

# **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Чиханцова О.А.

## **Анотація**

У статті розглянуто особливість поняття «життєстійкість» та її складові. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття «життєстійкість». Розглянуто чинники, що сприяють формуванню життєстійкості особистості. Життєстійкість сприяє розгортанню особистісного потенціалу у процесі самоздійснення та спрямовує людину до особистісного зростання.

Визначено, що життєстійкість пов'язана з формуванням більш глибоких ціннісних орієнтацій, які пов'язані з реаліями сьогодення та проаналізовано взаємозв'язок життєстійкості з особистісними цінностями та механізмами їх розвитку.

**Ключові слова:** життєстійкість, психічне здоров'я, компоненти життєстійкості, особистість.

## **Аннотация**

В статье рассмотрено особенность понятия «жизнестойкость» и ее составляющие. Выразительность этих компонентов и жизнестойкости в общем мешают образованию внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого преодоления стрессов и восприятия их как менее значимых.

Проанализировано современные теоритические подходы к определению сущности понятия «жизнестойкость». Рассмотрено факторы, которые

способствуют формированию жизнестойкости личности. Жизнестойкость способствует раскрытию личностного потенциала в процессе самореализации и направляет человека к личностному росту.

Определено, что жизнестойкость связана с формированием более глубоких ценностных ориентаций, которые связаны с реалиями сегодняшней жизни и проанализировано взаимосвязь жизнестойкости с личностными ценностями и механизмами их развития.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, психическое здоровье, компоненты жизнестойкости, личность.

### **Abstract**

The article deals with the characteristic of the concept of 'hardiness' and its components. Expression of these components and the viability generally prevents internal tension in stressful situations due to sustained stress and overcoming the perception of them as less important. Analyzed the contemporary theoretical approaches to definition of essence the concept of 'hardiness'. Considered the factors that promote the formation of hardiness of personality. Hardiness promotes the deployment of personal potential in the process of self-realization and directs a person to personal growth.

Determined that the viability connected with the formation of deeper values, which are connected with the realities of today. Analyzed the relationship between hardiness and personal values and mechanisms of their development.

**Keywords:** hardiness, mental health, components of hardiness, personality.

### **Постановка проблеми**

Стан кризи і світоглядної розгубленості, в якій знаходиться українське суспільство, завдання щодо його оновлення і розвитку відповідно до сучасних цивілізаційних стандартів надають додаткової актуальності соціально-

психологічному дослідженню життєстійкості особистості, розкриттю психологічних запитів щодо її формування з урахуванням специфіки трансформаційних процесів в Україні.

Через умови сучасного життя важливим для науковців стало спрямування уваги на вивчення внутрішніх потенціалів людини, що допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність, цілісність та ідентичність. Для позначення цих потенціалів сучасні психологи використовують цілий ряд категорій, таких як життєстійкість, адаптивність, психологічна стійкість, життєтворчість, особистісний потенціал, життєздатність та ін.

Умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини часто називають екстремальними та такими, які стимулюють розвиток стресу. Це призводить до загального зниження почуття безпеки та захищеності. Ситуація загрози життю в сучасному світі все більш стає звичним атрибутом.

Проблема поведінки людини в життєвих ситуаціях останнім часом стала дуже актуальною, що пояснюється інформаційною насиченістю та прискореним темпом життя сучасної людини. Утворилось нове суспільство, яке пред'являє людині нові вимоги. Відповідальність за своє життя та за його успішність лягає на саму людину. Для того щоб пристосуватися та адаптуватися до такого активного та інтенсивного життя, успішно реалізувати себе людині потрібно виробити навички вирішення проблем, придбати таку якість особистості, яка б дозволила б ефективно самореалізуватись. Все це обумовлює необхідність вивчення феномена життєстійкості.

**Мета статті** полягає у теоретичному дослідженні життєстійкості як чинника, що впливає на психічне здоров'я.

### **Аналіз останніх досліджень та публікацій**

Аналіз стану наукової розробки проблеми життєстійкості особистості показує, що її дослідження стають усе більш інтенсивними і різноспрямованими. Але проблема застосування системного і комплексного підходу до вивчення

життєстійкості особистості як чинника збереження психічного здоров'я залишається ще не вирішеною і потребує узагальнень.

