

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК
ФАКТОР ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

МОНОГРАФІЯ

За науковою редакцією доктора психологічних наук

Л. В. Помиткіної

Київ - 2025

УДК
Ж

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного університету «Київський авіаційний інститут»,
протокол № від 2025 р.

Рецензенти:

*В. В. Волошина, доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри
теоретичної та консультативної психології Українського державного
університету ім. Михайла Драгоманова;*

*Д. М. Супрун, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри
соціальної роботи та реабілітації Національного університету
біоресурсів і природокористування України;*

*О. Ф. Яцина, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри наук
про здоров'я Ужгородського національного університету.*

**Життєстійкість особистості як фактор
здоров'язбереження в умовах невизначеності : монографія /**
Л. С. Яковицька, Л. В. Помиткіна, Д. А. Карпілянський, М. М.
Дідух, Н. В. Мужанова, А. П. Ковальова, Е. М. Ходанович; за
наук. ред. Л. В. Помиткіної; Державний університет «Київський
авіаційний інститут». Київ: 2025. 275 с.

Колективна монографія присвячена міждисциплінарному осмисленню феномену життєстійкості в умовах соціальної турбулентності. Представлено результати теоретичних і практичних досліджень, які висвітлюють механізми формування життєстійкості, її зв'язок із психоемоційним здоров'ям, мотиваційними установками, духовними цінностями, соціальними зв'язками та здатністю до саморегуляції. Матеріали монографії мають практичне значення для спеціалістів, які працюють у сфері кризового консультування, психотерапії, психологічної підтримки в екстремальних умовах. Видання буде корисним для науковців, викладачів, психологів-практиків, студентів та всіх, хто цікавиться проблемами психологічної адаптації та здоров'язбереження в сучасних умовах.

ISBN

ЗМІСТ

	Вступ.....	
1.	Теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних підходів до проблеми життєстійкості та її впливу на особистість (Д. А. Карпілянський)	
1.1.	Понятійний континуум життєстійкості	
1.2.	Дослідження психологічного феномену hardiness (витривалість) у зарубіжній психології	
1.3.	Дослідження психологічного феномену resilience (стійкість) у зарубіжній психології	
1.3.1	Теоретичні засади досліджень стійкості-резильєнтності	
1.3.2	Основні напрями та характеристика сучасних досліджень стійкості-резильєнтності у зарубіжній психології	
1.4.	Конструкт «життєстійкість» у дослідженнях українських психологів	
	<i>Список використаних джерел</i>	
2.	Життєстійкість особистості та ресурси збереження психологічного здоров'я в умовах життєвих криз (Л. С. Яковицька)	
2.1.	Сутність та структура поняття «життєстійкість» у психологічній науці	
2.2.	Психологічне здоров'я та посттравматичне зростання	
2.3.	Роль життєстійкості, копінг-стратегій та тривожності у подоланні життєвих криз...	
2.4.	Соціальна підтримка та психологічне здоров'я: механізми впливу.....	
	<i>Список використаних джерел</i>	
3.	Взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій особистості (М. М. Дідух)	
3.1.	Історичні витоки життєстійкості як особистісної характеристики	
3.2.	Психологічний зміст феномену копінг-поведінки.....	
3.3.	Психологічне значення для особистості взаємозв'язку життєстійкості та копінг-поведінки.....	

	<i>Список використаних джерел</i>	
4.	Розвиток конструктивної життєвої позиції як фактору життєстійкості студентів в умовах тривалої невизначеності (Л. В. Помиткіна).....	
4.1.	Теоретико-методологічні засади розвитку конструктивної життєвої позиції як фактору життєстійкості.....	
4.2.	Конструктивна поведінка особистості як складова позитивної життєвої позиції в умовах трансформацій суспільних відносин.	
4.3.	Особливості розвитку конструктивної життєвої позиції студентства в період війни	
4.4.	Причини та фактори впливу на формування конструктивної життєвої позиції студентства з позицій соціології, психології та педагогіки.....	
4.5.	Напрями та заходи щодо виховання патріотичної та громадянської самосвідомості студентів в умовах війни як складових конструктивної життєвої позиції.....	
	<i>Список використаних джерел</i>	
5.	Основні чинники життєстійкості вдів в умовах невизначеності воєнного часу (Н. В. Мужанова).....	
5.1.	Теоретико-методологічні засади дослідження психологічних чинників життєстійкості вдів.....	
5.2.	Особистісні особливості жінок-вдовиць в умовах невизначеності воєнного часу	
5.3.	Резильєнтність як спосіб подолання жінками-вдовами умов невизначеності	
5.4.	Стратегії та моделі поведінки жінок-вдовиць у подоланні труднощів.....	
5.5.	Механізми впливу високого рівня життєстійкості на зниження рівня стресу, тривожності та депресивних симптомів у вдів..	
5.6.	Значення розвитку життєстійкості для психологічної підтримки та реабілітації жінок, які пережили втрату внаслідок війни	
	<i>Список використаних джерел</i>	

6.	Ресурсозбережувальні технології та їх роль у збереженні психічної рівноваги та ментального здоров'я студентської молоді в кризових умовах: вітчизняний та зарубіжний досвід (А. П. Ковальова)	
6.1.	Психічна рівновага та ментальне здоров'я як ключові чинники життєстійкості студентської молоді в умовах кризи	
6.2.	Ресурсорієнтовані технології як засіб збереження психічної рівноваги та ментального здоров'я студентської молоді в кризових умовах сучасності	
6.3.	Зарубіжний досвід використання ресурсорієнтованої технології “forest bathing” у роботі зі студентською молоддю	
6.4.	Morita-терапія в системі ресурсорієнтованих підходів: потенціал для підтримки психічної рівноваги та ментального здоров'я студентської молоді	
6.5.	Ресурсорієнтовані технології в Україні: сучасний досвід, виклики впровадження та перспективи розвитку	
	<i>Список використаних джерел</i>	
7.	Корекційно-розвивальний тренінг як засіб поліпшення ментального здоров'я у дітей з РАС у закладах дошкільної освіти (Е. М. Ходанович)...	
7.1.	Використання соціально-психологічних втручань як передумови поліпшення ментального здоров'я у дітей з РАС..	
7.2.	Застосування сучасних технологій у соціально-психологічному розвитку дітей із РАС у закладах дошкільної освіти	
7.3.	Особливості тренінгових занять у сфері когнітивного розвитку дітей із РАС у закладах дошкільної освіти	
7.4.	Можливості використання корекційно-розвивальних тренінгових програм розвитку соціального пізнання дітей із РАС	
7.5.	Технології доповненої реальності для розвитку лексики дітей із РАС у закладах дошкільної освіти	
	<i>Список використаних джерел</i>	
	Висновки	

ВСТУП

У сучасному світі, що стрімко змінюється та перебуває у стані перманентної невизначеності, питання психологічного здоров'я набуває пріоритетного значення. Військові конфлікти, економічні кризи, глобальні пандемії та екологічні загрози викликають в особистості глибокі емоційні переживання, знижують відчуття стабільності та безпеки, що вимагає пошуку внутрішніх ресурсів для збереження фізичного, психічного й соціального благополуччя.

У цьому контексті особливого значення набуває поняття життєстійкості – здатності особистості протистояти стресовим подіям, адаптуватися до складних обставин, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу, цілісність, активну життєву позицію та ціннісні орієнтири. Життєстійкість розглядається авторами як ключовий фактор здоров'язбереження, що виявляється не лише у фізичному, а й у ментальному та духовному вимірах людського буття.

Колективна монографія присвячена міждисциплінарному осмисленню феномену життєстійкості в умовах соціальної турбулентності. У її розділах представлено результати теоретичних і практичних досліджень, які висвітлюють механізми формування життєстійкості, її зв'язок із психоемоційним здоров'ям, мотиваційними установками, духовними цінностями, соціальними зв'язками та здатністю до саморегуляції.

Монографія мала на меті окреслити наукові підходи до розуміння життєстійкості як внутрішнього ресурсу особистості, що сприяє збереженню та відновленню життєвої сили в умовах високої невизначеності. Практична значущість дослідження зумовлена необхідністю розробки ефективних психологічних стратегій підтримки, розвитку резильєнтності та профілактики професійного й емоційного вигорання в різних сферах діяльності.

У першому розділі представлено комплексний теоретичний огляд наукових підходів до розуміння феномену життєстійкості. Автори здійснюють порівняльний аналіз вітчизняної та зарубіжної психологічної традиції, розкривають основні концепції, що формували уявлення про життєстійкість як

психічний ресурс адаптації та збереження цілісності особистості в умовах стресу, кризи та невизначеності. Розглянуто класичні та сучасні теорії резильєнтності, підкреслюється міждисциплінарний характер проблематики, яка охоплює психологічний, соціальний, біологічний та духовно-ціннісний виміри.

Особливу увагу приділено визначенню життєстійкості як особистісної характеристики, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Акцент зроблено на таких структурних елементах життєстійкості, як саморегуляція, самооцінка, автономія, емоційна стабільність, оптимізм, наявність життєвої мети та здатність до пошуку сенсу навіть у кризових обставинах. Розділ формує наукове підґрунтя для подальших досліджень і практичних розробок у сфері психології здоров'я, кризової психології та психопрофілактики, підкреслюючи актуальність вивчення життєстійкості як ключового чинника адаптивного функціонування особистості в мінливому світі.

Другий розділ монографії присвячено дослідженню життєстійкості як динамічного внутрішнього ресурсу, що забезпечує збереження психологічного здоров'я в умовах кризових життєвих ситуацій. Автори розглядають різні типи життєвих криз – нормативні (пов'язані з віковими періодами) та ненормативні (спровоковані зовнішніми викликами – втратою, хворобою, війною, вимушеним переселенням), а також способи їх подолання через активацію внутрішніх ресурсів особистості.

На основі аналізу сучасних психологічних підходів висвітлюється взаємозв'язок між життєстійкістю та компонентами психологічного здоров'я: емоційною стабільністю, когнітивною гнучкістю, стресостійкістю, здатністю до рефлексії та самопідтримки. Розглядаються механізми мобілізації ресурсів: особистісних (віра в себе, внутрішня мотивація), міжособистісних (соціальна підтримка, довіра), духовних (цінності, сенс життя), поведінкових (проактивність, адаптивні стратегії).

Окрема увага приділяється впливу криз на трансформацію особистісного досвіду: життєві потрясіння можуть стати як джерелом деструкції, так і поштовхом до внутрішнього зростання, якщо особистість здатна інтерпретувати їх як виклик,

а не загрозу. Такий підхід сприяє розвитку психологічного імунітету та підвищенню рівня суб'єктності. Матеріали розділу слугують підґрунтям для формування освітніх програм, спрямованих на розвиток життєстійкості в осіб різного віку та соціального статусу.

Третій розділ монографії зосереджено на вивченні взаємозв'язку між життєстійкістю особистості та її копінг-стратегіями – свідомими зусиллями людини, спрямованими на подолання стресових ситуацій і збереження емоційної рівноваги. У розділі розглядаються різні типи копінг-поведінки: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, когнітивні, соціально-мотивовані, а також дезадаптивні форми реагування.

Автори акцентують увагу на тому, що життєстійкість не лише впливає на вибір копінг-стратегій, але й сама формується в процесі їх застосування. У межах розділу подається також характеристика індивідуальних відмінностей у копінг-стратегіях залежно від типу особистості, рівня емоційного інтелекту, віку, попереднього досвіду подолання труднощів. Розкриваються психологічні механізми, за допомогою яких життєстійкість сприяє адаптації, зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, зміцненню суб'єктивного благополуччя. Результати, подані в цьому розділі, мають значення для вдосконалення психологічних тренінгових програм розвитку стресостійкості, а також для поглиблення розуміння особистісних ресурсів адаптації у складні життєві періоди.

У четвертому розділі монографії досліджується значення конструктивної життєвої позиції як внутрішнього ресурсу, що сприяє підвищенню життєстійкості студентської молоді в умовах тривалої соціальної, економічної та інформаційної невизначеності. Особливий акцент зроблено на аналізі психологічних механізмів формування активної, відповідальної та осмисленої позиції до життя, навчання, майбутнього.

Автори розкривають особливості сприйняття невизначеності у студентському віці, який є сенситивним до криз і водночас потенційно багатим на можливості особистісного зростання. В умовах війни, змін у форматах освіти, нестабільного майбутнього зростає потреба у внутрішній опорі, що й забезпечується через розвиток конструктивної життєвої позиції –

настанови діяти, брати відповідальність, бачити сенс у зусиллях і труднощах. У межах розділу розглядається структура конструктивної позиції: наявність ціннісних орієнтирів, вміння приймати рішення, ініціативність, гнучкість мислення, здатність до саморефлексії та самоорганізації.

Практичне значення розділу полягає в окресленні педагогічних і психологічних умов формування життєстійкої особистості у студентському середовищі. Запропоновано методи роботи з молоддю, спрямовані на розвиток усвідомленості, відповідального вибору, цілепокладання та позитивної ідентичності, що дозволяють не лише адаптуватися до невизначеності, а й перетворювати її на ресурс зростання.

П'ятий розділ монографії присвячено глибокому аналізу психологічних ресурсів та факторів, що підтримують життєстійкість жінок, які втратили чоловіків унаслідок військових дій. Вдівство у контексті війни розглядається як складна життєва криза, що супроводжується не лише глибоким особистим горем, але й новими соціальними, емоційними, екзистенційними викликами, які потребують мобілізації внутрішніх сил.

Автори досліджують ключові чинники, що сприяють життєстійкості вдів у таких умовах: наявність підтримувального соціального оточення, духовна опора, здатність до смислотворення, збереження ролі матері або опікуна, участь у волонтерській діяльності чи громадській ініціативі, що дає змогу переосмислити втрату через служіння іншим. Особлива увага приділяється ролі психологічної підтримки, як професійної (психотерапія, консультування), так і неформальної (подруги, родичі, спільноти з подібним досвідом), у збереженні цілісності особистості та профілактиці деструктивних наслідків: затяжної депресії, посттравматичних розладів, ізоляції. У межах розділу також розглядаються унікальні механізми посттравматичного зростання вдів, які здатні не лише подолати втрату, а й трансформувати свій життєвий шлях, знайти нові сенси, переоцінити цінності, активізувати особистісний потенціал.

Матеріали розділу мають практичне значення для психологів, соціальних працівників, громадських організацій, які надають підтримку жінкам у стані втрати, а також для розробки

цільових програм психосоціальної реабілітації в умовах воєнного часу.

Шостий розділ монографії присвячено аналізу сучасних ресурсоорієнтованих технологій збереження психічного здоров'я студентської молоді, які довели свою ефективність у подоланні наслідків кризових станів. У роботі розглянуто як українські, так і міжнародні підходи до психологічної підтримки молоді в умовах соціальної турбулентності, тривалого стресу, інформаційного тиску та невизначеності, зумовленої війною, пандеміями чи іншими глобальними потрясіннями.

Автори висвітлюють ключові принципи ресурсоорієнтованого підходу, який базується на ідентифікації та активізації особистісних, соціальних, духовних, тілесних та когнітивних ресурсів людини. Показано, що фокус не на проблемах, а на сильних сторонах дозволяє зміцнити самооцінку, посилити контроль над життям, сформувати позитивну перспективу майбутнього.

Таким чином, ресурсоорієнтовані технології розглядаються як потужний інструмент профілактики та підтримки психічного здоров'я студентів, що особливо актуально в умовах суспільної нестабільності та викликів сучасності.

У сьомому розділі монографії розглядається актуальна проблема підтримки ментального здоров'я дітей з розладами аутистичного спектра у закладах дошкільної освіти. Особливу увагу приділено використанню корекційно-розвивальних тренінгових програм як ефективного інструменту психологічної допомоги цій категорії дітей.

Окремо розглядаються цілі та принципи побудови корекційно-розвивального тренінгу, зокрема: індивідуалізація завдань відповідно до особливостей розвитку дитини; структурованість середовища; візуальна підтримка; використання ігрових технік, арт-терапевтичних прийомів, сенсорної інтеграції; залучення фахівців (дефектологів, логопедів, психологів, вихователів) та батьків до спільної взаємодії. У підсумку наголошується, що цілеспрямована корекційно-розвивальна робота дозволяє не лише покращити психоемоційний стан дітей з РАС, а й формувати умови для

подальшого інклюзивного навчання, соціалізації та розкриття індивідуального потенціалу кожної дитини.

У цілому усі розкриті теми у монографії містять взаємодоповнюючі інформативні напрацювання авторів щодо життестійкості особистості, які допомагають зануритися у зазначену проблематику та мати уявлення й конкретні поради фахівців щодо збереження здоров'я в умовах тривалої невизначеності.

Матеріали монографії мають практичне значення для спеціалістів, які працюють у сфері кризового консультування, психотерапії, психологічної підтримки в екстремальних умовах. Таким чином, колективна монографія буде корисним виданням для науковців, викладачів, психологів-практиків, студентів та всіх, хто цікавиться проблемами психологічної адаптації та здоров'язбереження в сучасних умовах.

Дмитро Карпілянський
кандидат психологічних наук, доцент

1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСТЬ

Наукове обґрунтування теоретичної моделі життєстійкості особистості в умовах невизначеності та наукове забезпечення профілактичних і корекційних заходів зі зниження негативного впливу зовнішнього середовища на людину у різних сферах її активності неможливе без попереднього теоретичного аналізу результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень, які вже проведені у цьому напрямі.

1.1 Понятійний континуум життєстійкості

Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблеми життєстійкості засвідчив, що у психологічних дослідженнях використовується досить широке коло понять, які різні автори пов'язують одне з одним завдяки використанню терміну «життєстійкість». Так, предметом вітчизняних наукових досліджень є життєстійкість (Алексєєва, 2024; Бацилєва, 2021; Большакова, 2014; Даценко, 2022; Кузікова, 2023; Манапова, 2012; Смасна, 2024; Чернявська, 2022; Юр'єва, 2014 та ін.), життєстійкість-resilience (Вартанова, 2023; Мілютіна, 2022; Федотова, 2018; Хамініч, 2016; Шевченко, 2018 та ін.), життєстійкість-hardiness (Bachiyeva, 2024; Кокун, 2020; Кутовий, 2016; Кузікова, 2018; Чиханцова, 2019, 2023 та ін.), життєстійкість-viability (Капранов, 2021), психологічна стійкість (Антонович, 2022; Візнюк, 2021; Злобіна, 2024; Капосльоз, 2024; Коструба, 2023; Клочков, 2023; Степаненко, 2023; Клименко, 2024 та ін.), стресостійкість-життєстійкість (Когут, 2021). Крім того, за останні кілька років серед досліджень українських психологів з'явився значний масив робіт, в яких термін «резильєнтність-resilience» використовується без перекладу з англійської і прив'язки до життєстійкості (Лазос, 2018, 2019; Руденко, 2022; Дмитришин, 2024; Мельничук, 2024 та ін.). Варто зазначити, що поняття життєстійкості, а також англломовні

терміни «resilience», «hardiness», «viability» були запозичені вітчизняними психологами із зарубіжної психології: перше – з російської, три інші – з американської.

Результати аналізу зазначених та інших наукових досліджень свідчать, що, на перший погляд, усі вони присвячені одному і тому самому психологічному феномену, але автори по-різному визначають зміст термінів, які використовують, зокрема і в англомовних публікаціях іноземних наукових журналів. Тому слушною є думка В. Степаненко зі співавторами, які вважають, що для вітчизняних вчених адаптація напрацювань світової науки до сучасних українських реалій постає важливим методологічним викликом. Дослідники зазначають, що «проблема адаптації світового досвіду та напрацювань соціально стресової тематики у вітчизняний контекст полягає, звісно, не лише у запозиченні термінології, а радше в коректному переданні смислів – як з англомовних публікацій в україномовний контекст, так і у зворотний бік – для презентації англійською мовою актуального досвіду і напрацювань вітчизняних дослідників» (Степаненко, 2023, с. 24).

Спроби співвіднесення вітчизняної та зарубіжної психологічної термінології, пов'язаної з життестійкістю, вже неодноразово виконувалися українськими дослідниками. Однією з перших таких спроб була стаття О. М. Хамініч, опублікована у 2016 році. Дослідниця відзначала труднощі, які виникають при перенесенні поняття «резильєнтність» в українську психологію і значною мірою пов'язувала це з проблемою перекладу самого слова resilience. Вона вказує, що у деяких україномовних і російськомовних роботах варіантами перекладу резильєнтності вважаються поняття «стресостійкість» і «життестійкість». Дослідниця привертає увагу до того, що у зарубіжній психології вивчення resilience і hardiness – це два незалежних напрями досліджень (термін «hardiness» на той час вже був перекладений українською як життестійкість – *прим. автора*), і робить висновок, що ототожнення понять резильєнтності, стресостійкості і життестійкості несе суттєві ризики заміни методологічного підґрунтя, а також ставить питання про ґрунтовний розгляд правомірності щодо цього (Хамініч, 2016, с. 161). У підсумку О. М. Хамініч зазначає, що контекст

«життєстійкість» є нечутливим до вже знайдених механізмів резильєнтності, а контекст «життєздатність» – надто широкий щодо системних зв'язків резильєнтності на всіх рівнях життєздатності та пропонує використовувати його для позначення динамічного процесу в контекстах адаптації або саморегуляції (Хамініч, 2016, с. 164).

У подальшому ще дві спроби розібратися зі співвіднесенням аналізованих нами понять було зроблено В. Готич. Вчена намагалася концептуально обґрунтувати терміни «resilience», «hardiness», «психологічна стійкість», «витривалість», «життєстійкість» (Готич, 2023б). Зокрема, дослідниця стверджує, що термін «resilience» в українській літературі перекладається за допомогою термінів «життєздатність», «стійкість», «еластичність», «пружність», а термін «hardiness» – за допомогою термінів «витривалість», «життєстійкість». При цьому, на її думку, термін «стійкість» (resilience) використовується в контексті проблематики подолання стресу, підкреслює наявність аттитюдів, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. «Стійкість (resilience) характеризують як проблему, точніше проблемну область, а витривалість (hardiness) – як конкретний варіант підходу до вирішення цієї проблеми, тобто її механізм» (Готич, 2023б, с. 16). Авторка також наводить своє бачення сутності життєстійкості. «В англомовній психологічній літературі життєстійкість розглядається як фактор психологічної резильєнтності. Резильєнтність – це відповіді психіки на труднощі, починаючи від повсякденних неприємностей до важливих життєвих подій. Резильєнтність розглядається як процес, а не як особистісна риса, на відміну від життєстійкості (Готич, 2023б, с. 19). На вивченні яких саме англомовних літературних джерел ґрунтується цей висновок, дослідниця не вказує. При цьому в іншій своїй статті з порівняльним аналізом понять resilience, hardiness, психологічної стійкості та життєстійкості вона стверджує, що життєстійкість – це і є hardiness, і посилається на роботи американських психологів С. Мадді та Р. Бартона (Готич, 2023а, с. 9).

Таким чином, аналіз спеціальної літератури свідчить, що на сьогодні в українській психології сформувалося кілька підходів

до визначення і дослідження психологічного феномену життестійкості. Її розглядають як самостійне поняття і як переклад двох англomовних термінів: «resilience» (стійкість) та «hardiness» (витривалість). Проаналізуємо дослідження, з яких прийшли до української психології ці поняття, більш детально.

1.2 Дослідження психологічного феномену hardiness (витривалість) у зарубіжній психології

Як зазначає провідний дослідник феномену психологічної витривалості С. Мадді, дослідження в цій галузі розпочалися у 1974 році. Поштовхом до цього стала журнальна стаття, яку принесла його аспірантка з Чиказького університету. У статті йшлося про те, як краще уникати стресу, щоб він «не вбив», «У той час я був настільки зайнятий роботою над своєю творчістю, – пише С. Мадді, – що не усвідомлював тенденції в дослідженнях і практиці щодо виснажливих наслідків руйнівних змін... ця тенденція стала викликом моєму твердженню про те, що творчі люди активно шукають змін, вважаючи їх скоріше стимулювальними, ніж виснажливими» (Maddi, 2002, с. 173). Проте саме поняття «hardiness» (витривалість) уперше було запропоновано Сюзанною С. Кобасою у фундаментальній статті під назвою «Стресові життєві події, особистість і здоров'я: дослідження витривалості», опублікованій в «Журналі особистості та соціальної психології» у 1979 році. У цій роботі С. Кобаса сформулювала концепцію, згідно з якою психологічна витривалість пом'якшує зв'язок між стресовими життєвими подіями і виникненням хвороб. Завдяки цій концепції дослідниця охарактеризувала стиль або модель особистості, що визначає стан її здоров'я та рівень працездатності в умовах стресу (Kobasa, 1979).

С. Кобаса звернула увагу на те, що під впливом сильного стресу не всі люди втрачають здоров'я і хворіють. Це спостереження дало їй змогу висунути гіпотезу про те, що особи, які переживають високий рівень стресу і при цьому не хворіють, відрізняються від тих, які в стресових умовах хворіють або скаржаться на стан свого здоров'я. Результати дослідження показали, що стресові життєві ситуації менше впливають на здоров'я витривалих індивідів через те, що їм притаманні певні

особистісні афективні, когнітивні і поведінкові реакції, які приводять до буферизації стресорів, а в результаті – до покращення загального стану їхнього здоров'я (Kobasa, 1979).

На прикладі стресових життєвих ситуацій з професійної діяльності менеджерів і керівників галузі комунального господарства, дослідниця описала модель особистісних характеристик, які відрізняли тих, хто залишався здоровим, від тих, у кого виникли проблеми зі здоров'ям. Під стресовими життєвими ситуаціями дослідниця мала на увазі щоденний стрес, який спостерігається у співробітників, яким постійно доводиться досягати певних корпоративних цілей, а їхня робота вимагає збільшення ефективності і самовіддачі з місяця в місяць, або навіть щодня. Таке напруження може негативно вплинути на фізіологічне або психологічне функціонування людини, і якщо з ним не боротися належним чином, воно може призвести до небезпечних для благополуччя людини наслідків. Короткострокові стресові реакції, пов'язані, наприклад, із застряганням у ліфті, загрозою запізнення на важливу зустріч, або вплив стресу у разі тривалих проблем у стосунках, смерті подружжя або інших тяжких життєвих ситуацій у своєму дослідженні С. Кобаса не розглядала (Kobasa, 1979).

Для пояснення отриманих даних С. Кобаса ввела концепцію психологічної витривалості і припустила, що витривалість пом'якшує зв'язок між стресовими життєвими подіями і хворобою. Дослідниця описала трикомпонентну модель витривалості, яка отримала назву «3С»: Commitment (прихильність), Control (контроль) і Challenge (виклик). Компоненти цієї моделі функціонують як ресурс опору при зіткненні зі стресовими станами (у 2005 році С. Мадді додав до моделі четверту С – Connection (підключення) (Mund, 2016).

Життя осіб, які у стресовому стані зберігають відданість різним сферам діяльності, залишатиметься здоровішим порівняно з тими, хто виявляє відчуження. Віддані люди мають систему переконань, яка мінімізує уявну загрозу будь-якої стресової життєвої події. Зіткнення зі стресовим середовищем пом'якшується відчуттям мети, яке запобігає відмові від свого соціального контексту та самого себе під час великого тиску (Kobasa, 1979).

Серед людей, які перебувають у стресовому стані, здоровішими залишаються ті, хто має більше відчуття контролю над подіями у власному житті, порівняно з тими, хто відчувається безсилим перед зовнішніми обставинами. Людина, яка перебуває в умовах сильного стресу, але здорова, володіє такими характеристиками: (а) здатність контролювати процес прийняття рішень або автономно обирати способи подолання стресу; (б) когнітивний контроль або здатність інтерпретувати, оцінювати та інтегрувати різні типи стресових подій у поточний життєвий план і, таким чином, деактивувати їхні різкі наслідки; (с) навички подолання проблем або ширший набір відповідних реакцій на стрес, розроблений через характерну мотивацію досягнення результатів у всіх ситуаціях. Навпаки, особи, які переживають сильний стрес і захворіли, є безсилими, нігілістами та мають низьку мотивацію до досягнення. Коли виникає стрес, вони не можуть його подолати, відмовляються від того обмеженого рівня контролю, яким вони справді володіють, і піддаються хворобі (Kobasa, 1979).

Ті, хто перебуває у стресовому стані і сприймає зміни як виклик, залишаються здоровішими, ніж ті, хто сприймає їх як загрозу. Люди, які позитивно ставляться до змін, є каталізаторами у своєму оточенні та добре вміють реагувати на несподівані події. Оскільки вони цінують життя, наповнене цікавим досвідом, шукачі змін добре вивчили своє оточення та знають, куди звернутися за ресурсами, які допоможуть їм подолати стрес. Вони мають схильність бути когнітивно гнучкими, що дозволяє їм інтегрувати й ефективно оцінювати загрозу нових ситуацій. Їхня основна мотивація витривалості дозволяє їм залишатися наполегливими, навіть коли нова інформація є надзвичайно суперечливою і, таким чином, максимально провокує напругу та хворобу (Kobasa, 1979). За десятки років досліджень концепція витривалості С. Кобаси не зазнала суттєвих змін. Проте, у подальших наукових пошуках С. Мадді, С. Кобаса та їхні колеги суттєво доповнили та збагатили її зміст емпіричними даними.

Відповідаючи на питання, звідки береться витривалість, С. Мадді і Д. Хошаба відмічають, що витривалість розвивається у людей, яких оточення заохоче вірити в те, що вони можуть

перетворити нещастя на можливість, і які помічають, що вже роблять це щодня. Згодом зворотний зв'язок, який людина отримує від цієї моделі реакції на стрес, у багатьох випадках сприяє формуванню міцних установок відданості, контролю та виклику, які становлять екзистенціальну мужність людини (Khoshaba & Maddi, 1999).

Військовий психолог П. Бартон розглянув витривалість у більш загальному контексті. Він запропонував вважати витривалість проявом індивідуального стилю діяльності або узагальненим способом функціонування індивіда завдяки наявному рівню розвитку когнітивних, емоційних та поведінкових якостей. Дослідник вважає, що такий узагальнений стиль функціонування, який ґрунтується на прихильності, контролі і виклику, впливає на те, як людина бачить сама себе і взаємодіє з навколишнім світом (Bartone, 2006).

К. Ешлеман доводить, що витривалість: (а) позитивно пов'язана з іншими особистісними рисами, які, як очікується, захищатимуть людей від стресу; (b) негативно пов'язана з особистісними рисами, які, як очікується, посилюватимуть наслідки стресу; (c) негативно пов'язана зі стресорами, напруженнями та регресивним подоланням; (d) позитивно пов'язана із соціальною підтримкою, активним подоланням труднощів та продуктивністю (Eschleman, 2006).

