

Біла І.М.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

АДАПТАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ЩАСТЯ

Проведено науковий аналіз квінтесенції понять життєстійкість та резильєнтність, що являються основними адаптивними характеристиками особистості. Визначено перспективи пошуку технологій їх розвитку задля реабілітації та функціонування щастя благополуччя в умовах суворих викликів. З'ясовано етимологію понять, означено їх синонімічність та проаналізовано історію наукових пошуків у даній сфері. На основі 5-факторної особистісної моделі щастя сформульовано основні чинники життєстійкості: психофізіологічні ресурси (особливості нервової системи, стресостійкість, фізіологічні механізми саморегуляції); когнітивні ресурси (здатність критично та творчо мислити); емоційні характеристики (рівень емоційного тону, ступінь емоційної регуляції); особистісні фактори (самооцінка, особистісні цінності, переконання та установки); соціальні фактори (середовище діяльності, оточення та наявність підтримки). Акцентовано на тому, що життєстійкість є ресурсною характеристикою особистості, що зумовлює здатність не лише до мобільної адаптації, ефективної комунікації, а й пошуку оптимальних, продуктивних шляхів самореалізації, саморозвитку та навіть відновлення, реабілітації у складних обставинах. На підставі стратегіальної концепції показано основні стратегії життєстійкості (за аналогією до відомого, комбінуючі, реконструюючі, випадкових виборів, універсальні стратегії). Описано приклади конструктивних стратегій життєстійкості у контексті авторської структури та визначено перспективи їх використання у ситуації адаптації. Продemonстровано продуктивну роль реконструюючої стратегії в особистісному зростанні на прикладі кінцугі. Визначено перспективи вивчення шляхів стимулювання життєстійкості та резильєнтності, розробку практик та технологій формування адаптаційного потенціалу особистості, що є ресурсом щастя.

Ключові слова: адаптація, життєстійкість, резильєнтність, стратегії, особистісне зростання, благополуччя, щастя.

Постановка проблеми. Говорити про щастя, психологічне благополуччя зараз, коли в Україні йде повномаштабна війна, вважається не своєчасним. Мабуть, тому, що фундамент або «кити», на яких воно базуються (фізіологічний, емоційний, особистісний, когнітивний та соціальний) аж занадто хлипкі, слабкі та ненадійні. Умови та фактори, які сприяють виникненню і розвитку цих категорій також, м'яко кажучи, несприятливі. В умовах глобальних криз, довготривалої війни, активних військових дій, постійних атак на мирні міста доречно було б з'ясувати джерела щастя, які б допомогли його оживити та сприяти б реабілітації та функціонуванню благополуччя. Адже саме тоді, коли гостро стоїть проблема збереження та відновлення ресурсу української нації, її психічного й фізичного здоров'я, людям необхідно володіти такими характеристиками та інструментами,

які б дозволяли виходити «сухими з води» та почуватися щасливим.

Зрозуміло, що постійний стрес і недоспані ночі з сиренами тривоги, не сприяють щастю, а провокують виникнення негативних наслідків, розладів психічного стану. Запорукою зниження негативних ризиків є активізація адаптивних характеристик особистості, їх формування та розвиток. Саме такими є характеристики, життєстійкості та резильєнтності, що являються у перспективі потужними ресурсними джерелами щастя та формують опірність негативним небезпечним впливам на ментальне здоров'я (*mental health*) населення і забезпечують продуктивність особистості, зберігаючи її фізичний та психічний потенціал.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні ці категорії активно досліджуються у медицині, спорті, військовій психології, кри-

зовій психології, організаційній психології, психології стресу, психології розвитку, в контексті профілактики професійного вигорання серед представників різних професій тощо. Початок цим дослідженням був покладений ще наприкінці 1970-х С. Кобаса (S. Kobasa). На підставі результатів досліджень життєстійкості, резильєнтності менеджерів, які протягом кількох років працювали в умовах стресу, було встановлено два кардинально різні стилі реагування на стресові фактори: вразливість до стресу, виснаження та збереження працездатності, професійний розвиток. Тобто дослідження виявило, що у деяких випадках менеджери не вміють справлятися зі стресом, а у інших – вміють «лимон» (стрес) перетворювати на «лимонад» (стресостійкість). І, як висновок: підвищений рівень стресу може сприяти особистісному зростанню, якщо людина розглядає труднощі як можливості, а не як загрози (С. Кобаса (1979). Було з'ясовано, що цьому сприяють особистісні характеристики: віра в здатність впливати на події; включеність, активне залучення до подій та процесів; схильність сприймати зміни як можливості для розвитку. І навпаки, знижена життєстійкість проявляється у прагненні уникати проблемних ситуацій та шукати винних у власних труднощах [4].

