

## ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФЕНОМЕН СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ПОНЯТТЯ, СТРУКТУРА, ФУНКЦІЇ

### HAFRDINESS AS A PHENOMENON OF MODERN PSYCHOLOGY: CONCEPT, STRUCTURE, FUNCTIONS

У статті подано теоретичний аналіз феномену життєстійкості, який розглядається як багатовимірний психологічний ресурс для адаптації до стресових ситуацій. Описано основні аспекти життєстійкості, її структуру та функції в контексті сучасної психології. Зокрема, розглянуто історію розвитку цього терміну, який вперше був запропонований С. Кобасою і С. Мадді, що вивчали вплив стресових ситуацій на працівників компанії. Визначено три ключові компоненти життєстійкості: залученість, контроль та готовність до ризику, які дозволяють індивідууму ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін. Також здійснили порівняльний аналіз різних теоретичних підходів, що існують вітчизняними та зарубіжними психологами до розуміння життєстійкості, виявляючи спільні риси та відмінності у трактуванні цього феномену. Значну увагу приділено дослідженню основних функцій життєстійкості, серед яких виокремлено адаптивну, прогностичну, регулятивну та трансформаційну функції. Кожна з цих функцій допомагає особистості не лише долати стрес, а й розвиватися через подолання труднощів, зберігаючи психологічну рівновагу та знаходячи нові шляхи для самореалізації. Особливо наголошено на важливості соціальних компонентів життєстійкості, зокрема взаємодії з оточенням та підтримки з боку соціальних груп, що є значущими для ефективного подолання стресових ситуацій. В результаті, стаття підкреслює життєстійкість як комплексний феномен, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти, які взаємодіють для підтримки адаптації до стресових ситуацій. Практичне значення роботи полягає у можливості застосування її висновків для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток життєстійкості у різних соціальних і професійних групах. Таким чином, життєстійкість розглядається як універсальний ресурс, що забезпечує адаптацію до стресових ситуацій і сприяє гармонійному розвитку особистості навіть у складних умовах.

**Ключові слова:** життєстійкість, компоненти життєстійкості, функції життєстійкості.

The article presents a theoretical analysis of the phenomenon of hardiness, which is considered a multidimensional psychological resource for adaptation to stressful situations. The main aspects of hardiness, its structure, and its functions are described in the context of modern psychology. In particular, the history of the development of this term is examined, first introduced by S. Kobasa and S. Maddi, who studied the impact of stressful situations on company employees. Three key components of hardiness are identified: commitment, control, and challenge, which enable an individual to effectively overcome difficulties and adapt to changes. A comparative analysis of various theoretical approaches by domestic and foreign psychologists to understanding hardiness is also conducted, highlighting commonalities and differences in interpreting this phenomenon.

Significant attention is paid to studying the primary functions of hardiness, including adaptive, prognostic, regulatory, and transformative functions. Each of these functions helps individuals not only cope with stress but also grow through overcoming difficulties, maintaining psychological balance, and finding new ways for self-realization.

The importance of the social components of hardiness is emphasized, particularly interaction with others and support from social groups, which are crucial for effectively dealing with stressful situations. As a result, the article highlights hardiness as a complex phenomenon that includes cognitive, emotional, social, and behavioral aspects, which interact to support adaptation to stress.

The practical significance of the work lies in the possibility of applying its conclusions to develop psychological support programs aimed at fostering hardiness in various social and professional groups. Thus, hardiness is considered a universal resource that ensures adaptation to stressful situations and promotes the harmonious development of the individual even in challenging conditions.

**Key words:** hardiness, components of hardiness, functions of hardiness.

УДК 159.944.4:612.03  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.26>

**Корнева А.В.**

аспірантка кафедри соціальної психології  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

**Постановка проблеми.** Життєстійкість є важливим аспектом психологічної науки, проте її вивчення на сьогоднішній день все ще перебуває на етапі активного розвитку. У вітчизняній психології цей феномен став об'єктом досліджень лише нещодавно, попри те, що зарубіжні науковці вже давно звернули увагу на його значення. Перші дослідження життєстійкості були зроблені представниками зарубіжної психології С. Кобасою та С. Мадді в контексті вивчення офісних пра-

цівників, зокрема менеджерів, що дозволило виокремити ключові компоненти життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику.

