

DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-73-90](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-73-90)
УДК 159.9

Решетник Ольга Анатоліївна,
аспірантка кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
завідувач аспірантури
Київського національного лінгвістичного університету.
Київ, Україна.
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-2696-4823>
on.resh@gmail.com

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

Анотація. У статті проведено аналіз підходів до визначення сутності категорії життєстійкості, обґрунтовано потребу в синтезі теоретичних підходів для визначення цього поняття. У процесі дослідження доведено, що при концептуалізації категорії життєстійкості домінує функціональний підхід, у якому основною метою життєстійкості є досягнення ефективного результату у боротьбі зі складними життєвими обставинами, зокрема подолання складних життєвих ситуацій у напрямі особистісного зростання. Менше досліджень спрямовано на процесуальний аспект поняття життєстійкості, тобто визначення ефективних механізмів подолання та стратегій поведінки в обставинах, які сприймаються особистістю як несприятливі. Після аналізу наукових розвідок вітчизняних та зарубіжних дослідників з проблеми життєстійкості виокремлено два піднапрями щодо визначення теоретичного підґрунтя життєстійкості, зокрема розподілено підходи до дослідження життєстійкості на ті, що спираються на структурну організацію феномену, та ті, що дають розуміння змісту й ідеологічних та теоретичних основ. До перших варто віднести системний і структурно-функціональний підходи (Г. Ванаківа, Т. Ларіна, С. Мадді, В. Панченко, О. Расказова, Т. Титаренко, А. Фомінова, О. Чиханцова), до других – екзистенційно-гуманістичний, ресурсний та екопсихологічний (Л. Александрова, Д. Кошаба, Т. Ларіна, Д. Леонтьєв, М. Логінова, П. Лушин, С. Мадді, В. Панченко, Т. Титаренко, Р. Харві). Указані підходи покладено в основу статті як такі, що найглибше відображають сутність феномену життєстійкості.

На основі аналізу зазначених підходів до дослідження життєстійкості та виходячи з тих позицій, що лише завдяки синтезу теоретичних підходів до концептуалізації життєстійкості можна зрозуміти всю повноту, багатовекторність та складність поняття, у статті робиться спроба надати синтезоване визначення цієї категорії як системного психологічного утворення, інтегральної властивості особистості, яка є цілісною особистісною установкою на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдання, підтримку розвитку за типом самозмінювання, сприяє виникненню нових смислів особистості, конструюванню нового образу «Я», появі нових можливостей у процесі проживання складних життєвих обставин.

Ключові слова: життєстійкість; ресурс подолання; посттравматичне зростання; системний підхід; структурно-функціональний підхід; екзистенційний підхід; ресурсний підхід; екопсихологічний підхід.

1. ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Стрімкі глобалізаційні зміни, сучасні досягнення у науково-технічній та соціальній сферах негативно впливають на особистість, яка виявляється непристосованою до надто швидко змінюваних умов життя. Такі зміни вимагають високого рівня самоорганізації й адаптації. Прискорення темпу життя, а отже, потреба у постійному вдосконаленні власних навичок, орієнтації у мінливих умовах стрімкого інформаційного потоку, постійне підвищення вимог до професійних та особистісних якостей людини та багато інших обставин є тими стресогенними чинниками, які вимагають від неї не лише стресостійкості й уміння адаптуватися, а й уміння ефективного виходу зі складних умов з чітким розумінням перспективи.

Одним із феноменів, завдяки якому особистість здатна ефективно вийти зі складних життєвих ситуацій, є життєстійкість. Згідно з визначенням основоположника цього поняття С. Мадді, життєстійкість – це особистісна риса, що передбачає певну структуру установок, здібностей та стратегій (що акумульовано у загальному в структуру установок залученості, контролю та прийняття ризику), які сприяють набуттю резилентності під впливом складних обставин завдяки перетворенню стресових подій на можливості для особистісного зростання (підвищення продуктивності праці, набуття життєвого досвіду).

Багато досліджень присвячено аналізу компонентів, показників, чинників та механізмів життєстійкості. Брак всесторонньої теоретичної розробленості проблеми частково пояснюється значними розбіжностями у

наукових підходах до дослідження феномену життєстійкості зарубіжними та вітчизняними авторами. Ці розбіжності, на нашу думку, полягають у тому, що життєстійкість розглядається: 1) з позицій методологічних підходів до дослідження структурної організації феномену: системного, структурно-функціонального тощо; 2) з позицій підходів до дослідження змісту феномену та його теоретичного підґрунтя, а також підходів, що розглядають природу людини, її взаємини з навколишнім світом: екзистенційного, ресурсного, загальнопсихологічного тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальний огляд феномену, аналіз витоків та особливостей поняття здійснено Л. Александровою, Д. Леонтьєвим, С. Мадді, О. Расказовою, Т. Титаренко; системний аналіз поняття, виокремлення структурних зв'язків між елементами цілісної системи життєстійкості та визначення їх функціональних зв'язків здійснено у дослідженнях В. Панченко, А. Фомінової, Т. Ларіної, О. Чиханцової; аналіз поняття крізь призму екзистенційно-гуманістичного, ресурсного та екопсихологічного підходів надано у працях Л. Александрової, Д. Леонтьєва, М. Логінової, П. Лушина, С. Мадді.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета статті – надання узагальненого визначення життєстійкості особистості на основі всебічного аналізу підходів до дослідження життєстійкості як психологічного феномену.