У ході багаточисленних досліджень було з'ясовано ряд важливих фактів: визначено роль стратегій сімейного виховання на формування життєстійкості; встановлено кумулятивний ефект буферів стресу, захисну роль життєстійкості, що перевершує навіть вплив фізичних вправ чи соціальної підтримки (Кобаса, Мадді та Кахн (1985). Згодом було також з'ясовано, що працівники з високою життєстійкістю демонструють вищий рівень психологічної адаптації до професійних труднощів та меншу схильність до емоційного виснаження. У соціальному аспекті життєстійкості вони демонструють активнішу міжособистісну взаємодію, прагнення до співпраці, бажання працювати у команді; менш життєстійкі особи частіше обирають конкуренцію, самозахисну поведінку, яка негативно позначається на їхній продуктивності (Мадді, 2007) [4].

Дослідження впливу життєстійкості проводилися також у сфері освіти: серед шкільних вчителів (Кузнецова, 2023; Чан, 2003; Кхаледіан, 2013; Опейемі, 2016), шкільних психологів (Кросон, 2015), викладачів університетів (Корніяка, 2022, Азім, 2010), спортивних тренерів (Коробейнікова, 2023). Окремий напрям досліджень був пов'язаний із впливом життєстійкості на акаде-

мічну успішність і психологічну адаптацію студентів. Було виявлено, що студенти з високою життєстійкістю мають кращі академічні досягнення, вищу мотивацію до навчання та демонструють вищий рівень адаптивності у період здобуття вищої освіти (Кузнецова, 2014; Сердюк & Купрєєва, 2015; Чиханцова, 2021; Алфред, 2011; Бахадорікхосрошахі & Хабібі-Калейбар, 2017; Чінчолікар & Кулкарні, 2017; Квід, 2013; Дезай, 2017; Хамоуд, 2019; Мадді, 2009; Масіз & Лессі, 1999; Ндлову & Ферейра, 2019; Квайзі, 2016; Шірд, 2009; Шірд & Голбі, 2007). У різних сферах професійної діяльності (військовослужбовців, пожежників, поліцейських, студентів та ін.) позитивні результати впливу життєстійкості детально аналізує О.М. Кокун (2025). На його думку, специфічні механізми стійкості до стресу в професійній сфері є передумовою розробки ефективних підходів до її розвитку у фахівців різних галузей [4].

Наряду із задекларованим нами підходом щодо джерельної бази та ресурсування щастя цінною є думка про те, що життєстійкість виступає не лише механізмом адаптації та подолання труднощів, а й важливим чинником самоефективності, самореалізації особистості. Це видається нам природним і логічним, адже саме самореалізація та самоактуалізація є важливою складовою колеса балансу життя особистості, її благополуччя і щастя.

Життєстійкість, що є ресурсною характеристикою особистості, зумовлює здатність не лише до мобільної адаптації, ефективної комунікації, а й пошуку оптимальних, продуктивних шляхів самореалізації, саморозвитку та навіть відновлення, реабілітації у складних обставинах (маємо на увазі посттравматичне зростання). Правомірність трансформації складних обставин на можливості росту та особистісного розвитку були підтверджені дослідженнями Мадді (1999, 2004). Тобто життєстійкість, як особистісна характеристика: відіграє роль буферу або надбудови, що служить фундаментом особистісної самореалізації й зростання. Таке собі «рятувальне коло», що не лише тримає на хвилях буремного життя, але й дозволяє пристати до «великої землі» – плацдарму реалізації своїх загартованих здібностей та талантів [4].

