

УДК 159.923:316.62]:159.94

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.1.2>

Олена БЕЛКІНА-КОВАЛЬЧУК

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025
ORCID: 0000-0001-7115-3889

Діана МЕЛЬНИЧУК

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, спеціальності 231 Соціальна робота, кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025
ORCID: 0009-0006-9510-986X

Бібліографічний опис статті: Белкіна-Ковальчук, О., Мельничук, Д. (2024). Життєстійкість у системі споріднених понять. *Ввічливість. Humanitas*, 1, 10–18, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.1.2>

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У СИСТЕМІ СПОРІДНЕНИХ ПОНЯТЬ

Сучасне українське суспільство вже протягом двох років переживає тотальну агресію росії та перебуває в постійному стані відчуття стресу та кризи. Війна, що супроводжує соціально-політичну нестабільність, є головною причиною фізичних і психологічних травм та морального виснаження людей. Враховуючи ці аспекти сучасна наука вимагає плідної концентрації з питань дослідження феномену життєстійкості.

У статті розглянуто проблему визначення поняття «життєстійкість» у сучасній науковій літературі. Аналіз праць українських та закордонних науковців засвідчує, що життєстійкість є необхідним елементом формування стійкості особистості, завдяки якій людина чинить опір негативним впливам середовища, долає стресові ситуації, не втрачаючи ресурсів та стає впевненою й рішучою у власних діях.

Дана тема дослідження спрямована на аналіз концепту життєстійкості в контексті порівняння з суміжними категоріями. У рамках дослідження розглядається взаємодія життєстійкості з іншими характеристиками розвитку особистості, такими як життєздатність, життєтворчість, резильєнтність, стресостійкість, особистісний адаптаційний потенціал та ін. Акцент робиться на вивченні спільних рис і відмінностей між цими поняттями, а також їх взаємодії в різних життєвих сценаріях.

У статті розкривається сутність кожного з цих понять, надаючи визначення та висвітлюючи їхню взаємодію та відмінності. Зазначається, що розуміння цих термінів є важливим для впровадження їх у практичний контекст роботи з особистістю в різних життєвих ситуаціях. Дослідження сприяє глибшому розумінню взаємодії та взаємозв'язків між цими концепціями, розширюючи наше уявлення про фактори, що визначають адаптивність та стійкість особистості.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні сутності поняття «життєстійкість» з метою розширення розуміння основних характеристик та взаємозв'язків цього терміну з іншими категоріями.

Ключові слова: життєстійкість особистості, життєздатність, життєтворчість, резильєнтність, стресостійкість, особистісний адаптаційний потенціал, ресурси особистості.

Olena BIELKINA-KOVALCHUK

PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Work and Pedagogy of Higher School, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli ave., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025
ORCID: 0000-0001-7115-3889

Diana MELNYCHUK

applicant for the third (educational and scientific) level of higher education, specialty 231 Social Work, Department of Social Pedagogy and Pedagogy of Higher School, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli ave., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025
ORCID: 0009-0006-9510-986X

To cite this article: Bielkina-Kovalchuk, O., Melnychuk, D. (2024). Zhyttestiikist u systemi sporidnenykh poniat [Sustainability in the system of related concepts]. *Vvichlyvist. Humanitas, 1*, 10–18, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.1.2>

SUSTAINABILITY IN THE SYSTEM OF RELATED CONCEPTS

Modern Ukrainian society has been experiencing russia's total aggression for two years and is in a constant state of stress and crisis. War, which accompanies socio-political instability, is the main cause of physical and psychological trauma and moral recognition of people. Taking into account these aspects, modern science needs a fruitful concentration on the research of the phenomenon of vitality.

The article examines the problem of defining the concept of "sustainability" in modern scientific literature. The analysis of the works of Ukrainian and foreign scientists proves that life resilience is a necessary element of the formation of personality resilience, thanks to which a person resists the negative effects of the environment, overcomes stressful situations without losing resources, and becomes confident and determined in his own actions.

This research topic is aimed at analyzing the concept of sustainability in the context of comparison with related categories. The study examines the interaction of resilience with other characteristics of personality development, such as vitality, resilience, stress resistance, personal adaptation potential, etc. Emphasis is placed on the study of common features and differences between these concepts, as well as their interaction in various life scenarios.

