

## АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ В ПАРАДИГМІ СУЧАСНОЇ НАУКИ

**Любов Співак**

**доктор психологічних наук, професор кафедри психології**

Бердянський державний педагогічний університет

71100, Україна, м. Бердянськ, вул. Шмідта, 4

(Тимчасова адреса – 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 66)

[l.m.spivak@npu.edu.ua](mailto:l.m.spivak@npu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-3653-5432>

### **Анотація**

Стаття присвячена дослідженню феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки. Конкретизовано поняття життєстійкості, оскільки це основний важіль реалізації потенціалу особистості в різних життєвих обставинах. Розкрито психологічний зміст складових компонентів життєстійкості, таких як «залученість», інтерес і участь індивіда у подіях життя, “контроль”, як можливість свідомо впливати на ситуацію і “прийняття ризику”, як готовність діяти в складних життєвих обставинах, що супроводжуються стресогенними факторами. Акцентовано увагу на проблемі сталого розвитку, яка досліджується за кордоном і в Україні, з точки зору науковців, які нещодавно реалізували навчальні програми для підвищення сталого розвитку молоді та окремих верств населення. На основі аналізу теорій і поглядів сучасних українських і зарубіжних вчених визначено та обґрунтовано умови, що сприяють розвитку життєздатності особистості. Розглянуто умови формування особистості під впливом складних життєвих ситуацій. Проаналізовано вплив підвищення життєвого тону на фізичне та психічне здоров'я індивіда, а також на адаптацію в стресових ситуаціях. Однією з таких складних життєвих ситуацій є війна та військові дії в Україні. Феномен життєстійкості розглядається з метою подолання труднощів і нейтралізації негативного досвіду протягом життя особистості, оскільки людина щоденно стикається з тими чи іншими викликами долі в ситуаціях різного рівня складності. Виявлено схожість у закономірностях обґрунтувань сучасних українських і зарубіжних науковців щодо феномену життєстійкості та перспективи подальшого дослідження цієї проблеми. Узагальнено психологічний зміст механізму стресостійкості людини за допомогою факторів, що впливають на життєвий тонус особистості. На основі вивченого матеріалу сформовано авторське бачення феномену життєстійкості особистості та її структурних компонентів. Автор пропонує комплексне бачення цієї проблеми з урахуванням воєнних подій в Україні.

**Ключові слова:** феномен життєстійкості, життєстійкість, складні життєві обставини, психологічна стійкість, особистість.

### **Вступ**

Феномен життєстійкості привертає дедалі більшу увагу в наукових дослідженнях як в Україні, так і за кордоном. Зокрема, сучасні науковці США визначають його ключовим чинником адаптації особистості до стресових ситуацій та життєвих викликів. Життєстійкість визначається як здатність людини успішно протистояти труднощам, зберігати психологічну пружність і відновлювати свій психологічний ресурс після травматичних подій. Дослідження цього феномену має важливе практичне значення в різних наукових галузях таких як психологія, соціологія, педагогіка, і навіть фізика. Оскільки виступає ключовим елементом у

забезпеченні психологічного здоров'я і благополуччя особистості в цілому. Українські вчені С.М. Калюжна, Л.В. Тимофєєва, Б.В. Лазоренко, В.В. Москаленко, І.М. Губенко, Н.П. Караваєва, В.А. Сасенко, О. Чиханцова, В.В. Предко, у цій галузі проводили ґрунтовні дослідження, зосереджені на факторах, що сприяють формуванню життєвого тону в різних вікових групах. Більшість дослідників наголошують на важливості більше детального дослідження життєвого тону підлітків, наступний період життя в яких є критичним для розвитку особистісних і соціальних навичок, значною мірою для адаптації до стресових умов сучасного суспільства.

