

DOI [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29\(58\)-62-79](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29(58)-62-79)
УДК 316.613:159.922.85-044.372

Брюховецька Олександра Вікторівна,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0002-4884-2878>
ciparisab011@gmail.com

ПОНЯТТЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Анотація. Проблема перебування людини у складних життєвих умовах є надзвичайно актуальною в нашому суспільстві у ситуації російсько-української війни. Статтю присвячено дослідженню феномену життєстійкості серед однієї з найчутливіших верств населення: підлітків. Цей аналіз зумовлений сучасними реаліями раптового, повномасштабного російського військового вторгнення на територію України. Представлено результати теоретичного аналізу проблеми життєстійкості особистості. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття: «системний», «структурно-функціональний», «ресурсний», «екзистенційно-гуманістичний», «екопсихологічний»; обґрунтовано потребу в синтезі теоретичних підходів для визначення цього поняття. Визначено функції, чинники, показники життєстійкості особистості. Підкреслено, що психологічна стійкість дозволяє особистості швидко адаптуватися до різких змін, несприятливих умов, наслідків складних життєвих ситуацій та емоційних реакцій на важкі події, запобігає розвитку депресивних станів. Наголошено, що життєстійкість розвивається впродовж усього життя, проте підлітковий вік є найбільш визначальним і сензитивним до її розвитку. Акцентовано увагу на переживанні особистістю підлітка складної життєвої ситуації унаслідок військових дій. У рамках дослідження життєстійкість вважається основним ресурсом для подолання складних життєвих ситуацій і відноситься до здатності підлітків контролювати та управляти життєвими подіями в невизначених обставинах, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно їх долати та використовувати це як можливість особистісного психологічного зростання. Звернено увагу на те, що

проблему, яку порушено, є важливою та актуальною для подальшого вивчення та впровадження у практику психологами заходів надання психологічної допомоги підліткам, які опинились у складних життєвих обставинах.

Ключові слова: життєстійкість; формування особистості; підлітковий вік; складні життєві обставини; вплив життєвих подій; психічна травма; психологічна адаптивність; воєнний стан.

ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми / Statement of the problem. Ведення активних бойових дій, воєнний стан в Україні, стають травматичними подіями для кожної людини, які призводять до невідворотних психологічних втрат. Унаслідок цього, питання суб'єктивного благополуччя, якості життя, життєздатності і життєстійкості людини викликають все більший інтерес дослідників. Особливо вразливими до негативних впливів війни завжди залишаються діти різних вікових категорій. У реаліях повномасштабної збройної агресії проти України головною умовою адаптації підлітків до складних умов життєдіяльності постає питання життєстійкості.

Життєстійкість особистості – це здатність витримувати складнощі життя, ефективно існувати всупереч складним життєвим обставинам, проблемам та труднощам. Як підкреслює О. Кокум, це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Високий рівень життєстійкості особистості стає запорукою її ефективності, збереження фізичного та психічного здоров'я у несприятливих умовах життєдіяльності.

Життєстійкість вважають відносно новим психологічним феноменом, що досліджується у різних сферах. Разом з тим, вітчизняні і зарубіжні науковці зазначають, що, незважаючи на активне вивчення психологами феномена життєстійкості у різних країнах, проблема особливостей прояву цього особистісного феномену в сучасному світі у людей різних вікових груп залишається недостатньо дослідженою.

Підлітковий вік – один із найважливіших періодів розвитку особистості. У цей час відбувається активний процес формування фізичного та психічного здоров'я. На свідомому і несвідомому рівні закладається процес поведінкових патернів у майбутніх життєвих ситуаціях. Енергетичний рівень підлітків надзвичайно важливий у процесі подолання різноманітних складних життєвих обставин і у процесі подальшої самореалізації у дорослому житті.

Загалом, питання життєстійкості особистості перед розмаїттям складних життєвих обставин і труднощів – серед найпріоритетніших у будь-якому суспільстві, привертала і продовжує привертати увагу психологів. Сучасна психологія виявляє підвищений інтерес до вивчення проблеми життєздатності особистості підлітка, яка набула особливої актуальності та вийшла на передній план наукового осмислення, і в умовах сучасних та надзвичайно складних військових подій на території України є необхідним її подальше дослідження.

Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications. В основу своїх досліджень ми поклали результати теоретичних та емпіричних наукових робіт відомих американських науковців: С. Мадді, Г. Мосса, Р. Делахайна і А. Гаїлларда, які досліджували роль життєстійкості у житті людини. Питання сутності життєстійкості («hardiness») вивчали такі вчені як: С. Мадді, С. Кобейса, П. Бартон. Проблема життєстійкості особистості вивчалася А. Адлером, А. Бандурою, Р. Бернсом, І. Бранденом, У. Джемсом, Ф. Зімбардо, К. Левінім, К. Роджерсом, З. Фрейдом і К. Хорні.