В одній зі своїх робіт С. Мадді стверджує, що для того щоб забезпечити індивіду екзистенційну мужність і мотивацію наполегливо працювати для перетворення стресу на власну користь, всі три «С»-установки на витривалість повинні бути сильно вираженими. Ця важка праця повинна містити наполегливе подолання, наполегливу соціальну взаємодію та наполегливе самозбереження (Maddi, 2002).

С. Мадді і його колегами розроблено і успішно запроваджено низку тренінгових програм з розвитку навичок витривалості. «Навички подолання, соціальна підтримка, релаксація, харчування та фізична активність – це те, що ми називаємо «п'ятьма пальцями на руці». У процесі тренування зворотний зв'язок, отриманий під час формування навичок витривалості, використовується для формування установок витривалості, прихильності, контролю та виклику, які ми

називаємо «долонею руки». Іншими словами, існує синергетичний зв'язок між мотивацією, сформованою установками на витривалість, і діями, пов'язаними з формуванням навичок витривалості», – зазначає С. Мадді (Maddi, 2002, с. 182).

Для оцінки витривалості С. Мадді з колегами розробили тестову методику HardiSurvey III-R, анкету з 65 пунктів, яка вимірює фактори вразливості стресу, напруження та регресивного подолання, а також фактори опору стресу, які формуються завдяки наполегливості у ставленні, подоланні та пошуку соціальної підтримки. Фактори вразливості та опору порівнюються один з одним у контексті здоров'я. Цей тест може бути доповнений тестом HardiSurvey IV, який додає інформацію про фактори опору витривалості релаксації та витривалості фізичної активності (Maddi, 2002).

Якщо тести, розроблені С. Мадді з колегами, оцінюються як ефективні, про що свідчить їхній переклад і адаптація у десятках країн, то інші засоби діагностики витривалості розглядаються як головна ахіллесова п'ята концепції. Науковці висловлювали думку, що витривалість є зайвим поняттям, тому що під час її діагностики насправді вимірюється нейротизм. Цей висновок було засновано на тому, що значна кількість пунктів відповідних шкал у багатьох тестах на витривалість нагадує елементи, які стосуються невротизму (Funk, 1992). Він видається досить логічним, оскільки зв'язок між рівнем витривалості і кількістю соматичних скарг можна пояснити тим, що невротичні індивіди надмірно і не завжди обґрунтовано скаржаться на стан свого здоров'я. Проте, у деяких подальших дослідженнях було встановлено, що, незважаючи на значні збіги, витривалість не є дублікатом нейротизму (Funk & Houston, 1987).

Саме у процесі перекладу методики С. Мадді HardiSurvey III-R російський психолог Д. Леонтьєв і переклав англійське «hardiness» – витривалість як життестійкість. «Д. Леонтьєв уперше використав цей термін у 2000 році у процесі адаптації опитувальника С. Мадді «Hardiness Survey», тому що вважав, що воно найбільш повно відповідає поняттю «hardiness» у зарубіжній психології (Большакова, 2014; Даценко, 2022; Манапова, 2012). Однак, не всі у науковій спільноті погодилися з

коректністю такого перекладу. Зокрема, Л. О. Александрова вже у 2004 році висловлювалася, що такий переклад не зовсім чітко визначає сутність поняття «hardiness», і пропонувала його не перекладати, залишивши в англomовному варіанті (Кокун, 2020). Поняття «життєстійкість» набуло широкого вжитку у науковому обігу після того, як у 2009 році у виданні Великого психологічного словника під редакцією Б. Г. Мещерякова та В. П. Зінченко, з'явилася відповідна стаття. У ній вказано, що життєстійкість означає здатність нормально функціонувати і розвиватися, незважаючи на явно несприятливі умови, і походить від англійського слова, але не «hardiness», а «resilience».

Для того щоб оцінити, наскільки коректними є і один, і інший переклади, звернемося до Кембриджського та Оксфордського електронних тлумачних словників англійської мови. Так, Кембриджський словник визначає hardiness як здатність переносити екстремальні умови або складні ситуації, а resilience – як здатність бути щасливим, успішним тощо, знову після того, як сталося щось складне або погане (The Cambridge English Dictionary). Оксфордський словник тлумачить hardiness як якість бути сильним і здатним виживати в складних умовах, а resilience – як здатність людей або речей швидко відновлюватися після чогось неприємного, наприклад, шоку, травми тощо (The Oxford English Dictionary). У тому ж Оксфордському словнику англійське «hardiness» перекладається українською мовою як «витривалість» – здатність тривалий час переносити вплив негативних умов, а «resilience» – як «стійкість» – здатність повернутися до стану, який передував негативному впливу певних умов (The Oxford English Dictionary).

Плутанина з перекладом може бути пов'язана також з тим, що в українській мові іменники «витривалість» і «стійкість» та утворені на їх основі прикметники належать до одного синонімічного ряду (Практичний словник синонімів української мови, 2000). При цьому, у Тлумачному словнику української мови витривалий пояснюється як міцний, стійкий, здатний витримувати велике фізичне чи моральне напруження. Водночас, стійкий пояснюється за допомогою кількох варіантів, при цьому кожен з них, хоча б частково, співпадає з англійським тлумаченням цього слова: 1) здатний твердо стояти, триматися,

не падаючи, не коливаючись; 2) для якого характерні стабільність, постійність; сталий; 3) здатний витримати зовнішній вплив, протидіяти чомусь; 4) який виявляв наполегливість, твердість, непохитність у намірах, поглядах, вчинках, діях і т. ін.; вірний своїм переконанням; незламний (Тлумачний словник української мови).

При тому, що «hardiness» та «resilience» в англійській мові не є синонімами, англійсько-українські електронні словники і resilience, і hardiness часто перекладають однаково – життестійкість (Кузікова, 2023, с. 25). Крім того, в електронних словниках життестійкість з української іноді перекладається англійською як viability – здатність працювати за призначенням, досягати успіху або здатність продовжувати існувати, розвиватися як жива істота. Серед українських аналогів найбільше наближеним до viability словом є «життєздатність». У англомовних дослідженнях воно використовується переважно у ботаніці та біології і вкрай рідко у психології. Проте, деякі українські науковці в межах дискурсу, який ми розглядаємо, використовують і його (Карпанов, 2021; Маннапова, 2012).

Отже, щоб визначитися щодо того, яке із зазначених психологічних понять (витривалість-hardiness чи стійкість-resilience) є найбільш близьким до поняття «життестійкість», яке використовують українські психологи, необхідно розглянути і наявні теорії та концепції стійкості-resilience.

1.3 Дослідження психологічного феномену resilience (стійкість) у зарубіжній психології

1.3.1 Теоретичні засади досліджень стійкості-резильєнтності

Ситуація, яка склалася з дослідженнями психологічного феномену стійкості-resilience-резильєнтності (ці слова будуть використовуватися як синоніми), є значно складнішою та неоднозначною, ніж та, що характеризує дослідження витривалості.

Термін «resilience» походить від латинського дієслова *resilire*, що означає відскакувати або стрибати назад. Спочатку його почали використовувати в екології для позначення здатності

екосистеми відновлюватися і запобігати шкідливим змінам. Зараз термін «resilience» має переважно психологічний сенс (Vella, 2019). Як зазначає С. Люсар, «коріння досліджень стійкості можна простежити до новаторських досліджень з дітьми шизофреніків у 1960-х і 1970-х роках та дослідження Еммі Вернер немовлят з груп ризику на гавайському острові Кауаї, яке стало віхою в науковому вивченні стійкості» (Luthar, 2006, с. 2). Саме із цих досліджень розпочалася перша хвиля вивчення резильєнтності, вони були зосереджені на людині та її оточенні та концентрувалися на пошуку і описуванні феноменів стійкості, характеристик, особистісних рис та підтримуючих факторів навколишнього середовища, що були пов'язані з кращими результатами (O'Dougherty-Wright et al., 2013). Результатом досліджень першої хвилі стала поява повного переліку негараздів та ризиків, що можуть впливати і впливають на стійкість.

Дослідження стійкості другої хвилі спрямовувалися на пошук шляхів формування тих захисних факторів, які впливали на стійкість і були виявлені у першій хвилі досліджень. Тобто, якщо перша хвиля досліджень спрямовувалася на пошук того, що впливає на стійкість, то фокус досліджень другої хвилі був зміщений на вирішення питання, як виявлені фактори сприяють стійкості та захисту від ризику або негараздів. Крім того, науковці робили спроби виявити, як ці фактори взаємодіють для отримання стійких результатів. Під час другої хвилі досліджень стійкості було виявлено наявність вроджених характеристик людини, які сприяють її розвитку та функціонуванню в умовах ризику та негараздів, а також сформовано перші дослідницькі моделі резильєнтності (O'Dougherty-Wright et al., 2013).

Третя хвиля досліджень стійкості спрямовувалася на вивчення того, що і як впливає на резильєнтність. Ці дослідження мали своїм завданням розроблення стратегій втручання з метою посилення стійкості до життєвих негараздів. На цьому етапі дослідники почали застосовувати втручання для сприяння позитивній адаптації тих, хто мав високий ризик несприятливого результату у разі впливу життєвих негараздів. Спочатку вибір груп для такого втручання мав виключно теоретичний характер. Поступово дослідники почали розуміти обов'язковість для таких втручань наявності у вибірці певних життєвих негараздів або

ризиків їх настання та необхідність вибору оптимального часу для втручання (O'Dougherty-Wright et al., 2013).

Дослідження поточної, четвертої хвилі вивчення стійкості спрямовуються на консолідацію та інтеграцію раніше отриманих результатів, концепцій та теорій і виходять з розуміння стійкості як багатовимірного явища (Masten et al. 2021). Значну кількість робіт четвертої хвилі досліджень присвячено вивченню нейробіологічних основ стійкості: взаємодії генів і середовищ, теорії диференційної сприйнятливості. Втручання, які проводяться на цьому етапі, спрямовані на регуляцію дезадаптивних систем у індивіда, наприклад, дезадаптації у відповідь на стрес та інтегративні моделі стійкості (O'Dougherty-Wright et al., 2013).

За кілька десятиліть проведено десятки, якщо не сотні досліджень стійкості, накопичено значний масив даних. Аналізувати конкретні дослідження у нашому дослідженні немає сенсу. Зосередимо увагу на висвітленні найбільш сутєвих проблем наукового дискурсу, якими постають відсутність спільних поглядів щодо визначення та концептуалізації феномену стійкості.

Як свідчать результати аналізу наукової літератури, одним з найсуттєвіших недоліків поточного четвертого етапу її вивчення є та обставина, що до цього часу різні науковці визначають стійкість по-різному, а саме як особистісну рису, психічний процес або результат. Необхідність визначитися щодо сутності поняття стійкості пов'язана з тим, що чітке розуміння дефініції задає дослідникам чіткі теоретичні межі, якими визначається характер і напрям наукового пошуку, релевантність і достовірність отриманих результатів. На цьому тлі досить суперечливо виглядає дослідницька позиція деяких українських науковців, які, незважаючи на своє знання про наявність різних підходів до визначення резильєнтності, «не обмежуються однією точкою зору і не розділяють резильєнтність на складові», але сподіваються розробити рекомендації щодо її розвитку (Антонович та ін., с. 7). Слід було б зазначити, що концептуальні розбіжності у визначенні стійкості перешкоджають її оцінці та порівнянню результатів досліджень, унеможливають мета-аналіз та ускладнюють операціоналізацію конструкту для цілей вимірювання, тому

«розвиток... у цій сфері має рухатися насамперед шляхом концептуального об'єднання» (Davydov et al, с. 479).

Д. Флетчер та М. Саркар зазначають, що значну кількість наявних у науковій літературі визначень стійкості було сформульовано під впливом історичного і соціокультурного контекстів, в яких проводилося дослідження, а також концептуальних уподобань дослідників, які пропонують різну кількість різнохарактерних концепцій стійкості (Van Breda, 2018). Проте, більшість визначень стійкості базується на двох основних поняттях: негаразди і позитивна адаптація. Тобто, більшість науковців сходяться на тому, що для демонстрації стійкості в житті людини повинні бути очевидними як негаразди, так і позитивна адаптація до їхнього настання (Fletcher & Sarkar, 2013).

Визначення резильєнтності змінювалися по мірі того, як наука про розвиток стійкості здійснювала свій перехід до мультисистемних моделей. Якщо спочатку деякі дослідники вивчали стійкість як здатність адаптуватися в контексті ризику або негараздів, поступово почали з'являтися роботи, в яких стійкість стала визначатися як результат або процес. Проте, незважаючи на десятиліття суперечок і доказів, ідея стосовно того, що стійкість є індивідуальною рисою, збереглася (Masten et al. 2021). Незважаючи на те, що аналіз визначення стійкості продовжується, зростає підтримка визначення стійкості, яке масштабується на різних рівнях аналізу та підходить для комунікації між дисциплінами (Masten et al. 2021).

Базовим для нашого аналізу визначенням стійкості будемо вважати визначення А. Мастен: «стійкість – це здатність динамічної системи успішно адаптуватися за допомогою мультисистемних процесів до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи» (Masten et al. 2021, с. 524). Воно дозволяє розглядати динамічні системи багатьох видів і рівнів, включаючи системи в межах систем забезпечення життєдіяльності індивідуумів (наприклад, імунної системи), окремих індивідів та груп (наприклад, сімей, шкіл, громад, суспільств, економік і екосистем), що досліджуються у різних наукових дисциплінах.

Невідповідності в конкретному розмежуванні ключових для визначення стійкості понять якраз і призвели до плутанини щодо їх значення, а також до того, що деякі дослідники взагалі поставили під сумнів наукову цінність самого феномену стійкості (Fletcher & Sarkar, 2013). Так, науковці по-різному визначають неблагополуччя і характеризують його як негативні життєві обставини, статистично пов'язані з труднощами і ризиками адаптації; як будь-які труднощі та страждання, пов'язані з життєвими неприємностями, нещастями чи травмами; як тривалі щоденні стресові фактори і дуже виснажливі поширені події; як регулярні повсякденні клопоти, від таких як стрес на роботі (тобто легкі негаразди), і до періодичного тривалого стресу, такого як втрата (тобто сильні негаразди) (Fletcher & Sarkar, 2013). Однак, якщо не прив'язувати визначення негараздів лише до негативних обставин з негативними наслідками або до статистично значущих предикторів дезадаптації, можна також побачити, що позитивні життєві події, які з високою ймовірністю не корелюють з небажаними наслідками, також можуть бути актуальними для визначення стійкості. Наприклад, проявів стійкості вимагатиме від індивіда просування кар'єрними сходами, яке складно вважати неблагополуччям, але яке потребуватиме позитивної адаптації до вимог, властивих новій ролі. Те ж саме стосується молодят, які вступають до шлюбу і яким доведеться задіяти цілий спектр ресурсів стійкості у відносинах (наприклад, долаючи поведінку, спрямовану на вирішення проблем і пошук підтримки), щоб зорієнтуватися в стресових факторах, пов'язаних зі шлюбом (Fletcher & Sarkar, 2013).

Така ж невизначеність стосується і підходів до розуміння, що таке позитивна адаптація. Деякі дослідники резильєнтності звертають увагу колег на те, що з точки зору оцінюваної області та суворості використовуваних критеріїв їх оцінка результатів адаптації не завжди відповідає складності проблем, які розглядаються. Так, адаптованість школярів можна оцінювати за показником успішності, водночас, більш відповідним показником адаптованості військовослужбовців буде відсутність психіатричних симптомів. Слід також мати на увазі, що пропонувані дослідниками критерії оцінки повинні враховувати

характер негараздів і вказувати на те, який саме рівень компетентності – відмінний чи середній – потрібно демонструвати людині. Так, компетентність осіб, які переживають серйозні життєві негаразди (наприклад, потенційно травматичні події (ПТП), пов'язані з безпосереднім впливом терористичних актів), доцільно визначати з точки зору відсутності психіатричних діагнозів, а не через доказ їхнього відмінного функціонування (Luthar, 2006).

Інші автори відмічають, що у багатьох випадках дослідники стійкості ігнорують соціокультурний контекст, в якому сформувався і діє індивід. Відзначається, що дослідження стійкості переважно визначають позитивну адаптацію на основі західного психологічного дискурсу з акцентом на індивідуальні та реляційні можливості, такі як академічна успішність та здорові стосунки. На думку М. Ангара та його колег, цим результатам бракує чутливості до культурних факторів, які впливають на контекст визначення і проявів стійкості у різних популяціях та практиках. Науковці пропонують розглядати позитивну адаптацію зсередини культурної рамки, в якій виникає компетентність, замість уніфікації індикаторів компетентності для використання в різних умовах, і вважають такий підхід більш екологічно чутливим (Ungar & Lienbenberg, 2011). Специфічні соціокультурні умови, в яких функціонує індивід, повинні враховуватися при дослідженні компетентності. «Нездатність зробити це може призвести до розгляду позитивної адаптації як статичного явища, яке стосуватиметься лише меншості осіб у певних обставинах» (Mahoney & Bergman, 2002, с. 212).

Підсумовуючи дискусію стосовно сутності стійкості та позитивної адаптації, Д. Флетчер та М. Саркар зазначають, що: більшість визначень стійкості ґрунтуються на двох основних концепціях негараздів і позитивної адаптації, стійкість необхідна у відповідь на різні негаразди, починаючи від поточних повсякденних клопотів до важливих життєвих подій, а позитивна адаптація має концептуально відповідати досліджуванам негараздам з точки зору предметної області, що оцінюється, і суворості використовуваних критеріїв. Незважаючи на ці моменти, через те, що стійкість проявляється в різних контекстах, учені повинні бути чутливими до соціокультурних факторів, які

задають контекст стійкості у різних популяціях (Fletcher & Sarkar, 2013). Водночас, С. Лютар наголошує на важливості для дослідників чітко викладати своє визначення негараздів та ретельно обґрунтовувати його використання (Luthar, 2006).

Ще одна важлива дискусія, яка тривалий час точиться навколо стійкості в науковій літературі, стосується її концептуалізації в якості риси або процесу.

Прообразом стійкості як риси особистості стала его-стійкість. Це поняття використовувалося як набір рис, що відображали загальну винахідливість, силу характеру і гнучкість функціонування у відповідь на різні вимоги навколишнього середовища. Особи з високим рівнем его-стійкості характеризувалися високим рівнем енергії, почуттям оптимізму, допитливістю, а також здатністю відокремлювати і концептуалізувати проблеми (Block & Block, 1980). Саме ці характеристики пізніше були названі захисними факторами – «впливами, які модифікують, полегшують або змінюють реакцію людини на деяку екологічну небезпеку, яка призводить до дезадаптації» (Rutter, 1985, с. 600). За роки досліджень науковцями виявлено численні захисні фактори, серед них вже розглянута нами витривалість, позитивні емоції, екстраверсія, самоефективність, духовність, самооцінка, позитивний афект тощо (Fletcher & Sarkar, 2013).

Важливо зазначити, що дослідники розрізняють захисні та стимулюючі фактори. За допомогою захисних факторів відбувається екранування або ізоляція індивіда від потенційних негативних наслідків події, що сталася. Водночас, стимулюючі фактори надають індивіду незалежну рятівну цінність і такі переваги, як частий досвід успіху. Науковці зазначають, що об'єднання захисних і стимулюючих факторів під загальним поняттям психологічної стійкості було б концептуально не правильно. Таке об'єднання дасть підстави стверджувати, що стійкість – це якість, яку людина або має, або не має і, відповідно, не кожна людина зможе встояти під тиском життєвих негараздів. Скоріше, захисні та стимулюючі фактори слід розглядати в контексті їхньої конкретної функції. Тоді вирішальне значення для розуміння та розвитку психологічної стійкості буде мати

оцінка природи та всього масиву зазначених факторів (Fletcher & Sarkar, 2013).

Після зауваження М. Раттера про те, що «якщо обставини змінюються, змінюється стійкість» (Rutter, 2006, с. 317), розпочалася концептуалізація стійкості як «динамічного процесу, що охоплює позитивну адаптацію в контексті значних негараздів» (Luthar, 2000, с. 543). Процесний характер стійкості означає, що ефект від впливу її захисних і стимулюючих факторів динамічно змінюється від ситуації до ситуації, протягом ситуації і протягом життя індивіда. Це означає, що в різні моменти свого життя індивід буде по-різному (як позитивно, так і негативно) реагувати на життєві негаразди і стресові фактори (Rutter, 2005). Відповідно, прихильники підходу, який розглядає стійкість як процес, заперечують розуміння стійкості як статичного стану існування. Досліджуючи стійкість у спортсменів високого рівня, науковці дійшли висновку, що важливим аспектом стійкості є процес збудження, за допомогою якого люди запускають низку стратегій подолання, щоб впоратися з поєднанням неприємних емоцій та психологічної боротьби. Відмічається, що позитивна адаптація відбувалася поступово, часто вимагаючи численних зрушень у мисленні (Galli & Vealey, 2008), тобто стійкість – це здатність, яка розвивається з часом у процесі взаємодії людини та середовища.

Взаємодія між людьми та середовищем є важливим фактором для концептуалізації стійкості. Однією з актуальних теоретичних моделей стійкості в процесі стресу є метамодель стресу, емоцій та продуктивності (Fletcher & Scott, 2010). Механізм моделі полягає в тому, що стресори виникають із середовища, в якому функціонує індивід, і через процеси сприйняття, оцінки та подолання стресу призводять до позитивних або негативних реакцій, станів почуттів та результатів. Цей безперервний процес пом'якшується різними особистісними та ситуативними факторами, серед яких позитивний афект, самооцінка та самоефективність. Концептуально ці змінні не відрізняються від вже згаданих вище захисних і стимулюючих факторів. У метамоделі ці змінні, пов'язані зі стійкістю, впливають на оцінку індивідом стресорів,

його метакогніції у відповідь на пережиті емоції та вибір стратегій подолання (Fletcher & Sarkar, 2013).

У багатьох дослідженнях стійкість обговорюється у контексті подолання та відновлення, що дає деяким дослідникам підстави розглядати ці поняття як синоніми. Водночас зазначені психологічні феномени концептуально відрізняються від психологічної стійкості:

резильєнтність належить до здатності людей підтримувати нормальний рівень функціонування в будь-яких складних умовах, водночас відновлення характеризується тимчасовим періодом психопатології, за яким слідує поступове повернення до здорового рівня функціонування (Mancini & Bonnano, 2009);

стійкість впливає на те, як оцінюється подія, тоді як подолання належить до стратегій, які використовуються після оцінки стресового впливу (Fletcher & Sarkar, 2013);

резильєнтність передбачає позитивну реакцію на потенційно стресову ситуацію (наприклад, переживання позитивних емоцій), тоді як характер реакційних стратегій подолання може бути позитивним (наприклад, заохочення діалогу із самим собою) або негативним (наприклад, зловживання психоактивними речовинами). Індивіди, які проявляють стійкість, одночасно, вірогідніше, також демонструють і ефективні копінг-стратегії, на цьому етапі важливо розрізнати «поведінку» і «стилі» подолання (Major et al., 1998);

стійкість з більшою ймовірністю опосередковує зв'язки між реакціями індивідів і результатами (Folkman & Moskowitz, 2004), при цьому стилі подолання можуть функціонувати як стійкий захисний фактор, який пом'якшує компоненти стресового процесу (Campbell-Sills et al., 2006);

резильєнтність забезпечує позитивний і захисний вплив на оцінки людини до виникнення емоційних і копінг-реакцій, тоді як копінг характеризується реакцією на стресову зустріч і різною ефективністю у розв'язанні невіршених питань (Fletcher & Sarkar, 2013).

Отже, стійкість складається з різних факторів, які сприяють розвитку особистих активів і захищають людей від негативних оцінок стресових факторів; відновлення та подолання має бути

концептуально відмінним від сталого розвитку; резильєнтність впливає на процес стресу в кілька етапів, а саме на оцінку людиною стресорів, її метапізнання у відповідь на емоції, які вона відчуває, та вибір стратегій подолання. Концептуально стійкість може бути представлена як інтерактивний вплив психологічних характеристик індивіда у контексті стресу. Її також можна визначити як психічні процеси і поведінку, які сприяють психологічним ресурсам, особливо у захисті від потенційного негативного впливу стресових факторів (Fletcher & Sarkar, 2013).

У межах системного підходу до розвитку стійкості вона характеризується тим, що змінюється з часом у результаті безлічі процесів і розвитку; виходить за межі індивідуального або групового рівня системи; стійкість особистості залежить від багатьох систем, як внутрішніх, так і зовнішніх по відношенню до людини; може з часом проявлятися кількома різними шляхами; може каскадом передаватися на різні рівні, сфери функцій і покоління; заходи для розвитку або зміцнення стійкості можуть бути спрямовані на різні процеси або зв'язки (Masten, 2021).

За пів століття досліджень різними дослідниками було запропоновано майже два десятки теорій стійкості. Серед них переважають теорії, які розглядають стійкість як динамічний процес, що змінюється з часом. При цьому всі вони мають як загальні риси, так відмінності. Більшість дослідників визнають, що демонстрована людиною стійкість визначається взаємодією широкого спектру факторів. Так, концептуальна модель благополуччя студентів-медиків основоположними для стійкості вважає фактори особистості та темпераменту, водночас концептуальна модель стійкості громади та молоді як провідний фактор розглядає соціальну підтримку. Хоча у більшості теорій бажаним результатом вважається стійкість, деякі дослідники включають у свої теорії інші (позитивні) показники результату, а саме: оптимальне подолання, задоволеність роботою та продуктивність, що свідчить про зв'язок стійкості з іншими психосоціальними конструктами та галузями наукових досліджень (Fletcher & Sarkar, 2013).

А. Мاستен зазначає, що моделі стійкості являють собою квінтесенцію моделей розвитку, орієнтованих на людину. Ці моделі визначають основні способи реагування та розвитку, спостережуваного або очікуваного у зв'язку з гострими або хронічними негараздами. За даними її аналізу, у літературі зі стійкості визначені три основні аспекти адаптації до негараздів – це стресостійкість, занепад сил із відновленням і посттравматичне зростання (Masten, 2021).

Варто підкреслити специфічний характер більшості теорій стійкості, які спрямовані на конкретні групи населення (наприклад, підлітків, сім'ї, поліцейських, військових, громади). Однією з теорій, яка за своїми характеристиками наближена до загальної теорії, що може бути застосована до різних груп людей і потенційно стресових ситуацій, різних типів стресорів, негараздів і життєвих подій, а також на різних рівнях аналізу: індивідуальному, сімейному і громадському, є метатеорія стійкості Дж. Річардсона (Richardson, 2002). До речі, саме у цій роботі Дж. Річардсон розділив дослідження резильєнтності на хвилі і визначив їхній зміст. У більш пізніх роботах до цієї характеристики додали лише четверту хвилю, яка відповідає змісту сучасних досліджень (O'Dougherty-Wright et al., 2013).

За Дж. Річардсоном, процес резильєнтності починається зі стану біопсиходуховного гомеостазу, або зони комфорту, де людина перебуває в рівновазі фізично, психічно та духовно. Вихід із цього гомеостатичного стану відбувається, коли ресурсів (захисних факторів), якими людина захищає себе від стресу, негараздів або життєвих подій стає недостатньо. З часом людина, стан якої зазнав збою, адаптується і починає процес реінтеграції. Цей процес призводить до одного з чотирьох результатів: стійкої реінтеграції (коли порушення призводить до досягнення додаткових захисних факторів і нового, більш високого рівня гомеостазу); гомеостатичної реінтеграції (коли порушення призводить до того, що людина залишається у своїй зоні комфорту, намагаючись «просто пережити» порушення); реінтеграції з втратою (коли порушення призводить до втрати захисних факторів і нового, більш низького рівня гомеостазу); дисфункціональної реінтеграції (коли порушення призводить до того, що людина вдається до деструктивної поведінки, такої як

зловживання психоактивними речовинами, надмірний ризик тощо) (Richardson, 2002).

Незважаючи на свій метахарактер, теорія Дж. Річардсона має низку недоліків, на які звертають увагу Д. Флетчер і М. Саркар (Fletcher & Sarkar, 2013):

лінійний характер моделі не дає можливості розглядати більше, ніж одну подію, пов'язану з досвідом індивіда. Водночас людина, вірогідно, відчуває кілька стимулів одночасно. Відповідно, проаналізувати одночасний вплив кількох чинників на процеси порушення та реінтеграції індивіда за допомогою моделі неможливо;

модель не пояснює, як метапізнання та метаемоції впливають на процес реінтеграції. Когнітивна оцінка емоцій є важливим аспектом процесу стресу, причому деякі автори пропонують оцінювати емоції як фактор полегшення функціонування при проявах стійкості;

значним концептуальним недоліком моделі, який відволікає увагу дослідників від вивчення справжньої природи стійкості, є надмірна зорієнтованість на процеси, пов'язані з подоланням труднощів. Адже кількість доказів на користь того, що стійкість і долаючи поведінку слід розглядати як концептуально різні конструкти, постійно зростає.

Підсумовуючи аналіз теоретичних засад досліджень стійкості-резильєнтності у зарубіжній психології, зазначимо, як, на думку зарубіжних науковців, співвідносять поняття *hardiness* та *resilience*: лише в одній з проаналізованих робіт витривалість (*hardiness*) розглядалася як процес, а стійкість (*resilience*) як комплексний результат (Van Breda, 2018), тобто як дві стадії одного процесу. На думку інших дослідників, зокрема С. Мадді – одного з авторів концепції витривалості, – витривалість-*hardiness* є одним із захисних факторів, тобто складовою стійкості-*resilience*, і саме так використовується у дослідженнях стійкості (Bonanno, 2004; Bengel & Lyssenko, 2012; Maddi, 2005, 2013; Roslan et al., 2022).

1.3.2. Основні напрями та характеристика сучасних досліджень стійкості-резильєнтності у зарубіжній психології

У 20-х роках ХХІ століття вивчення стійкості продовжує розвиватися в межах так званої четвертої поточної хвилі досліджень. На цій стадії: по-перше, триває перевірка, уточнення і поглиблення знань, отриманих упродовж попередніх трьох фаз дослідження резильєнтності, а по-друге, науковий пошук переміщується у нові сфери, які формуються завдяки прогресу в методології і технологіях досліджень (наприклад, вивчення генів і різних функцій мозку, застосування нових статистичних методів аналізу даних і моделювання).

