

## Психологічний дискурс життєстійкості особистості

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню феномену життєстійкості особистості. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття, властивості та рівні життєстійкості. Робиться спроба створення

психологічної моделі життєстійкості, виділення складових її структурної організації. Розглянуто механізми активізації резистентної поведінки.

**Ключові слова:** життєстійкість, стресостійкість, резистентна поведінка, особистісний потенціал, самодетермінація, залученість, контроль, прийняття ризику.

**Даценко О. А. Психологический дискурс жизнестойкости личности**

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию феномена жизнестойкости личности. Проанализированы современные теоретические подходы к определению сущности понятия, свойства и уровни жизнестойкости. Делается попытка оформления психологической модели жизнестойкости, выделения компонентов ее структурной организации. Рассмотрены механизмы активизации резистентного поведения.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, стрессоустойчивость, резистентное поведение, личностный потенциал, самодетерминация, включенность, контроль, принятие риска.

**Summary.** The article is devoted to the study of the phenomenon of viability of a person. Modern theoretical approaches to the definition of the essence of the concept, properties and levels of resilience are analyzed. An attempt is made to design a psychological model of viability, to identify the components of its structural organization. The mechanisms of activation of resistant behavior are considered.

**Keywords:** resilience, stress resistance, resistance behavior, personality potential, self-determination, inclusion, control, risk acceptance.

**Постановка проблеми.** Характеризуючи особливості становлення і розвитку сучасної людини, можна з упевненістю говорити про те, що сьогодні все більшої актуальності набувають питання пошуку гармонійних та психологічно-екологічних способів самоздійснення особистості.

Життєдіяльність сучасної людини протікає здебільшого в складних, а іноді і екстремальних умовах. Значно зросла кількість важких ситуацій, з якими стикаються люди. Політична нестабільність, економічна криза, такі особистісні негаразди як безробіття або перспектива скорочення стимулюють розвиток стресу. В цих складних умовах актуалізуються проблеми, пов'язані з розв'язанням тяжких кризових ситуацій, що виникають перед людиною. Перед нею постає необхідність постійно боротися за власне місце в суспільстві, успішно долати чергові життєві кризи, знаходити шляхи ефективного існування в екстремальних життєвих умовах. Стрімкий розвиток суспільства, соціально-економічний та інформаційно-технологічний прогрес вимагають від людини вміння максимально ефективно використовувати не тільки адаптаційний потенціал, а й резервні регулятивні ресурси. Особистість не може лише пристосовуватись до нових життєвих труднощів, вона повинна вміти їх подолати.

Психологічний феноменалізм, що відповідає за вміння долати кризи та протидіяти негативним ситуаціям включає велику кількість явищ, одним з яких

виступає життєстійкість особистості (в подальшому резистентність, опанування, подолання, виживання як синоніми). З цього приводу, Т.М. Титаренко зазначає, що негативні соціальні впливи порушують внутрішньо-особистісну гармонію людини, спричиняють невизначеність майбутнього. Виникає потреба пошуку особистісних ресурсів для підвищення життєстійкості людини, як уміння протистояти або долати перешкоди на шляху до самореалізації [11].

**Аналіз проблеми в психології.** Розвиток життєстійкості як інтегральної характеристики особистості та її складових є предметом наукових пошуків і досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених: Т. М. Титаренко, А. М. Фомінової, Б. Г. Ананьєва, Д. Кошаби, Д.О. Леонтьєва, С. Мадді, П. Тілліха та ін.; особливості зв'язку життєстійкості з елементами самоорганізації та саморегуляції діяльності і поведінки особистості у своїх працях обґрунтовували М.В. Логінова, Т.В. Наливайко, С.Д. Максименко, Т.О. Ларіна, В.І. Моросанова, К. Муздибаєв, А. К. Осницький, та ін.; роль життєстійкості в контексті життєвого шляху була предметом дослідження Б.Г.Ананьєва, Ш.Бюлер, Є.І. Головахи, П. Жане, О. О. Кроніка, К. Левіна, С.Л. Рубінштейна та ін.