Мета дослідження реалізується на основі виконання низки **завдань**, які полягають у здійсненні теоретичного аналізу наукової літератури та визначенні основних підходів до вивчення феномену життєстійкості; аналізі спільних рис та відмінностей у підходах, які досліджують структурну організацію та зміст феномену життєстійкості; узагальненні визначення життєстійкості особистості на основі різних наукових підходів з метою подальшого розроблення її моделі.

3. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

В основу дослідження феномену життєстійкості особистості покладено сукупність базових теоретичних положень, принципів, моделей та підходів, що розкривають це поняття. На особливу увагу заслуговують: принцип єдності свідомості і діяльності (С. Рубінштейн); принцип системного підходу; модель людини як системи, яка тяжіє до самоорганізації та самозмінювання (Б. Ананьєв, О. Асмолов, В. Ганзен, О. Леонтьєв, Б. Ломов, М. Роговін, С. Рубінштейн, Є. Юдін); принцип

суб'єктності, системно-суб'єктного підходу, положення про особистість як активний суб'єкт діяльності; роль активного, творчого початку в особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Л. Анциферова, Л. Божович, О. Брушлінський, О. Леонт'єв, В. Мухіна, В. Петренко, В. Петровський); проблема діяльності у філософії, нейрофізіології (Г. Гегель, І. Кант, Ф. Шеллінг, В. Бехтерев, І. Павлов, І. Сеченов); діяльнісний підхід у психології (Л. Виготський, П. Гальперин, В. Давидов, Д. Ельконін, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, В. Шадриков); гуманістичний підхід, концепція самоактуалізованої особистості (А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фром); екзистенціалізм як філософський напрям, що відображає філософію переживання людиною свого буття та визначає особистість найвищою цінністю (М. Бердяєв, Ж. Сартр, М. Хайдегер, Л. Шестов, К. Ясперс); екзистенційний підхід у психології; концепція автентичності особистості, націленості на відповідність буття особистості у світі її особистій внутрішній природі (Дж. Бюдженталь, Д. Леонт'єв, А. Ленгле, Р. Мей, В. Франкл).

4. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Дослідження має суто теоретичний характер і базується на широкому використанні загальнонаукових методів та логічних прийомів, таких, як аналіз та синтез, що застосовуються в процесі визначення та розподілу підходів щодо дослідження життєстійкості, при аналізі компонентів, показників, чинників та механізмів життєстійкості, синтезі цих компонентів при характеристиці життєстійкості як інтегрованого поняття. Методи дедукції та індукції використано у дослідженні окремих складових феномену життєстійкості та при його цілісній характеристиці. Методи абстрагування, зіставлення, порівняння, узагальнення покладено в основу дослідження теоретичного підґрунтя життєстійкості, виявлення спільного й особливого у підходах, їх порівняння під час визначення змісту феномену життєстійкості та під час узагальнення поняття життєстійкості як психологічного феномену.

5. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Усестороннє дослідження феномену життєстійкості об'єктивно зумовлює потребу в тому, щоб розрізнити підходи, які застосовуються вітчизняними й зарубіжними вченими для концептуалізації поняття. Серед підходів щодо дослідження структурної організації феномену найбільшого поширення у сучасній науковій думці набуває системний (системно-структурний) підхід у дослідженнях психологічних феноменів. В основу системного підходу покладено вивчення об'єктів як систем,

розкриття їх цілісності, різноманіття зв'язків, зведення їх у єдину теоретичну картину [1]. *Системний підхід* передбачає принципово нову головну установку, спрямовану у своїй основі на виявлення конкретних механізмів цілісності об'єкта і при нагоді повної типології його зв'язків [2, с. 57]. Аналіз життєстійкості крізь призму системного підходу у психології дає змогу отримати цілісну картину феномену. У такому підході акцентується увага на цілісності досліджуваного феномену у структурі особистості, наявності внутрішніх зв'язків між елементами та їх взаємозалежності між собою, ієрархічності будови феномену, його структуризації, виявленні функцій та цілей, ресурсів, потрібних для функціонування життєстійкості, виявленні її якісних властивостей та зв'язків з навколишнім середовищем.