І справді, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резилієнс – це здатність відносно добре осилувати складні ситуації, наповнюватись особистими ресурсами. Поняття «резилієнс», «життєстійкість» тісно пов'язані з поняттям «благополуччя», «щастя»,

які вказують на стан, що характеризується задоволенням біологічних, матеріальних, соціальних, духовних, культурних, ментальних та емоційних потреб і дозволяє людині добре почуватися та функціонувати. Поєднання цих факторів відповідає трьом важливим складовим благополуччя – безпеці, участі та розвитку. Тобто під час і після пережитих лихоліть дорослі та діти всеодно здатні зберігати стан щастя, благополуччя.

Актуальним є те, що поняття «резилієнс» та «життєстійкість» розглядаються у контексті теорії сильних сторін (англ. *strength perspective; hardiness*) У цьому підході дані поняття означають навички, вміння, знання та відкриття/досвід, які накопичуються в результаті вирішення проблем, боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здатностей, які вже наявні та добре розвинені у конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складної ситуації. Тобто у результаті пережитих випробувань на базі життєстійкості та резильєнтності формується самоефективність (англ. *self-efficacy*), як здатність успішно справлятися зі складною ситуацією, довіра до себе, впевненість в собі – і як факт відбувається посттравматичне зростання особистості [7].

Постановка завдання. Щоб розробити ефективний інструментарій розвитку цих важливих характеристик, ми визначили початкову мету нашої розвідки: провести науковий аналіз квінтесенції понять життєстійкість та резильєнтність, з'ясувати важливі факти їх дослідження та окреслити перспективи пошуку технологій їх розвитку.

Напочатку логічним є визначення походження цих термінів, тому звернемося до їх етимології.

Життєстійкість. Це складний іменник, утворений шляхом поєднання «житте» – процес існування, буття, життєдіяльності, що походить від дієслова «жити». «Стійкий» – той, хто здатен встояти, витримати, не здатися; походить від дієслова «стояти», що має давній корінь «стояти», «бути нерухомим».

1. Життєстійкість (*hardiness*) – це стійкість до життєвих труднощів, здатність адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу, відновлюватися після кризи. Це інтегральна особистісна характеристика, що сприяє подоланню життєвих труднощів, витримуванню стресових ситуацій та збереженню психологічної рівноваги й продуктивності діяльності. Тобто життєстійкість слід розглядати як складний особистісний феномен, що поєднує

здатність протистояти труднощам, адаптуватися до змін і підтримувати стійку мотивацію до розвитку. Вона є частиною ширших концептів, таких як життєздатність, психологічна адаптація, особистісна стійкість. Синонімами життєстійкості є поняття, внутрішньої опори, стресостійкості та сили духу.

2. Резилієнс. Поняття запозичено від англійського слова «resilience», яке походить від латинського «resilio» – «відскакування назад», «пружно повертатися», «відновлюватися»; корінь «salire» – «стрибати». Цей термін увійшов до наук про людину з механіки, де означає фізичну властивість матеріалу «повертатися у вихідний стан». У XX ст. цей термін почали вживати у психології як здатність людини відновлюватися після кризи, травми чи стресу. Тобто вчені ініціювали трактування резильєнтності як багатовимірної характеристики, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та фізіологічні складові, й почали широко використовувати у психології, медицині, соціальних науках у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до збереження нормального функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації) під час та після такого впливу [7].

В україномовній психологічній літературі «резилієнс» перекладають як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість, які вживаються для позначення ресурсів опанування стресовими та травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрати та інших лих. Як бачимо, існує багато синонімічності до поняття «життєстійкість». Наразі ж, у сучасній науці існує декілька підходів до трактування цього феномену:

1) резилієнс як індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя (позначається поняттям «ego-resiliency», англ.) та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить у собі набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість щодо функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) резилієнс як динамічний процес (вживається термін «resilience», англ.), в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому сенсі резилієнс розуміється як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків і вразливих місць.

Досі дискутується питання про те, чи є резилієнс рисою або процесом, але існує спільне розуміння, що це поняття описує здатність окремих осіб, сімей і груп успішно функціонувати, адаптуватися та справлятися, попри психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди. Однак, резилієнс (як риса і процес) розвивається та виявляється у людей впродовж їхнього розвитку. Високий або достатній рівень резилієнсу дорослого чи дитини є важливою умовою благополуччя на всіх етапах життя людини [7].

