов визначає як здатність співвідносити рівень напруги з ресурсами своєї психіки і організму. Рівень напруги завжди обумовлений не тільки стресорами і зовнішніми обставинами, а й їх суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Врівноваженість, як складова психологічної стійкості, проявляється у здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруги, в здатності утримувати напругу в прийнятних межах. Врівноваженість – це також здатність уникати крайнощів в силі відгуку на події. Опірність – це здатність до опору тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору, як в окремих рішеннях, так і у виборі способу життя в цілому. Найважливішою стороною опірності є індивідуальна і особистісна самодостатність в аспекті свободи від залежності. Таким чином, життестійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях [3].

Особистісна якість життестійкості підкреслює атитюди, які мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно управляти ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається щодня. За С. Мадді поняття життестійкості – це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життестійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих [6].

1. Залучення визначається як переконаність у тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості. Вона дає можливість відчувати себе значущим і достатньо цінним, щоб повністю включатися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стре-

согенних факторів і змін. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Це продукування себе у зовнішній світ. Бажання відкриватися світу і прагнення до взаємодії з ним. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відчуженості, відчуття себе «поза» життя.

2. Контроль являє собою переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть це вплив не абсолютний і успіх не гарантовано; мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впадання в стан безпорадності і пасивності. Це прагнення до результату за рахунок мотиваційно-цільового компонента особистості і контролю своїх дій і проявів у взаємодії зі світом. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність, свій шлях.

3. Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які він отримує з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Воно полягає в сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування особисто собі. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання [5].

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули:

- відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими і пов'язане з виділенням респондентів батьками як особливих в чому-небудь: володіють особливими талантами, що грають важливу роль в сім'ї;
- виховання впевненості, підтримання високих стандартів.

Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливало:

- стреси в ранньому дитинстві, такі як серйозні хвороби респондентів або їхніх близьких, матеріальні труднощі, розлучення батьків, часті переїзди;
- недолік підтримки, підбадьорювання близькими;
- відсутність почуття призначеного;
- недолік залученості, відчуженість від значущих дорослих;

Зокрема, для розвитку компонента залученості принципово важливо прийняття та підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку контролю важлива підтримка ініціативи дитини, її прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища .

С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою і з загальною мірою життєстійкості [6].

Поняття «життєстійкість» не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання з життєвими труднощами. З точки зору Р. Лазаруса і С. Фолкман, це стратегії, спрямовані на подолання життєвих труднощів. По-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, в той час як життєстійкість – риса особистості, установка на виживання. По-друге, копінг-стратегії можуть приймати як продуктивну, так і непродуктивну форму, навіть вести до регресу, а життєстійкість – риса особистості, що дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди в напрямку особистісного зростання. Сутність конструктивних способів поведінки в складних ситуаціях полягає в тому, що вони дозволяють оволодіти важкою життєвою ситуацією, діями активними, свідомими, цілеспрямованими і адекватними щодо об'єктивних умов ситуації і власних можливостей. При цьому залежно від обставин зусилля можуть бути спрямовані або на зміну умов ситуації, або на активізацію та розвиток власних здібностей і можливостей [2]. У самому широкому плані конструктивну поведінку забез-

печує життєстійкість людини, її здатність протистояти життєвим труднощам, зберігаючи себе як цілісну особистість.

Дослідження І. Солкової і П. Томанек присвячені ролі якості життєстійкості в життєздатності до повсякденного стресу. Їх дослідження показало, що життєстійкість впливає на ресурси опанування через підвищення самоефективності. Люди, що мають високі показники життєстійкості, мають більше відчуття компетентності, вищу когнітивну оцінку, розвиненіші стратегії подолання і відчувають менше стресів в повсякденному житті [8].

В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман в своєму дослідженні задалися питанням, чи сприяє високий рівень життєстійкості збереженню психічного здоров'я в напруженій ситуації. Дослідження показало, що компоненти життєстійкості (залученість і контроль) виявилися прогностичними щодо психічного здоров'я. Залученість підвищила розумове здоров'я, зменшуючи оцінку загрози та використання сфокусованих на емоціях копінг-стратегій, збільшуючи роль вторинної переоцінки подій. Показник вираженості контролю позитивно вплинув на розумове здоров'я, викликав зниження оцінки загрози події, сприяв переоцінці події і стимулював до використання копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем та пошук підтримки [9].

М. Раш, У. Шоел і С. Барнард розглядали життєздатність в плані стійкості щодо примусу до змін. Підтверджено, що примус до змін пов'язаний з почуттями напруги, подальшої незадоволеності і прагненням уникнути змін. Психологічна якість життєстійкості надає прямий негативний вплив на стрес і прямий позитивний на відчуття задоволеності [7].

**Висновки.** Дослідження показують ключову роль життєстійкості в структурі поняття життєздатності, тому що життєстійкість, з одного боку, впливає на оцінку ситуації – завдяки готовності активно діяти і впевненості в можливості впливати на ситуацію вона сприймається як менш травматична, з іншого боку, життєстійкість сприяє активному подолання труднощів за рахунок продукування нової конструктивної поведінки і перетворення компонентів життєздатності. Життєстійкість допомагає відтворювати баланс між факторами ризику та захисними фа-



кторами. М.П. Гур'янова вважає, що життєздатність особистості як здатність людини до самовизначення, самостійного вибору свого життєвого шляху, життєтворчості, організації власної життєдіяльності неможлива без життєвої стійкості, яка є певним набором особистісних властивостей і поведінкових реакцій, що дозволяють конструктивно (тобто продуктивно з точки зору розвитку особистості) вирішити важку життєву ситуацію.

### Список літератури

1. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: МОДЭК, 1996. – 224 с.
2. Данилова Е.Е. Жизненная стойкость и психическое здоровье // Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Академия, 1994. – С. 113-126.
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – 464 с.
4. Лактионова А.И., Махнач А.В. Влияние личностных и средовых характеристик на жизнеспособность и социальную адаптацию старшеклассников// Вторая Всероссийская науч.-практ. конф. по психологии развития «Другое детство». Тезисы, 25-27 ноября. – М., 2009. – С. 216-218.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
6. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265-274.
7. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change // Journal of Vocational Behavior. – 1995. – Feb 46(1). – P. 17-39.
8. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness // Studia Psychologica. – 1994. – Vol 36. – №5. – P. 390-392.
9. 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. – Apr. 68. – №4. – P. 687-695.