

Марина СОЛЯНИК,

доцент кафедри соціальної освіти та соціальної роботи
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова,
кандидат педагогічних наук, доцент,
вул. Пирогова, 9,
м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-7083-6872>
m.h.solyanyk@npu.edu.ua

Ігор ПОГОРЖЕЛЬСЬКИЙ,

здобувач освітньо-наукового рівня
«Доктор філософії» (PhD)
кафедри соціальної освіти та соціальної роботи
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9,
м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0009-0009-7334-2718>
i.v.pohorzhelskyi@udu.edu.ua

ЕМОЦІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

У результаті глобальних перемін, які діються у світі та впливають на спільноту, обґрунтовано посилюється значення життєстійкості особистості у життєвому, соціально-побутовому середовищі. Передусім життєстійкість аналізується як ресурс внутрішній, який забезпечує захист фізичного, морально-психічного стану людини, її соціального здоров'я, а ще — надає життю цінності та сенсу у різних, іноді виснажливих, обставинах. Життєстійкість може виступати як особистісна риса, яка набувається людиною та окреслює націленість людини на здолання життєвих скрут, на можливість гнучко та мобільно відповідати на швидкі зміни. Основна функція життєстійкості — забезпечити можливість ефективної соціальної взаємодії та визначити найкращі шляхи для саморозвитку та самовдосконалення у складних життєвих обставинах. Саме високий рівень життєстійкості людини стає гарантією її результативності, плідності, допомагає уберегти психофізіологічний стан у важких життєвих умовах.

У статті здійснено дослідження проблематики феномену емоційної життєстійкості молоді у сучасних умовах. Стаття присвячена аналізу та сутності поняття «життєстійкість», його феномену як внутрішнього ресурсу та емоційної життєстійкості. Відмічено ключову роль емоційної життєстійкості в умовах сьогодення; проаналізовано актуальність та історію наукових розвідок щодо поняття «життєстійкість». Приділено увагу чинникам емоційної життєстійкості та ознакам сформованої життєстійкості. У статті розглянуто зв'язок понять «життєстійкість» та «емоційна життєстійкість». Крім того, приділено увагу впливу сучасних умов життя молоді на формування життєстійкості. Аналізуючи феномен емоційної життєстійкості було використано теоретичні підходи психологічної адаптації та стресостійкості, зокрема концепції S. Maddi, S. Kobasa, та методологічні підходи, які включають аналіз і синтез наукової літератури, узагальнення даних, порівняльний аналіз підходів до життєстійкості. Ці методи дозволяють систематизувати знання та виявити ключові чинники, що впливають на розвиток емоційної життєстійкості молоді.

Ключові слова: адаптаційний механізм, життєстійкість особистості, емоційна життєстійкість, молодість, ознаки життєстійкості, феномен.

Вступ. Питання про людську життєстійкість — це одне з центральних соціально-суспільних питань. Таке виняткове явище, як життєстійкість, привертає до себе увагу науковців різних галузей, наприклад, соціології, філософії, психології. Досить актуальною є це поняття для сучасного українського суспільства. Вчені визначають, що ритм існування сучасників — стресогенний, а іноді й екстремальний та критичний (війна, соціальні та економічні, політичні проблеми, інформаційний потік новин).

У результаті зафіксованих негативних впливів на людину феномен життєстійкості, як безпосередньо засоби підтримки життєстійкості особистості, зумовлюють великий інтерес дослідників. Є потреба в цілісному осмисленні поняття життєстійкості та її ознак. Як зазначає О. М. Кокун, «у науковий обіг в галузі психології та соціальних наук поняття «hardiness» було введене переважно зусиллями S. Kobasa та S. Maddi в роботах, опублікованих у кінці 70-х — 90-х роках XX століття. Варіантами перекладу його

з англійської мови є «міць», «стійкість», «витри-
валість» (Кокун, 2020).

У вітчизняних наукових роботах широко ві-
домим став термін «життестійкість». Можна ска-
зати, що переклад «hardiness» як життестійкості
додало зазначеному терміну вагомої емоційної
конотації — «він став привабливішим, оскільки
включає емоційно насичене слово «життя» і ак-
туальну психологічну властивість, що виражена
терміном «стійкість» (Кокун, 2020).

Проблеми життестійкості вивчалися зару-
біжними ученими А. Адлером, Е. Берном, С. Бю-
лером, Е. Еріксоном, Ж. Піаже, К. Юнгом та ін.
Питання емоційної життестійкості та життестій-
кості особистості осмислювали у своїх досліджен-
нях наступні автори: К. Балакірева, А. Боднар,
О. Главацька, О. Знанецька, О. Кокун, М. Коно-
нова, О. Корніяка, К. Малишева, О. Мірошнічен-
ко, Н. Панасенко, І. Поголенко та інші. У зв'язку
з тим, що життєва атмосфера нинішнього су-
спільства є стресовою та екстремальною, досить
важливо ретельно вивчати адаптаційні механізми
та внутрішній потенціал людей, бо ці фактори до-
помагають впоратися з важкими умовами та ви-
кликами життя.

Поміж вітчизняних дослідників, які зверта-
лися до феномену життестійкості та його ознак
слід зазначити Т. Ларіну, Л. Осадько, В. Романець,
Т. Титаренко, Г. Чайка тощо.

