Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026

ISSN 2786-4952 Online

УДК 159.923:159.944.4

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5(63)-4410-4421

Гузь Наталія Василівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, декан факультету соціально-педагогічної та мистецької освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, https://orcid.org/0000-0002-4199-4457

Фалько Наталя Миколаївна доктор психологічних наук, професор, ректор Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, https://orcid.org/0000-0001-9475-6770

Крижановський Олексій Миколайович доктор психологічних наук, професор кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, https://orcid.org/0000-0002-5358-9758

Піддубна Валентина Василівна кандидат психологічних наук, асистент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, https://orcid.org/0009-0002-3084-7934

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЇЇ АДАПТАЦІЇ Й РОЗВИТКУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз життєстійкості особистості як ключового психологічного ресурсу подолання життєвих криз, забезпечення адаптації та особистісного розвитку в умовах сучасного суспільства. Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості кризових ситуацій, пов’язаних із соціальними трансформаціями, нестабільністю та воєнними викликами, що суттєво впливають на психічне здоров’я та благополуччя людини.

Розкрито сутність життєстійкості як інтегральної властивості особистості, що поєднує внутрішні ресурси (саморегуляцію, емоційну стійкість, смисложиттєві орієнтації, автономність) і здатність ефективно використовувати зовнішні ресурси. Показано її зв’язок із такими характеристиками, як адаптивність, гнучкість мислення, активна життєва позиція та здатність до конструктивного подолання труднощів.

Проаналізовано природу життєвих криз як складних психосоціальних явищ, що виникають унаслідок взаємодії зовнішніх обставин і внутрішніх конфліктів особистості.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Особливу увагу приділено взаємозв'язку життєстійкості та життєвих криз: доведено, що саме рівень життєстійкості визначає характер переживання кризових ситуацій, здатність особистості трансформувати їх у ресурс розвитку, зберігати внутрішню цілісність і підтримувати ефективну соціальну взаємодію. Розглянуто роль адаптивності як ключового компонента життєстійкості, що забезпечує відновлення функціонування, інтеграцію травматичного досвіду та формування нових життєвих стратегій.

Висвітлено, що життєстійкість формується упродовж життєвого шляху та може цілеспрямовано розвиватися через активізацію внутрішніх ресурсів, розвиток рефлексії, емоційної компетентності та смисложиттєвих орієнтацій. У цьому контексті вона постає як важливий чинник психологічної безпеки, адаптації та самореалізації особистості в умовах невизначеності.

Зроблено висновок, що життєстійкість є системоутворювальним ресурсом, який забезпечує ефективне подолання життєвих криз, збереження психологічного благополуччя та створює підґрунтя для безперервного особистісного розвитку.

Ключові слова: життєстійкість, життєва криза, адаптація, особистісний розвиток, психологічні ресурси, копінг-стратегії, саморегуляція.

Huz Nataliia PhD of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Department of Psychology, Dean of the Faculty of Social-Pedagogical and Artistic Education Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, https://orcid.org/0000-0002-4199-4457

Falko Natalia Doctor of psychological sciences, Professor, Rector Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, https://orcid.org/0000-0001-9475-6770

Kryzhanovskyi Oleksii Doctor of Psychology Sciences, Professor of the Department of Psychology Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, https://orcid.org/0000-0002-5358-9758

Piddubna Valentyna PhD of Psychological Sciences, Assistant of the Department of Psychology, Ukraine, Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, https://orcid.org/0009-0002-3084-7934

PERSONAL RESILIENCE AS A RESOURCE FOR OVERCOMING LIFE CRISES AND ENSURING ITS ADAPTATION AND DEVELOPMENT IN MODERN SOCIETY

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the resilience of the individual as a key psychological resource for overcoming life crises, ensuring

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

adaptation and personal development in modern society. The relevance of the study is due to the increase in the number of crisis situations associated with social transformations, instability and military challenges, which significantly affect a person's mental health and well-being.