Про феномен «життєстійкості» і його значення для людини вперше заговорив американський психолог С. Мадді, учень Г. Олпорта та Г. Мюррея, з точки зору якого поняття «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [12].

За С. Мадді, життєстійкість (“hardiness”) складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. Перша складова життєстійкості «залученість» – важлива 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 стресогенних факторів та змін. Другий компонент життєстійкості – «контроль». Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протидію впадінню в стан безпорадності та пасивності. Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе. С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах [12;13]. Також С. Мадді, розглядає феномен життєстійкості з точки зору цілісного підходу до особистості. Його лонгітюдне дослідження особистісних особливостей менеджерів телефонної компанії, які в умовах постійного стресу не тільки не покинули компанію, а й покращили свою професійну діяльність, призвело до виявлення у цих службовців структури установок та умінь, які сприяють перетворенню стресу в ситуацію прояву своїх можливостей.

Дослідження С. Мадді, присвячене життєстійкості, узгоджується з його теорією особистості, яку він визначає як теорію активації, варіант моделі

узгодженості. Ця теорія описує узгодження або неузгодження між звиклими і реально необхідними для певної ситуації рівнями активації або напруження психіки [7].

Слід зазначити, що дехто сприймає нові стресори як виклик, з яким треба впоратися, а дехто впадає у відчай. Коли людина заздалегідь знає, що стресу не уникнути, його рівень не буде дуже високим, адже найгірше діє саме фактор випадковості. Психологічна готовність до складної події допоможе людині мобілізуватися і крок за кроком подолати проблему [6].

В кінці 1970-х років С. Кобаса було введено поняття психологічної життестійкості і виокремлено зв'язок стійкості між стресовими ситуаціями і захворюваннями [11]. Життестійкість являє собою поєднання установок, що забезпечують сили і мотивацію до тяжкої роботи над собою у стресових обставинах, перетворюючи потенційні біди в можливість самозростання та саморозвитку.

Особистісна життестійкість виникла як композит взаємопов'язаних відносин щодо зобов'язань, контролю і домагань, що забезпечує екзистенційний характер [12] і мотивацію, яка необхідна для перетворення стресових обставин у позитивний результат [13].

Дослідження І. Солкової і П. Томанек присвячені ролі якості життестійкості в життєздатності до повсякденного стресу. Їх дослідження показало, що життестійкість впливає на ресурси опанування через підвищення самоефективності [15].

Слід підкреслити, що особистісна конструкція життестійкості стала важливим фактором у протистоянні, створюючи опір на вплив стресу. Дослідження життестійкості показали, що люди, які володіють стійкими рисами характеру та не здаються легко під натиском, в процесі переживання стресу рідше хворіють [14].

За результатами досліджень деяких науковців було отримано більш високе значення загального показника життестійкості в осіб, які мають хронічні захворювання, порівняно з його значеннями у здорових юнаків [2]. Особи

юнацького віку з високим показником життєстійкості, навіть при наявності хронічного захворювання, успішніше адаптуються до труднощів середовища, що відбувається завдяки їх впевненості у власних силах, наявності більшого досвіду і навичок подолання труднощів. Вони здатні протистояти бідам, які очікують їх. У більшості випадків у їх картині світу хвороба відходить на інший план, вони живуть теперішнім життям і намагаються діяти, як цілком здорові. Такі особи часто демонструють свою компетентність, потрапляючи у стресові ситуації, або ж повертаються до попереднього здорового рівня компетентності після травматичного стану або стресу [2].

В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман в своєму дослідженні задалися питанням, чи сприяє високий рівень життєстійкості збереженню психічного здоров'я в напруженій ситуації. Дослідження показало, що компоненти життєстійкості (залученість і контроль) виявилися прогностичними щодо психічного здоров'я [9].

У процесі дослідження впливу життєстійкості на процес постановки життєвих завдань особистості було зроблено висновок, що досягнення збалансованості та гармонічності між моделлю бажаного майбутнього та рівнем якості життя може бути обумовлено життєстійкістю особистості.