А. Мастен та Дж. Обрадович з'ясували, що четверта хвиля досліджень має потенціал для отримання більш глибокого розуміння стійкості на кількох рівнях (Masten & Obradovic, 2006). Мастен також акцентує на необхідності консолідації та інтеграції попередніх теоретичних та прикладних результатів, отриманих протягом перших трьох хвиль досліджень. Вона підкреслює, що такі дослідження повинні розглядати стійкість як багатовимірне явище (Masten, 2007).

Інші науковці наполягають на необхідності відмови від уявлення про стійкість як усталену рису особистості та пропонують динамічну концептуалізацію стійкості, що дозволить глибше зрозуміти процеси, пов'язані з нею. По-перше, існує потреба у прийнятті динамічних визначень стійкості, заснованих на багатфакторному характері процесів, які її визначають. По-друге, стійкість виходить за рамки простої динамічності, тому в її дослідженнях необхідно враховувати супутні концепції, зокрема саморегуляцію та самоефективність (Bryan et al., 2018).

Так, Дж. Бонанно спрямовує свій науковий пошук на розв'язання парадоксу стійкості, який полягає в тому, що «навіть маючи уявлення про кореляти стійких результатів, ми все одно не можемо з великою точністю передбачити, хто буде стійким, а хто – ні» (Bonanno, 2021, а, с 2). Він зауважує, що результати багаторічних досліджень постійно вказують на стабільну траєкторію здорового функціонування індивіда, або стійкості, яка формується після потенційної травми. Водночас, кореляти резильєнтних результатів, зазвичай є настільки скромними, що точно визначити індивідуальну стійкість до потенційної травми неможливо. Як наслідок, будь-яка спроба сформувати або

підвищити рівень стійкості, спираючись лише на один або навіть декілька відомих корелятивів, найімовірніше, виявиться неефективною. Результати більш детального розгляду малих ефектів, проведений Дж. Бонанно, вказує на дві основні причини цих прогностичних невдач: варіативність ситуації і компроміс між витратами і вигодами, властивий усім поведінковим реакціям. Це дає науковцю підстави стверджувати, що поведінкова адаптація до травматичного стресу є постійним процесом, який вимагає гнучкої саморегуляції (Bonanno, 2021, b).

На думку Дж. Бонанно, оскільки в різних ситуаціях і в різний момент часу стійкість індивіда визначається різними предикторами, результати досліджень впливу цих чинників демонструють лише помірні загальні ефекти. Ураховуючи це, дослідник вважає, що до механізму, який лежить в основі стійкості, повинен входити певний процес прийняття рішення на основі моніторингу ситуації момент за моментом, вибору оптимальної реакції і запуску цієї реакції. Таким процесом і механізмом, який лежить в основі стійкості, науковець пропонує вважати гнучку саморегуляцію (Bonanno, 2021, b). Автор описує два компоненти, які визначають гнучку саморегуляцію: послідовність гнучкості та мислення гнучкості. Кожен із цих компонентів має свої підкомпоненти, які впливають один на одного і на більш широкий процес гнучкості. Відповідь на питання про те, як ці компоненти взаємодіють і як вони пов'язані з іншими можливими підходами до гнучкого регулювання, потребує подальших наукових пошуків (Bonanno, 2021, b).

Четверта хвиля досліджень стійкості має найбільший потенціал для поглиблення знань у цій сфері за рахунок вивчення стійкості у більш широкому соціальному контексті, аж до аналізу чинників, пов'язаних з питаннями влади та соціальної справедливості. Вони нагадують, що на головній ролі відносин наголошувалося ще на самому початку дослідження стійкості. Уже перші великі лонгітюдні дослідження висвітлили важливість впливу ранніх відносин догляду на результати розвитку особистості в дитинстві та в дорослому віці (Van Breda, 2018). Підтримка сім'ї і громади підвищує компетентність та ефективність індивіда у повсякденному житті, зменшує кількість стресових життєвих подій, відкриває нові можливості для

індивіда, який зіткнувся з потенційно травмуючими подіями. При цьому важливими чинниками, які зумовлюють ефективну реакцію людини на життєві негаразди – як до їх настання, так і після завершення впливу – є не лише стосунки, сформовані у ранньому дитинстві, а й стосунки у поточному періоді життя, зокрема в дорослому віці (Van Breda, 2018).

Багато сучасних досліджень локалізують процеси стійкості не стільки в окремих людях, скільки в мережах соціальних відносин із сім'єю, друзями, школою, колегами та сусідами. Показано, що деякі процеси індивідуальної стійкості, такі як стійка самооцінка, є більш реляційними, ніж інтрапсихічними. Проте, слід взяти до уваги, що соціальна підтримка не еквівалентна зв'язкам – перші мають тенденцію бути односпрямованими (одна людина підтримує іншу), тоді як другі є взаємними, двонаправленими.

Як зазначає А. Мастен, автори перших оглядів нехтували впливом культури на результати досліджень стійкості. Проте після 2010 року суттєво збільшилася кількість досліджень стійкості на Глобальному Півдні і водночас значно зросла кількість дослідників стійкості серед представників різних культур. Результати їхніх досліджень свідчать, що в різних культурах фактори стійкості можуть набувати культурно різних форм. Наприклад, у багатьох культурах культурна прихильність до вірувань і норм постає потужним захисним чинником. Вони також вказують на існування унікальних захисних процесів, практик і традицій. Стійкість, орієнтована на відносини, добре узгоджується з африканськими культурними цінностями, які наголошують на соціальних зв'язках як горнилі особистості. Зокрема, в багатьох африканських культурах була підкреслена унікальність колективного світогляду, який цінує філософію ubuntu (приділяє особливу увагу поняттям вірності і лояльності у відносинах між людьми), а також загально визнаним чинникам стійкості: тісним соціальним зв'язкам, смислотворенню, саморегуляції та розв'язанню проблем (Masten et al. 2021).

Протягом останнього десятиліття розширилися дослідження стійкості дітей та молоді в контексті проблем структурного расизму або дискримінації та маргіналізації на основі культурної або етнічної/расової спадщини. Серед них,

зокрема, дослідження стійкості молоді, які перебувають у статусі корінних жителів країни, біженців та іммігрантів і стикаються з високими ризиками порушення здоров'я, адаптації та добробуту, викликаних расизмом або маргіналізацією. Результати цих досліджень підтверджують як вплив вже відомих факторів стійкості, так і виявляють нові, унікальні фактори, які відображають складність цього несприятливого життєвого досвіду (Masten et al. 2019, Marks et al. 2020).

Візуалізація мозку, генетичні, епігеномні дослідження та інші неінвазивні методи оцінки біологічних процесів сприяли вибуху досліджень нейробиологічних процесів, пов'язаних зі стійкістю. Їхні результати свідчать, що стійкість запускає унікальні біологічні процеси, спрямовані на захист організму від стресу, які забезпечують не просту несприйнятливість до негативного впливу, а відіграють важливу активну роль у транскрипційних та епігенетичних механізмах (Chen, 2020; Feder et al. 2019; Gunnar et al. 2020; McEwen, 2020; Bowers & Yehuda, 2020).

Вивчення стресових процесів, алоstaticного навантаження та сукупного зносу організму, пов'язаного зі стійким стресом, засвідчило, що на біологію та розвиток адаптації на різних нейробиологічних рівнях впливає не тільки негативний, а й позитивний досвід. Стійкість до стресу є ключовим елементом здорового мозку. Доведено захисний ефект від алоstaticного навантаження чутливого догляду на ранніх етапах життя, соціальної підтримки з боку сім'ї та друзів, а також відчуття сенсу та мети на пізніших етапах розвитку (McEwen, 2020).

Одним з найперспективніших напрямів досліджень нейробиології резильєнтності є вивчення процесів, пов'язаних з біологією стресу і саморегуляції у дітей. Опікуни та однолітки можуть пом'якшувати стресові реакції на рівні епігенетичних змін, а також поведінки. Усе більше доказів підтверджує потенційну роль варіабельності серцевого ритму – показника активності вегетативної нервової системи – як індексу стійкості, пов'язаної зі здатністю регуляції емоцій. Отримані дані свідчать, що вплив керованих доз стресу (як природного, так і за допомогою втручань, призначених як інокуляція від стресу) має

позитивний вплив на здатність регулювати стресові реакції на різних рівнях аналізу (Masten et al. 2021).

Значну увагу у біоповедінкових дослідженнях стійкості приділяють пошуку можливостей «скасування» або «перепрограмування» систем, на які впливають негаразди та стрес, або під час розвитку, або щодо передачі програмних ефектів між поколіннями через епігенетичні процеси. Отримано докази, що у дітей, які постраждали від інституційного виховання, у підлітковому віці системи стресу можуть бути змінені (Gunnar et al. 2020). З'ясовано, що захисні ефекти можуть передаватися з покоління в покоління так само, як і наслідки травми (Bowers & Yehuda, 2020). Хоча травмування в ході сенситивних періодів розвитку може спричинити тривалі епігенетичні зміни, які у подальшому створюватимуть проблеми для здоров'я, в цілому позитивне перепрограмування на пізніших етапах можливе (McEwen, 2020).

Останнім часом в межах вивчення резильєнтності відбулися суттєві зміни у розроблені методів втручання з метою покращення прогнозу для людей, які через вплив життєвих негараздів, психотравмуючих подій, загрозу розвитку психопатологій перебувають у групі ризику. Розширення й поглиблення наукових знань про стійкість зумовило принциповий перехід від моделей втручання, орієнтованих на усунення дефіциту можливостей, до моделей, орієнтованих на розвиток наявного потенціалу у багатьох галузях практики: клінічній психології та психіатрії, соціальній роботі, шкільному консультуванні та спеціальній освіті, добробуті дітей, медсестринстві та гуманітарній допомозі, управлінні громадами. Сучасні напрями втручань переорієнтовано на актуалізацію позитивних цілей, оцінку позитивних аспектів життя дітей та дорослих, урахування контекстів, активів та захисних процесів в оцінці ризиків та вразливості, а також позитивних показників адаптивного успіху та розвитку. Стратегії втручання, що ґрунтуються на стійкості, включали чіткі зусилля, спрямовані на запобігання або пом'якшення ризику, підвищення доступності стимулюючих активів і ресурсів, а також мобілізацію або збільшення адаптивної здатності, доступної завдяки адаптивним системам, особливо тим, які широко задіяні в дослідженнях.

Наявні дані вказують на існування трьох стратегій з тривалими ефектами. Першу орієнтовано на втручання з метою розвитку навичок гнучких, але фундаментальних, які навряд чи зміняться самі по собі. Другу зосереджено на «відкритті дверей», або стимулюванні ключових форм поведінки, потрібних для запобігання проблемам або використання можливостей. Третю спрямовано на поліпшення сталого середовища існування (Masten et al. 2021).

Очевидно, що дослідження резильєнтності суттєво прогресували й еволюціонували протягом останніх десятиліть, однак це не означає, що всі можливі напрями досліджень вичерпані. Як зазначалося вище, лише тому, що була ініційована нова хвиля досліджень, це не означає, що дослідження попередньої хвилі завершені; тому науковці мають продовжувати дослідження, спрямовані на глибше розуміння складності феномену стійкості.

Серед перспективних напрямів подальших досліджень виокремлюються вивчення захисних чинників та способів їх набуття та зміцнення. Це особливо актуально в контексті концептуалізації стійкості як багаторівневого явища. Важливим є також дослідження, що вивчають складність життєстійкості за допомогою багатовимірних дослідницьких моделей з метою формування багаторівневих стратегій профілактики та втручання для розвитку стійкості в різних групах або у людей, які переживають життєві негаразди. Актуальним залишається і подальше дослідження біологічних та нейрологічних основ резильєнтності, а також взаємодії таких нейробіологічних відкриттів з іншими вимірами стійкості, зазначеними вище.

1.4 Конструкт «життєстійкість» у дослідженнях українських психологів

Як свідчить аналіз, довільний переклад Д. Леонтьєва та неузгодженість думок російських психологів щодо сутності термінів, запозичених із англomовних досліджень, призвели до певних розбіжностей у трактуванні та використанні термінів «життєстійкість», «hardiness», «resilience».

Так, К. Р. Маннапова розглядає життєстійкість як здатність особистості чинити опір руйнуванню (справлятися з важкими

життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і вважає її основним функціональним компонентом життєздатності – індивідуальної здатності людини управляти власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища. Дослідниця наголошує на тому, що життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворювальним фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості (Маннапова, 2012).

І. Ю. Германський та С. М. Кондратюк виходять з міждисциплінарного і міжгалузевого характеру поняття «життєстійкість» і стверджують, що, за результатами їхнього аналізу, у психологічній літературі не існує єдиної точки зору щодо визначення поняття «життєстійкість». Вони погоджуються з визначенням К. Р. Манапової, а життєздатність розглядають як загальну здатність особистості до розвитку власної життєдіяльності, продукування її більш досконалих моделей, володіння новими сферами прояву життєвих сил та способами діяльності. Основними ознаками життєздатності особистості дослідники 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; спрямованість у майбутнє; гармонійний психологічний розвиток; мотивацію досягнення (Германський & Кондратюк, 2016).

У роботах К. Р. Маннапової, І. Ю. Германського та С. М. Кондратюк є відсилки і певні паралелі з роботами С. Медді, але основний наголос зроблено на роботах російських психологів, зокрема Д. О. Леонтьєва та його послідовників. Це дає підстави віднести цих дослідників до авторів, які розглядали життєстійкість без жорсткої прив'язки до англійських понять «hardiness» та «resilience».

Цікавий підхід щодо трактування поняття «життєстійкість», хоча і пов'язаний з концепцією С. Мадді, запропоновано у роботі Т. Д. Щербан та А. В. Терновой. Вони узагальнили та систематизували результати досліджень науковців, які вивчали життєстійкість, і дійшли висновку, що «життєстійкість» можна розглядати як здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (вміння справлятися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність (планування життя, рух в певному напрямку впродовж певного часу). Із цієї точки зору, життєстійкість є невід'ємною і стабільною якістю особистості, вона змінюється залежно від виду стресу, його контексту та інших чинників, які можна визначити як фактори ризику і захисні фактори. Інша точка зору визначає життєстійкість як психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання заданих ним обставин, самого себе, а також міру докладених зусиль у роботі над собою і над обставинами свого життя. Це інтегральна характеристика рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є саме феномен самодетермінації особистості. Тоді подолання особистістю несприятливих умов її розвитку – лише одна зі специфічних форм прояву життєстійкості (особистісного потенціалу) (Щербан & Терновой, 2016). І хоча серед авторів другої концепції автори називають Д. О. Леонтьєва, те, як викладено його погляди, більше нагадує концепцію стійкості-resilience.

А. М. Большакова у своїй роботі про особистісний потенціал та життєстійкість, яку вона визначила через «hardiness», проаналізувала контексти останніх досліджень життєстійкості. За даними дослідниці, останні роки її вивчали у зв'язку з факторами підвищення ефективності службової діяльності в екстремальних умовах; умовами подолання різних стресів, підтримання високого рівня фізичного та психічного здоров'я, розвитку оптимізму, самоефективності та задоволеності життям; ефективністю постановки життєвих завдань та формування життєвих домагань; механізмами подолання тривоги, пов'язаної з наслідками важливого

життєвого вибору; чинниками збереження внутрішньої збалансованості та успішності діяльності у стресових ситуаціях; сенсожиттєвими орієнтаціями, індивідуально-типологічними особливостями особистості, самовідношенням, стильовими характеристиками саморегуляції поведінки, із комплексом переживань в психотравмуючих ситуаціях та успішністю процесу реабілітації; ресурсами профілактики розвитку психосоматичних та невротичних розладів у кризових ситуаціях. Як бачимо, контексти зарубіжних і українських досліджень життєстійкості-hardiness суттєво відрізняються. Далеко не всі перераховані теми досліджень можна легко пов'язати з проблематикою збереження здоров'я під впливом постійного стресу. А саме ця проблема насамперед привертає увагу зарубіжних дослідників «hardiness» (Большакова, 2014).

Методологічною основою досліджень життєстійкості-hardiness А. М. Большакової та інших прихильників цього підходу є вивчення проблеми життєстійкості в межах вивчення особистісного потенціалу як інтегральної характеристики особистісної зрілості та основи самодетермінації людини. Вона базується на твердженні Д. О. Леонтьєва, що саме особистісний потенціал як системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості є основою особистості і відображає міру подолання людиною заданих обставин та самої себе, свободи від зовнішніх та внутрішніх умов діяльності (Большакова, 2014; Чернявська, 2022).

На концепції С. Мадді побудоване дослідження засобів підвищення життєстійкості особистості в умовах війни, проведене групою дослідників (Вишнівська та ін., 2024). Зокрема, автори наголошують на тому, що життєстійкість складається з трьох компонентів: залучення, яке дає людині переконаність у тому, що у будь-якій ситуації можна знайти цікаве і важливе для себе; контролю як переконання людини в тому, що на результат того, що відбувається, впливає лише боротьба як стратегія діяльності в конкретній ситуації; прийняття ризику як переконаність людини в тому, що все, що з нею відбувається, потрібно для її розвитку. І вважають, що в основі життєстійкості лежить не заперечення стресу як моделювання нереальної ситуації, а вміння визнати реальність стресової

ситуації та мужність як прагнення перетворити цю ситуацію на перевагу для себе (Вишнівська та ін., 2024).

К. В. Балабанова провела ретельний аналіз феномена життестійкості в контексті ризиконебезпечних професій і вказала на необхідність його диференціації від таких понять як: «психологічна готовність», «стресостійкість», «психологічна стійкість», «стійкість до стресу», «професійнопсихологічна стійкість» тощо. У результаті дослідниці робить висновок, що життестійкість слід розглядати як загальну міру психічного здоров'я. Тому визначення життестійкості як настанови, що надає життю цінність та сенс в різних ситуаціях, як внутрішнього ресурсу, підвладного людині через зміну й усвідомлення того, що вона (життестійкість) сприяє підтримці фізичного, психічного і соціального здоров'я, узгоджується з уявленнями С. Мадді (Балабанова, 2016).

Таким чином, дослідники, які аналізували поняття «життестійкість» як самостійне або у прив'язці до англійського терміну «hardiness», обов'язково пов'язували його з роботами С. Мадді або Д. Леонтьєва і виокремлювали як методологічну основу або вивчення особистісного потенціалу як інтегральної характеристики особистісної зрілості та основи самодетермінації людини, або структурний підхід, згідно з яким життестійкість складається з трьох компонентів: залученості (прихильності), контролю та прийняття.

Розглянемо роботи українських психологів, в яких життестійкість визначається через англійський термін «resilience». Слід зазначити, що багатьом дослідженням, предметом яких вважається життестійкість-резильєнтність не вистачає чіткої методологічної основи.

У дослідженні життестійкості в контексті лікування посттравматичного стресового розладу ветеранів для діагностики життестійкості, яку визначено в термінах концепції резильєнтності, було використано Опитувальник життестійкості (Hardiness Survey, S. R. Maddi, 1994, у модифікації Д. О. Леонтьєва) (Смашна, 2024, с. 85). Хоча цей інструмент призначений для діагностики витривалості-hardiness.

У роботі, присвяченій діяльності командирів щодо забезпечення психологічної стійкості військових у бою, Г. В.

Капосльоз розглядає резильєнтність та психічну стійкість як синіми і пов'язує їх зі стійким функціонуванням психіки в екстремальних умовах (Капосльоз, 2024). При цьому дослідники вказують на суттєві труднощі у прогнозуванні реакції людини на стрес і її наслідки, що вважається парадоксом стійкості (Bonanno 2021).

У дослідженні проблем резильєнтності особистості зрілого юнацького віку А. В. Кічук стверджує, що резильєнтність корелює із життєстійкістю (*hardiness* – прим. авт.), життєздатністю та психологічною стійкістю (Кічук, 2023, с. 28). Таким чином, на відміну від Г. В. Капосльоза, дослідниця розмежовує поняття резильєнтності та психологічної стійкості.

Водночас, Я. М. Омельченко, порівнюючи стресостійкість і резильєнтність особистості, вважає останню більш прийнятним конструктом для вивчення здатності людини долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом і розглядає її як вроджену, динамічну властивість особистості (Технології психотерапевтичної допомоги..., с. 92). Під життєстійкістю дослідниця розуміє «опірність до стресу, яка є не лише вродженою властивістю, а й сукупністю сформованих особистісних характеристик» (Технології психотерапевтичної допомоги..., с. 92). На її думку, феномени резильєнтності та життєстійкості мають різний характер і вказують на те, що існують специфічні якісні характеристики особистості, які ефективно спрацьовують навіть під час дії стресчинників доволі значної сили і навіть у випадку, коли людина втрачає контроль, відчуття передбачуваності, безпечності тощо, а основу для розвитку життєстійкості слід шукати у ранньому досвіді взаємодії дитини з первинними об'єктами, хоча дитина може навчитися життєстійкості у більш пізні періоди свого розвитку, спираючись на зрілі реакції на стрес дорослих (Технології психотерапевтичної допомоги..., с. 93).

Характерним прикладом плутанини у використанні понять *hardiness*-витривалість, *resilience*-стійкість та *viability*-життєстійкість є англomовна робота Я. Капранова, який вдався до філософсько-психологічного аналізу їх співвідношення. Зокрема, використовуючи слово «*resilience*» для позначення поняття життєстійкості, автор зазначає: «Життєстійкість включає в себе

«три базових переконання, що відображають участь в життєвому процесі, який характеризується наявністю зв'язків з навколишнім світом і низьким рівнем відчуження, внутрішнім локусом контролю (контролю) і прийняття «викликів» життя (прийняття ризику). Це дозволяє позитивно оцінювати ситуації, з якими стикається людина (наприклад, знаходити вигоду в складних життєвих ситуаціях і можливості подолання труднощів)» (Капранов, 2021, с. 87). Як вже було зазначено, ці три складові – прихильність, контроль і виклик – належать не до концепції стійкості-resilience, а до концепції витривалості-hardiness. Цікаво те, що при цьому Я. Капранов посилається на кандидатську дисертацію росіянки Т. Іванової, науковим керівником якої був відомий нам Д. Леонтьєв.

Оригінальну інтерпретацію історії розгортання досліджень резильєнтності запропонувала І. Я. Мельничук (Мельничук, 2024). Посилаючись на роботу Г. П. Лазос вона, зокрема, пише: «Історія досліджень резильєнтності в психології почалася з наукових пошуків і обґрунтування доцільності цього поняття, а також формування теоретико-методологічних основ цього феномену. Термін «резильєнтність» почав широко використовуватися в психології у 1970-х роках і пройшов кілька етапів становлення. Перший період (1970–1980-ті роки) пов'язаний з початком використання терміну «резильєнтність», введеного завдяки роботі О. Хамініча. У цей час вчені визнали необхідність глибшого дослідження здатності людини долати труднощі та почали виокремлювати специфічні аспекти цього процесу. Другий етап (1980–1990-ті роки) характеризується суперечностями щодо визначень терміну, пов'язаними з близькістю до понять «стресостійкість», «адаптація», «життєстійкість» та інших. Ці розбіжності стали перешкодою для подальших теоретичних і практичних досліджень резильєнтності. Різноманітність наукових підходів до розуміння цього терміну як особистісної властивості та як динамічного процесу залишається предметом дискусій донині. Третій етап (з 2000 року по теперішній час) ознаменувався визнанням того, що резильєнтність є комплексним явищем, яке охоплює адаптацію, саморегуляцію та здатність долати труднощі з гідністю і відновлюватися після важких подій» (Мельничук, 2024, с. 84). На

нашу думку, зарубіжним дослідникам стійкості буде складно зрозуміти, яке відношення до появи терміну «резильєнтність» має український психолог Олена Миколаївна Хамініч.

Актуальним для нашого дослідження постає аналіз україномовної наукової літератури з проблеми резильєнтності, здійснений Д. Асоновим та О. Хаустовою (Ассонов & Хаустова, 2019). Їхні результати підтверджують низку зроблених нами висновків. Зокрема, автори підтверджують неоднозначність перекладу терміну «resilience», який різними дослідниками перекладається як «стресостійкість», «життестійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що ускладнює проблему дефініції та спричиняє термінологічну плутанину. Як зазначено у дослідженні: «Наукові статті переважно констатують цю проблему, лишаючи її невирішеною. Залишається невизначеність застосування термінологічного змісту резильєнсу з іншими термінами – резилієнтністю, стресостійкістю, копінгом, життестійкістю, посттравматичним зростанням» (Ассонов & Хаустова, 2019, с. 4).

Результати дослідження Д. Асонова та О. Хаустової також підтверджують відсутність єдиної позиції щодо співвідношення резилієнтності та життестійкості («hardiness»). У роботі зазначено, що деякі україномовні автори використовують поняття життестійкості та резильєнтності як синоніми, тоді як інші дослідники їх розмежовують, відносячи життестійкість до особистісної диспозиції, яка є прогностичним фактором резильєнтності, а саму резильєнтність наділяють процесуальним (поведінковим) характером (Ассонов & Хаустова, 2019, с. 10). Загалом серед українських дослідників переважає думка, що життестійкість пов'язана з резильєнтністю і є характеристикою особистості, що може сприяти її розвитку як одного із захисних факторів (Ассонов & Хаустова, 2019, с. 11). Цей висновок співпадає з підходами зарубіжних дослідників щодо співвідношення витривалості-hardiness та стійкості-resilience, які розглядають hardiness як один з факторів resilience. Однак, при такому тлумаченні постає питання співвідношення життестійкості та резильєнтності в українському психологічному дискурсі. Якщо розглядати життестійкість як фактор

резильєнтності, тоді дослідникам необхідно підібрати україномовний вдалий аналог для визначення терміну «резильєнтність», який міг би вмістити термін «життєстійкість» як фактор.

Висновки

На завершення аналізу наявного в українських психологічних дослідженнях континууму поняття життєстійкості, необхідно зазначити складність ситуації, що склалася. З одного боку, дослідження життєстійкості як універсального конструкта, за допомогою якого можна охарактеризувати і запустити механізми, що сприятимуть боротьбі українців за власне фізичне і психічне здоров'я в умовах життєвих криз та негараздів, пов'язаних з численними проявами війни: безпосередньою загрозою життю і здоров'ю; тривалим постійним психоемоційним напруженням; психічними травмами, пов'язаними з втратою рідних та близьких, житла, усього майна; необхідністю залишити звичне середовище і шукати інше місце для життя тощо, – у сучасних реаліях набувають особливої актуальності. З іншого боку, коректне дослідження життєстійкості утруднене через методологічну плутанину у використанні пов'язаних з нею понять, що викликає необхідність додаткової перевірки на релевантність та надійність отриманих у дослідженнях результатів і обмежує можливості їх своєчасного застосування на практиці.

Цілком зрозуміло, що проведеного аналізу понятійного континууму життєстійкості недостатньо для надання обґрунтованих пропозицій щодо розв'язання протиріччя, яке виникло через ідентифікацію життєстійкості одночасно з двома різними, хоча й пов'язаними між собою психологічними феноменами. Проте, на нашу думку, результати нашого аналізу дають підстави для об'єднання психологічних феноменів витривалості-hardiness і стійкості-resilience в один понятійний конструкт – життєстійкість.

Список використаних джерел

1. Алексєєва Г. М. Інтеграція цифрових інструментів для емпіричного дослідження впливу толерантності до невизначеності на життєстійкість особистості в умовах

війни. *Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина")*. 2024. № 8. С. 648–662. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

2. Антонович М. О., Аралова О. О., Барінов С. А. (2022). Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок кол-центру сил територіальної оборони Збройних Сил України та національного інформаційного бюро. *Психологічне консультування і психотерапія*, (18), 6–15. URL: <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2022-18-01>

3. Асонов Д., Хаустова О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*, 4(4), e0404219-e0404219. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>

4. Балабанова К. В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 53. С. 5–12. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

5. Бацилева О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 52–56. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

6. Большакова А. М. Суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу та життєстійкість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 1(1). С. 14–19. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

7. Вартанова О. В. Онтологія загальної сфери дискурсу "резильєнтність персоналу". *Таврійський науковий вісник. Серія : Економіка*. 2023. Вип. 15. С. 144–150. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

8. Вишнівська Н. В. Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина")*. 2024. № 3. С. 774–786. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

9. Візнюк І. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П.*

Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2021. Вип. 13. С. 17–25. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

10. Германський І. Ю. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*, 2016. № 12. С. 129–132.

11. Готич В. О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. *Габітус*. Одеса: Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. 2023. Вип № 49. С. 90–94. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.15>.

12. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73) № 3. С. 7–12. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>

13. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 1–6. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

14. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2024. Вип. 20. С. 67–74.

15. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2024. № 4. С. 111–134.

16. Капосльоз Г. В. Діяльність командирів щодо забезпечення психологічної стійкості підлеглих у бою. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 5. С. 76–87. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

17. Кічук А. В. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. *Journal of Psychology Research*, вип. 29, вип. 12, Грудень 2023. С. 26–32. URL: <https://doi.org/10.15421/102904>.

18. Клименко А. С. Психологічна стійкість особового складу на військовій службі. *Успіхи і досягнення у науці*. 2024. № 1. С. 250–257. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

19. Ключков В. В. Підтримання психологічної стійкості військовослужбовців в районі ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 1. С. 85–93. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

20. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д. психол. н. : 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія. 2021.

21. Кокун О. М. Професійна життестійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2020. Т. 5: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68–81.

22. Коструба Н. С. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 82–96. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

23. Кузікова С. Б. Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 24–29. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

24. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.

25. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2–3. С. 77–89. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

26. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

27. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки [Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Психологія.* 2024. Вип. 2. С. 82–87.

28. Мілютіна К. Л. Ефективність використання наративної терапії з метою підвищення резильєнтності молоді. *Габітус.* 2022. Вип. 44. С. 34–40. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

29. Практичний словник синонімів української мови. Київ. «Українська книга», 2000, 480 с.

30. Руденко О. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія.* 2022. Т. 33(72), № 2. С. 73–78.

31. Смашна О. Є. Життєстійкість як фактор впливу на ефективність курації ветеранів з посттравматичним стресовим розладом та легкою черепно-мозковою травмою. *Український вісник психоневрології.* 2024. Т. 32, вип. 3. С. 84–91. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

32. Степаненко В. Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* 2023. № 4. С. 22–39.

33. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

34. Тлумачний словник української мови. URL: <https://slovnuk.ua>

35. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2016. Вип. 6(2). С. 160–165.

36. Чернявська Т. П. Життестійкість як фактор успішності професійної діяльності. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 84–88. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

37. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життестійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Київ, 2019. Т. 9, вип. 12. С. 446–454.

