

# ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

**Чиханцова Олена**

доктор психологічних наук, старший дослідник,  
провідний науковий співробітник  
лабораторії психології особистості

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
Київ, Україна

***Анотація.** У статті аналізуються результати дослідження життєстійкості та її значення для психічного здоров'я підлітків. Представлено структурну модель життєстійкості підлітків як чинника збереження психічного здоров'я. Для визначення життєстійкості було використано тест самодетермінації; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка; самоактуалізаційний тест Е. Шострома; шкала загальної самоефективності особистості; тест життєстійкості С. Мадді. У дослідженні прийняло участь 75 підлітків.*

*Досліджено, що найбільш точно значення показника життєстійкості підлітків прогнозує модель, що включає показники: самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя. Виявлено, що найбільший вплив на життєстійкість підлітків має показник «цілі в житті». Високий рівень життєстійкості підлітків сприяє зменшенню проявів депресії; зменшенню посттравматичного стресу; підвищенню комунікаційних навичок; розвиває впевненість у собі, що сприяє психічному здоров'ю.*

***Ключові слова:** життєстійкість, особистісні ресурси, психічне здоров'я, самореалізація, стрес.*

**Постановка проблеми.** Сучасне українське суспільство знаходиться у складних умовах, таких як воєнні дії на території країни, політичні та соціальні кризи, наслідки пандемії коронавірусу та інше. Ці події мають вплив на кожного, але особливо вразливі підлітки потрапляють під особливий натиск. Цей складний період їхнього особистісного розвитку потребує уважності та підтримки, щоб допомогти їм пережити цей етап дорослішання. Особлива увага повинна бути приділена формуванню то розвитку життєстійкості у підлітків, оскільки це є ключовим елементом до успішного протистояння стресам та викликам у їхньому житті. Підлітковий вік – один із визначальних періодів онтогенетичного розвитку, який накладає відбиток на все подальше життя людини. Життєві труднощі, негаразди чи проблеми особливо складно переживаються у цей період. Підліткам варто допомогти розкрити свій потенціал, віднайти внутрішні ресурси та можливості, сформуванню мету та конструктивні установки, а саме розвинути життєстійкість, а це, в свою чергу, допоможе зберегти психічне здоров'я, тобто стан добробуту, в якому підліток здатен реалізувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок в життя своєї спільноти.

Значна увага науковців присвячена вивченню життєстійкості особистості [1; 3-5; 9-11], що є важливим напрямком психологічних досліджень, оскільки дуже часто звучить питання про якість життя людини, ментальне здоров'я, її задоволеність собою, своєю діяльністю, своїм оточенням. Також увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати підліткам 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