З точки зору А. Лактіонової та А. Махнач, поняття життєздатності включає в себе два поняття: здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу) [4].

Деякі дослідження показали, що життєстійкості можна навчити. Наприклад, М. Тірні й М. Лавелле використовували навчальний процес для навчання медсестер перевагам високого рівня життєстійкості [16]. Також С. Джудкінс та М. Інгрем використовували підхід самостійної освіти у навчанні серед медсестр-менеджерів. У кожному випадку, рівень життєстійкості значно зріс [10].

Слід зазначити, що життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і психічне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості [5].

Деякі науковці [3; 5], описуючи життєстійкість, характеризують такі аспекти психологічної стійкості: стійкість, стабільність, урівноваженість, відповідність та опірність. На думку Л. Кулікова, стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. Стабільність проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоврядування, розвиватися, адаптуватися. Знижена стійкість призводить до того, що, опинившись у ситуації ризику, людина долає її з негативними наслідками для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин [3].

Велике значення має також формування в собі настанов на здоровий спосіб життя. Йдеться про поступове прийняття стихійного плину життя, життєвих несподіванок, про готовність гнучко й оперативно реагувати на них, не шукаючи винних ззовні або всередині себе. Треба навчитися працювати зі страхом майбутнього, не боятися його невизначеності, тоді й минуле не сприйматиметься як виключно травматичне. Крім того, варто більше спиратися на власні ресурси, на ті індивідуальні можливості, які підсилюють стресостійкість. Для цього важливою є пильна увага й інтерес до себе, до потреб власного тіла, потреб особистості [6].

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

впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність почуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від дорослих [12] .

Варто зазначити, що життєстійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги. Життєстійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових; створення мотивації до трансформаційного подолання (відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації); посилення імунної реакції; посилення відповідальності щодо власного здоров'я та ведення здорового способу життя; пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному долаттю. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду. Численні дослідження підтверджують, що життєстійкі переконання та установки можуть бути сформовані шляхом застосування спеціального тренінгу та його ефективність у підвищенні толерантності до стресу як серед відносно здорових добровольців, у тому числі педагогів, спортсменів та військовослужбовців, так і у осіб, що перенесли психологічну травму та пацієнтів із соматичною патологією [8].

Слід підкреслити, що життєстійкість, за С. Мадді, вдосконалюється трьома основними техніками: реконструкцією ситуацій, фокусуванням, компенсаторним самовдосконаленням.

Реконструкція ситуацій. Тут важливу роль відіграє уява. Задаються стресові ситуації, які мають бути вирішеними. Реконструкція дозволяє зрозуміти, які помилки людина робить при вирішенні конфлікту, як потрібно діяти в тому чи іншому випадку, які обставини трактуються як стресові. При

відтворенні стресових обставин людина може самостійно знайти рішення, побачити їх наслідки та найкращий варіант розвитку подій.

Фокусування. Ця техніка використовується при неможливості прямо трансформувати стресові обставини. На прийняття правильного рішення часто впливають приховані та погано усвідомлювані емоційні реакції. Фокусування дозволяє знайти й виявити їх. За допомогою цієї техніки можна навчитися переформулювати стресові ситуації, використовувати можливості, які відкрилися для особистої вигоди.

Компенсаторне самовдосконалення. Відбувається акцентування уваги на другій ситуації, якщо трансформація стресових обставин не можлива. Друга ситуація повинна бути пов'язана з першою. Вирішення другої стресової ситуації даватиме стимул звернути увагу на те, що можна змінити.

Варто зауважити, що С. Мадді поєднав дві методики – дослідження життєстійкості та здоровий спосіб життя. Так була створена програма підвищення життєстійкості, яка називається Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP). Програма включає: розслаблюючі практики (робота з диханням та м'язами, способи зігрівання рук, використання методів біологічного зворотного зв'язку), правильне харчування, практику володіння (навчання вирішення проблем, дослідження емоційних якостей), навчання комунікації, розвиток навичок спілкування і соціальної підтримки, навчання фізичним вправам, які дозволяють зробити діяльність більш ефективною, позбавлення шкідливих звичок (куріння, переїдання), контроль результатів протягом року з метою попередження рецидивів [7].