Визначення життєстійкості у межах системного підходу може бути таким: це складне психологічне утворення, інтегральна властивість особистості, цілісна особистісна установка на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдань, боротьбу з труднощами, сприяє позитивній адаптації до нових умов. Таке подолання стає можливим завдяки прояву життєстійкості на різних особистісних рівнях (особистісно-смысловому, соціально-психологічному, психофізіологічному) [3], [4]. Згідно з принципами системного підходу, життєстійкість, по-перше, є цілісністю, складною інтегральною властивістю особистості (принцип цілісності); по-друге, життєстійкість як система виявляє себе на різних рівнях функціонування особистості (від нижчого, психофізіологічного, до вищого, особистісно-смысового) через ряд фізіологічних, психологічних, соціальних, особистісно-смысових показників, що відповідають сутності феномену та співвідносяться з життєстійкими установками особистості (принципи ієрархічності та структурності); по-третє, набуває своєї цінності в умовах критичних стресових ситуацій, чинить позитивний вплив на вихід із таких ситуацій та переживання їх наслідків (принцип функціональної детермінованості); по-четверте, з набуттям досвіду проживання стресогенних обставин у процесі особистісного розвитку в різних вікових періодах та за допомогою взаємодії із зовнішнім середовищем життєстійкість як система трансформується відповідно до отриманого впливу, зі свого боку впливаючи на оточення (принципи розвитку та взаємодії з навколишнім середовищем). Найповніше феноменологію дослідження життєстійкості з позицій системного підходу розглянули науковці С. Мадді, Т. Ларіна, Т. Титаренко, А. Фомінова та ін.

Інший, *структурно-функціональний, підхід* розкриває склад і будову змісту феномену життєстійкості в категоріях елементів, зв'язків,

структури та функцій і визначає їх важливими попередніми умовами для розуміння і пояснення сутності й розвитку феномену [1]. Основне завдання такого підходу полягає у визначенні відповідності між структурними елементами і функціями феномену та його сутністю. Розглядаючи життєстійкість крізь призму цього підходу, увага акцентується, передусім, на базових установках життєстійкості як елементах загальної структури, показниках життєстійкості, присутніх на різних рівнях її прояву, здійснюється зіставлення отриманої структури з теоретичною сутністю феномену життєстійкості. Залежно від авторського підходу до дослідження поняття та теоретичних і практичних надбань, структура життєстійкості, окрім основних її компонентів (установок залученості, контролю, прийняття ризику та життєстійких копінг-стратегій), набуває додаткових взаємозалежних складників: емоційного добробуту, самоаналізу (рефлексії), саморегуляції, самовизначення (Г. Ванаква), цілі; цінності; смислів; самоставлення; автономії; мотивації самореалізації (О. Чиханцова), емоційних, когнітивних, особистісних ресурсів збереження позитивного та оптимістичного ставлення до життєвих подій (Т. Ларіна, Т. Титаренко). Іншим елементом аналізу у цьому підході є функціональна складова, обов'язкова умова для пояснення сутності життєстійкості. Зарубіжними та вітчизняними авторами визначено такі функції життєстійкості: активація властивостей психіки на виконання завдання; оптимальне поєднання життєстійких смисложиттєвих орієнтацій, психофізіологічних характеристик та соціальних складових, спрямованих на адаптацію до складних умов; побудова оптимальних стратегій опанування та їх використання; саморегуляція; адаптація до непередбачуваних змін з відчуттям власної цілі та контролю над тим, що відбувається у житті; набуття резилентності під впливом складних особистісних обставин; перетворення стресових подій на можливості для особистісного зростання; підвищення або збереження на оптимальному рівні продуктивності праці, успішності діяльності, збалансованості; готовність до самовизначення у складних життєвих ситуаціях, вихід на рівень трансадаптації (самодетермінації та самореалізації); збагачення мудрістю. Метафункцією життєстійкості може бути таке її визначення: подолання дистресу ефективно і в напрямі особистісного зростання. Життєстійкість із позицій структурно-функціонального підходу – це структура життєстійких установок залученості, контролю та прийняття ризику, які виявляють себе на кожному рівні функціонування психіки, проявляються у життєстійких показниках, виконують функцію адаптації до нових умов життя та активізації ресурсів індивіда, спрямованих на перетворення отриманого

досвіду на потенційні можливості для особистісного зростання. Визначення життестійкості як структурно-функціонального феномену обґрунтовано у теоретичних положеннях Г. Ванаквої, В. Панченко, О. Расказової, О. Чиханцової та ін.

