

# ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

<sup>1</sup>Вінницький національний технічний університет

## Анотація

У статті досліджено явище про поняття «життєстійкість особистості». Визначено та проаналізовано підходи до означення суті та змісту життєстійкості як системного явища.

**Ключові слова:** психологія, особистість, психологічна пружність, життєстійкість, включеність, вплив, виклик.

## Abstract

The article investigates the phenomenon of the concept of «personality resilience». The approaches to defining the essence and content of resilience as a systemic phenomenon are identified and analyzed.

**Keywords:** psychology, personality, psychological resilience, resilience, inclusion, influence, challenge.

## Вступ

Умови життя сучасної людини часто визначають поняттям «екстремальні» та такими, які викликають стрес. Це пояснюється, в першу чергу, інформаційною насиченістю, збільшенням інтелектуального навантаження та прискореним темпом життя. Для сучасного українця ці фактори суттєво доповнюються впливами процесів політичних, суспільних, економічних, духовних трансформацій (реформ) в Україні. Особливим стресогенним чинником, який впливає на життя українців стала війна з Росією. Наслідком цього є зниження почуття безпеки та захищеності. Ситуація загрози здоров'ю та життю людини стає все більш звичним атрибутом. Для того, щоб адаптуватися до інтенсивного та активного, а часто і екстремального, загрозливого для здоров'я людини життя, успішно себе реалізувати, людині потрібно напрацювати навички вирішення проблем, надбати таку властивість особистості, такий внутрішній потенціал (ресурс), що допомагає їй протистояти зовнішнім впливам, важким умовам життя, при цьому зберігаючи свою людську сутність, цілісність, ідентичність, суб'єктність. Такою властивістю психологія визначає життєстійкість особистості.

*Метою статті є дослідження явища та поняття життєстійкості особистості.*

## Основна частина

Поняття психологічної життєстійкості було введено в кінці 1970-х років Сьюзен Кобейса [4]. Нею також виокремлено зв'язок стійкості між стресовими ситуаціями і захворюваннями. Але основний вклад в дослідження цієї проблеми належить Сальватору Мадді [5; 6].

Дослідники звернули увагу на те, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберегти попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь.

Життєстійкість особистості психологи також розглядають як *інтегральну особистісну рису*, відповідальну за успішність подолання особистістю життєвих труднощів у ситуації вибору; як особистісний ресурс, а також здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Життєстійкість особистості є необхідним ресурсом, на який людина може розраховувати протягом вибору свого майбутнього, що забезпечує отримання нового досвіду й створює певний потенціал та перспективу для особистісного розвитку. Життєстійка особистість навчається бачити в постійних змінах щодалі нові й нові можливості та шляхи вирішення життєвих завдань, що також сприяє розкриттю її творчого потенціалу та відчуттю власного прогресу. Життєстійкість є компонентом інноваційного потенціалу людини [3].

З точки зору С. Мадді, життєстійкість – це особлива структура установок і навичок, що відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій та дає змогу перетворити «зміни», стресові ситуації з

потенційних катастроф в можливості успіху, можливості зростання особистості [5].

За Сальваторе Мадді життєстійкість особистості ґрунтується на таких компонентах, що визначають взаємодію людини у світі: включеність, вплив (контроль), виклик (прийняття ризику).

*Включеність* (включеність людини в соціальне буття, буття світу) – важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та взаємодії з ним, відображає не просто фізичну присутність особистості в світі (подіях, спільноті), але і її світоглядну, психологічну спрямованість (поєднаність, участь, заангажованість) на світ. Особистість не просто спостерігає за подіями, але і взаємодіє з ними, має внутрішню мотивацію брати участь у житті та формувати його.

Включеність дає сили та мотивує особистість до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки, дає можливість відчувати себе значущою і цінною, включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін. Людина з розвинутою включеністю отримує задоволення від власної діяльності. Відсутність включеності породжує почуття відчуженості, відчуття себе за межами життя.

*Вплив* (контроль) передбачає переконання в тому, що людина може вплинути на результат. Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на важкі життєві ситуації, зокрема стресові, в протигагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Людина, в якій сильно розвинутий контроль, відчуває, що самостійно обирає свою діяльність, власний шлях. Вона переконана, що завдяки ресурсам, які у неї є, або яких у неї поки що немає, але вона може їх отримати, вона може впоратися з проблемами, котрі стоять на її шляху.

*Виклик* (прийняття ризику) – це переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, слугує її розвиткові, який відбувається за рахунок знань, отриманих з позитивного чи негативного досвіду. Особистість сприймає життєві події та проблеми як виклик, випробування та можливість [5].

Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти в умовах, коли відсутні стовідсоткові гарантії успіху, на свій страх і ризик. Прийняття ризику дозволяє людині вчитися на власному житті, власному досвіді, а не очікувати на легке безтурботне життя. Люди з сильним викликом вважають, що найбільшого задоволення можна досягти, якщо ставати мудрішим, навчаючись на власному досвіді (негативному чи позитивному).

