

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

INTERRELATION OF HARDINESS AND VALUE-SEMANTIC ORIENTATIONS OF PERSONALITY

У статті розглядається взаємозв'язок між життєстійкістю (*hardiness*) та ціннісно-смысловими орієнтаціями особистості. Життєстійкість аналізується як інтегральна риса особистості, що складається з трьох компонентів: включеність, контроль і прийняття ризику. Ці елементи дозволяють індивіду сприймати стресові події не як загрозу, а як виклик і можливість для розвитку. Водночас ціннісно-смыслові орієнтації розглядаються як внутрішній стрижень, що визначає поведінку, мотивацію та життєву позицію людини. Наявність чітких, усвідомлених цінностей є джерелом внутрішньої опори, яка допомагає долати труднощі та надає сенс життєвим випробуванням.

Життєстійкість та ціннісно-смыслові орієнтації розглядаються як взаємопов'язані конструкти, які формують внутрішню опору особистості. У статті обґрунтовується, що саме ціннісно-смыслова сфера є тим фундаментом, на якому формується і розвивається життєстійкість. Особистість, що має чітко усвідомлений сенс життя, значно ефективніше використовує всі її компоненти: включеність, контроль і прийняття ризику. Це пояснюється тим, що розуміння своєї мети надає потужний внутрішній імпульс, що дозволяє виявляти неабияку силу та завзяття для її досягнення, незважаючи на перешкоди. Сенс життя діє як потужний буфер, трансформуючи потенційно руйнівні події в досвід, що зміцнює і додає мотивації.

У статті стверджується, що розмитість ціннісно-смыслових орієнтацій, навпаки, може призвести до кризи сенсу, що супроводжується глибоким почуттям безпорадності та апатії. Цей стан неминуче веде до зниження рівня життєстійкості, оскільки без чітко визначених орієнтирів навіть незначні виклики сприймаються як непереборні. Таким чином, міцність особистості в протистоянні життєвим труднощам прямо залежить від її здатності знайти та зберегти внутрішній сенс.

Висновки статті підтверджують важливість цілеспрямованого розвитку обох сфер для зміцнення психологічного здоров'я та підвищення адаптивних можливостей особистості в умовах невизначеності.

Ключові слова: життєстійкість, ціннісно-смыслові орієнтації, психологія особисто-

сті, криза сенсу, екзистенційна психологія, адаптивні можливості, внутрішні ресурси.

The article examines the interrelation between *hardiness* and the value-semantic orientations of an individual. *Hardiness* is analyzed as an integral personality trait consisting of three components: commitment, control, and challenge. These elements allow an individual to perceive stressful events not as a threat, but as a challenge and an opportunity for growth. At the same time, value-semantic orientations are seen as an inner core that defines a person's behavior, motivation, and life position. The presence of clear, conscious values is a source of internal support that helps to overcome difficulties and gives meaning to life's trials.

Hardiness and value-semantic orientations are viewed as interconnected constructs that form an individual's internal support. The article argues that the value-semantic sphere is the very foundation on which *hardiness* is formed and developed. An individual with a clearly defined meaning in life makes much more effective use of all its components: commitment, control, and challenge. This is explained by the fact that understanding one's purpose provides a powerful inner impulse, allowing for remarkable strength and determination to achieve it, despite obstacles. The meaning of life acts as a powerful buffer, transforming potentially destructive events into an experience that strengthens and adds motivation.

The article argues that a blurring of value-semantic orientations, on the other hand, can lead to a crisis of meaning, accompanied by a deep feeling of helplessness and apathy. This state inevitably leads to a decrease in the level of *hardiness*, as without clearly defined guidelines, even minor challenges are perceived as insurmountable. Thus, the strength of an individual in confronting life's difficulties directly depends on their ability to find and maintain an inner meaning.

The conclusions of the article confirm the importance of the purposeful development of both spheres to strengthen psychological health and increase the adaptive capabilities of an individual in conditions of uncertainty.

Key words: *hardiness*, value-semantic orientations, personality psychology, crisis of meaning, existential psychology, adaptive capabilities, internal resources.