Зазначені наукові підходи висвітлюють усю складність і багатофункціональність феномену, означають його багаторівневність та взаємозалежність його структурних компонентів між собою, окреслюють міжсистемні зв'язки. Відбиваючись крізь призму таких загальнонаукових методологічних підходів, як системний та структурно-функціональний, концепт життестійкості набуває чіткішого визначення. Водночас зазначені підходи допомагають відобразити структурну організацію поняття, тоді як змістова основа потребує додаткового аналізу.

Проблема життестійкості особистості має у своїй основі теоретичні надбання екзистенціалізму як філософської течії та безпосередньо виходить із положень *екзистенційно-гуманістичної психології*. Основна ідея життестійкості у цьому підході полягає у визнанні за людиною свободи та відповідальності за власний вибір та побудову власного життя, визнання унікальності особистості у своїй нероздільності зі світом. Основною рушійною силою розвитку є прагнення до пошуку сенсу власного існування, визначення головних смисложиттєвих орієнтацій, виклик власній долі та «впертість духу», усупереч тривогам, внутрішнім особистісним конфліктам та стражданням, що трапляються на життєвому шляху, активне залучення до життя. Американські психологи С. Мадді та С. Кобейса, розглядаючи проблему життестійкості у межах такого підходу, стверджують, що ця категорія є операціоналізацією поняття «екзистенційна відвага». Життестійкість прирівнюється до філософської категорії «мужність бути» й є структурою установок та стратегій (залученості, контролю, прийняття ризику), які полегшують процес перетворення стресогенних обставин з потенційно руйнівних на можливості для зростання [5], [6]. Д. Леонт'єв визначає життестійкість як «міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи збалансованість і не знижуючи успішності діяльності» [7, с. 63]. Життестійкість тлумачиться як здатність легко адаптуватися до непередбачуваних змін, поряд із відчуттям власної цілі (призначення) (так званої цілеспрямованості) у буденному житті та особистим контролем над тим, що відбувається [8].

Іншим методологічним напрямом, що потребує додаткових досліджень у контексті уточнення категорії життестійкості, є *ресурсний підхід* (J. Brown, E. Poulton, M. Posner, S. Voies, P. Лазарус, С. Мадді, С. Богомаз, В. Бодров, С. Микитюк, М. Холодна та ін.), який виник унаслідок досліджень

економістів, спрямованих на підвищення ефективності розвитку підприємств та організацій. Основною ідеєю підходу було досягнення рівноваги між експлуатацією ресурсів та розвитком нових [9]. Мета ресурсного підходу у психологічній науці – встановлення рівноваги між добробутом особистості та її потенційними й ресурсними можливостями. Згідно з цим підходом, «людська система» має певну кількість ресурсів, що зумовлюють ресурсозабезпеченість діяльності та сприяють її ефективності [10]. Сутнісна характеристика поняття «особистісні ресурси» визначається структурою і характером тих життєвих запитів (адаптації, подолання важких життєвих ситуацій, певних видів діяльності, самореалізації), які ці ресурси покликані забезпечити [11]. Беручи до уваги зазначену тезу Т. Рисинець, можемо вважати, що життєстійкість є особистісним ресурсом, який визначається структурою та характером запиту на подолання кризової або конфліктної ситуації. Приміром, згідно з дослідженнями М. Логінової [12], [13], життєстійкість визначається як ключовий ресурс подолання, система переконань, здатність і готовність суб'єкта брати участь у ситуаціях підвищеної для нього складності, контролювати їх, управляти ними, уміти сприймати негативні події як досвід, успішно виходити з них.

Одним із новітніх витоків екзистенційно-гуманістичного підходу є *екопсихологічний підхід* (П. Лушин), що представляє концептуально новий напрям у психологічній теорії та практиці психологічного консультування. Його сутність полягає у підтримці ритму реконструктивної та трансформаційної активності, сприянні виникненню нових смислів особистості [14] в умовах, які суб'єктивно переживаються як несприятливі [6].

Новизна цього підходу полягає у визначенні кризи як буфера появи додаткових можливостей, які не виникають у буденному житті, у стабільності. Як наслідок, у зазначених обставинах утворюється особливий тип саморозвитку – за типом самозмінювання. Особистісне змінювання трактується в екофасилітаційному підході з декількох позицій: 1) зумовлюється міжсистемним переходом до нової ідентичності; 2) цей перехід суміщає негативні (травматичні симптоми, пов'язані з позбавленням стабільності) та позитивні (виникнення принципово нових можливостей) аспекти; 3) є безповоротним, нелінійним, непередбачуваним процесом переходу до нової ідентичності за типом метаморфози; 4) перехід від негативного до позитивного аспекту особистісного змінювання пов'язаний із процесом конструювання нового образу «Я» особистості; 5) природа особистості, як відкритої системи, зумовлює потребу в особистісному змінюванні [6], [15].

