

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК СИСТЕМОУТВОРЮЮЧИЙ РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

**Кононенко Анатолій Олександрович**

*доктор психологічних наук, професор, академік НАН ВО України,  
професор кафедри загальної та соціальної психології,*

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
м. Дніпро, Україна*

У сучасному соціальному середовищі, що характеризується інтенсивними трансформаціями, зростанням нестабільності та радикальною непередбачуваністю, проблема збереження психологічного здоров'я особистості набуває виняткової теоретичної й практичної значущості. Соціальна невизначеність виступає не лише сукупністю зовнішніх ризиків, а й системним фактором, що трансформує структуру життєвого досвіду, способи сприйняття реальності, механізми прийняття рішень і конструювання майбутнього. Традиційні адаптаційні моделі, засновані на принципах стабільності та передбачуваності, виявляються методологічно обмеженими, що зумовлює необхідність переходу до динамічних, ресурсних і системних підходів у психології здоров'я.

Методологічною основою аналізу є інтеграція ресурсного підходу (Р. Лазарус, С. Фолкман), інтегративної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, екзистенціально-гуманістичної парадигми В. Франкла, а також системного, синергетичного та ієрархічного підходів до особистості. Психологічне здоров'я трактується як динамічний багатовимірний конструкт, що об'єднує когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування та забезпечує здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, суб'єктивний сенс життя й ефективність діяльності в умовах зовнішньої нестабільності. Методологічний принцип – перехід від редукції здоров'я до відсутності патології до розуміння його як активного ресурсного потенціалу самодетермінації та самореалізації.

Центральним системоутворюючим конструктом у цьому контексті є життєстійкість (*hardiness*) – інтегральна особистісна характеристика, що поєднує когнітивні установки, ціннісно-сміслові орієнтації та поведінкові стратегії подолання стресу. Концептуальні засади закладено С. Кобасою [1] та розвинуто С. Мадді, який інтерпретував

hardiness як екзистенціальну мужність і сукупність установок (commitment, control, challenge), що перетворюють потенційно деструктивний стрес на джерело зростання (Maddi, 2006) [3].

У вітчизняній психології найбільш глибокий розвиток отримала трирівнева ієрархічна модель життєстійкості О. Чиханцової. Авторка розглядає життєстійкість як складне інтегральне утворення, що відповідає ієрархічній структурі властивостей особистості: нижчий рівень – ціннісно-сміслові компоненти (цілі, цінності, смисли); середній рівень – особистісні параметри (самоствлення, автономія, самоефективність, потреба в самореалізації); вищий рівень – інтегративний потенціал самодетермінації та самореалізації [5].

Життєстійкість постає як феномен самодетермінації особистості, синергетичне утворення, що забезпечує перехід від адаптивних до трансформаційних стратегій функціонування в умовах невизначеності [5]. Така модель ґрунтується на системному підході, де життєстійкість розглядається як самоорганізована динамічна система, здатна до самоорганізації та саморозвитку.

В. Предко акцентує методологічний аспект формування життєстійкості в освітньому та кризовому контекстах, розглядаючи її як ресурс подолання негативних відчуттів у ситуаціях невизначеності та як ключову умову фрустраційної толерантності. Авторка підкреслює рівні існування життєстійкості та її провідну роль у структурі психологічних ресурсів особистості (Предко, 2020, 2024).

О. Кокун розвиває концепт професійної життєстійкості, пропонує багатовимірну модель, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти в контексті професійної діяльності. Це дозволяє розглядати життєстійкість не лише як загально-особистісну рису, а й як контекстуально-специфічний ресурс, що забезпечує збереження ефективності та запобігання професійному вигоранню [2].

Структура життєстійкості традиційно включає три базові компоненти (3С-модель Мадді): залученість (глибока включеність у життя та готовність інвестувати зусилля), контроль (віра у можливість впливати на події та протидія безпорадності), прийняття виклику (інтерпретація змін як природного й стимулюючого елементу розвитку). У розширеній українській моделі О. Чиханцової ці компоненти інтегруються з вищими смисловими та самодетермінаційними утвореннями [5].

