

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ RESILIENCE AS AN INDICATOR OF PERSONAL MENTAL HEALTH

У статті життєстійкість розглядається як маркер психічного здоров'я особистості. Зазначено, що високий рівень життєстійкості особистості впливає на психічне здоров'я людини та якість її життя. Життєстійка людина легко долає труднощі та життєві перешкоди, демонструє високий адаптаційний потенціал, життєву енергію та когнітивну гнучкість. Окреслено, що у структурі життєстійкості вчені виділяють три складові: включеність, вплив (контроль), виклик (прийняття ризику). Включеність – виражає ставлення особистості до себе, інших людей та світу, яка проявляється у залученості особистості до подій життя. Вплив (контроль) характеризує собою паттерн здатності людини впливати на життєві події. Виклик (прийняття ризику) – характеристика, яка виражає здатність людини до ризику, позитивне прийняття змін та викликів. Визначено, що існують дві моделі пояснення причин виникнення життєстійкості. Перша розглядає життєстійкість як вроджену властивість особистості, яка забезпечує збереження її психічного здоров'я. Друга розуміє життєстійкість як набуту здатність, яка формується протягом життя людини під впливом життєвих подій. Точкою відліку появи життєстійкості вважають період раннього дитинства. У статті здійснено аналіз чинників формування життєстійкості: прояв актуальної зони розвитку та найближчої зони розвитку дитини; позитивні приклади для наслідування; вміння дитини управляти власним розвитком. Виділяють два рівні життєстійкості – індивідуальний та груповий. На індивідуальному рівні в життєстійкості вирізняються такі компоненти як залученість, контроль та прийняття ризику. На груповому рівні життєстійкості виокремлюються такі характеристики як смисли, цінності, смисложиттєві орієнтації, цілі, автономія, самоактуалізація, самоставлення, психологічне благополуччя та самоефективність. Резюмовано, що життєстійкість можна розглядати як інтегральну здатність, яка включає в себе загальні та спеціальні здібності. До загальних здібностей відносяться інтелект, базові особистісні установки, самосвідомість, смисложиттєві орієнтації, відповідальність. До спеціальних здібностей відносяться навички взаємодії з іншими людьми та навички подолання стресових ситуацій.

Ключові слова: життєстійкість, структура життєстійкості, причини життєстійкості, прояви життєстійкості, ознаки життєстійкості.

In the article, vitality is considered as a marker of the mental health of an individual. It is noted that a high level of vitality of an individual affects a person's mental health and quality of life. A resilient person easily overcomes life's difficulties and obstacles, demonstrates high adaptation potential, vital energy, and cognitive flexibility. It is outlined that in the structure of sustainability, scientists distinguish three components: inclusion, influence (control), challenge (acceptance of risk). Involvement – expresses the attitude of the individual to himself, other people and the world, which is manifested in the involvement of the individual in life events. Influence (control) characterizes the pattern of a person's ability to influence life events. Challenge (acceptance of risk) is a characteristic that expresses a person's ability to take risks, positive acceptance of changes and challenges. It was determined that there are two models for explaining the causes of viability. The first considers vitality as an innate property of a person, which ensures the preservation of his mental health. The second understands resilience as an acquired ability that is formed during a person's life under the influence of life events. Early childhood is considered to be the starting point for the emergence of vitality. The article analyzes the factors of the formation of vitality: the manifestation of the actual development zone and the nearest zone of the child's development; positive role models; the child's ability to manage his own development. There are two levels of sustainability – individual and group. At the individual level, such components as involvement, control and risk-taking are distinguished in resilience. At the group level of sustainability, such characteristics as meanings, values, meaningful life orientations, goals, autonomy, self-actualization, self-attitude, psychological well-being and self-efficacy are distinguished. It is summarized that resilience can be considered as an integral ability that includes general and special abilities. General abilities include intelligence, basic personal attitudes, self-awareness, meaningful life orientations, and responsibility. Special abilities include the ability to interact with other people and the ability to cope with stressful situations.

Key words: sustainability, structure of sustainability, causes of sustainability, manifestations of sustainability, signs of sustainability.