Вперше поняття життєстійкість («hardiness») було введено С. Мадді у 1968р в межах персонологічної теорії і знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології, психології особистості та психології життєвого шляху [7]. На думку автора, поняття «життєстійкості» можна визначити як протиставлення оптимальної активності особистості та чутливості до внутрішнього і зовнішнього опору, тобто маються на увазі активні, переважно свідомі зусилля особистості, що запускаються в ситуації загрози та спрямовані на оволодіння складною ситуацією [7, 87]. Життєстійкість розглядається як особистісна стратегія опанування перешкод («coping»), адаптаційний механізм, що дає змогу моделювати життєві цілі, бачити майбутні перспективи у сьогоденні. Життєві домагання та надії вимагають від людини використання усіх ресурсів та адаптаційних механізмів, які б забезпечували ефективну самореалізацію, за рахунок уміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам. Як зауважує М.О. Пономаренко, життєстійкість – це «ген виживання», який надає людині сил діяти в різних обставинах [1, 83].

На думку С. Мадді, феномен життєстійкості відображає «психологічну живучість і розширену життєтворчу ефективність людини, є показником психічного здоров'я і фактором боротьби із стресом» [7, 83]. Життєстійкість як особистісна якість підкреслює атитюди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події, визначає наскільки особистість здатна упоратися з труднощами і змінами, з якими вона стикається щодня. Людина з високим рівнем життєстійкості, зазвичай, є більш продуктивною, має високу самооцінку та самоповагу [6]. На думку Д. О. Леонтьєва [4], життєстійка особистість є більш відкритою до сприймання тих можливостей власного розвитку, які відкриваються в її життєвому просторі, є більш здатною до гармонізації зовнішніх і внутрішніх умов існування, має високу самоповагу.

В онтологічному аспекті поняття життєстійкості вписується в систему категорій екзистенціальної теорії особистості (П. Тілліх, В. Франкл), виступаючи



операціоналізацією введеного П. Тілліхом поняття «відвага бути» або «опір екзистенційним тривогам». Цей життєтворчий механізм передбачає готовність «діяти всупереч» ноогенним неврозам, життєвим кризам тощо (М. Хайдеггер) [5]. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому життєтворчої активності. У зв'язку з цим, життєстійкість вважається ключовою особистісною змінною, яка допомагає «вижити» та «вистояти», зберігає соматичне і психічне здоров'я суб'єкта, детермінує успішність життєдіяльності.

Відповідно до положень активаційної теорії Д.Фіске, С. Мадді життєстійкість пояснюється розходженням між рівнем активації, до якого людина звикла та рівнем, який вона переживає у теперішній час [6, 165]. Різниця між звичним та актуальним рівнями активації завжди породжує поведінку, націлену на зниження розбіжностей, тобто життєстійку (або стресостійку) поведінку. Мається на увазі, що у випадку порушення активаційного балансу людина буде застосовувати власні резерви опору, для того, щоб відновити енергетичну рівновагу. Основними характеристиками такої поведінки виступають: інтенсивність, динамічність, усвідомленість, різноманітність тощо. Диференціацію можливостей до резистентної поведінки, С. Мадді пояснює різним рівнем енергетичного потенціалу, який має як біологічні так і соціальні детермінанти [6].

Життєстійкість являє собою один із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундамент її особистісного потенціалу, мотивує на пошуки ефективних стратегій боротьби зі стресом. Причому, як зауважує Александрова Л.А., стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості, яка є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід в нові можливості [1, 85].

У вітчизняній психології проблема життєстійкості особистості почала розроблятися в дослідженнях Д.О. Леонтьєва. Науковець зазначає, що життєстійкість є особистісним потенціалом людини, який існує у вигляді стійкої розвинутої системи якостей і відносин, що виникають в процесі вирішення протиріч або вибору альтернатив [4, 112]. Така система забезпечує рівновагу між внутрішніми, психологічними ресурсами особистості та зовнішнім інформаційним полем (соціальні умови, очікування), допомагає у вирішенні складних проблем. За Д. О. Леонтьєвим, структурними елементами життєстійкості особистості є феномен самодетермінації, який об'єднує дискретний ряд особистісних смислів, що виявляються як ресурсні характеристики резистентних життєвих стратегій. Як відомо, майже, щодня людина стикається з несприятливими умови, але їх вплив може бути мінімізованим за рахунок введення в цю систему нових екзистенційних конструктів та дій [4, 96]. Пріоритетні елементи самосвідомості є ресурсом, завдяки якому людина сама в собі знаходить можливості для подолання екстремальних життєвих обставин. Самодетермінація дає людині можливість діяти компетентно та стратегічно, інтенціонує механізми життєтворчості.