Проблема поведінки особистості у складних
життєвих ситуаціях останнім часом все більше
актуалізується, що пояснюється високим ритмом
життя. Для української молоді окремим викликом
стала війна, в умовах якої молодь зростає, навча-
ється, працює та самовдосконалюється. Новочас-
не суспільство встановлює високі вимоги до лю-
дини, які формують емоційну життестійкість
та визначають соціально-психологічну сутність
цього феномену. Усі ці суспільні запити обумов-
люють необхідність подальшого вивчення понят-
тя «емоційна життестійкість», виявлення його
ознак та розуміння того, як формується житте-
стійкість у сучасної молоді.

Мета статті — проаналізувати феномен емо-
ційної життестійкості, розкрити ознаки житте-
стійкості, яка формується у молоді в умовах сьо-
годення.

Основні завдання дослідження: на основі
аналізу теоретичного матеріалу визначити сут-
ність понять «життестійкість», «емоційна житте-
стійкість»; проаналізувати розуміння та інтер-
претацію цих понять у наукових дослідженнях;
актуалізувати зазначену проблему, враховуючи
специфіку воєнного часу, у якому зростає україн-
ська молодь.

Методологія. Для досягнення поставленої
мети були використані такі методи: аналіз та син-
тез науково-методичної літератури з метою тео-
ретичного та практичного дослідження феномену

життестійкості; узагальнення задля осмислення
формування емоційної життестійкості молоді
в умовах сьогодення та загалом життестійкості
як важливої складової цілісної особистості; по-
рівняльний аналіз для виявлення наукових праць
та поглядів з досліджуваного питання.

Виклад основного матеріалу. Складні життє-
ві ситуації вимагають від людини досить високо-
го рівня життестійкості. Життестійкість виступає
як адаптивний механізм, як особистісний ресурс
конструктивного здолання кризової ситуації
та відновлення внутрішньої рівноваги. Дослі-
дження S. Maddi свідчать про те, що життестій-
кість спирається на такі життєві установки: вклю-
ченість, впевненість у можливості контролювати
події, готовність до ризику (Maddi, 2006).

Життестійкість є інтегральною рисою особи-
стості, вона відповідальна за вирішення життєвих
труднощів, допомагає чинити супротив негатив-
ним впливам. Важливим є усвідомлення універ-
сальності поняття «емоційна життестійкість», бо
у широкому розумінні життестійкість являє со-
бою доволі чітку систему переконань та уявлень
про себе, про світ та про взаємодію зі світом. Емо-
ційна життестійкість — це можливість людини
вміти зберігати емоційну рівновагу та пристосо-
вуватися до стресових ситуацій, це внутрішній ре-
сурс особистості, що дозволяє ефективно справ-
лятися з життєвими викликами та перешкодами.
Емоційна життестійкість передбачає здатність
людини регулювати свої емоційні реакції та під-
тримувати позитивне мислення в складних умо-
вах. Вона виступає інтегративною характеристи-
кою особистості, яка включає емоційний інтелект,
саморегуляцію, соціальну підтримку та стратегії
подолання стресу (Чайка, 2022).

Основна ознака сформованої життестійко-
сті — це здатність особистості витримувати стресові
ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню
збалансованість і підтримуючи ефективну діяль-
ність. Отже, життестійкість це вкрай необхідний
ресурс, що допомагає долати стреси. Людей, що
досягли високого рівня психічного і фізичного
здоров'я, ми і називаємо життестійкими. Такі
особистості наділені певними рисами:

— залученість — приймають дійсність такою,
якою вона є;

— контроль — цінують життя, мають «точку
опори», сформували для себе сенс життя і готові
рухатися далі за будь яких обставин;

— прийняття ризику — вирізняються висо-
ким рівнем креативності щодо вирішення кри-
зових ситуацій, здатні імпровізувати та бути
терплячими у досягненні своєї мети (Титаренко,
Ларіна, 2019).

Важливим напрямком соціально-психоло-
гічних досліджень є вивчення та осмислення по-
няття «життестійкість», тому на часі питання про
якість життя людини, про її задоволеність собою,

своєю працею, сім'єю, зовнішніми обставинами. Виникає потреба вирішувати проблему зміцнення емоційної життєстійкості, бо зростає важливість питань емоційного здоров'я та самопочуття серед молоді у сучасному світі, це робить проблему вивчення емоційної життєстійкості необхідною.

Розвиток сучасних інформаційних технологій та швидке поширення контенту через соціальні мережі, медіа та інші платформи докорінно змінили сприйняття ідеалів і стандартів у суспільстві, особливо серед молоді. Це відкриває нові можливості для самовираження та особистісного розвитку, водночас породжуючи значні виклики, зокрема у сфері психічного здоров'я та емоційної стійкості (Гавриловська, Дем'янчук, 2019).

Для вивчення феномену життєстійкості було розроблено різні методики, діагностики, інструментарій. Серед найбільш відомих методик можна назвати: Опитувальник особистісних поглядів (The Personal Views Survey), Опитувальник життєстійкості (The Hardiness Survey), Шкалу диспозиційної стійкості (The Dispositional Resilience Scale) (Кокун, 2020). У соціальних науках поняття «hardiness» вперше використовується у наукових роботах S. Kobasa та S. Maddi. У вітчизняній науці популярним став термін «життєстійкість».

Питанню життєстійкості присвячено праці Л. Бенішека, В. Предко, К. Спірідо, Дж. Фельдмана, Е. Фромма, Р. Харві, В. Хута та інших.