Отже, резильєнтність (resiliency) визначають як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (О. Кокун та ін., 2022). Синонімами терміну «резильєнтність» є психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість. І хоча життєстійкість та резильєнтність мають дещо різні механізми реалізації (життєстійкість опирається на внутрішні ресурси, а резильєнтність є динамічним процесом), вони є взаємовідповідними та комплементарними у сенсі поняття людського щастя і благополуччя [7].

Безперечно саме зараз існує нагальна потреба у дослідженні механізмів життєстійкості, резильєнтності як джерел благополуччя, а також з'ясування ефективних засобів, інструментів їх формування та інтервенції в особистісну модель адаптивної поведінки. І у цьому випадку доречним є короткий аналіз історії вивчення цих категорій.

Як зазначалось вище, досліджувані поняття мають достатню кількість синонімів, тому існує низка понять, які часто використовуються у наукових дослідженнях як синонімічно-суміжні. Так, наряду з поняттям «життєстійкість» використовують категорії: психологічна готовність, стресостійкість, адаптивність тощо. Всі вони відображають різні аспекти внутрішніх ресурсів людини, які можуть бути залучені для подолання труднощів у житті. До споріднених з життєстійкістю понять також відносять поняття: особистісний ресурс, потенціал, життєздатність тощо.

Виклад основного матеріалу. Життєстійкість є важливим чинником і джерелом щастя, в усіх його аспектах. Адже, життєстійкість гартується на біологічному рівні фізіологічних процесів, що забезпечують здоров'я і витривалість; розвинутих когніцій, що забезпечують гнучке мислення та швидкість розумових дій; внутрішньої сили і впевненості, як особистісних утворень, що допомагають долати страх і формують відчуття

контролю; гнучкості у сприйманні проблем та емоцій, що розширює адаптаційні можливості, дозволяє швидше відновлюватись тощо; соціальних складових життєстійкості, які забезпечують особистісне визнання та успішну соціалізацію. Саме такий підхід видається нам найбільш вдалим.

Виходячи з даної 5-факторної особистісної моделі щастя [2] нами й були сформульовані основні чинники життєстійкості, зокрема:

- психофізіологічні ресурси (особливості нервової системи, стресостійкість, фізіологічні механізми саморегуляції);
- когнітивні ресурси (здатність критично та творчо мислити);
- емоційні характеристики (рівень емоційного тону, ступінь емоційної регуляції);
- особистісні фактори (самооцінка, особистісні цінності, переконання та установки);
- соціальні фактори (середовище діяльності, оточення та наявність підтримки).

Як бачимо, життєстійкість охоплює всі аспекти щастя особистості та його прояви: фізіологічні реакції, когнітивні, особистісно-індивідуальні інтерпретації та дії, його емоційно-чуттєві основи, а також соціальні, середовищні чинники.

Вплив стресогенних факторів, на думку Мадді, значною мірою залежить від системи переконань та суб'єктивного вибору механізму подолання стресу. Серед виділених ним: фізіологічний механізм, що має позитивний вплив на імунну систему організму; когнітивний механізм, що передбачає сприйняття складних ситуацій як менш стресових; мотиваційний механізм, як орієнтація на конструктивну поведінку у відповідь на виклики; соціально-психологічний механізм, як прагнення до отримання підтримки з боку соціального оточення; поведінковий механізм – самодопомога, саморозвиток [4].

На підставі стратегіальної концепції В. Моляко [5], в основі якої лежить ідея про творчий, індивідуальний спосіб мислення та дій, використання ресурсів, потенціалу особистості у різноманітних ситуаціях життєбуття, нами визначено стратегії життєстійкості особистості. Стратегія життєстійкості – це свідомий індивідуально-особистісний спосіб конструювання, побудови планів, дій та вчинків людини, що орієнтується на її благополуччя, щастя. Стратегії життєстійкості, на нашу думку, виявляються у когнітивних, особистісних, емоційних, соціальних та фізіологічних аспектах життєдіяльності. В цьому і полягає ідея особистісного зростання через формування життєстійкості та резильєнтності.

