

### **«Життєстійкість: поняття, компоненти»**

Життєстійкість – це здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам. Поняття життєстійкості (hardiness), запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Багатолітній досвід дослідницької праці змусив науковців звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь.

Життєстійкість включає в себе три компоненти: «залученість», «контроль» і «прийняття виклику». Розглянемо їх детальніше. «Залученість» у плин життя і діяльність означає наявність цілей, що дозволяють розкрити сенс діяльності. Саме тому життєстійкі люди здаються більш успішними. Наявність «контролю» відображає віру людини в те, що вона може впливати на своє оточення і світ навколо. Такі люди оцінюють стресові ситуації як менш небезпечні. Вони впевнені, що володіють необхідною силою, щоб перетворити несприятливу ситуацію в ресурс для самої себе. Розвиток умінь «прийняття виклику (ризик)» передбачає готовність до усвідомлення того, що постійні зміни, а не стабільність характеризують наше життя. Це дає здатність передбачати зміни і не боятися їх, а сприймати як надану можливість для подальшого розвитку.

Отже, життєстійкість – це така якість особистості, що дозволяє їй ефективно функціонувати та досягати своїх цілей, зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях життєвого вибору.

Життєстійкість тісно пов'язана із суб'єктивністю особистості, її благополуччям, здатністю до успішної адаптації в нових умовах діяльності та життєтворчістю.