The article explores the essence of each of these concepts, providing definitions and highlighting their interactions and differences. It is noted that understanding these terms is important for their implementation in the practical context of working with a person in various life situations. The research contributes to a deeper understanding of the interaction and relationships between these concepts, expanding our understanding of the factors that determine the adaptability and resilience of the individual.

The scientific novelty of the study consists in clarifying the essence of the concept of "sustainability" in order to expand the understanding of the main characteristics and relationships of this term with other categories

Key words: sustainability, vitality of the individual, viability, life creativity, resilience, stress resistance, personal adaptation potential, personality resources.

Актуальність проблеми. Розвиток суспільства в сучасну епоху характеризується швидкими змінами в усіх сферах життя, невпевненістю у завтрашньому дні та загальним прискоренням ритму існування. Такий стрімкий розвиток людства ставить перед людьми нові вимоги та накладає на них додатковий тягар. Для того, щоб адаптуватися до складних та негативних ситуацій та успішно самореалізуватися, людині необхідно розвивати навички вирішення проблем та набувати якостей і рис особистості, які дозволяють ефективно реалізовувати себе, внутрішньо зростати, адаптуватися до сучасних життєвих обставин, зберігати ефективну працездатність та приймати правильні рішення. Однією з якостей особистості, яка допомагає людині впоратися з труднощами є життестійкість.

Поняття «життестійкість» в психолого-педагогічній науці має широкий спектр асоціативних виразів, а також пов'язані з ним категорії, такі як «життездатність», «життєтворчість», «резильєнтність», «стресостійкість», «особистісний адаптаційний потенціал» і т. д.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні у низці праць сучасних українських науковців, серед яких педагоги, психологи, соціологи та ін., презентовано різні

погляди щодо досліджуваних категорій: життестійкість (І. Германський, С. Максименко, К. Маннапова); життездатність (Л. Березовська, Ю. Борець, І. Шлімакова); життєтворчість (Н. Артюхіна, О. Даценко); резильєнтність (Г. Войтович, Е. Грішин, Г. Лазос); стресостійкість (М. Кудінова, М. Шпак); копінг (А. Вдовиченко, О. Войцеховська, Я. Ляшин); особистісний адаптаційний потенціал (Н. Скрипник, Н. Старинська) та ін.

Враховуючи різноманітність досліджуваних явищ, вважаємо за доцільне провести теоретичний аналіз основних характеристик та взаємозв'язків поняття життестійкості з іншими категоріями.

Мета дослідження. Основною метою даного дослідження є уточнення особливостей поняття життестійкості в порівнянні зі спорідненими категоріями.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання дослідження життестійкості в контексті розвитку особистості завжди було актуальним для людства, проте цей аспект часто описувався різними термінами, які мали подібне значення.

Поняття «життестійкість» є міждисциплінарним і використовується в різних науках,

таких як психологія, педагогіка, соціологія та ін. Однак аналіз наукової літератури показав, що немає єдиної точки зору щодо трактування цього поняття.

Так, різними дослідниками пропонуються такі підходи до розуміння поняття «життестійкість»: особлива інтегративна якість особистості, система установок та переконань про світ і самого себе, які дозволяють витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому баланс та гармонію (Мадді, 2012); загальна здатність особистості до розвитку власної життєдіяльності, продукування її досконаліших моделей, володіння новими сферами прояву життєвих сил та способами діяльності (Германський, Кондратюк, 2016); індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища (Маннапова, 2019); особлива інтегративна якість особистості, система можливостей, які забезпечують свідому та творчу організацію індивідом свого життя (Даценко, 2022); особистісна система установок та переконань, що сприяє включеності до процесу підвищеної складності, контролю та управління цим процесом, а також сприйняттю подій як позитивного характеру, так і негативного, як соціальний досвід для подальшого зростання та розвитку особистості (Костенко, 2022).

Науковці виділяють такі основні ознаки життестійкості: навички здорового способу життя, фізичну та нервово-психологічну витривалість; стресостійкість, моральну стійкість; володіння методиками аутотренінгу, релаксації; стійкий пізнавальний інтерес, навички рефлексії, аналізу та узагальнення, роботи із суперечливою інформацією; володіння комунікативними навичками; навички побутової, господарської та трудової діяльності (Германський, Кондратюк, 2016).

