

## ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

**Чиханцова О.А.**

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

*chyhantsova@gmail.com*

Вивчення життєстійкості особистості є важливим напрямком психологічних досліджень, оскільки дуже часто звучить питання про якість життя людини, психічне здоров'я, її задоволеність собою, своєю працею та сім'єю. Тобто, **актуальність дослідження** життєстійкості та психологічного благополуччя особистості визначається проблемами повсякденного життя. Ритм життя, рівень психоемоційного напруження зростають, відбувається велика кількість змін, виникає безліч нових форм активності, підвищуються вимоги до сучасної людини, яка повинна вміти швидко адаптуватися до нових умов, протистояти стресу і успішно долати життєві труднощі, зберігаючи не тільки фізичне, а й психологічне благополуччя.

Уперше поняття «hardiness» (життєстійкість) сформулювали американські психологи С. Кобейса та С. Мадді [5; 6], а Д. Леонтьєв запропонував позначити даний особистісний конструкт як життєстійкість [1]. На феномен психологічного благополуччя вітчизняна психологія звернула увагу тільки в 90-і роки ХХ століття [3]. Доведено, що психологічне благополуччя суб'єкта, який здійснює діяльність, впливає на його психічне здоров'я, на ефективність виконання самої діяльності і на міжособистісне спілкування.

На думку В.П. Зінченко, «особистість народжується при вирішенні екзистенціального завдання освоєння і оволодіння складністю власного буття» [цит. 4, с. 7]. Тому можна говорити про те, що коли людина знаходить вирішення своїх проблем, вихід з життєвих труднощів, то вона розвиває свою особистість. С. Мадді розглядає різні установки особистості, що включаються в

поняття життєстійкості, як базу для формування і становлення позитивного світовідчуття людини, ставлення до стресу і перешкодам як до джерела зростання.

**Методика та організація дослідження.** Для дослідження життєстійкості і психологічного благополуччя особистості ми використовували методики «Тест життєстійкості» С. Мадді, адаптований Д.А. Леонтьєвим [1] і «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф [2].

У емпіричному дослідженні взяли участь 365 осіб: 235 студентів закладів вищої освіти та 130 працюючих фахівців (м. Київ). Із них 142 чоловіки та 223 жінки. Вік досліджуваних від 18 до 44 років.

Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

**Результати дослідження.** Життєстійкість є цілісним системним утворенням, що поєднує значимі для особистості цілі та цінності, самоствавлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому.

Аналізуючи результати нашого дослідження, то майже кожен другий респондент має високий рівень життєстійкості, що характеризує його як активного і впевненого у своїх силах, який нечасто переживає стрес і здатного справлятися з ним, продовжуючи ефективну діяльність і не втрачаючи психічної рівноваги.

При чому, розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і прийняття ризику, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і подій життя, а також впливають на психологічне благополуччя (див. табл. 1).

Здійснений аналіз дає змогу дійти висновку, що життєстійкість в процесі постановки життєвих завдань впливає на психологічне благополуччя особистості ( $r = 0,589$ ;  $p < 0,01$ ).

Таблиця 1.

**Кореляційні зв'язки складових життєстійкості та психологічного благополуччя**

	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Психологічне благополуччя	0,557**	0,614**	0,403**	0,589**

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01; \* Кореляція значима на рівні 0,05.

Отримані данні вказують, що першочерговим для людини з високим рівнем життєстійкості є вирішення завдань спрямованих на досягнення психологічного благополуччя та комфорту. Також, було встановлено, що високий рівень життєстійкості створює емоційно сприятливий фон, який проявляється як позитивні переживання щодо власної успішності, для розвитку особистісного потенціалу в процесі постановки життєвих домагань. Тобто, чим більш виражений рівень життєстійкості особистості, тим вірогідніше вибір нею продуктивних стратегій в стресових ситуаціях і тим психологічно благополучнішою вона є, і навпаки, чим менше виражений рівень життєстійкості, тим вірогідніше вибір особистістю непродуктивних стратегій в стресових ситуаціях і тим менш психологічно благополучною оцінює себе людина.

Таким чином, узагальнюючи, можна говорити про те, що в процесі постановки життєвих завдань життєстійкість здійснює позитивний вплив на самореалізацію людини за рахунок її спрямованості на досягнення комфорту та благополуччя, готовності до побудови особистісної перспективи з огляду на перебіг власного життя [2].

Отже, під життєстійкістю ми розуміємо системне утворення, яке підкреслює установки, що мотивують особистість перетворювати стресові життєві події у нові можливості та є складовою самодетермінації особистості. Сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються дозволяють скористатися

внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість. Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку це особистісне утворення відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям, передусім у професійній діяльності особистості. Подолання особистістю несприятливих умов її розвитку є однією зі специфічних форм прояву її особистісних рис [2].

**Висновки.** Таким чином, життєстійкість являє собою один із ключових параметрів індивідуальної здатності до зрілих і складних форм самодетермінації та одну із опорних перемінних особистісного потенціалу, а психологічне благополуччя існує, насамперед, у свідомості самої людини та визначається як екзистенціальне переживання нею ставлення до власного життя, що пов'язане з такими повсякденним поняттям, як щастя.

### 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. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности : монография / А.Н. Фоминова. - Москва : Прометей, 2012. - 152 с.
4. Холодкова О.Г. Жизнестойкость и психологическое благополучие студентов // Вестник Алтайского государственного педагогического университета, 2016, 28. – Режим доступу: <http://journals.altspu.ru/vestnik/article/view/695>
5. Kobasa S.C. Stressful Life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness // Journal of Personality and Social Psychology, 1979, 37. P. 1–11.

6. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation / J.R Opatz (Ed.). Stevens Point (WI): National Wellness Institute, 1987. P. 101 – 115.