Серед українських науковців існують певні суперечності і різні погляди на проблему дослідження життєстійкості. Найбільш помітні розбіжності існують в концептуальному підході вивчення життєстійкості, в дослідженнях таких науковців як Чиханцова О. і Доценко О. Зокрема, Чиханцова О. розглядає життєстійкість, як інтегральну якість особистості, що включає залученість, контроль і прийняття ризику. В той же час, її опонент Доценко О. вважає, що життєстійкість це система переконань особистості про себе і світ, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях. Також, вагомі суперечності присутні в концепціях ролі соціального оточення. Українська дослідниця Йонка М. стверджує, що значущість соціальних зв'язків та підтримки у формуванні життєстійкості являється важливим фактором, а Чиханцова О. наголошує на значущості внутрішніх ресурсів особистості, таких як сила волі, довіра, непохитність характеру.

Розбіжності сучасних науковців присутні і в поняттях структури життєстійкості та її компонентів, а ключову роль в дослідженні суперечностей відіграють методи дослідження і діагностики життєстійкості особистості. У той же час, в Сполучених Штатах Америки концепція життєстійкості досліджується багатьма провідними дослідницькими центрами, а також всесвітньою акредитованою навчальною установою, Американською психологічною асоціацією (АРА). Значний внесок в дослідження феномену життєстійкості зробили такі зарубіжні вчені як: Енн С. Мастен, Еммі Е. Вернер і Майкл Раттер. Американські дослідники наголошують на міждисциплінарному підході до вивчення феномену життєстійкості, який включає психосоціальний аспект розвитку, а також вивчення соціальних і культурних факторів, що впливають на здатність особистості протистояти складним життєвими ситуаціям.

Аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень феномену життєстійкості свідчить про існування підходів до розуміння природи цього феномену й наголошує на різноманітності теоретичних і практичних аспектів таких досліджень. Для української психологічної науки дана проблематика набуває особливої актуальності в умовах дії воєнного стану та активних бойових дій.

**Мета** даного дослідження полягає у здійсненні аналізу феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки, огляді основних напрямів і результатів досліджень життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній науці, а також, у визначенні потенційних шляхів подальшого розвитку наукових підходів до вивчення цього феномену. **Завданням** є: 1) провести теоретичний аналіз ключових досліджень українських і зарубіжних вчених, які розкрили феномен життєстійкості; 2) на основі узагальнення існуючих теоретичних і практичних наукових розвідок, сформулювати авторське бачення про феномен життєстійкості та його структуру.

### Методи дослідження

Для реалізації поставленої мети та виконання завдань теоретичного аналізу проблеми життєстійкості в парадигмі сучасної науки використано наступні теоретичні методи: аналіз

наукових джерел, для визначення та з'ясування сутності основних концепцій дослідження; узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблеми феномену життєстійкості в його сучасному розумінні.

### **Результати дискусії**

Для того, щоб цілісно зрозуміти суть феномену життєстійкості, ми розкриваємо суть поняття “життєстійкість”. На думку сучасної науковиці Чиханцової О.А.: «Життєстійкість – це ціла система, що пов'язана із самореалізацією, самоствердженням, вона являє собою рушійну силу особистості». Варто зазначити, що життєстійкість є складною категорією психології особистості, яка включає феноменологію становлення особистості та її базових життєвих орієнтацій, її адаптивний потенціал, а також, поведінкові стратегії подолання стресу та екзистенціальної тривожності. Життєстійкість виявляється через механізми сприйняття життєвих змін, як менш стресових, формування мотивації до трансформаційного подолання (відкритість до нового, готовність до дій у стресовій ситуації), підвищення відповідальності за власне здоров'я та дотримання здорового способу життя, з метою пошук активної соціальної підтримки, яка сприяє трансформаційному копінгу (Чиханцова, 2016). Можна додати, що життєстійкість це здатність особистості успішно протистояти стресовим обставинам, зберігати психічну стабільність, адаптуватися до складних умов життя, перетворюючи їх на можливості особистісного зростання. Розвиненість цих якостей свідчить про внутрішній потенціал людини, її здатність перетворювати нові негативні ситуації на перспективи, зберігати оптимізм і активну життєву позицію навіть у складних умовах життя.