Феномен життєстійкості розглядається зарубіжними дослідниками як комплексне утворення, науковці виділяють самодетермінацію особистості (Е. Десі, Р. Райан), фактор стресостійкості індивіда (С. Агустдоттер, С. Барнард, М. Раш, Ф. Родволт, В. Шоел), його продуктивної діяльності в умовах напруження сил і тривалої монотонної роботи (Ч. Сенсан), як умова наявності відчуття повноти життя та його якості (Д. Еванс), як чинник формування соціального інтересу, поглиблення міжособистісної взаємодії та контактів із навколишньою дійсністю (Г. Лік, Д. Вільямс), тобто «hardiness» вважається детермінантою успішної самореалізації особистості. Також свій внесок у дослідження цієї проблеми зробили Х. Лі, С. Поллок, С. Сіддіка, О. Таубман, М. Треверс, П. Томанек, В. Флоріан, Д. Хошаба, М. Шеард, та інші.

У українській психології свій внесок в дослідження життєстійкості зробили вчені: С. Кравчук, Л. Сердюк, О. Купреєва, Т. Титаренко. Розробка цієї проблеми пов'язана з дослідженнями опанування складних ситуацій (Т. Ларіна, О. Решетник, Т. Титаренко та інші), знаходження смислу життя (М. Смульсон, Н. Чепелева), самореалізації особистості (Л. Коростильова, С. Максименко, Л. Сердюк), саморегуляції активності особистості (М. Боришевський, О. Кокун, С. Максименко), здатністю до адаптації (А. Маклаков).

Питанням стійкості в умовах воєнного часу займалися й такі вітчизняні науковці, як О. Басенко, С. Кравчук, С. Кондратюк, Л. Сердюк, Т. Тарабрин, Т. Титаренко, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна та ін. Вплив негативних станів на життєстійкість особистості у складних, кризових,

екстремальних умовах аналізували К. Андросович, Р. Бончук, І. Горян, М. Зівзаха, В. Кравченко, А. Пастернацький, Е. Поплавська, В. Садковий і О. Тімченко. Проблеми розвитку життєстійкості в умовах збройних конфліктів розглядали багато дослідників (С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, Д. Ларін, М. Маркова, В. Панок, Д. Предко, Т. Титаренко, І. Ткачук, Е. Anthony, Т. Betancourt, J. Williamson та інші).

Дослідження проблем підліткового віку і стресу розкрито у працях вітчизняних та зарубіжних вчених В. Апчелі, Г. Бейтсона, Г. Сельє, М. Ланденсласгера, Л. Леви, Р. Люфта, С. Мейєра та інших.

Для української науки важливі нові дослідження в області пізнання життєстійкості осіб підліткового віку. Проведення наукових розвідок надасть результати для більш глибокого розуміння поняття «життєстійкості підлітків», її структурних компонентів, чинників розвитку та умов формування.

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Мета дослідження – надання узагальненого визначення життєстійкості особистості на основі усебічного аналізу підходів до дослідження життєстійкості як психологічного феномену, розкриття поняття «життєстійкості особистості підлітка» в сучасних умовах воєнного стану в Україні.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення феномену життєстійкості особистості;
- визначити особливості життєстійкості особистості підлітків на основі різних наукових підходів з метою подальшого розроблення її моделі.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK

В основу дослідження феномену *життєстійкості особистості* покладено сукупність базових теоретичних положень, принципів, моделей та підходів, що розкривають це поняття. Загальний огляд феномену життєстійкості, аналіз витоків та особливостей поняття здійснено С. Мадді, О. Расказовою, О. Решетник, Т. Титаренко та іншими. Системний аналіз поняття, виокремлення структурних зв'язків між елементами цілісної системи життєстійкості та визначення їх функціональних зв'язків здійснено у дослідженнях В. Панченко, А. Фомінової, Т. Ларіної, О. Чиханцової; аналіз поняття крізь призму різноманітних підходів надано у працях Т. Ларіної, Р. Лазарусс, П. Лушина, С. Мадді, С. Микитюк, В. Панченко та інших.

Усестороннє дослідження феномену життєстійкості об'єктивно зумовлює потребу в тому, щоб розрізнити підходи, які застосовуються вітчизняними й зарубіжними вченими для концептуалізації поняття.

Науковці С. Важинський, Т. Ларіна, С. Мадді, Т. Титаренко, Т. Щербак та інші згідно *системного підходу* розглядають життєстійкість як складне психологічне утворення, інтегральну властивість особистості, що активізує властивості психіки на виконання завдання, боротьбу з труднощами, сприяє позитивній адаптації до нових умов [24], [25].

Представники *структурно-функціонального підходу* (Г. Ванаква, Т. Ларіна, В. Панченко, Т. Титаренко, О. Чиханцова та ін.) вважають життєстійкість складною інтегральною властивістю особистості, що відіграє роль у активації властивостей психіки на виконання завдання, в оптимальному поєднанні життєстійких смислово-життєвих орієнтацій, психофізіологічних характеристик та соціальних складових, спрямованих на адаптацію до *складних умов, непередбачуваних змін тощо* [16], [18], [20], [22].

У *руслі екзистенційно-гуманістичного підходу* дослідники Дж. ВанденБос, С. Кобейс, С. Мадді, О. Решетник та інші вважають життєстійкість «мірою» здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи збалансованість і не знижуючи успішності діяльності [17], [24], [25], [26].