УДК 159.923:124.2-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.76.38>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Кононенко К.О.

доктор філософії в галузі психології,
викладач кафедри практичної
та клінічної психології

Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Вступ. У сучасних умовах, коли людство стикається з безліччю викликів – від соціальних та економічних криз до глобальних конфліктів і війн – розуміння психологічних механізмів стійкості стає ключовим завданням. У такий час нестабільності особливо гостро постає питання про те, що дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу, знаходити сенс і продовжувати ефективно функціонувати. На передній план виходять такі поняття,

як життєстійкість (*hardiness*) та ціннісно-смыслові орієнтації, які, на думку багатьох дослідників, є основоположними для психологічного благополуччя. Саме ці внутрішні ресурси формують своєрідний психологічний імунітет, що дозволяє не лише виживати, а й розвиватися, долаючи найскладніші випробування. Ця проблематика є особливо актуальною для України, де війна стала каталізатором екзистенційної кризи для мільйонів

людей. Усвідомлення власних цінностей і пошук сенсу життя в умовах невизначеності та ризику є не лише теоретичним питанням, а й практичною необхідністю, що сприяє збереженню ментального здоров'я нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та ціннісно-смысловими орієнтаціями, особливо в контексті глобальних викликів, як-от пандемія та війни. Емпіричні дослідження [2; 5; 7] показують пряму кореляцію: чим вищий рівень життєстійкості, тим вищі показники осмисленості життя, що вказує на сильний зв'язок між психологічною стійкістю та наявністю чітких життєвих цілей. Дослідники підкреслюють, що ціннісно-смыслова сфера виступає внутрішнім ресурсом, що підсилює захисні механізми особистості перед обличчям стресу.

Дослідники також аналізують роль сенсу життя як буферного механізму, що допомагає адаптуватися до невизначеності та знижує рівень тривожності й депресії. Окремі роботи, присвячені українському контексту, [6], показують, що високий рівень життєстійкості українців може бути пояснений колективними цінностями, що зміцнюють психологічну стійкість нації. Низка публікацій, зокрема в журналах, аналізує роль сенсу життя як буферного механізму в кризових ситуаціях. Доведено, що усвідомлений сенс життя виступає важливим прогностичним фактором психологічної резильєнтності та ментального здоров'я [12]. Особи, які мають чітке розуміння своєї мети, легше адаптуються до невизначеності та мають нижчі показники тривожності та депресії. Це підтверджує, що сенс життя не лише надає напрямок, але й захищає від руйнівного впливу стресу [8].

Метою статті є теоретичний аналіз і систематизація наукових підходів до вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю та ціннісно-смысловими орієнтаціями особистості.

Виклад основного матеріалу. У психології життєстійкість (*hardiness*) розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що дає змогу індивіду ефективно протистояти стресовим факторам і долати кризові ситуації без шкоди для власного здоров'я. Цей концепт було розроблено американською психологинею Сюзан Кобаса у 1970-х роках [11]. Вона вивчала людей, які успішно справлялися з високим рівнем стресу на роботі, й виявила, що вони мають особливий набір переконань і установок, які допомагають їм залишатися здоровими та продуктивними.

На відміну від резильєнтності (*resilience*), яка є скоріше процесом відновлення після негативних подій, життєстійкість є активною позицією особистості. Це не пасивне терпіння, а свідомо боротьба та перетворення труднощів на можливості для зростання. Життєстійка людина не просто виживає, а й розвивається завдяки випробуванням, що робить її сильнішою та мудрішою.

Кобаса [11] виділила три основні компоненти, які формують структуру життєстійкості:

Включеність (*commitment*), що являє собою глибоку залученість у життя та віру, що те, що ти робиш, є важливим і цінним. Включена людина має сильне відчуття приналежності та відчуває себе частиною спільноти. Вона не відсторонюється від подій, а активно бере в них участь, що допомагає їй легше переживати стрес;

Контроль (*control*), що є переконанням у тому, що ти можеш впливати на події, які відбуваються у твоєму житті, а не бути їх пасивною жертвою. Життєстійка людина вірить, що її зусилля мають значення і що вона може змінити ситуацію, а не просто плисти за течією;

Прийняття ризику (*challenge*), що являє собою сприйняття змін і труднощів як можливості для розвитку та навчання, а не як загрози. Замість того, щоб уникати нових викликів, людина, яка має цю рису, активно їх шукає, оскільки вірить, що вони допоможуть їй набути нового досвіду та вдосконалити свої навички.