В дослідженнях Л.А. Александрової наголошується, що життестійкість – це особистісний атитюд, який конденсує такі субстанціональні утворення як смисл життя, ціннісні орієнтації тощо [1]. Незважаючи на те, що у науковій літературі зустрічається чимало різних визначень категорій смислу, в даному контексті він розуміється як вище інтегративне начало особистості, суб'єктивне бачення головного призначення, глибокі внутрішні почуття, що виникають як переживання значущого (С. Мадді, В. Франкл, Дж. Бьюдженталь); найбільш узагальнена мета, головний принцип самоорганізації та самореалізації особистості, атитюди про доцільність індивідуального існування (Т.М. Титаренко, С.Д. Максименко, О.В. Киричук, В.А. Роменець та ін.); спрямованість життєдіяльності, що обумовлює розвиток цінностей і зародження глобальних цілей, система стійких поглядів і оцінок навколишньої дійсності та самого себе, що містять уявлення про щасливе існування (В.Е. Чудновський, М. І. Боришевський, К.А. Абульханова-Славська та ін.). В даному випадку, життестійкість розглядається як форма організації та регуляції життєтворчості особистості, що спрямована на збереження зазначених мета категорій індивідуальної свідомості за рахунок активізації резистентних ресурсів суб'єкта.

Як зазначає Т.О. Ларіна, життестійкість особистості прямо корелює з рівнем її самореалізації, оскільки забезпечує більш широкі можливості цілеутворення та ціледосягнення, конструктивний вибір та опанування труднощів [3]. Спрямованість життестійкості на мінімізацію розбіжностей між домаганнями і можливостями, детермінує не лише життєтворчу складову особистості, але й зберігає її ідентичність. Крім того, як зауважує Т.М. Титаренко, життестійкість особистості розуміється як регулятивний механізм в процесі постановки життєвих завдань, котрий дає змогу, моделюючи бажане майбутнє, зберігати та утримувати баланс між власними домаганнями, мріями, цілями і реаліями актуальної життєвої ситуації. За Т. М. Титаренко, узгодження між формою бажаного майбутнього, і його змістом та смислом є неодмінною умовою побудови дієвої моделі перспективної самореалізації, збереження задовільної якості життя людини [12, 305].

Досліджуючи проблему впливу екстремальних ситуацій на особистість, І. Г. Малкіна - Пих [9] розглядає життестійкість не як систему переконань, а як інтегральну характеристику особистості, що дозволяє чинити опір негативним впливам середовища, ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх у ситуації розвитку. Автор підкреслює, що життестійкість не тільки детермінує характер особистісної реакції на зовнішні фруструючі обставини, але і дозволяє ці обставини трансформувати в можливості самовдосконалення [9, 324]. Базовими компонентами життестійкості як інтегральної характеристики особистості є: оптимальна смислова регуляція, адекватна самооцінка, розвинені вольові якості, високий рівень соціальної компетентності, розвинені комунікативні здібності та вміння [9]. Вивчаючи психологічний зміст резистентної поведінки, Логінова М.В зауважує, що така людина має оптимістичні переконання, позитивне мислення, веде здоровий спосіб життя (підтримує власне фізичне і психічне здоров'я), постійно працює над собою в плані удосконалення самоорганізуючих дій [5].

В дослідженнях Т. В. Наливайко феноменологія, що відображає індивідуально-психологічні аспекти життєстійкості особистості, позначається такими поняттями як воля, сила «Его», внутрішній опір, локус контролю, орієнтація на дію, автономна каузальність, атрибутивний оптимізм, самоефективність, толерантність до невизначеності тощо [10].

