

*канд. психол. наук, доцент кафедри психології ЧОШПО імені К.Д. Ушинського, м. Чернігів;
ст. викладач кафедри психології ЧОШПО імені К.Д. Ушинського, м. Чернігів;*

АНАЛІЗ КОНЦЕПЦІЇ ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ

Розгляд концепцій життєвої стійкості та їх аналіз є актуальним принаймні в двох аспектах: по-перше, аналіз адаптивних можливостей людини в складному повсякденному бутті – ресурси особистості; по-друге, аналіз можливостей людини виживати в трансординарних ситуаціях і протистояти їм. Ресурси варіанту один в літературі називають потенційними ресурсами, які є повсякденним капіталом людини. Ці ресурси за джерелами поділяються на індивідуально психологічні та соціально психологічні, що є цінністю повсякденного буття. За варіантом два сьогодні все частіше буття здійснюється в умовах небуття, що породжує безліч клінічних синдромів. Більшість напрацювань і досліджень в цій сфері спрямовані на профілактику і подолання клінічних патологій, які виникають саме в наслідок трансординарних ситуацій. Але в цих же джерелах мало уваги приділяється протидії стресу особистості, хоча трансординарне існування стало нормою буття.

Сучасна психологія намагається осмислити ресурси особистості, але існує декілька концепцій життєвої стійкості які мало корелюють між собою – цілісного бачення проблеми в літературі не знайдено. Складається враження що такі концепції існують самі по собі, а трансординарні ситуації існують повсякденно і живуть за власними законами.

Тому метою статті є аналіз більшості існуючих концепцій життєвої стійкості та спроба об'єднати їх в одну модель, що на нашу думку покращить усвідомлення проблеми та конструктивно вплине на роботу практиків.

Аналіз зазначених концепцій ми здійснюємо на основі принципів від простого до складного та від суто теоретичного до практики. Першою ми аналізуємо концепцію Л. М. Гумільова, яка визначається терміном пасіонарність. Сутність цього полягає у прагненні досягти мети та готовності до напруження і жертвності заради власної мети. Але для цього людина повинна мати сильний тип нервової системи та не бути невротиком, хоча людина може не відповідати цим вимогам.

Маклаков А.Г. виводить в науковий обіг поняття «особистісний адаптивний потенціал». В цій концепції адаптація має два рівні – індивідуальний та особистісний і, згідно цього, сума певних особистісних якостей визначає адаптивність людини. При довготривалій психотравмі, коли фізичні та психічні ресурси будуть вичерпані, адаптивний потенціал зменшується.

Д.А. Леонтьев, розробив поняття «особистісний потенціал», який являє собою базову індивідуальну характеристику і є стрижнем особистості. Це є індивідуальний показник зрілості особистості. Особистісний потенці-

ал проявляється в само детермінації особистості, що призводить до подолання особистістю внутрішніх труднощів та зовнішніх перешкод.

В рамках гуманістичної психології були розроблені питання подолання людьми важких життєвих ситуацій і винайдення ресурсів для опанування стресом. Це сьогодні називається копінг поведінка, і це сьогодні найбільш розроблена та психотехнічно реалізована проблема. В статті аналізуються техніки пасивного та позитивного копінгу.

Також дається аналіз новітньої теорії С. Мадді, сутністю якої є поняття «хардінес» - стійкість, життєва стійкість. Це поняття відображає психологічну живучість та розширенну ефективність і являє собою інтегративну якість особистості, яка складається з наступних компонентів: обов'язковість, включеність, контроль та виклик.

Результатом нашого аналізу є інтегрована модель якостей і особливостей особистості для опанування трансординарними ситуаціями. Модель складається з трьох ієрархічних блоків кожен з яких містить якості або особливості людини для опанування трансординарними ситуаціями. Ці блоки: індивідний, особистісний та інструментальний. На малюнку стрілками показані зв'язки між ними.

Основним висновком статті є те, що спроба аналізу концепцій життєвої стійкості не є завершеною, але певною мірою цим здійснюється внесок в усвідомлення проблеми теоретиками та фахівцями-практиками.

Ключові слова: адаптивні можливості; ресурси особистості; трансординарна ситуація; психогенні посттравматичні розлади; копінг-стратегії; пасіонарність; особистісний адаптивний потенціал; хардінес.

Постановка проблеми. Концепції життєвої стійкості та їх аналіз є актуальними принаймні у двох аспектах:

1. Аналіз адаптивних можливостей пересічної людини у складному сьогоденні (ресурси особистості).
2. Аналіз можливостей людини виживати в трансординарних ситуаціях і протистояти їм.

Усі потенційні якості, можливості, здібності людини можуть бути названі її потенційними ресурсами (С. Соловйова). Існує пряма залежність між цими ресурсами, їх кількістю та якістю, широтою поля діяльності та досягненням особистістю власних значущих цілей – тут перше визначає друге. Особистісні ресурси підвищують цінність людини серед оточуючих і коли ми оцінюємо певну особу, то цінуємо не лише її актуальну ситуацію, а й її потенційні ресурси. Тож можливо зробити попередній висновок про те, що потенційні ресурси особистості людини є її капіталом.