The essence of resilience as an integral property of the individual is revealed, combining internal resources (self-regulation, emotional stability, meaningful life orientations, autonomy) and the ability to effectively use external resources. Its connection with such characteristics as adaptability, flexibility of thinking, active life position and ability to constructively overcome difficulties is shown.

The nature of life crises as complex psychosocial phenomena that arise as a result of the interaction of external circumstances and internal conflicts of the individual is analyzed.

Particular attention is paid to the relationship between resilience and life crises: it is proven that it is the level of resilience that determines the nature of experiencing crisis situations, the ability of the individual to transform them into a resource for development, maintain internal integrity and maintain effective social interaction. The role of adaptability as a key component of resilience, which ensures the restoration of functioning, integration of traumatic experience and the formation of new life strategies, is considered.

It is highlighted that resilience is formed throughout life and can be purposefully developed through the activation of internal resources, the development of reflection, emotional competence and meaningful life orientations. In this context, it appears as an important factor of psychological security, adaptation and self-realization of the individual in conditions of uncertainty.

It is concluded that resilience is a system-forming resource that ensures effective overcoming of life crises, preservation of psychological well-being and creates a basis for continuous personal development.

Keywords: resilience, life crisis, adaptation, personal development, psychological resources, coping strategies, self-regulation.

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, динамічністю змін, інформаційним перенасиченням і зростанням психоемоційних навантажень. У таких умовах особистість постійно стикається з викликами, що потребують не лише адаптації, а й здатності зберігати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати та розвиватися.

Сучасна людина дедалі частіше стикається з різними типами життєвих криз: від нормативних (професійне самовизначення, створення сім'ї, зміна життєвих ролей) до глибоких ненормативних криз (втрата близьких, вимушене переселення, травматичний досвід війни, втрата роботи, різке погіршення соціально-економічних умов). У контексті української реальності ці виклики значно посилюються, що робить проблему ефективного подолання криз не лише індивідуальною, а й суспільно значущою.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Життєстійкість у цьому аспекті виступає не просто як здатність «витримати» стрес, а як активний внутрішній механізм подолання криз. Вона забезпечує здатність особистості: зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності; конструктивно переосмислювати травматичний досвід; знаходити нові смисли та життєві орієнтири після кризових подій; мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для виходу з кризи; трансформувати кризу в можливість для особистісного зростання.

Особливо важливо, що життєстійкість дозволяє уникнути деструктивних сценаріїв реагування на кризу: таких як апатія, безпорадність, тривала дезадаптація чи психологічне виснаження. Натомість вона сприяє формуванню активної життєвої позиції, відповідальності за власне життя та здатності приймати рішення навіть у складних умовах.

Крім того, подолання життєвих криз сьогодні вже не розглядається як разовий процес: це безперервна здатність адаптуватися до нових викликів. Саме тому життєстійкість стає ключовою компетентністю, яка забезпечує не лише «виживання» в кризі, а й подальший розвиток особистості після неї.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика життєстійкості особистості в українській психологічній науці розглядається у контексті ширших наукових пошуків, пов'язаних із вивченням психологічних ресурсів, стресо-стійкості, адаптаційних механізмів, саморегуляції та особистісного розвитку. Незважаючи на те, що поняття «життєстійкість» є близьким до західних концептів hardiness і resilience та активно інтегрується у вітчизняний науковий дискурс, українські дослідники здійснили вагомий внесок у розкриття його змістових, структурних і функціональних характеристик.

Зокрема, дослідженням життєстійкості займалися С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, Т. Титаренко, які зосереджували увагу на її сутності, ролі у подоланні життєвих криз та забезпеченні психологічного благополуччя. Різні аспекти формування життє- та стресостійкості аналізують К. Березяк, Н. Лупак, М. Кирилішина й В. Шкраб'юк [1], акцентуючи увагу на механізмах адаптації особистості до складних життєвих умов.

Вплив ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості досліджують О.Вакуленко та І.Чанчиков [3].

Важливе місце у вивченні життєстійкості займають праці Т. Титаренко та Т. Ларіної, у яких розкрито структуру цього феномену, умови його розвитку, а також окреслено конструктивні стратегії подолання життєвих труднощів [11].