Феномен життєстійкості знайшов широке визнання в рамках екзистенціальної психології, де він розглядається разом із проблемами свободи вибору і сенсу життя. Життєстійкість виступає тут як каталізатор зниження тривожності особистості, що виникає через ситуації невизначеності. Це потрібно для формування позитивних настанов щодо оцінки поточної життєвої ситуації та готовності змінити її на краще. Феномен життєстійкості включає події, в яких виникає відчуття контролю над власним життям і відсутність відчуття його хаотичності. Як зазначив відомий дослідник В. Франкл: «... життєстійкість це коли людина не просто існує у світі, а сама вирішує, яким буде її існування, ким вона стане в наступну мить, маючи свободу змінювати себе та обставини навколо себе особисто». Відсутність життєздатності може бути недоліком у відповідь на звичайні обставини, коли людині бракує здатності створювати свій світ самостійно (Даценко, 2017).

Слід підкреслити, що феномен життєстійкості характеризує психологічну стійкість особистості та є важливим показником психічного здоров'я. Це пояснюється тим, що життєстійкість лежить в основі здатності сприймати стресогенні фактори та діяти відповідно своїм стратегіям поведінки, які допомагають трансформувати негативний досвід у нові перспективи. Життєстійкість є ключовим елементом для активного і цілеспрямованого подолання стресових, кризових ситуацій. Автори схиляються до думки, що високий рівень життєстійкості передбачає активну життєву позицію, свідомі та конструктивні дії на виклики долі з метою подолання труднощів і розвитку особистих ресурсів для подальшого зростання.

Сучасні українські дослідниці Токарева Н.М. (Tokareva, 2021) та Кузьменко О.Ю. (Кузьменко, 2021) зазначають у своїх дослідженнях, що сталий розвиток впливає на формування світогляду особистості, особистісних цінностей, таких як відповідальність, свідоме ставлення до природи і суспільства. За їхнім уявленням, життєстійкість тісно пов'язана зі сталим розвитком, оскільки відображає здатність особистості до безперервного

розвитку і адаптації в умовах швидкоплинних обставини життя. Такі здібності дають змогу людині краще розуміти свою цінність у світі, тим самим впливають на життєстійкість особистості. Сталий розвиток вимагає від людини пристосування до змін, які відбуваються в суспільстві, навичок раціонального використання природних ресурсів і уміння приймати важливі рішення щодня.

Чиханцова О.А. розглядає життєстійкість як цілісну систему взаємодії з навколишнім світом, як важливий ресурс, що здатен позитивно впливати на фізичне та психічне благополуччя людини, а також тісно пов'язаний із процесами самореалізації, самоствердження та особистісного розвитку (Чиханцова, 2018). Отже, життєстійкість являє собою цілісну систему взаємодії людини зі світом, яка відіграє роль важливого ресурсу для покращення фізичного та психічного благополуччя особистості. Вона пов'язана з процесами самореалізації та самоствердження в цьому світі, сприяючи гармонійному розвитку та ефективній адаптації особистості до умов сучасного середовища. Натомість, Панченко В.О. дає визначення, що: «...життєстійкість – це база, виходячи з якої перетворюються стресори, це каталізатор поведінки, який дозволяє трансформувати негативні враження в нові можливості» (Панченко, 2016). Людина здатна свідомо трансформувати негативні події життя в нові можливості, але для цього, як зазначається, потрібен високий рівень життєстійкості.