За М. Аргайлом (2003 р.) можна говорити про два різновиди ресурсів особистості: а) індивідуально-психологічні – характеристики, ознаки і властивості; б) соціально-психологічні – соціальна підтримка, соціальні взаємини, соціальні навички, статус, влада. За варіантом «а» психологічні якості людини являють собою ресурс, який дозволяє особі ефективно діяти, опановувати стреси та неординарні ситуації. Серед когнітивних ресурсів в літературі

розглядають інтелект як основний адаптивний процес і адаптивну здібність людини. Але ж зазначимо, що існує IQ, що являє собою життєвий неакадемічний інтелект, який також адаптує людину. В дослідженнях встановлено, що рівень інтелекту позитивно корелює з почуттям щастя (М. Аргайл).

Соціально-психологічні ресурси представлені у вигляді соціальних навичок. Тут встановлено, що соціальні навички екстравертів є кращими і через почуття впевненості у собі вони почувуються щасливими. Готовність до співпраці та лідерські якості людини також підсилюють почуття щастя.

Отже, ресурси особистості є цінністю повсякденного буття. І, можливо, гіпотетично говорити про ускладнення сьогоdnішнього буття, що збільшує питому вагу людських ресурсів усіх видів для цього ж буття.

Але сьогодні умови буття нерідко здійснюються на межі небуття. Це призводить до обвального збільшення стресів, психогенних, посттравматичних розладів, на чому акцентує вітчизняна та зарубіжна психологія та психотерапія [1,9,10]. Такий стан психологічного здоров'я людини забезпечується багатьма факторами – від конкурентних взаємин до політичних і військових конфліктів. У вітчизняній психології проблема життєвих кризових ситуацій розглядалася багатьма авторами, які оперують такими поняттями як копінг стратегії, опанування ситуацією, посттравматичний стресовий розлад [3,4,6,9,10]. Але більшість цих наробок спрямована на профілактику і терапію патології, які виникають внаслідок трансординарних ситуацій. Мало уваги приділяється саме протидії стресу особистістю. При цьому вже можливо говорити про загальне зниження почуття безпеки і захищеності сучасної людини, про зниження почуття впевненості у власному майбутньому [1]. Ситуація загрози життю є обов'язковою умовою існування в цивілізованому світі сьогодні [1]. Трансординарне існування стало нормою буття. Ця проблема є особливо актуальною для тих людей, у яких знижені адаптивні ресурси, а це – діти, інваліди, люди похилого віку, просто невротики, яких є безліч.

Сучасна психологія має спроби осмислити особистісні характеристики, відповідальні за життєву адаптацію та опанування нею. Проте паралельно існує декілька концепцій життєвої стійкості, які мало корелюють між собою і не є зведеними в інтегровану модель. Картина схожа на те, що концепції існують окремо, а трансординарні ситуації окремо і повсякденно.

Метою статті є аналіз більшості існуючих концепцій життєвої стійкості та спроба об'єднати їх в одну модель, що, на нашу думку, покращить усвідомлення проблеми та дозволить ширше використовувати ці концепції у практиці психологічної допомоги.

Основна частина. Мабуть, буде важко і недоцільно розглядати концепції життєвої стійкості за хронологічним принципом, хоча можливо говорити про пракоконцепції (спартанство, стоїцизм тощо). Важливо говорити і про те, що історично першою в сучасності була концепція копінг (теорії гуманістичної психології), а останньою – концепція хардінес. Для нашого аналізу ми обираємо принцип від простого до складного, принцип – від суто теоретичного до практики.

На нашу думку, найбільш загальною з приводу адаптивності особистості є концепція Л. М. Гумільова (1989 р.), яка визначається терміном пасіонарності, що означає прагнення досягти мети та готовність до надзвичайного напруження і жертвовності заради власної мети. Це співпадає з внутрішнім локусом контролю, мотивацією, здатністю до концентрації, але для цього людина повинна мати сильний тип нервової системи та не бути невротиком. Зазначимо й те, що метою може бути і виживання в екстремальних умовах, а при цьому людина, яка не має цих, в більшості індивідних, якостей буде в мінусі.

Маклаков А.Г. [7] вводить у науковий обіг поняття «особистісний адаптивний потенціал», яке ґрунтується на концепції адаптації [1,4,8]. В концепції Маклакова А.Г. адаптація має два рівні – індивідуальний та особистісний. У нього адаптація розглядається і як процес, і як властивість живої системи, яка має здатність до пристосування щодо перемінних умов буття. Автор вважає, що адаптивні можливості людини залежать від психологічних якостей її особистості і саме ці якості визначають адекватне реагування та регулювання фізіологічних станів. Від рівня розвитку цих особливостей та якостей залежить, чи збереже людина спокій і працездатність при впливові на неї психогенних факторів. За Маклаковим найбільш значущими для регуляції психічної діяльності є такі характеристики:

- нервово-психічна стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу;
- самооцінка як ядро саморегуляції. Вона визначає перцепцію та умови діяльності, забезпечує адекватну оцінку власних можливостей;
- наявність відчуття соціальної підтримки – забезпечує відчуття власної значущості та визначає рівень конфліктності;
- соціальні навички.