Оскільки поняття «життестійкість» в окрему категорію потрапило порівняно недавно, тому є потреба у чіткому усвідомленні диференціації від близьких до нього понять. Дослідниками використовуються різні терміни, які часто є спорідненими, оскільки відображають наявність внутрішніх можливостей людини, якими вона може скористатися в різних ситуаціях життя (Балабанова, 2016). У сучасних наукових дослідженнях часто використовуються різні терміни, узгодженість між якими стає об'єктом широких наукових обговорень.

При вивченні поняття життестійкості, науковці виділяють близьким до цього поняття життєздатність. Однак аналіз показав, що ці терміни мають свої специфічні характеристики.

Здебільшого науковці розуміють життєздатність, як інтегральну характеристику особистості, життєвий принцип, характеристику, що відображає якість деяких функцій, які відповідають за успішну адаптивну поведінку, активність суб'єкта (Березовська, 2017); індивідуальну здатність людини керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища (Борець, Шлімакова, 2019); певний набір особистісних властивостей і поведінкових реакцій, що дозволяють конструктивно вирішити важку життєву ситуацію (Маннапова, 2012).

Терміни «життестійкість» і «життєздатність» можуть бути схожими за звучанням, але вони мають трохи різне значення. Життестійкість вказує на здатність індивіда, спільноти або системи виживати в умовах стресу, труднощів чи кризи та адаптуватися до них. Це концепція, яка описує, як люди чи системи можуть відновлюватися та стають міцнішими після важких обставин. У той час, життєздатність вказує на здатність індивіда, спільноти чи системи існувати і функціонувати в загальному контексті або в певних умовах. Це концепція, яка визначає, чи здатен індивід, спільнота чи система продовжувати існування без значущої загрози для власної життєздатності.

Основними ознаками життєздатності особистості вважають: незалежність від авторитетів, неупередженість, критичність та самостійність мислення; схильність до конструктивної соціальної дії, соціальної активності; здатність до самонавчання і самовиховання, цілеспрямованого здобування нового досвіду; відповідальне ставлення до власної поведінки та поведінки інших людей; спрямованість у майбутнє; гармонійний психологічний розвиток; мотивація досягнення (Германський, Кондратюк, 2016).

Отже, основна різниця між цими термінами полягає в тому, що «життестійкість» описує здатність виживати та адаптуватися до стресових ситуацій, тоді як «життєздатність» вказує на загальну здатність існувати та функціонувати в різних умовах без загрози для життєздатності.

Наступним поняттям, з яким часто порівнюють життєстійкість є життєтворчість. Це поняття визначається як діяльність, що спрямована на проектування, планування, програмування та творче здійснення індивідом своєї індивідуальної біографії (Даценко, 2018). Це концепція, яка вказує на здатність людини створювати, інноваційно діяти та втілювати новаторські ідеї в життя. Це не тільки творчість в мистецтві чи науці, але і загальна здатність приносити нове в будь-яку сферу життя. Також життєтворчість розуміють як інтегративну, духовну здатність суб'єкта організувати умови свого життя, перетворювати і розширювати свій життєвий світ, змінювати систему відношень до світу, інших людей і до себе в процесі розвитку індивідуальності (Джура, 2012).

Як зазначають науковці, життєтворчість може виявлятися у різних формах, таких як вирішення проблем, розв'язання труднощів, створення нових продуктів або послуг, творення нових соціальних практик, та інше. Вона передбачає креативний підхід до життя та здатність бачити можливості та використовувати їх для досягнення цілей. Життєтворчість включає в себе інновації, ризик, та відкритість до нового. Це може виявлятися в творчих рішеннях проблем, впровадженні нових ідей чи підходів, а також в пошуку можливостей для самовдосконалення та особистісного розвитку (Артюхіна, 2019; Даценко, 2018).

Життєстійкість і життєтворчість є взаємопов'язаними концепціями, хоча вказують на різні аспекти особистісного розвитку.