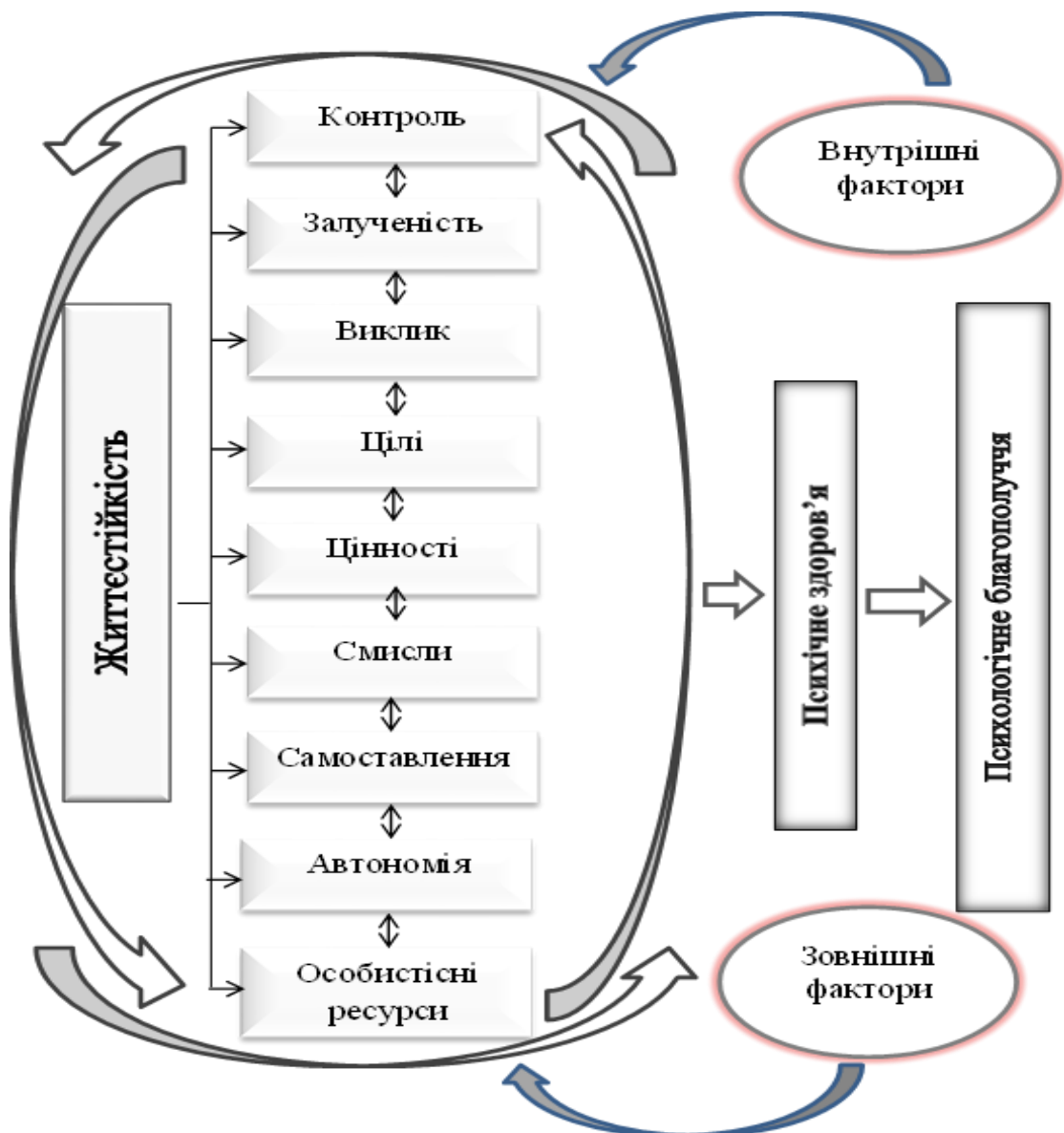
якостей, які дозволили б ефективно самореалізовуватись, зростати внутрішньо, адаптуватись до сучасних умов життя, підтримувати ефективну діяльність, приймати правильні рішення і т.д. Для успішного протистояння стресовим ситуаціям діяльності ключову роль відіграє життєстійкість особистості [1; 5; 9; 11; 12]. Тобто, життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності.

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 компоненти: *залученість, контроль над подіями та виклик* [9-11]. 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.

**Аналіз наукових праць.** У психологічній літературі розглядаються різні чинники, що опосередковують життєстійкість: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода [2]; осмисленість життя [5; 6; 13]; життєстійкість у складних обставинах [9; 10]; готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних стратегій [3; 4]; постійна готовність до дії, особливості планування діяльності [2]. Слід підкреслити, що показником життєстійкості, на думку вчених, може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін [3; 4; 7]; психічне здоров'я [8]; психологічне благополуччя [5; 6; 13];

приспосовування до змін [12]. Ми припустили, що графічно структура життєстійкості підлітків можна зобразити наступним чином (див. рис. 1).

Розглядаючи особливості підліткового віку зазначимо, що важливим є визначення життєвого плану, а саме формування установки самостійно обирати свій життєвий шлях, прагнути до побудови проєкту власної життєдіяльності. Тому життєстійкість постає основним ресурсом для подолання життєвих труднощів, здатністю контролювати життєві події, сприймати труднощі як цінний досвід та успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання [1].