38. Шевченко О. Т. Психологічні передумови розвитку резильєнтності у медичних сестер. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 1. С. 297–313. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

39. Щербан Т. Д. Психологічні особливості формування життестійкості у підлітків з неповних сімей. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 586–600. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

40. Юр'єва Н. В. Життестійкість, як важлива характеристика стресостійкості військовослужбовців підрозділів з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 16. С. 243–250. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

41. Bachiyeveva L. Professional hardiness of specialists in the works of domestic researchers. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2024. № 82. С. 203–210. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

42. Bengel, Juergen & Lyssenko, Lisa. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. 10.4126/38m-005111600.

43. Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposium on child psychology* (pp. 39–101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

44. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20

45. Bonanno G. A. (2021). *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD* (1st ed.). New York, NY: Basic Books, Inc.

46. Bonanno G. A. (2021). The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). URL: <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>
47. Bowers ME, Yehuda R. 2020. Intergenerational transmission of stress vulnerability and resilience. See Chen 2020, pp. 257–267.
48. Bryan C, O'Shea D, MacIntyre TE. The what, how, where and when of resilience as a dynamic, episodic, self-regulating system: A response to Hill et al. (2018). *Sport Exerc Perform Psychol* 2018; 7 : 355–62.
49. Chanchykov, Illia. (2019). Analysis of the hardiness of the personality: a systematic approach. Theory and practice of modern psychology. 4. 59–62. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.11>
50. Chen A, ed. (2020). Stress Resilience: Molecular and Behavioral Aspects. Cambridge, MA: Elsevier
51. Chykhantsova O. Personal Features and Their Impact on an Individual's Hardiness. *Problems of modern psychology*. 2023. Iss. 62. C. 23–43. URL: <http://nbuv.gov.ua/>
52. Davydov D. M., Stewart R., Ritchie K., & Chaudieu I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479–495. DOI: 10.1016/j.cpr.2010.03.003
53. Eschleman, K. J., Bowling N. A. & Alarcon G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. URL: <https://doi.org/10.1037/a0020476>
54. Feder A, Fred-Torres S, Southwick SM, Charney DS. (2019). The biology of human resilience: opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biol. Psychiatry*. 86(6) : 443–53
55. Fletcher D. & Sarkar M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. URL: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
56. Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 11(5), 335–345. URL: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.5.335>

57. Funk, S. C., & Houston, B. K. (1987). A critical analysis of the Hardiness Scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 572–578. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.572>

58. Galli N., & Vealey R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*. 22, 316–335. Retrieved from. URL: <http://journals.humankinetics.com/tsp>

59. Gunnar MR, DePasquale CE, Reid BM, Donzella B, Miller BS. (2020). Pubertal stress recalibration reverses the effects of early life stress in postinstitutionalized children. *PNAS* 116(48):23984–88

60. Капранов Я. Viability vs. resilience concept in context of psycholinguistic triad "resource – potential – vitality". *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Філологія*. 2021. Вип. 47. С. 82–92. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

61. Khoshaba, Deborah & Maddi, Salvatore. (1999). Early Experiences in Hardiness Development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 51. 106–116. 10.1037/1061-4087.51.2.106.

62. Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.

63. Kostruba N. & Liashko L. (2023). Personal characteristics of youth psychological resilience in war conditions. *Psychological Prospects Journal*, 42, 82–96. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos>

64. Kutovyy K. P. Positive values maturity level in respondents with different hardiness index. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2. С. 68–74. URL: <http://nbuv.gov.ua/>

65. Kuzikova S. Hardiness as attitude and coping of person’s self-development. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2018. Вип. 59. С. 64–74. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.2527871>

66. Luthar S. S., & Cicchetti D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies.

Development and Psychopathology, 12, 857–885. DOI: 10.1017/S0954579400004156

67. Luthar Suniya. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. *Developmental Psychopathology*. 3. 10.1002/9780470939406.ch20.

68. Maddi SR. On hardiness and other pathways to resilience. *Am Psychol*. 2005;60(3): 261–2. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.3.261>

69. Maddi S. (2013). Personal hardiness as the basis for resilience. In *Hardiness* (pp. 7–17). Springer, Dordrecht.

70. Maddi, Salvatore. (2002). The story of Hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 54. 173–185. 10.1037/1061-4087.54.3.173. Masten AS, Obradovic J. Competence and resilience in development. *Ann N Y Acad Sci* 2006;1094:13-27.

71. Mahoney J. L. & Bergman L. R. (2002). Conceptual and methodological considerations in a developmental approach to the study of positive adaptation. *Applied Developmental Psychology*, 23, 195–217. DOI: 10.1016/S0193-3973(02)00104-1

72. Major, B., Richards, C., Cozzarelli, C., Cooper, M. L., & Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 735–752. DOI:10.1037/0022-3514.74.3.735

73. Mancini A. D. & Bonanno G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77, 1805–1832. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x

74. Marks AK, Woolverton GA, García Coll C. 2020. Risk and resilience in minority youth populations. *Annu.Rev. Clin. Psychol*. 16:151–63

75. Masten AS, Lucke CM, Nelson KM, Stallworthy IC. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annu Rev Clin Psychol*. 2021 May 7; 17 : 521–549. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307. Epub 2021 Feb 3. PMID: 33534615.

76. Masten AS, Motti-Stefanidi F, Rahl-Brigman HA. 2019. Developmental risk and resilience in the context of devastation and

forced migration. In *Children in Changing Worlds: Sociocultural and Temporal Perspectives*, ed. RD Parke, GH Elder Jr., pp. 84–111. Cambridge, UK: Cambridge Univ. Press

77. Masten AS, Obradovic J. Competence and resilience in development. *Ann N Y Acad Sci* 2006;1094:13–27.

78. Masten AS. Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Dev Psychopathol.* 2007; 19 : 921–30.

79. McEwen B. 2020. A life-course, epigenetic perspective on resilience in brain and body. See Chen 2020, pp. 1–21

80. Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness: A study with reference to the 3Cs. *International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research*, 2(1), 34–40. URL: <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>

81. O'Dougherty-Wright M, Masten A, Narayan AJ. Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In: Goldstein S, Brooks RB, editors. *Handbook of Resilience in Children*. 2nd ed. New York: Springer; 2013. p. 15–37.

82. Richardson GE. The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol* 2002;58:307–21.

83. Roslan NS, Yusoff MSB, Morgan K, Ab Razak A, Ahmad Shauki NI. Evolution of resilience construct, its distinction with hardiness, mental toughness, work engagement and grit, and implications to future healthcare research. *Education in Medicine Journal.* 2022; 14(1) : 99–114. URL: <https://doi.org/10.21315/eimj2022.14.1.9>

84. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611. DOI:10.1192/bjp.147.6.598

85. Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1–12. DOI: 10.1196/annals.1376.002

86. The Cambridge English Dictionary (б. д.). URL: <https://dictionary.cambridge.org/> (дата звернення 4 березня 2025 року)

87. The Oxford English Dictionary (б. д.). URL: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/> (дата звернення 4 березня 2025 року)

88. Ungar M. & Liebenberg L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5, 126–149. DOI: 10.1177/1558689811400607

89. Van Breda, Adrian. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*. 54. 10.15270/54-1–611.

90. Vella SL, Pai NB. A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Arch Med Health Sci* 2019; 7 : 233–9.

Лада Яковицька

доктор психологічних наук, професор

2. ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ТА РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

2.1. Сутність та структура поняття «життєстійкість» у психологічній науці

Поняття життєстійкості займає важливе місце в сучасній психології стресу та особистості, оскільки відображає здатність людини ефективно справлятися з різноманітними життєвими труднощами, зберігаючи при цьому як психологічне, так і фізичне здоров'я, а також сприяючи особистісному зростанню. У наукових дослідженнях виділяють кілька теоретичних підходів до розуміння сутності та структурних компонентів цього багатогранного психологічного явища.

Одним із найвпливовіших підходів до дослідження життєстійкості є концепція «hardiness», розроблена американськими психологами Салваторе Мадді та Сюзанною Кобейса. Відповідно до цієї теорії, hardiness складається із трьох взаємопов'язаних складових, які слугують своєрідним «психологічним імунітетом», допомагаючи протистояти негативному впливу стресових ситуацій (Maddi & Khoshaba, 2004).

Цими складовими є: залученість (commitment) – впевненість в тому, що активна участь у житті, роботі, стосунках має сенс та цінність; контроль (control) – переконання у власній здатності впливати на події, які відбуваються в житті; прийняття ризику (challenge) – віра в те, що зміни та несподівані події є можливостями для зростання та розвитку, а не загрозами.

Життєстійкі особистості розглядають труднощі не як перепони, а як природну і неминучу складову життєвого шляху, сприймаючи їх як можливість для зростання та самовдосконалення. Вони відкриті до нових експериментів і не бояться ризикувати, навіть якщо це передбачає ймовірність помилок чи невдач. Саме через такі спроби та набуття досвіду

вони здобувають мудрість, загартовуються і знаходять нові шляхи досягнення своїх цілей.

"Hardiness is a personality style that functions as a buffer against the debilitating effects of stress. It consists of three interrelated attitudes: commitment, control, and challenge" (Maddi & Khroshaba, 2004, p. 3).

Значний внесок у вивчення життєстійкості зробили також і українські науковці. Це поняття вони розглядали як інтегральну властивість особистості, що характеризує її здатність долати складні життєві ситуації, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя та фізичне здоров'я (Титаренко, Ларіна, 2009). Т. М. Титаренко наголошує на соціальному контексті формування життєстійкості та її значенні для особистісної безпеки та соціальної адаптації.

"Життєстійкість особистості є інтегральною властивістю, що характеризує її здатність долати складні життєві ситуації, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя та фізичне здоров'я" (Титаренко, Ларіна, 2009, с. 15).

Комплексний погляд на цей феномен подано у дисертаційному дослідженні О. А. Чиханцової. У своїй роботі вона глибоко аналізує теоретичні підходи до розуміння життєстійкості, розкриває її динаміку та механізми формування на різних етапах онтогенезу, а також визначає психологічні умови її розвитку (Чиханцова, 2021).

Варто звернути увагу і на поняття резильєнтності, яке часто трактується як синонім життєстійкості, однак має інший змістовий акцент. Резильєнтність більше стосується здатності людини відновлюватися після травматичних подій або значних стресових ситуацій, повертаючи собі попередній рівень функціонування чи навіть набуваючи посттравматичного зростання. Водночас життєстійкість може вважатися ширшим поняттям, яке охоплює не лише здатність до відновлення, але й активне протистояння стресовим чинникам, а також сприйняття складних обставин як можливостей для розвитку (Предко, 2021).

Структура поняття «життєстійкість» у різних теоретичних моделях може дещо відрізнятися, проте ключові компоненти, такі як віра у власні сили, здатність контролювати ситуацію та позитивне сприйняття змін, є загальними. Розуміння сутності та

структури життєстійкості є важливою передумовою для подальшого дослідження її ролі як фактора здоров'язбереження, особливо в контексті переживання складних життєвих обставин, таких як втрата близької людини в умовах воєнного конфлікту.

Психологічні фактори, що формують життєстійкість особистості, відіграють ключову роль у її здатності до опору труднощам і адаптації до складних життєвих обставин. Цей процес складається з взаємодії широкого спектра внутрішніх і зовнішніх впливів, які перебувають у тісному взаємозв'язку. Усвідомлення зазначених факторів набуває особливого значення у контексті дослідження життєстійкості особистості під час воєнного періоду, адже саме вони формують потенціал для зниження впливу стресу та вироблення механізмів адаптації. Внутрішні аспекти включають особистісні риси, когнітивні здібності, а також мотиваційно-ціннісні орієнтири, які глибоко вкорінені в структурі самої особистості. До особистісних рис належить:

- оптимізм – віра в позитивне майбутнє та здатність бачити добре навіть у складних ситуаціях;

- самоефективність – переконання у власній здатності успішно справлятися з різними завданнями та ситуаціями;

- толерантність до невизначеності – здатність спокійно сприймати ситуації, де немає чіткої інформації або передбачуваного результату;

- емоційна стабільність – здатність зберігати емоційну рівновагу та контролювати свої реакції у стресових ситуаціях;

- наполегливість та цілеспрямованість – здатність докладати зусиль для досягнення поставлених цілей, незважаючи на перешкоди;

- самооцінка – це загальне відчуття власної цінності та значущості. Люди з високим рівнем самооцінки зазвичай відчувають більше впевненості у власних силах, легше переживають невдачі та ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями. Втрата близької людини може істотно вплинути на самооцінку, тому підтримка в такий період має велике значення для зміцнення життєстійкості;

- локус контролю – це спосіб сприйняття людиною причин подій, які відбуваються в її житті;

- внутрішній локус контролю характеризується переконанням, що саме власні дії та докладені зусилля визначають результати життя. Люди з внутрішнім локусом контролю відчувають більшу відповідальність за своє життя та більш активно шукають шляхи подолання труднощів;

- зовнішній локус контролю – переконання, що події в житті визначаються зовнішніми обставинами, долею (фаталізм) або іншими людьми. Переважання зовнішнього локусу контролю може призвести до пасивності та відчуття безпорадності у кризових ситуаціях.

- смисложиттєві орієнтації – наявність у людини чітко усвідомлених життєвих цілей, глибоке розуміння сенсу існування та усвідомлення його цінності. Віктор Франкл у своїй праці "Людина в пошуках справжнього сенсу" підкреслював, що знаходження сенсу є потужним джерелом стійкості навіть у найважчих обставинах (Франкл, 2023). Втрата близької людини може призвести до кризи сенсу життя (смиловтрати), тому його відновлення є важливим для життєстійкості. "Той, хто знає навіщо жити, зможе витримати майже будь-яке як" (Франкл, 2023, с. 107);

- емоційна регуляція – здатність усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей.

До зовнішніх чинників належать соціальне оточення, міжособистісні стосунки та культурні норми, які впливають на формування та прояв життєстійкості. Тож зовнішніми психологічними чинниками є:

- соціальна підтримка – наявність мережі соціальних контактів, відчуття приналежності до групи, отримання емоційної, інформаційної та матеріальної допомоги від інших людей;

- сімейні стосунки – якість стосунків у сім'ї, рівень емоційної близькості та підтримки між членами родини;

- культурні впливи – цінності, норми та традиції, прийняті в суспільстві, можуть впливати на формування життєстійкості. Культури, які підтримують індивідуальну ініціативу, оптимізм та соціальну згуртованість, можуть сприяти розвитку життєстійкості у своїх членів. Проте, культурні норми, що

стигматизують слабкість або ускладнюють звернення за допомогою, можуть перешкоджати прояву життєстійкості;

- доступ до ресурсів – наявність матеріальних (фінансових, житлових), інформаційних та психологічних ресурсів (доступ до психологічної допомоги, освітніх програм) може значно полегшити подолання кризових ситуацій та сприяти збереженню здоров'я.

Усі ці внутрішні та зовнішні чинники знаходяться у складній взаємодії та можуть по-різному впливати на рівень життєстійкості кожної конкретної людини. У контексті дослідження особистості в умовах воєнного часу, важливо враховувати як індивідуальні особистісні особливості та внутрішні ресурси, так і вплив соціального оточення, сімейних стосунків та культурних факторів на їхню здатність до адаптації та збереження психологічного здоров'я.

2.2. Психологічне здоров'я та посттравматичне зростання

Психологічне здоров'я є ключовим елементом загального благополуччя особистості та суспільства. У сучасному світі, що характеризується швидкими змінами, високим рівнем інформаційного навантаження та соціальними викликами, питання підтримки та розвитку психологічного здоров'я стає надзвичайно актуальним. Реальність сьогодення підкреслює гостроту проблеми здоров'я, як фізичного, так і психологічного. Спосіб життя людини в суспільстві пов'язаний з різномасштабними загрозами здоров'ю та життю. Психологи констатують тісний зв'язок між якістю фізичного та якістю психологічного здоров'я, вивчаючи вплив психологічних факторів на виникнення тілесних захворювань.

Загальноновизнаним є той факт, що психологічне здоров'я є складним утворенням. Це поняття включає не лише відсутність психологічних розладів, але й здатність людини ефективно адаптуватися до навколишнього середовища, зберігати емоційну стабільність, підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки та реалізовувати свій потенціал.

Дослідження складових психологічного здоров'я дає змогу зрозуміти, які внутрішні та зовнішні фактори впливають на його

формування. Зокрема, науковці наголошують на значенні таких компонентів, як емоційна стійкість, стресостійкість, когнітивні ресурси, посттравматичне зростання, витривалість, орієнтація на оптимізм та щастя, тощо. Розуміння цих складових допомагає розробляти ефективні методи підтримки психологічного здоров'я, що є важливою складовою життєстійкості як для окремих осіб, так і для громади в цілому.

У цілому ж українське суспільство продемонструвало досить високий рівень адаптивності, як показує динаміка результатів в п'ятох хвилях репрезентативного дослідження, проведених від початку повномасштабного вторгнення. У всіх категоріях респондентів психологічна життєстійкість виявилася вищою за показники фізичного стану, що може свідчити про психологічну витривалість, яка наразі зберігається на тлі поступового наростання фізичного виснаження. Результати дослідження показали, що у напруженому стані перебувало близько 40.0% респондентів, і ця напруженість зростала з віком, бо звужуються можливості особи подбати про себе, зменшуються її матеріальні та інші ресурси (Ткалич, 2023).

Залишається відкритим питання щодо способів зменшення цієї напруженості у людей різних вікових субкультур. Узагалі субкультурній належності людини (Franklin et al., 2022) як чинника вибору поведінкових патернів, зокрема в небезпечних ситуаціях, наразі не приділяють достатньо уваги, хоча відомо, що цінності субкультури певним чином формують і характеризують критичне ставлення людей до наявних соціальних порядків (Судаков & Лапіна, 2021, с. 63), що не може не позначатися на повсякденній життєдіяльності.

У ролі фактора-інгібітора психологічного здоров'я можуть виступити привабливі в людини життєві перспективи. Гостроту актуальності цієї проблеми задає складність питання про можливість проектування позитивних життєвих перспектив в умовах глобальної невизначеності (соціальної, економічної, політичної та ін.). У зв'язку з цим нами було здійснено наукове дослідження, метою якого стало вивчення характеру поєднання якості психологічного здоров'я людини та особливостей проживання життєвих перспектив чоловіками та жінками в умовах воєнного стану. Складовими психологічного здоров'я

особистості виступили самоактуалізація, стресостійкість, когнітивні ресурси, посттравматичне зростання, витривалість, орієнтація на оптимізм та щастя, копінг-стратегії.

Психологічне здоров'я людини та динаміка її життєдіяльність є сполученими факторами. Майбутнє для людини з високою якістю психологічного здоров'я – це важливий етап життєвого шляху, проєкт якого закладається ще в дитинстві за допомогою постановки життєвих цілей, планування ключових життєвих подій. Життєві перспективи мають характеризуватися глибиною, враховувати важливість планування людиною як «завтрашнього дня», так і подій (цілей) різної віддаленості від сьогодення у майбутнє. Так будується привабливий образ майбутнього, який виступає мотивуючим фактором досягнення поставлених цілей.

Психологічне здоров'я є важливою основою для самореалізації людини в різних життєвих сферах, включаючи продуктивність її життя, задоволеність результатами життєвих виборів та вчинків. Зниження якості психологічного здоров'я призводить до значного виснаження адаптаційних ресурсів людини, блокування особистісного розвитку, нарощування психологічних захистів.

У сучасній психології виділяють важливі риси психологічно здорової особистості:

- вільна від впливу сучасних суспільних потреб, забобонів та стереотипів, пізнання нового. Людина, що отримує задоволення від своїх виборів, набагато менше залежить від людей і сама просувається своїм шляхом для досягнення чогось нового;

- прийняття людей і самого себе такими, якими вони є;

- простота та природність. Це люди, які дотримуються суспільних ритуалів та традицій, але ставляться до них з належним гумором;

- люди, спрямовані на виконання свого життєвого завдання чи місії;

- природна схильність до самотності, маючи позицію усунення від певних життєвих подій. Це допомагає без будь-якої тривоги переносити життєві проблеми і бути менш схильним до впливу ззовні;

- автономність, самостійність та незалежність від навколишнього оточення;

- знаходження та отримання постійно чогось нового у вже відомому;

- дружба з дуже вузьким колом людей, з якими дуже тісні та глибокі стосунки. Відсутність вираження антипатії у відносинах;

- почуття свободи, життя;

- постійні саморегульовані внутрішні моральні цінності. Люди моральні, вони чітко визначають зло та добро; у них є мета, до якої вони йдуть.

У даний час психологічне здоров'я є важливим показником психологічного добробуту та якості життя особистості. А також психологічне здоров'я є критерієм успішної соціально-психологічної адаптації до соціуму та можливостей самореалізації в складні воєнні часи, які є атрибутами сучасного життя особистості. За визначенням ВООЗ, психічним здоров'ям є стан благополуччя, у якому особистість може реалізувати власні здібності, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, і навіть продуктивно функціонувати у соціумі (World Health Organization, 2022).

3. Фройд вважав, що ознакою психологічним здоров'ям є здатність продуктивно працювати, а також мати продуктивні міжособистісні відносини. встановлено, що комплексна психологічна адаптація може бути досягнута за стабільного психологічного здоров'я, а часткова психологічна адаптація детермінована дестабілізуючими факторами психологічного здоров'я (Титаренко, 2018). Н. Могильова встановила зв'язок між фізичним та психологічним здоров'ям внутрішньо переміщених осіб із адаптацією та тривожністю (Могильова, 2023). Т. Титаренко зазначає, що критерієм психологічного благополуччя, життєстійкості особистості служить внутрішній баланс між особистістю та навколишнім світом.

Психологічні ресурси психологічного здоров'я особистості є фундаментальними компонентами, що визначають здатність людини адаптуватися до змін, справлятися зі стресовими ситуаціями, а також знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Вони включають індивідуальні здібності,

психологічні особливості, а також життєвий досвід та систему цінностей, які людина накопичує протягом свого життя. Ці ресурси сприяють не лише ефективній життєдіяльності, а й допомагають підтримувати емоційну стабільність у періоди життєвих труднощів (Yakovytska et al., 2025). Без психологічного супроводу тільки меншість осіб, які переживають великі, за їх оцінкою, життєві кризи можуть сприймати їх як каталізатори для розвитку, у значної кількості осіб кризи викликають психоемоційні труднощі, загострення раніше не помітних психічних захворювань.

Основним напрямом роботи в психології, медицині та інших суміжних дисциплінах є системні дослідження, зосереджені на тому, як травматичні події стають передумовами дуже тривожних, а іноді й серйозних наслідків для психологічного та фізичного здоров'я людини, тому емпіричні та клінічні дослідження переважно проводяться у вибірці осіб, які опинились у дуже складних обставинах. Типові негативні реакції на сильно стресові події – це психологічні розлади, які супроводжуються порушеннями мислення, емоційної сфери та поведінки людини. В дослідженнях О. Алещенко, О. Дробот та ін. доведено, що вплив серйозних життєвих криз справді збільшує ризик розвитку психіатричних проблем (Алещенко, 2023; Дробот та ін., 2024). Оскільки ми вивчаємо складові психологічного здоров'я, важливо розуміти, за яких передумов великі життєві кризи викликають неадаптивні психологічні реакції, бо посттравматичне зростання особи відбувається одночасно зі спробами пристосуватися до надзвичайно негативних обставин, які можуть породити високий рівень психологічного розладу.

Натепер, аналізуючи результати досліджень щодо посттравматичного зростання особистостей, ми виявили, що звіти про зростання після травматичних подій далеко перевищують кількість повідомлень про психічні розлади. І це незважаючи на те, що українська спільнота справді вже досить тривалий час перебуває в травматичному середовищі, під впливом щоденних стресових факторів. Поширеними є припущення, що травми, які викликають деформації особистості, сприяють очікуванню зростання в майбутньому або особисті

страждання та тенденції зростання співіснують, але слід зауважити, що зростання не є неминучим результатом. Замість цього фахівці часто спостерігають погіршення психологічного здоров'я, постійні особисті страждання, депресії.

Також, хоча ця думка не підтверджена ні клінічними, ні дослідницькими результатами, існує дуже давня культурна традиція розглядати людські страждання як можливість для знаходження в подальшому інших здобутків. Загально визнаним є розуміння того, що страждання є передумовами позитивних змін тисячі років. Хоча основна увага науковцями приділяється можливостям позитивних змін, що виникають через виклик складних обставин, доцільно почати з нагадування про те, що складні обставини часто спричиняють психологічний дистрес. При цьому треба ще раз зауважити: по-перше, визнання особою травматичних подій не слід розглядати як передвісник зростання; по-друге, важливо визнати, що психологічний процеси, задіяні в управлінні станами є тими самими загальними типами емоційно-вольових процесів, які також можуть призвести як до деструктивних, так і до позитивних змін. Люди, які стикаються з серйозними життєвими кризами, зазвичай переживають тривожні емоції. Зокрема, для сукупності обставин сьогодення, які щоденно загрожують фізичному благополуччю людини, тривога або специфічні страхи є загальними, базовими емоціями. Залежно від інтенсивності, тяжкості і тривалості фізичної загрози (прямої або побічної) або страждання, тривожні реакції можуть зберігатися протягом тривалого часу після того, як фактичної загрози немає (наприклад, повітряні тривоги). Так смуток та депресія є типовими реакціями на життєві кризи. Реакції на втрату коханої людини, наприклад, зазвичай включають смуток, тугу за померлим, і загальне бажання того, що все може бути інакше. Як свідчать дані, звичайно, ці відповіді типові, але не універсальні. Нічого крім повернення втраченої людини не може принести істинний комфорт тому, хто горює (Рибик, 2023, с. 191).

Тривожність особистості часто виникає в контексті очікування наслідків власних успіхів чи невдач, як на соціальному, так і на індивідуальному рівні. У сучасному суспільстві вона найбільш яскраво проявляється в професійній сфері, де важливими факторами є ефективна організаційна

комунікація, міжособистісні відносини з колегами та керівництвом, а також здатність до толерантної взаємодії. Водночас особистісні переживання, пов'язані з рівнем домагань, самооцінкою та задоволенням базових потреб, формують емоційний фон людини та значною мірою впливають на її професійну самореалізацію. У зрілому віці успішність соціальної адаптації стає ключовим чинником психологічного благополуччя, визначаючи здатність людини ефективно справлятися з викликами професійного та особистого життя, успішність соціальної та професійної взаємодії в названих вище суб'єкт-об'єктних міжособистісних стосунках.

Почуття провини, гніву та загальної дратівливості є тими афективними реакціями, які зазвичай спостерігаються в особи, які борються зі значними життєвими проблемами. Тривожні та іноді дисфункціональні моделі мислення можуть бути приведені в рух великими життєвими кризами. Для раптових і несподіваних подій, перша реакція зневіри та переживання оніміння людини є поширеним явищем.

Життєдіяльність в умовах воєнного стану є дуже загрозливою ситуацією, тому повторюваність вторгнення думок та образів складних подій є поширеними. Нав'язливі думки можуть бути більш поширеними, ніж нав'язливі образи, але обидві, як правило, сприймаються як неприємні та тривожні. Коли рівень стресу високий, також можуть виникнути різні неприємні фізичні реакції. Конкретні відповіді різняться залежно від людини, але вони можуть включати тривалу активацію систем організму, що згодом відчувається у вигляді втоми, м'язової напруги та болі, розладів шлункової системи та загального фізичного дискомфорту. Нарешті, більшість осіб, які стикаються навіть з найбільш травматичними обставинами (військові, лікарі, волонтери) не розвивають психіатрії (Казан та ін., 2023; Кокун та ін., 2015), досвід біженців (Максименко та ін., 2017). Одночасно, феномен посттравматичного зростання спостерігається у широкого кола людей, що опинились в різноманітних травматичних обставинах.

У 20 столітті психотерапевти та науковці В. Франкл, А. Маслоу, І. Ялом, працюючи в суміжних областях психології, вже з'ясовували способи, завдяки яким особистість в життєвій кризі

знаходила можливості для позитивних змін в життєдіяльності (Yalom & Lieberman, 1991). Наприклад, Маслоу стверджував, що психологи повинні докладати набагато більше зусиль у вивченні здорової гармонійно розвинутої особистості, досліджувати її кращі та яскравіші прояви людської поведінки та природи (Maslow, 1962). Багато науковців пишуть про складові психологічного здоров'я, за допомогою яких можна допомогти особистості ефективно подолати кризи, складні життєві обставини і, як наслідок, психологічно розвиватися зважаючи на досвід, що вони пережили (Титаренко та ін., 2015; Максименко & Гришко, 2024).

Складними життєвими обставинами науковці вважають травматичні, дуже стресові події та різні види криз. Натепер широко застосованим є термін «посттравматичне зростання», який використовується для позначення позитивних психологічних змін, які є результатом боротьби з дуже складними життєвими обставинами (Calhoun & Tedeschi, 1999, 2001). Цими поняттями Калхун та Тедескі описують обставини, які представляють значні проблеми для психологічного здоров'я та адаптаційних ресурсів індивіда, а також пов'язані із значними викликами для способів розуміння людьми світу і свого місця в ньому (Титаренко та ін., 2015). Раніше науковцями використовувалося багато інших термінів для опису посттравматичного відновлення особистості. Так Ялом та Ліберман описували позитивні психологічні зміни (Yalom & Lieberman, 1991); МакМілен використовує термін уявні переваги або тлумачення переваги (McMillen et al., 1995); зростання, пов'язане зі стресом (Park et al., 1996); процвітання (Ryff & Singer, 1998); відкриття значення (Bower та ін., 1998).

Систематичні дослідження в українській психологічній науці спеціально зосереджені на можливості збереження психологічного здоров'я через боротьбу з травмою та проводяться останні десять років в умовах військової агресії. Ця область досліджень є надважливою в умовах воєнного стану, коли люди стикаються з широким колом дуже різних важких обставин. Мільйони людей зазнали значних змін у своєму житті, які вони сприймають як кризові. Хоча останнім часом проводиться значна реабілітаційна робота, дотепер мало що

відомо про зміст відновлення, супутні процеси та складові досвіду посттравматичного зростання.

Дослідження процесу посттравматичного зростання може пояснити нам які саме психологічні явища впливають на відновлення особистості і як це відбувається, ми отримаємо надважливу інформацію для допомоги тим людям, хто тепер справляється з серйозними життєвими негараздами.