Життестійкість з позицій цього підходу розглядається як підтримка ритму саморозвитку особистості як відкритої динамічної системи. Ця особистісна риса стосується не лише адаптації до складних життєвих обставин, а й визначає непередбачувані зміни, кризові стани та ситуації, як поле можливостей, які в стабільних умовах не є можливими і знаходяться лише у зоні актуального розвитку (у зоні неусвідомлюваного знання або й неусвідомлюваного незнання). Життестійкість тут є якістю особистості, що зумовлює підтримку ефективної життєдіяльності за нестабільних умов середовища або внутрішніх змін, які, інтегруючись у внутрішню структуру особистості, сприяють її розвитку за типом самозмінювання [6]. Отже, у екопсихологічному підході відбувається самозмінювання особистості за типом метаморфози, негативна ситуація стає чинником розвитку життестійкості, перебуваючи у стані проживання складної життєвої ситуації та відкриваючи нові грані власних можливостей, особистість стає здатною проявити якості, нехарактерні для неї у стабільних ситуаціях.

Таблиця

Базові принципи та основні положення у системі підходів до визначення життестійкості особистості

№ з/п	Назва психологічного підходу / принципи, основні положення підходу	Визначення життестійкості
1	2	3
1	<p><i>Системний підхід</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • принцип цілісності; • принцип ієрархічності; • принцип структурності; • принцип функціональної детермінованості; • принципи розвитку; • принцип взаємодії з навколишнім середовищем; • принцип системності 	<p>Життестійкість є складною інтегральною властивістю особистості; життестійкість як система виявляє себе на різних рівнях функціонування особистості; набуває своєї цінності в умовах критичних стресових ситуацій, має позитивний вплив на вихід із таких ситуацій, переживання їх наслідків; з набуттям досвіду переживання стресогенних обставин у процесі особистісного розвитку життестійкість трансформується відповідно до отриманого впливу, зі свого боку впливаючи на оточення.</p> <p>Життестійкість – це складне психологічне утворення, інтегральна властивість особистості, яка є інтегральною особистісною установкою на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдання, боротьбу з труднощами, сприяє позитивній адаптації до нових умов</p>

Продовження таблиці

1	2	3
2	<p><i>Структурно-функціональний підхід</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • принцип цілісності; • принцип функціональності; • принцип взаємопов'язаності та взаємозалежності цілого й його частин, частин цілого між собою; • ідея взаємопов'язаності структурних одиниць та способів їх функціонування; • принцип зв'язків між елементами та цілим; • ідея наявності певного набору функцій як засобів поведінки, що притаманні певному системному об'єкту за умови збереження його структурної цілісності 	<p>Життестійкість є складною інтегральною властивістю особистості, що виявляється у базових установках як елементах загальної структури та показниках; відіграє роль у активації властивостей психіки на виконання завдання, в оптимальному поєднанні життестійких смислово-життєвих орієнтацій, психофізіологічних характеристик та соціальних складових, спрямованих на адаптацію до складних умов; сприяє побудові оптимальних стратегій опанування та їх використання; саморегуляції; адаптації до непередбачуваних змін з відчуттям власної цілі та контролю над тим, що відбувається у житті; набуттю резилентності під впливом складних особистісних обставин; перетворенню стресових подій на можливості для особистісного зростання; підвищенню або збереженню на оптимальному рівні продуктивності праці, успішності діяльності, збалансованості; готовності до самовизначення у складних життєвих ситуаціях, виходу на рівень трансадаптації; збагаченню мудрістю</p>
3	<p><i>Екзистенційно-гуманістичний підхід</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • індивідуальний пошук власної унікальної ідентичності; • концепція автентичності особистості; • націленість на відповідність буття особистості у світі її особистій внутрішній природі; • становлення «людського в людині»; • самоактуалізована особистість; 	<p>Життестійкість є операціоналізацією поняття «екзистенційна відвага»; прирівнюється до філософської категорії «мужність бути» і є структурою установок та стратегій (залученості, контролю та прийняття ризику), які полегшують процес перетворення стресогенних обставин з потенційно руйнівних на можливості для зростання.</p>