Важливим поняттям, який визначає та характеризує сферу життєстійкості є термін «resilience» [r'ziliəns]. Термін в українській психології ще не знайшов точного перекладу. Він перекладається як життєздатність, життєстійкість, стресостійкість, що призводить до змішування різних понять.

Найбільш точними, на думку психологів, є переклад «resilience» як «пружність» (гнучкість, еластичність, відновлювальність, живучість, «пружна стійкість», амортизація), як здатність швидко відновлювати свій фізичний і душевний стан.

Життєстійкість як психологічна пружність (резилентність) – це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом; здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін. Попри те, що ця властивість вроджена, її можна розвивати. Життєстійкість (психологічна пружність) розглядається як динамічний процес, що являє собою безперервний та активний процес позитивної адаптації людини в умовах негараздів та кризових (або надзвичайних, екстремальних) подій і ситуацій, як інтерактивний концепт, який пов'язаний зі сполукою серйозного досвіду ризикових подій та відносно позитивним психологічним результатом, незважаючи на цей досвід [1].

Глибокий роздум про життєстійкість особистості у цифровому світі пропонують автори книги «Крихкість інтернет покоління: як тепличне виховання шкодить сучасній молоді» (2018) Г. Лук'янофф та Дж. Гайдт. Вони нагадують нам, що виклики, пов'язані з інтернетом та соціальними мережами, можуть впливати на нашу психологічну стійкість, але також спонукати до того, щоб ми розвивали навички саморегуляції, критичного мислення та здатності до збереження здорових відносин з цифровим світом та світом загалом [2].

На думку авторів, життєстійкість особистості означає її здатність протистояти труднощам, стресу та негативним впливам зовнішнього середовища. Однак, з появою інтернету та соціальних мереж, ми стикаємося з новими викликами, які можуть підірвати нашу життєстійкість. Наприклад, постійний стрімкий потік інформації, деяка з якої може бути неправдивою або маніпулятивною, може спричинити почуття безпорадності, збентеження та втрати довіри до інформації загалом. Дослідники розглядають вплив цифрових технологій на наше мислення, соціальні взаємини та самооцінку, висвітлюють питання того, як соціальні мережі можуть стати платформою для порівняння з ідеалізованими образами, а також як штучний інтелект та алгоритми можуть вплинути

на наше сприйняття світу. Все це може викликати почуття незадоволення, невпевненості та стресу, що негативно впливає на нашу життєстійкість.

Проте, присутній також і позитивний підхід до цих викликів. Автори наголошують на важливості розвитку критичного мислення, етичної відповідальності та здатності до саморегуляції. Вони закликають нас активно залучатися до цифрового світу, але з усвідомленням його можливих негативних наслідків. Потрібно виробити навички фільтрації інформації, розрізняти правду від брехні, а також вміти відстояти свої цінності та кордони в онлайн-середовищі. Важливим є розвиток психологічних стратегій, які допоможуть нам управляти стресом, підтримувати емоційну стабільність та зберігати позитивне ставлення до себе та до життя.

Важливо навчитися бути самосвідомими щодо свого використання інтернету та соціальних мереж, регулювати час, який ми проводимо онлайн, і знаходити баланс між віртуальним та реальним життям. Також, автори підкреслюють значення підтримки відносин з реальними людьми, зокрема збереження сімейних зв'язків, дружби та підтримки спільноти [2].

## Висновки

В умовах сучасного світу особистість стикається з надто швидким темпом життя та підвищеною кількістю подразників, що призводить до виникнення стресів. У свою чергу переживання стресу негативно відображається на життєдіяльності людини, процесі її самореалізації та самоактуалізації.

Дослідження суті, змісту, а особливо механізмів розвитку (актуалізації) життєстійкості особистості, дасть можливість запропонувати принципи та механізми ефективного протистояння зовнішнім (або внутрішнім) впливам, важким умовам життя, стресовим ситуаціям, наслідкам «Чорних лебедів» (Талеб), зберігаючи при цьому свою людську сутність, цілісність, ідентичність, суб'єктність. Дасть можливість досягати психологічного благополуччя, успішно самореалізовуватись у різних сферах життя та самоактуалізовуватись.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 1. 2019. С. 142 – 147.
2. Лук'янофф Г., Гайдт Дж. Крихкість інтернет покоління: як тепличне виховання шкодить сучасній молоді. Київ: Наш формат, 2022. 400 с.
3. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
4. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. № 37. P. 1–11.
5. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. № 36. P. 72 – 85.
6. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279 – 298.

**Прищак Микола Дем'янович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: m\_pryschak@ukr.net

**Бровченко Вікторія Валентинівна** – студентка групи КІВТ-22Б, факультет інформаційних електронних систем, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: gjfka1240@gmail.com

**Pryschak Mykola Demianovych** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: m\_pryschak@ukr.net

**Brovchenko Victoria Valentynivna** – student of the group KIVT-22B, Faculty of Information Electronic Systems, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: gjfka1240@gmail.com