S. Maddi вперше розглянув «життєстійкість» (англ. hardiness) як психологічну категорію в контексті проблем формування творчого потенціалу особистості та регулювання стресу» (Гавриловська, Дем'янчук, 2019). Провідне значення надається вивченню ключових передумов, які дозволяють підтримувати ефективну взаємодію з успішними людьми, що залишаються щасливими навіть за наявності несприятливих зовнішніх обставин. Американські соціологи Ernest W. Burgess (Ернест Берджесс) і James H. S. Bossard (Джеймс Боссард) констатують важливість поняття «емоційна життєстійкість», бо досліджують вплив війни на індивіда. Група американських дослідників — John J. Schwab (Дж. Шваб), John F. Ice (Дж. Айс), Judith J. Stephenson (Дж. Стефенсон), Kathy Raymer (К. Раймер), Kris Houser (К. Хаузер), Lisa Graziano (Л. Граціано) — продовжують осмислювати феномен життєстійкості в умовах війни.

Такі науковці, як Т. Титаренко та Т. Ларіна, життєстійкість особистості розглядають як «вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно» (Титаренко, Ларіна, 2019).

Досліджуючи життєстійкість як особливу інтегральну властивість особистості в полі дослідження соціальної роботи, ми представили її як багатосмислову, цілісну систему, що має різні

ступені, які відповідають ієрархічній структурі характерних ознак особистості. За думкою О. Чиханцової «життєстійкість — це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я людини й пов'язаний із самореалізацією, самоствердженням і трансценденцією особистості» (Чиханцова, 2018).

З кожним роком суспільні зміни стають дедалі інтенсивнішими, ставлячи під випробування життєстійкості кожної людини. Вони відбуваються на тлі зростання інформаційного потоку та постійних соціально-економічних і соціально-політичних криз. До того ж, у житті людей періодично виникають ситуації, які стають особистісним випробуванням життєстійкості. Інтенсивні стреси вкрай негативно впливають на психічне здоров'я людини, все більше з'являється депресивних станів та тривожних розладів тощо. Негативний вплив вищезгаданих чинників істотно посилюється в наслідок пандемії COVID-19 та воєнних дій, повномасштабного вторгнення росії в Україну в 2022 році.

Сучасні воєнні конфлікти значно впливають на психоемоційний стан молоді. В умовах війни молоді люди стикаються з інтенсивним стресом, втратою близьких, вимушеним переміщенням та іншими викликами, що можуть мати довготривалі наслідки для їхнього психосоціального здоров'я. Тому формування емоційної життєстійкості є важливим для молоді, особливо в умовах війни. Це дозволяє їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до змін і зберігати психологічне здоров'я та рівновагу. Висока емоційна життєстійкість сприяє прийняттю конструктивних рішень, підвищенню самооцінки та розвитку навичок подолання труднощів (Кондратюк, 2022).

До початку повномасштабного вторгнення рівень емоційної життєстійкості серед молоді України був на відносно високому рівні. Це підтверджують дослідження, проведені до 2022 року, які свідчили про адаптованість молоді до стресових ситуацій. Так, дослідження, проведене соціологічною компанією «Рейтинг Group» (2019 рік), показало, що серед молоді 18–29 років переважала позитивна настроєність, збереження інтересу до навчання та розвитку. Психологічні показники, такі як рівень самооцінки, емоційної стабільності, були на високому рівні, що свідчило про хорошу психологічну підготовленість молодих людей до життєвих труднощів (Результати, 2019).

Після початку воєнного стану ситуація змінилася. Дослідження, проведені у цей період, засвідчили значне зниження рівня емоційної життєстійкості серед молоді. Відзначається зростання тривожності, депресії та психоемоційного виснаження, що вказує на високий рівень стресу й нездатність багатьох молодих людей адаптуватися до нових умов. Наприклад, у дослідженні «Рей-

тинг Lab» (2023 рік) відзначено, що рівень емоційної життєстійкості серед молоді знизився до 2.82 у вересні 2023 року, що свідчить про значне погіршення психоемоційного стану внаслідок війни (Динаміка, 2023).

Отже, закономірно, що питання емоційної життєстійкості стало одним з провідних. Питання емоційної життєстійкості привертала увагу науковців, таких як Г. Костюка (досліджував психологічні аспекти стресостійкості та адаптації особистості); Т. Титаренко (вивчала проблеми психологічної стійкості та механізми подолання кризових ситуацій); Л. Левченко (аналізувала особливості емоційного інтелекту та його вплив на життєстійкість молоді); О. Музика (займалася питаннями психоемоційного благополуччя та шляхами розвитку життєстійкості) тощо.

У своїх працях Лазос Г. підкреслює, що емоційна життєстійкість є основою для більш широкого поняття життєстійкості. Вона взаємопов'язана з фізіологічною та соціальною адаптацією і є основою для адаптації особистості до стресових і кризових ситуацій. Емоційна стійкість допомагає людині справлятися зі стресами на рівні емоцій, що у свою чергу підвищує загальний рівень життєстійкості (Лазос, 2018).

