

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

**Курова Анастасія Володимирівна**

*доктор психологічних наук, доцент,  
професор кафедри соціальної психології,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

Сучасне суспільство характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, швидкими трансформаціями, кризовими явищами та загальним зростанням невизначеності. Людина сьогодні живе в умовах постійного впливу політичних, соціальних, економічних, культурних, інформаційних та екологічних чинників, які можуть порушувати базове почуття безпеки, стабільності та передбачуваності майбутнього. У зв'язку з цим особливої значущості набувають питання збереження ментального здоров'я та пошуку внутрішніх ресурсів, що допомагають особистості витримувати психоемоційне навантаження, адаптуватися до складних обставин і підтримувати психологічну рівновагу. Саме в такому контексті проблема життєстійкості набуває особливої актуальності.

Особливу увагу в цьому аспекті привертає молодь як соціально активна, але водночас психологічно вразлива категорія. Молодий вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, формування системи цінностей, професійного самовизначення, побудови життєвих планів і способів самореалізації. Саме тому ситуація невизначеності, що супроводжується дефіцитом прогнозованості, нестійкістю соціальних перспектив, емоційним напруженням і зростанням стресогенних впливів, може суттєво позначитися на ментальному здоров'ї молоді людини. У таких умовах життєстійкість виступає не просто бажаною рисою, а важливим психологічним ресурсом, що дозволяє зменшувати негативний вплив стресу, підтримувати внутрішню цілісність і сприяти конструктивному подоланню труднощів.

Відмітимо, що у зарубіжній психології поняття «витривалість, життєстійкість» («hardiness») було введено С. Мадді, який розглядав цей концепт як універсальну особистісну категорію, що дозволяє людині не лише витримувати стрес, а й розвиватися, збагачувати

власний потенціал і ефективно функціонувати як в екстремальних, так і в повсякденних ситуаціях [7].

Для розуміння змісту життєстійкості згідно з концепцією С. Мадді, її структура охоплює три основні компоненти: включеність, контроль і виклик [7]. Так, включеність передбачає здатність людини бути залученою у власне життя, відчувати інтерес до діяльності, стосунків і життєвих подій навіть у складних умовах. Контроль пов'язаний із переконанням особистості в тому, що вона може впливати на події власного життя, а не залишатися безпорадною перед обставинами. Виклик відображає готовність сприймати зміни та труднощі не лише як загрозу, а і як можливість для набуття нового досвіду та особистісного розвитку. Саме така структура життєстійкості є особливо значущою для розуміння психологічних механізмів збереження ментального здоров'я молоді в ситуаціях невизначеності [7].

Низка зарубіжних досліджень засвідчують тісний зв'язок життєстійкості із психічним, соціальним і загальним благополуччям особистості. Так, К. Конажевські встановив, що респонденти з більш високим рівнем вираженості життєстійкості суб'єктивно оцінюють себе як більш здорових у психічному й соціальному аспектах [6]. Також доведено, що такі компоненти життєстійкості, як включеність і контроль, є прогностичними щодо психічного здоров'я, оскільки сприяють позитивній переоцінці подій, зменшенню надмірної емоційної фіксації та посиленню використання копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем і пошук підтримки [1].

Важливими для теми ментального здоров'я молоді є й дослідження студентського віку. Так, Д.Е. Кларк, вивчаючи чутливість до стресу залежно від віку, статі, локусу контролю та життєстійкості, дійшов висновку, що студенти з нижчими показниками життєстійкості виявляються більш уразливими до стресу, тоді як вищий рівень життєстійкості пов'язаний із більшою стресостійкістю [2]. Це дозволяє безпосередньо розглядати життєстійкість як психологічний ресурс саме молоді людини.

Відмітимо, що Т.Д. Данчева, розглядає життєстійкість як інтегровану систему, що поєднує адаптивність, суб'єктивне благополуччя, психологічне здоров'я та виступає важливим емоційно-енергетичним ресурсом особистості [2]. Також, аналізуючи життєстійкість як ресурс протистояння стресу, було встановлено, що вона включає контроль, виклик, включеність і довіру, а також полегшує адаптацію до змін. Отже, особистість з високим ступенем вираженості життєстійкості має більшу ймовірність зберігати здоров'я і сприймати життєві зміни в більш конструктивний спосіб.

Треба зазначити, що умови невизначеності є одним із найбільш серйозних психологічних викликів для сучасної молоді. Вони порушують відчуття стабільності, ускладнюють побудову життєвих планів, посилюють тривогу щодо майбутнього, провокують емоційне виснаження та можуть знижувати рівень суб'єктивного контролю над власним життям. За таких умов ментальне здоров'я молоді великою мірою залежить від того, наскільки розвинутими є її внутрішні психологічні ресурси, які дозволяють конструктивно переживати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню цілісність [3]. Одним із таких ключових ресурсів є життєстійкість.

