

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ: ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ

*У статті аналізується сучасні теоретичні підходи до вивчення категорії «життєстійкості». Надається аналіз наукових концепцій, теорій та структури цього поняття, наводиться порівняння з поняттям резильєнтності.*

*Ключові слова: життєстійкість, резильєнтність, психічна стійкість.*

*The article analyzes modern theoretical approaches to studying the category of "sustainability". An analysis of scientific concepts, theories and structure of this concept is given, a comparison with the concept of resilience is given.*

*Key words: vitality, resilience, mental stability.*

Теоретичний аналіз поняття життєстійкості у наукових виданнях та дослідженнях свідчить про актуальність цього питання та як наукової категорії у методологічному аспекті. Багато як вітчизняних, так і зарубіжних науковців звертають увагу на дослідження життєстійкості, оскільки цей феномен має значне практичне значення. Життєстійкість захищає особистість від розладів і дезінтеграції, забезпечуючи основу для психічного здоров'я та високої здатності до ефективною життєдіяльності. Психологічна стійкість визначає не лише життєздатність людини, але також впливає на її соматичне та психічне здоров'я. Тому важливо вивчати життєстійкість як фактор стресостійкості зрілої особистості.

Мета публікації – здійснити теоретичний аналіз сучасних психологічних досліджень життєстійкості особистості та суміжних до неї понять.

Термін «hardiness» (витривалість, стійкість) був введений американськими психологами С. Кобасою та С. Мадді на початку 1980-х років. Вони використовували цей термін для опису стійкої моделі установок і переконань, яка дозволяє людині активно долати труднощі, перетворюючи їх з потенційно травматичних чинників на можливості для особистісного зростання. Досліджуючи стресові реакції та поведінку менеджерів великої організації, вчені виявили, що частина з них, попри гострий або хронічний стрес, швидко відновлювали внутрішню рівновагу та залишалися здоровими (сприймаючи ситуацію як менш загрозливу), тоді як інші в таких же умовах починали хворіти [8]. Ми спираємось на працю О. Хованеця, який провів ґрунтовний теоретичний аналіз зарубіжних концепцій, що стосуються феномену «життєстійкості», дослідивши праці таких вчених, як С. Мадді, С. Кобейси, Д. Кутейля, К. Карвера, С. Джудкінса, М. Мооса, Н. Хаана, С. Хобфола, А. Грінліф, К. Петерсона та інших. Дійшов висновку, що теоретичні підходи до

вивчення життєстійкості розглядають її як важливу особистісну характеристику, яка сприяє активній життєвій позиції та визначає здатність людини долати труднощі, такі як стреси, кризи та несприятливі соціальні умови. Вона є інтегративним феноменом, що пов'язаний з оптимізмом, рівнем особистісної тривожності, психологічним благополуччям, стратегіями подолання стресу, локусом контролю тощо. Зарубіжні дослідження також широко аналізують зв'язок життєстійкості з конформізмом, поведінкою, самоефективністю та професійною самореалізацією [4].

Українські дослідники пропонують різні підходи до розуміння життєстійкості, що доповнюють і розвивають оригінальні ідеї С. Мадді. Зокрема, Т. М. Титаренко та Т. О. Ларіна визначають життєстійкість як особистісний потенціал для ефективного саморозвитку в умовах стресу та екстремальних життєвих ситуацій, а також як основу для життєтворчості. Вони зазначають, що «життєстійка особистість, яка прислухається до власної унікальності, втрачає попередню жорстку детермінованість і набуває відкритості, поліфонічності, здатності до змін і вміння захищати своє право бути іншою» [3].

Інші науковці, Я. В. Чаплак і Г. В. Чуйко трактують життєстійкість як фундаментальну рису особистості, що включає систему когнітивно-емоційних установок та поведінкових реакцій. Вони зазначають, що ці установки використовуються в стресових ситуаціях, допомагаючи перетворювати їх перебіг і наслідки на новий життєвий досвід, який у майбутньому може стати основою для самовдосконалення та самореалізації [5].

Досліджуючи феномен життєстійкості, важливо відрізнити його від споріднених понять, зокрема резильєнтності. Поняття «резильєнтність» є ширшим за змістом порівняно з «hardiness». У своїх пізніх працях С. Мадді описував hardiness як шлях до досягнення резильєнтності в умовах стресу. Таким чином, ці поняття співвідносяться як ціле (резильєнтність) і його окрема складова (життєстійкість) [8]. Р. Bartone та колеги визначали життєстійкість як особистісний фактор або спосіб мислення, який сприяє резильєнтності під час стресових ситуацій [7]. Я. В. Чаплак і Г. В. Чуйко пояснюють, що ці поняття відрізняються переважно кількісно (за рівнем прояву): життєстійкість є вираженням витривалості особистості в стресових чи кризових ситуаціях, здатністю перетворити цей досвід на життєву мудрість, яка сприятиме подальшому саморозвитку; резильєнтність – це стійкість у стресі, що проявляється в готовності подолати його, активно адаптуючись до ситуації та швидко відновлюючи повноцінне життя [5].

Згідно з Психологічним словником APA (2018), резильєнтність визначається як процес і результат успішної адаптації до складного або важкого життєвого досвіду, що стає можливим завдяки поєднанню когнітивної, емоційної та поведінкової гнучкості й пристосуванню до зовнішніх та внутрішніх викликів. На резильєнтність впливають такі

фактори: а) спосіб, у який людина сприймає світ і взаємодіє з ним; б) доступність і якість соціальної підтримки; в) конкретні стратегії подолання труднощів [6].

Термін «резильєнтність» у буквальному перекладі означає пружність і зазвичай трактується як здатність людини повертатися до нормального психологічного стану під час або після життєвих потрясінь (Кірева З. О.) [1]. В. О. Климчук пропонує перекладати цей термін як «психологічна відновлюваність», що позначає процес швидкої та легкої адаптації при зіткненні з життєвими труднощами, травмами, небезпеками або значним стресом [2]. Учений наголошує, що це не вроджена риса, а поєднання поведінки, думок і дій, яким можна навчитися. Водночас психологічна відновлюваність не означає відсутності складнощів чи емоційних переживань, таких як гнів, біль або смуток. Резильєнтність визначає, наскільки довго і тяжко людина переживає ці труднощі та наскільки сильно вони впливають на її життя та життя інших.

Аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що дві поширені тенденції в інтерпретації стійкості (resilience та hardiness) можуть представляти два взаємопов'язані феномени: гнучкість і жорсткість, хоча це припущення потребує подальшої емпіричної перевірки.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Кіреєва З. О. Предикторирезильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2022. № 1. С. 5-11.
2. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
3. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: Марич, 2009. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf)
4. Хованець О.Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» Серія «Психологія»*, 2017. Вип.5. С. 177-185.
5. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Психологічні особливості життєстійкості студентів у кризових життєвих ситуаціях. *Технології розвитку інтелекту*. 2024. Том 8, № 1(35). [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/655/237](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/655/237)
6. American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology. 2018. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/>
7. Bartone P. T., McDonald K., Hansma B. J., Solomon J. Hardiness moderates the effects of COVID-19 stress on anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*. 2022. Vol. 317. P. 236-244.
8. Maddi S. R., Kobasa S. C. The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood, IL: Irwin Professional, 1984. 131 p.

**Науковий керівник докторка філософії, викладачка Каленчук В.О.**