Вплив життєстійкості на ефективність професійної діяльності та самореалізацію особистості досліджують А. Бобрицька та Н. Маєвська [2].

Окрему увагу приділено розробці практичних аспектів формування життєстійкості. Так, Т. Жванія, В. Сметаняк, Я. Реморов аналізують методи психологічного впливу, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту як чинника підвищення рівня стресо- та життєстійкості молоді [5]. О. Жук та К. Шкарлатюк підкреслюють, що індивідуальна життєстійкість має соціальний

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

вимір, оскільки впливає на функціонування громади та реалізується через взаємодію із соціальними, освітніми, медичними й психологічними інституціями.

У дослідженні Т. Чередниченко узагальнено сучасні підходи до розуміння життєстійкості, зокрема на основі концепції Сальваторе Мадді, здійснено її співвіднесення із суміжними поняттями та окреслено основні наукові підходи до її інтерпретації [12]. Крім того, авторкою обґрунтовано зміст професійної життєстійкості як важливого ресурсу адаптації, розвитку та ефективного функціонування фахівця, зокрема у діяльності працівників ДСНС України.

Метою статті є теоретичне обґрунтування сутності життєстійкості особистості як ключового психологічного ресурсу подолання життєвих криз, а також розкриття її ролі у забезпеченні адаптації та особистісного розвитку в умовах сучасного суспільства.

Виклад основного матеріалу. Поняття «життєстійкість» (англ. *hardiness*) було введене у психологічний обіг С. Кобейсою та С. Мадді. У перекладі цей термін означає «сила», «міцність», «витривалість» і концептуально формується на перетині екзистенціальної психології, психології стресу та досліджень людської креативності [6, с. 88]. У межах їх підходу життєстійкість трактується як інтегральна особистісна якість, що забезпечує ефективне подолання стресу, виступає індикатором психічного здоров'я та відображає систему установок, які сприяють не уникненню труднощів, а їх трансформації у можливості для розвитку.

Продовжуючи цю логіку, сучасні дослідження розглядають життєстійкість як системоутворювальний чинник функціонування особистості. Так, за результатами досліджень T. Galtseva, M. Saliuk, стійкість є базовим компонентом життєздатності, що підтримує стабільність особистісної системи та визначає параметри її функціонування. Вона також виступає центральною змінною, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на соматичне і психічне здоров'я та ефективність діяльності [16, с. 218]. У цьому контексті життєстійкість постає як ключовий ресурс подолання життєвих криз, оскільки саме вона забезпечує здатність особистості зберігати цілісність і ефективність у складних обставинах.

У зв'язку з цим значна увага сучасних науковців зосереджується на вивченні внутрішніх ресурсів людини, які дозволяють їй протистояти кризовим ситуаціям і водночас зберігати ідентичність та особистісну цілісність. Як наслідок, життєстійкість розглядається, з одного боку - як сукупність особистісних компонентів, що забезпечують можливість повноцінного життя в складних умовах; з іншого - як функціональна здатність до адаптації, самозахисту та підтримання внутрішньої стабільності.

Водночас у зарубіжних дослідженнях акцент робиться на адаптивно-регулятивному потенціалі життєстійкості. Зокрема, F. Cangiano та S. Parker визначають її як здатність особистості ефективно управляти власними ресурсами відповідно до соціальних умов і норм, де однією з ключових форм прояву є

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

подолання несприятливих обставин [14]. У контексті соціальних трансформацій підкреслюється, що сучасна людина має бути здатною орієнтуватися у розширеному соціальному просторі, демонструвати гнучкість і відкритість до змін. Так, Chang, Kuo зазначають важливість спрямованості на саморозвиток, різноманітність інтересів і усвідомлення значущості теперішнього моменту як простору для самореалізації [15].

Відповідно, дослідницькі зусилля спрямовані на виявлення тих здібностей особистості, які забезпечують її ефективну адаптацію до динамічного та кризового середовища.