Ці поняття можуть мати певні спільні характеристики, такі як: адаптивність до труднощів (життєстійкість передбачає здатність виживати та адаптуватися до труднощів та стресових ситуацій – життєтворчість може виявитися в здатності знаходити творчі рішення на шляху до пристосування та подолання труднощів); творчий підхід до життя (якщо людина є життєстійкою, вона може виявляти творчий підхід до вирішення проблем та подолання викликів – життєтворчість в цьому випадку виражається у здатності створювати нові ідеї, концепції та підходи); пошук можливостей в труднощах (життєстійкість може сприяти пошуку можливостей в труднощах та невдачах – життєтворчість включає в себе здатність бачити можливості для інновацій та творчого розвитку

в будь-якій ситуації); розвиток особистісного потенціалу (якщо людина є життєстійкою і життєтворчою, вона може активно розвивати свій особистісний потенціал, це включає в себе не тільки виживання в умовах труднощів, а й активний пошук можливостей для творчого зростання) (Даценко, 2018).

Життєстійкість та життєтворчість можуть доповнювати одне одного, створюючи фундамент для ефективного впорядкування труднощів і творчого розвитку у житті особистості. Однак життєстійкість більше фокусується на виживанні та адаптації в умовах стресу, тоді як життєтворчість більше пов'язана з творчістю, інноваціями та здатністю до творчого мислення.

Часто поняття «життєстійкість» ототожнюється науковцями із поняттям «резильєнтність». Ці два поняття часто вживаються в подібному контексті, але вони мають деяку різницю в значенні.

Феномен «резильєнтність», що з'явився у ХХ сторіччі, трактується дослідниками неоднозначно. Г. Войтович вважає, що резильєнтність – це здатність людини опиратися впливу несприятливих умов чи ситуацій, ефективно управляти стресом та протистояти фізичному та/або психологічному тиску, не показуючи значного виснаження чи погіршення основних функцій (Войтович, 2019). На думку Е. Грішина, резильєнтність – це риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватися після психотравми (Грішин, 2021). Г. Лазос розуміє резильєнтність як явище, пов'язану зі здатністю психіки особистості відновлюватися після несприятливих умов (Лазос, 2018).

Отже, резильєнтність, так само як і життєстійкість, вказує на здатність до подолання труднощів та адаптації до стресових умов, але вона більше акцентується на процесі індивідуального або колективного розвитку під час та після таких ситуацій. Це означає, що резильєнтність не тільки описує здатність виживати, але також надає позитивний підхід до росту та розвитку після стресових подій. Резильєнтність може бути розглянута як здатність перетворювати негативні досвіди на можливості для зростання та навчання.

Основною відмінністю понять життєстійкість та резильєнтність є те, що життєстій-

кість визначається як особистісна якість, котра пом'якшує дію сильного стресу, в той час як резильєнтність розуміється як здатність особистості повернутися до попереднього стану і вказує на приріст життєвих сил.

Досліджуючи питання життєстійкості, науковці часто пов'язують її з терміном «стресостійкість», оскільки це два поняття, пов'язані зі здатністю до подолання труднощів і стресу. Проте, заглибившись в аналіз цих термінів, розуміємо, що вони мають різну акцентуацію і значення.

Життєстійкість вказує на здатність індивіда, спільноти або системи вижити в умовах стресу, труднощів чи кризи та адаптуватися до них. Вона описує, як люди чи системи можуть відновлюватися та стають міцнішими після важких обставин. Життєстійкість часто передбачає здатність до психологічної, соціальної та емоційної адаптації після травм чи стресових ситуацій (Чиханцова, 2018).

Стресостійкість – це системна характеристика особистості, що містить особистісний і поведінковий компоненти, які забезпечують здатність успішно здійснювати життєдіяльність в складних та екстремальних умовах (Кудінова, 2019). Стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я (Шнак, 2022).

В. Корольчук, узагальнивши наукові підходи щодо детермінант стресостійкості, визначив зовнішні і внутрішні фактори стресостійкості особистості. До зовнішніх дослідник пропонує віднести: оцінку стресової ситуації, що охоплює об'єктивні і суб'єктивні параметри стресової ситуації; стратегії долаття стресу; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах. До внутрішніх: Я-концепція особистості, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, врівноваженість, упевненість у собі, відкидання сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, само-

владання; певні характеристики мотиваційної сфери (Корольчук, 2011).