Продовження таблиці

1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> • розгортання сутності людини, її внутрішнього потенціалу; • визнання людського в людині, повага до автентичності, автономії та унікальності; • в основі психологічних труднощів – проблеми свободи вибору та відповідальності, ізоляваності і взаємопов'язаності з іншими людьми, сенсу життя 	<p>Життестійкість є «мірою» здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи збалансованість і не знижуючи успішності діяльності</p>
4	<p><i>Ресурсний підхід</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • принцип ресурсозабезпеченості, резервних можливостей та досягнення рівноваги між експлуатацією наявних ресурсів та розвитком нових; • принцип диференціації – цільове планування розподілу ресурсів; • принцип варіативності – врахування різних видів ресурсів; • можливість гнучкого розподілу і перерозподілу особистістю власних ресурсів між різними каналами регуляції діяльності 	<p>Життестійкість є особистісним ресурсом, який визначається структурою та характером запиту на подолання кризової або конфліктної ситуації. Згідно з М. Логіною, життестійкість – це ключовий ресурс подолання, система переконань, здатність і готовність суб'єкта брати участь у ситуаціях підвищеної для нього складності, контролювати їх, управляти ними, уміти сприймати негативні події як досвід, успішно виходити з них</p>
5	<p><i>Екопсихологічний підхід у психологічному консультуванні</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • криза – буфер появи можливостей, які не виникають у стабільності; • розвиток за типом самозмінювання; 	<p>Життестійкість – особистісний ресурс підтримки ритму реконструктивної та трансформаційної активності, виникнення нових смислів особистості, конструювання нового образу «Я» особистості, появи надлишку можливостей та відповідно сприяння розвитку за типом самозмінювання в умовах, які суб'єктивно переживаються як несприятливі</p>

Продовження таблиці

1	2	3
	<ul style="list-style-type: none">• особистісне змінювання зумовлюється міжсистемним переходом до нової ідентичності, що суміщає травматичні симптоми, пов'язані з позбавленням стабільності, та виникнення принципово нових можливостей;• особистісне змінювання є безповоротним, нелінійним, непередбачуваним процесом переходу до нової ідентичності за типом метаморфози;• природа особистості як відкритої системи зумовлює потребу в особистісному змінюванні	

6. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

На основі аналізу напрацювань вітчизняних та зарубіжних дослідників з проблеми життестійкості можна стверджувати, що ця категорія як інтегральне особистісне утворення розглядається з позицій різних психологічних підходів, які розподілені у нашому дослідженні на підходи щодо структурної організації феномену (системний та структурно-функціональний) та підходи, в яких увага акцентується на теоретичному підґрунті й змісті феномену (екзистенційно-гуманістичний, екопсихологічний та ресурсний). Указані підходи не суперечать один одному, натомість доповнюють визначення життестійкості як психологічної категорії, розкривають різні вектори в дослідженнях феномену. Інтегральним визначенням життестійкості внаслідок аналізу зазначених підходів може бути таке: це системне психологічне утворення, інтегральна властивість особистості, яка є цілісною особистісною установкою на подолання, що активізує властивості психіки на виконання завдання, підтримку ритму розвитку за типом самозмінювання, сприяє виникненню нових смислів особистості, появі додаткових можливостей в умовах, які суб'єктивно сприймаються як несприятливі.

Водночас **подальшого дослідження** потребує визначення структури, показників та чинників життєстійкості, місця життєстійкості у структурі особистості. Значна увага в сучасних дослідженнях приділяється життєстійкості у контексті стресових та конфліктних ситуацій, проте, на нашу думку, важливим є акцент на визначенні впливу на особистість внутрішніх конфліктних ситуацій та буферного впливу життєстійкості на них.

7. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] Б. Г. Мещеряков, и В. П. Зинченко, *Большой психологический словарь*. Санкт-Петербург, Россия: СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009.
- [2] С. Е. Важинський, та Т. І. Щербак, *Методика та організація наукових досліджень*. Суми, Україна: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016.
- [3] В. О. Панченко, «Життєстійкість як фактор професійної адаптації менеджерів комерційних організацій», дис. канд. наук; Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2016.
- [4] А. Н. Фоминова, *Жизнестойкость личности*. Москва, Россия: МПГУ, 2012.
- [5] S. R. Maddi, *Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Irvine, CA, USA: Springer Science & Business Media, 2012.
- [6] О. А. Решетник, «Екзистенційний та екопсихологічний підходи до дослідження життєстійкості як необхідної якості особистості» на *III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти*, Київ, с. 90–93, 2018.
- [7] Д. А. Леонтьев, и Е. И. Рассказова, *Тест жизнестойкости*. Москва, Россия: Смысл, 2006.
- [8] G. R. VandenBos, *APA dictionary of psychology*. Washington, DC, USA: American Psychological Association, 2007.
- [9] С. О. Микитюк, «Витоки наукових основ ресурсного підходу», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 2, с. 83–88, 2010.
- [10] В. А. Бодров, *Психологический стресс: развитие и преодоление*. Москва, Россия: ПЕР СЭ, 2006. [Электронный ресурс]. Доступно: <https://psy.wikireading.ru/96456>.
- [11] Т. П. Рисинець, «Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами», *Питання психології. Вісник Національного ун-ту оборони України*, № 1(32), с. 280–287, 2013. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2013_1_52.