УДК 159.922.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.32>

Назарук Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології розвитку
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Умови життя людини XXI століття часто є стресовими і навіть екстремальними. Причинами цього є швидкий темп і ритм життя, інформаційні та когнітивні перевантаження, соціальні, політичні, економічні та духовні пертурбації, трансформації та реформи. На теперішній час найбільшим стресовим чинником для українців є війна України з росією. Внаслідок цього є незадоволеною потреба у безпеці та

захищеності. Постійні ситуації загрози життю та здоров'ю стали звичною частиною життєдіяльності українців. Для того, щоб адаптуватися до екстремального і загрозливого сьогодення, людині потрібно володіти навичками подолання стресів та вирішення складних життєвих проблем, мати внутрішні ресурси, потенціал, резерви протистояння викликам життя, зберігаючи при цьому власну цілісність, суб'єктність, ідентичність, людську сут-

ність. Ці характеристики корелюють із поняттям «життєстійкість» особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «життєстійкість» було введено в 1970 році Сьюзен Кобейса. Дослідниця встановила взаємозв'язок життєстійкості зі стресовими ситуаціями та різноманітними захворюваннями. Левова частка досліджень даного феномену належить Сальватору Мадді, учневі Г. Олпорта та Г. Мюррея. Вчені виявили цікаву закономірність, що під впливом стресових чинників люди демонструють різну поведінку. Одна категорія людей у ситуації життєвих труднощів активізується, мобілізується, аналізує внутрішні резерви психіки і успішно долає проблему. А інша категорія людей здається, впадає в стан апатії, депресії, ступору, байдужості, пасивності, демонструють поведінку уникнення, бояться приймати рішення і що-небудь змінювати. Психологи вважають, що вибрана стратегія поведінки буде залежати від рівня життєстійкості особистості. Вони розглядають життєстійкість як інтегральну особистісну рису, яка відповідає за подолання стресових чинників і є внутрішнім психічним ресурсом особистості, при цьому дає можливість зберігати внутрішню цілісність, збалансованість, впевненість у собі, високий рівень працездатності та результативності діяльності. Життєстійкість особистості є резервом психіки, який дає можливість вирішувати проблеми у ситуації невизначеності, прогнозувати власне майбутнє, набувати нового досвіду та особистісно самовдосконалюватися та розвиватися. Людина з високим рівнем життєстійкості бачить у постійно мінливому світі нові можливості і перспективи та способи вирішення життєвих проблем, що сприяє її особистісному зростанню та розкриттю творчого потенціалу. Життєстійкість є складовою інноваційного потенціалу особистості.

Постановка завдання. Мета статті – здійснити теоретико-методологічний аналіз феномена життєстійкості у психологічних координатах.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку С. Мадді, життєстійкість – це структура установок та навичок, що відображає психологічну живучість та ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій та дає змогу перетворити зміни, стресові ситуації з потенційних катастроф у можливості успіху, зростання особистості. Вчений виділяє три складові життєстійкості: включеність, вплив (контроль), виклик (прийняття ризику).

Включеність – ключова характеристика ставлення людини до самої себе, до інших людей та до світу, яка виявляється у фізичній, психологічній, світоглядній, ціннісно-смісловій присутності у подіях життя. Людина живе

життя, а не стоїть осторонь, вона не просто спостерігає за життєвими подіями, а бере активну участь у них. Включеність мотивує особистість до самореалізації та самоактуалізації, лідерства, активної життєвої позиції, психічного здоров'я, дає можливість відчувати себе потрібною та значимою, без страху вирішувати життєві проблеми та не боятися змін. Людина з високим рівнем включеності є активною та діяльною, отримує задоволення від процесу життя. Людина з низьким рівнем включеності відчуває себе за бортом життя, відчуженою та ізольованою, не здатною впливати на життєві обставини.

Вплив (контроль) характеризує собою установку, що людина може впливати на життєві події. Така людина намагається адекватно знайти межі свого впливу та контролю і дотримуватися їх. Здатність та бажання все контролювати зумовлює вибір активних стратегій подолання стресових ситуацій, на противагу стану пасивності та безпорадності. Людина з високими показниками контролю є активною у виборі життєвих стратегій та життєвого шляху, вона задіює наявні внутрішні ресурси для розв'язання складних життєвих ситуацій.