На сьогодні, досліджуючи життєстійкість зарубіжні вчені (Е. Вернер, Р. Сміт, А. Мастен), підкреслюють важливість різних складових життєстійкості для успішної адаптації особистості до складних ситуацій.

Сучасні вітчизняні психологи Д. Асонов, О. Кокун, С. Кондратюк, О. Корніяка, О. Купрєєва, В. Предко, Л. Сердюк, О. Хамі-

ніч, О. Чиханцова та інші, зосереджуються, в основному, на соціальних і емоційних компонентах, що також є важливими для забезпечення психологічної стійкості.

Особливістю цього феномену є його багатовимірність, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти і потребує більш глибокого систематизованого підходу. У зв'язку з цим виникає необхідність у поглибленому теоретичному аналізі життєстійкості як складного психологічного феномену, що інтегрує різні компоненти.

**Метою статті** є теоретичний аналіз феномену життєстійкості, визначення її сутності, структури та основних функцій у контексті сучасної психологічної науки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив детально ознайомитися з існуючими підходами та концепціями життєстійкості, що сприяло визначенню її основних компонентів. За допомогою систематизації було упорядковано знання про когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти життєстійкості, а також з'ясовано їх взаємодію. Узагальнення дозволило створити цілісне уявлення про життєстійкість як багатовимірне явище, що включає не лише індивідуальні, а й соціальні компоненти. Порівняльний аналіз різних підходів допоміг виокремити спільні риси і відмінності в трактуванні життєстійкості вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Загалом, використання цих методів забезпечило більш глибоке розуміння життєстійкості та її значення для адаптації до стресових ситуацій.

**Завданнями дослідження** є: 1. проаналізувати основні теоретичні підходи до визначення поняття життєстійкості в психології; 2. визначити ключові компоненти життєстійкості та їх взаємодію в процесі адаптації до стресових ситуацій; 3. описати основні функції життєстійкості, зокрема адаптивну, прогностичну, регулятивну та трансформаційну, на основі теоретичних моделей, запропонованих вітчизняними та зарубіжними дослідниками.

**Наукова новизна** даного дослідження полягає у систематизації та інтеграції теоретичних підходів до розуміння життєстійкості як багатовимірного психологічного феномену, а також в аналізі її основних компонентів і функцій у контексті адаптації до стресових ситуацій. В рамках даного дослідження представлено комплексне теоретичне моделювання життєстійкості, яке поєднує когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти цього феномену, з урахуванням взаємодії між ними та їх впливу на процес адаптації.

**Виклад основного матеріалу.** Життєстійкість з наукової точки зору розуміється як психологічна риса, яка вивчається в рамках концепції життєстійкості. С. Мадді визначає

життєстійкість, як стійку, багатовимірну рису особистості, яка концептуалізується як набір когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик [13]. Його описують як сукупність поглядів і переконань щодо себе та навколишнього світу, які надають сміливості та мотивації перетворювати складні ситуації на можливості для зростання, а також здатність зберігати здоров'я і добре працювати навіть в умовах сильного стресу [10].

Життєстійкість як психологічний феномен привертає увагу дослідників завдяки своїй важливій ролі у подоланні труднощів та адаптації до стресових ситуацій. Вітчизняна та зарубіжна психологічна наука розробила різні підходи до розуміння та визначення цього поняття, що обумовлено як теоретичними традиціями, так і соціокультурними особливостями.

У вітчизняній українській психології життєстійкість часто розглядається через призму особистісного зростання, здатності до саморегуляції та подолання криз. Зокрема, дослідники наголошують на значенні соціальних зв'язків, підтримки та виховання в адаптації до життєвих труднощів. Важливими аспектами є взаємодія з соціальним середовищем та здатність індивіда мобілізувати внутрішні ресурси [6].

Так Д. Аносов та О. Хаустова зазначають що в поняття життєстійкість часто використовується як синонім стійкості/резильєнтності. Однак останнім часом ці поняття почали розмежовувати з огляду на те, що життєстійкість розглядається як захисний фактор стійкості [1].

В. Предко визначає життєстійкість – як сутнісну якість особистості, яка ґрунтується на позитивному ставленні до життя, передбачає вміння досягати поставлених цілей, забезпечує самовизначення та внутрішню рівновагу, сприяє розкриттю ресурсного потенціалу та є необхідною умовою повноцінного розвитку. Також, зазначає що підлітковий вік є найбільш чутливим періодом для формування життєстійкості, оскільки визначає подальший розвиток особистості та впливає на формування ціннісних орієнтацій і ставлення до життя. Про те, розвинути життєстійкість можна і впродовж всього життя [5].