Згідно А.Г. Маклакову, великого значення для можливостей виживати в скрутних обставинах має включення індивідуальних характеристик, таких як: нервово-психічна рівновага, що забезпечує толерантність до стресу; самооцінка особистості, що є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що зумовлює відчуття власної значущості для оточуючих; життєвий досвід та життєтворчі уміння; соціальна активність тощо. Зазначені властивості позитивно впливають на успішність життєстійкості, мають неперехідне значення в ситуаціях відновлення психічної рівноваги [8, 17]. Автор також зазначає, що чим вищий рівень розвитку цих характеристик, тим вищий рівень життєстійкості людини і тим значніший діапазон чинників зовнішнього середовища, які вона може подолати в разі потреби [8, 18].

Вивчаючи життєстійкість як універсальну здатність особистості чинити опір, Л. А. Александрова пропонує виділити блок загальних здібностей, що включає: базові особистісні установки, відповідальність, самосвідомість, інтелект і смисл життя як вектор, організуючий активність людини; і блок спеціальних здібностей, що складається з життєтворчих навичок та самоорганізуючих дій, як механізмів вирішення конкретних ситуацій [1]. Система самоорганізуючих дій – це інтегральне утворення, що відбиває актуальні можливості індивіда усвідомлено ініціювати та керувати довільною активністю при вирішенні актуальних завдань та проблемних ситуацій [12]. Чим вище організованою є ця субструктура, тим більше можливостей життєстійкості має людина, тим взагалі продуктивніше її життя. Самоорганізація здійснюється як єдиний процес, що забезпечує мобілізацію психічних функцій для досягнення мети, вирішення проблемних питань, внутрішніх чи зовнішніх конфліктів. Вона сприяє виробленню гармонійної поведінки, на її основі розвивається здібність управляти собою згідно з вимогами та викликами життя.

Аналізуючи детермінанти і онтогенез життєстійкості, Т. В. Наливайко зазначає, що досліджуване утворення є більшою мірою детермінованим соціальним чинником, починає проявлятися у підлітків і зростає в юнацькому та зрілому віці [10]. Згідно з концепцією С.Мадді [6], здатність чинити опір формується в дитинстві і частково в підлітковому віці, але її можна розвивати і в інших вікових періодах. Життєстійкість найчастіше пов'язана з переживанням продуктивності свого життя та успішною самореалізацією в майбутньому.

Життєстійкість особистості є складним ієрархічним утворенням, яке, на думку А.М. Фомінової, функціонує на трьох рівнях: особистісно -смісловому, соціально - психологічному та психофізіологічному [13]. Результатом прояву життєстійкості на особистісно - смісловому рівні є позитивна концепція життя, відчуття щастя, благополуччя тощо. На соціально - психологічному виявляється у



вигляді ефективної саморегуляції, високій соціальній активності, комунікативності тощо. На психофізіологічному рівні життєстійкість проявляється через оптимальні реакції на стрес, здатність та готовність витримувати кризову ситуацію не знижуючи інтенсивності життєдіяльності.

У спробі окреслити структурну модель життєстійкості, психологічна наука, зазвичай звертається до досліджень С.Мадді [6; 7], в яких зазначене питання розкривається з точки зору наступних дефініцій: залученість, контроль та прийняття ризику.

Перша складова життєстійкості? «залученість» або «включеність» – характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність фруструючих факторів та змін. Людина з розвинутою «включеністю» відчуває себе потрібною іншим, має більш високі показники суб'єктивного благополуччя, є більш активною та зацікавленою до того, що відбувається навколо. І навпаки, її відсутність породжує почуття відчуженості або самотності, відчуття себе за межами життя.

Другий компонент життєстійкості – «контроль», за допомогою якого людина організовує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Людина, в якій розвинутий контроль, відчуває, що самостійно обирає свій шлях, переконана, що завдяки ресурсам, які у неї є, може впоратися з проблемами. Д. О. Леонт'єв зазначає, що якщо у людини достатньо виражений контроль, вона буде намагатися впливати на події, а не проявляти бездіяльність[4].

Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства, дає можливість діяти на свій страх і ризик. Людина, яка характеризується ризикованістю, зазвичай сміливіша за інших, є більш вільною у виборі, сприймає проблеми як виклик і випробування самого себе. С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [7]. Проте можна говорити як про індивідуальні відмінності вираженості кожного з трьох компонентів у складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою.

Спираючись на ідеї С. Мадді, Л.А. Александрова додає до цих структурних складових психологічний та діяльнісний компоненти [1]. Діяльнісна сторона життєстійкості передбачає дії, спрямовані на досягнення цілей, подолання перешкод та вирішення проблем. Цей аспект життєтворчості, загалом, орієнтований на гармонізацію та успішність життя, відображає постійну турботу про своє здоров'я, формування стратегій копінг-поведінки тощо. Психологічна сторона життєстійкості пов'язана із особистісно - смисловим рівнем суб'єкта: системою конструктів, диспозицій, рівнем саморегуляції, концепцією самовдосконалення, образом «Я» тощо. В даному контексті, автором підкреслюється провідна роль самого суб'єкта в організації резистентної

поведінки, її індивідуально-психологічна детермінованість: «життестійкість – внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити і переосмислити те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; установка, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях» [1].

В структурній моделі життестійкості Л.В. Кулікова, наголошується на трьох базових характеристиках:

- 1) стійкість, стабільність;
- 2) врівноваженість;
- 3) резистентність [13].

За автором, стійкість проявляється як здатність долати труднощі, як можливість зберігати віру в себе. Стабільність виявляється в сталості особистісного функціонування, збереженні самоврядування та адаптації. Врівноваженість визначається умінням співвідносити рівень напруги з ресурсами своєї психіки і організму. Як складова психологічної стійкості, врівноваженість, проявляється у здатності мінімізувати негативний вплив афективної складової у виникненні напруги, уникання крайнощів в силі відгуку на стресоген. Резистентність – це потенціал надситуативної активності в критичних ситуаціях. Це індивідуальна та особистісна самодостатність і свобода, що дозволяють не лише витримати напругу, а й ефективно їй протидіяти.

Актуалізація механізмів життестійкості особистості відбувається в ситуаціях порушення нормального ходу життя або в умовах екзистенційної кризи, яка, на думку Б. Херсонського [13] розуміється як загроза цілісності та послідовності життя з ознаками «Его» дисфункцій. «Критичні обставини та події є своєрідними «умовами потрясіння», під час яких більшість соціально-психологічних цінностей, за допомогою яких людина визначає себе і своє місце у суспільстві, здаються такими, що втратили свій сенс» [13, 56]. Людина відчуває потребу у переосмисленні досвіду за рахунок актуального самомоніторингу, починає застосовувати різні інтелектуальні механізми для більш повного розуміння ситуації та можливостей її вирішення. У зв'язку з цим, опір несприятливим ситуаціям є когнітивно-поведінковим процесом і включає ряд стадій [10]:

- орієнтація в проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів для загального ознайомлення;
- визначення і формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах, ідентифікація специфічних цілей;
- генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів рішення проблеми;
- вибір оптимального варіанту рішення проблеми;
- виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності.

На емпіричному рівні життестійкість особистості виявляється в різноманітних уміннях, способах, стратегіях опанування, подолання, виживання тощо. Реалізація зазначених форм життєтворчої активності, багато в чому,



залежить від суб'єктивного ставлення до самої ситуації і від уявлення про способи її подолання. Мова йдеться про індивідуальний спосіб взаємодії із кризою, який, на думку А.М. Фомінової [13], може бути як цілком усвідомлюваним, так і несвідомим з усіма перехідними формами часткової, тимчасової усвідомлюваності. Крім того, як зауважує автор, класичні захисні механізми, що описані З.Фрейдом, - раціоналізація, проєкція, витіснення, сублімація, придушення тощо, сприяють резистентній активності суб'єкта, а тому, можуть розглядатись в якості складових життестійкості [13].