Емоційна життєстійкість розглядається як складне інтегроване поняття, що включає в себе стійкість до стресу, адаптивність до змін, здатність регулювати емоції та підтримувати позитивну самооцінку. За дослідженнями Л. Гольдштейна, емоційна життєстійкість є необхідною умовою для психічного та соціального благополуччя, а також успішної адаптації до різних життєвих труднощів.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що емоційна життєстійкість молоді залежить від ряду факторів, таких як родинне оточення, соціальний статус, рівень освіти, економічна ситуація в країні, а також особистісні характеристики. Дослідження, проведені в Україні в 2020 році за підтримки Міністерства освіти і науки України, показали, що молоді люди, які мають підтримку з боку сім'ї та освітніх установ, мають вищий рівень емоційної життєстійкості. Навпаки, молодь з низьким рівнем соціальної підтримки демонструє підвищену хворість до депресії, тривожності та стресу.

Дослідження, проведені Київським міжнародним інститутом соціології, показали, що 58 % молоді в Україні вважають, що їх емоційний стан значною мірою залежить від підтримки з боку родини та друзів, а 32 % стверджують, що здатні впоратися з труднощами самотійно, покладаючись на внутрішні ресурси (Динаміка, 2024).

Відповідно до досліджень О. Тихонова (2019) емоційна життєстійкість молоді напряду залежить від здатності справлятися з негативними емоціями через різноманітні механізми адаптації та стресостійкості. Для забезпечення емоційної стійкості необхідно сприяти розвитку позитив-

ного емоційного інтелекту, підтримувати психологічне здоров'я.

Крім того, на стійкість молоді значно впливає фінансова стабільність. Економічні умови значною мірою впливають на стійкість молоді до стресу. За даними Державної служби статистики України (звіт за 2023 рік), молодь із постійним джерелом доходу на 40 % рідше відчуває стрес, пов'язаний із невпевненістю у майбутньому.

Молодь, яка бере участь у волонтерських та соціальних проєктах, демонструє вищий рівень життєстійкості. Згідно з дослідженнями програми «Молодь України» (проведено у 2023 році) 60 % опитаних волонтерів відзначають, що їх участь у суспільно корисній діяльності допомагає їм розвивати навички вирішення проблем та покращувати психологічну стійкість.

Основними чинниками емоційної життєстійкості можна вважати: емоційний інтелект (як здатність розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями, високий рівень емоційного інтелекту дає можливість підвищити стресостійкість та загальне психологічне благополуччя); саморегуляцію (здатність контролювати свої емоційні реакції, управляти поведінкою у складних ситуаціях, що сприяє збереженню емоційної рівноваги та ефективній адаптації); соціальну підтримку (наявність стабільних міжособистісних зв'язків, підтримуюче соціальне середовище, що допомагає долати стресові ситуації та зменшує ризики психоемоційного виснаження); оптимізм та позитивне мислення; когнітивні стратегії подолання стресу (здатність усвідомлено сприймати труднощі, аналізувати ситуації та знаходити ефективні шляхи їх вирішення) (Швалб, Перелігіна, Балабанова, 2024).

Ефективне життєве балансування, побудова індивідуального шляху базуються на прагненні відчувати стабільність та захищеність в екстремальних життєвих умовах. Іноді бувають ефективними прийняття ситуації та «пасивність», але іноді максимальна активізація і мобільність зможуть допомогти вирішити низку проблем. Впродовж життя особистість постійно змінюється, і її життєстійкість або розвивається та вдосконалюється, або залишається незмінною, невиразною, бо «особистість — відкрита, не застигла цілісність, що постійно змінюється, самовизначаючись у просторі значущих стосунків та ставленні до часу життя. Вона є інструментом оволодіння власною поведінкою та автором свого життєвого проєкту, що втілюється лише за умови наявності життєстійкості» (Титаренко, Ларіна, 2019). Осмислення феномену емоційної життєстійкості як внутрішнього ресурсу має важливе практичне значення, тому що набуття навичок життєстійкості допомагає зорієнтуватися своєчасно, уникнувши психічного розладу, гармонізувати свій внутрішній світ.

Дослідження емоційної життєстійкості є одним із ключових напрямів соціально-психологіч-

них та соціально-педагогічних досліджень. Вона є однією із важливих ознак персонального потенціалу людини до розвинених способів саморегуляції, основою особистісних рис. По суті, життєстійкість з'являється як поведінковий шаблон, як стратегія дій в екстрених випадках. Отже, в умовах соціальної трансформації та кризових ситуацій роль емоційної життєстійкості стає визначальною для здатності до адаптації і подолання негативних впливів на психіку. Вона є частиною загальної життєстійкості, проте її розвиток вимагає спеціальних психологічних стратегій та підтримки.

Вивчення та аналіз життєстійкості особистості є ключовим напрямом у дослідженні причин людської поведінки, через те, що вона розглядається як комплекс складових чинників, які допомагають зберегти повноцінне життя в непростих умовах.

За думкою S. Maddi, життєстійкість складається з трьох компонентів — залученості, контролю та прийняття ризику. Особистість із розвиненим компонентом залученості, як правило, одержує насолоду від власних дій, у щоденності вона почувається цінною, важливою, затребуваною. Невисокий рівень залученості породжує стан відчуженості, коли людина не бачить нічого цікавого у власному житті. Ілюстрацією відстороненості від життя може бути хаотична, непослідовна зміна видів діяльності. Існування компоненту контролю передбачає певність у тому, що абияка боротьба дає змогу вплинути на кінцевий результат, і навіть якщо досягти повного успіху немає можливості, є гарантія того, що завжди знайдеться інший шлях для вирішення проблеми. Розвинений компонент контролю дає переконання, що людина здатна сама обрати власну діяльність, власне життя. Людина певна, що за допомогою внутрішніх джерел, що вона початково має та які розвиває впродовж всього життя, впоратися із проблемами стає простіше. На це впливає досвід та загартованість, які у неї є, або які вона може отримати, щоб потім використовувати при вирішенні проблем.