Враховуючи погляди дослідників, бачимо, що стресостійкість більше акцентується на здатності витримувати стресові ситуації без значущого впливу на фізичне чи психологічне здоров'я. Це означає, що стресостійкість підкреслює здатність до запобігання стресовим реакціям або зменшення їхнього впливу. Стресостійкість може включати у себе такі аспекти, як ефективне керування стресом, адаптивні стратегії реагування на стрес, здатність зберігати спокій під час складних обставин.

Отже, різниця полягає в тому, що «життєстійкість» більше акцентується на здатності вижити та адаптуватися після стресових ситуацій, тоді як «стресостійкість» більше підкреслює здатність до витримування стресу та запобігання негативним наслідкам стресових ситуацій.

Одним із близьких понять до життєстійкості є копінг. Життєстійкість та копінг – це поняття, пов'язані зі способами, якими люди адаптуються до стресу та труднощів, але вони мають деякі відмінності.

Копінг – це усвідомлені і адекватні складній життєвій ситуації поведінкові, когнітивні чи спрямовані на регуляцію свого стану зусилля (Ляшин, 2017). Термін об'єднує різноманітні емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, що використовуються для вирішення завдань, що виникають у повсякденному житті.

На думку О. Войцеховської, копінг – це індивідуальний спосіб подолання суб'єктом важкої ситуації, у відповідності з її значущістю у житті індивіда і його особистісно-середовищними ресурсами. Це усвідомлена й цілеспрямована активність людини, адже суб'єкта спонукають чіткі наміри розв'язати проблемну ситуацію, загроза від якої здебільшого зовнішня (наприклад, хвороба, катастрофа) (Войцеховська, 2016). Відповідно до цього людина самостійно визначає, як подолати труднощі життя.

Копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії особистості із складною, кризовою, стресовою ситуацією на зниження впливу стресу. Це певний різновид соціальної поведінки особистості і включає в себе ситуаційні, особистісні, ресурсні компоненти (Вдовиченко, 2013).

Більшість учених поділяють копінг-стратегії на активні та пасивні. Узагальнивши різні

дослідження, І. Корнієнко зазначає, що до активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію, котра містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошуку соціальної підтримки», що спрямована на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг стратегію «уникання» (Корнієнко, 2015).

Таким чином, у сучасній науці термін «копінг» застосовується для опису типових стратегій поведінки людей у різноманітних складних життєвих обставинах. Головною метою цих стратегій і водночас критерієм їх ефективності можна вважати зменшення стресового впливу ситуації та повернення до нормального рівня функціонування.

Отже, життєстійкість – це загальна властивість особистості, тоді як копінг – це конкретні методи або стратегії, якими люди користуються для подолання стресу та труднощів. Наприклад, життєстійка людина може мати сильну загальну стійкість до стресу, а її копінг-стратегії можуть включати в себе вправи з медитації, спорт, розмови з друзями або професійну психологічну підтримку.

Ще однією важливою деталлю є той факт, що життєстійкість формується протягом усього життя і в період стресу людина використовує необхідні стратегії копіngu. Таким чином, у нашому дослідженні використовується поняття життєстійкості як міри здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям, зберігаючи внутрішню гармонію і не зменшуючи при цьому результативність життєдіяльності.

Поняття «життєстійкість» та «особистісний адаптаційний потенціал» обидва пов'язані з адаптацією до складних ситуацій, але мають свої відмінності. Як зазначалося раніше, життєстійкість – це здатність людини витримувати стрес, негативні обставини та труднощі. Особистісний адаптаційний потенціал, в свою чергу, відображає гнучкість та здатність особистості ефективно адаптуватися до нових умов, ситуацій та викликів. Це може охоплювати вміння швидко відновлюватися після стресу, здатність до адаптації до нових середовищ та здатність змінювати свої стратегії та підходи для досягнення успіху в різних умовах (Скрипник, 2019).

Особистісний адаптаційний потенціал включає такі аспекти: стійкість нервово-психічної системи, рівень якої забезпечує високу толерантність до стресових ситуацій, самооцінку особистості, що є центральним елементом саморегуляції та визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та можливостей особистості, відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття власної значущості для оточення, рівень конфліктності особистості, досвід соціального спілкування (Побідаш, 2011).