Водночас підкреслюється, що життєстійкість є відносно стабільною характеристикою, яка варіюється залежно від контексту стресу, його інтенсивності та співвідношення факторів ризику і захисту [17]. З іншого боку, вона розглядається і як певний «енергетичний потенціал» особистості, що відображає її здатність долати труднощі та рівень зусиль, спрямованих на саморозвиток і зміну життєвих обставин.

Особливої актуальності проблема життєстійкості набуває в умовах сучасних соціальних і політичних трансформацій. Дослідження T. Galtseva, M. Saliuk засвідчують, що такі зміни суттєво впливають на психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості, зумовлюючи зростання рівня стресу, тривожних і депресивних станів, а також поширення дезадаптивних форм поведінки [16]. У цьому контексті закономірно посилюється потреба в осмисленні життєстійкості як ключового ресурсу подолання життєвих криз, забезпечення адаптації та подальшого розвитку особистості.

Узагальнюючи наукові підходи, С. Максименко наголошує, що життєва криза детермінується як зовнішніми обставинами та соціальною ситуацією, так і внутрішніми особистісними конфліктами. Якщо зовнішні чинники зумовлюють необхідність реагування на нові умови, то внутрішня криза вимагає глибшого переструктурування особистості - перегляду життєвих завдань, адаптації внутрішньої ієрархії «Я» та навіть формування нових особистісних структур, які раніше були відсутні у досвіді індивіда [9, с.9]. Така подвійна природа кризи підкреслює складність процесів адаптації та значущість внутрішніх ресурсів особистості.

Переживання кризових подій, попри інтенсивність негативних емоцій (відчай, депресія), містить потужний потенціал для особистісного зростання. Як зазначає С. Максименко, криза може активізувати життєву енергію, сприяти самопізнанню та самоприйняттю, переосмисленню життєвого шляху, формуванню нових соціальних зв'язків і мобілізації глибинних психічних ресурсів. У кінцевому підсумку це може привести до пошуку сенсу життя, особливо в ситуаціях, які вже неможливо змінити [9, с.13]. Відтак, криза постає не лише як деструктивний, а й як трансформаційний феномен [13, с. 227]. Г. Титаренко підкреслює, що криза відкриває перед особистістю не лише страждання, а й нові можливості та перспективи, використання яких потребує сформованого вміння

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

осмислювати власний досвід і відповідально ставитися до свого фізичного та психологічного стану [9, с.52].

Емпіричні дослідження доповнюють ці положення, демонструючи, що особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються розвиненим почуттям компетентності, вищими когнітивними показниками та ефективнішими копінг-стратегіями. Вони здатні підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини та зберігати внутрішню цілісність навіть у складних життєвих умовах. Таким чином, життєстійкість проявляється як інтегральна характеристика, що поєднує впевненість у собі, автономність, саморегуляцію та активну життєву позицію, забезпечуючи не лише протистояння стресу, а й здатність до самовизначення, адаптації та розвитку.

Разом із тим недостатній рівень життєстійкості підвищує ризики дезадаптації, погіршення психічного і фізичного здоров'я та ускладнення соціальних взаємин. Як зазначає Г. Титаренко, життєві кризи виникають у складних обставинах, що різко змінюють життєвий шлях людини і потребують негайних рішень. До таких обставин належать не лише масштабні соціальні потрясіння, зокрема війна, яка торкнулася кожного жителя України, а й події особистісного, сімейного та професійного життя. Водночас подібні випробування, попри їхню складність, можуть сприяти глибшому усвідомленню життєвих смислів і переоцінці цінностей [9, с.41].

У цьому контексті важливого значення набуває баланс життєстійкості, що виявляється у здатності особистості співвідносити рівень стресу з наявними ресурсами, регулювати психічне напруження та підтримувати його в межах, безпечних для функціонування. Такий баланс тісно пов'язаний із самодостатністю, внутрішньою свободою та відповідальністю за власний життєвий вибір, що забезпечує гармонійне функціонування особистості навіть у нестабільних умовах.