Одним із новітніх витоків екзистенційно-гуманістичного підходу є *екопсихологічний підхід* (П. Лушин), який розуміє життєстійкість як особистісний ресурс підтримки ритму реконструктивної та трансформаційної активності, виникнення нових смислів особистості, конструювання нового образу «Я» особистості, появи надлишку можливостей та відповідно сприяння розвитку за типом самозмінювання в умовах, які суб'єктивно переживаються як несприятливі [11], [17]. Представники *ресурсного підходу* (J. Brown, S. Voies, E. Poulton, M. Posner, P. Лазарус, С. Мадді, С. Микитюк, М. Холодна та ін.), розглядають життєстійкість як особистісний ресурс, який визначається структурою та характером запиту на подолання кризової або конфліктної ситуації [13], [18], [24]. Зазначені наукові підходи висвітлюють усю складність і багатофункціональність *феномену життєстійкості*, означають його багаторівневість та взаємозалежність його структурних компонентів між собою.

Головною функцією життєстійкості є забезпечення можливості особистості до ефективної соціальної взаємодії і знаходження оптимальних шляхів саморозвитку та самоздійснення у складних життєвих обставинах.

Узагальнюючи психологічні дослідження визначимо *чинники, що опосередковують життєстійкість особистості*: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода (О. Кокун); осмисленість життя (В. Ганзен) життєстійкість у складних обставинах (Н. Каз'яніна; О. Кіосева); готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову інформацію,

здібності до вироблення особистісних стратегій (С. Бабатіна; Н. Волобуєва; Г. Кудрявченко); постійна готовність до дії, особливості планування діяльності (О. Кокурн) [4], [9], [18].

Показниками життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до складних життєвих обставин і соціальних змін (С. Бабатіна; Г. Кудрявченко; Н. Волобуєва; І. Германський, С. Кондратюк); психологічне благополуччя (В. Ганзен); психічне здоров'я (Н. Каз'яніна); психологічна адаптація до змін (Л. Кузнецова) [2], [4], [5], [22].

Життєстійкість розвивається і трансформується в процесі життя людини, спираючись на позитивне самоствавлення і почуття задоволеності від власної життєдіяльності, включає в себе ціннісно-сміслові установки на власну можливість визначати і контролювати події свого життя [19], [20].

Загалом, аналіз наукових праць із досліджуваної проблематики свідчить про те, що, незважаючи на зростання кількості досліджень, присвячених проблемі життєстійкості особистості, досі не існує достатньої визначеності концептуальних підходів до пізнання її змісту і розумінні структурних компонентів, що і обумовлює необхідність вивчення феномена *життєстійкості*.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Дослідження має суто теоретичний характер і базується на широкому використанні загальнонаукових методів та логічних прийомів, таких, як аналіз та синтез, що застосовуються у процесі визначення та розподілу підходів щодо дослідження життєстійкості, синтезі результатів наукових досліджень при характеристиці життєстійкості як інтегрованого поняття.

Методи абстрагування, зіставлення, порівняння, узагальнення покладено в основу дослідження теоретичного підґрунтя життєстійкості, виявлення спільного й особливого у підходах під час визначення змісту поняття життєстійкості, узагальнення результатів наукових досліджень проблеми розвитку життєстійкості підлітків у складній життєвій ситуації унаслідок переживання подій, пов'язаних з бойовими діями в Україні.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Одним із феноменів, завдяки якому особистість здатна ефективно вийти зі складних життєвих ситуацій, є життєстійкість. Дослідження поняття «*стійкість*» або англійською «*hardiness*» почалися зовсім недавно, на початку 1980-х років, коли американські психологи С. Корбейса, С. Мадді і Д. Хошаб уперше ввели цей термін в концептуальний

інструментарій психологічної науки. Варіантами перекладу цього поняття з англійської мови є «міць», «стійкість», «витривалість».

У вітчизняній психології, починаючи з 2000 року, вчені запропонували український вислів для цього поняття як «життєстійкість», і розглядають його як особистісну стратегію опанування перешкод («*coping*»), адаптаційний механізм, що дає змогу моделювати життєві цілі, бачити майбутні перспективи у сьогоденні [5], [9], [21].

Термін «життєстійкість» складається з двох слів і має яскраве емоційне забарвлення, оскільки поєднує в собі слово «життя» і психологічну властивість «стійкість». Цей термін активно використовується у психологічних дослідженнях, оскільки він описує опір життєвим труднощам у складних ситуаціях.

Згідно з визначенням основоположника цього поняття С. Мадді, *життєстійкість* – особистісна риса, що передбачає певну структуру установок, здібностей та стратегій (що акумульовано у загальному в структуру установок залученості, контролю та прийняття ризику), які сприяють набуттю резильєнтності під впливом життєвих подій завдяки перетворенню складних життєвих обставин, стресових подій на можливість для особистісного зростання (підвищення продуктивності праці, набуття життєвого досвіду) [24].

На думку О. Кокуна, *життєстійкість* – це така якість особистості, що дозволяє їй ефективно функціонувати та досягати своїх цілей, зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях життєвого вибору. Життєстійкість тісно пов'язана із суб'єктивністю особистості, її благополуччям, здатністю до успішної психологічною адаптації в нових умовах діяльності та життєтворчістю [19].