Виклик (прийняття ризику) – центральна характеристика, яка демонструє бажання та вміння людини ризикувати, не боятися змін та викликів. Людина з високими показниками прийняття ризику всі випробування сприймає як імпульс для розвитку та здобуття нового досвіду, позитивного чи негативного, не важливо. Життя сприймається як гра, як виклик, можливість та випробування. Такій людині не потрібні стовідсоткові гарантії успіху, щоб діяти, вона чинить на свій страх і ризик. Прийняття ризику дає можливість людині вчитися на власних помилках, власному досвіді, а не очікувати від життя готових рецептів.

Поняттям, яке корелює з терміном «життєстійкість» є «резилентність (резильєнтність)». У перекладі резильєнтність означає стресостійкість, життєздатність, життєстійкість, еластичність, елястичність, пружність, напружість, пружкість, пружистість, відновлювальність, живучість, амортизація. Це пружна стійкість, яка проявляється у здатності швидко відновлювати свій емоційний, моральний, фізичний та психічний стан. Протилежний термін до резильєнтності є психологічна крихкість особистості.

Психологи по-різному розглядають причини виникнення життєстійкості. Одні вважають, що це є вроджена динамічна здатність людини, яка дає можливість конструктивно долати стресові події життя та зберігати стабільний рівень психічного та фізичного здоров'я, успішно адаптуватися до несприятливих обставин життя. Інші вважають, що життєстійкість є набутою характеристикою, яка добре піддається тренуванню

та вправляння психологічними вправами. Так чи інакше, важливим є те, що життєстійкість особистості можна розвивати [4].

Різні події нашого життя, а також цифрові виклики, такі як інтернет, соціальні мережі можуть впливати на життєстійкість людини і порушувати її, але також вони мобілізують розвивати навички емоційної саморегуляції, критичного мислення, стресостійкості, комунікації між цифровим світом і світом загалом. Великі потоки інформації в інтернеті та соціальних мережах, які до того ж можуть бути неправдивими або маніпулятивними, можуть знижувати рівень життєстійкості, викликати відчуття розгубленості, безпорадності, втрату контролю та довіри до життя. Цифрові технології впливають на наше мислення, самооцінку, спілкування, діяльність, сприйняття себе, інших людей та світу. Для того щоб зберігати свою життєстійкість від викликів цифрового світу потрібно контролювати час проведення в інтернеті та фільтрувати інформацію, вчитися навичкам критичного мислення та емоційної саморегуляції, відстоювати свої психологічні кордони в інтернет-середовищі, плекати позитивне та оптимістичне ставлення до себе, інших людей та життя, знаходити баланс між віртуальним та реальним життям, напрацьовувати соціальні зв'язки та контакти.

Сучасний світ характеризується дуже швидким темпом життя та великою кількістю стресорів, що негативно впливає на психічне здоров'я людини. Дослідження механізмів розвитку життєстійкості дає можливість актуалізувати стратегії подолання стресових ситуацій, досягти психологічного благополуччя, адаптуватися та самореалізуватися у житті.

Дослідження життєстійкості є актуальним напрямком психологічних студій, оскільки пов'язано з питаннями психічного здоров'я, соціально-психологічної адаптації, задоволеності собою та життям загалом, зі здатністю підтримувати ефективно спілкування з соціальним оточенням, зі здатністю досягати успіху у житті та відчувати суб'єктивне переживання щастя. Життєстійкість є індикатором здатності людини до індивідуальної саморегуляції. Її можна розглядати як модель стратегій подолання стресових ситуацій, яка перетворює їх з катастроф на можливість для саморозвитку та самовдосконалення. Життєстійкість є особистісним потенціалом людини і відповідно до цього твердження є вітальним стрижнем людини, який відображає подолання несприятливих обставин життя та адаптацію до них.

О. Чиханцова [5] розглядає життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості, як багаторівневе, цілісне утворення, що включає рівні, які відповідають ієрархічній структурі якостей особистості. Дослідниця описує даний феномен як цілісну систему вза-

ємвідносин особистості зі світом, як ресурс, який сприяє збереженню психічного, соціального та фізичного здоров'я людини в мінливих умовах життєдіяльності. Життєстійкість характеризується мірою сформованості здатності особистості переживати та витримувати стресові події та обставини, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність, збалансованість та гармонійність та підтримуючи успішність життєдіяльності. Життєстійкість як цілісне системне утворення поєднує вагомі для особистості цілі та цінності, мотиви та потреби, ставлення та самоставлення, стильові паттерни поведінки. Високі показники життєстійкості, такі як залученість, контроль та прийняття ризику детермінують позитивне ставлення людини до самої себе та світу. Вивчення життєстійкості передбачає аналіз причин вчинків та поведінки особистості, оскільки дане поняття складається зі складових, що допомагають людині виживати у складних життєвих обставинах. Термін «життєстійкість» вчені розглядають як інтегральне особистісне утворення, психологічний феномен, інтегральну здатність, особистісну властивість, психологічну властивість.

