

*Чиханцова О.А.  
старший науковий співробітник  
лабораторії психології особистості, доцент  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, Україна*

### **Життєстійкість як показник психічного здоров'я**

Значна увага науковців присвячена вивченню життєстійкості особистості, що є важливим напрямком психологічних досліджень, оскільки дуже часто звучить питання про якість життя людини, психічне здоров'я, її задоволеність собою, своєю діяльністю, своїм оточенням. Також увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин.

Із метою пристосування й адаптування до складних чи негативних зовнішніх факторів, успішного реалізування себе, людині необхідно виробляти навички вирішення проблем, набути таких особистісних якостей, які дозволили б ефективно самореалізовуватись, зростати внутрішньо, адаптуватись до сучасних умов життя, підтримувати ефективну діяльність, приймати правильні рішення і т.д.

Для успішного протистояння особистості стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості [7; 9; 12]. Тобто, життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності. Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, фундаментом її особистісних рис.

У психологічній літературі розглядаються різні фактори, що опосередковують життєстійкість особистості: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода [1]; осмисленість життя [4; 11]; життєстійкість у складних обставинах [7; 8]; готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних

стратегій [2; 3]; постійна готовність до дії, особливості планування діяльності [1].

Слід підкреслити, що показником життєстійкості, на думку вчених, може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін [2; 3; 5]; психологічне благополуччя [4; 11]; психічне здоров'я [6]; пристосування до змін [10].

Загалом, аналіз наукових праць із досліджуваної проблематики свідчить про те, що, незважаючи на зростання кількості досліджень, присвячених проблемі життєстійкості особистості, досі не існує достатньої визначеності концептуальних підходів до пізнання її змісту та протиріч у розумінні структурних компонентів, наявного розриву між теоретико-методологічними поглядами та їх експериментальною реалізацією з адекватним психодіагностичним забезпеченням.

Дослідження американських учених С. Мадді та С. Кобейса продемонстрували, що життєстійкість є особистісною характеристикою, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і включає три життєві установки: залученість, контроль над подіями та готовність до ризику [7]. Таким чином, високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією особистості, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду.

Нами встановлено, що прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку особистісна перемінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям. За даними досліджень, життєстійкість виявляється ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив стресових факторів психічне здоров'я, а також на результативну діяльність. Таким чином, результати дослідження показали, що чим вищий у людини рівень життєстійкості, тим менше вона страждає від впливу будь-якої кризової ситуації. Респонденти з високим рівнем життєстійкості відрізняються

позитивним самопочуттям, емоційною стабільністю, активною соціальною позицією, в той час як респонденти з низьким рівнем життєстійкості відмічають погане самопочуття, зниження настрою і соціальної активності [2].

Слід підкреслити, що поняття «життєстійкість» характеризує психологічну витривалість людини і служить показником його психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи трансформуються людиною саме на базі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє перетворювати негативний досвід у нові можливості.

Варто зазначити, що результатом прояву життєстійкості є психічне здоров'я особистості, позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність та готовність витримувати стресову ситуацію не знижуючи успішності діяльності.

Таким чином, під життєстійкістю ми розуміємо системне утворення, яке підкреслює установки, що мотивують особистість перетворювати складні життєві події у нові можливості та є складовою самодетермінації особистості. Тобто, ми можемо зробити висновок, що життєстійкі переконання створюють протистояння до тяжких переживань, стимулюють прийняття правильних рішень, що впливає на поведінку, на можливість долати труднощі та на покращення психічного здоров'я.

Отже, як цілісна система взаємовідносин особистості зі світом, життєстійкість є тим необхідним ресурсом, що може сприяти підвищенню її фізичного і психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самодетермінацією та самореалізацією особистості.

#### Література:

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

2. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с. Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712878>
3. Титаренко Т.М. Поняття потенціалу в історичному ракурсі / Життєві домагання особистості / за ред. Т.М. Титаренко. – К.: Педагогічна думка, 2007. – 456 с.
4. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика, 2005, №3. – С. 95-129.
5. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B.J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors as sociated with quality of life // Journal of Clinical Psychology, 1993, Vol. 49, № 4. – P. 477-485.
6. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-lifesituation? The roles of appraisal and coping // Journal of Personality and Social Psychology, 1995, Apr. 68, № 4. – P. 687-695.
7. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999, Vol. 51, N 2. – P. 106-117.
8. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology, 1979, №37, - P. 31-11.
9. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness // Encyclopedia of Mental Health / H. S. Friedman (Ed.). – SanDiego (CA) : Academic Press, 1998. – P. 323-335.
10. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: 'Hardiness' and pressure for change // Journal of Vocational Behavior, 1995, 46(1). – P. 17-39.
11. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995, №69. – P. 719-727.

12. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents // Journal of Personality. – Duke University Press, 1991. –P. 747-768.