О. Чиханцова дає наступне визначення життєстійкості – це енергозберігаючий механізм виживання в умовах життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дозволяє особистості зберігати свій особистісний потенціал для досягнення поставлених цілей і завдань. Життєстійкість пов'язана не лише з поведінкою у складних життєвих ситуаціях та виробленям нових життєвих філософій, а й з різними способами реалізації повсякденного життя та з моментами невизначеності у всіх видах життєдіяльності [9]

За Л. Сердюк психологічні аспекти життєстійкості пов'язані з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта і значною мірою психологічні аспекти життєстійкості пов'язані з самоставленням, ставленням до інших, свідомим вибором та самоаналізом [7].

Зарубіжні дослідники, зокрема представники позитивної психології, акцентують увагу на індивідуальних ресурсах та внутрішніх характеристиках особистості. Класичне визначення життєстійкості як «позитивної адаптації в умовах труднощів» було запропоноване Е. Вернер та Р. Сміт у рамках їхнього дослідження резиліентності у дітей [17].

А. Мастен у своїх роботах наголошує, що життєстійкість – це результат нормальних адаптаційних процесів, які є універсальними для всіх людей, також цей дослідник виділяє когнітивні компоненти, які забезпечують здатність до аналізу ситуацій і прийняття адаптивних рішень [14].

Водночас М. Унгар акцентує увагу на соціально-екологічному підході, який підкреслює значення взаємозв'язку між індивідом і соціальними ресурсами, зокрема підтримки від сім'ї, громади та інституцій, в своїх працях він виділяє соціальну складову життєстійкості, що відображає здатність індивіда створювати й підтримувати якісні міжособистісні зв'язки, отримувати підтримку від соціального оточення та ефективно взаємодіяти в соціальних групах [16]. До цих компонентів додаються й інші важливі аспекти.

Г. Гросс розглядає емоційну складову життєстійкості, акцентуючи увагу на здатності до емоційної саморегуляції, контролю над негативними емоціями та розвитку емоційного інтелекту, які сприяють адаптації до стресових ситуацій [11].

М. Циммерман та Р. Арункумар підкреслюють важливість поведінкового компоненту, який включає здатність до ініціації ефективних дій, дотримання запланованого курсу та мобілізації доступних ресурсів для досягнення цілей [18]. Усі ці компоненти взаємодіють, формуючи єдиний механізм адаптації до стресових ситуацій і викликів.

Аналіз різних компонентів життєстійкості дозволяє не лише зрозуміти її структуру, а й визначити основні функції, які вона виконує в процесі адаптації індивіда до стресових ситуацій.

Життєстійкість виступає як важливий ресурс для підтримки психологічної рівноваги, допомагаючи особистості долати труднощі, адаптуватися до змін та зберігати функціонування на високому рівні в умовах криз [3]. Життєстійкість виконує кілька важливих функцій, які забезпечують адаптацію особистості до стресових ситуацій та сприяють її психоемоційному розвитку. Різні дослідники виокрем-

люють основні функції життєстійкості, серед яких можна виділити адаптивну, прогностичну, регулятивну та трансформаційну.

А. Мастен розглядає життєстійкість як здатність індивіда ефективно долати стресові ситуації та кризові обставини. Вона виконує адаптивну функцію, що полягає в забезпеченні психологічної гнучкості під час труднощів. Життєстійкість дозволяє не тільки зберігати функціональність під час кризових подій, але й активно адаптуватися до нових умов, зберігаючи здатність до вирішення проблем. Адаптивна функція включає в себе пошук шляхів подолання стресу, що сприяє активній адаптації до змін, зберігаючи баланс між внутрішніми і зовнішніми ресурсами [14].

М. Унгар підкреслює прогностичну функцію життєстійкості, що дозволяє передбачати рівень психологічної стійкості до майбутніх життєвих викликів. Життєстійкість допомагає створювати стратегії подолання труднощів, визначаючи, як краще підготуватися до можливих стресових ситуацій. Це дає змогу індивіду не лише прогнозувати труднощі, а й знаходити оптимальні шляхи їх подолання, ще до того, як ці труднощі стануть реальністю. Власне прогностична функція життєстійкості визначає ефективність стратегій, спрямованих на адаптацію до майбутніх змін [16].

