

## АНТИКРИХКІСТЬ – ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

**М. Д. Прищак**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри філософії та гуманітарних наук,  
Вінницький національний технічний університет,  
м. Вінниця, Україна

Досліджено суть та зміст явища та поняття антикрихкості. Доведено, що антикрихкість є визначальною характеристикою життєстійкості особистості в умовах невизначеності. Проаналізовано практичні аспекти розвитку антикрихкості особистості.

**Ключові слова:** особистість, життєстійкість, невизначеність, міцність, відновлюваність, пружність, антикрихкість, розвиток, стрес.

The essence and content of the phenomenon and the concept of antifragility have been studied. It has been proven that anti-fragility is a defining characteristic of a person's vitality in conditions of uncertainty. The practical aspects of the development of personality anti-fragility are analyzed.

**Keywords:** personality, vitality, uncertainty, strength, renewability, elasticity, anti-fragility, development, stress.

Життєвий шлях сучасної людини складний і завжди супроводжується проблемами (духовні, психологічні, соціальні, професійні, матеріальні, сімейні), які актуалізуються в життєвих кризах, конфліктах, стресах, неврозах, «станах здоров'я» та ін. Наслідком цього є зниження почуття безпеки та захищеності. Ситуація загрози здоров'ю та життю людини стає все більш звичним атрибутом. Для того, щоб адаптуватися до інтенсивного та активного, а часто і екстремального, загрозливого для здоров'я людини життя, успішно себе реалізувати, людині потрібно придбати таку властивість особистості, такий внутрішній потенціал (ресурс), що допомагає їй протистояти зовнішнім впливам, важким умовам життя, при цьому зберігаючи свою людську сутність, цілісність, ідентичність, суб'єктність. Такою властивістю і є «життєстійкість».

«Життєстійкість особистості» досить складне та невизначене поняття. Підтвердженням цього є науковий дискурс (особливо в психологічній науці), системоутворювальних понять (принципів) означення явища і поняття життєстійкості. До них відносяться поняття (принципи) «hardiness» (міцність, витривалість), «resilience» (гнучкість, еластичність, пружність, відновлюваність) та «antifragility» (антикрихкість), визначальною властивістю якої є «розвиток» [1].

Поняття життєстійкість на основі понять міцності, витривалості не враховує такої властивості людини як «адаптивність», «відновлюваність», та те, що людина не є статичним

явищем (як камінь, порцеляна), а постійно змінюється, перебуває в розвитку.

Поняття *resilience* передає здатність відновлюватися після деформації, пристосовуватися до змін, на відміну від стійкості, за якої таки можна зазнавати різних ушкоджень [2, с. 116]. Але, хоча принцип «*resilience*» (гнучкість) на відміну від «*hardiness*» (міцність) акцентує на «відновлюваності» психологічних (і не тільки) ресурсів буття особистості (як гумовий м'ячик), він не актуалізує таку властивість особистості як – «розвиток».

Саме тому, вчені звернули увагу на антикрихкість («*antifragility*»), яка сутнісно пов'язана з такою визначальною характеристикою буття людини (особистості) як «невизначеність» (мінливість, нестабільність, варіативність, ймовірність, хаос, волативність, безлад, ентропія, час, невідомість, випадковість, сум'яття, стресор, помилка, незнання, ризик) [3, с. 17]. Світом керують крайнощі, невідоме й малоймовірне, світом керують «Чорні лебеді» [4].

Крихкість – те, що не любить мінливості. А те що не любить мінливості, не любить і випадковості, невизначеності, непорядкованості, помилок, хаосу, змін, безладу, стресорів, шкоди, «непередбачуваних наслідків і, особливо, перевірки часом і т.д. [3, с. 16 – 17].

Антикрихкість – не те саме, що гнучкість і міцність. Гнучке витримує удар і лишається тим самим; антикрихкому ж удар іде на користь, воно стає кращим, розвивається. Цю властивість має все, що змінюється із часом: еволюція, культура, ідеї, політичні і юридичні системи, технічні інновації, революції, економічний прогрес та ін. А саме головне, цією властивістю володіє людина (особистість) [3, с. 9].