У тому випадку, коли у людини сильно виражений контроль, вона буде намагатися впливати на події, а не проявляти пасивність. Приклад високого контролю — це люди, які зазвичай приймають самостійні рішення та швидко розв'язують повсякденні завдання. А низький контроль проявляють ті люди, які постійно вагаються, потребують сторонньої допомоги й підтримки у прийнятті рішень. Компонент прийняття ризику — маркер особистої зрілості. Прийняття ризику — це переконання людини в тому, що все позитивне чи негативне в її житті сприяє розвитку й отриманню досвіду. Така людина готова і буде діяти в атмосфері навіть повної відсутності гарантій на успіх. Прийняття ризику відбувається завдяки активному засвоєнню знань із власного досвіду та використанню всіх знань і умінь, еру-

диції в житті. Ризик уможливлює навчання людини на власному досвіді, активізує особистість і не дозволяє очікувати на легке життя (Maddi, 2006).

На індивідуальному рівні (одноосібно) щодо життєстійкості визначають наступні компоненти: включеність, контроль, прийняття ризику. Груповий рівень буде враховувати первинні (особистісні) параметри: цінності, цілі, смисли, автономію, самоставлення, самоактуалізацію, самоефективність, психологічне благополуччя (Bartone, 2007). Аналіз численних наукових досліджень засвідчує, що життєстійкість тісно пов'язана з особистісними цінностями, які виявляються у самоставленні людини до свого «Я» і оточуючого світу, щоб включитися в розв'язання життєвих завдань, не дивлячись на наявність стрес-факторів.

Практичні дослідження дозволили визначити особистісний конструкт життєстійкості («hardiness»), який виявляє здатність особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішній баланс, не знижувати діяльності, здобувати перемоги.

Є підстави вважати, що сьогодні молодь кожного дня стикається з нелегкими викликами: реальні загрози життю, страх за своїх близьких, невизначеність та невпевненість у майбутньому. Тому зараз стають важливими вміння, які допомагають зберегти і навіть примножити власну продуктивність, впоратися і адаптуватися до викликів долі, поновитися після подій, що травмують. Емоційна життєстійкість допомагає гідно проходити випробування та переживати негоди. Зазначимо, що життєстійкість не є вродженим талантом, вона набувається, як і будь-який досвід. У нас є можливість навчитися допомагати собі в кризових умовах і значно легше переживати складні ситуації. Вміння поповнювати та регулювати енергію — один із компонентів життєстійкості (Романовська, 2024). Ресурси поділяються на дві умовні групи, де перша група — це «базові ресурси», про які важливо регулярно дбати, а друга група ресурсів — це «душевні потреби», ресурсні активності.

До першої групи належать: достатньо якісний сон, збалансоване харчування, регулярна фізична активність. Реалізація «базових потреб» позитивно впливає на навчання, на емоційну регуляцію і морально-психологічне самопочуття. Фізичні вправи можуть бути цінними для покращення тіла, духа, психічної витривалості та самооцінки.

Друга група ресурсів теж дуже важлива, бо вона задовольняє емоційні потреби людини (у ресурсній зоні можуть бути музика, подорожі, духовні практики та медитації, зображувальне мистецтво, художні фотографії тощо). Сучасна молодь шукає можливості для покращення своїх ментальних спроможностей. Навчання, постійний розвиток та цікавість до життя — це ті важливі ресурси, які плекають емоційну життєстійкість молоді в умовах сьогодення. А ще можна за-

значити спроможність молоді розвивати безпечні люблячі стосунки та вміння якісно відпочивати. Молодь успішно опанувала практику майндфулнес (mindfulness) — це вміння зосереджувати увагу на теперішньому, жити «в моменті» (Crane, 2009). Нерідко люди перебувають думками у минулому чи майбутньому, замість того, щоб просто жити. Саме практики майндфулнесу допомагають розвинути баланс, усвідомленіше ставитися до життя (Гавриловська, Дем'янчук, 2019).

Життестійкість ускладнюється, набуває сили, коли людина долає перешкоди, отримує досвід, навчається не відступати перед випробуваннями, може перебороти страждання та перейти на якісно новий рівень існування. Сучасна молодь легше адаптується до змін у навколишньому середовищі, тоді як старше покоління нерідко просто не встигає або адаптується не повною мірою до нового суспільства (Crane, 2009). Як зауважує соціолог З. Бауман, реальність, в якій ми живемо, стає менш стабільною і передбачуваною, натомість стає гнучкою, легкою, швидкоплинною, випадковою (Бондарева, 2018).

