

Чжоу Чень

---

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

---

**Аннотация.** Представлено исследование трансформации субъективной характеристики личности и одного из ключевых параметров психического здоровья и качества жизни человека – жизнеспособности. Выявлены тенденции качественных изменений параметра жизнеспособности личности под влиянием неблагоприятных условий внешней среды в связи с пандемией Covid-19 и глобальными карантинными ограничениями. Охарактеризованы компоненты жизнеспособности человека, особенности их поддержания в стабильном и уравновешенном состоянии. Подчеркнута важность профилактики и работы над повышением адаптационных возможностей человека и, как следствие, его жизнеспособности.

*Ключевые слова:* жизнеспособность, жизнестойкость, психическое здоровье, ментальное здоровье, психологические ресурсы личности, качество жизни, социальная психология, психология общественного кризиса.

Zhou Chen

---

## MENTAL HEALTH AS A KEY FACTOR IN THE VIABILITY AND QUALITY OF LIFE OF AN INDIVIDUAL

---

**Abstract.** The article is devoted to the study of the transformation of the subjective characteristics of personality and one of the key parameters of mental health and quality of life of a person – viability. The tendencies of qualitative changes in the parameter of personality viability under the influence of unfavorable environmental conditions are revealed – in connection with the covid-19 pandemic and global quarantine restrictions. The components of human viability, the features of their maintenance in a stable and balanced state are characterized. It is said about the importance of prevention and work on improving the adaptive capabilities of a person and, as a result, his viability.

*Keywords:* vitality, resilience, mental health, mental health, psychological resources of the individual, quality of life, social psychology, psychology of social crisis.

В свете последних событий, связанных с пандемией Covid-19 и последующим за ним глобальным общественным кризисом, мировое медицинское сообщество выражает крайнюю обеспокоенность состоянием психического, или ментального, здоровья человечества. Последние официальные данные свидетельствуют, что общее число умерших от вирусной пневмонии Covid-19 во всем мире составляет практически 5 млн человек [7]. При том, что показатель зара-

женности вирусом среди всех стран колеблется приблизительно на цифре 233,7 млн человек – в течение прошедших двух лет с конца 2019 до конца 2021 года во время первой и второй волн пандемии коронавирусом могли переболеть до 80 % населения планеты, в том числе бессимптомно. Такая обстановка сама по себе провоцирует ряд негативных психологических последствий, в числе которых тревога, стресс и, как следствие, затяжная депрессия.

**Чжоу Чень**

аспирант, Российский университет дружбы народов, Москва. Сфера научных интересов: психологическое и эмоциональное здоровье, жизнеспособность, семейные отношения, педагогическая психология. Автор 1 опубликованной научной работы.

Электронный адрес: 1042208116@pfur.ru

Одним из главных и глубинных компонентов, определяющих состояние психического здоровья личности, является ее жизнеспособность. Это сложный многогранный внутриличностный элемент, включающий в себя множество показателей. Именно от жизнеспособности в широком смысле зависит способность человека достигать намеченных планов, несмотря на внешние обстоятельства, выделять на это соответствующие ресурсы. Жизнеспособность – это позитивный потенциал личности и одно из главных условий психологического благополучия и достойного качества жизни.

Несмотря на то, что в условиях начала третьего десятилетия XXI века исследование структурных компонентов психического здоровья населения сложно переоценить, до сих пор данная проблема не получила всеобъемлющего анализа, особенно в контексте жизнеспособности и качества жизни личности. В российской научной практике жизнеспособность раскрывается преимущественно в аспекте влияния данного личностного качества на профессиональный рост и развитие. По-прежнему существует острый недостаток обоснованных объективных сведений о жизнеспособности как о ментальном ресурсе субъекта и как одном из ключевых элементов психического здоровья личности.

В рамках статьи проведем двусторонний комплексный анализ фундаментального личностного качества – жизнеспособно-

сти и оценим его зависимость от психического здоровья, обосновав непосредственное влияние на него, и показатели качества жизни человека.