Загалом життєстійкість доцільно розглядати як комплексну властивість особистості, що поєднує стабільність і гнучкість, забезпечуючи ефективне подолання криз, протидію зовнішньому тиску та збереження продуктивності. Її ключова функція полягає у забезпеченні соціальної взаємодії, самореалізації та безперервного розвитку в умовах невизначеності.

У вітчизняній психологічній традиції життєстійкість також інтерпретується як здатність ефективно функціонувати попри труднощі. Зокрема, Т. Титаренко та Т. Ларіна визначають її як уміння підтримувати баланс між адаптацією до нових умов і прагненням до повноцінного, гармонійного життя. Науковці підкреслюють, що життєстійкість сприяє пошуку конструктивних шляхів саморозвитку, формується протягом усього життя та пов'язана з розвитком гнучкості, відкритості до змін і готовності до самовдосконалення [11].

Розвиваючи цю думку, С. Кондратюк розглядає життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та водночас здатність ефективно залучати зовнішні ресурси, особливо в умовах кризи чи війни [8]. У цьому ж контексті

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

знову актуалізується позиція Г. Титаренко про те, що криза, попри її болісність, відкриває нові можливості для розвитку, а здатність їх використати є важливою складовою життєстійкості [9, с.52].

Подібної позиції дотримується і В. Предко, який трактує життєстійкість як інтегральну якість, що ґрунтується на активній життєвій позиції, забезпечує самодетермінацію, внутрішню рівновагу та сприяє розкриттю ресурсного потенціалу особистості [10]. Узгоджено з цим, Т. Жванія підкреслює її комплексний характер, акцентуючи на здатності протистояти труднощам, діяти в нестандартних ситуаціях, регулювати емоційні стани та досягати самореалізації навіть за несприятливих умов [5, с. 1422]. Відтак, життєстійкість постає як динамічна система особистісних ресурсів, що забезпечує не лише опір негативним впливам, а й активне перетворення складних життєвих ситуацій у можливості для розвитку. Вона поєднує здатність до саморегуляції, рефлексії та усвідомленого вибору поведінкових стратегій, що дозволяє особистості зберігати цілісність і ефективність діяльності в умовах невизначеності та напруження.

Важливо розмежовувати життєстійкість і суміжні поняття. Як зазначає Т. Чередниченко, вона не є тотожною стресостійкості чи емоційній стабільності. Якщо стресостійкість пов’язана переважно з психофізіологічними механізмами подолання стресу, то життєстійкість має ширший зміст і полягає у здатності особистості ефективно існувати, розвиватися та самореалізовуватися попри життєві труднощі [12]. Вона виступає ключовою змінною, що опосередковує вплив стресових факторів на здоров’я та успішність діяльності [12, с.160], а також як властивість саморегульованої системи забезпечує здатність керувати власною психічною активністю в складних умовах [12, с.161]. У цьому контексті життєстійкість доцільно розглядати як інтегративну характеристику особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси, спрямовані на конструктивне подолання труднощів. Вона проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати мотивацію до діяльності та знаходити смисл навіть у складних життєвих обставинах. Саме тому життєстійкість виконує не лише адаптаційну, а й розвивальну функцію, сприяючи особистісному зростанню та підвищенню ефективності професійної діяльності.

У структурі життєстійкості традиційно виокремлюють три базові компоненти: включеність (commitment) - активна залученість у життя і пошук смислу; контроль (control) - віра у власний вплив на події та здатність протидіяти безпорадності; виклик (challenge) - сприйняття змін як можливостей для розвитку.

Як зазначає Т. Чередниченко, вона формується через активне перетворення реальності, спрямоване на досягнення особистісно значущих цілей. Вона залежить від системи цінностей, моральних орієнтирів і здатності виходити за межі власних потреб. Як ресурс, життєстійкість дозволяє трансформувати кризові ситуації у нові можливості, сприяє подоланню стресу, підтриманню

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

психічного здоров'я, формуванню позитивного життєвого проєкту та ефективній адаптації. Її базовими складниками є смислова регуляція, адекватна самооцінка, розвинені вольові якості, соціальна компетентність і комунікативні здібності [12, с.159].