Відомо, що стратегії можуть бути за аналогією до відомого, знаного, комбінуючі, що поєднують, а також реверсивні, супротивні, тобто реконструюючі. В процесі адаптації, у ході розв'язання проблемної чи побутової ситуації все вирішують уміння обирати оптимальну стратегіальну дію, творчу стратегію. Творчі дії аналогізування, комбінування, реконструювання є «рятівними» як у ситуації вибору, так й під час будь-якої іншої діяльності, в тому числі діяльності самовираження, пошуку себе, свого шляху тощо. Наслідкування, поєднання або ж заперечення та створення антитетичного допомагають виявити своє «Я», тобто адаптуватися, самоактуалізуватися у світі.

Звичайно, на початках, у невизначеній ситуації, ситуації стресу індивід виявляє базову біологічну реакцію організму на стрес або небезпеку, відому як: «Бий, біжи, замри» (англ. *Fight, Flight, Freeze*). Вона виникає автоматично під впливом симпатичної нервової системи та гормонів стресу (адреналіну, кортизолу). Тобто «Бий, біжи, замри» – це реакція організму на загрозу, а не свідомо стратегія. Ці реакції еволюційно сформувалися для виживання. В сучасному житті вони можуть проявлятися в різних ситуаціях: «Бий» – агресія в конфлікті, напруга на роботі; «Біжи» – уникнення проблем, прокрастинація; «Замри» – емоційне вигорання, апатія, панічні атаки. Розуміння цих реакцій допомагає самозбереженню та адаптації. Однак, ці реакції – це несвідомо, біологічно зумовлена відповідь на виклик, яка активується без усвідомленого вибору. Людина, схильна до такого регресивного копінгю, зазвичай не вчиться на власних помилках і обирає стратегії уникнення, які перешкоджають її розвитку.

Попри все, цією реакцією можна навчитися керувати та замінювати її більш адаптивними стратегіями, що являють собою усвідомлений підхід до подолання стресових станів, який людина може вибирати та змінювати залежно від ситуації (наприклад, релаксація, зміна способу мислення, тайм-менеджмент тощо).

Нами з'ясовано, що на противагу біологічним реакціям існує ряд ефективних стратегій життєстійкості. Розглянемо їх у контексті компонентної моделі щастя [2]:

1. Когнітивні стратегії:

- оптимістичне мислення – розвиток віри в позитивні результати та власні сили, формування оптимістичного погляду на ситуацію;

- когнітивна перебудова – зміна сприйняття стресових подій (наприклад, замість: «Це катастрофа» – «Це виклик, який я зможу подолати»);

- фокусування на контролі – розділення подій на ті, що можна змінити, і ті, що не піддаються контролю;

- гнучкість мислення – готовність змінювати стратегії поведінки, якщо ситуація цього вимагає.

2. Емоційно-регуляційні стратегії:

- розвиток емоційного інтелекту – усвідомлення, контроль і конструктивне вираження емоцій;

- практика усвідомленості (*mindfulness*) – фокусування на поточному моменті, розвиток уваги;

- самозаспокоєння – використання технік релаксації, дихальних вправ, медитації;

- психоемоційна підтримка – спілкування з близькими, звернення до психолога;

- ведення щоденника емоцій – аналіз своїх переживань і способів реагування.

3. Стратегії оптимізації фізіологічного стану:

- підтримка здорового способу життя – збалансоване харчування, фізична активність, сон, уникнення шкідливих звичок;

- методи релаксації – дихальні практики, йога, прогресивна м'язова релаксація;

- фізична активність – спорт, ходьба, плавання, танці, що допомагають знижувати рівень кортизолу (гормону стресу).

4. Соціальні стратегії:

- формування мережі підтримки – спілкування з близькими, друзями, наставниками;

- залучення до спільнот – участь у групах за інтересами, допомога іншим, волонтерській діяльності;

- розвиток комунікативних навичок – вміння правильно висловлювати свої думки; чути інших, конструктивно вирішувати конфлікти;

- звернення по підтримку – вміння просити і приймати допомогу.