Перелічене вище є значущим потенціалом у процесі адаптації до трансординарних ситуацій. Але, на нашу думку, адаптивний потенціал буде гальмувати при довготривалій психотравмі, коли фізичні і психічні ресурси будуть вичерпані.

Д.А. Леонт'єв розробив поняття «особистісний потенціал», базуючись на сучасних філософських концепціях і, зокрема, на поглядах В.Франкла [1,8]. Зміст цього визначається тим, що особистісний потенціал являє собою базову індивідуальну характеристику і є «стрижнем особистості». Особистісний потенціал, за автором, є індивідуальним показником рівня зрілості особистості. Формою прояву особистісного потенціалу вважають саме детермінацію особистості, що показує міру подолання особистістю певних обставин від зовнішніх до внутрішніх, включаючи психічні вади. Цим особистість навіть може долати сама себе, долати несприятливі умови власного розвитку. В літературі є синонімічні терміни та аналогії до концепції Д.А. Леонт'єва – воля, сила, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію. Концепція Леонт'єва також корелює з поняттям «хардінес», яке останнім часом розробляється закордонними психологами.

Гуманістична психологія досліджує психологічні ресурси в контексті конструктивних проявів особистості. Найбільш важливим тут є дослідження подолання людьми важких життєвих ситуацій і ресурсів, за рахунок яких можливо впоратися зі стресом [8]. Тому розкривається проблематика опанування ситуацією – копінг поведінка. Це на сьогодні є найбільш розробленою та психотехнічно реалізованою проблемою. В цьому зв'язку розкриваються психологічні характеристики людини, які або сприяють, або не перешкоджають опануванню екстремальними життєвими ситуаціями. При цьому важливу роль має цілісне дослідження особистості.

За Л. Анциферовою [2], життєвий досвід та індивідуальна історія особистості є посередником між подією та рішенням особистості про вибіртієїчиіншоїтехнікикопінг.Завказанимавторомважливотакж враховувати рівень біографічного стресу особи. Але зазначимо, що є багато людей із високим рівнем біографічного стресу і при цьому з високими здібностями до опанування трансординарної ситуації. За Анциферовою, активність людини в опануванні стресом вивчалася і в контексті когнітивно-поведінкової парадигми, представники якої досліджували, як людина сприймає й оцінює власні труднощі та зв'язок самооцінки і мотивації із подоланням стресу. Автор вважає, що останнім часом у психології з'являється нова парадигма щодо трансординарних ситуацій і дій, зумовлених внутрішнім світом, світоглядом та ціннісно-смысловим полем. У цьому зв'язку робиться акцент на суб'єктивній реальності, яку людина формує у своєму життєвому просторі, спираючись на власну систему значущих цінностей. На цій основі будуються індивідуальні системи координат у подоланні труднощів буття. Своєю власну теорію буття

індивід прагне створити впорядкованою та узгодженою з власним «Я» і з буттям впорядкованого і передбачуваного світу. Особистісній концепції сприятливого світогляду сприяє і концепція сприйняття себе як успішної і невразливої людини. І, прагнучи підтримувати позитивну «Я» - концепцію, люди ігнорують негативну інформацію про себе і намагаються нехтувати джерелом негативної інформації. Між тим, негативна подія, яка не відповідає власній концепції світу, призводить до руйнування власної парадигми буття. І в такій ситуації, за Л. Анциферовою, лише сам суб'єкт може змінити власний світогляд, переосмислити свої негаразди. За великим рахунком, це є дійсно так, але ще існують засоби психологічної допомоги, якими не слід нехтувати.

Коли людина намагається впоратися з трансординарною ситуацією, то її активність може бути спрямована на зовнішні фактори та на самого себе. Ця активність вмикає механізм психологічної саморегуляції, психологічної адаптації, психологічного захисту та стратегії копінг. Вибір особистістю того чи іншого шляху опанування залежить від власних резервів та ресурсів. Ті особи, які обирають конструктивні стратегії, є особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, з високою мотивацією досягнень. Ті ж, хто ухиляються від ситуацій, використовують психологічний захист, сприймають світ як постійну небезпеку, мають низьку або нестійку самооцінку. Особистісні ресурси, значною мірою, визначаються здатністю до інтегрованої поведінки. Існує залежність між рівнем здатності до інтегрованої поведінки та здатністю до стресостійкості.

Копінг визначається як індивідуальний інструментальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її логікою, значенням для людини та її психологічними можливостями [1,3,4]. У широкому розумінні слова копінг змістовно включає всі види взаємодії суб'єкта з проблемами зовнішнього або внутрішнього світу. В.Лібін вказує, що це поняття частково корелює з поняттям психологічний захист, але копінг є більш широким поняттям тому, що включає в себе не лише ментальну, а і фактичну реальність. Але наскільки б не відрізнялись між собою індивідуальні форми технік копінг, їх можна розвести на два полюси:

1. Вирішення проблеми (об'єктно орієнтоване опанування).
2. Зміна власних установок відносно ситуації (емоційно орієнтоване опанування).

Класифікація технік і засобів опанування досить розгалужена, але можливо виділити такі його основні типи.