Антикрихкість любить випадкове й невизначене. Воно дає змогу існувати в умовах невизначеності, коли ми не до пуття відаємо, що робимо, – і все одно досягаємо успіху [3, с.10]. Саме тому, як зазначає відомий дослідник антикрихкості Н. Талеб, «в умовах невизначеності необхідна не стійкість, яка означає незмінність предмета, а інша гнучкіша риса, яка змушує річ під впливом змін та тиску ставати тільки кращою. Й ім'я цій рисі – антикрихкість» [3, с. 4]. «Вітер гасить свічку і розпалює багаття. Те саме з випадковістю, невизначеністю і хаосом: було б добре користуватися ними, а не ховатися від них. Стати багаттям, якому вітер потрібний» [3, с. 9].

Якщо антикрихкість – це властивість усіх природних (і складних) систем, яким вдалося вижити, то позбавляти такі системи нестабільності, випадковості та дій стресорів означає їм шкодити. Вони слабшатимуть, відмиратимуть і руйнуватимуться. Усуваючи випадковість і мінливість, ми робимо крихку економіку, власне життя, політичне життя, систему освіти – майже все. Якщо пролежати в ліжку цілий місяць, м'язи атрофуються; так само ослабнуть, а то й умруть складні системи, якщо забрати від них складні стресори [3, с. 10 –11].

Саме тому, на думку Н. Талеба, якщо ми не любимо й не розуміємо стресорів, то коїмо злочини проти життя, живого, науки і мудрості. Кожен десятий американський старшокласник сидить на антидепресантах. Ба більше, якщо у вас перепади настрою, то ви мусите пояснювати, чому не вживаєте які-небудь ліки. У крайніх патологічних випадках без ліків не обійтися, але

напади суму, тривоги, перепади настрою – це друге, чи то й перше джерело мудрості [3, с. 58].

Новітній підхід до людей як до пральних машин з простими механічними реакціями й детальною інструкцією в комплекті дослідники називають «туристифікацією». Вона полягає в боротьбі з усякою невпевненістю і випадковістю, намаганням зробити світ передбачуваним до найменших деталей. Усе заради комфорту, зручності й ефективності. Але, туристифікація має такий саме стосунок до реального життя як турист до шукача пригод. Вона зводить будь-яку діяльність, не тільки подорожі, до типових сценаріїв, як у театральних акторів. Туристифікація «каструє» системи й організми, які люблять невизначеність, позбавляючи їх останньої краплі випадковості – каструє антикрихкість людини [3, с. 60].

Що найбільше гальмує розвиток дитини? Впершу чергу це турботливі мамочки. Вони позбавляють дітей процесу спроб і помилок, забирають у них антикрихкість, відтягують їхні сфери екологічного і перетворюють на зануд, які йдуть по наперед заданій (хорошою мамочкою) карті реальності. Виходять відмінники, але дурні – вони схожі на комп'ютери, хіба що повільніші. А головне. Такі діти зовсім не вміють діяти в неоднозначних умовах [3, с. 217].

Людині самодисциплінованій потрібні випадковість, безлад, пригоди, невизначеність, самовідкриття, ризиковані ситуації, стреси – усе, що робить життя цікавим і відрізняє його від розмірених, фальшивих і порожніх буднів.

Здається, що модерний світ хоче до останньої краплі вичавити несподіваність і випадковість з нашого життя; іронія в тому, що результат прямо протилежний: світ стає ще непередбачуванішим, ніби боги випадку лишають останнє слово за собою [3, с. 217].