Ознакою посттравматичного зростання є зміни у поведінці людей, які посилюють здатність чинити опір, таким чином, не травмуватися в умовах сильних стресових обставин, це передбачає вихід за межі дотравмівних рівнів адаптації. Посттравматичне зростання проявляється в активному перетворенні дій або якісних змінах функціонування особи. І цим відрізняється, на думку Р. Тедескі та Л. Калхуна, від очевидно подібних концепцій стійкості, витривалості, почуття узгодженості, оптимізму (Tedeschi & Calhoun, 1995). Вони вважають, що хоча натеper є небагато емпіричних досліджень щодо динамічних змін у витривалості особи, почуття відновлення та посттравматичного зростання. Тим не менш, особи, які мають більший потенціал до відновлення, здатність справлятися зі складними ситуаціями, часто повідомляють про відносно незначне зростання. Саме через це ці люди мають здатність долати проблеми, бо вони менше страждають від травми, цей факт має вирішальне значення для посттравматичного зростання. Більшість досліджень присвячено вивченню загального криволінійного зв'язку між психологічною підготовленістю спортсменів та здатністю їх до зростання в умовах виникнення запиту на такий тип поведінки. Така кореляція є аналогічною зв'язку між рівнями фізичної підготовки та реакцією на фізичні навантаження (Благій & Ярмак, 2019).

За Р. Тедескі та Л. Калхуном посттравматичне зростання може бути конструктом, який є більш притаманним певним віковим періодам розвитку особистості, такими є підлітковий період та період дорослості. Дітям поведінка, яка відрізняє посттравматичне зростання не властива, тому що вони ще не мають певного встановленого набору поведінкових схем, які б змінювалися в результаті травми. Також очікувано молоді люди вище оцінюються науковцями щодо потенціалу

посттравматичного зростання, ніж старші люди, бо молодь більше відкрита для навчання та змін в життєдіяльності, ніж старші люди, які вже мають значний життєвий досвід та певну ригідність щодо змін (Титаренко та ін., 2015).

Особистісні травми назавжди залишаються неприємною подією. Результати досліджень доводять, що люди, як правило, свідомо і систематично не опрацьовують сенси травми та не розмірковують над користю від цього. Посттравматичний ріст, швидше за все, є наслідком спроб психологічного розвантаження, і він може відбуватися на тлі залишкового дистресу (Яковицька та ін., 2024).

Термін посттравматичне зростання також пов'язаний зі стресом зростання. Дотепер не визначено: наскільки суттєвими мають бути руйнування життя для того, щоб породжувати зміни в стилі мислення та поведінці; як працювати з «ілюзіями змін» у людей, які повідомляють про ці зміни; відрізнити «ілюзії» від справжньої трансформації життя, змін, які виходять за уявні межі. Також особи, які трансформацію життя розглядають як один із багатьох способів подолання травми, переживають її як результат або постійний процес, а не механізм подолання. Нарешті, значне посттравматичне зростання може бути пов'язане з руйнуванням фундаментальних схем життєдіяльності, тому може іноді відбуватися на межі психологічного стресу, тільки де в чому покращуючи стан. Останні 10 років викликали значний інтерес українських науковців до звітів про зростання в результаті боротьби членів громади з великими життєвими кризами. В межах поняття посттравматичний ріст досліджується досвід людини, яка, долаючи кризові обставини, досягла вищого рівня розвитку в окремих сферах життя, ніж той, що був до випробувань. Вона не тільки вижила, а і зазнала змін, які розглядаються як важливі та виходять за рамки її попереднього статус-кво.

Посттравматичне зростання – це не просто повернення до базової лінії життєдіяльності – це досвід покращення. Слід також розрізняти посттравматичне зростання та такі складові психологічного здоров'я як стійкість, витривалість, оптимізм, резильєнтність та почуття узгодженості.

Резильєнтність особистості та почуття узгодженості описує людей, які можуть управляти собою в стресових обставинах, тому що вони можуть зрозуміти та зрозуміють події через що можуть керувати та впоратися з ними, знайти в них власний сенс (Балахтар, 2022; Грішин, 2021).

Усі ці поняття відображають сукупність особистісних якостей, що сприяють ефективному подоланню життєвих труднощів. Стійкість зазвичай розглядається як здатність продовжувати життя після труднощів і негараздів або продовжувати цілеспрямоване життя після того, як пережили труднощі та лихоліття. Емоційну стійкість та її особистісні детермінанти вивчали з позицій адаптаційної та когнітивної теорій стресу (Аршава, 2006; Комар, 2017). Емоційна стійкість розглядається ними як інтегративна властивість особистості, що виявляється у переважаючій диспозиції суб'єкта професійної діяльності та життєдіяльності у цілому, бажанні підтримувати або відновлювати рівновагу організму як «активної підсистеми». Операційною ознакою такої диспозиції можна вважати збереження при ускладненні умов професійної діяльності або життєдіяльності психічного стану оптимального функціонування, зумовлених ним особливостей перебігу психічних процесів в цілому, що у свою чергу відбиваються на стані здоров'я людини, особливостях реалізації нею вищих психічних функцій, психологічному благополуччі та емоційному інтелекті (Аршава, 2006, с. 375).

Психологічне здоров'я та посттравматичне зростання тісно взаємопов'язані. Пережиті труднощі можуть як негативно впливати на психіку, так і сприяти її зміцненню, якщо людина знаходить у собі сили подолати кризу. Люди з вищим рівнем психологічного здоров'я легше адаптуються до викликів, використовують ефективні стратегії подолання труднощів та отримують більше користі від складних життєвих ситуацій. З іншого боку, процес посттравматичного зростання сприяє зміцненню психічного благополуччя, оскільки допомагає розвинути життєстійкість, оптимізм та життєву мудрість.

2.3. Роль життєстійкості, копінг-стратегій та тривожності у подоланні життєвих криз

Зараз у психологічній літературі є повідомлення про дуже широкий спектр основних життєвих викликів, які діяли як каталізатори для відновлення психологічного здоров'я. Нові дослідження, які більш конкретно зосереджуються на роботі з особистістю, яка знаходиться в кризі, натеper активно вивчають психологічні чинники, що сприяють розвитку резильєнтності, здатності до самоконтролю та емоційної регуляції, наявності надійних партнерів та друзів; включають хороші професійні взаємини, прагнення до успіху, орієнтацію на конкретну мету, вміння планувати свою діяльність, стійкість до труднощів, адекватну самооцінку, активні стратегії подолання труднощів, відчуття гармонії між життям і професійною діяльністю, переважання позитивних емоцій, впевненість у своїх силах, оптимізм, доступ до соціальної підтримки та здатність звертатися за допомогою до інших, когнітивну гнучкість та високу духовність особистості (Балахтар, 2022).

Резильєнтність визначається як здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи психологічну рівновагу, відновлюватися після випробувань і навіть знаходити можливості для особистісного зростання в умовах стресу та невизначеності, тобто це своєрідна, досить стабільна траєкторія здорового функціонування особистості навіть після дуже несприятливих подій, яка значною мірою забезпечується ефективним копінгом.

Багато дослідників вивчають конструктивність копінг-стратегій особистості в кризі, тобто діагностуються її можливості саморозвитку, саморегуляції та побудови внутрішньої позиції. Ще раз зазначимо, що у складних життєвих ситуаціях велику роль відіграє адаптаційний ресурс особистості, який дозволяє швидко та конструктивно долати складні обставини, коригувати власну діяльність відповідно до актуальної мети, пристосовуватися. «Копінг-поведінка відповідає за раціональне регулювання людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх перетворення відповідно до своїх потреб. Різноманітність копінг-стратегій

пов'язана з варіацією реакцій особистості, що виникають в ході подолання стресогенних ситуацій, в основі яких лежать когнітивні, емоційні і поведінкові складові цих операцій» (Оксютович & Мельничук, 2023, С. 259).

При підборі діючих копінг-стратегій збільшується можливість ліквідації впливу стресорів на людину. В наслідок впливу стресора людина розгортає початковий аналіз, основою якого є образ створеної умови – небезпечний чи позитивний. Безпосередньо з цього етапу особистістю створюється програма індивідуальної охорони життєдіяльності або професійної діяльності. Під її вплив потрапляють часто всі дії та стратегії особистості. В психології існує велика кількість підходів до осмислення терміну «діяльність». В нашому дослідженні це модель інтенсивних взаємини особи з оточуючими людьми, організаціями, суспільством з метою створення умов для суб'єктивного благополуччя. Ці взаємини визначають особу не тільки як суб'єкта адаптивної соціальної взаємодії, але і як об'єкт соціальних взаємин.

У дослідженні стратегій подолання стресу варто враховувати думку зарубіжних науковців, які підкреслюють, що залежність від єдиної, навіть конструктивної копінг-стратегії, може бути малоефективною. Натомість найбільш дієвим вважається гнучкий підхід, що передбачає адаптивне використання широкого спектра стратегій, зокрема й тих, які зазвичай сприймаються як неконструктивні, але в певних ситуаціях можуть сприяти збереженню психологічної рівноваги. Наприклад, переоцінка змінює ситуацію, що призводить до зниження емоційного впливу; подавлення інгібує вираження емоцій; відлучення блокує емоційну роботу на ранній стадії переживання стресу, що у багатьох випадках дозволяє захистити особистість від руйнівного впливу стресу. Дані стратегії можуть і повинні бути використані людиною з іншими долаючими механізмами.

Поняття життєстійкості активно розвивають в останні кілька десятиріч років і пов'язано воно з іменем С. Мадді, який вперше розглядав життєстійкість в контексті подолання повсякденних стресів, що потребують значної мужності, самоуправління, стійкості, витривалості. С. Мадді стверджував,

що життєстійкість, яка складається із залученості на протидію відчуженню, контролю та виклику, на протидію безпеці, і по суті, є практичною реалізацією екзистенційної мужності. Екзистенційна мужність є повсякденною сміливістю не тільки в захисті себе від руйнування наслідками стресів, але і в перетворенні себе та світу навколо в процесі подолання. Тому життєстійкість автор називає трансформаційним впливом, що включає в себе процес творчого перетворення стресових обставин через втягнення, контроль та ризик. Таким чином, життєстійкість може бути життєздатною як системна якість особистості, що визначає зміст здатності людини до адаптації на основі стійкості. Однак життєстійкість передбачає не тільки адаптацію, а і трансадаптацію. Трансадаптація – це вихід за межі адаптації, створення, конструювання нової реальності при актуалізації потенційних можливостей, це адаптація, пов'язана із самореалізацією, самоствердженням та самотрансценденцією особистості.

У сучасній науковій літературі проблематика індивідуальної життєстійкості представлена в основному у вивченні ступенів впливу трудових життєвих ситуацій, що виходять за межі повсякденності: аналізуються психологічні особливості ресурсів життєстійкості, стратегії подолання. Долаючи поведінку у взаємозв'язку з життєстійкістю розглядається в контексті детермінант особистої успішності та здоров'я.

У дослідженнях екзистенційного напрямку також розглядається воля як спонтанна активність цілісної особистості (Х. Хекхаузен). Вона протиставляється відчуттям тривоги, безпорадності, самотності, виявляється в емоційному, почуттєвому та інтелектуальному житті. Розвиток особистості трактується як процес її звільнення від залежності, власної природи й інших людей. Це звільнення може мати негативні та позитивні наслідки. Свобода волі – ознака самоактуалізуючої особистості. Відповідно, основна функція волі – вибір, що корелює з пошуком сенсу життя та оцінкою своїх дій з позицій майбутнього. Така орієнтація на життєві змісти дає можливість суб'єкту підтримувати емоційну стійкість у несприятливих умовах. Витривалість також є інтегративним показником

психологічного здоров'я та працездатності студентів (Кудряшов, Артюгін, 2014). Від рівня розвитку витривалості залежить успішність людини у професійній діяльності (Гнатюк, 2008).

Люди з високим рівнем витривалості допитливі та активні, вірять, що можуть впливати на події, і сприймають виклики життя як такі, завдяки яким можна розвивати власний потенціал. Їх впевненість та оптимізм, за Селігманом базується на когнітивно-поведінкових техніках, і раціональній емоційно-поведінковій терапії. Орієнтація на оптимізм та щастя є психологічними основами розвитку сильних сторін клієнтів соціальної роботи (Столярик & Семигіна, 2022). За результатами власних емпіричних досліджень науковиці зробили висновок, що, будуючи інтервенції, спрямовані на розвиток ресурсів та самоефективності клієнтів центрів соціальної роботи, соціальні працівники мають взяти до уваги, що складні життєві ситуації, в яких перебувають люди, можуть сформувати в останніх: занижену самооцінку, низьку самоефективність, набуту безпорадність, а також загальну зневіру та негативне ставлення до навколишнього світу, тому перелаштування на оптимізм та пошук власних ресурсів є непростим завданням, воно не може відбутися одномоментно, навіть, коли з'явилась мотивація (а вона буває не завжди і навіть у разі появи, має тенденцію до притлумлення) (Столярик & Семигіна, 2022, с. 154).

Долаючи життєві кризи, люди стурбовані негативними подіями та розбіжностями, які вони викликають. Наполегливість у когнітивній обробці має бути пов'язана зі створенням певного психологічного ресурсу у подоланні труднощів. Роздумування, як і мислення, є свідомим; найчастіше обертається навколо інструментальної теми; і відбувається без прямої підказки з оточення. Характер роздумів опосередковано вказує на зміст переживань, оскільки це пов'язано з важливими цілями, які і призводять до таких періодичних роздумів. Такі думки є відсиланням у минуле, сьогодення чи майбутнє щодо розвитку негативних чи позитивних подій. Роздуми, узгоджені з подіями, можуть включати досягнення мети або обговорення розбіжностей, пов'язаних з недосягнутими цілями або відсутністю відповідності між схемами та подіями, що відбулися.

У різні моменти життя людині властиво переживати стан тривоги, виникнення якої пов'язане з суб'єктивною оцінкою ще невідомої ситуації, що складається, та яка містить небезпеку. Іноді це переживання носить ситуативний характер і не завдає шкоди людині, навпаки, сприяє активізації всіх сил її організму та включенню перцептивних та розумових процесів для підготовки до зіткнення та подолання ймовірної небезпеки. Однак, в окремих випадках, виникнення тривожних переживань обумовлено особистісною тривожністю – стійкою схильністю індивіда сприймати навколишній світ як загрозу.

Тривожність традиційно розглядається як ключова характеристика індивідуальних відмінностей особистості, проте її місце в структурі психічної організації людини досі залишається дискусійним. Вона може розглядатися як риса темпераменту або як особистісна характеристика. Прихильники першого підходу, зокрема В. Мерлін та його послідовники, трактують тривожність як загальну особливість психічної діяльності, що пов'язана з інертністю нервових процесів. (Мазоха, 2020), тобто як психодинамічну властивість темпераменту.

Тривожність є складним психологічним явищем, що відображає індивідуальну схильність особистості переживати тривогу в різних життєвих ситуаціях. Вона не завжди проявляється безпосередньо у поведінці, проте її рівень можна оцінити за частотою та інтенсивністю переживань людини. Особи з підвищеною тривожністю зазвичай схильні сприймати світ як небезпечний і сповнений загроз значно більше, ніж ті, у кого цей рівень нижчий (Spielberger, 1972).

Ідея про тривожність як про особливий психічний стан бере свій початок у класичних психоаналітичних концепціях. Зигмунд Фройд одним із перших описав цей феномен, розглядаючи його як прояв невротичного розладу. Він використовував термін, що дослівно означав «готовність до тривоги», підкреслюючи її функцію як попереджувального сигналу про можливу небезпеку. Надалі ця концепція отримала розвиток у працях представників «нової хвилі» психоаналізу – Карен Хорні, Гаррі Саллівана та інших дослідників, які пов'язували тривожність із порушенням

міжособистісних зв'язків та фрустрацією потреби в надійному соціальному оточенні.

У радянській та пострадянській психології тривожність традиційно розглядалася як показник неблагополуччя, пов'язаного з психічними або соматичними порушеннями, а також як наслідок психологічної травми. Проте з розвитком наукових досліджень ставлення до цього явища змінилося. Сучасний підхід наголошує, що тривожність не є однозначно негативною рисою особистості, а виконує важливу адаптивну функцію. Вона сигналізує про розбалансованість між внутрішніми ресурсами людини та вимогами середовища, що дозволяє своєчасно скоригувати поведінку. Більше того, для кожної особистості існує свій оптимальний рівень тривожності, який сприяє розвитку та мобілізації ресурсів у складних ситуаціях.

Різноманітність наукових підходів до вивчення тривожності свідчить про її багатогранність. Починаючи від психоаналітичних концепцій Фрейда та Хорні, теорій Р. Кеттела, Ч. Спілбергера, С. Серазона, К. Ізарда, Г. Айзенка, які диференціюють ситуативну, особистісну, невротичну та об'єктивну тривожність; і закінчуючи екзистенційними поглядами С. К'єркегора та П. Тілліха, які розглядають тривожність як неминучу складову людського існування. Таким чином, тривожність слід розглядати не лише як психологічну проблему, а й як важливий регулятор адаптації та особистісного розвитку, що вимагає гнучкого підходу до її розуміння та управління.

Людині зіткнувшись із серйозною життєвою кризою, потрібно знайти способи впоратися з особистісною тривожністю та початковим дистресом, який часто може бути виснажливим. Це є необхідною умовою для певного ступеня конструктивної когнітивної обробки, що призводить до змін схеми що сприятиме переживанням посттравматичного зростання. На ранніх стадіях реакції на травму когнітивна обробка, швидше за все, буде автоматичною; тобто, є багато приводів для нав'язливих думок і образів, і негативне нав'язливе роздумування зазвичай часто трапляється. Зрештою, якщо цей процес ефективний, він призводить до відмови від попередніх цілей та припущень,

оскільки стає зрозуміло, що старий спосіб життя більше не підходить у радикально змінених обставинах. Ми говоримо «зрештою», тому що цей процес може тривати деякий час. Багато людей, які пережили травматичні події повідомляють, що через багато місяців вони все ще можуть бути вражені почуттям недовіри. Певною мірою цей процес може включати «працю над горем» у тому сенсі, що пов'язана з втратою травма поступово приймається. Це часто довгий процес, під час якого страждання зберігається, але насправді він є важливим для максимального ступеня посттравматичного зростання. Такий дистрес підтримує когнітивну обробку активною, тоді як швидке вирішення є ймовірною вказівкою на те, що створений образ не пройшов серйозних випробувань та може дотепер містити травматичну подію (Чабан та ін., 2023).

На думку М. Селігмана, щастя є багатогранним явищем, яке вивчається з різних наукових позицій. Один із найвідоміших підходів, запропонований Мартіном Селігманом, наголошує, що близько половини рівня щастя залежить від самої людини, її дій та виборів. Представники гедоністичної психології визначають щастя як поєднання трьох основних складових: частого переживання позитивних емоцій (зокрема, радості); мінімізації негативних афектів (суму, пригніченості, розпачу, розчарування); задоволеності життям, коли реальність відповідає очікуванням.

Цей підхід викликав значну критику з боку екзистенційних мислителів, які вважають, що гедонізм надмірно фокусується на короточасних емоційних станах та задоволенні бажань, ігноруючи глибші сенси існування. Вони наголошують, що справжнє щастя не можна зводити лише до накопичення приємних переживань, оскільки воно включає також усвідомлення життєвої мети, реалізацію внутрішнього потенціалу та здатність долати труднощі.

З точки зору еудемонічного підходу, щастя полягає не у володінні чимось матеріальним чи отриманні приємних емоцій, а у відчутті гармонії між власною сутністю та соціальним оточенням. Воно проявляється через розкриття особистісного потенціалу, розвиток здібностей, знаходження сенсу в житті та

здатність до «творчого синтезу» між вимогами суспільства і самореалізацією.

Таким чином, щастя можна розглядати як баланс між тим, що людина відчуває, і тим, що вона робить, між миттєвими радощами та глибоким усвідомленням власного життєвого шляху. Це не лише стан «мати», а й процес «бути» — автентичним, цілісним та відкритим до розвитку. Зокрема, оптимісти можуть це зробити краще зосереджуючи увагу та ресурси на найважливішому, і відмовляючись від неконтрольованих або нерозв'язних проблем (Aspinwall, Richter, & Hoffman, 2001). Ця здатність може бути особливо важливою в когнітивній обробці, яка відбувається в складних ситуаціях.

Л. Мартін і А. Тессер (1996) класифікували мислення про минуле як пропрацювання сьогодення, його поточних проблем, а майбутнє як занепокоєння. Розрізняючи тип рецидивуючого негативного мислення, який багато інших дослідників називали роздумуванням, науковці використовують термін когнітивна обробка. Коли когнітивна обробка відстежується та усвідомлюється особистістю, то з часом зміни в її якості можуть стати очевидними (Martin & Tesser, 1996).

Негативні когнітивні процеси, викликані великими життєвими кризами, важко піддаються контролю, за впливом на особистість відрізняються від позитивних, оскільки руйнування викликані складними кризами задля досягнення цілей вищого порядку, також дозволяють реконструювати схему на основі нових принципів через визнання того, що актуальні переживання є особистою реальністю і треба визначити їх як те, що відбулося.

Ще один вид когнітивної діяльності, який, здається, пов'язаний з вищими рівнями дистресу, — це жаль та повторний розгляд того, якою могла бути критична подія, та чи можна було її уникнути. Ці «контрфактичні» роздуми мають минулу часову орієнтацію та часто пов'язані з негативним афектом.

Як складову психологічного здоров'я також можна тлумачити спроби ідентифікації індивідом нових можливостей для себе в житті або можливостей побудувати інший шлях у житті. Когнітивна перебудова, яка дозволяє аналізувати зміни в новій реальності життєдіяльності після травми створює схеми, які включають травму та можливі події в майбутньому.

Результати такої рефлексії сприймаються як зростання. Духовне або екзистенційне зростання є ще одним способом, який деякі люди вважають дієвим щодо позитивних змін у своїй боротьбі зі стресом та втратами.

Концепції позитивного досвіду, такі як розробив А. Маслоу, не пояснюють, як і чому досвід особистості може призвести до зміни життєвих перспектив. На нашу думку, позитивні зміни в житті, ініційовані позитивними подіями повинні включати значні протиріччя для продуманих змін в життєвому наративі, тому що в актуальному позитивному досвіді потрібно поєднати емоційну, інтелектуальну та соціальну складові у вивченні особистістю власного нового погляду на життя.

Таким чином, психологічне здоров'я можна розглядати як системну якість особистості, що визначає здатність людини до адаптації, саморегуляції, саморозвитку в сучасних швидко змінюваних умовах. Життєстійкість – більш широке поняття, що вбирає в себе стійкість як гнучкість при виборі потенційно корисних копінг-стратегій, їх зміну в залежності від вимог ситуації; використання особистістю можливостей, які дає ситуація, і власних можливостей подолання, регулювання, упорядкування та, за необхідності, відмови від неефективних стратегій.

2.4. Соціальна підтримка та психологічне здоров'я: механізми впливу

Соціальна підтримка може відігравати значну роль у підтримці психологічного здоров'я, якщо вона залишається стабільною та послідовною з часом. Дж. Вайс припустив, що зв'язок між психологічним здоров'ям та соціальною підтримкою може бути частково через толерантність до дистресу, яка підтримує когнітивну обробку. Раніше він наголошував на потенційних перевагах досвіду соціальної підтримки у фасилітації складних переживань через групи взаємної підтримки, тому що вони забезпечують «обговорення перспективи, пропонування переконань і використання метафор для пояснення досвіду» (Weiss, 1971).

Підтримка оточуючих може допомагати в відновленні психологічного здоров'я, посттравматичному зростанні, надаючи шлях до змін, створення розповіді про зміни, що відбулися, та пропонуючи перспективи, які можна інтегрувати у наступні зміни. Наприклад, С. Гайдріх та К. Ріфф (1993) виявили, що глибока соціальна інтеграція пом'якшує переживання літніх жінок із проблемами зі здоров'ям і підвищує відчуття благополуччя. Взаємна підтримка особливо важлива у воєнні часі, оскільки довіра тих, хто «був там», може мати вирішальне значення. І. Якімчук вважає, що є дві основні якості особистості, які можуть впливати на ймовірність того, що люди зможуть позитивно використати наслідки травматичних подій, які їх спіткали: екстраверсія та відкритість до досвіду (Якімчук, 2024).

Відкритість досвіду, його емоційна обробка також пов'язані з усвідомленим сприйняттям користі, але не оптимізмом. Як ми це концептуально представили, психологічне здоров'я особистості дозволяє пережити великі життєві кризи, які є складним викликом, та значущо впливають на розуміння індивідом світу та свого місця в ньому. Певні види особистих якостей – екстраверсія, відкритість до досвіду, і, можливо, оптимізм можуть значно прискорити видужання. Спочатку людина, як правило, повинна відповідати запитам, бути готовою до подолання. Така готовність необхідна для управління домінуючими емоціями, але одночасно відбувається інтенсивне когнітивне опрацювання важких обставин. Рівень усвідомленої залученості особистості в переживання кризової ситуації відіграє ключову роль у процесі психологічного відновлення, рівноваги.

Соціальне оточення індивіда також може грати важливу роль у загальному процесі психологічного зростання, зокрема через надання нових схем, та чуйне прийняття кризових подій та тем, пов'язаних із зростанням. Психологічне здоров'я тісно пов'язане з розвитком загальної мудрості щодо життя, розвитком та модифікацією життєвих наративів особистості. Хоч в процесі емпіричних досліджень було виявлено, що психологічне здоров'я корелює зі зменшенням дистресу, ми вважаємо, що певний ступінь психологічного розладу чи дистресу необхідний не лише для його розвитку, але також для набуття мудрості. Наше припущення полягає в тому, що ступінь когнітивного залучення

особистості в події сприяє змінам та внутрішньому вдосконаленню. Ці зміни мають постійний характер, люди чітко окреслюють думки про своє життя, це корелює з виробленням загальної мудрості про життя та подальшим його розвитком.

Люди, які постійно стикаються з великими труднощами в їхньому житті також можуть, в ході подолання, розвинути «здатність до рівноваги», навичок щоденної рефлексії та дій, зважувати відоме та невідоме, краще сприймати деякі з парадоксів життя, і бути більш оптимальними та задоволеними, щодо фундаментальних питань людського існування. Для людей, які пережили великі життєві кризи, їх життя часто концептуалізується як те, що було раніше і тепер.

До основних психологічних ресурсів, що забезпечують психологічне здоров'я особистості, можна віднести життєстійкість, самоповагу, здатність до рефлексії, адаптивність, емоційну інтелігентність та здатність до побудови здорових міжособистісних стосунків, оптимізм. Життєстійкість, як один із найважливіших ресурсів, є здатністю особистості успішно долати труднощі й непередбачувані ситуації, зберігаючи психологічну цілісність та направленість на досягнення своїх цілей. Цей ресурс забезпечує здатність подолати стресові ситуації, адаптуватися до нових умов та знаходити раціональні рішення в невизначених умовах.

Ціннісні орієнтації, у свою чергу, є важливою складовою цих ресурсів, оскільки вони задають напрямок життєвого шляху особистості та формують її стратегічний підхід до життя. Наявність чіткої системи цінностей допомагає людині орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, робити осмислений вибір та виявляти стійкість у боротьбі з негативними переживаннями. У поєднанні з іншими внутрішніми ресурсами ціннісні орієнтації створюють цілісну картину світу, в якій особистість здатна ефективно функціонувати та взаємодіяти з навколишнім середовищем.

Підтримання психологічного здоров'я може також вимагати періодичного нагадування про когнітивні та емоційні ітерації, які не завжди є приємними. Початкові навмисні спроби осмислити та позитивно інтерпретувати наслідки дій, згадка переваг, які ці дії створили, можуть бути надійно пов'язані з

позитивним сприйняттям та зростанням відчуття суб'єктивного благополуччя. Активне розкриття думок та емоцій для співчутливих інших можуть бути важливими складовими особистісного зростання. Хоча іноді такі ітерації можуть означати самопосилення когнітивних упереджень, які дозволяють людям стверджувати, що тривають процеси самовдосконалення та самореалізації, ці результати одночасно також можуть відображати процес дорослішання молодих людей. Самореалізація як процес самовираження та розвитку особистості передбачає не лише сприйняття світу як простору для втілення своїх можливостей, а й усвідомлений вибір напрямків власного зростання. Вона включає активний відбір можливостей, які відповідають внутрішнім цінностям і справжнім прагненням людини. Водночас прийняття рішень передбачає відповідальність – як перед собою, так і перед оточенням, адже будь-який вибір впливає не лише на індивідуальну долю, а й на соціальну взаємодію.

Психологічне здоров'я людини залежить як від зовнішніх, так і від внутрішніх факторів. Об'єктивні аспекти включають якість соціальних зв'язків (сімейні стосунки, відчуття приналежності до спільноти, можливість активної взаємодії з суспільством), рівень матеріального благополуччя та професійну самореалізацію. Водночас суб'єктивні чинники відіграють не менш важливу роль: це особистісні якості (готовність до нових вражень, внутрішня впевненість, усвідомлення особистої відповідальності за власні вчинки та сформоване почуття самоконтролю) та вміння емоційно-когнітивно адаптуватися до впливу зовнішніх обставин. Саме поєднання цих факторів забезпечує гармонійний розвиток особистості та її здатність до продуктивної самореалізації.

Науковий розвиток проблема саморегуляції отримала в школі психоаналізу (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер, М. Еріксон та ін.). У роботах З. Фрейда Его людини – це інстанція, котра регулює поведінку й підпорядковується принципу реальності, а не принципу задоволення. Саме Его виконує функції регуляції потягів, їх опосередкування, усвідомлення бажань, детермінованості власної поведінки. Це саме та частина особистості, яка пов'язана з раціональним міркуванням, її

завданням є осмислення результатів взаємодії психіки з оточуючим середовищем та різних структурних компонентів психіки між собою (Super–Ego «наказує», а Ego «виконує»).

Науковці психоаналітичного напрямку у розумінні феномену саморегуляції прагнули розкрити приховані важелі поведінки, простежити динаміку потреб і мотивів особистості. Уявлення про захисні механізми дали змогу лише поставити проблему саморегуляції внутрішньої активності у загальному вигляді, але саме поняття залишилося поза рамками спеціального дослідження. Аналіз активних дій особистості представлений також у працях А. Адлера. Вчений вивів поняття творчого «Я», як центру особистості, що формує мету, планує дії для її досягнення, таким чином створює індивідуальний стиль поведінки.

К. Юнг висловив ідею, що процес саморегуляції психічного проходить постійно. Але він може помічатися самим індивідом лише тоді, коли його Ego складно пристосуватися до зовнішньої чи внутрішньої реальності, тобто роль усвідомленої саморегуляції полягає в тому, щоб керувати досягненням прийнятої суб'єктом мети.