Життєстійкість доцільно розглядати як інтегральну особистісну властивість, яка забезпечує ефективне функціонування людини в умовах стресу, кризи та невизначеності. Її ресурсний характер виявляється в тому, що вона не лише зменшує ризик дезадаптивних реакцій, а й підтримує активне, осмислене ставлення до життя, здатність до саморегуляції та збереження психологічного благополуччя. Для молоді життєстійкість має особливе значення, оскільки саме в цьому віці формується система ставлення до себе, до інших людей і до світу загалом. У кризових умовах молода людина часто стикається з вибором між пасивним переживанням безсилля та активним пошуком способів адаптації [3]. Саме життєстійкість сприяє переходу до другого варіанта. Її компонент включеність дозволяє молоді не втрачати інтерес до життя, навчання, міжособистісних стосунків і професійного майбутнього навіть у складних обставинах. Це особливо важливо, адже однією з ознак погіршення ментального здоров'я в умовах невизначеності нерідко стає відчуження, апатія, зниження мотивації та втрата смислу життя.

Компонент контролю забезпечує збереження суб'єктивної позиції особистості. Молоді люди з вищим рівнем контролю не схильні сприймати себе повністю безпорадними перед зовнішніми подіями. Вони частіше вірять у можливість впливати бодай на окремі аспекти власного життя, приймати рішення, організовувати свою діяльність та регулювати власні стани. Така позиція знижує ризик тривожності, фрустрації та психологічного виснаження.

Компонент виклику допомагає інтерпретувати зміни та труднощі не лише як загрозу, а і як умову набуття досвіду. Звісно, це не означає ігнорування реальних кризових обставин, однак саме така установка сприяє більш конструктивному переживанню невизначеності. Молодь, яка сприймає складні обставини як простір для навчання, набуття стійкості та особистісного розвитку, зазвичай виявляє вищу психологічну гнучкість та кращу здатність до адаптації [3].

Значущість життєстійкості для збереження ментального здоров'я молоді підтверджується й через її зв'язок із копінг-поведінкою. Особи з вищим рівнем життєстійкості частіше використовують адаптивні стратегії подолання труднощів, орієнтуються на вирішення проблеми та пошук підтримки, рідше вдаються до дезадаптивних механізмів. Також зазначимо, що життєстійкість підвищує самоефективність і психологічну компетентність, які є важливими умовами збереження внутрішньої рівноваги в стресогенних ситуаціях. Це дозволяє розглядати життєстійкість як ресурс профілактики тривожних, фрустраційних і дезадаптивних станів у молодіжному середовищі [1].

Отже, можна дійти висновків, що життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом збереження ментального здоров'я молоді в умовах невизначеності. Її значення полягає в тому, що вона сприяє не лише стійкості до стресогенних чинників, а й підтриманню внутрішньої рівноваги, соціальної активності, адаптивності, саморегуляції та здатності до конструктивного переживання кризових обставин.

Здійснений теоретичний аналіз наукових першоджерел дозволяє стверджувати, що життєстійкість молоді формується як поєднання включеності, контролю, готовності приймати виклики, соціальної залученості, самеєфективності та адаптивних способів подолання труднощів. Саме ці характеристики допомагають молодій людині знижувати рівень тривожності, попереджати дезадаптацію, підтримувати психологічне благополуччя та зберігати ментальне здоров'я в умовах кризи й невизначеності.

Перспективу подальших наукових пошуків становить дослідження психологічних умов розвитку життєстійкості молоді, а також розробка програм психолого-педагогічного супроводу, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості в сучасних кризових умовах.

### **Література:**

1. Болотнікова І. В. Особливості складових та компонентів професійної життєстійкості працівників профспілок. *Актуальні проблеми психології*. Т. 5. Вип. 20. 2020. С. 3–8.
2. Данчева Т. Д. Теоретичні засади створення концептуальної моделі життєстійкості особистості як основного показника психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2011. Т. 11. Вип. 4. С. 225–230.
3. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с.

4. Чуханцова О.А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості особистості. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 9, № 1. С. 32–40.

5. Duggal D., Sacks-Zimmerman A., & Liberta T. The Impact of Hope and Resilience on Multiple Factors in Neurosurgical Patients. 2016. *Cureus* 8 (10): e849.

6. Konaszewski K., Niesiołbiedzka M., Surzykiewicz J. Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2021. Vol. 19. Article 58.

7. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44. No. 3. P. 279–298.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-20>

## **ЧИННИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**Левчук Михайло Анатолійович**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка  
м. Тернопіль, Україна*

**Савелюк Наталія Михайлівна**

*доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології,  
Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка  
м. Тернопіль, Україна*

**Актуальність проблеми.** В умовах повномасштабної війни, що триває в Україні, питання психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб потребує особливої уваги. Вимушена міграція значної частини населення супроводжується впливом великої кількості стресових чинників, до яких можна віднести: втрату житла, скорочення соціальних зв'язків, фінансову нестабільність, невизначеність подальших життєвих перспектив, пережиття травматичного досвіду тощо. У комплексі, ці обставини не лише ускладнюють адаптацію особистості до нових умов життя, а й негативно впливають на її психологічний стан [2, с. 49].