На думку одного із засновників концепції життєстійкості, С. Мадді: «...життєстійкість – це сукупність диспозицій, яка складається з трьох компонентів: залученість, контроль і готовність до ризику». Застосування цих компонентів сприяє зниженню внутрішньої напруги та тривоги особистості в складних ситуаціях за рахунок ефективного подолання стресу або сприйняття його як менш значущого. Залучення відображає віру в те, що активна участь у подіях надає людині можливості для особистісного зростання та досягнення нових результатів. Цей компонент дозволяє відчувати значущість і повноцінно брати участь у вирішенні життєвих завдань, незважаючи на стресові фактори та зміни. Люди з розвиненою залученістю отримують задоволення від власної діяльності, прагнуть взаємодіяти зі світом і відкриваються новим можливостям. У протилежному значенні втрата такої віри призводить до відчуття відчуженості, що людина залишилась «поза» життям. Контроль характеризується переконанням, що зусилля індивіда здатні змінити хід подій, навіть якщо цей вплив не є вичерпним, а досягнення успіху невідомо. Це спонукає людину шукати шляхи впливу на результати змін в складних життєвих ситуаціях, запобігаючи стану безпорадності і пасивності. Даний компонент передбачає прагнення до досягнення поставлених цілей шляхом цілеспрямованої поведінки та усвідомлення власної відповідальності. Прийняття ризику характеризується сформованим переконанням, що будь-які події сприяють особистому розвитку, незалежно від того позитивні вони чи негативні за своєю природою. Цей компонент включає сприйняття життєвих ситуацій, як викликів і випробувань, які дозволяють накопичувати досвід. Люди, які сприймають життя як можливість отримати новий досвід, готові діяти, навіть якщо вони не впевнені в успіху, брати відповідальність і ризикувати. Прийняття ризику базується на ідеї розвитку шляхом активного засвоєння знань із власного досвіду та їх подальшого застосування на практиці (Maddi & Khoshiba, 1994).

Таким чином, феномен життєстійкості є не лише механізмом для ефективного подолання перешкод, а й усвідомлення того, що людина здатна змінюватись, отримувати новий досвід, активно використовувати життєві проблеми, як можливість для саморозвитку. Це не тільки дозволяє людині підтримувати високий рівень життєстійкості, а й служить

основою для трансформації негативного досвіду в позитивний, сприяє розкриттю особистісного потенціалу та досягненню життєвих цілей.

В своїй науковій праці С. Мадді описав механізм стійкості людини до стресу та зазначив п'ять характерних особливостей за допомогою факторів, які впливають на життя індивіда. Це фізіологічний фактор, який він описав через вплив стресу на організм, а також зазначив, що тіло людини має захисні механізми. Когнітивний фактор він описав як сприйняття складної життєвої ситуації. Мотиваційний фактор, встановлення цілей і прагнення до адаптивної поведінки. Соціально-психологічний фактор являє собою звернення до інших за підтримкою в складних життєвих обставинах. Поведінковий – здатність отримувати інформацію, діяти відносно набутих нових знань і навичок. Завдяки цим механізмам людина підтримує психічне та фізичне благополуччя й продовжує жити з високим ступенем ефективності (Maddi, 1987). Отже, феномен життєстійкості, описаний С. Мадді, визначає здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям завдяки використанню п'яти ключових факторів: фізіологічного, когнітивного, мотиваційного, соціально-психологічного та поведінкового. Ці механізми створюють цілісну систему, яка допомагає підтримувати психічне та фізичне здоров'я людини, підвищуючи її здатність ефективно справлятися зі стресом.

Феномен життєстійкості виявляється в здатності людини не тільки адаптуватися до стресових обставин, а й використовувати їх як можливості для особистісного розвитку та професійного зростання. Високий рівень життєвого тону свідчить про його важливу роль у збереженні здоров'я і підтримці високої продуктивності професійної діяльності особистості. Ми переконані, що феномен життєстійкості тісно пов'язаний з можливостями розвитку особистості, адже саме завдяки вмінню долати труднощі та адаптуватися до життєвих обставин людина може досягти нових рівнів самореалізації, саморозуміння та психологічного розвитку. Життєстійкість це не лише механізм збереження психічного здоров'я в умовах стресу, а й ресурс особистісного зростання, який активізується у складних життєвих ситуаціях. Основним аспектом, який поєднує життєстійкість з особистісним розвитком, є трансформація негативного досвіду в позитивний, тобто людина не просто долає труднощі, а вчиться на них, знаходить нові шляхи вирішення проблем і розвивається як особистість. У процесі подолання складних життєвих ситуацій, ситуацій невизначеності, складних життєвих обставин люди формують нові навички, змінюють власні переконання та поглиблюють розуміння світу.

Людина з високим рівнем життєстійкості сприймає події, що відбуваються з нею, як «...захопливі та приємні, як результат власного вибору та активності, а також, як важливий поштовх до засвоєння нового досвіду». Така людина вміє ефективно саморегулювати свою поведінку не лише в умовах стресу, але й під час досягнення успіху в різних аспектах життя (Ларіна, 2007).