С. Кравчук [9] розглядає *життєстійкість* не як систему переконань, а як інтегральну характеристику особистості, що дозволяє чинити опір негативним впливам життєвих подій, ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх у ситуації розвитку.

Дослідниця С. Кондратюк *життєстійкість особистості* розглядає як особистісний ресурс, а також здатність в складних життєвих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами. Життєстійкість виступає внутрішнім ресурсом особистості, який допомагає впоратися з військовими, стресовими ситуаціями, важкими життєвими обставинами [7].

Вчена О. Чиханцова, вітчизняна науковиця, *життєздатність особистості* розглядає як енергозберігаючий механізм виживання під час складних життєвих обставин та соціальних змін, який дає можливість особистості зберегти свій особистий потенціал для досягнення мети та цілей; єдиною структурою, що складається з різних підсистем, які постійно

взаємодіють одна з одною, як [22]. Ця багаторівнева система виникає через самоорганізацію загальної життєдіяльності особистості. Поняття стійкості охоплює формування особистості, фундаментальних життєвих перспектив, стратегій подолання стресу та екзистенціальної тривоги, представляючи комплексний психологічний феномен.

Життєстійкість охоплює набір особистих переконань, які формують погляд людини на себе, світ і їхні зв'язки з ним. Було емпірично встановлено, що життєстійкість складається з *трьох ключових компонентів*: «залученість», «контроль» і «прийняття виклику», які працюють разом, щоб зменшити внутрішню напругу під час складних ситуацій, ефективно керуючи стресом і сприймаючи його як менш значущий [9]. Компоненти життєстійкості мають свою структуру та ієрархію, і розвиваються автономно, окремо один від одного. Розглянемо їх детальніше.

Залученість (включеність) – визначається як впевненість у тому, що включеність у те, що відбувається, дає найбільший шанс знайти щось варте і цікаве. Людина з розвиненим компонентом включеності відчуває себе потрібною іншим, отримує задоволення від власної діяльності, має більш високі показники суб'єктивного благополуччя. А її відсутність породжує почуття відчуженості або самотності, відчуття себе за межами життя.

Контроль – переконаність людини у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний й успіх не гарантований. Людина з розвиненим контролем відчуває, що самостійно обирає свій шлях, переконана, що завдяки ресурсам, які у неї є, може впоратися з проблемами, намагається впливати на події, а не проявляти бездіяльність.

Прийняття ризику (виклику) – переконаність людини в тому, що усе, що з нею трапляється, завдяки знанням і досвіду (байдуже, позитивному чи негативному) сприяє її розвитку. Людина, яка характеризується ризикованістю, зазвичай сміливіша за інших, є більш вільною у виборі, сприймає проблеми як виклик і випробування самого себе. Низькі показники прийняття ризику свідчать про ригідність мислення, невміння користуватись отриманим досвідом.

Отже, *структура життєвої стійкості* являє собою серію стійких позитивних рис, які сприяють успішній психологічній адаптації до зовнішнього середовища, що постійно змінюється, у досягненні особистих прагнень [4], [5], [6], [24]. Як наголошує С. Мадді, для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності у складних життєвих обставинах і стресогенних умовах *важлива вираженість усіх трьох компонентів* [25]. Розвиток компонентів життєстійкості, таких як

залученість, контроль і виклик, сприяє позитивному ставленню до себе та життєвих подій [15].

Базовими компонентами життєстійкості як інтегральної характеристики особистості О. Купреєва вважає: оптимальну смислову регуляцію, адекватну самооцінку, розвинені волеволі якості, високий рівень соціальної компетентності, розвинені комунікативні здібності та вміння [10], [16].

Під час вивчення психологічних процесів, таких як стрес, боротьба в екстремальних ситуаціях та особистісний розвиток у складних життєвих обставинах, використовуються різні поняття, пов'язані з «життєстійкістю» [7]. Внутрішні чинники ефективності психологічної адаптації особистості включають самоконтроль, саморегуляцію, самореалізацію, психодинамічну енергію і пластичність. Адаптивною психодинамічною властивістю є активність, а неадаптивною – емоційність. Успішність адаптації також залежить від психологічного здоров'я та розвитку волі [6].

А. Маклаков вважає, що такі *індивідуальні характеристики* як: нервово-психічна рівновага, що забезпечує толерантність до стресу; самооцінка особистості, що є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності умов діяльності і своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що зумовлює відчуття власної значущості для оточуючих; життєвий досвід та життєтворчі уміння; соціальна активність позитивно впливають на успішність життєстійкості особистості [20], [21], [22].

Дослідники Т. Титаренко та Т. Ларіна [20] наголошують, що *життєстійка поведінка* часто є для людини способом виживання, особливо в складних життєвих обставинах, коли існує безпосередня загроза життю людини або її близьким. Основними характеристиками такої поведінки виступають: інтенсивність, динамічність, усвідомленість, різноманітність тощо. М. Логінова вважає, що людина з *життєстійкою поведінкою* має оптимістичні переконання, позитивне мислення, веде здоровий спосіб життя (підтримує власне фізичне і психічне здоров'я), постійно працює над собою в плані удосконалення самоорганізуючих дій [5], [7].