5. Особистісні стратегії:

- духовність та саморозвиток – внутрішній ріст, рефлексія, розвиток особистості;

- прийняття змін як частини життя – адаптація до невизначеності та непередбачуваних подій;

- розвиток навичок саморегуляції – тайм-менеджмент, чітке планування, встановлення пріоритетів;

- формування життєвих цінностей і сенсу – розуміння власної місії, визначення важливих цілей;

- альтруїстична діяльність – допомога іншим як спосіб наповнення сенсом власного життя [1].

Ці стратегії є інструментами формування життєстійкості та побудови щастя. Вони орієнтовані на свідомі зміни когнітивного, емоцій-

ного, особистісного, фізіологічного та соціального компоненту особистості. Використання цих активних і продуктивних стратегій опанування життєстійкістю, резилентністю забезпечує особистісне зростання, самореалізацію.

Японський мислитель і письменник Харукі Муракамі говорив: «Коли ви виходите з бурі, ви не будете тією ж людиною, яка увійшла». Тобто люди, які долають труднощі, переживають особистісне зростання, здобувають глибокий сенс життя та життєстійкість. Наглядним прикладом використання особистісної стратегії реконструювання, корисності прийняття змін, тренування випробуваннями є японська техніка кінцугі (дослівно перекладається як «золота латка» або «ремонт золотом»). Кінцугі – це техніка реставрації битої кераміки за допомогою лаку, змішаного із золотим порошком. Уламки збирають заново, і предмет, із золотими тріщинами, стає ще кращим, ніж був. Тобто річ, яку в звичайних умовах викинули б на смітник як неповноцінну, починають цінувати ще більше, оскільки завдяки кінцугі її недоліки стають її достоїнствами і додають їй краси та унікальності [6].

Кінцугі – частина японської концепції вабі-сабі, у центрі уваги якої знаходиться краса простих, недосконалих та нестандартних речей. З погляду психології, це – стратегія реконструювання, бо кінцугі здатні перетворювати невдачі, розколи, травми на щось інше, прекрасне та дивовижне! Так само складні життєві ситуації у житті людини сприяють переживанню позитивних змін, які виявляються у сприйнятті нових можливостей, щодо інших людей, у підвищенні життєвих сил, у духовному перетворенні, в свідомій установці на сприятливе майбутнє. Ця технологія близька за змістом до психологічної теорії про посттравматичне зростання (ПТР), яку сформулювали і ввели в практику психологи Річард Тедескі та Лоуренс Келхоун в 1990-х роках, вони припустили, що в результаті травми з людиною можуть відбутися позитивні зміни, в кращому розумінні себе, почутті впевненості та вмінні адаптуватися [1]. Все це – про особистісну, когнітивну стратегію реконструювання, змін і росту.

Психологія кінцугі (прийняття недоліків та вад) – це практика самозцілення та відновлення, адже труднощі, з якими стикаються всі у житті, насправді формують індивідів як особистостей. Тієї ж міри, якої люди потребують гіркого, щоб оцінити солодке, їхні біди, втрати, зради чи розчарування – становлять частину досвіду, їх особистості. І замість того, щоб приховувати «пси-

хологічні шрами», кінцугі пропонує їх шанувати і віддавати належне тій ролі, яку важкі, неприємні події відіграють у відновленні та формуванні й розвитку. Філософія кінцугі сформувалася завдяки володінню японцями когнітивною стратегією життєстійкості, психологічній гнучкості та готовності прийняти те, що неможливо змінити. Відомо, що мистецтво кінцугі відіграє важливу роль у чайній церемонії Японії, демонструючи духовні і культурні цінності: чайні чашки із золотими латками та іншими «вадами» та «недосконаlostями» цінуються вище за ті, що бездоганні на вигляд. Так само психологія кінцугі, як психологія відновлення/резильєнтності, демонструє важливість індивідуальності, оригінальності та цінності досвіду як чинника росту і творчості особистості. Ця унікальна практика реконструювання, що закликає не спиратися на загальноприйняті правила, а вчитися пошуку нових рішень, спогляданню прекрасного в тому, що на перший погляд здається недосконалим та незвичним. Кінцугі – це саме той творчий метод відновлення, який завдяки когнітивним стратегіям допомагає зрозуміти цінність досвіду розв'язання задач, позитивної психології та творчості у житті особистості.