На основі досліджень як вітчизняних, так і закордонних науковців можна виділити два основних підходи до розуміння феномену життєстійкості.

Розуміння життєстійкості як адаптаційного потенціалу концептуалізує її як здатність людини пристосовуватися до складних ситуацій. Він включає теорії подолання труднощів, дослідження копінг-стратегій та посттравматичного стресового розладу. Дослідник Я.Г. Запека [2] визначає адаптаційний потенціал як стійкість до екстремальних факторів, що залежить від психологічних особливостей особистості. Ці особливості допомагають зберігати працездатність і ефективність під впливом стресу. До них належать нервово-психічна стійкість, самооцінка, відчуття соціальної підтримки.

Розуміння життєстійкості як особистісної риси розглядає життєстійкість як унікальну, інтегральну рису характеру, яка є частиною структури особистості. Поняття особистісного потенціалу відображає зрілість особистості та її здатність долати як зовнішні обставини, так і саму себе [10]. Подолання несприятливих умов є однією зі специфічних форм прояву цього потенціалу.

Високий рівень життєстійкості відіграє вирішальну роль у здатності особистості ефективно долати життєві труднощі. Дослідження показують, що життєстійкі люди рідше страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію і тривожність після пережитих травматичних подій [8]. Вони демонструють вищу стресостійкість, оскільки їхній внутрішній стрижень допомагає їм підтримувати позитивну самооцінку та віру у власні сили, навіть у найскладніших обставинах.

Життєстійкість діє як своєрідний захисний механізм, що пом'якшує негативний вплив стресу на психіку. Вона дозволяє людині зберегти внутрішній контроль, навіть коли зовнішній світ здається хаотичним. В умовах війни, коли постійно виникають

загрози, саме життєстійкість дозволяє людям продовжувати жити, працювати і вірити в майбутнє. Таким чином, цей феномен є не лише теоретичним концептом, а й практичним інструментом для збереження ментального здоров'я та ефективного функціонування в сучасному світі.

Таким чином, життєстійкість – це активна позиція особистості, що дозволяє їй ефективно протистояти стресу. Цей феномен не є вродженою рисою, а складається з трьох ключових компонентів: включеності, контролю та прийняття ризику. На відміну від простого відновлення після кризи, життєстійкість дозволяє особистості розвиватися та ставати сильнішою завдяки пережитим випробуванням. Дослідження підтверджують, що високий рівень життєстійкості зменшує ризик розвитку психічних розладів і допомагає людині зберегти ментальне здоров'я навіть у найскладніших ситуаціях.

Ціннісно-смилова сфера – це один із найважливіших компонентів структури особистості, що визначає її світогляд, життєві пріоритети та поведінку [8]. Вона формується протягом усього життя під впливом виховання, соціального оточення та особистого досвіду. Ця сфера включає цінності – глибокі переконання про те, що є важливим і бажаним (наприклад, сім'я, свобода, творчість), та життєві змісли – індивідуальні значення, які людина надає своєму життю, діям і подіям.

На відміну від ситуативних потреб, цінності є стабільними та довготривалими орієнтирами. Вони служать своєрідним «внутрішнім компасом», що допомагає людині приймати рішення, вибирати напрямки у житті та оцінювати події. Наприклад, якщо для людини найвищою цінністю є допомога іншим, то її життєві змісли будуть пов'язані з волонтерською діяльністю, благодійністю тощо.