Процес особистісної саморегуляції відбувається за обов'язкової умови врахування результатів самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. Саморегуляція – це процес довільного керування особою своєю поведінкою, розв'язання складних ситуацій, переробка негативних переживань. Якщо для фізичної саморегуляції властиві автоматичність і певна незалежність від волі та свідомості, то психічна саморегуляція вирізняється усвідомленістю, внутрішньою мотивацією, чіткою структурою та специфічними механізмами виконання діяльності.

Саморегуляція за допомогою внутрішньої мотивації передбачає дію факторів, що ініціюють та регулюють життєдіяльність людини зсередини особистого Я. Ефективність саморегуляції пов'язана з внутрішнім локусом каузальності, яка визначається спрямованістю особистості на усвідомлення власної відповідальності за результати діяльності.

Людина обирає той чи інший тип самореалізації на основі власного вибору, волевиявлення; оточення та умови, що

сприяють здійсненню свободи вибору та підтримці психоемоційної рівноваги. Внаслідок цього збільшується потреба у саморегуляції, що, у свою чергу, призводить до інтеріоризації локусу контролю та актуалізації механізмів самореалізації. Але при цьому не можна стверджувати, що нездатність повністю контролювати наслідки власних дій не дозволяє людині вважати себе «хазяїном» своїх взаємин зі світом, справжнім суб'єктом себе.

Як бачимо, є досвід вивчення різних аспекти цього феномену, і, відповідно, кожне визначення частково звужує обсяг поняття «саморегуляція». М. Варій вважає саморегуляцію одним з «основних життєвих процесів, без якого неможлива гармонія буття особистості» (Варій, 2007, с. 859).

За дослідженням М. Гриньової та М. Кононової (2024), психологічні захисти – це подолання афективної напруги, яка виникає в процесі регуляції, контроль за взаємодією суб'єкта з дійсністю з метою збереження і підтримки позитивного самовідношення. Значущість саморегуляції для психологічного здоров'я особистості визначається її здатністю контролювати основні життєві процеси. Прийняття рішень ґрунтується на суб'єктивному сприйнятті реальності, особистісних цінностях та ставленні до навколишніх обставин. Важливим показником цілісного та здорового світосприйняття є здатність людини ухвалювати самостійні рішення та усвідомлено обирати стратегії поведінки в складних ситуаціях.

Активна життєва позиція проявляється через самоконтроль, саморегуляцію, самоствердження та розвиток самосвідомості. Ці процеси не лише відображають внутрішню зрілість особистості, а й залежать від особливостей її професійної діяльності. В умовах зростаючих соціальних вимог та професійних викликів здатність адаптуватися, критично оцінювати ситуацію та зберігати психологічну рівновагу стає важливим фактором успішної реалізації особистості. Вона сприяє одночасно і розвитку свідомості, усвідомлення особистістю себе як неповторної індивідуальності. А це супроводжується розвитком емоціонально-чуттєвої сфери особистості, почуття і свідомості власної гідності; усвідомленням своєї унікальності та відповідними претензіями щодо уваги, розуміння і визнання себе

оточуючими в цій якості. У цьому ж напрямі працює і освітня система, в рамках якої пропагується образ всебічно та гармонійно розвиненої особистості.

Мотиваційно-смыслову регуляцію досліджувала Ж. Вірна в контексті професійної підготовки психологів. Науковиця стверджує, що мотиваційно-смыслові утворення особистості становлять єдину систему регуляції життєдіяльності. Набуття професійного досвіду є результатом мотиваційно-смыслові саморегуляції. Саморегуляція на рівні мотивації може проявлятися як вольова поведінка в ситуації подолання перешкод і як складова частина діяльності – переживання, що гармонізує мотиваційну сферу (Вірна, 2011). В такому контексті функціями саморегуляції є адаптація та особистісний розвиток.

В області мотиваційної саморегуляції, де нові мотиваційні відносини формуються на основі вже наявних мотивів, наприклад, схильність людини враховувати думку оточення може слугувати засобом трансформації її ставлення до актуальних подій. Наприклад, у процесі самовизначення особистість пізнає себе, формує систему цінностей, визначає життєві цілі та знаходить власний шлях самореалізації, а саморегуляція як процес пов'язаний з досягненнями особистості дозволяє людині керувати своїми емоціями, поведінкою та адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Або, самовдосконалення є реалізацією сутнісної потреби особистості у розвитку, що проявляється у прагненні до вдосконалення власних здібностей, розширення світогляду та гармонізації внутрішнього світу через усвідомлену діяльність і саморефлексію, а також у здатності ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, робити внесок у спільноту та сприяти загальному благополуччю суспільства.

Підтверджуючи тим самим, одне з центральних положень навчання про вищі психічні функції Л. Виготського, відповідно до якого внутрішні засоби, використовувані людиною для керування власною діяльністю, являють собою ті ж самі, тільки інтеріоризовані зовнішні засоби, що раніше застосовувалися для керування її діяльністю з іншими людьми.

Проблема регуляції та саморегуляції, на думку Ж. Вірної, вперше була поставлена Л. Виготським. Психолог пов'язував

унікальний для людини спосіб регуляції з формуванням і використанням знакових психологічних засобів, які забезпечують контроль над власною поведінкою. Він вважав, що діяльність є ключовим чинником і умовою психічного розвитку, а регуляція – найвищою формою активного пристосування природи до людських потреб (Вірна, 2011).

Представник гештальтпсихологічного напрямку К. Левін уперше наголосив на вирішальному значенні перспективних цілей для розвитку особистості та побудови алгоритмів поведінки. Він встановив, що ціннісні орієнтації особистості визначають поведінку, емоції і моральний стан суб'єкта. Учений вважав, що регуляція поведінки відбувається відповідно до принципу теперішнього часу, тобто минуле та майбутнє впливають на поведінку лише настільки, наскільки вони проявляються в актуальній ситуації через модель «очікування – цінність», яка полягає у внесенні змін, що сприяють досягненню стану рівноваги.

К. Роджерс вважає, що порушення регуляції поведінки виникає через невідповідність між самооцінкою людини та її накопиченим життєвим досвідом, що знаходить своє відображення у поведінці в слабкій адаптації до довкілля, в тривожності й напрузі.

О. Потєбня, услід за В. Гумбольдтом, вивчав значення мови як засобу психічної саморегуляції, сформованого в ході культурної еволюції людини. У працях, присвячених психічній природі слова, він відзначав, що людині притаманне прагнення висловити те, що щойно було почуто, звільнитися від хвилювання, викликаного впливом, який торкнувся душі, і передати цю емоцію через слово, нерідко не звертаючи уваги на те, чи буде вона сприйнята іншою людиною, є природною потребою. Це прагнення, особливо характерне для первісної людини та дитини, іноді межує з фізіологічною необхідністю. Подібно до того, як дитині чи жінці потрібно виплакати, щоб полегшити своє горе, так само інколи виникає потреба виговоритися через перепоповнення емоціями (Романчук, 2022).

У сучасній педагогіці саморегуляція трактується як самоздійснення, самоорганізація особистості в творчій діяльності. І. Бех, І. Зязюн, О. Киричук та ін. розробляють

педагогічні аспекти саморегуляції як активної та творчої діяльності в сучасних умовах. Завдяки дослідженню феномену психічної саморегуляції в межах діяльнісної теорії сформовано цілісну концепцію усвідомленої саморегуляції діяльності та поведінки. Такий контекст досліджень дав можливість науковцям звернути увагу на розробку моделі саморегуляції як здоров'язбережувальної технології, а також на роль ефективних копінг-стратегій та життєстійкості у подоланні стресових ситуацій, збереженні психічного благополуччя та підтримці адаптивної поведінки особистості в соціумі.

Життєстійкість і копінг-стратегії є взаємопов'язаними, але не тотожними поняттями. Копінг-стратегії, за визначенням Р. Лазаруса та С. Фолкман, – це певні способи подолання життєвих труднощів, які можуть бути як ефективними, так і неефективними. Вони формуються на основі попереднього досвіду людини, її звичних моделей поведінки та особистісних рис. Натомість життєстійкість є глибшою характеристикою особистості – це не просто набір реакцій на стресові ситуації, а внутрішня установка, що допомагає людині адаптуватися, долати труднощі та зберігати психологічну цілісність навіть у складних обставинах.

Головна відмінність полягає в тому, що копінг-стратегії можуть призводити як до позитивних змін, так і до регресу, оскільки деякі з них можуть бути деструктивними (наприклад, уникнення або заперечення проблем). Життєстійкість же передбачає конструктивне ставлення до викликів: вона допомагає не просто переживати труднощі, а використовувати їх для особистісного зростання. Вона також дає змогу людині витримувати невизначеність, приймати рішення, орієнтовані на майбутнє, а не зациклюватися на минулому.

У контексті соціальної взаємодії та самореалізації життєстійкість відіграє ключову роль у формуванні конструктивних моделей поведінки. Вона дає змогу людині не лише пристосовуватися до труднощів, а й активно змінювати обставини свого життя, мобілізуючи внутрішні ресурси для розвитку та ефективної взаємодії з оточенням. Формування життєстійкості розпочинається ще в дитинстві й розвивається протягом усього життя, особливо через взаємодію з оточенням,

підтримку близьких та власний досвід подолання труднощів. Саме життєстійкість є фундаментом психологічного благополуччя, оскільки забезпечує не лише адаптацію до стресових умов, а й здатність зберігати внутрішню гармонію, баланс між особистісним зростанням і соціальними викликами.

Висновки

Проведений аналіз досліджень розкриває ряд неоднозначних моментів, що вимагають подальшого наукового вивчення, а також наголошує на необхідності активізації психопрофілактичної роботи щодо якості психологічного здоров'я, надання психокорекційної допомоги чоловікам та жінкам у подоланні психологічних проблем, що сприяють блокуванню особистісного розвитку та самоактуалізації, домінуванню неадаптивних копінгів, посиленню напруженості психологічних захистів.

Важливими ресурсами підтримки та розвитку психологічного здоров'я є здатність до самоусвідомлення, рефлексії та саморегуляції. Розуміння своїх сильних та слабких сторін, аналіз власних емоційних та поведінкових реакцій дозволяє людині краще адаптуватися до змінюваних умов, а також регулювати свої емоції та стресові переживання. Це допомагає підтримувати психологічну стійкість та зберігати емоційну рівновагу навіть у найскладніших ситуаціях.

Фундаментом досліджень психологічних проблем здоров'язбереження особистості є базові психологічні концепції регулюючої ролі свідомості у діяльності. Діяльність виступає як головна умова здоров'язбереження та самореалізації людини.

Ціннісна установка на саморегуляцію сприяє зростанню життєстійкості, комфорту людського життя, в цілому. Розширення здібностей фахівця до саморегуляції також може сприяти індивідуальним змінам в установках, які сповідатимуть цінності співробітництва, співчуття, відповідальності за майбутнє, солідарність, впевненість у своїх силах, любов до природи, гармонію цілей та засобів їх досягнення.

Таким чином, психологічні ресурси здоров'я особистості є ключем до її успішної самореалізації та інтеграції до соціуму. Вони дозволяють не тільки зберігати психічне здоров'я в умовах

стресу та невизначеності, але й сприяють розвитку гнучкості, адаптивності та здатності до самовдосконалення, що в кінцевому результаті робить особистість більш збалансованою та готовою до нових життєвих викликів.

Представлені результати можуть стати основою для подальших досліджень у сфері психологічного здоров'я, а також використовуватись у професійній діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців, які займаються питаннями гармонійного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Алещенко О. В. Посттравматичне зростання. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колек. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. С. 131–151.

2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336с.

3. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62.
URL:
<https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/58483/1/Балахтар%20К.С..pdf>

4. Благій О. Л., Ярмак О. М. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.

5. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. 2-е вид., випр. і допов. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

6. Вірна Ж. П. Психофізіологічна регуляція емоційності людини у корекційній практиці професійної психології. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. Вип. 5. Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_5_32.

7. Гнатюк Т. М. Витривалість та способи оцінки її розвитку у студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 37–39.

8. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2021. Вип. 64. С. 62–81.

9. Гриньова М. В., Кононова М. М. Копінг-стратегії та механізми психологічних захистів у структурі саморегуляції особистості. Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : колективна монографія / за наук. ред. Кононової М.М. Полтава : Астроя. 2024. С. 12-44.

10. Казан Е. М., Заболотнюк І. О., Ковба М. В., Голубовська О. М. Посттравматичний стресовий розлад – проблема поствоєнного суспільства. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 р.). Львів: Львівський державний ун-т внутрішніх справ. 2023. С. 114–118

11. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 2(1). С. 120–127. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2017_2\(1\)_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2017_2(1)_23).

12. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

13. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військ. психол. Київ: Посольство Великої Британії в Україні. 2017. 185 с.

14. Кудряшов І. О., Артюгін А. В. Витривалість як інтегруючий показник здоров'я та працездатності студентів. Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг : зб. наук. пр. Харків : [б. в.], 2014. Вип. 1. С. 369–376.

15. Мазоха І. С. Теоретичні основи вивчення особистісної тривожності. The 7 th International scientific and practical conference «Goal and role of world science in modernity»(March 09-10, 2020). Helsinki, Finland. 2020. P. 161–164.

16. Максименко С. Д., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній

екстремальній та кризовій психології : монографія. Харків: ФОП Мезіна В. В., 2017. С. 351–368.

17. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 2. С. 81–85.

18. Оксютів М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № (1(69)). С. 253–260. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-253-260>

19. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2 / С. Д. Максименко, О. Д. Гришко. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.

20. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Збірник статей / за наук. ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2015. 150 с.

21. Рибик Л. Теорія горя: сторічна історія розвитку. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗУ, 2023. Вип. 2(6). С. 191–206.

22. Романчук С. М. Когнітивні параметри культури мови та комунікації мовної особистості студентів: погляди В. Гумбольдта й О. Потебні. Закарпатські філологічні студії. 2022. Т. 1, вип. 25. С. 56–61.

23. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

24. Столяр О., Семигіна Т. Орієнтація на оптимізм та щастя: психологічні основи розвитку сильних сторін клієнтів соціальної роботи. Соціальна робота та соціальна освіта. 2022. № 2 (9). С. 143–157.

25. Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи: монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін.; за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 336 р.

26. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. Психологічна допомога

особистості, що переживає наслідки травматичних подій. К.: Міленіум, 2015. С. 3–13.

27. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

28. Ткалич М. Г. Психоемоційні стани та життєстійкість: психологічна адаптація під час війни. Psychological patterns of social processes and personality development in modern society Riha: Baltija Publishing. 2023. С. 230–243. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-326-2-13>

29. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу. Монографія. К.: Видавничий дім Медкнига, 2023. 232 с.

30. Якимчук І. Особистісні риси як чинники психологічного благополуччя. Психологічна допомога особистості у воєнний період: матеріали VII Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (м. Умань, 18 квіт. 2024 р.). Умань. 2024. С. 196–200.

31. Яковицька Л. С., Скляр В. М., Кузнєцова Л. В. Психологічні складові посттравматичного зростання вимушених мігрантів. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. 2024. Вип. 1. № 24. С.111–118.

32. Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Fahey, J. L. (1998). Cognitive processing, discovery of meaning, CD4 decline, and AIDS-related mortality among bereaved HIV-seropositive men. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66(6), 979–986. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.6.979>

33. Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (1993). Physical and mental health in later life: The self-system as mediator. Psychology and Aging, 8(3), 327–338. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.8.3.327>

34. Maddi, S., & Khoshaba D. HardiTraining. Managing Stress for performance and health enhancement. Irvine: The Hardiness Institute. 2004.

35. Maslow, A. (1962). Toward a psychology of being. D Van Nostrand. <https://doi.org/10.1037/10793-000>

36. Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer, Jr. (Ed.), Ruminative thoughts (pp. 1–47).

37. McMillen, C., Zuravin, S., & Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(6), 1037–1043. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.63.6.1037>

38. Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x>

39. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

40. Spielberger, C. D. (1972). Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* (Vol. 2, pp. 481-493). New York: Academic Press.

41. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage. <http://dx.doi.org/10.4135/9781483326931>

42. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455–471. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.2490090305>

43. Weiss, J. M. (1971). Effects of punishing the coping response (conflict) on stress pathology in rats. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 77(1), 14–21. <https://doi.org/10.1037/h0031582>

44. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

45. Yakovytska L., Kovalova A., Hirchuk O. (2025). Creation of new senses as a faktor of personal mental health development in scientific and technical activite. *Наукові перспективи*. № 1(55). C.1588–1602.

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1\(55\)-1588-1602](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1588-1602)

46. Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and Heightened Existential Awareness. *Psychiatry*, 54(4), 334–345. <https://doi.org/10.1080/00332747.1991.11024563>

Марина Дідух
кандидат психологічних наук, доцент

3. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Історичні витoki життєстійкості як особистісної характеристики

Дослідження життєстійкості в психології є важливим напрямом сучасної науки, що зумовлено зростаючим рівнем стресогенних чинників у суспільстві. Поняття життєстійкості відображає здатність особистості ефективно адаптуватися до кризових ситуацій, долати труднощі та зберігати психоемоційну рівновагу в умовах невизначеності. Вона передбачає вибір оптимальних і адаптивних стратегій подолання життєвих випробувань, що мають значний вплив на особистісний розвиток і соціальну інтеграцію.

Проблема стійкості людини перед життєвими негараздами досліджувалася ще в античній філософії. Школа стоїцизму, заснована З. Кітiонським, розглядала здатність людини протистояти зовнішнім обставинам через силу волі, самоконтроль і раціональне ставлення до подій. Стоїки, такі як Сенека та Марк Аврелій, підкреслювали важливість прийняття реальності без зайвих емоційних реакцій та зосередження на тому, що перебуває в межах особистого контролю. Вони наголошували, що внутрішній спокій і психологічна стійкість є ключовими факторами для подолання втрат, змін у соціальному статусі та інших позаповсякденних стресів (Федоренко, 2021). Стоїки підкреслювали важливість соціальних детермінант життєстійкості, зокрема понять «обов'язок», «вибір» та «розум», які вважалися ключовими в подоланні життєвих випробувань.

Стоїцизм заклав основи для подальших наукових досліджень життєстійкості. Зокрема в контексті когнітивно-біхевіоральної терапії. А. Бек (Бек, 1976) і його учні використовували стоїчні принципи в розробці моделей когнітивного реструктурування, спрямованих на зміну негативних переконань і формування адаптивних стратегій мислення.

Аналогічні ідеї простежуються і в буддизмі, де життестійкість розглядається як невід'ємний елемент духовного розвитку. Будда у своїх ученнях акцентував увагу на тому, що людське існування неминуче пов'язане зі стражданнями (духкха), а їхні причини криються в прихильності, потягу та бажанні контролювати те, що не піддається контролю (Антонова, 2019). Водночас буддизм пропонує шлях до подолання страждань через духовний розвиток і досягнення нирвани, що є своєрідним станом внутрішньої стійкості та свободи від негативних емоцій.

Буддійська концепція подолання страждань ґрунтується на «Шляхетному восьмеричному шляху», який включає правильні погляди, мислення, мову, дії, спосіб життя, зусилля, усвідомлення та зосередженість.

Таким чином, поняття життестійкості має багатовікову історію розвитку, знайшовши відображення як у філософських концепціях античності, так і в релігійних доктринах, що свідчить про його фундаментальну значущість для розуміння психологічної природи людини.

У християнській традиції страждання в земному житті розглядаються як своєрідне випробування віри, що дає можливість досягти духовного очищення та отримати посмертну винагороду у вигляді вічного блаженства. Ця концепція слугує важливим екзистенційним орієнтиром для віруючих, надаючи їм внутрішню силу та здатність долати труднощі. Вона допомагає людям осмислити сенс власних страждань і знайти в них певну мету, що, з точки зору психології, сприяє підвищенню рівня життестійкості. В ісламській релігійній доктрині також значне місце займає концепція терпіння та витривалості (сабр), яка є важливою чеснотою та обов'язковою умовою духовного розвитку.

Релігія як соціокультурний феномен відігравала значну роль у формуванні концепції життестійкості задовго до появи сучасної психології. Її постулати сприяли формуванню моральних орієнтирів та адаптивних механізмів подолання стресових ситуацій. У цьому сенсі релігію можна розглядати як архаїчний спосіб психотерапії, що допомагав людям знаходити

сене у випробуваннях та підвищувати власну стійкість перед труднощами життя.

Починаючи з 70-х років XX століття, поняття "життєстійкість" активно використовувалося в психологічних дослідженнях. Сьогодні в науці існує кілька концепцій, які є спорідненими з поняттям життєстійкості. Наприклад, у сфері практичної психології широко застосовується термін "психологічна витривалість", що має особливе значення в спортивній психології, відображаючи емоційно-вольову стійкість людини в екстремальних умовах змагань.

У психології стресу життєстійкість тісно пов'язана з поняттям "стресостійкість". Цей термін передбачає здатність організму адекватно реагувати на несприятливі зовнішні та внутрішні подразники, зокрема сильні стресові фактори. Стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що визначає її адаптаційний потенціал у кризових ситуаціях (Поліщук, 2018).

Варто звернути увагу на екзистенціальний напрям у психології в контексті дослідження життєстійкості. Психологи, які працюють у межах цього підходу, наголошують, що особистість має самостійно створювати власні цінності через активну участь у житті та повне проживання кожного моменту буття. Важливим аспектом є особистісне зростання, яке відбувається через дії, вибір та можливі регресивні процеси, що виникають унаслідок нерішучості або страху змін. Філософсько-екзистенціалісти зосереджують увагу на здатності людини протистояти життєвим труднощам через концепції свободи, усвідомленого вибору та відповідальності за власні рішення (Жданов, 2012).

Взагалі, поняття «життєстійкості» стало предметом численних наукових досліджень як у зарубіжній, так і в вітчизняній психології. Серед перших дослідників, які систематизували це поняття, був американський психолог Сальваторе Мадді. У 1970-х роках він сформулював концепцію "hardiness" (життєстійкість). Під «життєстійкістю» автор розумів систему переконань та поведінкових стратегій, що дозволяють людині не лише справлятися з труднощами, а й виходити з них більш зміцненою та адаптованою. Мадді стверджував, що люди з

високим рівнем життєстійкості краще адаптуються до стресових ситуацій та ефективніше справляються з труднощами (Maddi, 2006). Його дослідження надихнули таких учених, як С. Кобаса, яка підтвердила значущість життєстійкості у подоланні стресу та розробила методи її діагностики.

С. Мадді визначав життєстійкість як систему переконань, що допомагають особистості залишатися активною та протистояти негативним наслідкам стресу. Його модель включає *три основні компоненти*:

- **залученість** – переконаність у тому, що активна участь у подіях реального життя надає сенс існуванню та сприяє особистісному розвитку.

- **контроль** – усвідомлення людиною власного впливу на події життя та вибір стратегії поведінки для подолання труднощів.

- **прийняття ризику** – готовність розглядати життєві виклики як можливість для зростання та самореалізації (Горбач, 2017).

На думку автора, компоненти життєстійкості починають розвиватися з дитинства, проте цей процес може розпочатися значно пізніше. Вирішальним чинником їхнього розвитку є стосунки дитини з батьками.

Автор наголошував, що життєстійкість не заперечує наявність стресу, а навпаки, сприяє його конструктивному використанню для особистісного зростання. Його модель також включає *п'ять механізмів життєстійкості*:

- **життєстійкі переконання** – сприйняття змін як менш загрозливих завдяки залученості, контролю та готовності до ризику;

- **формування мотивації до трансформаційного подолання** – схильність до активного пошуку рішень у стресових ситуаціях та використання ефективних копінг-стратегій;

- **підвищення імунної реакції** через активізацію фізичних і психологічних ресурсів;

- **посилення відповідальності за власне здоров'я** та впровадження здорових життєвих практик;

• **залучення соціальної підтримки**, яка сприяє ефективному подоланню труднощів та формуванню адаптивних навичок взаємодії з оточенням (Тарасенко, 2020).

Застосування моделі життєстійкості має важливе практичне значення, оскільки розглядає її не лише як статичну психологічну характеристику, а і як ресурс, який можна свідомо розвивати. Вона сприяє покращенню психічного, фізичного та соціального благополуччя людини, надаючи їй життю сенс і цінність навіть за найскладніших обставин (Логінов, 2022).

Відомий дослідник Ф. Хобфолл (Hobfoll, 1989), наголошував на ролі ресурсного підходу в розумінні життєстійкості, розглядаючи її як здатність ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресу та криз.

У межах цього підходу виділяють кілька *категорій ресурсів*, що сприяють підвищенню рівня життєстійкості особистості:

фізичні ресурси – рівень фізичної працездатності, психічного здоров'я, відсутність серйозних захворювань, що можуть обмежувати життєдіяльність людини;

• **психологічні ресурси** – когнітивні здібності, емоційна регуляція, волевільність, здатність до самоконтролю та стресостійкість (Романюк, 2023);

• **особистісні ресурси** – внутрішня гідність, самооцінка, самоповага, усвідомлення життєвого сенсу, мотиваційна структура особистості;

• **матеріальні ресурси** – доступ до фінансових, інформаційних, медичних, юридичних та соціальних ресурсів, що забезпечують стабільність і впевненість у майбутньому;

• **соціальні ресурси** – підтримка близьких, родини, друзів, соціальний статус, професійне визнання та приналежність до спільноти.

Подальші дослідження західних учених дозволили не лише поглибити розуміння феномену життєстійкості, а й деталізувати механізми його формування та функціонування в особистісній структурі людини. Зокрема, у роботі М. Мікулінчера, В. Флоріана та О. Таубмана (1995) було визначено вплив ключових конструктів життєстійкості на психічне благополуччя.

Дослідження цих науковців дали можливість зробити висновки, що високий рівень **включеності** сприяє покращенню психічного здоров'я, знижує рівень сприйняття загрози та зменшує використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, натомість посилюючи роль вторинної когнітивної переоцінки подій; виражений **контроль** позитивно корелює з ментальним здоров'ям, зменшує суб'єктивну загрозу від подій, стимулює використання проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів та сприяє пошуку соціальної підтримки.

Варто звернути увагу на екзистенціальний напрям у психології в контексті дослідження життєстійкості. Психологи, які працюють у межах цього напрямку, наголошують, що особистість має самостійно створювати власні цінності через активну участь у житті та повне проживання кожного моменту буття. Важливим аспектом є особистісне зростання, яке відбувається через дії, вибір та можливі регресивні процеси, що виникають унаслідок нерішучості або страху змін. Філософи-екзистенціалісти зосереджують увагу на здатності людини протистояти життєвим труднощам через концепції свободи, усвідомленого вибору та відповідальності за власні рішення.

Сучасні наукові підходи до дослідження життєстійкості базуються на міждисциплінарному підході, поєднуючи досягнення психології, нейронаук, соціології та філософії.

На тепер, в психології життєстійкість розглядається через призму таких понять, як психологічна гнучкість, стресостійкість та здатність до саморегуляції.

Вивчаючи стійкість особистості в різних ситуаціях, дослідник А. Антонівський розробив концепцію "Sense of Coherence" (відчуття узгодженості), яка пояснює, чому деякі люди залишаються здоровими навіть у складних умовах. Автор виділив три ключові складові: зрозумілість (comprehensibility), керованість (manageability) і осмисленість (meaningfulness). Його праці стали основою для розвитку позитивної психології та психосоціальних підходів до здоров'я.

Дослідження М. Селігмана (Seligman, 2002) в рамках позитивної психології підтвердили, що життєстійкість є ключовим чинником психологічного благополуччя. Він запропонував модель «навченого оптимізму», згідно з якою особистість може розвивати життєстійкість шляхом усвідомленої зміни своїх реакцій на стресові події та формування позитивного ставлення до життя.

У сфері дитячої психології Е. Вернер вивчала фактори, що впливають на життєстійкість дітей із неблагополучних сімей. Дослідниця довела, що підтримка з боку значущих дорослих та позитивний досвід у дитинстві можуть компенсувати негативний вплив соціального середовища.

В межах феномену життєстійкості, Г. Бонанно (2004) вивчав поняття «резилієнтності» та довів, що люди з високим рівнем життєстійкості здатні швидше відновлюватися після травматичних подій, демонструючи гнучкість у поведінці та здатність до емоційної регуляції. На думку Бонанно, важливими предикторами життєстійкості є соціальна підтримка, позитивне мислення та стратегічне прийняття рішень у кризових ситуаціях.

Нейропсихологічні дослідження також свідчать про вплив життєстійкості на функціонування мозку. Дослідження Р. Девідсона (2012) довели, що люди з високим рівнем життєстійкості демонструють більш активну роботу префронтальної кори, що відповідає за когнітивний контроль, і нижчий рівень активності мигдалеподібного тіла, яке пов'язане з регуляцією страху та тривоги. Це вказує на те, що життєстійкість має нейробіологічні основи та може бути розвинена через практики усвідомленості та емоційного самоконтролю.

У вітчизняній психології, життєстійкість визначалася, як багатовимірний феномен, що досліджується в різних наукових напрямках. До них відносять:

➤ **екзистенційно-гуманістичний підхід:** цей напрямок розглядає життєстійкість як прояв "екзистенційної відваги" та "мужності бути", що включає установки та стратегії залученості,

контролю та прийняття ризику, які допомагають перетворювати стресові обставини на можливості для зростання (Костенко, 2024);

➤ **ресурсний підхід** – в межах цього підходу життєстійкість вважається особистісним ресурсом для подолання кризових ситуацій, який визначається як система переконань, здатність і готовність особистості брати участь у складних ситуаціях, контролювати їх та сприймати негативні події як досвід (Костенко, 2024);

➤ **зв'язок з цінностями особистості** - цей напрям підкреслює, що життєстійкість є ресурсом, який допомагає перетворювати життєві події на нові можливості, незважаючи на зовнішні труднощі (Чиханцова, 2023);

➤ **структурно-функціональний аналіз** визначає життєстійкість як багатовимірний психологічний ресурс для адаптації до стресових ситуацій, виділяючи її структуру та функції в контексті сучасної психології (Korneva A., 2024);

➤ **життєстійкість в умовах суспільних трансформацій** - життєстійкість розглядається як ключовий параметр здатності особистості до саморегуляції та адаптації в умовах суспільних змін (Кононова, 2024);

➤ **психологічні стратегії життєдіяльності особистості**, в межах цього підходу, аналізуючи стратегії життєдіяльності особистості, увага акцентується на них, як на способах організації життя, що охоплюють минуле, сьогодення та майбутнє, а також здатність до цілепокладання та реалізації наміченого (Зінченко, Русенкевич, 2023).

У своїй монографії О. Чиханцова (Чиханцова, 2021) запропонувала трирівневу модель життєстійкості особистості, яка включає:

1) **базовий рівень**, що включає особистісні риси, такі як автономія, самоефективність та самоствалення;

2) **ціннісно-смысловий рівень**, який охоплює цілі, цінності та смисли, які надають життю особистості напрям та зміст;

3) **поверхневий рівень** включає поведінкові стратегії та навички, які використовуються для подолання труднощів.