Тип 1. Реальне вирішення проблеми, вирівнювання ситуації, пошук додаткової інформації, звернення за соціальною підтримкою.

Тип 2. Відхилення, нехтування ситуацією, відмова від пошуку інформації, зниження самооцінки і на цій основі – відмова від боротьби, емоційна експресія (гнів, відчай, пригнічення).

Для емоційного копіngu деякі автори виділяють три способи опанування – самозвинувачення, уникнення, бажане формулювання ситуації, що являє собою марні надії і бажання.

Також виділяють п'ять сфер життєдіяльності людини, які підтримують її дії у важкий період.

Це єпізнання і уявлення, почуття, відносини з людьми, духовність, радість фізичного буття. В. Лібін наводить критерії ефективності технік копінг. Це, за автором: по-перше, об'єктивне вирішення проблемної ситуації; по-друге, відновлення психічного здоров'я людини, зниження тривожності, послаблення психосоматичної симптоматики.

Т.М. Титаренко наводить найбільш розповсюджені стратегії копінг, хоча на практиці їх значно більше. Наведемо ці стратегії:

- стратегія дистракції – спроба відволіктися від ситуації на щось інше;
- стратегія релаксації – зміна масштабів в особистому життєвому просторі;
- переформулювання ситуації, нове її пояснення;
- стратегія емоційного реагування як прояв почуттів у відповідь на ускладнення. Це є занурення в емоції ситуації;
- пошук підтримки для того, щоб емоційно розрядитися;
- пряма дія – це є вирішення проблеми або збір інформації для можливості такої дії.

У літературі виділяють типи ставлення до кризової ситуації:

1. Ігнорування відносин. Людина не бажає або не хоче реально оцінити наслідки того, що трапилось і намагається не помічати конфлікти і відносини з оточуючими. Людина навіть може не помічати погіршення власного здоров'я через два чинники: відсутність ресурсів та енергії для боротьби, дитяча психотравма.
2. Перебільшене ставлення до ситуації – паніка, іпохондрія, очікування катастрофи.
3. Демонстративне ставлення. Демонстрація здійснюється для того, щоб постійно відчувати співчуття та інтерес до себе – це спосіб маніпулювання оточуючими з метою їх експлуатації.
4. Волонтариське ставлення. Це є відкидання дійсності, людина не приймає реальність. Це являє собою спробу жити так, начебто нічого не трапилось. Сутність даного полягає в тому, що здійснюється рух вперед під погоничем власної волі.
5. Продуктивне ставлення. Така людина терпляче і тверезо завжди сприймає себе і дійсність. Потрібно навчити себе приймати

тимчасову втрату смаку до життя, як тимчасову ангіну. І тут ми передбачаємо, що ця людина оволоділа усіма стратегіями копінг.

6. Копінг стратегії можуть приймати як продуктивну, так і непродуктивну форму, що залежить не лише від стилю особистості, а й від індивідуальних особливостей. Сьогодні отримані дані про ефективність копінг і самим ефективним вважають конструктивно-діяльнісні техніки та переформлювання проблеми, а емоційні техніки хоча і мають місце, але є менш ефективними. В літературі виділяють поведінкові стилі – вони ж синдроми. Очевидно, що емоційні техніки копінг корелюють із синдромом Т-типу, змістом якого є хвилювання, тремтіння. Така людина характеризується прагненням до пошуку стимуляції для опанування і цю стимуляцію знаходить у ризикованих ситуаціях. Фарлі виділяє конструктивний Т-тип, коли ризик пов'язаний із творчістю і зумовлений конструктивною мотивацією та деструктивний, який шукає неоднозначні невизначені ризиковані ситуації.

Синдром С-типу однозначно корелює з конструктивним копінг і особливо з поняттям хардінес, яке ми будемо розглядати далі.

Зміст С-типу перекладається як виклик, обов'язковість, контроль, регуляція. Людей цього типу можна назвати витривалими, здатними вистояти в стресових ситуаціях і опанувати їх. Витривалі особистості володіють трьома установками, які допомагають їм опанувати ситуацією:

- вони приймають і підтримують зміни як виклик, а не як загрозу;
- концентруються на обов'язках, які вони мають виконувати для досягнення мети і вирішення проблем;
- вважають події доступними власному контролю і тому стрес не шкодить їх здоров'ю із-за почуття контролю над ситуацією.

В. Лібін наводить числені дані про те, що резистентність суб'єкта обставинам може суттєво мінятися не лише від рівня загрозовості ситуації, а й від того, як він оцінює власні можливості, від його Я-концепції. Існує залежність копінг від статі, віку та соціального оточення людини.

С. Мадді започаткував теорію про особливу особистісну якість хардінес, яка виникла в результаті розробки проблем творчого потенціалу особистості та регуляції стресу [1,6,8]. На його думку, ці проблеми найбільш логічно зумовлюються, аналізуються, інтегруються в рамках його концепції саме хардінес. У вітчизняній літературі прийнято перекладати хардінес як стійкість або життєва стійкість. Згідно з великим англо-російським словником «хардінес» перекладається як витривалість, міцність, здоров'я,

стійкість, сміливість, відвага, рішучість. Ще перекладається як загартований, безоглядний. Це поняття, з точки зору С. Мадді і Д. Кошаби (1996 р.) відображає психологію живучості і розширену ефективність людини, є показником психічного здоров'я. Авторами був розроблений адекватний психометричний метод вимірювання харді «х». В результаті цього було встановлено, що «х» являє собою загальну міру психічного здоров'я і використовується в контексті проблематики опанування стресом.