Ціннісно-смилові орієнтації виконують три ключових функцій, як-от:

Регулятивна функція: цінності та змісли формують основу для прийняття рішень, регулюють поведінку та допомагають узгоджувати внутрішні прагнення із зовнішніми вимогами. Вони дозволяють людині вибудовувати власну життєву стратегію та досягати поставлених цілей;

Мотиваційна функція: наявність чітких цінностей надає діяльності людини внутрішню мотивацію. Коли людина займається тим, що вважає важливим, її діяльність стає наповненою сенсом. Це допомагає долати труднощі та підтримувати високий рівень завзяття;

Захисна функція: у кризових ситуаціях цінності слугують джерелом внутрішньої опори, допомагаючи зберігати психологічну стійкість і ментальне здоров'я.

Наявність чітких ціннісних орієнтацій є необхідною умовою для відчуття сенсу життя. Дослідники екзистенційної психології, зокрема Віктор Франкл, стверджували, що людина знаходить сенс у трьох вимірах: у творчій праці, в переживанні цінностей (наприклад, любові, краси) та в ставленні до

страждання. Тобто наявність усвідомленої ціннісної системи прямо корелює з почуттям осмисленості.

Утрата сенсу, або екзистенційний вакуум, часто є результатом руйнування ціннісної сфери або неможливості реалізувати свої цінності. Цей стан призводить до апатії, депресії та втрати життєвих орієнтирів. Натомість людина, яка бачить сенс у своєму житті, відчуває більшу повноту та задоволення, що є основою для психологічного благополуччя.

Ціннісно-смилова сфера – це внутрішній стрижень особистості, що складається з її цінностей та життєвих зміслів. Вона виконує важливі регулятивну та мотиваційну функції, допомагаючи людині вибудовувати життєву стратегію та знаходити внутрішню опору. Наявність чітких ціннісних орієнтацій є необхідною умовою для відчуття сенсу життя, тоді як їх втрата може призвести до екзистенційного вакууму. На думку Віктора Франкла, усвідомлений сенс життя є ключовим фактором для психологічного благополуччя, а його відсутність – однією з причин психологічних криз.

Теоретичний аналіз показує, що ціннісно-смилова сфера є не просто супутнім фактором, а фундаментальною основою для формування життєстійкості [7]. Сильні та усвідомлені цінності надають особистості необхідну внутрішню опору, яка допомагає розвивати та ефективно використовувати компоненти життєстійкості. Коли людина чітко розуміє, що для неї є найважливішим, вона здатна знайти сили для боротьби навіть у найскладніших ситуаціях.

Цінності та компонент «Контроль». Наявність особистісних цінностей дає людині відчуття, що вона має контроль над своїм життям, оскільки вона сама вибирає, що є важливим, а що ні. Це переконання є внутрішнім джерелом сили, яке дозволяє активно впливати на події, а не пасивно спостерігати за ними;

Цінності та компонент «Включеність». Цінності формують мотивацію для включення в певні види діяльності, які наповнюють життя сенсом. Наприклад, якщо людина цінує соціальну справедливість, вона відчуватиме потребу брати участь у громадській діяльності, що своєю чергою підвищує її включеність і загальну життєстійкість;

Цінності та компонент «Прийняття ризику». Наявність високих цінностей дозволяє людині сприймати зміни та ризики як виклики, що дають можливість утвердити свої переконання. Це допомагає долати страх перед невідомим, що є ключовим для розвитку цього компонента життєстійкості.

Усвідомлення сенсу життя відіграє роль потужного «психологічного буфера», що пом'якшує вплив стресових подій. Концепції екзистенційної психології підкреслюють, що саме сенс допомагає людині трансформувати негативний досвід у позитивний, знаходячи в ньому новий зміст або можливість для зростання. Замість того, щоб бути зруйнованою стражданням, людина використовує

його як ресурс для самовдосконалення. Це знижує ймовірність розвитку депресії, тривожних розладів та інших негативних наслідків стресу.

Теоретичні моделі взаємодії між життєстійкістю та ціннісно-сисловою сферою можна умовно поділити на два типи: моделі «прямого впливу» та моделі «взаємного підсилення».

У моделях «прямого впливу» сильні ціннісно-сислові орієнтації прямо і позитивно впливають на всі три компоненти життєстійкості, роблячи людину більш стійкою до стресу. Сенси життя надає мотивацію та мету, що сприяє розвитку включеності, контролю та прийняття ризику.