Доповнюючи наведені теоретичні положення, доцільно звернутися до результатів емпіричних досліджень, які поглиблюють розуміння життєстійкості як ресурсу подолання життєвих криз. Так, за даними Т. Жванії, В. Сметаняк та Я. Реморова, встановлено, що рівень життєстійкості суттєво зростає у процесі переживання втрат і кризових подій. Зокрема, у групі осіб, які мають досвід втрати, зафіксовано вищі показники за шкалою залученості, що свідчить про їхню здатність активно включатися в життєві процеси, зберігати внутрішню мотивацію та готовність діяти навіть в умовах невизначеності. Такі особистості демонструють здатність не втрачати контроль над подіями, концентруватися на теперішньому, підтримувати відкритість до взаємодії та спрямовувати зусилля на самопізнання і самореалізацію. Водночас у них також більш вираженою є здатність до контролю власного життя, що перевищує аналогічні показники осіб без досвіду втрат, що дозволяє зробити висновок, що негативні життєві події можуть виступати чинником акумуляції внутрішніх ресурсів, сприяючи формуванню здатності до активного подолання стресу, пошуку виходу зі складних ситуацій і прийняття життєвих викликів. Відповідно, загальний рівень життєстійкості у таких осіб є вищим [5, с.1425].

У цьому контексті важливо підкреслити роль життєстійких переконань як механізму ефективного подолання дистресу. Як зазначає Т. Чередниченко, вони впливають на когнітивну оцінку ситуації, знижуючи її травматичність і сприяючи активному пошуку шляхів розв'язання проблем. Життєстійкість також стимулює відповідальне ставлення до власного здоров'я та благополуччя, запобігаючи переходу стресу в хронічні психосоматичні розлади. Завдяки цьому особистість зберігає як психічне, так і фізичне здоров'я та здатність ефективно функціонувати у професійній діяльності [12, с.158].

Розвиваючи цю думку, Г. Варіна підкреслює, що життєстійка особистість схильна сприймати події власного життя як значущі, цікаві та такі, що відкривають можливості для розвитку. Науковиця інтерпретує життєві обставини як результат власного вибору й ініціативи, що підсилює відчуття суб'єктності та відповідальності. Така людина здатна до ефективної саморегуляції не лише у стресових ситуаціях, а й у ситуаціях досягнення успіху, використовуючи гнучкі стратегії регуляції діяльності, що дозволяє їй контролювати власну працездатність, приймати рішення щодо продовження або припинення діяльності, долаючи втому, що, своєю чергою, сприяє підвищенню задоволеності діяльністю та її результативності [4, с.32].

Більш узагальнено Г. Варіна розглядає життєздатну особистість як таку, що поєднує життєстійкі переконання (залученість, контроль, прийняття ризику), веде здоровий спосіб життя та застосовує ефективні копінг-стратегії для

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

подолання труднощів [4]. Ключовими характеристиками такої особистості є сила характеру, цілеспрямованість і оптимізм.

Життєстійкість у цьому аспекті виступає показником здатності людини адекватно співвідносити власні можливості з вимогами середовища, що забезпечує її захищеність від негативних впливів і віру у здатність досягати бажаних результатів [4, с.33]. У такому розумінні життєстійкість постає як важливий регулятор поведінки особистості, який забезпечує узгодженість між внутрішніми ресурсами та зовнішніми викликами. Вона сприяє формуванню активної життєвої позиції, здатності приймати відповідальні рішення та зберігати ефективність діяльності навіть у складних і невизначених умовах.

Висновки. Отже, життєстійкість є інтегральною властивістю особистості, що виступає ключовим ресурсом подолання життєвих криз, в яких вона проявляється найбільш повно, забезпечуючи не лише протистояння стресу, а й здатність до адаптації, саморозвитку та збереження внутрішньої рівноваги.