Життєдіяльність сучасної людини протікає здебільшого у складних, а іноді і екстремальних ситуаціях (участь близької людини у воєнних діях; перебування в зоні військових дій, під обстрілами; травми, поранення, що загрожують життю; втрата близької людини; насильницька смерть людей, яка відбулася на очах; вимушене переселення з місця проживання; руйнування житла; втрата контактів з близькими людьми і страх за свою безпеку та безпеку рідних та інше), що призводить до перевантаження психіки, психічних травм [1], [7], [8].

Результати сучасних досліджень доводять, що *компоненти життєстійкості не є вродженими якостями*. Найбільш динамічними періодами формування

життєстійкості є один з ранніх періодів онтогенезу – *підлітковий вік*, оскільки саме він визначає подальший розвиток особистості, впливає на становлення життєвих установок.

На думку дослідниці І. Булах, *підлітковий вік* – це перехідний період між дитинством і дорослістю. Підлітковий вік є чутливим періодом, який характеризується гормональними змінами, змінами настрою та розвитком самосвідомості. У цей період відбуваються значні зміни в інтелектуальному, мотиваційному та емоційному аспектах особистості підлітка, які сприяють розвитку самосвідомості на новому рівні. Ця перехідна фаза від дитинства до дорослого життя передбачає перебудову психологічного складу особистості.

Життєстійкість відіграє вирішальну роль у розвитку, виживанні та самостійному існуванні підлітків у суспільстві. *Підлітковий вік* – період самоствердження себе, активного залучення особистості до взаємин із навколишнім світом (*залученості*), прагнення підпорядкувати соціальну дійсність (*контролю над ситуацією*), розвитку вміння вирішувати проблеми (*ризик*) [3], [23].

І. Сергєєва, О. Солодка зазначають, що *життєстійкість* дозволяє підлітку чинити опір негативним впливам середовища і життєвих подій, надає впевненості та рішучості у власних діях, сприяє збереженню здоров'я та підтриманню оптимального рівня працездатності й активності в стресових умовах [3], [7], [14]. Підлітковий період розвитку здатний детермінувати весь наступний плин життя особистості. Отже, *підлітковий вік* є базовою платформою для розвитку життєстійкості особистості, проте якщо вчасно не почати впливати на її формування, то вона може залишитися неактуалізованою.

Перебування в умовах воєнного конфлікту призводить до постійного стресу і *травматизації* для всіх учасників подій, включаючи дітей і підлітків. Характерними *симптомами психотравми* є: пригніченість, підвищена тривожність, погіршення настрою та фізичного стану, труднощі з концентрацією і розслабленням, порушення сну, відсутність будь-яких бажань. Гібридний характер конфлікту на Сході України ще більше підсилив *стресовий вплив*, порушуючи звичні орієнтири, стабільність та цінності. Підлітки, які постраждали від війни, переживають особливі посттравматичні реакції, оскільки їхній психологічний розвиток ще не завершений. Вони можуть відчувати тривогу, страх і агресію, а також переживати подвійний стрес через власні почуття і сімейні проблеми, не маючи достатньої здатності висловлювати свої емоції через недостатній досвід [3], [19].

Останнім часом питання *життєстійкості підлітків* набуло значної актуальності у зв'язку з військовою агресією Росії та запровадженням воєнного стану в Україні з 24 лютого 2022 року. Як наслідок, підлітки стикаються з підвищеним інформаційним навантаженням та прискореним темпом життя, з новими та несподіваними ситуаціями, які вимагають швидкої психологічної адаптації, що створює навантаження на їхнє психічне благополуччя. Це вимагає від підлітків володіння психічною стійкістю та стресостійкістю, щоб адаптуватися до цих нових умов і розвивати навички вирішення проблем для ефективної самореалізації.

Результати дослідження *психосоціальних факторів*, необхідних для зростання життєстійкості в підлітковому віці в умовах воєнного стану, показують, що життєстійкість індивіда культивується шляхом поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів у різних соціоекологічних контекстах. Під час війни ці ресурси відіграють вирішальну роль у збереженні життєстійкості та *психічного благополуччя* [1], [6], [8]. Розвинена життєстійкість дозволяє адекватно переживати складні життєві обставини і долати їх.

Результати досліджень багатьох вчених, дають можливість О. Басенко стверджувати, що у підлітковому віці ще досить сильними і значущими для особистості є *родинні зв'язки*, вони відіграють важливу роль у формуванні життєстійкості підлітка, надають психологічну опору і забезпечують ефективний розвиток особистості [1]. Важливо не зупинятися в складних життєвих ситуаціях, а навчитися аналізувати інформацію з різних джерел, шукати шляхи вирішення проблем. Досвід успішного подолання складних життєвих обставин сприяє особистісному зростанню та психічному здоров'ю підлітків [6], [8], [10].

Отже, за сьогоденних умов активних бойових дій на всій території України особливо важливим є дослідження *підвищення життєстійкості підлітків*, оскільки результати таких наукових розвідок будуть сприяти розробці методів підвищення резильєнтності особистості підлітка, його стресостійкості та психологічної адаптивності у складних, екстремальних життєвих обставинах. Адже встановлено, що у складних життєвих обставинах наявність і включення ресурсів життєстійкості може запобігти розвитку наслідків травматичного стресу. Для прояву життєстійкості під час виникнення складних життєвих ситуацій потрібно тренувати свою психологічну гнучкість для того, щоб гідно вистояти виклики долі, не розгубитись при виникненні раптових змін в будь-якому місці і обставинах.