Зарубіжний дослідник Bonanno G.A. наголошує на тому, що стресові умови можуть мати негативний вплив на продуктивність, мотивацію та здоров'я особистості, якщо не працювати над підвищенням рівня життєстійкості (Bonanno, 2004). Ми погоджуємось з думкою автора, оскільки стресові умови, особливо такі як війна, сприяють суттєвому зниженню рівня життєстійкості.

В свою чергу, науковиця Варіна Г.Б. висловила цікаву думку та вважає, що особистісні якості такі як сила волі, наполегливість і позитивне ставлення до життя, є одними з основних характеристик життєстійкості. Життєстійкість значною мірою базується на індивідуальних властивостях особистості, таких як швидкість реакції на події, спонтанність, рівень стресу,

схильність до тривожності ті інші. Дослідниця зазначила, що ці властивості визначаються особливостями нервової системи і впливають на соціальну активність людини. Завдяки цим властивостям життестійкість проявляється в здатності створювати особистісно значущі смисли, усвідомлювати їх цінність і реалізовувати в певному соціальному контексті. Людина з високим життєвим тонусом не тільки краще адаптується до стресових умов, але й ефективно використовує свої природні здібності для розвитку та досягнення цілей, зберігаючи гармонійне співвідношення між внутрішніми переконаннями й зовнішніми обставинами (Варіна, 2018).

За нашим уявленням, феномен життестійкості можна характеризувати в особистісному вимірі, як життєву витривалість, наполегливість і позитивне ставлення до життя, які формуються на основі індивідуального характеру особистості. А характер особистості формується і змінюється впродовж всього життя індивіда. Розвиток таких рис характеру як рішучість, відповідальність, емоційна стабільність сприяє зміцненню життестійкості та загартовуванню характеру. Життестійкість виявляється через здатність особистості створювати власні сенси життя, активно реалізовувати свою мету, будувати плани на майбутнє, ефективно адаптуватися до раптових змін. Розвиток життестійкості формує особистість в цілому та дозволяє існувати в цьому світі як людині, яка готова протистояти зовнішнім викликам долі.

Сучасні американські науковці Creed P.A., Conlon E.G. & Dhaliwal K. своїм дослідженням з вимірювання життестійкості у короткостроковій перспективі зазначають, що за допомогою зміни умов перебування індивіда життестійкість може змінюватись дуже швидко, від найнижчих її показників до найвищих (Creed, Conlon & Dhaliwal, 2013). Завдяки їх напрацюванням можна зробити висновок, що життестійкість, як і резильєнтність має тенденцію до рапідних змін в залежності від умов, місця, оточення індивіда.

Високий рівень життестійкості нерозривно пов'язаний з активною життєвою позицією індивіда, яка полягає в навичках використовувати життєві обставини так, як людина це бачить, із власними перевагами. Такій людині притаманно сприймати події свого життя як результат свідомого вибору і сприймати стресові ситуації не як загрозу, а як можливість отримати нові знання та розширити власний досвід. Розвиток життестійкості з високою життєвою позицією включає в себе високий рівень рішучості, відповідальності і готовності до дій, які дозволять особистості не лише адаптуватися до змін, а й активно впливати на події власного життя. Це означає, що стресові події стають каталізатором зростання особистості, сприяють формуванню стійких переконань і внутрішньої мотивації до самовдосконалення та досягнення нових перемог у різних сферах діяльності індивіда (Хаустова, 2009).

Феномен життестійкості включає в себе здатність людини мати активну життєву позицію, використовуючи життєві обставини на свою користь і сприймати життєві ситуації як такі, що свідомо обрані. Високий рівень життестійкості дозволяє людині вже сприймати найскладніші ситуації як можливість отримати новий досвід, взяти активну участь у подіях, зробити свої висновки, мати ще одну сходинку особистісного зростання у власному житті або, якщо вже є травматичний негативний досвід, то конвертувати його у власний ресурс для подальшого розвитку та підтримки власного психологічного благополуччя. Можна зазначити, що феномен життестійкості є ключовим механізмом адаптації до складних життєвих обставин.