Концепт жизнестойкости был разработан калифорнийским профессором школы социальной экологии Сальваторе Мадди [8]. По мнению американского психолога, обобщенно жизнестойкость представляет собой психологическую живучесть и расширенную эффективность человека. В составе жизнестойкости С. Мадди выделял систему представлений и убеждений человека о самом себе, об окружающем мире, которая оказывает препятствующее воздействие на возникновение внутреннего напряжения в стрессовых и кризисных ситуациях. В широком смысле жизнестойкость – это главный фактор совладания человека со стрессом.

В российской психологии феномен жизнестойкости раскрывался прежде всего в трудах Л.А. Александровой. Ученая говорит о том, что жизнестойкость – это в первую очередь способность человека адаптироваться к разным внешним обстоятельствам [1]. Говоря другими словами, основу жизнестойкости составляет адаптационная активность личности. В этом контексте схожий подход к пониманию рассматриваемого концепта демонстрирует Д.А. Леонтьев, указывая на то, что жизнестойкость – это прежде всего способность личности выдерживать стрессовую ситуацию и напряжение, сохраняя при

этом внутренний баланс и выдержку, не снижая ритм и качество своей жизнедеятельности [2].

Одно из наиболее исчерпывающих и всеобъемлющих определений понятия «жизнестойкость» в российской психологии на наш взгляд было представлено Е.А. Рыльской, которая предлагает понимать под ним прежде всего синергетическое единство способностей адаптации, саморегуляции и саморазвития личности. Все это в совокупности, по мнению Е.А. Рыльской, формирует субъективную осмысленность жизни [6].

Родственной категорией жизнестойкости является жизнеспособность личности. Довольно часто данные термины употребляются как синонимичные, что, на наш взгляд, не является оправданным, поскольку понятие жизнеспособности, в отличие от жизнестойкости, носит менее индивидуализированный характер и раскрывается скорее в контексте социально-психологического направления [5].

По мнению А.А. Нестеровой, о жизнеспособности следует говорить в первую очередь как о системном качестве личности, которое характеризует органическое единство индивидуальных и социально-психологических способностей человека к реализации своего индивидуального ресурсного потенциала [4]. С этой точки зрения интересной видится структура жизнеспособности, предложенная А.В. Махначем, который выделил следующие ее элементы: самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптацию, семейные/социальные взаимосвязи, духовность [3].

Рассмотренные выше дефиниции ключевых понятий позволяют резюмировать, что жизнестойкость – это прежде всего внутренняя способность человека совладать с трудными жизненными обстоя-

тельствами посредством соответствующей социально-психологической адаптации. В то время как жизнеспособность – это категория, которая относится в первую очередь к общему потенциалу социально-психологической адаптации личности.

Другими словами, жизнестойкость – это личностная черта, способствующая реализации личностного потенциала для преодоления неблагоприятных последствий стрессовой ситуации. Жизнеспособность в этом контексте – это общий ресурсный потенциал психики, направленный на реализацию позитивной ориентации на любые происходящие в жизни человека события. Несмотря на то, что данные понятия пересекаются, мы не отождествляем их.

В современном мире психическое, или ментальное, здоровье является одним из главных трендов общества. Исследователи подчеркивают, что, с одной стороны, жизнестойкость является фундаментальным качеством личности, которое может выступить определяющим в состоянии ее психического здоровья, а с другой стороны, формирование самой жизнеспособности осуществляется под влиянием психического здоровья личности. Такое понимание рассматриваемого феномена позволяет сказать о том, что и категория психического здоровья, и категория жизнеспособности не являются статичными и могут видоизменяться в течение всей жизни человека под влиянием определенных внутренних и внешних обстоятельств.

Еще С. Мадди говорил о том, что жизнестойкость – это ключевой показатель психического здоровья личности [8]. Прежде всего это способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию, заботе о собственном психическом здоровье и качестве жизни. Речь идет о внутренних мотивах, регуляторах и субъективных адаптационных возмож-

ностях, интегрированных с самосознанием человека.

В свете последних событий возникает вполне закономерный вопрос о том, как изменяются показатели жизнеспособности личности в контексте кризиса системы общественного здравоохранения, повышенной угрозы жизни и здоровью; как данные изменения состояния показателей жизнеспособности влияют на психическое здоровье и качество жизни людей.

Введение карантинных ограничений, требований соблюдения социальной дистанции, сложная и разрушительная эпидемиологическая ситуация, с которой столкнулось человечество в начале 2020 года, – все это не могло не повлиять на общее самочувствие человека и его ощущение себя и своего места в этом мире, на его личный настрой и способность эффективно справляться с жизненными невзгодами и преодолевать их.