Сучасні програми та методи підвищення життєстійкості підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах, мають бути профілактичним заходом, що запобігає їх потраплянню в пастку гострих

травмівних переживань у стресових ситуаціях. В умовах військового конфлікту підлітки потрапляють у суворе середовище, сповнене невизначеності та раптових щоденних змін. Встановлено, що життєстійкість кристалізується із життєвих випробувань, з якими підлітки стикаються щодня в умовах складних життєвих обставин сьогодення, а саме в період воєнних дій на всій території України.

ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS

Проблема життєстійкості особистості набула особливої актуальності в сучасних умовах і є предметом активного наукового пошуку як вітчизняних так і зарубіжних психологів. Сам феномен життєстійкості розглядається як інтегральна якість особистості, яка ґрунтується на активних життєвих установках, супроводжується здатністю до досягнення мети, забезпечує самодетермінацію та внутрішню збалансованість, сприяє розкриттю ресурсного потенціалу й постає провідною умовою повноцінного особистісного розвитку.

Найбільш сензитивним періодом для формування життєстійкості є підлітковий вік, оскільки саме він визначає подальше становлення особистості. Важливу роль у формуванні життєстійкості підлітка відіграють взаємовідносини з батьками, батьківський стиль виховання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction. Перспективами подальших досліджень є вивчення феномену життєстійкості підлітків, які перебувають у складних життєвих обставинах, визначення структури, показників та чинників життєстійкості, місця життєстійкості у структурі особистості підлітка. Несподіваний спалах повномасштабного військового конфлікту в Україні вимагає посилення формування у підлітків життєстійкості до подолання вплив життєвих подій і тиску складних життєвих обставин під час військового стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] О. Басенко, «Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту», *Український психологічний журнал*, № 2(12), с. 27–48, 2019. [Електронний ресурс]. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4 Дата звернення: Верес. 06, 2024.
- [2] С. І. Бабатіна, Г. В. Кудрявченко, «Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків», *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія:*

- Психологічні науки*, вип. 3(1), с. 16–21, 2016. [Електронний ресурс].
Доступно: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/659>
Дата звернення: Верес. 06, 2024.
- [3] І. Булах, А. Лук'янов, *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Київ, Україна: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014.
- [4] N. M. Volobueva, «Resilience as a resource of a modern leader», *Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі*, № 1(56), с. 144–147, 2013.
- [5] І. Ю. Германський, С. М. Кондратюк, «Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості», *Збірник наукових праць Хмельницького ін-ту соціальних технологій ун-ту «Україна»*, № 12, с. 129–132, 2016.
- [6] О. В. Кіосева, «Особливості життєстійкості студентів молодших курсів з розладами адаптації», *Український вісник психоневрології*, т. 24, вип. 3, с. 55–61, 2016.
- [7] С. Кондратюк, «Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни», *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, вип. 4, с. 78–83, 2022. [Електронний ресурс].
Доступно: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265>
Дата звернення: Верес. 06, 2024.
- [8] С. Л. Кравчук, «Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту», *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія Психологічні науки*, т. 1, № 1, с. 99–105, 2018. [Електронний ресурс].
Доступно: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/289>
Дата звернення: Верес. 06, 2024.
- [9] С. Л. Кравчук, «Психологічні особливості життєстійкості особистості зв'язку з її цінностями само актуалізації», *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, вип. 25, с. 152–167, 2014.
- [10] Л. М. Кузнецова, «Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді», *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки*, вип. 121, с. 182–187, 2014.
- [11] P. V. Lushin, «The Paradox of Equivalence» and Self-Organization of the Space of Psychological Assistance, Ecofacilitation as a Direction of Psychological Assistance, 2012.

- [12] С. О. Микитюк, «Витоки наукових основ ресурсного підходу», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 2, с. 83–88, 2010.
- [13] Я. М. Омельченко, *Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни*. Київ, Україна : Ін-т психології імені Г. С. Костюка, 2022.
- [14] В. Панок, *Основи практичної психології*. Київ, Україна : Либідь, 1999.
- [15] В. О. Панченко, «Модель підвищення рівня життєстійкості менеджерів комерційних організацій», *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Психологічні науки*, вип. 126, с. 122–127, 2015.
- [16] О. А. Решетник, «Екзистенційний та екопсихологічний підходи до дослідження життєстійкості як необхідної якості особистості», на III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти*. Київ, 2018, с. 90–93.
- [17] О. А. Решетник, «Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену», *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, вип. 9(38), с. 73–90, 2019. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-73-90](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-73-90)
- [18] Л. З. Сердюк, «Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості», *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, т. XI, вип. 15, с. 481–491, 2017.
- [19] Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна, *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека*. Київ, Україна : Марич, 2009.
- [20] Т. М. Титаренко, «Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього», *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: зб. ст., вип. 16(19), с. 304–311, 2007.
- [21] О. А. Чиханцова, «Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості», *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць, № 6, с. 267–273, 2018.
- [22] В. М. Чернобровкін, & В. Г. Панок, *Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах*. Київ, Україна : Пульсари, 2021. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://lib.iitta.gov.ua/726482/1/посібник%20для%20вчителів%202021.pdf> Дата звернення: Верес. 06, 2024.
- [23] S. Maddi, D. Khoshaba, «Hardiness and Mental Health», *Journal of Personality Assessment*, vol. 63, № 2, pp. 267–273, 1994.
- [24] S. Maddi, «Developmental value of fear of death», *Journal of mind and behavior*, № 1, pp. 84–93, 1980.