## **Висновки**

Сучасний підхід у дослідженні феномену життєстійкості виходить за рамки традиційного розуміння подолання лише стресу або опису факторів, за допомогою яких людина спроможна подолати стрес. На нашу думку, це грандіозний механізм здібностей особистості не лише виходу з кризових ситуацій, а використання складних життєвих обставин, як джерел для подальшого особистісного зростання, вдосконалення характеру. Науковці сучасності зосереджуються на особливостях життєстійкості таких як: гнучкість мислення, емоційна стабільність, соціальна підтримка і навички резильєнтності. Можна зазначити, що життєстійкість це багатовимірною складовою психологічних особливостей особистості, яка містить комплекс факторів, що формують особистісні якості, здатність до адаптації, стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності і екзистенціальної кризи. Розуміння феномену життєстійкості являє собою механізм сприйняття життєвих змін як менш загрозливих, за яким слідує розвиток мотивації подолання труднощів, де людина готова змінюватись під усвідомленим тиском власних цілей. Така людина готова до змін навіть у стресових умовах, у неї з'являється відповідальність за своє здоров'я, здоров'я своїх дітей та близьких. Важливим елементом цього процесу є мотивація людини до подолання труднощів, що включає в себе не лише здатність до тимчасової адаптації, а і бажання індивіда впливати на хід подій, який людина може контролювати. Крім того, пошук соціальної підтримки відіграє велике значення в подоланні як внутрішніх так і зовнішніх проявів криз особистості. Це можуть бути як внутрішні переживання, психологічні аспекти, такі і зовнішні чинники, як втрата майна, раптова вимушена зміна проживання, смерть близької людини тощо.

За останні роки значно пришвидшився темп життя у світлі раптово змінюваних подій таких як пандемія, повномасштабне вторгнення в Україну зі сторони агресора росії і війна на Близькому Сході. Дослідження життєстійкості особистості в умовах воєнного стану є важливим, оскільки здатність підтримувати внутрішній баланс і знаходити ресурси для подолання труднощів є ключовим фактором психологічного, фізичного і соціального здоров'я. Тому дослідження феномену життєстійкості в сучасному його розумінні є важливим для подальшої розробки ефективних Програм адаптації в складних життєвих умовах буття, де підтримка психологічного благополуччя є надважливою складовою. У людей з високим рівнем життєстійкості розвинені ціннісні орієнтації, які служать основою для прийняття рішень в ситуаціях невизначеності, а також рушійною силою вибору напрямку подальшого життя. Дані цінності створюють внутрішній компас стабільності і цілеспрямованості. Завдяки чому формується система цінностей особистості і гармонія з навколишнім світом.

## **Література**

1. Варіна, Г.Б. (2018). Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Матеріали Всеукраїнської Internet-конференції «Сучасна наука: тенденції та перспективи».* (м. Мелітополь, 2018р.), (с. 28–34). Мелітополь : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Режим доступу: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3398/1/2-tmp8FEE-Сучасна%20наука-ВАБ.pdf>
2. Даценко, О.А. (2017). Актуальні проблеми психології в закладах освіти. Ю.М. Карандишева, Т.В. Сенько & Н.М. Токаревої (Ред.). *Збірник наукових праць, 7*, 17–27. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс». Режим доступу:

[https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=qaFSgQQAAAAAJ&citation\\_for\\_view=qaFSgQQAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=qaFSgQQAAAAAJ&citation_for_view=qaFSgQQAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)

