

*Тищенко Вікторія Василівна
Міщенко Марина Сергіївна
Уманський державний університет
імені Павла Тичини,
м. Умань*

Психологічна природа життєстійкості особистості та умови її формування

Сьогодні наша країна знаходиться у надзвичайно складному соціальному становищі, під впливом якого в людей формується гострий і хронічний стрес, котрий надалі позначатиметься на загальному стані їхнього здоров'я. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами у моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Психічне здоров'я зазнає впливу з боку різних соціальних зв'язків, зокрема родини, спілкування з друзями й родичами, роботи, дозвілля, а наслідки таких впливів можуть мати як позитивний, так і негативний характер.

Позитивне ставлення до подій або оптимізм із позитивним настроєм та позитивними базовими установками можуть бути корисними й важливими для управління стресом. Можна сказати, що оптимісти успішніше вирішують життєві проблеми; вони не є пасивними щодо таких проблем, як розвиток певних захворювань, і вони більш позитивні порівняно з іншими (Jomehri, Najafi, Jafari, Sohrabi, 2009; Mahdian, Ghaffari, 2016). Так, P. Gooding (2012) зазначає, що вищі рівні надії протидіють негативним наслідкам депресії на стійкість [1].

Результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності й не погіршуючи стан психічного здоров'я (Чиханцова, 2017). Доведено, що життєстійкість є системою переконань про себе, про світ та про відносини з навколишнім оточенням. Це диспозиція, що містить три автономні компоненти:

залученість, контроль, виклик, які перешкоджають виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого опанування стресами і сприйняття їх як менш значущих (Maddi,1994) [2].

Життєстійкість поєднує значущі для особистості цінності й цілі, самоствалення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками й переконаннями щодо світу, соціального оточення та свого місця в ньому. До того ж розвиток таких компонентів життєстійкості, як залученість, контроль і виклик, сприяє формуванню позитивного ставлення до себе й подій життя (Чиханцова, 2018). Феномен життєстійкості пов'язаний із різними структурами психіки людини на рівні функціонування психофізіологічних процесів, на рівні роботи психологічних процесів та на рівні проявів особистісних утворень [3].

Життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини й відображає три життєві установки: залученість, упевненість у можливості контролю над подіями, готовність до виклику. Проаналізувавши наукові праці, можемо сказати, що дослідження феномена життєстійкості, шляхів і засобів її формування та розвитку має важливе значення для особистості в багатьох життєвих подіях. Зазначимо, що при цьому важливо виокремлювати місце та роль кожного компонента життєстійкості, що самі по собі можуть розглядатися як інтегральні властивості особистості та забезпечують успішне формування і розвиток життєстійкості у складних життєвих ситуаціях.

Отже, результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності. Оскільки структурні компоненти життєстійкості взаємопов'язані, може відбуватися компенсація несформованих компонентів за рахунок розвинених та сформованих інших.

Список використаних джерел

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №40. С. 33–49.
2. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI. Вип. 16. С. 83–90.
3. Кокур О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №9. С. 1–5.