- [25] S. Maddi, D. Khoshaba, *How to Succeed No Matter What Life Throws at You. Resilience at Work*. New York, USA, 2005.
- [26] S. Maddi, *Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth*. New York, USA : Springer, 2013.

THE CONCEPT OF HARDINESS OF A TEENAGES UNDER CURRENT MARTIAL CONDITIONS IN UKRAINE

Oleksandra Brukhovetska,


PsyD, professor,

Professor Department of Psychology and Personal Development

Educational and Scientific Institute of Management and Psychology

SIHE «University of Educational Management».

Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0002-4884-2878>

ciparisab011@gmail.com

Abstract. The problem of a person's stay in difficult life situations is extremely relevant in our society in the situation of the Russian-Ukrainian war. The article is devoted to the study of the phenomenon of resilience among one of the most sensitive segments of the population: teenagers. This analysis is conditioned by the modern realities of a sudden, full-scale Russian military invasion of the territory of Ukraine. The results of the theoretical analysis of the problem of the vitality of the individual are presented. Modern theoretical approaches to defining the essence of the concept are analyzed: systemic, structural-functional, resource, existential-humanistic, ecopsychological, the need for the synthesis of theoretical approaches to define this concept is substantiated. The functions, factors, indicators of the vitality of the individual are determined. It is emphasized that psychological stability allows a person to quickly adapt to sudden changes, adverse conditions, the consequences of difficult life situations and emotional reactions to difficult events, prevents the development of depressive states. It is emphasized that resilience develops throughout life, but adolescence is the most decisive and sensitive to its development. Attention is focused on the adolescent's experience of a difficult life situation as a result of military operations. In the framework of the study, resilience is considered the main resource for overcoming difficult life situations and refers to the ability of adolescents to control and manage life events in uncertain circumstances, perceive difficulties as a valuable experience and successfully overcome them, and use it as an opportunity for personal psychological growth. It is

emphasized that resilience develops throughout life, but adolescence is the most decisive and sensitive to its development. Attention is focused on the adolescent's experience of a difficult life situation as a result of military operations. In the framework of the study, resilience is considered the main resource for overcoming difficult life situations and refers to the ability of adolescents to control and manage life events in uncertain circumstances, perceive difficulties as a valuable experience and successfully overcome them, and use it as an opportunity for personal psychological growth.

Keywords: resilience; personality formation; adolescence; difficult life circumstances; impact of life events; mental trauma; psychological adaptability; martial law.

ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] O. Basenko, «Psykhosotsialni peredumovy rozvytku zhyttiistykosti u pidlitkiv v umovakh voiennoho konfliktu», *Ukrainskyi psykhologichnyi zhurnal*, № 2(12), s. 27–48, 2019. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2019_2_4 Data zvernennia: Veres. 06, 2024. (in Ukraine).
- [2] S. I. Babatina, H. V. Kudriavchenko, «Empirychnyi analiz stresostykosti y zhyttiistykosti yak chynnykiv profesiinoi uspishnosti maibutnikh moriakiv», *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzh. un-tu. Seriia: Psykhologichni nauky*, vyp. 3(1), s. 16–21, 2016. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/659> Data zvernennia: Veres. 06, 2024. (in Ukraine).
- [3] I. Bulakh, A. Lukianov, *Mizhnarodnyi naukovyi forum: sotsiologhiia, psykhologhiia, pedahohika, menedzhment*. Kyiv, Ukraina: NPU imeni M. P. Drahomanova, 2014. (in Ukraine).
- [4] N. M. Volobueva, «ZHiznestojkost' kak resurs sovremennogo rukovoditelya», *Naukovyi visnyk Poltavskoho universytetu ekonomiky i torhivli*, № 1(56), s. 144–147, 2013. (in English).
- [5] I. Yu. Hermanskyi, S. M. Kondratiuk, «Teoretychni pidkhody do rozuminnia sutnosti zhyttiistykosti osobystosti», *Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho in-tu sotsialnykh tekhnolohii un-tu «Ukraina»*, № 12, s. 129–132, 2016. (in Ukraine).
- [6] O. V. Kiosieva, «Osoblyvosti zhyttiistykosti studentiv molodshykh kursiv z rozladamy adaptatsii», *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii*, t. 24, vyp. 3, s. 55–61, 2016. (in Ukraine).