Особиста якість «х» підкреслює аттїтуди, які мотивують людину до перетворення, переформулювання життєвих стресогенних подій. Ставлення людини до змін як можливості скористатися внутрішніми резервами визначається тим, скільки особистість здатна опанувати труднощів. Ці труднощі є і повсякденними, і трансординарними.

На пострадянському просторі поняття «х» тільки починають вводити в науку, а от за кордоном існує вже більше двох десятків досліджень «х». Наприклад, психофізіологічний вектор «х» досліджували Кашані (1991) із співробітниками. Ними доведено, що «х» дозволяє людині успішно переносити стрес, зберігаючи при цьому психічне здоров'я. В роботах Джеральда Грінберга цю якість визначають як рішучість, здатність протистояти стресу. Інші дослідники в своїх дослідженнях приходять до того, що «х» включає комплексну систему переконань щодо самого себе і світу в цілому, що ця система підтримує людину в стресі.

Отже, хардінес – інтегративна якість особистості, яка складається з трьох компонентів:

1. Прийняття на себе безумовної відповідальності і обов'язків, які призводять до ідентифікації себе з прагненням виконати дію та її результатом. Цей компонент визначається терміном «обов'язковість», що являє собою тенденцію повністю віддаватися своїй справі, якою б вона не була. Мова йде про смислову і цільову орієнтацію людини. За С.Мадді, першою характеристикою аттїтюдів «х» є включеність. Ця характеристика визначається взаємовідносинами між світом і людиною, це дає сили і мотивує людину до реалізації, лідерства, здорового глузду та реалістичної поведінки. Включеність дає можливість відчувати себе значущим, досить цінним для того, щоб повністю включатися в рішення життєвих задач попри наявність стресогенних факторів та змін.

2. Контроль або локус контролю, що являє собою тенденцію думати і вчиняти так, начебто існує реальна можливість впливати на хід подій. Ця якість мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін і виключає стан безпомічності та пасивності. Суб'єкт контролю діє таким чином, що відчуває себе здатним протистояти важким моментам життя. Такі люди, оцінюючи навіть трагічні події, знижують їх значущість та зменшують травмуючий

ефект. При цьому суб'єкт впевнений, що будь-яку ситуацію можливо так перетворити, змінити, що вона буде узгоджуватися з його життєвими планами і буде чимось корисною.

3. Виклик або здатність прийняти виклик. Джеральд Грінберг визначає цей компонент терміном «витривалість» – впевненість в тому, що життя завжди змінюється і що зміни є рушієм прогресу та особистісного зростання. Небезпека сприймається як складна задача, яка є початком нового віражу змін життя. Зміни являють собою безперервне зростання. Будь-яка подія переживається як стимул для розвитку особистісних можливостей. Сенс цього – будь-яка подія має бути сприйнятою як стимул, а не як загроза. Цей компонент «х» дозволяє людині залишатися відкритою оточуючому середовищу і суспільству. Дана якість «х» здійснює прямий негативний вплив на стрес і прямий позитивний на почуття задоволеності. Згідно Евансу (1993) «х» являє собою складову частину відчуття повноти життя та якості життя.

«Х» є якістю особистості та установкою на виживання на відміну від копінг, яка являє собою стратегії для опанування труднощами. «Х» – це якість особистості, яка дозволяє перемагати дистрес, ефективно і завжди в напряду особистісного зростання. Обов'язковість, контроль, виклик є буфером між здоров'ям людини та дистресом, люди з цією якістю рідко хворіють психогенними захворюваннями. Встановлено, що хардінес підсилює почуття щастя в сім'ї і справах, знижує артеріальний тиск і рівень тригліцериду в крові, підвищує адаптивність (Дж. Грінберг, 2004 р.)

Проблема хардінес є мало розробленою і однією з найбільших білих плям формування «х» в онтогенезі. Останнім часом все частіше розглядається питання про те, яким чином складається здатність суб'єкта протидіяти стресам і від чого вона залежить. Мабуть, можливо стверджувати, що активну роль у формуванні психологічної стійкості можуть відігравати хороші гени, що складає індивідний рівень суб'єкту. Але, за твердженням Л.Анциферової [2] і за спостереженнями деяких психологів, якість «х» є найбільш розвинутою саме при слабкій конституції. За твердженням західних джерел, формування «х» відносять і до ранніх етапів життя, де ведучу роль відіграють декілька умов. Перш за все, старші в сім'ї стимулюють дітей до самостійного розв'язання труднощів і до того, щоб діти зверталися за підтримкою тільки у виключних ситуаціях. При цьому, потрібні умови не лише для когнітивного розвитку та уяви дитини, а й для самостійності, ініціативності, творчого мислення.