Життєстійкість методологічно тісно пов'язана з толерантністю до невизначеності, яка забезпечує когнітивну гнучкість, знижує ригідність мислення та сприяє конструктивним стратегіям реагування на неоднозначні ситуації. Разом вони формують адаптаційний

потенціал особистості як здатність до збереження внутрішньої рівноваги та активного конструювання життєвого шляху.

Методологічні принципи дослідження та діагностики життєстійкості базуються на комплексному підході: поєднанні кількісних (стандартизовані опитувальники типу Hardiness Survey Мадді в адаптаціях, авторські опитувальники О. Чиханцової та О. Кокуна) і якісних методів (аналіз життєвих історій, рефлексивні інтерв'ю, проєктивні техніки). Діагностика охоплює ціннісно-смісловий, особистісний і поведінковий рівні, з урахуванням принципу ієрархічності та динамічності конструю [2; 5].

У практико-орієнтованій методології це зумовлює перехід від симптоматичних втручань до комплексних програм розвитку життєстійкості, що включають когнітивно-поведінкові техніки переосмислення установок, тренінги емоційної регуляції, логотерапевтичні практики смислотворення та освітні технології розвитку критичного мислення, автономії та саморегуляції. Освітнє середовище розглядається як спеціально організований простір формування життєстійкості через створення умов для досвіду подолання труднощів і рефлексії.

Таким чином, життєстійкість виступає системоутворюючим ресурсом психологічного здоров'я, що забезпечує не лише пасивну адаптацію до соціальної невизначеності, а й активну самодетермінацію, збереження благополуччя та реалізацію особистісного потенціалу. Методологічні перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленням системно-ієрархічного аналізу механізмів формування життєстійкості, уточненням її місця в структурі психологічних ресурсів різних вікових і соціальних груп та розробкою валідизованих психотехнологій у освітньому, клінічному та організаційному контекстах.

### Література:

1. Кобаса С. Психологічна і фізіологічна стійкість до стресу [Hardiness]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37. P. 1–11.
2. Кокун О. М. Професійна життєстійкість як психологічний ресурс фахівця соціономічних професій. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 2. С. 45–58.
3. Мадді С. Р. Життєстійкість: екзистенціальна мужність і стійкість до стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 5. С. 12–18. (переклад з англ.).
4. Предко В. В. Формування життєстійкості підлітків в умовах освітнього середовища : монографія. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 248 с.

5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 312 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-16>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕТИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, ПОВ'ЯЗАНОГО З ВІЙНОЮ**

**Крапива Марія Сергіївна**

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
викладачка кафедри практичної психології,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
м. Київ, Україна*

Аналіз компонентів подолання стресу, пов'язаного з війною виступає однією з найбільш гострих наукових проблем у розрізі сьогодення, що характеризується розгортанням активних бойових дій на території України. В контексті нашого теоретико-методологічного дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки особистості ми створили комплексну модель долаючої поведінки цивільного населення у воєнний період і виокремили окремі її компоненти.

Модель будується навколо визначеного нами механізму подолання стресу, пов'язаного з війною, що складається з первинної емоційної реакції суб'єкта, наступної когнітивної оцінки стресору, а далі надання переваги свідомому або несвідомому типу реагування на стресову ситуацію.

Серед основних компонентів долаючої поведінки під час війни ми виокремили коупінг-стратегії, що характеризують вибір стратегії подолання на свідомому рівні, а також захисні механізми психіки особистості, що визначають несвідомий рівень реакції на стрес. Основними свідомими коупінг-стратегіями під час війни, що ми визначасмо базові стратегії подолання стресу за Дж. Амірханом, а саме стратегію вирішення проблем, соціальної підтримки та уникання [4, с. 1069]. Несвідомий компонент уособлюють захисні механізми психіки виступають за З. Фройдом, а саме механізми витіснення, заперечення, проєкції, раціоналізації, заміщення, регресії, сублімації, а також реактивне утворення [3, с. 74].

Тип реагування особистості на стрес пов'язаний з війною може залежати, на нашу думку, від певних чинників, що сприятимуть