- [7] S. Kondratiuk, «Zhyttiestikist yak resurs podolannia zhyttievkykh trudnoshchiv v umovakh viiny», Dniprovskiyi naukoviyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava, vyp. 4, s. 78–83, 2022. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265>
Data zvernennia: Veres. 06, 2024. (in Ukraine).
- [8] S. L. Kravchuk, «Osoblyvosti zhyttiestikosti yak faktora psykholohichnoi pruzhnosti osobystosti yunatskoho viku v umovakh voiennoho konfliktu», Naukoviyi visnyk Khersonskoho derzh. un-tu. Seriiia Psykholohichni nauky, t. 1, № 1, s. 99–105, 2018. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/289>
Data zvernennia: Veres. 06, 2024. (in Ukraine).
- [9] S. L. Kravchuk, «Psykholohichni osoblyvosti zhyttiestikosti osobystosti zviazku z yii tsinnostiamy samo aktualizatsii», Problemy suchasnoi psykholohii: zb. nauk. prats Kamianets-Podilskoho nats. un-tu imeni Ivana Ohienka, In-tu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, vyp. 25, s. 152–167, 2014. (in Ukraine).
- [10] L. M. Kuznietsova, «Zhyttiestikist yak faktor uspishnoi samorealizatsii suchasnoi studentskoi molodi», Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tu. Seriiia: Psykholohichni nauky, vyp. 121, s. 182–187, 2014. (in Ukraine).
- [11] P. V. Lushin, «Paradoks ekvivalentnosti» i samoorganizaciya prostranstva psihologicheskoy pomoshchi», Ekofasilitaciya kak napravlenie psihologicheskoy pomoshchi, 2012. (in English).
- [12] S. O. Mykytiuk, «Vytoky naukovykh osnov resursnoho pidkhodu», Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 2, s. 83–88, 2010. (in Ukraine).
- [13] Ya. M. Omelchenko, Napriamky rozvytku zhyttiestikosti ditei v umovakh viiny. Kyiv, Ukraina : In-t psykholohii imeni H. S. Kostiuka, 2022. (in Ukraine).
- [14] V. Panok, Osnovy praktychnoi psykholohii. Kyiv, Ukraina : Lybid, 1999. (in Ukraine).
- [15] V. O. Panchenko, «Model pidvyshchennia rivnia zhyttiestikosti menedzheriv komertsiinykh orhanizatsii», Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tu. Seriiia: Psykholohichni nauky, vyp. 126, s. 122–127, 2015. (in Ukraine).
- [16] O. A. Reshetnyk, «Ekzystentsiinyi ta ekopsykholohichni pidkhody do doslidzhennia zhyttiestikosti yak neobkhidnoi yakosti osobystosti», na III Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu Psykholoho-pedahohichniy suprovid profesiinoyi pidhotovky ta pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv v umovakh transformatsii osvity. Kyiv, 2018, s. 90–93. (in Ukraine).
- [17] O. A. Reshetnyk, «Porivnialnyi analiz pidkhodiv do vyvchennia zhyttiestikosti osobystosti yak psykholohichnoho fenomenu», Visnyk pisliadyplomnoi osvity: zb. nauk. prats. Seriiia «Sotsialni ta povedinkovi

- nauky», vyp. 9(38), s. 73–90, 2019. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-73-90](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-73-90) (in Ukraine).
- [18] L. Z. Serdiuk, «Psykhologichni zasady pidvyshchennia zhyttiistosti osobystosti», Aktualni problemy psykhologii: zb. nauk. prats In-tu psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Psykhologhiia osobystosti. Psykhologichna dopomoha osobystosti, t. XI, vyp. 15, s. 481–491, 2017. (in Ukraine).
- [19] T. M. Tytarenko, T. O. Larina, Zhyttiistiki osobystosti: sotsialna neobkhidnist ta bezpeka. Kyiv, Ukraina : Marych, 2009. (in Ukraine).
- [20] T. M. Tytarenko, «Zhytievi zavdannia osobystosti yak sotsialno-psykhologichni chynnyk modeliuвання maibutnoho», Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhologii: zb. st., vyp. 16(19), s. 304–311, 2007. (in Ukraine).
- [21] O. A. Chykhantsova, «Osoblyvosti proiavu komponentiv zhyttiistosti osobystosti», Aktualni problemy psykhologii : zb. nauk. prats, № 6, s. 267–273, 2018. (in Ukraine).
- [22] V. M. Chernobrovkin, & V. H. Panok, Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhyttiistosti / stresistosti u ditei v osvitynikh navchalnykh zakladakh. Kyiv, Ukraina : Pulsary, 2021. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://lib.iitta.gov.ua/726482/1/посібник%20для%20вчителів%202021.pdf> Data zvernennia: Veres. 06, 2024. (in Ukraine).
- [23] S. Maddi, D. Khoshaba, «Hardiness and Mental Health», Journal of Personality Assessment, vol. 63, № 2, pp. 267–273, 1994. (in English).
- [24] S. Maddi, «Developmental value of fear of death», Journal of mind and behavior, № 1, pp. 84–93, 1980. (in English).
- [25] S. Maddi, D. Khoshaba, How to Succeed No Matter What Life Throws at You. Resilience at Work. New York, USA, 2005. (in English).
- [26] S. Maddi, Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. New York, USA : Springer, 2013. (in English).

*Стаття надійшла до редакції
08 вересня 2024 року*