Ідея антикрихкості прослідковується в ніцшеанських роздумах про «аполонівське» та «діонісійське начало». Аполонівське – вимірне, врівноважене, раціональне, сперте на розум і самообмеження. Діонісійське – темне, інтуїтивне, дике, неприборкане, незрозуміле, походить із глибинних шарів свідомості. Він назвав його «по-творчому руйнівним» і «по-руйнівному творчим». Античка культура уособлювала рівновагу цих двох начал, а потім вплив Сократа та Евріпіда переважив шальки терезів і аполонівське взяло гору над діонісійським, що відкрило шлях до перемоги раціоналізму. Аполонівське без діонісійського – це все одно, що «ян» без «інь», сказали б китайці [3, с. 217].

Дослідники антикрихкості Г. Лук'янофф та Дж. Гайдт, у своїй книзі «Крихкість інтернет покоління: як тепличне виховання шкодить сучасній молоді» (2018) [5] наголошують на зростанні «культури одержимості безпекою», яка стрімко поширюється після 2013 року, зокрема в багатьох американських університетах. Автори намагаються аналізувати взаємопов'язані чинники, які на їх думку, вплинули на цей процес. Серед інших можемо відзначити ті чинники, які також характерні для українського суспільства та, зокрема, українського освітнього середовища: підвищення рівня тривожних розладів та депресії серед молодих людей; зміни в практиці виховання дітей («параноїдалне батьківство»); обмеження вільної гри; вплив соціальних мереж.

Якщо зрозуміти поняття антикрихкості, то на думку вчених, шкода від надмірного захисту дітей стає очевидною. З огляду на те, що ризики та джерела стресу природні, неунікні складники життя, батьки й учителі мають допомагати дітям зміцнювати їхню внутрішню здатність розвиватися і вчитися на цьому досвіді. Є давній вислів: «Готуй дитину до шляху, а не шлях до дитини». Але в наш час, наголошують автори книги, «здається, ми робимо точнісінько навпаки: намагаємося забрати зі шляху все, що може дитину засмутити, не усвідомлюючи, що робимо помилку... Захищаючи дітей від різних видів досвіду, який може їх засмутити, ми значно збільшуємо ймовірність того, що ці діти не зможуть упоратися з подібними проблемами, вийшовши з-під нашої опіки. Сучасна одержимість захистом молоді від того, щоб вона не почувалася «в небезпеці», ... одна з (кількох) причин стрімкого зростання показників депресії, тривожних розладів та самогубств серед підлітків» [5, С. 36].

### **Висновки**

Здатність до адаптації, конструктивної реакції на стресові ситуації та постійний розвиток в умовах невизначеності виявляються ключовими рисами антикрихкої особистості. Антикрихкість розглядається не лише як стійкість до негативних впливів, але і як можливість використовувати виклики для особистісного зростання та самовдосконалення. Така особистість не тільки витримує труднощі, але й знаходить у них стимул для постійного розвитку.

Засвоєння концепції антикрихкості є важливим в контексті сучасного світу, де зміни та невизначеність стали нормою. Це допоможе особистості не лише пережити труднощі, але й активно взяти в них участь, трансформуючи виклики у джерело власного зростання та вдосконалення. Таким чином, антикрихкість є не лише психологічною властивістю, властивістю життєстійкості, але й філософією життя, що сприяє позитивному розвитку особистості в умовах постійних змін та викликів.

### **Література**

1. Прищак М. Д., Гречановська О. В., Залюбівська О. Б. Життєстійкість особистості: пошук системоутворювального поняття. *Наукові перспективи: журнал*. 2024. № 3(45). С. 1271 – 1282.
2. Медовз Д. Мистецтво мислити системно. Розв'язання проблем від особистого до глобального масштабу. Харків: віват. 2023. 304 с.
3. Талеб Н. Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті. Київ: Наш Формат, 2023. 400 с.
4. Талеб Н. Н. Чорний лебідь. Про (не)ймовірне у реальному житті. Київ: Наш Формат, 2023. 392 с.
5. Лук'янофф Г., Гайдт Дж. Крихкість інтернет покоління: як тепличне виховання шкодить сучасній молоді. Київ: Наш формат, 2022. 400 с.