У динамічній реальності людина вже не може бути пасивним спостерігачем, вона прагне розкривати свій потенціал, вибудовувати систему цінностей, захищати своє право на приватність тощо. Життестійка позиція дозволяє людям не лише уникати проблем, а й конструктивно їх долати, перетворюючи на можливість для особистісного росту. Особи з високим рівнем емоційної життестійкості здатні сприймати виклики як цікаві пригоди, що сприяє їх використанню в особистісному виборі та ініціативі (Amerikaner, Monks, Wolfe, Thomas, 1994). Звісно, що не всі події можливо трансформувати у позитивний досвід (наприклад, ситуацію війни). Але загалом така людина здатна до ефективної саморегуляції діяльності не тільки у стресових ситуаціях, а й в ситуаціях досягнення успіху у різних сферах життя.

Сучасна молодь доволі «гнучка» у своїй саморегуляції, що надає їй можливість контролювати власні життєві вибори (роботи, відносин тощо), приймати рішення не просто згідно з життєвими обставинами, а й всупереч ним. Життестійка людина частіше відчуває задоволення від своєї професійної діяльності та соціальної ролі і тому демонструє високу ефективність у різних сферах життя (Бондарева, 2018).

Загальновідомо, що розвиток емоційної життестійкості починається в дитинстві, формуючись у дитячо-батьківських стосунках, які мають ґрунтуватися на повазі та підтримці. Це включає забезпечення потреби в турботі, безпеці та створенні умов для реалізації потенціалу дитини через її включеність. Коли батьки прищеплюють дитині любов до власної особистості, навколишній світ стає цікавим та значущим для пізнання, що сприяє розвитку контролю та прийняття ризику.

Сформована з дитинства життестійкість є засадою організації життєвого стилю, що базується на розумінні та творчому осмисленні власного позитивного та негативного досвіду. Для усвідомлення негативного досвіду існує аналіз причин його появи, оцінка наслідків, переосмислення і зрештою — опанування. Важка, екстремальна ситуація машинально вмикає адаптаційні механізми та механізми психологічного захисту, бо саме вони здійснюють регулятивну функцію щодо внутрішньої напруги, вирішують конфлікт свідомого (наявного) та несвідомого (прихованого). Хвилювання, тривоги, страх спонукають людину несвідомо вмикати захисні механізми. І лише після цього — усвідомлення та цілеспрямована дія.

Про ефективне вирішення труднощів свідчать такі стратегії:

- спроба розв'язати проблему самостійно;
- пошук соціальної підтримки;
- зміна власних установок по відношенню до ситуації;
- об'єктивна оцінка ситуації;
- самоконтроль;
- прийняття відповідальності;
- планування вирішення проблеми;
- позитивна переоцінка проблемної ситуації (Maddi, 2006).

Досягти емоційної життестійкості та опанувати проблеми допоможуть: ретельний аналіз проблеми; пошук творчого рішення проблеми; рішуче керування власним життям; підвищення особистісної ефективності; надання соціальної підтримки та допомоги; використання складної стресової ситуації як можливості навчитися новому, збільшити свій ресурсний потенціал.

Визначено, що емоційна життестійкість розглядається як необхідний адаптаційний потенціал та механізм, притаманний особистості. Висока адаптивність надзвичайно вагомий фактор розвитку, особливо для людей молодих. Доведено, що життестійкість має такі ознаки, як адекватна самооцінка, реальне сприйняття дійсності, бажання реалізуватися за будь-яких умов. Таким чином, життестійкість — необхідний елемент адаптивності молоді у сьогоденні. Перевага високого та середнього рівнів життестійкості в української молоді пов'язана з готовністю до змін, здатністю до активної поведінки для пошуку можливих способів подолання кризових ситуацій.

Можемо стверджувати, що емоційна життестійкість — це унікальна якість особистості, яка визначає потенціал людини вистояти та успішно протистояти труднощам і проблемам. Віковий досвід науково-дослідницької праці спонукав вчених звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по-різному впливають на поведінку людей. Одна категорія людей в змозі зібратися та вирішити свою проблему навіть при сильному стресі, у той час коли інша категорія людей стає пасивною, апатичною,

прагне залишитись в зоні «умовного» комфорту та просто завмерти, очікуючи зовнішніх змін.

Емоційна життєстійкість сучасної молоді формується у складних умовах, в умовах війни. Затребуваними напрямками надання соціально-психологічної підтримки є підвищення емоційного фону; допомога у прийнятті втрат (як матеріальних, так і втрат близьких людей); надання соціальної допомоги (майно, освіта, робота тощо). Можна впевнено стверджувати, що актуальним є дослідження факторів і ознак, що формують емоційну життєстійкість, розвивають ресурсність (Чиханцова, 2018).

Отже, сучасна соціальна робота має більшою мірою орієнтуватися на парадигму психологічного здоров'я особистості, соціального добробуту та цілісності. Саме в парадигмі соціального добробуту та психологічного здоров'я необхідно розглянути феномен життєстійкості як інтегральної якості, що характеризує ресурсний потенціал людини і виражає ступінь її соціальної адаптивності у важких життєвих ситуаціях. Такий підхід сприяє виявленню факторів життєстійкості особистості молодшої людини, яка, потрапляючи у кризову ситуацію, знаходить ресурси для подолання цієї ситуації, можливості активного життєвого позиціонування та конструктивного самовираження.