Життєві кризи мають амбівалентний характер: вони можуть як порушувати психологічну стабільність, так і відкривати можливості для особистісного зростання. У цьому контексті рівень життєстійкості. який охоплює такі взаємопов'язані компоненти, як адаптивність, саморегуляція, гнучкість мислення та активна життєва позиція, визначає, чи стане криза деструктивним чинником, чи ресурсом розвитку, сприяючи переосмисленню досвіду та формуванню нових життєвих стратегій. Відтак, життєстійкість і життєві кризи перебувають у діалектичному взаємозв'язку: кризи актуалізують і розвивають життєстійкість, а життєстійкість, своєю чергою, визначає характер їх переживання та наслідки, забезпечуючи адаптацію й особистісне зростання в сучасному суспільстві.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою практичних програм розвитку життєстійкості з урахуванням специфіки сучасних кризових умов.

Література

1. Березяк К., Лупак Н., Кирилішина М., Шкраб'юк В. Формування стресостійкості та життєстійкості в сучасних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 8(36). С. 1548–1554.

2. Бобрицька А. А., Маєвська Н. А. Довербальні травми та життєстійкість особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2024. Вип. 76. С. 21–27

3. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Випуск 32. Том 1. С. 32-36.

4. Варіна Г. Б. Життєстійкість особистості як чинник психологічного благополуччя майбутніх психологів. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали Всеукр. Internet-конференції, 2018. С. 28-34.

5. Жванія Т. В., Сметаняк В. І., Реморов Я. С. Психологічні особливості формування життєстійкості в здобувачів освіти з досвідом втрати. Наукові перспективи. 2025. № 64. С. 1417–1432.

ISSN 2786-4952 Online

6. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Випуск 4. С. 87-93.

7. Коваленкова А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Вип. 23 (68). С. 36–46.

8. Кондратюк С. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип.4. С.78-83.

9. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

10. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. Габітус. 2020. Вип.19. С.185 - 189.

11. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.

12. Чередниченко Т.В. Життєстійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС. Габітус. 2023. Випуск 48. С.156-161.

13. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007.640 с.

14. Cangiano, F., Parker, S.K., Yeo, G.B. (2019). Does daily proactivity affect well-being? The moderating role of punitive supervision. Journal of Organization Behavior, 40, 59-72. https://doi.org/10.1002/job.2321

15. Chang W.H., Kuo C.-C. Ni, Y.-L. (2022). Mindfulness enhances changes in athletes' subjective vitality: The moderating role of coach interpersonal style. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2(3), 190-197. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.10.002

16. Galtseva T., Saliuk M., Kutiepova-Bredun V., Ploshynska A., Hrysenko N. (Peculiarities of personality resilience formation in modern conditions.Amazonia Investiga, 2023. №12(62). Pp. 213-220. https://doi.org/10.34069/AI/2023.62.02.21

17. Leontiev D., Mospan, A., Osin E. . Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty. Current Psychology. 2022. https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03879-

18. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004.V. 44. P. 279–298.

References:

1. Bereziak, K., Lupak, N., Kyrylishyna, M., Shkrabiuk, V. (2024). Formuvannia stresostiikosti ta zhyttiestiikosti v suchasnykh umovakh [Formation of stress resistance and resilience in modern conditions]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii- Scientific innovations and advanced technologies, 8(36),* 1548–1554 [in Ukrainian].

2. Bobrytska, A. A., Maievska, N. A. (2024). Doverbalni travmy ta zhyttiestiikist osobystosti [Post-verbal traumas and personality resilience]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia: Psykholohiia. Bulletin of the V. N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology, 76,* 21–27[in Ukrainian].

3. Vakulenko, O. L., Chanchykov, I. K. (2019). Osoblyvosti vplyvu tsinnisnykh oriientatsii na zhyttiestiikist osobystosti [Peculiarities of the influence of value orientations on the vitality of the individual]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii Theory and practice of modern psychology, 1 (32),* 32-36 [in Ukrainian].