Для формування «х» діти повинні мати модель для ідентифікації і цією моделлю мають бути люди, які контролюють свій світ та є сміливими. Психологічні дослідження вказують і на формування

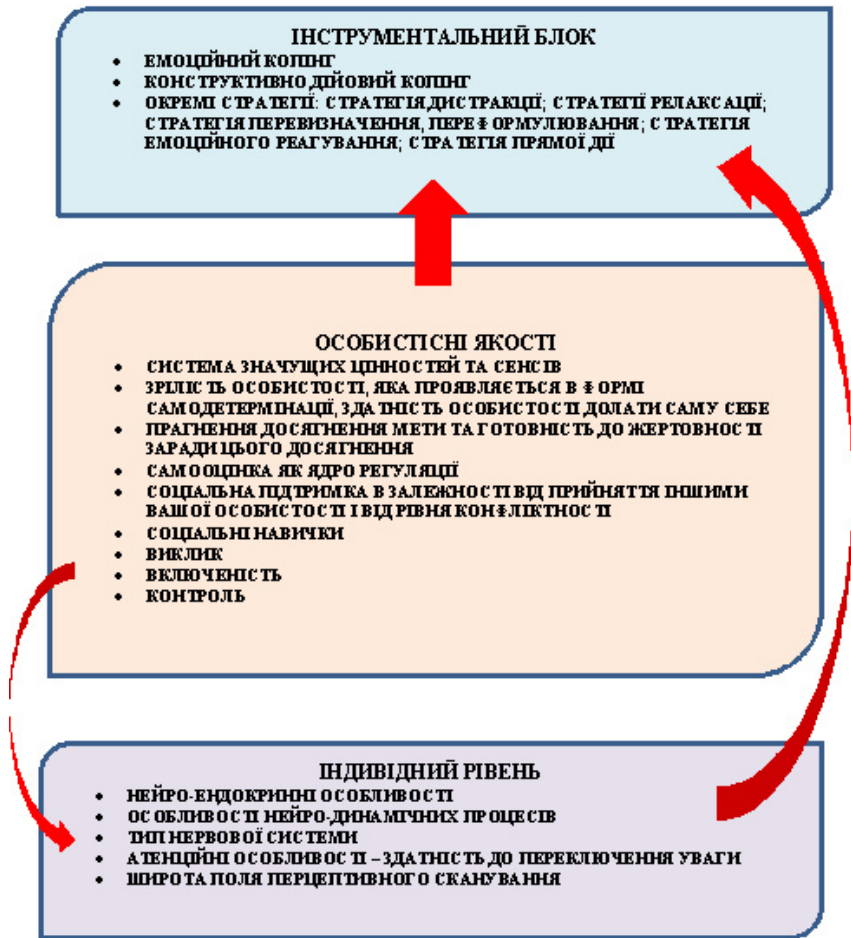


Рис. 1. Інтегративна модель індивідуальних якостей і особливостей для опанування трансординарними ситуаціями

стресостійкості як позитивної якості. Це складається з уміння дітей контролювати свій темперамент і мобілізуватися у труднощах.

Зовсім інший тип особистості є таким, який уникає перетворювати труднощі та важкі ситуації в більш прості. Доведено, що цей тип має погано розвинуту самосвідомість, слабе уявлення про себе, такі люди не відповідають на виклик долі, лякливі. Світогляд нерішучих людей часто має песимістичні ноти. Уникаючи вступати

в контакт із людьми, при вирішенні проблем вони переходять у світ фантазії. Цим людям заважає жити в реальному світі низька мотивація досягнень, яку вони самі нерідко оцінюють як відсутність здібностей. До цього типу відносяться і люди з набутою, вивченою безпомічністю, яка формується в ранньому дитинстві, коли дитина не має соціальної підтримки та співчуття.

На кінець зазначимо, що останнім часом з'явилася нова теорія, яка має назву «посттравматичне зростання». Сутність її можна сформулювати як переживання позитивних змін у результаті зіткнення особи зі складними життєвими кризами. Дослідження цього тільки розпочалися в позитивній психології і інтегративно викладені Аароном Жарденом в Новозеландському журналі «Коледж клінічних психологів» (осінь, 2009 р.)

Перейдемо до розгляду нашої моделі, яка є результатом проведеного аналізу.

Опис моделі. Модель складається з трьох ієрархічних блоків, кожен з яких містить якості або особливості психіки людини для опанування трансординарними ситуаціями. Стрілками показані зв'язки трьох значущих структур. Так, індивідний блок практично не впливає на особистісний, але є його підґрунтям. Індивідні особливості впливають на інструментальний блок, зумовлюючи його індивідуальну специфіку. Особистісний блок також зумовлює специфіку інструментального, але впливає й на індивідний, що виражається здатністю особистості долати себе, свою біогенетичну складову. На рисунку зазначені інтраіндивідуальні зв'язки між даними блоками.

Таким чином, інструментальний блок, його особливості детермінуються як індивідним, так і особистісним структурами. Інструментальні особливості опосередкування є полідетермінованими.