Традиционно такие компоненты, как чувство контроля, оптимизм и настойчивость, высокая жизненная энергия, бдительность, позитивные познания и высокий уровень удовлетворенности жизнью, активное участие в осмысленной деятельности, способность воспринимать неудачу и сложности как форму полезной обратной связи, принято относить к числу ключевых атрибутов жизнеспособного человека. В условиях неопределенности, изоляции, снижения физической активности, вынужденной резкой адаптации распорядка дня и графика, жизни в целом, переживания одиночества, жизнеспособность вместе с психическим здоровьем и качеством жизни подверглась изменениям [9].

Прежде всего одними из главных неблагоприятных симптомов, с которыми столкнулось общество во время кризиса общественного здравоохранения, являются повышение тревожности и, как следствие,

появление неадаптивных мыслей и чувств. Воздействие ограничений, неуверенность в возможности возвращения прошлой социальной и личной жизни, неспособность своевременно обращаться за медицинской и психологической помощью из-за избегания возможного риска передачи вирусной инфекции оказали существенное влияние на физическое и ментальное здоровье человека, его субъективное переживание собственной жизнеспособности. Причем, как показывают результаты недавних исследований, для каждой национальности, социального слоя и так далее характерны свои психологические проблемы, связанные с потерей жизнеспособности [9]. К тому же люди, пережившие Covid-19, в зависимости от степени прошедшего заболевания склонны демонстрировать разное поведение и психологическое состояние, по-разному оценивать показатели своей жизнеспособности и ее влияние на качество жизни в целом.

Все вышесказанное позволяет сказать о том, что именно жизнеспособность человека может и должна стать одним из главных реабилитационных ресурсов психологического здоровья и достойного качества жизни в условиях общественного кризиса. Однако оптимизация социально-психологических терапевтических стратегий для повышения жизнеспособности людей из разных социальных групп на сегодняшний день ограничена противоречивым и неполным знанием сложной многофакторной этиологии, ответственной за потерю жизнеспособности и снижение психологического здоровья и качества жизни в целом. Сложившаяся ситуация актуализирует необходимость исследования биологических, психо-поведенческих и функциональных механизмов, лежащих в основе реакции жизнеспособности разных социальных групп на переживание изменения

Психическое здоровье как ключевой фактор жизнеспособности и качества  
жизни личности

условий социальной реальности. Во-первых, это позволит определить подходящий режим физической активности и образа жизни, необходимый для поддержания «нормальных» и стабильных показателей жизнеспособности личности. Во-вторых, благодаря объективным данным, отражающим чувствительность разных категорий населения к социальным изменениям, могут быть выработаны соответствующие модели работы и взаимодействия с отдельными социальными группами для повышения показателей жизнеспособности и улучшения психического здоровья и качества жизни в целом. В-третьих, благодаря будущим исследованиям, посвященным изучению этиологии и внутреннего механизма жизнеспособности личности, могут быть выработаны наиболее эффективные стратегии работы с людьми, которые входят в группу риска и особо нуждаются в помощи по адаптации внутренних ресурсов к новым социальным условиям в долгосрочной перспективе.

Таким образом, резюмируя проведенный анализ, можно сказать о том, что

жизнеспособность представляет собой интегральное функциональное качество личности, сложный конструкт, концепцию совладающего и адаптивного поведения, совокупность социально-психологических ресурсов человека для взаимодействия в социуме. Жизнеспособность – это субъективное самочувствие человека, его представление о наличии положительной и доступной внутренней энергии, необходимой для поддержания психологического баланса и равновесия. Психологические механизмы, которые позволяют поддерживать жизнеспособность личности в стрессовых обстоятельствах, в условиях новой социальной реальности, являются перспективным и крайне актуальным направлением исследований, которые позволят углубиться в понимании факторов, влияющих на психическое здоровье, а также на основании этого разработать действенную модель профилактики и поддержания жизнеспособности, адаптивного ресурса личности для обеспечения достойного качества жизни человека вне зависимости от сложности внешних обстоятельств.