- [12] М. В. Логинова, «Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности», *Вестник Московского университета МВД России*, № 6, с. 19–27, 2009.
- [13] М. В. Логинова, «Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов», автореф. дис. канд. наук; Негосударственное аккредитованное частное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Современная гуманитарная академия». Москва, Россия, 2010.
- [14] П. В. Лушин, «Парадокс эквивалентности» и самоорганизация пространства психологической помощи», *Экофасилитация как направление психологической помощи*, 2012. [Электронный ресурс]. Доступно:
https://www.ecopsyfacilitation.com/load/paradoks_ekvivalentnosti_i_samoorganizacija_prostranstva_psikhologicheskoy_pomoshhi_ekhofasilitacij_a_kak_napravlenie_psikhologicheskoy_pomoshhi/1-1-0-65.
- [15] П. В. Лушин, *О психологии человека в переходный период: как выживать, когда все рушится?*. Київ, Україна: Наук. світ, 2007.

COMPARATIVE ANALYSIS OF HARDINESS STUDY APPROACHES

Olga Reshetnyk,

PhD student at the Psychology and Personal Development

Institute of Management and Psychology

SIHE «University of Educational Management»,

Head of Postgraduate Study Department,

Kyiv National Linguistic University.

Kyiv, Ukraine.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-2696-4823>

on.resh@gmail.com

Abstract. The article deals with the problem of the existing hardiness research approaches, which aim at determining the essence of this category, and uncovers the issue of the synthesis of theoretical approaches to the definition of this concept. The study proved that the conceptualization of the category of hardiness is dominated by a functional approach, in which the main goal of resilience is to achieve an effective result in dealing with difficulties, namely, overcoming hardships in the personal growth direction. Slightly fewer studies focus on the procedural aspect of the concept of hardiness, that is, finding effective coping mechanisms and behavioral strategies in circumstances that are perceived by the person as unfavorable.

As a result of the analysis of domestic and foreign scientific research on the problem of hardiness, two subdivisions in determining the theoretical basis of hardiness were identified. Namely, approaches to the hardiness study were divided into those that rely on the structural organization of the phenomenon and those that provide an understanding of the content and ideological and theoretical foundations of the concept. The first should include systems approach and structural and functional approach (G. Vanakova, T. Larina, S. Maddi, V. Panchenko, A. Rasskazova, T. Titarenko, A. Fominova, A. Chikhantsova), the second – existential, resource and ecopsychological approaches (L. Alexandrova, D. Koshaba, T. Larina, D. Leontiev, N. Loginova, P. Lushin, S. Maddi, V. Panchenko, T. Titarenko, G. Harvey). These approaches formed the basis of the article as those, which most deeply reflect the essence of the hardiness phenomenon.

Basing on the analysis of these approaches to the hardiness study and considering the fact that the concept of hardiness may only be understood fully and comprehensively via the synthesis of theoretical approaches to the hardiness conceptualization, the article attempts to provide a synthesized definition of this category. Hardiness may be defined as a systemic psychological formation, an integral personal attitude which aims at overcoming difficulties, activating problem-solving capacities, supporting the self-changing trajectories (of metamorphosis type), and contributes to the new identity meanings emergence, self-image building, and the emergence of new opportunities in problem-solving.

Key words: hardiness; coping resource; post-traumatic growth; systems approach; structural and functional approach; existential approach; resource approach; ecopsychological approach.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФЕНОМЕНА

Решетник Ольга Анатольевна,

аспирантка кафедры психологии и личностного развития
Учебно-научного института менеджмента и психологии
ГЗВО «Университет менеджмента образования»,
заведующая аспирантурой,
Киевского национального лингвистического университета.
Киев, Украина.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-2696-4823>

on.resh@gmail.com

Аннотация. В статье проведен анализ существующих подходов к определению сущности категории жизнестойкости, обоснована необходимость синтеза теоретических подходов для определения данного понятия. В ходе исследования доказано, что при концептуализации категории жизнестойкости доминирует функциональный подход, при котором основной целью жизнестойкости выступает достижение эффективного результата в борьбе со сложными жизненными обстоятельствами, в частности, преодоление сложных жизненных ситуаций в направлении личностного роста. Несколько меньшее количество исследований направлены на процессуальный аспект понятия жизнестойкости, то есть определение эффективных механизмов преодоления и стратегий поведения в обстоятельствах, которые воспринимаются личностью как неблагоприятные. В результате анализа научных исследований отечественных и зарубежных исследователей по проблеме жизнестойкости выделены два поднаправления в определении теоретической основы жизнестойкости, в частности, разделены подходы к исследованию жизнестойкости на те, что опираются на структурную организацию феномена, и те, что дают понимание содержания и идеологических и теоретических основ понятия. К первым следует отнести системный и структурно-функциональный подходы (Г. Ванакова, Т. Ларина, С. Мадди, В. Панченко, А. Рассказова, Т. Титаренко, А. Фоминова, А. Чиханцова), ко вторым – экзистенциально-гуманистический, ресурсный и экопсихологический (Л. Александрова, Д. Кошаба, Т. Ларина, Д. Леонтьев, М. Логинова, П. Лушин, С. Мадди, В. Панченко, Т. Титаренко, Г. Харви). Указанные подходы легли в основу статьи как такие, что наиболее глубоко отражают сущность феномена жизнестойкости.