4. Varina, H. B. (2018). Zhyttiestiikist osobystosti yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia maibutnikh psykholohiv [Personal resilience as a factor in the psychological well-

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№5(63) 2026
ISSN 2786-4952 Online

being of future psychologists]. *Suchasna nauka: tendentsii ta perspektyvy - Modern science: trends and prospects*: materials of the All-Ukrainian Internet conference (pp. 28-34) [in Ukrainian].

5. Zhvaniia, T. V., Smetaniak, V. I., Remorov, Ya. S. (2025). Psykholohichni osoblyvosti formuvannia zhyttiestiikosti v zdobuvachiv osvity z dosvidom vtraty [Psychological features of the formation of resilience in students with experience of loss]. *Naukovi perspektyvy - Scientific perspectives, 64*, 1417–1432 [in Ukrainian].

6. Zapeka, Ya. H. (2019). Empirychne doslidzhennia zhyttiestiikosti studentiv [Empirical study of students' resilience.] . *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky Scietific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences, 4,* 87-93. [in Ukrainian].

7. Kovalenkova, A. (2024). Umovy rozvytku zhyttiestiikosti osobystosti pidlitkovoho viku [Conditions for the development of resilience of the adolescent personality]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 12. Psykholohichni nauky Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 12. Psychological Sciences, 23 (68),* 36–46 [in Ukrainian].

8. Kondratiuk, S. (2022).Zhyttiestiikist yak resurs podolannia zhyttievykh trudnoshchiv v umovakh viiny [Resilience as a resource for overcoming life difficulties in war conditions]. *Dniprovskyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava - Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law, 4,* 78-83 [in Ukrainian].

9. Maksymenka, S. D., Kuzikovoi, S. B., Zlyvkova, V. L. (2017). Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka[Personality as a subject of overcoming crisis situations: psychological theory and practice]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].

10. Predko, V. V. (2020). Psykholohichne znachennia zhyttiestiikosti zadlia efektyvnoho rozvytku pidlitka v umovakh osvitnoho seredovyshcha [The psychological importance of resilience for the effective development of a teenager in an educational environment]. *Habitus – Habitus, 19,* 185 - 189. [in Ukrainian].

11. Tytarenko, T.M., Larina, T.O. (2009). Zhyttiestiikist osobystosti: sotsialna neobkhidnist i bezpeka [Individual resilience: social necessity and security]. Kyiv [in Ukrainian].

12. Cherednychenko, T.V. (2023). Zhyttiestiikist yak chynnyk profesiinoi adaptatsii pratsivnykiv DSNS [Resilience as a factor in professional adaptation of State Emergency Service employees]. *Habitus – Habitus, 48,* 156-161 [in Ukrainian].

13. Shapar, V. B. (2007). Suchasnyi tlumachnyi psykholohichnyi slovnyk [Modern explanatory psychological dictionary]. Xarkiv: Prapor [in Ukrainian].

14. Cangiano, F., Parker, S.K., Yeo, G.B. (2019). Does daily proactivity affect well-being? The moderating role of punitive supervision. *Journal of Organization Behavior, 40,* 59-72. Retrieved from https://doi.org/10.1002/job.2321[In English].

15. Chang, W.H., Kuo , C.-C. Ni, Y.-L. (2022). Mindfulness enhances changes in athletes subjective vitality: The moderating role of coach interpersonal style. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2(3),* 190-197. Retrieved from https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.10.002

16. Galtseva, T., Saliuk, M., Kutiepova-Bredun, V., Ploshynska. A., Hrysenko. N. (2023). Peculiarities of personality resilience formation in modern conditions. *Amazonia Investiga, 12(62).* 213-220. Retrieved from https://doi.org/10.34069/AI [In English].

17. Leontiev, D., Mospan, A., Osin E. (2022). Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty. *Current Psychology*. https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03879-[In English].

18. Maddi, S. Hardiness (2004). An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44,* 279–298 [In English].

Дата першого надходження статті до видання: 28.04.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.05.2026