Результати досліджень вчених довели кумулятивний ефект буферів стресу [1]. Відомо, якщо людина пережила травмуючу подію в минулому і нині впоралася з нею, то вона показує вищі значення хоробрості, доброти і гумору, а також загальної задоволеності життям, ніж ті, хто не переживав ситуацію, що травмує, зовсім або переживав, але не впорався до теперішнього часу. Тобто, у ході випробувань, гартуються не лише фізіологічні й біологічні функції організму, але й активізується критичне та творче мислення; розвиваються мотиваційні та ціннісні характеристики; удосконалюються емоційні реакції; стимулюється соціальна активність. А отже, ресурсні якості особистості, що характеризують її благополуччя, щастя, набувають ґрунтовності та стратегіальності. І як результат – відбувається особистісне зростання, формування життєстійкості, резильєнтності та благополуччя.

Висновки. Виходячи з того, що важливими джерелами щастя є життєстійкість та резильєнтність нами проаналізовано різні підходи до їх визначення, а також експериментальні факти їх дослідження у різних сферах життєдіяльності. Крізь призму компонентної моделі щастя сформульовано основні чинники даних адаптивних

характеристик (когнітивний, емоційний, особистісний, фізіологічний та соціальний). На підставі стратегіальної концепції показано основні стратегії життєстійкості (за аналогією до відомого, комбінуючі, реконструюючі, випадкових виборів, універсальні стратегії) та визначено перспективи їх використання у ситуації адаптації. На прикладі кінцугі продемонстровано продуктивну

роль реконструюючої стратегії в особистісному зростанні.

У силу актуальності дослідження життєстійкості та резильєнтності у подальшому важливо приділити увагу вивченню шляхів їх розвитку, розробці практик та технологій формування адаптаційного потенціалу особистості, що є ресурсом щастя.

Список літератури:

1. Біла І.М. Ефективні стратегії життєстійкості / Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія: Психологія. – Т. 36 (75), № 2, 2025, С. 214–221. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/34.pdf
2. Біла І. М. Психологія щастя (теорія і практика). – Житомир: «Видавничий дім “БУК-ДРУК”», 2025. 312 с.
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
4. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Моляко В.О. Творча конструктологія. (Пролегомени) / В.О. Моляко. – К.: Освіта України, 2007. – 388 с.
6. Сантіні Селін Перетвори недоліки в золото. Серія «Особливості національного щастя». 256 с.
7. Психологічна резилієнтність та життєстійкість. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологічна_резилієнтність (дата звернення 20.08.2025)

Bila I.M. ADAPTATIVE PERSONALITY CHARACTERISTICS AS A RESOURCE OF HAPPINESS

A scientific analysis of the quintessence of the concepts of resilience and resiliency, which are the main adaptive characteristics of the personality, allowed us to outline the ways of their formation and development. We have identified the prospects for finding technologies for their development for the rehabilitation and functioning of happiness and well-being in challenging conditions. The etymology of the concepts has been clarified, their synonymy has been determined, and the history of scientific research in this area has been analyzed. Based on the 5-factor personality model of happiness, the main factors of resilience have been formulated: psychophysiological resources (specificities of the nervous system, stress resistance, physiological mechanisms of self-regulation); cognitive resources (ability to think critically and creatively); emotional characteristics (level of emotional tone, degree of emotional regulation); personal factors (self-esteem, personal values, beliefs and attitudes); social factors (environment, environment and availability of support). It is emphasized that resilience is a resource characteristic of the individual, which determines the ability not only to mobile adaptation, effective communication, but also to search for optimal, productive ways of self-realization, self-development and even recovery, rehabilitation in difficult circumstances. Based on the strategic concept, the main strategies of resilience are shown (by analogy with the known, combining, reconstructing, random selection, universal strategies). Examples of constructive resilience strategies are described in the context of the author's structure and the prospects for their use in an adaptation situation are determined. The productive role of the reconstructing strategy in personal growth is demonstrated using the example of kintsugi. Prospects for studying ways to stimulate resilience and resiliency, developing practices and technologies for forming the adaptive potential of the individual, which is a resource of happiness, are determined.

Key words: adaptation, vitality, resilience, strategies, personal growth, well-being, happiness.

Дата надходження статті: 07.08.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025