Г. Гросс акцентує увагу на регулятивній функції життєстійкості, що забезпечує підтримку психологічного балансу у стресових ситуаціях. Здатність до емоційної саморегуляції допомагає людині зберігати спокій, приймати обґрунтовані рішення і мобілізувати ресурси для вирішення проблем. Також цей компонент життєстійкості є важливим для підтримки внутрішньої рівноваги навіть у найскладніших умовах, що дозволяє адаптуватися до змін і справлятися з різноманітними життєвими викликами [11].

Дж. Річардсон розглядає трансформаційну функцію життєстійкості, що пов'язана з розвитком особистості через подолання труднощів. Трансформація через життєстійкість включає в себе розвиток таких особистісних рис, як стійкість, самопізнання та саморегуляція, що дозволяють людині не тільки відновлюватися після криз, але й ставати більш стійкою до майбутніх труднощів. Ця функція життєстійкості сприяє розвитку нових адаптивних стратегій, покращуючи здатність до адаптації та саморозвитку [15].

Отже, життєстійкість виконувала й продовжує виконувати кілька важливих функцій, що дозволяють адаптуватися до стресу, підтримувати психологічний баланс і сприяють розвитку особистості через подолання труднощів. Вона забезпечує не лише підтримку в складних ситуаціях, а й можливість для саморозвитку та самовдосконалення в умовах стресу і змін.

**Висновки.** Життєстійкість як психологічний феномен є багатовимірним і складним поняттям, яке охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові компоненти. Різноманіття підходів до визначення цього явища, що представлено в науковій літературі, підкреслює її важливість у психологічному розвитку особистості та адаптації до стресових ситуацій. Науковці як вітчизняної, так і зарубіжної психології визначають життєстійкість через призму різних теоретичних підходів, таких як позитивна психологія, соціально-екологічна теорія та теорія адаптації до стресу.

Життєстійкість виконує кілька ключових функцій, зокрема адаптивну, прогностичну, регулятивну та трансформаційну, що дозволяють індивіду не лише ефективно долати кризові ситуації, але й адаптуватися до нових умов життя, зберігаючи психологічний баланс і розвиваючи нові стратегії подолання труднощів. Адаптивна функція життєстійкості сприяє подоланню стресу, прогностична дозволяє передбачати можливі труднощі, регулятивна допомагає зберігати емоційну рівновагу, а трансформаційна функція стимулює особистісний розвиток через подолання труднощів.

Таким чином, життєстійкість є важливим ресурсом, що підтримує психологічну стабільність і дозволяє особистості не тільки справлятися з труднощами, а й зростати та адаптуватися до постійних змін, що є важливим аспектом для забезпечення психоемоційного благополуччя.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на експериментальне дослідження психологічних особливостей життєстійкості осіб дорослого віку в кризових ситуаціях.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років // Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 4. е0404219.
2. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена // Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Т. 20.5. С. 68–81.
3. Кокун О.М., Клименко В.В., Корніяка О.М. та ін.; за ред. О.М. Кокуна. Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій: монографія. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

4. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 4. С. 78–83.
5. Корніяка О.М. Життєстійкість у професії викладача // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 19. С. 93–110.
6. Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища // Габітус. 2020. Вип. 19. С. 185–189. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit\\_2020\\_19\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_19_34)
7. Сердюк Л.З., Купреєва О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Т. XI, вип. 15. С. 481–491.
8. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Т. 6, № 2. С. 160–165.
9. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 17.5. С. 142–150.
10. Чиханцова О.А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5–6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.
11. Gross J.J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations // Handbook of emotion regulation. 2nd ed. 2014. С. 3–20.
12. Kobasa S. Stressful life events, personality and health // Journal of Personality and Social Psychology. 1979. № 37. С. 1–11.
13. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of Humanistic Psychology. 2004. Т. 44, № 3. С. 279–298. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
14. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience in development. New York: The Guilford Press, 2014.
15. Richardson J. R. Social connections and resilience: Buffering the effects of stress // Journal of Applied Psychology. 2018. Т. 25, № 4. С. 102–115.
16. Ungar M. The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice. New York: Springer, 2012.
17. Werner E., Smith R. Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill, 1982.
18. Zimmerman M A., Arunkumar R. Resiliency research: Implications for schools and policy // Social Policy Report. 1994. Т. 8, № 4. С. 1–18.