*Рис. 1.* Структура життєстійкості підлітків

За дослідженнями С. Мадді [8; 10], життєстійкість розвивається ще в дитинстві й частково у підлітковому віці. Її розвиток тісно пов'язаний зі стосунками між дитиною та батьками. Підлітки, які мають достатньо розвинуту життєстійкість, мають більш високу самооцінку й ступінь захопленості, швидко соціалізуються й досягають успіху.

Протягом підліткового віку доводиться співвідносити свої власні цінності та поведінку із цінностями й поведінкою своєї сім'ї. Зокрема для розвитку компонента включеності принципово важливими є підтримка, любов та схвалення з боку батьків. Підтримка ініціативи дитини, її прагнення вирішувати завдання, що ускладнюються, сприяє розвитку такого компонента, як контроль. Для компонента виклик важливими є різноманітність вражень, мінливість і неоднорідність навколишнього середовища

**Методологія дослідження.** У емпіричному дослідженні використовувались психодіагностичні методики, як-от: тест самодетермінації; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка; самоактуалізаційний тест Е. Шострома; шкала загальної самоефективності особистості; тест життєстійкості С. Мадді.

Результати отримано нами в рамках теми наукового дослідження «Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення». У дослідженні взяли участь 75 учнів 7-10 класів гімназії № 191 імені П.Г. Тичини з поглибленим вивченням іноземних мов міста Києва.

**Результати дослідження.** За даними досліджень, життєстійкість виявляється ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив стресових чинників на психічне здоров'я, а також на результативну діяльність. Показники життєстійкості підлітків представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

## Показники життєстійкості підлітків

Вибірка	Показники життєстійкості	
	Ср. зн.	Ст. відх.
Підлітки (n=75)	80,93	6,32

У результаті дослідження ми виявили, що показники життєстійкості підлітків знаходяться на середньому рівні (80,93). Зазначимо, що чим вищий рівень життєстійкості у підлітків, тим менше вони страждають від впливу будь-якої кризової ситуації. Досліджувані 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].

У підлітковому і юнацькому віці найбільш типовим є прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів. Це вік, коли відбувається зміна ціннісних установок; час, коли співіснують парадоксально протилежні смисли, час конгломерату смислів, які ще не стали стійкою ієрархією, але істотно обумовлюють характер подальшого смислу життя. У разі недостатнього розвитку життєстійкості у цей віковий період можлива поява безпорадності, невпевненості у діях, незадоволеності собою, навчальною діяльністю, міжособистісними стосунками. Періодично виникають невдачі у соціально-побутовій сфері, можлива відсутність перспектив подальшого професійного зростання, суперечності у взаємовідносинах, що спричиняє незадоволеність власним життям, зростання тривожності, невпевненість у майбутньому

На основі регресійного аналізу визначено, які з незалежних змінних суттєві та значущі для передбачення показника рівня життєстійкості підлітків, що характеризує реалізацію своїх здібностей (див. табл. 2).

Таблиця 2

Предиктори життєстійкості підлітків<sup>е</sup>

Модель	R	R Квадрат	Скоригований R Квадрат	Ст. відхилення
1	,728 <sup>a</sup>	,556	,550	5,4647
2	,743 <sup>b</sup>	,597	,594	4,8423
3	,812 <sup>c</sup>	,622	,616	4,6382
4	,854 <sup>d</sup>	,683	,675	4,2786

Примітки: <sup>a</sup>Предиктори: (Constant), самоефективність

<sup>b</sup>Предиктори: (Constant), самоефективність, автономія

<sup>c</sup>Предиктори: (Constant), самоефективність, автономія, цілі в житті

<sup>d</sup>Предиктори: (Constant), самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя

<sup>е</sup>Залежна змінна: життєстійкість

Найбільш точно значення показника життєстійкості підлітків прогнозує модель, що включає показники: самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя, 68,3% дисперсії пояснюється з його допомогою (R-квадрат=0,683). У таблиці 3 наведено рівняння регресії.