Висновки. Узагальнюючи вищевикладений матеріал, можемо зробити висновок, що розвиток

життєстійкості як важливої якості для молодого покоління має не тільки підвищити якість життя, але й стимулювати особистість до саморозвитку та позитивного світосприйняття. Особистісний розвиток залежить від певної установки — триматися за життя, вбачати у ньому сенс незалежно від зовнішніх обставин. Життєстійкість — це певний ресурс людини, який завжди допомагає підтримувати фізичне, психічне і соціальне здоров'я. Запорукою щасливого життя і гармонізованої особистості є емоційна життєстійкість, гнучкість у долати складнощі. Також хочемо відмітити, що зв'язок між поняттями «життєстійкість» та «емоційна життєстійкість» полягає в тому, що емоційна життєстійкість є частиною загальної життєстійкості, яка зосереджена на емоційному аспекті адаптації до стресу. Їх відмінності полягають у тому, що життєстійкість охоплює загальну здатність адаптуватися до різних життєвих труднощів, а емоційна життєстійкість фокусується на емоційній стійкості та її ролі в цих процесах.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці умов та механізмів формування та розвитку емоційної життєстійкості молодого покоління у кризових ситуаціях, що дозволить розробити технології соціально-психологічного супроводу молодих людей у складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарева Т. С. Життєстійкість особистості в контексті способів долати складних життєвих ситуацій. Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 233–254.
2. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ; Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 83–90. URL: http://eprints.zu.edu.ua/30404/1/Havrylovska_Demianchuk_Hardiness.pdf
3. Динаміка психоемоційних станів населення. Дослідження «Рейтинг Lab», 2023 рік. URL: https://ratinglab.org/research/Dinamika_psihoemocijnih_staniv_naselennya
4. Динаміка самооцінки щастя населення України з 2001 до 2024 року. Київський міжнародний інститут соціології. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1508&page=1>
5. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Випуск 20. С. 67–81. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf
6. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 78–83. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>
7. Лазос Г. П. Резильентність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. 2018. С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
8. Майстренко Т. М. Життєстійкість як необхідна характеристика для подолання складних викликів війни. Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. он-лайн-конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 125–128. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/20352
9. Моніторинг електронних настроїв українців. 20–24 листопада 2019. URL: https://ratinggroup.ua/files/ratinggroup/reg_files/rg_monitoring_112019_press.pdf
10. Політика інтеграції українського суспільства в контексті викликів та загроз подій на Донбасі: нац. доповідь / за ред. Е. М. Лібанової. Київ : НАН України, 2015. 363 с.

11. Романовська Л., Новак М. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. № 317. 2024. С. 63–66. DOI: 10.25264/2415-7384-2024-17-62-66
12. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ, 2009. 76 с.
13. Чайка Г. Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних взаємин: статеві-віковий аспект. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Вип. 1(54). 2022. С. 84–90 DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.12>
14. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13.
15. Швалб А., Перелігіна Л., Балабанова Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених переселенців. *Проблеми екстремальної психології*. № 2(8). 2024. С. 100–111. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.10>
16. Ульянова Т. Ю. Співвідношення життєстійкості та емоційності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. № 3. С. 72–80. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-9>
17. Amerikaner M., Monks G., Wolfe P., Thomas S. Family Interaction and Individual Psychological Health. *Journal of Counseling & Development*, 1994. Vol. 72, P. 614–620.
18. Bartone P. Test-retest reliability of the dispositional resilience scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports*, 2007, P. 943–944.
19. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Distinctive Features*. 2009. № 20. P. 34–42.
20. Khosha D., & Maddi, S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. (2). Pp. 106–117.
21. Maddi S. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. T. 1. P. 160–168.

REFERENCES

- Bondareva, T. S. (2018). Zhyttiistiikist osobystosti v konteksti sposobiv dolannia skladnykh zhyttievkykh sytuatsii. *Aktualni problemy psykholohii*, Vol. 3: *Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*, 2018, Vyp. 14, pp. 233–254 [in Ukrainian].
- Havrylovskaya, K. P., Demianchuk, Yu. Yu. (2019). Formuvannia zhyttiistiikosti osobystosti: art-kouchynhovi pidkhiid. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. Kyiv, Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2019. Tom VI: *Psykholohiia obdarovanosti*, Vyp. 16, pp. 83–90 [in Ukrainian].
- Dynamika psykhoemotsiinykh staniv naseleennia. (2023). Doslidzhennia «Reitynh Lab», 2023 rik [in Ukrainian].
- Dynamika samoostinky shchastia naseleennia Ukrainy z 2001 do 2024 roku. Kyivskyi mizhnarodnyi instytut sotsiolohii [in Ukrainian].
- Kokun, O. M. (2020). Profesiina zhyttiistiikist osobystosti: analiz fenomena. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, Tom V: *Psykhofiziologiia. Psykholohiia pratsi, Eksperymentalna psykholohiia*, 2020, Vypusk 20, pp. 67–81 [in Ukrainian].
- Kondratiuk, S. M. (2022). Zhyttiistiikist yak resurs podolannia zhyttievkykh trudnoshchiv v umovakh viiny. *Dniprovskyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava*, 2022, Vyp. 4, pp. 78–83 [in Ukrainian].
- Lazos, H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh . *Aktualni problemy psykholohii*, Tom 3: *Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*, Vyp. 14, 2018, pp. 26–64 [in Ukrainian].
- Maistrenko, T. M. (2024). Zhyttiistiikist yak neobkhdna kharakterystyka dlia podolannia skladnykh vyklykiv viiny. *Aktualni problemy praktychnoi psykholohii: zbirn. nauk. prats Mizhnarodn. nauk.-praktych. internet konf.* (17 travnia 2024 roku, m. Odesa). Odesa, pp. 125–128 [in Ukrainian].
- Polityka intehtratsii ukrainskoho suspilstva v konteksti vyklykiv ta zahroz po dii na Donbasi: nats. dopovid. (2015). (Ed.) E. M. Libanova, Kyiv: NAN Ukrainy, 363 p. [in Ukrainian].
- Rezultaty opytuvannia «Monitorynh elektoralnykh nastroy ukrainskyv» 20–24 lystopada. (2019) [in Ukrainian].
- Romanovska, L., & Novak, M. (2024). Psykholohichnu umovy rozvytku zhyttiistiikosti osobystosti v umovakh viiny. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»: seriia «Psykholohiia»*, 317(2024), pp. 63–66 [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M., & Larina T. O. (2009). *Zhyttiistiikist osobystosti: sotsialna neobkhdnist ta bezpeka*. Kyiv, 76 p. [in Ukrainian].
- Chaika, H. (2022). Vzaiemozviazok emotsiinoi stiikosti ta mizhosobystisnykh vzaiemyn: statevo-vikovy aspekt. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*, Vyp. 1(54), 2022, pp. 84–90 [in Ukrainian].
- Chykhantsova, O. (2018). Zhyttiistiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii»*, 2018, Vyp. 42, pp. 211–231 [in Ukrainian].