Моделі «взаємного підсилення» передбачають, що взаємозв'язок є двостороннім. З одного боку, цінності є основою для життєстійкості, а з іншого – успішне подолання труднощів за допомогою життєстійкості допомагає людині краще усвідомити свої цінності та знайти нові життєві смисли. Таким чином, відбувається постійне взаємне підсилення: чим більше випробувань долає людина, тим сильнішими стають її цінності, що своєю чергою зміцнює її життєстійкість.

Таким чином, ціннісно-сислова сфера є не просто супутнім чинником, а фундаментальною основою для життєстійкості. Цінності та смисли надають особистості внутрішню опору, яка сприяє розвитку всіх трьох компонентів життєстійкості: включеності, контролю та прийняття ризику. Сенси життя діє як потужний «психологічний буфер», що допомагає трансформувати негативні події в досвід для розвитку. Існують дві основні моделі взаємозв'язку: модель прямого впливу, де цінності безпосередньо формують життєстійкість, і модель взаємного підсилення.

Висновки. Таким чином, можливо сказати, що життєстійкість (hardiness) та ціннісно-сислові орієнтації є ключовими ресурсами особистості в умовах криз та невизначеності. Ці два феномени не існують відокремлено, а тісно взаємодіють і взаємно підсилюють один одного.

Життєстійкість як інтегральна характеристика, що включає включеність, контроль і прийняття ризику, є активною позицією особистості. Вона дозволяє не лише переживати труднощі, а й використовувати їх для власного зростання. Ціннісно-сислова сфера, зі свого боку, є внутрішнім стрижнем, який формує світогляд і життєву стратегію. Цінності та смисли виконують регулятивну та мотиваційну функції, надаючи діяльності людини мету та внутрішню силу.

Сильні ціннісно-сислові орієнтації допомагають особистості знайти необхідну внутрішню опору, що є основою для розвитку та ефективного використання компонентів життєстійкості. Усвідомлення сенсу допомагає трансформувати негативний досвід у позитивний, знижуючи руйнівний

вплив стресу на психіку. Взаємозв'язок між цими феноменами є двостороннім. Цінності формують життєстійкість, а успішне подолання труднощів зміцнює ціннісну сферу, що створює постійний цикл зростання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Даценко О.А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72). № 4. С. 1–7.
2. Запека Я.Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4. С. 87–93.
3. Іваненко І.В. Життєстійкість курсантів в умовах воєнного стану. *Формування науки: стан і перспективи розвитку в умовах сьогодення* : матеріали науково-практичної конференції. 2023. С. 91–93.
4. Кравчук С.А. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжник негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 1. С. 142–147.
5. Назар Н. Психологічні координати дослідження життєстійкості. *Науковий вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. Вип. 22. С. 113–119.
6. Ткалич М. Вісімнадцять загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни. *Rating Group Ukraine*. 2022. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/vosemnadcatyy_obschenacionalnyy_opros_psihologicheskie_markery_voyny_8-9_oktyabrya_2022.html (дата звернення: 11.07.2025).
7. Arslan G., Yildirim M. A Longitudinal Examination of the Association Between Meaning in Life, Resilience, and Mental Well-Being in Times of Coronavirus Pandemic. *Frontiers in Psychology*. P. 1–7.
8. Azad S., Motaharinia S. The Role of Meaning in Life and Emotional Resilience in Predicting Mental Toughness: A Cross-Sectional Study. *Journal of Personality and Psychosomatic Research*. 2. 2004. P. 19–26.
9. Frankl V.E. *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon. 2006. 184 p.
10. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. V. 44. 2004. P. 279–298.
11. Maddi S., Khoshaba D. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. *American Management Association*. 2005. 230 p.
12. Solcava L., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease*. 1995. Feb. Vol. 36. № 1. P. 25–31.

Стаття надійшла в редакцію: 29.08.2025

Стаття прийнята: 17.09.2025

Опубліковано: 23.10.2025