

# ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

*О. Ю. Синиця*

Херсонський державний університет, [aleks22062003s@gmail.com](mailto:aleks22062003s@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидатка психологічних наук, доцентка*

*О. В. Шелестова*

*Постановка проблеми.* Дослідження впливу психологічного благополуччя на життєстійкість особистості має велику актуальність у сучасному світі, де стрес, депресія та інші психологічні проблеми стають все більш поширеними. Розуміння того, як самопочуття та психічне здоров'я впливають на здатність особистості протистояти викликам і стрімким змінам у житті, є ключовим для розвитку ефективних стратегій психологічного супроводу та підтримки.

Вивчення обраної теми допоможе сформулювати важливі висновки про те, як психологічне благополуччя впливає на рівень самодисципліни, впевненості у собі, здатності до адаптації до стресових ситуацій та здатності до досягнення цілей.

Дослідження актуально у контексті прагнення суспільства до покращення якості життя та підтримки ментального здоров'я. Результати таких досліджень можуть стати основою для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації, які спрямовані на підвищення життєвої якості та здатності особистостей протистояти життєвим викликам.

*Виклад основного матеріалу.* Психологічне благополуччя визначається як стан психічного здоров'я, який включає в себе почуття щастя, задоволеності життям, гармонії з собою та іншими людьми, а також психологічну стійкість у вирішенні життєвих проблем і стресових ситуацій. Дане поняття охоплює різні аспекти психічного стану, такі як емоційне самопочуття, задоволеність життям, самоповага, сенс життя, соціальні відносини та інші (Курова А. В.) [2].

Л. З. Сердюк вказує, що психологічне благополуччя особистості слід розуміти як: «...інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на

реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» (Сердюк Л. З.) [3].

Психологічне благополуччя важливе для загального самопочуття та якості життя людини. Воно впливає на її здатність до адаптації до змін, досягнення цілей, підтримку здорових відносин та успішне функціонування в суспільстві. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай відчуються щасливими, мають позитивне ставлення до життя та мають здатність ефективно керувати емоціями та стресом.

Життестійкість – це здатність особистості переборювати труднощі, подолати стрес та відновлюватися після негативних подій чи втрат; властивість характеру, яка дозволяє людині залишатися міцною й впевненою в собі навіть у важких ситуаціях.

На думку О. А. Чиханцової: «Життестійкість – це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини й пов'язаний із самореалізацією, самоствердженням і трансценденцією особистості» (Чиханцова О. А.) [4].

Життестійкість проявляється у вмінні швидко адаптуватися до змін, зберігати оптимізм і віру в успіх незважаючи на перешкоди, а також у вмінні знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Дана якість дозволяє людині відчувати себе сильною та дієвою, забезпечуючи психологічну стійкість та успішність у різних сферах життя.

У дослідженні О. М. Кокуна наголошується на тому, що життестійкість за концепцією С. Мадді включає три взаємопов'язані складові, а саме: включеність, контроль та прийняття ризику (Кокун О. М.) [1].

Включеність означає здатність особистості занурюватися у життя, відчувати зв'язок зі своїм оточенням та залучатися до активних дій, що включає у себе відчуття приналежності до соціальної групи, підтримку від близьких та взаємодію з оточуючими (Кокун О. М.) [1].

Контроль передбачає здатність особистості ефективно управляти своїм життям, робити свідомі рішення та впливати на свою долю, що включає вміння ставити та досягати цілей, розвивати планування та саморегуляцію (Кокун О. М.) [1].

Прийняття ризику полягає в готовності особистості брати на себе відповідальність за свої дії, ризикувати та наважуватися на нові виклики, що включає у себе здатність переживати невизначеність та несподівані обставини, здійснювати інновації та розвивати творчість (Кокун О. М.) [1].

На основі проведеного нами емпіричного дослідження за допомогою опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак), опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової), методики «Життестійкість» (С. Мадді) (адаптація Д. О. Леонт'єва), методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмс, К. Раге), було визначено, що Високі рівні стабільності психічного здоров'я пов'язані з високими показниками управління середовищем, що є одним із компонентів психологічного благополуччя (коефіцієнт кореляції  $r=0,43$ ), в середніх показниках спостерігається зв'язок з таким аспектом благополуччя, як особистісне зростання ( $r=0,39$ ), тоді як низькі рівні благополуччя пов'язані з низькими значеннями само прийняття ( $r=0,39$ ).

Також виявлено позитивний кореляційний зв'язок між високим ступенем стабільності психічного здоров'я та значними проявами життестійкості ( $r=0,54$ ). Компонент психологічного благополуччя, який описується як «Управління середовищем», має високу кореляцію з нормальним рівнем життестійкості особистості ( $r=0,49$ ). Зауважено, що нормальний рівень життестійкості співвідноситься з високим рівнем стресостійкості ( $r=0,37$ ), у той час як низький рівень стабільності психічного здоров'я корелює з низькими показниками стресостійкості ( $r=0,33$ ).

**Висновки.** Перспективи подальших досліджень щодо впливу психологічного благополуччя на життестійкість особистості відкривають

широкі можливості для розуміння внутрішніх механізмів, які визначають психічну стійкість та відповідь на стресові ситуації. Дослідження можуть спрямуватися на глибше розуміння взаємозв'язку між психологічним благополуччям та психічною стійкістю, включаючи аналіз різних аспектів благополуччя, таких як емоційна стабільність, задоволеність життям, внутрішня гармонія та самоприйняття, і їх вплив на здатність особистості протистояти труднощам і викликам. Дослідження можуть також охоплювати роль різних факторів, які впливають на психологічне благополуччя, включаючи соціальні, культурні, економічні та інші аспекти.

#### **Література:**

1. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. №5. 2020. С. 68-81.
2. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія. № 33.72. 2022. С. 4.
3. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. №5. 2017. С. 124-133.
4. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». №42. 2018. С. 211-231.