Всі перераховані характеристики є значущими при оцінці та прогнозі успішності адаптації до важких і екстремальних ситуацій, а також при оцінці швидкості відновлення психічної рівноваги.

Отже, основна різниця між життєстійкістю та особистісним адаптаційним потенціалом полягає в тому, що життєстійкість більше спрямована на здатність витримувати труднощі, тоді як особистісний адаптаційний потенціал відображає гнучкість та здатність ефективно пристосовуватися до змін в різних умовах.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проаналізувавши різноманітні дослідження науковців, можемо зробити висновок, що життєстійкість особистості, життєздатність, життєтворчість, резильєнтність, стресостійкість і особистісний адаптаційний потенціал є різними поняттями, хоча вони можуть мати спільні характеристики. Життєстійкість особистості – це здатність особистості виживати та впоратися з труднощами, негараздами та стресами, які можуть виникнути в житті. Життєздатність – це загальна здатність особистості виживати та функціонувати в різних сферах життя, таких як професійна, соціальна та особиста. Життєтворчість – це здатність створювати та втілювати новаторські ідеї, долати творчі виклики та приносити нове в життя. Резильєнтність – це здатність особистості адаптуватися до стресу, труднощів чи травматичних подій, відновлювати свою психологічну та емоційну стійкість, а також зростати та розвиватись після стресових подій. Стресостійкість – це здатність утримувати емоційну та фізичну стійкість під час стресових ситуацій. Вона включає в себе здатність ефективно управляти стресом і не допускати його негативного впливу на функціонування. Особистісний

адаптаційний потенціал – це загальний потенціал особистості до адаптації до нових умов, змін у середовищі та подолання труднощів.

Хоча ці терміни можуть перетинатися в певних випадках, кожен з них є унікальною особистісною характеристикою, яка в тій чи іншій мірі доповнює одна одну.

Перспективами подальших досліджень є розгляд впливу контексту та соціокультурного середовища на вираження та розвиток життєстійкості, а також вивчення, як ці фактори можуть модифікувати роль та значення життєстійкості в різних соціальних групах та обставинах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артюхіна Н. Базові складові життєтворчості особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т. 1. С. 10–16.
2. Балабанова К. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 53. С. 5–12.
3. Березовська Л. Окремі аспекти розуміння життєздатності особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез II Всеукраїнської наук.-практ. конф., 20 жовтня 2017 р. Львів, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 28–33.
4. Борець Ю., Шлімакова І. Обумовленість життєздатності особистості впливами оточуючого середовища. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія. 2019. Том. VII. Вип. 47. С. 47–55.
5. Вдовиченко А. «Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки»)*. 2013. № 114. С. 17–20.
6. Войтович Г. Гендерні особливості резиліентності особистості. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VIII. Психологічна теорія і технологія навчання. 2019. С. 343.
7. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
8. Германський І. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна", 2016. № 12. С. 129–132.
9. Грішин Е. Резиліентність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
10. Даценко О. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. Том 33 (72) № 4. С. 1–7.
11. Даценко О. Технології життєтворчості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. 8, (Вер 2018), С. 6–14. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.3783>.
12. Джура О. Становлення життєтворчості особистості в контексті модернізації української освіти. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Філософія*. 2013. 40 (1). С. 152–162.
13. Корнієнко І. Особливості стратегій копінг-поведінки у підлітковому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2015. №18 (13). С.102–107
14. Корольчук В. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
15. Костенко Д. Життєстійкість як професійна складова підготовки здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки*. 2022. Вип. 50. С. 113–119.
16. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. №3 (67), С. 137–143. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>
17. Лазос Г. Резиліентність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
18. Ляшин Я. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
19. Маннапова К. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
20. Маннапова К. Теоретичний аналіз підходів до розвитку життєстійкості підлітків. *Science and society. Proceedings of the 12th International conference*. Accent Graphics Communications & Publishing. Hamilton, Canada. 2019. Pp. pp. 214–221

21. Побідаш А. Основні психологічні підходи щодо поняття «життєстійкості особистості» у вітчизняній та закордонній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 98–108.
22. Скрипник Н. Проблема особистісного адаптаційного потенціалу в сучасній психологічній науці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С.100–104.
23. Старинська Н. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 259–263.
24. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 42. С. 211–231.
25. Шпак М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал. Гельветика*, 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>
26. Maddi S. Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. New York: *Springer*. 2012. 88 p.