Ця модель підкреслює, що життєстійкість є інтегральною властивістю особистості, яка формується на різних рівнях її структури.

Визначаючи практичну значущість досліджуваного феномену, слід зауважити, що життєстійкість є однією з фундаментальних характеристик особистості, яка визначає її здатність адаптуватися до змін, долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя в умовах нестабільності. Тому це поняття залишається в центрі уваги сучасної психології. Завдяки дослідженням зарубіжних та українських науковців з'являються нові підходи до її розвитку, що мають значний вплив на практичну психологію, медицину та освіту.

Одним із важливих аспектів життєстійкості є її вплив на професійну діяльність. Особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються вищою стресостійкістю, адаптивністю та здатністю до ефективного вирішення проблемних ситуацій. Вони демонструють підвищену продуктивність праці, гнучкість мислення та здатність швидко інтегрувати нові знання й технологічні інновації, що особливо важливо в умовах динамічного розвитку сучасного ринку праці. Зокрема, психологічна життєстійкість сприяє запобіганню синдрому професійного вигорання, що є критичною проблемою у сферах з високим рівнем стресових навантажень, таких як медицина, освіта, соціальна робота та бізнес.

Життєстійкість також відіграє визначальну роль у сфері освіти, оскільки вона безпосередньо впливає на академічну успішність, здатність до навчання та особистісний розвиток. Учні та студенти, які мають розвинену життєстійкість, легше долають труднощі в навчальному процесі, зберігають мотивацію до досягнення цілей і демонструють вищий рівень саморегуляції. У цьому контексті особливого значення набувають педагогічні стратегії, спрямовані на формування в учнів когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції та навичок проблемно-орієнтованого мислення.

На макрорівні життєстійкість сприяє зміцненню соціальної згуртованості та адаптивності суспільства до кризових ситуацій. Соціальні групи, що характеризуються високою колективною життєстійкістю, демонструють більшу ефективність у подоланні

кризових періодів, що проявляється у зменшенні рівня соціальної напруги, підвищенні громадянської активності та формуванні інститутів взаємної підтримки. У цьому аспекті значну роль відіграють державні та громадські ініціативи, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя населення, розвиток соціального капіталу та популяризацію практик стрес-менеджменту.

Окрім цього, життєстійкість має вагомe значення у підтримці психічного здоров'я. Дослідження свідчать, що особи з високим рівнем життєстійкості демонструють нижчий рівень депресивних симптомів, знижений рівень тривожності та вищу здатність до подолання емоційних труднощів. Вони застосовують ефективні стратегії когнітивного переосмислення ситуацій, активно залучаються до соціальної взаємодії та проявляють позитивне мислення. Таким чином, розвиток життєстійкості можна розглядати як один із ключових напрямів превентивної психології та психотерапії.

В Україні активні дослідження життєстійкості розпочалися на початку 2000-х років у зв'язку із соціально-економічними та політичними трансформаціями. Події 2014 року та війна на Сході України спричинили значний науковий інтерес до питання життєстійкості серед військових, переселенців і волонтерів. Дослідження були зосереджені на впливі травматичного досвіду на процеси адаптації. В умовах сучасної війни життєстійкість набуває особливого значення: для цивільного населення вона є механізмом подолання тривожності та нестабільності, для військових – важливим чинником психологічного відновлення після стресових ситуацій, а для суспільства загалом – основою колективної резиліентності, що сприяє відновленню після руйнувань та втрат. Це свідчить про те, що життєстійкість є не лише індивідуальною рисою, а й важливим соціальним ресурсом, який можна розвивати за допомогою психологічних програм, освітніх ініціатив і систем соціальної підтримки.

Тож, життєстійкість можна розглядати як універсальну характеристику особистості, що забезпечує її адаптивність у складних умовах, сприяє розвитку самоєфективності та збереженню психологічного благополуччя. Вона відіграє критично важливу роль у процесі трансформації криз на

можливості та підтримує успішну інтеграцію людини в сучасне соціокультурне середовище, яке зазнає постійних змін.

3.2. Психологічний зміст феномену копінг-поведінки

Проблема дослідження механізмів подолання стресу є однією з ключових тем у сучасній психологічній літературі. Проте її аналіз ускладнюється через наявність різних теоретичних підходів і методологічних розбіжностей у трактуванні цих процесів. Вивчення наукових джерел дозволяє виокремити два основні види механізмів подолання стресу: психологічні захисні механізми, що функціонують на несвідомому рівні, та копінг-стратегії, які передбачають свідому поведінкову реакцію. Більшість науковців розглядають ці механізми як адаптивні реакції особистості на стресові чинники, що сприяють збереженню її емоційної рівноваги.

У науковому дискурсі існує кілька підходів до розуміння цих механізмів. Так, Р. Kohn, К. Lafreniere та М. Gurevich акцентують увагу виключно на механізмах психологічного захисту, розрізняючи їх активні та пасивні форми. Водночас S. Folkman та R. Lazarus розглядають захисні механізми та копінг-стратегії як взаємодоповнювані, підкреслюючи їхню різну функціональну спрямованість у процесі адаптації. Н. Krohne пропонує альтернативний погляд, трактуючи захисні механізми як пасивний різновид копінг-стратегій, основною функцією яких є зниження емоційного напруження, хоча вони не завжди сприяють ефективному розв'язанню проблеми.

Тому, у стресових ситуаціях захисні механізми часто виконують функцію декомпенсації, оскільки вони є ригідними та можуть сприяти викривленому сприйняттю реальності. Натомість копінг-поведінка відіграє компенсаторну роль, забезпечуючи свідому адаптацію до стресових умов. Вона характеризується гнучкістю, реалістичним ставленням до ситуації та орієнтацією на перспективу (Василенко, 2009).

У межах нашого дослідження особливу увагу варто приділити копінг-стратегіям, оскільки вони безпосередньо пов'язані з адаптацією особистості до складних життєвих обставин. У психологічній літературі терміни «копінг», «копінгові стратегії» та «копінг-поведінка» використовуються

для опису індивідуальних адаптаційних реакцій на стрес. Більшість дослідників визначають складну життєву ситуацію як таку, що об'єктивно порушує звичний життєвий баланс людини і є важкою для подолання без спеціальних ресурсів.

Ефективність подолання таких ситуацій залежить від особистості, її сприйняття проблеми та обраних стратегій подолання. Успішне зниження рівня стресу передбачає не лише усвідомлення проблеми, а й застосування адаптивних копінг-стратегій, що мінімізують її негативний вплив. Головною метою копінг-стратегії є адаптація людини до стресової ситуації, що дозволяє їй краще контролювати її, зменшувати її негативний вплив або знаходити конструктивні шляхи вирішення. У вітчизняній психології поняття «копінг» часто використовується як синонім «подолання стресу» або «стресоподолання». У межах цієї проблематики існує низка теоретичних підходів, які визначають способи подолання стресу та їхню ефективність. Загалом більшість досліджень підкреслюють важливість усвідомленого підходу до подолання стресу та адаптації до складних життєвих обставин. Вони акцентують на необхідності розвитку індивідуальних копінг-стратегій, які сприяють ефективному вирішенню проблем та збереженню психічного здоров'я (Дідух, 2014).

Перші наукові дослідження присвячені копінгу, як способу реагування особистості на складні та стресові життєві ситуації, були проведені у другій половині XX століття. У цей період зростала увага до проблем адаптації людини до несприятливих умов, що спонукало вчених до пошуку ефективних стратегій подолання труднощів. Термін "coping" вперше був введений у науковий обіг Л. Мерфі, який вивчав способи подолання криз розвитку дітьми. У своїх роботах він описав копінг як активні зусилля особистості, спрямовані на подолання труднощів або кризових моментів у житті. Надалі цей термін отримав застосування в контексті дослідження стресу, механізмів адаптації та стратегій подолання.

Сам термін «копінг» походить від англійського «cope» (справлятися), а в німецькомовній літературі застосовується аналог «bewältigung» (подолання). З психологічної точки зору, копінг є індивідуальною реакцією на стрес, що враховує як

особистісну значущість ситуації, так і наявні внутрішні ресурси людини. У широкому розумінні копінг можна визначити як індивідуальний стиль реагування на складні ситуації, що залежить від суб'єктивної оцінки людиною обставин, її особистісних характеристик та доступних ресурсів (Родіна, 2010).

Згодом різні наукові школи та напрями психології розширили поняття копінгу, розглядаючи його не лише як спосіб подолання стресових ситуацій, а й як важливий компонент загальної адаптації людини до змінних умов життя. У межах психологічних досліджень копінг почали аналізувати з точки зору особистісних особливостей, поведінкових стратегій та когнітивних процесів, що визначають, як індивід справляється зі стресовими факторами в певних ситуаціях. Такі ситуації можуть бути спричинені зовнішніми чинниками (наприклад, втрата роботи, хвороба, конфлікти) або внутрішніми (криза особистості, переоцінка цінностей, емоційне вигорання). Рівень успішності виходу з них залежить від низки факторів, серед яких важливу роль відіграє сама людина: її психологічна стійкість, особистісні особливості, емоційний інтелект, здатність до саморефлексії та наявність підтримки з боку соціального оточення. Не менш значущими є уявлення людини про проблему та вибір стратегії її подолання. Саме тому психологи активно досліджують копінгові механізми, що допомагають людині пристосовуватися до складних умов і зменшувати вплив стресу.

Вітчизняні психологи розглядають копінг як процес подолання стресу або психологічної адаптації до складних обставин. При цьому існує кілька підходів до визначення копінгової поведінки. Деякі дослідники трактують її як сукупність усвідомлених дій, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків стресу. Інші вважають, що копінг може включати як свідомі, так і несвідомі реакції, які допомагають людині зберегти емоційну рівновагу.

Історично поняття «копінг» уперше з'явилося в науковій літературі у 1962 році завдяки дослідженням Л. Мерфі. Він вивчав, як діти долають труднощі, що виникають у процесі їхнього розвитку. Вчений зазначив, що процес подолання криз включає активні дії, спрямовані на зміну або адаптацію до

складних обставин. У межах когнітивного підходу Л. Мерфі визначав копінг як «спробу створити нову ситуацію – загрозову, небезпечну або, навпаки, радісну», що свідчить про активну роль людини у формуванні власної реальності (Дідух, 2018).

Відомий американський психолог А. Маслоу розглядав копінг як здатність особистості пристосовуватися до життєвих труднощів, використовуючи різні психологічні та поведінкові стратегії. На його думку, людина, яка свідомо вибирає активні форми поведінки, має більше шансів подолати стрес і зменшити його негативний вплив. Він також наголошував, що ефективність копінгу залежить від кількох чинників, зокрема рівня самосвідомості, локусу контролю (тобто того, наскільки людина вважає себе відповідальною за власне життя), рівня емпатії та соціального середовища. А.Маслоу вважав, що копінг протиставляється експресивній поведінці, яка проявляється в неконтрольованих емоційних реакціях.

Значний внесок у дослідження копінгових стратегій зробили Р. Лазарус та С. Фолькман. Вони визначали копінг як процес свідомої регуляції взаємодії з оточуючим середовищем у стресових ситуаціях. У своїй фундаментальній праці «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес і процес його подолання») Р.Лазарус описав механізми, за допомогою яких людина адаптується до життєвих труднощів. Слід відмітити значний внесок цих дослідників в розуміння поняття, як життестійкість (hardiness) – здатність людини витримувати значні навантаження без втрати психологічної рівноваги, та стресостійкість – здатність ефективно протистояти стресовим факторам (Folkman, Lazarus, 1985).

У різних психологічних школах поняття «копінг» отримало відмінні трактування у визначенні та розумінні цього феномена залежать від конкретного наукового підходу та теоретичних засад, на яких він базується.

Неопсихоаналітичний підхід, розроблений Н. Наан, розглядає копінг у контексті динаміки Его, визначаючи його як один із механізмів психологічного захисту, що допомагає зменшити напругу. У цьому підході копінгові процеси є частиною его-функцій, спрямованих на ефективну адаптацію особистості до складних обставин. Вони залучають систему

адаптаційних механізмів, що включає когнітивні, соціальні, моральні та мотиваційні аспекти. До цієї системи входять як захисні механізми, так і стратегії подолання. Взаємозв'язок між ними є актуальною проблемою сучасної психології, оскільки їх розмежування становить певні теоретичні та методологічні труднощі. Якщо людина не може адекватно розв'язати складну життєву ситуацію, активуються механізми психологічного захисту, які сприяють пасивній адаптації, але водночас можуть заважати орієнтації в реальності. На противагу їм, копінг є конструктивним та усвідомленим способом адаптації, що базується на гнучкій поведінці, реалістичному сприйнятті ситуації та використанні власних внутрішніх ресурсів. Таким чином, хоча копінг і захисні механізми мають спільну основу в его-процесах, вони відрізняються за спрямованістю: копінг орієнтований на активне подолання труднощів, а захист – на пасивну адаптацію. Через те, що цей підхід ототожнює копінг із його результатом, він не є надто поширеним.

Когнітивно-поведінковий підхід, представлений дослідженнями А. Біллінгса і Р. Мооса, вважає, що вибір копінг-стратегії визначається стійкими особистісними рисами, які впливають на реакції людини у стресових ситуаціях. Вони виокремлюють три основні стратегії подолання стресу:

- когнітивну оцінку ситуації (active-cognitive coping);
- активні дії щодо вирішення проблеми (active-behavioral coping);
- уникнення проблемної ситуації (Avoidance).

Залежно від ефективності таких стратегій їх поділяють на активні (конструктивні) та пасивні (неконструктивні). Активні копінг-стратегії сприяють адаптації та розвитку особистості, тоді як пасивні можуть призводити до зниження стійкості до стресу та зростання ризику емоційного виснаження (Billing, Moos, 1984).

Динамічний підхід, запропонований Р. Лазарусом і С. Фолькманом, трактує копінг як процес, що змінюється залежно від суб'єктивного сприйняття людиною ситуації, стадії розвитку конфлікту та характеру взаємодії особистості з навколишнім світом. У межах цього підходу копінг визначається як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на зменшення

впливу стресових факторів. Людина оцінює потенційний стресор, порівнює вимоги середовища із власними ресурсами та обирає оптимальний спосіб реагування. Вибір копінг-стратегії залежить як від індивідуальних особливостей особистості, так і від самої ситуації, яка, згідно з цим підходом, відіграє ключову роль. Активне подолання стресу передбачає цілеспрямовані дії щодо усунення або мінімізації впливу негативних факторів, тоді як пасивна стратегія зводиться до використання психологічних захисних механізмів, що допомагають знизити емоційне напруження без змін у самій ситуації.

В межах ресурсного підходу, копінг розглядається В. О. Бодровим через призму доступних людині ресурсів. Він наголошує, що джерелом психологічного стресу можуть бути зовнішні чинники, зокрема отримана інформація чи повідомлення. В рамках цього підходу ефективність адаптації та збереження психічного здоров'я визначається тим, наскільки вдало людина розподіляє свої ресурси. Запроваджено поняття «ключовий ресурс» – основний фактор, що координує та організовує розподіл інших ресурсів. Дослідники виокремлюють широкий спектр ресурсів: від зовнішніх (інструментальна, моральна та емоційна підтримка соціального середовища) до особистісних (навички, здібності, психологічна стійкість) (Бодров, 2000).

С. Хобфолл у теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR) поділяє ресурси на:

1) матеріальні (дохід, дім, речі, матеріальні цінності) та соціальні або пов'язані з цінностями (бажання, цілі);

2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні (самоповага, професійні уміння, навички, здібності, інтереси, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, віросповідання і т.п.);

3) психічний та фізичний стан;

4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, необхідні для подолання складних життєвих ситуацій (Hobfoll, 1989).

Дослідження канадського психолога А. Бандури та його концепція «теорії самоефективності» дозволили розглядати даний конструкт як ключовий ресурс копінг-поведінки.

Самоефективність визначається як оцінка людиною власних можливостей справлятися з певними завданнями в конкретних обставинах. Судження про власну здатність діяти в ситуації значною мірою впливає на вибір стратегії поведінки (Bandura, 1997).

Теорія самоефективності тісно пов'язана з концепцією «виученої беспорядності» М. Селігмана, який, у свою чергу, вважає оптимізм головним ресурсом у подоланні стресу (Seligman, 2000).

На основі досліджень І. Солкової та П. Томанека (1994), які вивчали роль життестійкості (hardiness) у подоланні повсякденного стресу, деякі вчені визначають цей показник як важливий ресурс стресостійкості. Було експериментально доведено, що життестійкість сприяє підвищенню самоефективності: що вищий її рівень, то сильніше розвинене відчуття компетентності, ефективніші стратегії подолання труднощів та слабший вплив стресових факторів на особистість.

У свою чергу, К. Кобас розглядає життестійкість як основний ресурс подолання труднощів, що проявляється у системі переконань особистості про себе та навколишній світ. Її функціональне значення полягає у підтримці людини під час взаємодії зі складними та стресовими життєвими ситуаціями.

Загалом, ресурсні теорії підкреслюють взаємозв'язок між копінг-стратегіями та здатністю володіти й керувати наявними ресурсами.

З початку 90-х років копінг-поведінка стає актуальною темою досліджень серед вітчизняних науковців. Вони вивчають шляхи подолання стресових ситуацій не лише серед представників різних професій (лікарів, психологів, психотерапевтів, студентів, вчителів, менеджерів, працівників правоохоронних органів тощо), а й серед людей, які мають залежності або страждають на невротичні розлади. На основі наявних досліджень, можна виокремити основні напрями вивчення феномена копінг-поведінки.

З позицій психодинамічного підходу реакції людини на кризові ситуації виявляють несвідомі особливості особистості, які зазвичай не проявляються в повсякденній поведінці. Н. В. Родіна вбачає копінг-стратегії як «верхівку айсберга»

антикризової поведінки: вони усвідомлюються людиною, тоді як психологічні захисні механізми (як зазначалося вище) є глибинним, несвідомим рівнем реагування (Родіна, 2010). Захисні механізми є первинними щодо копінг-стратегій, оскільки саме вони формують основу подолання труднощів. Копінг, у свою чергу, розглядається як структурний елемент особистості, що виникає в процесі соціалізації через взаємодію з кризовими ситуаціями та несвідомими мотивами.

В українській психології дослідження копіngu все ще перебувають на етапі становлення, хоча мають науковий фундамент, закладений у працях вітчизняних вчених.

А. Б. Коваленко відмічає потужну методологічну базу для вивчення копіngu, яку закладено у роботах Г. С. Костюка, С. Д. Максименка, В. А. Роменця, В. О. Татенка, Т. М. Титаренко та констатує, що дослідження психології копіngu в Україні знаходяться поки що на стадії інтенсивного вивчення. Незважаючи на зростаючий інтерес до цієї теми, залишається низка методологічних труднощів.

Зокрема, науковці зіштовхуються з проблемою великої варіативності проявів копінг-стратегій, труднощами їхньої класифікації, а також недостатньо чіткими критеріями для розмежування копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту. Крім того, виникають складнощі у визначенні релевантних способів вимірювання ефективності копінг-стратегій, що ускладнює створення єдиної концептуальної моделі цього явища. Такий стан вітчизняних досліджень копіngu можна розглядати як одну з причин того, що в українській психологічній літературі використовуються різні його тлумачення. У науковій періодиці поряд з англійськими запозиченнями «копінг» та «копінг-поведінка» використовують поняття «долаюча поведінка» (або «поведінка подолання») та «опановуюча поведінка» (або «опанування»).

Сучасні наукові підходи до вивчення копіngu трактують його як динамічний процес, що виконує захисну функцію та сприяє адаптації до стресу. Дослідники виділяють кілька основних підходів до розуміння цього феномена. Один із них базується на концепції "Его" та розглядає копінг як механізм психологічного захисту, спрямований на зниження рівня

психологічної напруги. Інший підхід акцентує увагу на особистісних рисах, що визначають сталість копінг-стратегій та їхню схильність до застосування незалежно від типу стресової ситуації. Також існує підхід, який розглядає копінг як процес постійного пристосування до змінних умов. Окремі дослідники аналізують копінг у контексті його зв'язку з механізмами несвідомого психологічного захисту, які забезпечують підтримку емоційної рівноваги та сприяють збереженню психічного здоров'я в умовах стресу (Дідух, 2023).

Таким чином, «копінг», або «подолання стресу», розглядається як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють цим вимогам.

У процесі класифікації копінг-механізмів дослідники виділяють декілька рівнів узагальнення дій, які людина здійснює для подолання стресу. До них належать **копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі та копінг-поведінка**. Розглянемо детальніше кожне явище:

- **копінгові дії** охоплюють переживання, думки та поведінкові реакції, які людина застосовує у відповідь на стресову ситуацію;

- **копінг-стратегії** є більш узагальненими патернами поведінки та формуються як усвідомлені засоби подолання стресових чинників, що відображають спосіб, у який особистість взаємодіє зі стресом, намагаючись його мінімізувати або усунути;

- **копінгові стилі** характеризують сталі, повторювані способи реагування на стрес, які є типовими для певної людини в різних ситуаціях та формуються під впливом особистісних особливостей та попереднього досвіду;

- **копінг-поведінка** є комплексною системою індивідуальних реакцій на складні ситуації, що ґрунтується на суб'єктивному значенні подій для людини та її особистісних ресурсах (Наугольник, 2015).

Кожна людина обираючи власні копінг-стратегії, опирається на свій власний **індивідуальний досвід, психологічні ресурси та соціальне оточення**. *До особистісних факторів належать Я-концепція, рівень усвідомленості,*

когнітивні здібності, локус контролю, емоційний інтелект, мотиваційно-ціннісна сфера, а також такі аспекти, як духовність, ставлення до життя, смерті, любові та віри. Серед зовнішніх ресурсів визначальними є соціальне середовище, наявність підтримки з боку родини та друзів, професійне оточення, а також здатність людини налагоджувати міжособистісні зв'язки.

Науковці пропонують різні підходи до класифікації копінг-стратегій, що пояснюється багатовимірністю цього феномена. Загалом можна виокремити **чотири основні типи стратегій реагування на стрес:**

1. Пасивний тип («підхід уникнення»):

- намагання придушити або ігнорувати стресову ситуацію, не здійснюючи активних дій для її подолання;
- прояви деструктивних форм поведінки, таких як **вживання алкоголю, наркотичних речовин, переїдання, уникнення проблемної ситуації;**

2. Агресивний тип («підхід боротьби»):

- активний, але деструктивний спосіб подолання стресу, що супроводжується **роздратуванням, конфліктністю, агресією щодо інших або самого себе;**
- прагнення перекласти свою напругу на оточення, що може призводити до **погіршення міжособистісних відносин, професійного вигорання** та загострення психосоматичних проблем.

3. Стратегія вирішення проблем («адаптивний підхід»)

- орієнтація на **конструктивні методи подолання стресу (аналіз ситуації, пошук альтернативних рішень, розробка ефективних стратегій дій);**
- **сприяє емоційній регуляції, мобілізації особистісних ресурсів та розвитку навичок самоконтролю;**
- **найбільш ефективний спосіб реагування, сприяє адаптації, особистісному зростанню та покращенню загального психологічного стану.**

4. Комбінований тип:

- поєднує елементи різних копінг-стратегій, зокрема **пасивного, агресивного та адаптивного підходів**.

- залежно від ситуації людина може **змінювати стратегію**: уникати проблеми, проявляти агресію або намагатися її вирішити.

Такий підхід може бути **ефективним у короткостроковій перспективі**, однак за відсутності стійких адаптивних стратегій він може призводити до емоційного виснаження (Кокун, 2010).

Значна частина дослідників копінг-стратегій їх поділяють на активні та пасивні (Карамушка, 2020). Активні стратегії передбачають усвідомлені дії, спрямовані на подолання проблемної ситуації, тоді як пасивні – це уникнення проблеми або її ігнорування. До активних копінг-стратегій належить «вирішення проблем», яке включає всі варіанти поведінки, спрямовані на подолання стресу шляхом безпосереднього розв'язання ситуації. Іншою важливою активною стратегією є «пошук соціальної підтримки», коли людина звертається по допомогу до рідних, друзів або соціального оточення.

До пасивних копінг-стратегій відносять «уникання» – спробу дистанціюватися від стресової ситуації. Водночас, як зазначають деякі дослідники, уникнення може мати і активний характер, якщо воно використовується як усвідомлена тактика для зниження негативного впливу ситуації. Дослідження показують, що активне подолання стресу сприяє покращенню психоемоційного стану людини, тоді як надмірне використання стратегій уникання може призвести до зростання негативної симптоматики, зокрема підвищення рівня тривожності та погіршення самопочуття.

Науковці та практики відносять до базових копінг-стратегій три основні підходи:

1) **вирішення проблем** – активний поведінковий підхід, що передбачає використання особистісних ресурсів для пошуку оптимального рішення;

2) **пошук соціальної підтримки** – стратегія, за якої людина шукає допомогу і підтримку в оточуючому середовищі (сім'ї, друзів, соціальних інституцій);

3) **уникання** – стратегія, що передбачає дистанціювання від проблеми. Вона може проявлятися через втечу у хворобу,

зловживання алкоголем або наркотичними речовинами. У крайніх випадках активною формою уникання є суїцидальна поведінка (Крайнюк, 2007).

Деякі дослідники розрізняють копінг-стратегії за рівнем конструктивності. Так, А. А. Налчаджян виділяє три основні підходи до подолання стресу:

- **перетворення або повне подолання проблемної ситуації** – активне втручання у ситуацію для її зміни.
- **пристосування до існуючих обставин** – адаптація шляхом інтеграції в нові умови.
- **уникнення травмуючих ситуацій** – менш конструктивний варіант, що може мати негативні наслідки для психічного здоров'я.

Американський дослідник С. Карвер та його колеги визначають найбільш адаптивними ті копінг-стратегії, що спрямовані на вирішення проблеми (Carver, 1989). До них відносять:

- ✓ **пошук соціальної підтримки** – звернення за допомогою до оточення;
- ✓ **активний копінг** – безпосередні дії для усунення джерела стресу;
- ✓ **планування** – формування послідовності дій для вирішення проблеми;
- ✓ **прийняття** – визнання неминучості ситуації та адаптація до неї;
- ✓ **позитивне тлумачення ситуації** – переосмислення подій як життєвого досвіду.

Також автор виокремлює менш адаптивні стратегії, які, втім, можуть допомагати в короткостроковій перспективі:

- **ментальне відчуження** – уникнення проблеми через фантазування, мрії або сон;
- **фокусування на емоціях** – емоційне реагування замість вирішення проблеми;
- **поведінкове відчуження** – відмова від активних дій для розв'язання проблеми; **заперечення** – ігнорування наявності стресової ситуації.

Р. Лазарус та С. Фолькман пропонують ще одну класифікацію копінг-стратегій на основі трьох критеріїв:

1. Емоційний чи проблемний фокус:

- емоційно-фокусований копінг спрямований на регулювання емоційного стану.

- проблемно-фокусований копінг передбачає активне вирішення проблеми.

2. Когнітивний чи поведінковий підхід:

- «прихований» когнітивний копінг – мислення над шляхами вирішення проблеми;

- «відкритий» поведінковий копінг – активні дії, помітні в поведінці.

3. Успішність копіngu:

- успішний копінг – конструктивні стратегії, що допомагають подолати труднощі;

- неуспішний копінг – неконструктивні стратегії, які можуть погіршити стан.

Також, дослідники виділяють вісім ситуаційно-специфічних копінг-стратегій: конфронтація, планомірне вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання та відхід-уникання.

С. Хобфолл пропонує інший підхід до класифікації копіngu, розглядаючи його за трьома координатами:

- **просоціальні - асоціальні стратегії** – чи спрямовані дії на співпрацю або, навпаки, ізоляцію.

- **активні - пасивні** – наскільки людина намагається змінити ситуацію.

- **прямі - маніпулятивні** – відкрите вирішення проблеми чи опосередкований вплив.

Деякі дослідники пропонують розглядати копінг-стратегії як стилі поведінки, що можуть бути функціональними або дисфункціональними. Функціональні копінг-стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми, тоді як дисфункціональні (наприклад, уникання) можуть призводити до поглиблення стресу.

Окрім того, виділяють копінг-стратегій в залежності від типу процесу, який покладено в його основу (когнітивний, поведінковий, емоційний). І. М. Нікольська, Р. М. Грановська зазначають, що копінг-стратегії поділяються на три групи і

реалізуються на поведінковому, пізнавальному та емоційному рівнях.

Таким чином, сучасна психологія визначає копінг як невід'ємний компонент процесу соціальної адаптації особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій та збереження психоемоційної рівноваги. Він охоплює три ключові аспекти: здатність організму та психіки адекватно реагувати на зовнішні психологічні впливи; гнучкість у пристосуванні до змін у навколишньому середовищі; а також здатність підтримувати внутрішню стійкість та баланс у різних життєвих обставинах. Копінг-поведінка є багаторівневим явищем, що охоплює **спонтанні реакції, усвідомлені стратегії та стійкі патерни поведінки у стресових ситуаціях**. Вибір стратегії залежить від **особистісних і зовнішніх ресурсів**, а також від характеру самої стресової ситуації. **Адаптивні стратегії подолання стресу відіграють ключову роль у збереженні психологічного благополуччя**, тоді як використання деструктивних підходів може мати негативні наслідки.

3.3. Психологічне значення для особистості взаємозв'язку життєстійкості та копінг-поведінки

Коли людина зіштовхується зі складною життєвою ситуацією, вона прагне адаптуватися до нових обставин, знайти шляхи подолання труднощів і ефективного вирішення проблем. Для цього формуються спеціальні механізми поведінки, відомі як копінг-стратегії, які спрямовані на зниження рівня стресу та підтримку психічної рівноваги.

У критичних або екстремальних обставинах психіка людини автоматично активує адаптаційні процеси, серед яких особливу роль відіграють психологічні захисти. Їх основне призначення – зниження внутрішнього напруження, що виникає через конфлікт між свідомими та несвідомими переживаннями. Вони допомагають мінімізувати почуття провини, спричинене розбіжностями між власними цінностями та реальністю, а також зменшують тривожність, що викликається як внутрішніми суперечностями, так і реальними зовнішніми загрозами.