Титаренко Т.М., розглядаючи різні способи ставлення до криз, також зазначає про їх презентованість в системі життестійкості особистості. Так наприклад, активно-вчинкова стратегія, коли людина швидко приймає рішення і здійснює певний вчинок, допомагає їй полегшити кризовий характер ситуації; уникання, коли краще не діяти, а ігнорувати обставини, які склалися, просто перечекаючи неприємності; активно-когнітивне опанування – пояснення собі можливих причини ускладнень, виправдовування того, що відбувається. Серед технік життестійкості, автор виділяє: конструктивні та неконструктивні техніки. До конструктивних, наприклад, може належати техніка «порівняння зверху донизу», коли люди намагаються порівнювати свій скрутний стан з тими, хто перебуває у гірших умовах, з тими, кому набагато тяжче. Таке порівняння найчастіше виникає стихійно, без усвідомлюваних зусиль, допомагає первинній адаптації завдяки прихованим резервам оптимізму. Техніка «порівняння знизу догори», автором також розглядається як конструктивна, оскільки людина порівнюючи своє сьогодення з учорашнім днем, бачить зміни найкраще; відчуває можливість передбачити наступний крок у розвитку ситуації і підготуватись до нього. Так зване антиципуюче опанування теж дає змогу підготуватись до важких випробувань і заздалегідь визначити шляхи запобігання ускладнень [12].

На думку Т.М. Титаренко, в якості неконструктивних технік, які, хоча і не вирішують проблеми, але все ж таки сприяють ситуації «виживання», можна назвати стратегію втечі, ігнорування або заперечення проблеми. До способів життестійкості можна віднести і виділені Р. Лазарусом типи опанування проблемних ситуацій: активний тип - це цілеспрямоване усунення або послаблення впливу стресової ситуації; пасивний тип, що передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які направлені на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [11].

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє зробити ряд висновків. Проблема життестійкості особистості набула особливої актуальності в сучасних умовах і є предметом активного наукового пошуку як вітчизняних так і зарубіжних психологів. Сам феномен життестійкості розглядається як складне, полімодальне, багато структурне та різнорівневе явище, що має як психологічні так і соціальні детермінанти. «Життестійкість» особистості як фундаментальна субструктура виявляє своє функціональне значення не лише на рівні окремих ситуацій боротьби зі стресом, але і в глобальних особистісних процесах таких як життєтворчість, самореалізація, самоповага тощо. Життестійкість як уміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам створює свого

роду «іmunітет» до тяжких переживань, впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, зберігає здоров'я тощо. Іншими словами, вона являє собою форму індивідуальної здатності до зрілих і складних форм саморегуляції, завдяки можливості відтворювати баланс між факторами ризику активними або реактивними механізмами. Мається на увазі, що життєстійкість, як інтеграція особистісних властивостей і поведінкових реакцій дозволяє конструктивно вирішити важку життєву ситуацію. І нарешті, життєстійкість впливає на відчуття психологічного та соціального благополуччя людини, сприяє високій оцінці задоволення життям.

### Список використаної літератури

- 1.Александрова, Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово, 2004.– С. 82-90.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е.Василюк. — М.: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.
3. Ларіна Т. О. Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості / Т.О.Ларіна //Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України. /за ред. Максименка С.Д. — К.: Логос, 2007. — Т.7, № 12. — С. 86
4. Леонтьев Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д. А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — № 2. — С. 107–119.
5. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии/ М.В. Логинова. – Москва, 2010. – 24 с.
6. Мадди Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ / Сальваторе Р. Мадди; [пер. с англ]. - СПб.: Речь, 2002. - 539 с.
7. Мадди Сальваторе Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / С.Р.Мадди // Психологический журнал. - 2005. - Т. 26, №6. - 2005. - с.87-99.
8. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. / А.Г. Маклаков //Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – №1. – С. 16-24.
9. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. /И.Г. Малкина-Пых – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
10. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности./Татьяна Викторовна Наливайко.–Челябинск , 2006. – 175 с.
11. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна. – Київ : Марич, 2009. - 76 с.
- 12.Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наукові



студії із соціальної та політичної психології : зб. статей. – Київ : Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 304–311. 4.

13. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности [Монография] / А. Н. Фоминова.- Москва:МПГУ,2012.-152с.