3. Кузьменко, О.Г. (2021). Взаємозв'язок самооцінки і тривожності у молодших школярів. *Освіта і наука, I*. Режим доступу: <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/view/809/782>
4. Ларіна, Т.О. (2007). Життєстійкість як життєве завдання особистості. Н.В. Чепелева (Ред.). *Актуальні проблеми психології : Психологічна герменевтика*, 2(5), 131–138.
5. Панченко, В.О. (2016). Життєстійкість як фактор професійної адаптації менеджерів комерційних організацій. (Дис. канд. психол. наук). Київ.
6. Токарева, Н.М. (2021). *Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку*. Монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»». Режим доступу: [https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6084/3/%D0%92%D1%96%D1%80%D0%B0%D0%B6%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_compressed.pdf](https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6084/3/%D0%92%D1%96%D1%80%D0%B0%D0%B6%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_compressed.pdf)
7. Хаустова, О. (2009). *Метаболічний синдром X (психосоматичний аспект)*. Київ : Медкнига.
8. Чиханцова, О.А. (2016). Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2(6), 227–234.
9. Чиханцова, О.А. (2018). Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 5, 267–273. Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/32.pdf>
10. Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. *American Psychological Association. American Psychologist*, 59, 20–28. Режим доступу: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=uk&user=biNsmj8AAAAAJ&citation\\_for\\_view=biNsmj8AAAAAJ:hWqix75wD0QC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=biNsmj8AAAAAJ&citation_for_view=biNsmj8AAAAAJ:hWqix75wD0QC)
11. Creed, P.A., Conlon, E.G., & Dhaliwal, K. (2013). Revisiting the academic hardiness scale: revision and revalidation. J. Career (Ed.) *Journal of Career Assessment*, 21, 537–554. Режим доступу: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1069072712475285?icid=int.sj-full-text.similar-articles.6>
12. Maddi, S.R. (1987). Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. J.R. Opatz (Ed.). *Health promotion evaluation*. (pp.101–115). Stevens Point (WI) : National Wellness Institute.
13. Maddi, S., & Khoshiba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.

### References

1. Varina, G.B. (2018). Zhittiestiykist osobystosti yak chynnyk psykhlohichnoho blahopoluchchia maibutnikh psykhlohiv [Personality resilience as a factor of psychological well-being of future psychologists]. *Materialy Vseukrainskoi Internet-konferentsii «Suchasna nauka: tendentsii ta perspektyvy» – Materials of the All-Ukrainian Internet conference «Modern science: trends and prospects»*. (Melitopol, 2018). (pp. 28–34). Melitopol : Melitopolskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Bohdana Khmelnytskoho. Retrieved from <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3398/1/2-tmp8FEE-Сучасна%20нвука-ВАБ.pdf> [in Ukrainian].



2. Datsenko, O.A. (2017). Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity [Current problems of psychology in educational institutions]. Yu.M. Karandyшева, T.V. Senko & N.M. Tokarevoi (Eds.). *Zbirnyk naukovykh prats – Collection of scientific works*, 7, 17–27. Kyiv : TOV NVP «Interservis». Retrieved from [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=qaFSgQQAAAAAJ&citation\\_for\\_view=qaFSgQQAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=qaFSgQQAAAAAJ&citation_for_view=qaFSgQQAAAAAJ:d1gkVwhDpl0C) [in Ukrainian].
3. Kuzmenko, O.H. (2021). Vzaiemozviazok samootsinky i tryvozhnosti molodshykh shkolariv [The relationship between self-esteem and anxiety in younger schoolchildren]. *Osvita i nauka – Education and Science*, 1. Retrieved from <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/view/809/782> [in Ukrainian].
4. Larina, T.O. (2007). Zhyttiestikist yak zhyttieve zavdannia osobystosti [Resilience as a life task of the individual]. N.V. Chepeleva (Ed.). *Aktualni problemy psykholohii: Psykholohichna hermenevtyka – Current problems of psychology: Psychological hermeneutics*, 2(5), 131–138 [in Ukrainian].
5. Panchenko, V.O. (2016). Zhyttiestikist yak faktor profesiinoi adaptatsii menedzheriv komertsiinykh orhanizatsii [Resilience as a factor of professional adaptation of managers of commercial organizations]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
6. Tokareva, N.M. (2021). *Labirynty doroslishannia: psykhychnyi rozvytok osobystosti pidlitkovyynatskoho viku [Labyrinths of growing up: mental development of the personality of adolescence and youth]*. Kryvyi Rih : TOV «NVP «Interservis»». Retrieved from [https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6084/3/%D0%92%D1%96%D1%80%D0%B0%D0%B6%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_compressed.pdf](https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6084/3/%D0%92%D1%96%D1%80%D0%B0%D0%B6%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_compressed.pdf) [in Ukrainian].
7. Khaustova, O. (2009). *Metabolichnyi syndrom Kh (psykhosomatychnyi aspekt) [Metabolic syndrome X (psychosomatic aspect)]*. Kyiv : Medknyha [in Ukrainian].
8. Chykhantsova, O.A. (2016). Deiaki aspekty vyvchennia problemy zhyttiestikosti osobystosti [Some aspects of studying the problem of personality resilience]. *Aktualni problemy psykholohii – Current problems of psychology*, 2(6), 227–234 [in Ukrainian].
9. Chykhantsova, O.A. (2018). Osoblyvosti proiavu komponentiv zhyttiestikosti osobystosti [Peculiarities of manifestation of components of personality resilience]. *Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Current problems of psychology. Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 5, 267–273. Retrieved from <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/32.pdf> [in Ukrainian].
10. Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events. *American Psychological Association. American Psychologist*, 59, 20–28. Retrieved from [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=uk&user=biNsmj8AAAAJ&citation\\_for\\_view=biNsmj8AAAAJ:hWqix75wD0QC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=biNsmj8AAAAJ&citation_for_view=biNsmj8AAAAJ:hWqix75wD0QC)
11. Creed, P.A., Conlon, E.G., & Dhaliwal, K. (2013). Revisiting the academic hardiness scale: revision and revalidation. J. Career (Ed.) *Journal of Career Assessment*, 21, 537–554. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1069072712475285?icid=int.sj-full-text.similar-articles.6>
12. Maddi, S.R. (1987). Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. J.R. Opatz (Ed.). *Health promotion evaluation*. (pp.101–115). Stevens Point (WI) : National Wellness Institute.
13. Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265–274.

## ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF HARDINESS IN THE PARADIGM OF MODERN SCIENCE

Lyubov Spivak

Doctor of Psychological Sciences, Professor

Professor of the Department of Psychology

Berdiansk State Pedagogical University

4, Shmidta Str., Berdiansk, Ukraine, 471100

(Temporary address – 66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia, Ukraine, 69063)

[l.m.spivak@npu.edu.ua](mailto:l.m.spivak@npu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0002-3653-5432>

### Abstract

The article is dedicated to the study of the phenomenon of hardiness within the paradigm of modern science. The concept of hardiness has been clarified, as it serves as a fundamental lever for the realization of personal potential in various life circumstances. The psychological content of the key components of hardiness has been revealed: Commitment (interest and active participation in life events), Control (belief in the ability to influence situations), and Risk acceptance (willingness to act in uncertain conditions). These components are crucial in the study of the phenomenon of hardiness. Emphasis is placed on the issues of hardiness that are being studied both abroad and in Ukraine, as well as on the perspectives of scientists who have recently implemented training programs aimed at enhancing the hardiness of youth and specific population groups. Based on the analysis of theories and viewpoints of contemporary Ukrainian and foreign scholars, the conditions that contribute to the development of personal hardiness have been identified and substantiated. The conditions for personality development under the influence of challenging life situations have been examined. The impact of increased hardiness on the physical and mental health of young people, as well as their successful adaptation to stressful situations, has been analyzed. One such situation is the war and military actions in Ukraine. The phenomenon of hardiness has been considered in terms of overcoming difficulties and neutralizing negative experiences throughout a person's life, as individuals constantly face various challenges of different levels. Similarities in the patterns of reasoning among modern Ukrainian and foreign scientists regarding the phenomenon of hardiness and the prospects for further research on this issue have been identified. The psychological content of the mechanisms that enable individuals to withstand stress through factors affecting personal hardiness has been analyzed. Based on the studied material, a personal view on the phenomenon of hardiness, personal hardiness, and the associated mechanisms shaping their interaction has been formed. The author proposes a comprehensive vision of this issue, taking into account the ongoing war events in Ukraine.

**Keywords:** the phenomenon of hardiness, hardiness, modern science, war, psychological resilience, personality, Ukraine.

Подано 07.10.2024

Рекомендовано до друку 14.10.2024