REFERENCES:

1. Artiukhina, N. (2019). Bazovi skladovi zhyttietvorchosti osobystosti [Basic components of life-creativity of a personality]. *Theory and practice of modern psychology*. 2 (1). 10-16. Retrieved from: <http://surl.li/rqorq> [in Ukrainian].
2. Balabanova, K. (2016). Fenomen zhyttiistiikosti v profesiinii diialnosti osib ryzykonebezpechnykh profesii [The phenomenon of resilience in the professional activity of persons in risky professions]. *Bulletin of H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology*. 53. 5-12. Retrieved from: <http://surl.li/rqork> [in Ukrainian].
3. Berezovska, L. (2017). Okremi aspekty rozuminnia zhyttiezdatnosti osobystosti [Some aspects of understanding the vitality of the individual]. *Mental health of the individual in a crisis society: collection of abstracts of the II All-Ukrainian scientific and practical conference, October 20, 2017. Lviv, Lviv State University of Internal Affairs*, 28-33. Retrieved from: <http://surl.li/rqorh> [in Ukrainian].
4. Borets, Yu., Shlimakova, I. (2019). Obumovlenist zhyttiezdatnosti osobystosti vplyvamy otocuiuchoho seredovyscha [Conditionality of personality viability by environmental influences]. *Actual problems of psychology: Collection of scientific works of the G.S. Kostiuk Institute of Psychology. Ecological psychology*. 7 (47). 47-55. Retrieved from: <http://surl.li/rqorx> [in Ukrainian].
5. Vdovychenko, A. (2013). «Osoblyvosti kopinh – povedinky osobystosti u zhyttievykh ta profesiinykh sytuatsiakh» [Features of coping behavior of a person in life and professional situations]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University (series "Psychological Sciences")*. 114. 17-20. Retrieved from: <http://surl.li/rqosf> [in Ukrainian].
6. Voitovych, H. (2019). Genderni osoblyvosti rezyliientnosti osobystosti [Gender peculiarities of personality resilience]. *Actual problems of psychology: Collection of scientific works of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Psychological theory and technology of education*. 7. 343. Retrieved from: <http://surl.li/mphli> [in Ukrainian].
7. Voitsekhovska, O. (2016). Suchasni napriamy doslidzhen kopinh-strategii osobystosti [Modern directions of research on coping strategies of personality]. *Pedagogy and psychology of vocational education*. 2. 95-104. Retrieved from: <http://surl.li/rqosz> [in Ukrainian].
8. Hermanskyi, I. (2016). Teoretychni pidkhody do rozuminnia sutnosti zhyttiistiikosti osobystosti [Theoretical approaches to understanding the essence of personality vitality]. *Collection of scientific works of the Khmelnytsky Institute of Social Technologies of the University "Ukraine"*. 12. 129-132. Retrieved from: <http://surl.li/rqote> [in Ukrainian].
9. Hrishyn, E. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhdiahnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Bulletin of H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University "Psychology"*. 64. 62-81. Retrieved from: <http://surl.li/mkhnj> [in Ukrainian].
10. Datsenko, O. (2022). Zhyttiistiikist yak resurs osobystosti [Vitality as a resource of personality]. *Scientific notes of Vernadsky TNU*. 33 (72). 1-7. Retrieved from: <http://surl.li/rqotx> [in Ukrainian].
11. Datsenko, O. (2018). Tekhnolohii zhyttietvorchosti osobystosti [Technologies of life-creativity of a personality]. *Actual problems of psychology in educational institutions*. 8 (Sept. 2018), 6-14. Retrieved from: <http://surl.li/rqoud> [in Ukrainian].
12. Dzhura, D. (2012). Stanovlennia zhyttietvorchosti osobystosti v konteksti modernizatsii ukrainskoi osvity [Formation of life-creativity of a personality in the context of modernization of Ukrainian education]. *Bulletin of H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Philosophy*. 2013. 40 (1). 152-162. Retrieved from: <http://surl.li/rqoum> [in Ukrainian].
13. Kornienko, I. (2015). Osoblyvosti strategii kopinh-povedinky u pidlitkovomu vitsi [Features of coping strategies in adolescence]. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University*. 18 (13). 102-107. Retrieved from: <http://surl.li/rqovw> [in Ukrainian].
14. Korolchuk, V. (2011). Psykholohichni zasady doslidzhennia stresostiikosti osobystosti [Psychological bases of research of personality stress resistance]. *Scientific studies in social and political psychology*. 26. 183-192. Retrieved from: <http://surl.li/rqowh> [in Ukrainian].