Висновки

1. У статті здійснено аналіз більшості актуальних сьогодні психологічних концепцій життєвої стійкості людини, зокрема для трансординарних ситуацій.
2. Статею здійснена підтримка введення в науковий обіг Української психологічної науки поняття «хардінес» та попередні розвідки про його формування в онтогенезі.
3. На основі аналізу концепції життєвої стійкості розроблено психологічну модель якостей та інструментів особистості в опануванні трансординарними ситуаціями.
4. Модель має лише гіпотетичний характер, але може слугувати орієнтиром діяльності психологів-практиків та бути використаною в подальших наукових розвідках.
Тема не є завершеною.

Список використаних джерел

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов. Вып. 2 / Кемерово: Кузбасс ВУЗ издат. – 2004, С. 82-90.
2. Анциферова Л. Психология формирования и развития личности / Москва : Наука. – 1981, 365 с.
3. Біла І. М. Самоздійснення та самоактуалізація особистості (Практична психологія та соціальна робота) – 2014. – № 3. – С.29-32.
4. Василюк Л. Психология переживания / Москва: изд. Моск. госуд. університет, – 1994, 200 с.
5. Мадди С. Теория личности: сравнительный анализ./ Москва: Речь. – 2002, 539 с.
6. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности / Москва: психоаналитическая ассоциация. – 1995, 496 с.
7. Маклаков А.Г. Общая психология / Сп.б. изд. «Питер», – 2001, 592 с.
8. Соловйова С.Л. Ресурсы личности / Мед. психология в России – электронный научный журнал. – 2005, № 2.
9. Решетников М. М. Психическая травма / Монография. Сп-б. Восточно-европейский институт психоанализа. – 2006, 322 с.
10. Тарабрия Н.В. Практикум по психологии постравматического стресса / Спб., изд. «Питер». – 2001, 272 с.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Aleksandrova L. A. K kontseptsyy zhyznestoikosty v psykhologyy. Sybyrskaiia psykhologhiia sehodnia: sb. nauchn. trudov. Вып. 2 / Kemerovo: Kuzbass VUZ yzdat. – 2004, S. 82-90.
2. Antsyferova L. Psykhologhiia formirovaniya y razvytiya lychnosty / Moskva : Nauka. – 1981, 365 s.
3. Bila I. M. Samozdiisnennia ta samoaktualizatsiia osobystosti (Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota) – 2014. – № 3. – S.29-32.
4. Vasyliuk L. Psykhologhiia perezhyvaniya / Moskva: yzd. Mosk. hosud. universytet, – 1994, 200 s.
5. Maddy S. Teoriya lychnosty: sravnytelnyi analiz./ Moskva: Rech. – 2002, 539 s.
6. Mahomed-Эмынов М.Ш. Transformatsiya lychnosty / Moskva: psykhoanalytycheskaia assotsyatsiia. – 1995, 496 s.
7. Maklakov A.H. Obshchaia psykhologhiia / Sp.b. yzd. «Pyter», – 2001, 592 s.
8. Soloviova S.L. Resursy lychnosty / Med. psykhologhiia v Rosssy – электронный научный zhurnal. – 2005, № 2.
9. Reshetnykov M. M. Psykhycheskaia travma / Monohrafiya. Sp-b. Vostochno-evropeiskyi ynstitut psykhoanaliza. – 2006, 322 s.
10. Tarabrya N.V. Praktykum po psykhologhy postravmatycheskoho stressa / Spb., yzd.

Журов В. В., Биенко Н. А. Анализ концепции жизненной стойкости

Рассмотрение концепций жизненной устойчивости и их анализ актуально как минимум в двух аспектах: во-первых, анализ адаптивных воз-

можностей человека в сложном повседневном бытии - ресурсы личности; во-вторых, анализ возможностей человека выживать в трансординарных ситуациях и противостоять им. Ресурсы варианта один в литературе называют потенциальными ресурсами, которые являются повседневным капиталом человека. Эти ресурсы по источникам делятся на индивидуально психологические и социально психологические, что является ценностью повседневного бытия. По варианту два сегодня все чаще бытия осуществляется в условиях небытия, что порождает множество клинических синдромов. Большинство работ и исследований в этой сфере направлены на профилактику и преодоление клинических патологий, которые возникают именно в результате трансординарных ситуаций. Но в этих же источниках мало внимания уделяется противодействию стресса личности, хотя трансординарное существование стало нормой бытия.

Современная психология пытается осмыслить ресурсы личности, но существует несколько концепций жизненной стойкости мало коррелируют между собой - целостного видения проблемы в литературе не найдено. Создается впечатление, что такие концепции сами по себе, а трансординарные ситуации существуют повседневно и живут по своим законам.

Поэтому целью статьи является анализ большинства существующих концепций жизненной стойкости и попытка объединить их в одну модель, по нашему мнению улучшит осознание проблемы и конструктивно повлияет на работу практиков.

Анализ указанных концепций мы осуществляем на основе принципов от простого к сложному и от чисто теоретического к практике. Первой мы анализируем концепцию Л. Н. Гумилева, которая определяется сроком пассионарность. Суть этого состоит в стремлении достичь цели и готовности к напряжению и жертвенности ради собственной цели. Но для этого человек должен иметь сильный тип нервной системы, и не быть невротиком, хотя человек может не соответствовать этим требованиям.