Shvalb, A., Perelihina, L., & Balabanova, L. (2024). Osoblyvosti zhyttiistiikosti ta emotsiinoho vyhorannia u vnutrishno peremishchenykh osib ta vymushenykh pereselentsiv. *Problemy ekstrymalnoi psykholohii*, 2(8), 2024, pp. 100–111 [in Ukrainian].

Ulianova, T. Yu. (2020). Spivvidnoshennia zhyttiistiikosti ta emotsiinosti osobystosti. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii Psikholohichni nauky*, 2020, № 3, pp. 72–80 [in Ukrainian].

Amerikaner, M., Monks, G., Wolfe, P., & Thomas, S. (1994). Family Interaction and Individual Psychological Health. *Journal of Counseling & Development*, Vol. 72, pp. 614–620 [in English].

Bartone, P. (2007). Test-Retest Reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a Brief Hardiness Scale. *Psychological Reports*, pp. 943–944 [in English].

Crane, R. (2009). Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Distinctive Features*, 2009. № 20, pp. 34–42 [in English].

Khoshaba, D., & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal. Spring*, Vol. 51, (2), pp. 106–117 [in English].

Maddi, S. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 1, 160–168 [in English].

Maryna SOLIANYK

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department
of Social Education and Social Work,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova St,
Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-7083-6872>
m.h.solyanyk@npu.edu.ua

Ihor POHORZHEL'SKYI

Candidate of the third (educational and scientific)
level of education "Doctor of Philosophy" (PhD),
Department of Social Education and Social Work,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova St,
Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0009-7334-2718>
i.v.pohorzhel'skyi@udu.edu.ua

EMOTIONAL RESILIENCE OF YOUNG PEOPLE IN TODAY'S CONDITIONS

Abstract. The article examines the problems of forming the emotional vitality of young people in today's conditions. The purpose of the article is to analyse the phenomenon of sustainability. The task of the research: on the basis of theoretical analysis and systematization of scientific sources, to determine the essence of the concept of "emotional vitality", to analyse the understanding and interpretation of this concept by domestic and foreign researchers. Research methods: analysis, synthesis, and generalization. The key role of emotional vitality in today's conditions is noted; the relevance and history of studies of the phenomenon of sustainability are analyzed. It has been established that emotional resilience is the key to self-improvement of both personal and professional qualities. As a result of the rapid changes taking place in society, the value of human vitality in various spheres of life naturally increases. After all, it is the high level of vitality of the individual that becomes the guarantee of its effectiveness, preservation of physical and mental health in adverse conditions of life. The increasing attention of scientists to the specified problem is also understandable. Modern scientific works highlight the results of a very wide range of research into the phenomenon of sustainability. As a result of the research, it was established that the concept of resilience can be defined as the ability to optimally resist the individual in relation to internal and external pressure. It was determined that resilience becomes difficult, gains strength precisely when a person overcomes obstacles and acquires the necessary experience. In today's conditions, young people grow up more adapted to the surrounding reality than their parents, who often simply do not have time to adapt to the new society. In the conclusions, the main results of the research are summarized, it is stated that life resilience is considered as an adaptation mechanism of the individual, which makes it possible to model life goals, to see future prospects in the present. The novelty of the study lies in the determination of the peculiarities of the formation of the emotional resilience of Ukrainian youth in the conditions of war. The practical significance of the research results lies in the possibility of their use in the process of drawing up a program of social support for young people in the conditions of modern society. When analysing the phenomenon of emotional resilience, theoretical approaches to psychological adaptation and stress resistance were used, in particular the concepts of S. Maddi, S. Kobasa, and methodological approaches, which include analysis and synthesis of scientific literature, data generalization, and comparative analysis of approaches to resilience. These methods allow us to systematize knowledge and identify key factors that influence the development of emotional resilience in young people.

Keywords: adaptation mechanism, vitality of personality, emotional vitality, youth, signs of vitality, phenomenon.

Стаття надійшла до редакції: 17.02.2025.

Прийнято до друку: 19.06.2025.