Феномен життєстійкості розглядається в наукових категоріях екзистенційної психології та психології стресу та його подолання. На думку С. Мадді, життєстійкість є екзистенційною мужністю. Вчений виділяє у життєстійкості психологічний (підвищення інтересу до навколишнього світу та інших людей, зміна відношення до них) та діяльнісний компоненти (подолання стресових ситуацій, досягнення поставлених цілей, піклування про своє фізичне та психічне здоров'я) [3].

Початком зародження життєстійкості вчені вважають раннє дитинство. С. Мадді та С. Кобейса виділяють наступні чинники формування життєстійкості: знаходження актуальної зони розвитку та найближчої зони розвитку дитини, що проявляється в тому, що дорослий допомагає дитині виконувати те, що вона ще не може робити самотужки, а все інше дитина робить самостійно; адекватні приклади для наслідування; вміння дитини керувати особистісним потенціалом.

Життєстійкість характеризує феноменологію ставлення людини до себе, інших та світу та центральні базові установки, адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги, ресурс подолання життєвих випробувань, здатність особистості контролювати своє життя та управляти ним, ставитися до труднощів як позитивного досвіду та джерела особистісного зростання та ефективно з ними справлятися.

На індивідуальному рівні в життєстійкості виділяють такі складові як залученість, контроль та прийняття ризику. О. Чиханцова

емпірично встановила, що ці показники знаходяться на рівні нижче середнього. Це свідчить, що життєстійкість проявляється у здатності особистості зацікавлено та активно брати участь у різних життєвих подіях (залученість), але досліджувані не готові контролювати складні ситуації та керувати ними (контроль) і боятися нового, незвіданого, мінливого та боятися ризикувати (прийняття ризику) [5].

На груповому рівні в життєстійкості вирізняються такі параметри як смисли, цінності, смисложиттєві орієнтації, цілі, автономія, самоактуалізація, самоставлення, психологічне благополуччя та самоефективність. У своїх дослідженнях О. Чиханцова встановила кореляційні взаємозв'язки між цими характеристиками та життєстійкістю.

Поняття «життєстійкість» англійською мовою перекладається як «hardiness» і розглядається як здатність особистості долати стресові фактори. Проте термін «життєстійкість» не є аналогом копінг-стратегій, які описали Р. Лазарус та С. Фолкман. На думку цих вчених, копінг-стратегії (протистояння, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми і переоцінка) орієнтовані на подолання складних життєвих обставин, але можуть бути як продуктивними, ефективними, результативними, так і непродуктивними, неефективними та нерезультативними, це алгоритм, система дій, які можуть призводити як до прогресу, так і до регресу особистості. Тоді як життєстійкість це є ширшою категорією, вона є установкою на виживання, якістю особистості, що активізує внутрішній потенціал людини і дає можливість активно долати стрес, особистісно зростаючи [2].

Якщо у руслі екзистенційного підходу розглядати континуум понять «екзистенційна відвага» – «онтологічна тривога», то життєстійкість операціоналізує першу категорію і визначається як «відвага бути», «діяти всупереч» онтологічній тривозі. Також у цьому напрямку життєстійкість визначається як система ставлень особистості до самої себе, до інших людей та до світу.

На думку О. Чиханцової, життєстійкість є згустком життєвої сили людини, яка характеризує собою ступінь подолання складних стресових подій та самої себе, а також міра прикладених зусиль, робота над самовдосконаленням [5].