Маклаков А.Г. выводит в научный оборот понятие «личностный адаптивный потенциал». В этой концепции адаптация имеет два уровня - индивидуальный и личностный и, согласно этому, сумма определенных личностных качеств определяет адаптивность человека. При длительной психотравме, когда физические и психические ресурсы будут исчерпаны, адаптивный потенциал уменьшается.

Д.А. Леонтьев, разработал понятие «личностный потенциал», который представляет собой базовую индивидуальную характеристику и является стержнем личности. Это индивидуальный показатель зрелости личности. Личностный потенциал проявляется в само детерминации личности, что приводит к преодолению личностью внутренних трудностей и внешних препятствий.

В рамках гуманистической психологии были разработаны вопросы преодоления людьми трудных жизненных ситуаций и изобретения ресурсов для освоения стрессом. Это сегодня называется копинг поведение, и это сегодня наиболее разработанная и психотехнически реализована проблема. В статье анализируются техники пассивного и положительного копинга.

Также дается анализ новейшей теории С. Мадди, сущностью которой является понятие «Хардинес» - устойчивость, жизненная стойкость. Это

понятие отражает психологическую живучесть и расширению эффективности и представляет собой интегративное качество личности, которая состоит из следующих компонентов: обязательность, включенность, контроль и вызов.

Результатом нашего анализа является интегрированная модель качеств и особенностей личности для освоения трансординарными ситуациями. Модель состоит из трех иерархических блоков каждый из которых содержит качества или особенности человека для освоения трансординарными ситуациями. Эти блоки: индивидуальный, личностный и инструментальный. На рисунке стрелками показаны связи между ними.

Основным выводом статьи является то, что попытка анализа концепций жизненной стойкости не является завершенной, но в определенной степени этим осуществляется вклад в осознание проблемы теоретиками и специалистами-практиками.

Ключевые слова: *адаптивные возможности; ресурсы личности; трансординарная ситуация; психогенные посттравматические расстройства; копинг-стратегии; пассионарность; личностный адаптивный потенциал; хардингес.*

Zhurov V.V., Biyenko N.A. The Analysis of the Concept of Life Sustainability

The consideration of the concepts of life sustainability and their analysis is topical in two ways: firstly, the analysis of adaptive human abilities in complex everyday life – that is personality resources; secondly, the analysis of human capabilities to survive in trans ordinary situations and resist them. The resources of variant one are called potential resources in literature and they are everyday human capital. According to scientific sources these resources are divided into individually psychological and socially psychological, and that is the value of everyday life. According to variant two nowadays existence is carried out under the conditions of nonexistence, and that generates a number of clinical syndromes. Most of studies and researches in this area are aimed at preventing and overcoming clinical pathologies that arise as a result of trans ordinary situations. But in these sources, little attention is paid to overcoming personality stress, although trans ordinary existence has become the norm of life. Modern psychology tries to comprehend personality resources, but there are several concepts of life sustainability that hardly correlate with each other. Thus, the integral vision of the problem has not been found in the literature yet. It seems that these concepts exist on their own, and trans ordinary situations are daily routine and happen by their own laws.

The purpose of the article is to analyze the majority of current concepts of life sustainability and try to combine them into one model that will improve the awareness of the problem and influence the work of practitioners constructively.

We carry out the analysis of the concepts according to the principles from simple to complex ones and from a pure theory to practice. The first concept to be analyzed is the concept of Gumilev L.M. that is defined by the term passionism. The essence of this concept is the desire to achieve goals and readiness for tension and sacrifice for the sake of our own purpose. A person should have a strong

type of nervous system and should not be neurotical to suit this concept, though a person cannot meet these requirements.

A.G. Maklakov introduces the term “personality adaptive potential” into the scientific field. This concept says that adaptation has two levels - personal and individual, so the amount of certain personal qualities defines the adaptability of a person. During the long psycho trauma when a person runs out of physical and mental resources, adaptive potential decreases.

D.A. Leontiyev introduced the concept of “personal potential”, which is the basic characteristic of an individual and is the core of the personality. This is an individual indicator of personality maturity. The personal potential manifests itself in self-identity, which leads to overcoming internal difficulties and external obstacles by an individual.

The questions to overcome difficult life situations by people and the discovery of resources to deal with stress have been worked out within the humanistic psychology. It is called doping behavior, and is now the most developed and psycho technically implemented problem. The article deals with the techniques of passive and positive doping.

The analysis is also given to the latest theory of S. Muddy, the essence of which is the concept of “hardiness”, that is - sustainability, life stability. This concept reflects psychological vitality and expanded efficiency and is the integrative quality of a personality that consists of the following components: commitment, involvement, control and challenge.

The result of our analysis is the integrated model of qualities and personality characteristics to master trans ordinary situations. The model consists of three hierarchical blocks, each containing qualities or human characteristics to master trans ordinary situations. These blocks are individual, personal and instrumental. The arrows in the picture show the connections between them.

The main conclusion of the article is that the attempt to analyze the concepts of life sustainability has not been completed, but to some extent theoreticians and practitioners make contributions to the awareness of the problem.

Key words: *adaptive abilities; personality resources; trans ordinary situation; psychogenic posttraumatic disorders; coping strategies; passionism; personality adaptive potential; hardiness.*