15. Kostenko, D. (2022). Zhyttiistiikist yak profesiina skladova pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny [Vitality as a professional component of training of higher education applicants in wartime]. Bulletin of Hlukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko. Pedagogical sciences. 50. 113-119. Retrieved from: <http://surl.li/rqowq> [in Ukrainian].
16. Kudinova, M. (2019). Teoretychni pidkhody do vyznachennia sutnosti poniattia «stresostiikist» [Theoretical approaches to defining the essence of the concept of «stress resistance»]. Young scientist. 3 (67). 137-143. Retrieved from: <http://surl.li/rqowv> [in Ukrainian].
17. Lazos, H. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. Actual problems of psychology. Counseling psychology and psychotherapy. H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. 3 (14). 26-64. Retrieved from: <http://surl.li/fviht> [in Ukrainian].
18. Liashyn, Ya. (2017). Kopinh u podolanni zhyttievykh trudnoshchiv [Coping in overcoming life difficulties]. Problems of modern psychology: a collection of scientific works of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. 35. 293-309. Retrieved from: <http://surl.li/rqoxg> [in Ukrainian].
19. Mannapova, K. (2012). Zhyttiistiikist v systemi poniattia zhyttiezdatnosti [Resilience in the system of the concept of viability]. Bulletin of H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology. 44 (1). 143-150. Retrieved from: <http://surl.li/rqoxm> [in Ukrainian].
20. Mannapova, K. (2019). Teoretychnyi analiz pidkhodiv do rozvytku zhittiistiikosti pidlitkiv [Theoretical analysis of approaches to the development of adolescent resilience]. Science and society. Proceedings of the 12th International conference. Accent Graphics Communications & Publishing. Hamilton, Canada. 214-221. Retrieved from: <http://surl.li/rqoxx> [in Ukrainian].
21. Pobidash, A. (2011). Osnovni psykholohichni pidkhody shchodo poniattia «zhyttiistiikosti osobystosti» u vitchyzniani ta zakordonnii nautsi [Basic psychological approaches to the concept of "personality resilience" in domestic and foreign science]. Problems of extreme and crisis psychology. 10. 98-108. Retrieved from: <http://surl.li/rqoyf> [in Ukrainian].
22. Skrypnyk, N. (2019). Problema osobystisnoho adaptatsiinoho potentsialu v suchasni psykholohichnii nautsi [The problem of personal adaptive potential in modern psychological science]. Theory and practice of modern psychology. 1 (1). 100-104. Retrieved from: <http://surl.li/rqoyl> [in Ukrainian].
23. Starynskaia, N. (2017). Adaptatsiinyi potentsial yak chynnyk profesiinoy samorealizatsii osobystosti [Adaptive potential as a factor of professional self-realization of a personality]. Psychology: reality and prospects. 8. 259-263. Retrieved from: <http://surl.li/rqoyv> [in Ukrainian].
24. Chykhantsova, O. (2018). Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti [Resilience and its relationship with personality values]. Problems of modern psychology. 42. 211-231. Retrieved from: <http://surl.li/rqoyz> [in Ukrainian].
25. Shpak, M. (2022). Stresostiikist osobystosti v dyskursi suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen [Personality stress resistance in the discourse of modern psychological research]. Habitus : a scientific journal. Helvetyka, 39. 199-203. Retrieved from: <http://surl.li/rqozb> [in Ukrainian].
26. Maddi, S. (2012). Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth. New York: Springer. 88. Retrieved from: <http://surl.li/rqozq>