На основе анализа указанных подходов к исследованию жизнестойкости и исходя из тех позиций, что только благодаря синтезу теоретических подходов к концептуализации жизнестойкости можно понять всю полноту, многовекторность и сложность понятия, в статье делается попытка предоставить синтезированное определение данной категории как системного психологического образования, интегрального свойства личности, которое являет собой целостную личностную установку на преодоление, активирующую свойства психики на решение задачи, поддержку развития по типу самоизменения, способствует возникновению новых смыслов личности, конструированию нового

образа «Я», появленню нових можливостей в процесі проживання складних життєвих обставин.

Ключевые слова: життєстійкість; ресурс подолання; посттравматичний ріст; системний підхід; структурно-функціональний підхід; екзистенціальний підхід; ресурсний підхід; екопсихологічний підхід.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] B. G. Meshcheryakov, i V. P. Zinchenko, Bol'shoj psihologicheskij slovar'. Sankt-Peterburg, Rossiya: SPb.: Prajm-EVROZNAK, 2009.
- [2] S. E. Vazhynskyi, ta T. I. Shcherbak, Metodyka ta orhanizatsiia naukovykh doslidzhen. Sumy, Ukraina: SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2016.
- [3] V. O. Panchenko, «Zhyttiestikist yak faktor profesiinoi adaptatsii menedzheriv komertsiinykh orhanizatsii», dys. kand. nauk; Chernihiv. nats. ped. un-t im. T. H. Shevchenka. Chernihiv, 2016.
- [4] A. N. Fominova, ZHiznestojkost' lichnosti. Moskva, Rossiya: MPGU, 2012.
- [5] S. R. Maddi, Hardiness. Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Irvine, CA, USA: Springer Science & Business Media, 2012.
- [6] O. A. Reshetnyk, «Ekzystentsiinyi ta ekopsykholohichni pidkhody do doslidzhennia zhyttiestikosti yak neobkhidnoi yakosti osobystosti» na III Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu Psykholoho-pedahohichni suprovid profesiinoi pidhotovky ta pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv v umovakh transformatsii osvity, Kyiv, s. 90–93, 2018.
- [7] D. A. Leont'ev, i E. I. Rasskazova, Test zhiznestojkosti. Moskva, Rossiya: Smysl, 2006.
- [8] G. R. VandenBos, APA dictionary of psychology. Washington, DC, USA: American Psychological Association, 2007.
- [9] S. O. Mykytiuk, «Vytoky naukovykh osnov resursnoho pidkhodu», Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 2, s. 83–88, 2010.
- [10] V. A. Bodrov, Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. Moskva, Rossiya: PER SE, 2006. [Elektronnyj resurs]. Dostupno: <https://psy.wikireading.ru/96456>.
- [11] T. P. Rysynets, «Osobystisni resursy yak faktor vyboru kopinh-stratehii maibutnimy psykholohamy», Pytannia psykholohii. Visnyk Natsionalnogo un-tu oborony Ukrainy, № 1(32), s. 280–287, 2013. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2013_1_52.

- [12] M. V. Loginova, «ZHiznestojkost' kak vnutrennij klyuchevoj resurs lichnosti», Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii, № 6, s. 19–27, 2009.
- [13] M. V. Loginova, «Psihologicheskoe sodержanie zhiznestojkosti lichnosti studentov», avtoref. dis. kand. nauk; Negosudarstvennoe akkreditovannoe chastnoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego professional'nogo obrazovaniya «Sovremennaya gumanitarnaya akademiya». Moskva, Rossiya, 2010.
- [14] P. V. Lushin, «Paradoks ekvivalentnosti» i samoorganizaciya prostranstva psihologicheskoy pomoshchi», Ekofasilitaciya kak napravlenie psihologicheskoy pomoshchi, 2012. [Elektronnij resurs]. Dostupno: https://www.ecopsyfacilitation.com/load/paradoks_ekvivalentnosti_i_samoorganizacija_prostranstva_psihologicheskoy_pomoshhi_ekhofasilitacij_a_kak_napravlenie_psihologicheskoy_pomoshhi/1-1-0-65.
- [15] P. V. Lushin, O psihologii cheloveka v perekhodnyj period: kak vyzhivat', kogda vse rushitsya? Kyiv, Ukraina: Nauk. svit, 2007.