Отже, життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою, і над обставинами свого життя.

Важливо відзначити, що деякі люди, які зазнають змін у житті або перед травматичними подіями не проявляють жодних психологічних порушень. Вони є добре пристосованими та психічно стійкими, незважаючи на величезний стрес або величезні труднощі. Такого стану можна досягти завдяки психологічному

благополуччю та імунітету, які можуть бути підвищеними і збільшеними шляхом адаптації деяких психологічних стратегій. Існує цілий ряд факторів, які контролюють сприйнятливність до різних типів психічних або психологічних проблем, і серед них життєстійкість, як виявляється, має найбільш важливе значення.

### **Висновки**

Життєстійкість – це особистісне утворення, що розвивається і проявляється протягом усього життя людини, яка свідомо робить вибір, освоює культуру, взаємодіє у соціумі, в процесі різних життєвих взаємодій розвиває у собі певні якості та властивості, активізує потенційні здібності та психічні якості. Тому розвиток життєстійкості визначається особливостями залученості людини у взаємодію з культурою та соціальним середовищем, її оточенням. Можливість використовувати ресурси соціального оточення активізує розвиток компонентів життєстійкості як особистісного феномена.

Життєстійкість є особистісною характеристикою, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає три життєві установки: залученість, впевненість у можливості контролю над подіями, готовність до ризику. Підводячи підсумок, ми можемо сказати, що компоненти життєстійкості взаємодіють зі стресом.

Таким чином, життєстійкість є енергозберігаючим механізмом виживання під час життєвих труднощів та соціальних змін. Даний механізм дає можливість особистості зберегти свій особистий потенціал для досягнення мети та цілі. Отже, життєстійкість є складовою енергозберігаючої стратегії досягнення життєвих цілей.

### **Список використаних джерел**

1. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня. Сб. научн. Трудов. Вып. 2 / Под. ред. М. М. Горбатова, А. В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. - С. 82-90.

2. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці [Текст] : монографія / С. Б. Кузікова ; Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми : МакДен, 2012. – 410 с.
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2004. – 464 с.
4. Лактионова А.И. Влияние личностных и средовых характеристик на жизнеспособность и социальную адаптацию старшеклассников / А.И. Лактионова, А.В. Махнач // Вторая Всероссийская науч.практ. конф. по психологии развития «Другое детство». Тезисы, 25-27 ноября. – М., 2009. – С. 216-218.
5. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 44 (1). - С.143-150.
6. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна ; навч. посіб. – К., 2009. – 76 с.
7. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. - МПГУ, - М. : Прометей, 2012. – 121 с.
8. Хаустова О. Метаболічний синдром X (психосоматичний аспект). – К. : Медкнига, 2009. – 126 с.
9. Florian V. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping / M. Mikulincer, O. Taubman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Apr. 68. – №4. – P. 687-695.
10. Judkins S. Decreasing stress among nurse managers: A long-term solution. / S. Judkins, M. Ingram // The Journal of Continuing Education in Nursing, - 2002. – P. 259-264.
11. Kobasa S. Stressful life events, personality and health // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. - № 37. - P. 1-11.
12. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. – 2004. - Apr. 44. – P. 279-298.

13. Maddi S. The personality construct of hardiness / R. Harvey, D. Khoshaba, J. Lu, M. Persico // *Journal of Research in Personality*. – 2002. - №36. – 72-85.
14. Maddi S. Hardiness and Mental Health / Khoshaba D. // *Journal of Personality Assessment*. – 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265-274.
15. Solcova I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek // *Studia Psychologica*. – 1994. – Vol 36. – №5. – P. 390-392.
16. Tierney M. An investigation into modification of personality hardiness in staff nurses / M. Tierney, M. Lavelle // *Journal of Nursing Staff Development*. – 1997. – Vol. 13. – P. 212-217.