Л. А. Александрова пропонує вивчати життєстійкість як інтегральну здатність, яка включає в себе загальні та спеціальні здібності. До загальних здібностей відносяться інтелект, базові особистісні установки, самосвідомість, смисложиттєві орієнтації, відповідальність. Спеціальні здібності включають в себе навички взаємодії з іншими людьми та навички подолання стресових ситуацій. Дослідниця

доводить, що високі показники життєстійкості сприяють ефективній адаптації та утилізуванню прояви тривожності особистості. У людей з високою життєстійкістю рідко фіксуються прояви депресії, посттравматичного стресового розладу та використання пасивних та неадаптивних копінг-стратегій [1].

Життєстійкість не є сталою здатністю, вона змінюється протягом життя, може як посилюватися, так і слабшати. Вона детермінується такими чинниками як тип нервової системи, типологічні особливості, вік, стать, професія, соціальний статус та виявляється в емоційно-вольовій та когнітивній саморегуляції, стратегіях подолання стресових ситуацій.

Життєстійкість є захисним механізмом у стресових ситуаціях за допомогою когнітивної оцінки та стратегій поведінки. Люди з високим рівнем життєстійкості виявляють активну життєву позицію і ефективно долають будь-які життєві проблеми, сприймаючи цей досвід як позитивний. Вони вирізняються оптимізмом, адекватною самооцінкою, реалістичним ставленням до подій життя, високою мотивацією досягнень. Люди з низьким рівнем життєстійкості часто є песимістами, мають занижену самооцінку, високу тривожність, нереалістичне відношення до життя, низьку мотивацію досягнень, світ як потенційну небезпеку, використовують механізми психологічного захисту.

Життєстійкість, за С. Мадді, розвивається трьома техніками: реконструкцією ситуацій, фокусуванням, компенсаторним самовдосконаленням.

Реконструкція ситуацій. Це можна робити за допомогою драматизації або форум-театру. Психолог пропонує складні життєві ситуації та проблеми, які потрібно учасникам вирішити, використовуючи рольове програвання. Реконструкція ситуацій дає можливість усвідомити, які помилки людина робить у стресових обставинах, які стратегії слід обирати для подолання стресових ситуацій і взагалі як розуміти, коли обставини є стресовими. Програючи уявні стресові події людина може знайти рішення самостійно або за допомогою інших учасників та побачити причинно-наслідкові зв'язки, обрати найоптимальніший варіант вирішення проблеми.

Фокусування. Може використовуватися тоді, коли немає можливості перетворювати, змінювати стресові події. Часто на прийняття оптимального рішення впливають несвідомі, приховані або погано усвідомлювані емоції. Ця техніка дає можливість їх виявити та зрозуміти. Можна навчитися трансформувати стресові обставини, бачити не тільки негативні моменти, а й позитивні можливості.

Компенсаторне самовдосконалення. Коли зміна, перетворення стресових подій не можлива, то тоді доцільно переносити увагу на інші ситуації, які пов'язані зі стресовими обстави-

нами. Розв'язання суміжних ситуацій сприятиме самоусвідомленню та полегшенню у прийнятті рішення.

С. Мадді також створив програму підвищення життєстійкості, яка включає в себе релаксаційні техніки (дихальні практики, м'язове розслаблення, зігрівання рук, методи біологічного зворотного зв'язку), здорове харчування, навчання вирішення проблем та комунікації, вивчення емоційних рис характеру, розвиток навичок спілкування і соціальної підтримки, фізичні вправи, викорінення шкідливих звичок (вживання спиртного, паління, переїдання). Він здійснював контроль результатів впродовж року з метою попередження регресу.

Висновки. Життєстійкість – це динамічний процес, що проявляється в адаптації людини до життєвих труднощів та екстремальних ситуацій, набутті позитивного життєвого досвіду пов'язаного з різними випробуваннями та змінами, здатності протистояти проблемам, стресу та негативним впливам зовнішнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Стрес, життєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній міграції. *Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та по-воєнного часу: матеріали наукової конференції (Київ, 16 травня, 2023 р.)*. Київ: Талком, 2023. С. 16–22.
2. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. 28 лютого – 1 березня 2019 року*. С. 48–51.
3. Дзвоник Г. П. Здоров'я та життєстійкість особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. 18 листопада 2020 року*. С. 47–48.
4. Прищак М. Д., Бровченко В. В. Життєстійкість особистості. *Матеріали LIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 20–22 березня 2024 р.* С. 44–47.
5. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708354/6/Chykhantsova.pdf>