### Литература

1. *Александрова Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбасс-вузиздат, 2004. Вып. 2. С. 82–90.
2. *Леонтьев Д.А.* Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / Под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. Вып. 1. С. 56–65.
3. *Махнач А.В.* Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: ИП РАН, 2016. 640 с.
4. *Нестерова А.А.* Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: автореф. дис. ... д-р психол. наук. М., 2011. 49 с.
5. *Ощепков А.А.* Жизнестойкость и жизнеспособность: соотношение понятий и их структур // Профилактика зависимостей. 2017. № 4 (12). С. 64–68.
6. *Рыльская Е.А.* Психология жизнеспособности человека: автореф. ... д-р психол. наук. Ярославль, 2014.
7. Число жертв пандемии COVID-10 приблизилось к 5 млн человек // Интерфакс. 2021. URL: <https://www.interfax.ru/world/798752> (дата обращения 26.11.2021).

8. Maddi S.R., Khoshaba D.M. (1994) Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 63. No. 2. Pp. 265–274.
9. Martinez-Gonzales N., Atienza F. L., Tomas I., Duda J. L., Balaguer I. (2020) The Impact of Coronavirus Disease 2019 Lockdown on Athletes' Subjective Vitality: The Protective Role of Resilience and Autonomous Goal Motives: *Frontier Psychology*. No. 11. 10 February. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612825>
10. Miceli S., Caci B., Roccella M., Vetri L., Quatrisci G., Cardaci M. (2021) Do Mental Health and Vitality Mediate the Relationship between Perceived Control over Time and Fear of COVID-19? A Survey in an Italian Sample: *J. Clin. Med.* No. 10 (6). URL: <https://doi.org/10.3390/jcm10163516>

### References

1. Aleksandrova L.A. (2004) К контсепсии жизнестойкости в психологии [Towards the concept of resilience in psychology]. *Siberian Psychology today*. Kemerovo: Kuzbass-vuzizdat. Vol. 2. Pp. 82–90. (In Russian).
2. Leont'ev D.A. (2002) Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации [Personal in personality: personal potential as the basis of self-determination]. *Scientific notes of the Department of General Psychology of Lomonosov Moscow State University*. Moscow: Meaning. Vol. 1. Pp. 56–65. (In Russian).
3. Makhnach A.V. (2016) *Zhiznesposobnost' cheloveka i sem'i: sotsial'no-psikhologicheskaya paradigma* [Human and Family Vitality: Socio-Psychological Paradigm]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. 640 p. (In Russian).
4. Nesterova A.A. (2011) *Sotsial'no-psikhologicheskaya kontsepsiya zhiznesposobnosti molodezhi v situatsii poteri raboty* [Socio-psychological concept of the viability of youth in a situation of job loss]. Abstract of Doctor's degree dissertation. Moscow. 49 p. (In Russian).
5. Oshchepkov A.A. (2014) *Zhiznestoikost' i zhiznesposobnost': sootnoshenie ponyatii i ikh struktur* [Viability and vitality: the relationship of concepts and their structures]. *Prevention of addictions*. No. 4 (12). Pp. 64–68. (In Russian).
6. Ryl'skaya E.A. (2014) *Psikhologiya zhiznesposobnosti cheloveka* [Psychology of human vitality]. Abstract of Doctor's degree dissertation. Yaroslavl'. (In Russian).
7. *Chislo zhertv pandemii COVID-10 priblizilos' k 5 mln chelovek // Interfaks*. 2021. URL: <https://www.interfax.ru/world/798752> (data obrashcheniya 26.11.2021).
8. Maddi S.R., Khoshaba D.M. (1994) Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 63. No. 2. Pp. 265–274.
9. Martinez-Gonzales N., Atienza F. L., Tomas I., Duda J. L., Balaguer I. (2020) The Impact of Coronavirus Disease 2019 Lockdown on Athletes' Subjective Vitality: The Protective Role of Resilience and Autonomous Goal Motives: *Frontier Psychology*. No. 11. 10 February. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612825>
10. Miceli S., Caci B., Roccella M., Vetri L., Quatrisci G., Cardaci M. (2021) Do Mental Health and Vitality Mediate the Relationship between Perceived Control over Time and Fear of COVID-19? A Survey in an Italian Sample: *J. Clin. Med.* No. 10 (6). URL: <https://doi.org/10.3390/jcm10163516>