Таблиця 3

Коефіцієнти регресійної моделі<sup>a</sup>

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
	B	Ст. похибка	Бета		
(Константа)	36,368	10,443	-	3,539	,000
Самоефективність	,514	,228	,394	3,551	,000
Автономія	,-264	,362	,803	2,587	,000
Цілі в житті	,672	,163	,873	3,176	,000
Осмисленість життя	,413	,255	,426	3,118	,000

Примітка: <sup>a</sup>Залежна змінна: життєстійкість

Показники критерію Фішера  $< 0,05$ , отримані дані є статистично значущими. Оскільки для прогнозу показника життєстійкості підлітків застосуємо четверту модель (68,3% дисперсій), то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї. Порівнявши показники Бета, робимо висновок, що показник «цілі в житті» найбільше впливає на прогнозування показника життєстійкості.

Таким чином, за допомогою регресійного аналізу виявлено, що найбільш точно прогнозує значення показника життєстійкості школярів модель, що включає показники: самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя, за якою пояснюється 68,3% дисперсій. Найбільший вплив на життєстійкість школярів має показник «цілі в житті» (коефіцієнт Бета найвищий). Такі результати є свідченням наявності та осмисленості цілей у підлітків, що сприяють їх саморозвитку та самореалізації.

На основі отриманих результатів та бесід з досліджуваними, нами було визначено п'ять загальних якостей життєстійкості підлітків. Це висока адаптивність до невизначених ситуацій, впевненість у собі та своїх діях, автономність, прагнення до самореалізації та обмеженість контактів з іншими. Також високий рівень життєстійкості підлітків сприяє: зменшенню проявів депресії; зменшенню посттравматичного стресу; підвищенню комунікаційних навичок; розвиває впевненість у собі.

Таким чином, спираючись на вище сказане, шляхи досягнення психічного здоров'я через призму життєстійкості можуть бути через інформаційну гігієну; здатність налагоджувати стосунки: з сім'єю, родиною, друзями, однокласниками, вчителями та наставниками; активність/діяльність; підтримку батьків.

**Висновки.** Отже, життєстійкість характеризує психологічну витривалість підлітків і служить показником їх психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи трансформуються підлітками 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 людині перетворювати складні життєві події у нові можливості. 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 підлітків зі світом, життєстійкість є тим необхідним ресурсом, що може сприяти підвищенню психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самодетермінацією та самореалізацією.

#### **Список використаних джерел:**

1. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності : методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2021. 104 с. URL: [https://www.researchgate.net/publication/357568020\\_Rozvitok\\_zittestijkosti\\_osobistosti\\_pidlitka\\_v\\_umovah\\_innovacijnoi\\_osvitnoi\\_dialnosti](https://www.researchgate.net/publication/357568020_Rozvitok_zittestijkosti_osobistosti_pidlitka_v_umovah_innovacijnoi_osvitnoi_dialnosti)
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. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. 192 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712878>

3. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
4. Титаренко Т.М. Поняття потенціалу в історичному ракурсі / Життєві домагання особистості / за ред. Т.М. Титаренко. Київ: Педагогічна думка, 2007. 456 с.
5. Чиханцова, О.А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *Психологічний часопис*. 2023. № 1 (9). С. 32-40. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735245/>
6. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
7. 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.
8. 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. № 68, №4. P. 687-695.
9. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51, N 2. P. 106-117. Doi: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.106>
10. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 37, 1, С. 1–11. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
11. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. H. S. Friedman (Ed.). SanDiego (CA) : Academic Press, 1998. P. 323-335.

12. 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.
13. Ryff, C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. №69. P. 719-727.
14. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*. Duke University Press. 1991. P. 747-768.