Спочатку активація психологічних захистів відбувається несвідомо: страх і тривога автоматично запускають ці механізми. Згодом, коли загроза усвідомлюється, людина може використовувати більш цілеспрямовані підходи, що належать до сфери копінг-стратегій. Варто зазначити, що психологічні захисти активізуються лише за наявності значного рівня тривоги чи страху. Якщо ці емоції відсутні, то й психологічні захисти не вступають у дію. Таким чином, ці механізми виконують роль регулятора поведінки, сприяючи гармонізації внутрішнього стану особистості та підтримці психічної стабільності (Деркач, 2021). Коли людина аналізує ситуацію, в якій опинилася, з'являються чіткі орієнтири для її подолання.

Життєстійкість і копінг-поведінка є взаємопов'язаними факторами, які визначають здатність людини адаптуватися до стресових обставин, зберігати психічну рівновагу та ефективно долати труднощі. Життєстійкість проявляється через здатність протистояти несприятливим обставинам, спираючись на внутрішні ресурси, такі як психологічна стійкість, цілеспрямованість, оптимізм і самоконтроль. Життєстійкість (ресилієнтність) є ключовою характеристикою особистості, що забезпечує ефективне подолання викликів та відновлення після складних життєвих подій. Одним із важливих механізмів, що сприяють розвитку життєстійкості, є використання ефективних копінг-стратегій — сукупності поведінкових і когнітивних реакцій, спрямованих на подолання стресу. Особи з високим рівнем життєстійкості зазвичай обирають активні та продуктивні стратегії поведінки, що допомагають їм ефективно справлятися з труднощами (Кальченко, 2022).

Копінг-поведінка охоплює різноманітні когнітивні та поведінкові стратегії подолання стресу. Вона може бути емоційно-орієнтованою, проблемно-орієнтованою або базуватися на уникненні. Люди з високим рівнем життєстійкості зазвичай використовують проблемно-орієнтовані підходи, що сприяють вирішенню проблеми, тоді як особи з низькою життєстійкістю частіше застосовують менш ефективні стратегії, як-от уникнення чи залежність від емоційних реакцій.

Тісний взаємозв'язок між життєстійкістю та копінг-поведінкою проявляється й в тому, що життєстійкість сприяє

формуванню ефективних стратегій подолання труднощів, а продуктивні копінг-стратегії, у свою чергу, зміцнюють життєстійкість. Це взаємне підсилення забезпечує підвищену адаптивність, дозволяє краще реагувати на життєві виклики та ефективно використовувати внутрішні ресурси (Шевченко, 2021).

Особливості цього взаємозв'язку проявляються у здатності людини підтримувати мотивацію до подолання труднощів, навіть у найскладніших обставинах. Життєстійкість сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем і пошук підтримки, тоді як низька життєстійкість часто пов'язана з дезадаптивними стратегіями, наприклад, уникненням або запереченням проблеми. У свою чергу, використання продуктивних копінг-стратегій формує стійкість до стресу, розвиває психологічну гнучкість та допомагає адаптуватися до змін.

Згідно з Мадді, міцні переконання допомагають успішно подолати стрес, зменшуючи відчуття ситуації як травматичної. Вони також підтримують самопіклування, таке як регулярні фізичні вправи та здорове харчування. Ці механізми допомагають уникнути хронічних захворювань і сприяють збереженню як психологічного, так і фізичного здоров'я (Maddi, 2006).

Наукові дослідження дають можливість визначити, як стратегії поведінки впливають на особливості прояву життєстійкості:

проблемно-орієнтований копінг – активний пошук рішень, аналіз ситуації та вироблення ефективної стратегії дій (Folkman & Lazarus, 1984), дослідження показують, що цей підхід значно підвищує рівень життєстійкості та сприяє успішному подоланню стресу (Connor & Davidson, 2003);

емоційно-орієнтований копінг – регуляція власного емоційного стану, розвиток позитивного мислення та підтримання оптимістичного погляду на життя (Fredrickson, 2001), позитивні емоції, сприяють розширенню когнітивних та поведінкових стратегій адаптації;

соціальна підтримка – звернення до друзів, родини чи професіоналів для отримання допомоги та емоційної підтримки, дослідження Кобаси (Kobasa, 1979) вказують на те, що люди з

високим рівнем життєстійкості мають розвинену соціальну мережу, що допомагає їм краще долати стресові ситуації;

гнучкість мислення – здатність адаптуватися до нових обставин і переглядати стратегії поведінки залежно від ситуації (Bonanno, 2004), гнучкість у мисленні дозволяє людям знаходити альтернативні шляхи розв'язання проблем і швидше відновлюватися після кризи.

Деструктивні копінг-стратегії, такі як уникнення проблем, самозвинувачення, агресивна поведінка або зловживання психоактивними речовинами, зазвичай супроводжуються низьким рівнем життєстійкості та погіршенням психоемоційного стану (Holahan & Moos, 1987). Наприклад, дослідження Lazarus & Folkman (1984) показали, що уникнення як стратегія копіngu корелює з підвищеним рівнем стресу та депресії.

Так, в дослідженнях професора клінічної психології Дж. Бонанно було представлено результати низки досліджень, спрямованих на розкриття механізмів, що визначають життєстійкість. Він з'ясував, що здатність людини опановувати важкі ситуації не завжди залежить від їхньої інтенсивності чи тривалості. Наприклад, серйозні короткострокові проблеми можуть бути перенесені так само ефективно, як і менш важкі, але тривалі кризи. Автор підкреслює, що стійкість у подоланні стресу зумовлена численними факторами, багато з яких є несподіваними, наприклад, рівень освіти або соціальні зв'язки. Він також стверджує, що здатність ефективно реагувати на життєві труднощі можна розвинути через тренування й саморозвиток. На думку Бонанно, є п'ять основних принципів, що допомагають легше долати стресові ситуації (Bonanno, 2004). Розглянемо їх детально.

1. Вибірковий контроль, так в дослідженнях автор відзначає, що більшість людей мають внутрішні ресурси, які допомагають долати наслідки травмуючих подій, це свідчить про важливість фокусування на тому, що знаходиться в межах нашого контролю. Дослідники зазначають, що здатність фокусуватися на контрольованих аспектах ситуації є ключовим чинником для збереження психічної стабільності (Folkman, 2010).

2. **Збереження соціальних зв'язків.** Соціальна підтримка є одним із основних факторів життєстійкості, здатних допомогти людині зберегти самовладання та подолати стрес. Взаємодія з іншими людьми дозволяє отримати емоційну підтримку, що значно знижує вплив стресових факторів. Значна кількість дослідників довела, що соціальна підтримка позитивно впливає на психологічну стійкість та знижує рівень стресу.

3. **Здатність ділитися своїм болем.** Важливо мати не тільки можливість поділитися своїми переживаннями, а й не боятися це робити. Дослідження Бонанно, що включало інтерв'ю з людьми, які пережили втрату близької людини, показали, що ті, хто відкрито висловлював свої почуття, демонстрували вищий рівень стійкості.

4. **Когнітивна переоцінка.** Цей спосіб долаття складних ситуацій, спрямований на зміну сприйняття важких ситуацій, що допомагає легше переносити стрес. Так, хвороба може сприйматися не як катастрофа, а як можливість для особистісного росту. Згідно з дослідженням Carver і його колег (2010), зміна погляду на ситуацію з негативного на позитивне значно знижує рівень стресу і підвищує здатність справлятися з проблемами в майбутньому.

5. **Адаптивність.** Кожна проблема потребує індивідуального підходу. Важливо вміти адаптуватися до конкретної ситуації. Бонанно зазначає, що життєстійкі люди — це не ті, хто реагує на кожну кризу однаково, а ті, хто вміє змінювати свої стратегії залежно від обставин. Відповідно, адаптивність є важливим чинником для збереження психічної рівноваги в умовах стресу (Bonanno, 2004).

Окрім вищезгаданих принципів, автор також виділяє важливість самовдосконалення, позитивних емоцій і сміху. Позитивний настрій та здатність сміятися навіть у важкі моменти допомагають зберігати внутрішню рівновагу і знижують рівень стресу. Це підтверджують дослідження, які показали, що регулярний сміх та позитивне ставлення до життя допомагають зміцнити психічну стійкість і знижують ризик розвитку депресії (Martin, 2001). Разом ці фактори можуть значно полегшити адаптацію до труднощів, сприяючи ефективному подоланню стресу та збереженню психологічного здоров'я.

Кожна людина відреагує на складні ситуації по-своєму: одні можуть зламатися, занурившись в кризу, інші ж можуть надихнутися новим сенсом життям. Однак, зустріч з викликами завжди є випробуванням, яке змінює наше ставлення до життя, смерті, себе та власних цінностей, і формує різноманітні стратегії подолання криз.

Ефективне подолання кризи спрощується, коли людина приймає життестійку позицію. Це означає позитивне ставлення до подій, розвиток оптимістичної філософії, повагу до себе та своїх почуттів. Життестійкість дозволяє ставити амбітні цілі, ефективно управляти часом, наполегливо працювати, планувати майбутнє та досягати успіхів. Така людина не відступає перед труднощами, не винуватить обставини чи власні недоліки, а шукає шляхи вирішення проблем і продовжує рухатися вперед.

Незважаючи на складнощі, які можуть виникати, важливо усвідомити, що життя завжди має цінність і варто його повністю проживати. Людина з високим рівнем життєвої стійкості не схильна відштовхуватися від суспільства навіть у найважчі часи (Савченко, 2019).

Віра в те, що будь-яку проблему можна вирішити, допомагає зменшити її значущість і зберегти енергію для вирішення проблем. Коли людина відчуває свою здатність впливати на події, вона залишається активною і не дозволяє труднощам перешкоджати її розвитку. Прийняття ризику дозволяє вчитися на власних помилках, замість очікування безтурботного життя. Життестійкий підхід дозволяє не лише протистояти викликам, але й адаптувати їх у своєму житті, знаходячи нові смисли. Життестійкість мобілізує когнітивні ресурси, щоб переосмислити ситуацію та розширити життєвий контекст.

Зміна ставлення до зовнішніх викликів неодмінно змінює і ставлення до самого себе. Наполегливість і відповідальність за власне життя допомагають людині розвивати почуття гідності, самоповаги та усвідомлення цінності свого фізичного і психологічного здоров'я. Життестійка позиція також спонукає до пошуку та надання соціальної підтримки, що змінює якість міжособистісних відносин і формує культуру взаємодопомоги.

Позитивне ставлення до фізичного та емоційного стану мотивує до турботи про здоров'я та сприяє здоровому способу життя.

Дослідження, проведені як українськими, так і зарубіжними науковцями, підтверджують, що розвиток життєстійкості є важливим аспектом збереження психологічного благополуччя. В українському контексті питання життєстійкості активно вивчають такі науковці, як О. С. Чмут (Чмут, 2021), яка аналізує адаптивні механізми українців в умовах кризових ситуацій. Дослідження С. Д. Максименка (Максименко, 2019) також підкреслюють роль особистісних ресурсів у подоланні стресу.

Зарубіжні дослідження, зокрема роботи Бонанно (Bonanno, 2004), Фолкмана та Лазаруса (Folkman & Lazarus, 1984), а також Коннора та Девідсона (Connor & Davidson, 2003), свідчать про те, що формування адаптивних копінг-стратегій сприяє підвищенню загального рівня життєстійкості та покращенню психологічного здоров'я.

Життєстійкість є ключовим психологічним ресурсом, що дозволяє особистості ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до життєвих викликів. Дослідження показують, що високий рівень життєстійкості сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій, таких як проактивне вирішення проблем та планування, тоді як низький рівень життєстійкості часто асоціюється з уникненням проблем та пасивністю.

Чиханцова О.В. в своєму дослідженні визначає, що, важливим аспектом життєстійкості є її зв'язок із ціннісними орієнтаціями особистості. Люди з високим рівнем життєстійкості мають чітко визначені життєві цінності та смисли, що допомагає їм знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях та сприяє особистісному зростанню (Чиханцова, 2018).

Дослідження Предко В. та Бондар М. в контексті підліткового віку, свідчать, що підлітки з високою життєстійкістю частіше обирають стратегії активного вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, тоді як ті, хто має нижчий рівень життєстійкості, схильні до уникнення проблем. Це підкреслює важливість розвитку життєстійкості в підлітковому віці для формування ефективних копінг-стратегій у дорослому житті (Предко, Бондар, 2022).

Серед військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, високий рівень життєстійкості пов'язаний зі здатністю зберігати психічне та фізичне здоров'я, ефективно протистояти стресовим розладам та підтримувати високу працездатність. Це свідчить про те, що життєстійкість є важливим фактором у збереженні здоров'я та ефективності діяльності в екстремальних умовах. Дослідження військових, які брали участь у бойових діях, показало, що високий рівень життєстійкості сприяє стійкості до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та допомагає зберігати фізичне та психічне здоров'я в умовах бойових дій.

Тому, в умовах війни цей взаємозв'язок набуває особливої значущості, оскільки життєстійкість допомагає зберігати психічну рівновагу, а ефективні копінг-стратегії сприяють зниженню тривожності та підвищенню відчуття безпеки. Саме тому, життєстійкість є фундаментом для вибору оптимальної копінг-поведінки, що дозволяє людині реалізовувати свій внутрішній потенціал навіть у найскладніших умовах.

Важливим аспектом є взаємозв'язок між життєстійкістю та особистісними ресурсами. Дослідження показали, що такі фактори, як осмисленість життя, автономія, самоприйняття та самовпевненість, є предикторами високого рівня життєстійкості та вибору конструктивних копінг-стратегій. Крім того, первинні здібності, такі як час, контакти, довіра, надія, сексуальність і любов, мають позитивний кореляційний зв'язок з компонентами життєстійкості.

Отже, життєстійкість сприяє розвитку самопіклування, формує культуру підтримки у взаємодії з оточуючими та створює умови для ефективного подолання життєвих викликів на екзистенційному рівні. Важливою особливістю життєстійкості є здатність зберігати задоволення від життя навіть у процесі адаптації до змін і подолання труднощів. Життєстійкість є регулятором, що сприяє розвитку внутрішнього потенціалу та збереженню життєвих ресурсів, підтримуючи баланс і внутрішню рівновагу особистості.

В такий спосіб, взаємозв'язок між життєстійкістю та копінг-поведінкою має велике психологічне значення, оскільки життєстійкість визначає здатність ефективно реагувати на

стресові ситуації і виклики, зберігаючи психічне і фізичне здоров'я. Розвиток навичок ефективного подолання стресу є важливим чинником збереження психологічного благополуччя як на рівні особистості, так і суспільства загалом.

Тому, стійкість до стресу можна розвивати за допомогою різних стратегій, що включають когнітивну переоцінку, збереження соціальних зв'язків, можливість ділитися болем, вибірковий контроль і адаптивність. Психологічна стійкість є ключовим фактором для успішного подолання життєвих труднощів і збереження емоційної рівноваги в складних умовах. Розвиток життєстійкості є критично важливим для ефективного подолання стресу, адаптації до змін та збереження психічного здоров'я. Високий рівень життєстійкості сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій, що, у свою чергу, покращує загальний психоемоційний стан та підвищує якість життя особистості.

Список використаних джерел

1. Антонова О. В. Особистісна життєстійкість у структурі ментального здоров'я. Київ : Ніка-Центр, 2019. 256 с.
2. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т.ХІ. частина 7. С. 95-107.
3. Горбач М. Особистість і життєстійкість. Суми : СНАУ, 2017. 198 с.
4. Деркач А.А. Особистісні ресурси життєстійкості: міждисциплінарний підхід. Психологічні студії. 2019. 234с
5. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях. дис... канд. психол. наук : 19.00.06 / Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 220 с.
6. Дідух М.М. Особливості використання копінг-стратегій в умовах професійного середовища. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2023. № 12(30) 2023. С. 637-645.
7. Дідух М.М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ / М.М. Дідух // 36. наук. праць «Проблеми сучасної психології»

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2014 –№26.– С.129-143.

8. Кальченко О. Копінг-поведінка в умовах війни: роль життєстійкості. Практична психологія і соціальна робота. 2022. №6. С. 78–85.

9. Карамушка. Л. М. (2020). Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*. 2020. №1(57), С. 12-21.

10.Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. / О.М. Кокун. К.: Міленіум, 2004. 265 с.

11. Кокун О. М. Психофізіологія: Навч. посібник для студ. вищих навч. закл. / Відкритий міжнародний ун-т розвитку людини "Україна". К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

12.Корнева А.І. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (4 (65), 2024. 31-34.

13.Логінов В. І. Адаптація та стресостійкість студентів у кризових умовах. Київ : Академвидав, 2022. 230 с.

14.Мельник, В. А. Копінг-поведінка та ресурси життєстійкості. Психологія і суспільство. 2021. №2. С. 12–27.

15.Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії:колективна монографія / за наук.ред. Кононової М.М. Полтава : Астроя.2024. 552 с.

16.Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

17.Прокоф'єва О. О. Особливості копінг-стратегій у підлітковому віці. *Psychological journal*. 2021. №7. С. 82–98.

18.Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 7. С. 608–633.

19.Романюк В. Психологічна підтримка життєстійкості в умовах війни. Психологія і суспільство. 2023. №1. С. 15–23.

20.Предко, В., Бондар М. (2022). Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, (2(55)), 5-13.

21.Савченко Т. А. Життєстійкість і копінг-стратегії в умовах кризи. Київ: Видавництво КНУ, 2019. 200 с.

22.Тарасенко Н. Особистісна життєстійкість у складних життєвих умовах. Психологія в дії. 2020. №4. С.58-66.

23.Федоренко П. Вплив ментального здоров'я на життєстійкість студентів. Одеса : Освіта, 2021. 188 с.

24.Чекстере О.Ю Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, March 24, 2023. Zagreb, Republic of Croatia. С. 222-228.

25.Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (42), 211–231

26. Чиханцова О. Ч Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021 р. 319 с.

27.Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (42), 211–231.

28.Шевченко Н.Ю. Адаптація до умов війни через розвиток життєстійкості. Запоріжжя : Видавництво ЗНУ, 2021. 190 с.

29. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New Yourk: W. H. Freeman & Co. 261 p.

30.Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression//Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol.46, (4). P. 877-891.

31.Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. American psychologist, 59(1), 20.

32.Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress //American Psychologist. 1989. Vol.44. P.513-523.

33.Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. Vol.48. P. 105-127.

34.Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach //Journal Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. P. 267-283.

35.Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. The journal of positive psychology, 1(3), 160-168.

36.Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework // American Journal of Community Psychology. 1984. Vol.12. P. 5-25.

37.Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y., 1984. P. 167-169.

38.Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. American Doi:10.1037/0003-066X.55.1.5 psychologist, 55(1), 5-14.

39.Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. Oxford University Press.

40.Warrick, D. D. Stress Management for OD Practitioners / D. D. Warrick // Organization Development: Strategies for the Future. American Society for Training and Development., the USA, 1981. pp. 80-86., c. 81-82.

Любов Помиткіна
доктор психологічних наук, професор

4. РОЗВИТОК КОНСТРУКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ЯК ФАКТОРУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

4.1. Теоретико-методологічні засади розвитку конструктивної життєвої позиції як фактору життєстійкості

У сучасному світі, де відбуваються швидкі та глибокі трансформації суспільних відносин, життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою, відповідальною за успішність подолання особистістю життєвих труднощів у ситуації вибору. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною конструктивною життєвою позицією, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду (Кокун, 2021; Чиханцова, 2022).

Дослідження цього феномену вимагає комплексного підходу, оскільки життєва позиція формується під впливом не лише особистісних особливостей, а й зовнішніх макро- та мікросоціальних факторів. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз соціальних інститутів, механізмів соціалізації, когнітивних особливостей особистості та педагогічних технологій, що сприяють розвитку усвідомленої та відповідальної життєвої стратегії.

Життєву позицію особистості досліджують як вітчизняні так і зарубіжні дослідники, віддаючи належне її ролі в особистісному розвитку людини. Зарубіжні дослідники (Kök, Yılmaz, 2024) вказують, що на сьогодні в літературі не так багато досліджень, в яких концепція життєвої позиції розглядається в багатомірних зв'язках з особистісними характеристиками людини, тому вчені поставили за мету вивчити зв'язок між життєвою позицією студентів університету та рисами особистості. Використання кореляційних моделей в опитуванні дозволило встановити цікаві зв'язки та приділити більше уваги процесам формування життєвої позиції в сучасних умовах.

Інші вчені (Anne, Boholst, 2020) у своїх дослідженнях відслідковують необхідність виявляти й аналізувати відмінності в тому, як кожна життєва позиція пов'язана з такими дезорганізаторами життя як депресія та самотність, які все більше охоплюють навіть молодих людей.

Вітчизняні дослідники (Гетта, Єрмак, 2020; Цуркан, 2023; Помиткіна та ін, 2024) презентують власні дослідження життєвої позиції з різних сторін, аналізуючи різні траєкторії можливих психолого-педагогічних втручань у формування цієї важливої особистісної характеристики.

З огляду на важливість, концепція конструктивної життєвої позиції особистості набуває особливої актуальності. Життєва позиція особистості трактується нами як складне, інтегральне, цілісне утворення, що визначається цінностями й смислами, ставленням до себе та до оточуючого середовища, соціальною спрямованістю її діяльності й поведінки, проявами у соціумі, тощо (Помиткіна, 2014). Стала життєва позиція особистості надає їй мобільності, захищеності, впевненості у власних рішеннях та діях, віцілому – життєстійкості.

Процес самовизначення, на якій життєвій позиції будувати стосунки з іншими, починається у дитинстві, продовжується у середній школі і завершується у юнацькому віці, стає особливо актуальним у студентські роки. Студентство – це не просто група людей, які навчаються в університеті, це складна і динамічна соціальна група, яка відіграє важливу роль в суспільстві. Студентство – це не просто період навчання, а важливий етап у житті, коли формується майбутня професійна траєкторія, розширюється коло спілкування та особиста самостійність. Життєстійкість студента – це вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій (Кокун, 2021).

Сформована життєстійкість допомагає гідно проходити будь-які випробування, витримувати реальні загрози життю. Тривалий страх за себе та своїх близьких, невизначеність майбутнього – це те, з чим сьогодні молодь України стикається постійно (Колесник, 2024). Тому, складні життєві виклики мають долатися тими особистісними якостями й навичками, що

допомагають зберегти власну гідність, ефективну продуктивність під час будь-яких криз, тобто – життєстійкість.

У контексті формування життєстійкості особистості, рішення щодо визначення власної життєвої позиції є одним з кардинальних в індивідуальній історії людини, оскільки воно носить особистісний характер, а отже зумовлено цінностями, смислами, характером і досвідом людини. Це рішення покладене в основу побудови власного життєвого шляху та власного творчого перетворення особистості.

Стосовно прийняття рішення щодо визначення власної життєвої позиції можна зауважити, що студенти не відчують у ньому гострої потреби. Цю потребу можна відчуту у більш свідомому віці, тобто коли людина досягає певного розвитку свідомості і саме життя змушує зробити вибір. Однак, з іншого боку, своєчасно обрана життєва позиція (цінності, ідеали, переконання) повинна впливати на прийняття інших стратегічних життєвих рішень (наприклад, вибір професії чи шлюбного партнера). За таких умов стратегічне життєве рішення щодо визначення власної життєвої позиції повинно відбуватися раніше і стає першочерговим у процесі побудови життєвого шляху.

В узагальненому вигляді життєва позиція – це ідеали, переконання і цінності особистості, які концентрують у собі основоположні принципи її поведінки і діяльності. Особливості життєвої позиції визначають мотиви діяльності, поведінки, рівень активності, а найголовніше – спрямованість людини (Жадан та ін., 2019). Життєва позиція додає визначений соціальний і особистісний зміст тому, як і з якою ефективністю людина використовує свої здібності, знання та уміння.

Вчені розглядали життєву позицію як внутрішню установку, орієнтацію на певну лінію поведінки, що базується на світоглядних, моральних і психологічних якостях особистості та відображає її суб'єктивне ставлення до суспільства. Це, передусім, спрямованість інтересів особистості у провідних сферах життєдіяльності – у праці, спілкуванні, пізнанні (Помиткіна, 2014; Цуркан, 2023).

Вчені зазначають, що життєва позиція може бути активною і пасивною, конструктивною і деструктивною стосовно

суспільних цінностей, явищ і проблем, духовною і бездуховною, віртуальною і маніпулятивною, негативною і позитивною, егоїстичною і колективістською, гуманістичною і функціональною, моральною і аморальною тощо. Вочевидь, особистість з активною та конструктивною життєвою позицією живе в гармонії з навколишнім світом, для неї характерні продуктивне співробітництво, позитивні стосунки з іншими. Становлення активної конструктивної життєвої позиції особистості може відбуватися завдяки активізації психологічних чинників у соціальному, професійному та в особистісно-сімейному середовищі (Martin, 2011).

Безумовно, завдання психолого-педагогічного впливу полягає в тому, щоб сформувати, скорегувати становлення конструктивної, активної і духовної життєвої позиції молоді відповідно до потреб особистісного розвитку та розвитку суспільства. Життєва позиція людини формується сукупністю всіх соціальних впливів на неї і, перш за все, системою суспільного виховання. При цьому життєва позиція особистості зумовлює її психічний та соціальний розвиток, призводить до формування сталого внутрішнього утворення, згідно з яким вибудовується її життєва стратегія.

Зазвичай формування життєвої позиції особистості включає в себе великий комплекс об'єктивних і суб'єктивних умов і процесів, серед яких – засвоєння певного світогляду, знань, вироблення переконань, соціальних і професійних навичок, розвиток особистісних відносин, залучення до трудової та громадсько-політичної діяльності (Raggatt, 2010).

Аналіз процесу формування конструктивної життєвої позиції студентів є ключовим фактором успішної адаптації до сучасного суспільства та сприяє розвитку особистісних і соціальних потенціалів, збільшує їх життєстійкість. Розглянемо важливі напрями та заходи, які сприяють розвитку конструктивної життєвої позиції студентської молоді, а також патріотичної та громадянської самосвідомості студентів в Україні, враховуючи особливі умови сьогодення.

4.2. Конструктивна поведінка особистості як складова позитивної життєвої позиції в умовах трансформацій суспільних відносин

Сучасний світ вимагає від молоді гнучкості, вміння критично мислити, адаптуватися до змін і ефективно комунікувати. Саме тому формування конструктивної поведінки є пріоритетним завданням не лише для самих студентів, а й для освітньої системи загалом. Виховання такої поведінки сприяє підготовці активних, свідомих і відповідальних громадян, здатних конструктивно вирішувати життєві труднощі та позитивно впливати на суспільство. Формування конструктивної життєвої позиції особистості починається з виховання відповідної поведінки.

Як відомо, конструктивна поведінка – це сукупність навичок і стратегій, які допомагають людині продуктивно реагувати на життєві ситуації, уникати деструктивних проявів та знаходити раціональні рішення. Вона включає вміння вести діалог, конструктивно вирішувати конфлікти, підтримувати позитивні стосунки та аналізувати свої дії з метою самовдосконалення.

Вчені й практики (Антонійчук, 2019; Мельник та ін., 2023) вказують, що конструктивна поведінка є важливим аспектом особистісного розвитку студентів, оскільки вона визначає їхню здатність ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, вирішувати проблеми та будувати своє майбутнє. Формування конструктивної життєвої позиції сприяє гармонійному розвитку особистості та її успішній самореалізації.

Конструктивна поведінка також передбачає розвинене почуття відповідальності, вміння керувати власними емоціями, працювати в команді, дотримуватися етичних норм та підтримувати моральні цінності. Вона є основою для формування особистісної автономії, що дозволяє студентам робити обґрунтовані рішення та нести за них відповідальність.

Конструктивна модель поведінки характерна для людей, які прагнуть уникнути конфліктів і знайти рішення, що влаштовує усіх учасників. Такі особи охоче беруть участь у переговорах, намагаються прояснити предмет розбіжностей і

шукати способи їх вирішення. Отже, люди з конструктивною моделлю поведінки в конфліктних ситуаціях намагаються залагодити суперечки. Вони орієнтовані на пошук компромісу, відрізняються високою витримкою і самовладанням, ставляться до опонентів з доброзичливістю, відкриті у спілкуванні, а також лаконічні і небагатослівні (Антонійчук, 2019, с. 5).

Оскільки дослідники зазначають (Гетта, Єрмак, 2020), що життєва позиція – це узагальнена система переконань, цінностей та принципів, яка визначає ставлення людини до себе, інших людей та навколишнього світу, то вірогідно, що конструктивна поведінка сприяє формуванню позитивної життєвої позиції, що проявляється у:

- здатності до саморефлексії та самоаналізу;
- активному пошуку рішень замість уникнення проблем;
- відкритості до нових знань та змін;
- відповідальності за власні вчинки та рішення;
- прагненні до співпраці та взаємодопомоги.

Крім того, конструктивна життєва позиція дозволяє людині відчувати внутрішню гармонію, впевненість у своїх силах, а також мотивує до досягнення власних цілей, не шкодячи інтересам інших.

Конструктивну поведінку можна розглядати як психологічний феномен, що поєднує різні складові особистості та яскраво демонструє її стабільні характеристики, що відображено в структурно-процесуальній моделі (рис. 4. 1).

Втілення конструктивної поведінки відбувається через узгодження суспільних вимог та індивідуальних орієнтирів, і має різну функціональність у стабільні та кризові періоди життя людини. У стабільний період життєвого шляху поведінка особистості стає конструктивною, коли вона спрямована на реалізацію життєвих задумів і покликань. У цьому випадку відбувається формування та коригування індивідуальної стратегії самоздійснення, а також використання і збагачення особистісного потенціалу. Проте, навіть у цей час, поведінка особистості не є ідеальною, адже помилки є невід'ємною частиною життя.

Якщо ж помилки не стають основою для змін, або особистість застрягає в зоні комфорту, це може призвести до

кризового періоду в її житті. Причинами особистісної кризи можуть бути також несподівані критичні ситуації, які загрожують фізичному або психічному благополуччю людини (Фалева, 2022).



Рис. 4. 1. Структурно-процесуальна модель конструктивної поведінки особистості.

Життєва криза стає випробуванням для особистісної зрілості та життєстійкості, що, безумовно, впливає на поведінку. Людина, яка конструктивно долає кризу, демонструє більшу гнучкість у своїй поведінці, а її цінності стають автентичними. У процесі кризових переживань відбувається переоцінка життєвих цінностей і поведінкових патернів, а також зміна самосприйняття та самовираження, загалом – загартовується життєстійкість особистості.

Таким чином, прийняття стратегічного рішення з визначення життєвої позиції відбувається як свідомий акт самопізнання та самоконституювання на основі ціннісної орієнтації особистості у навколишньому світі, у тому числі й ціннісного ставлення до себе та до інших людей, як результат засвоєння соціальних норм та під впливом культурного середовища.

Отже, конструктивна поведінка є важливим елементом життєвої позиції особистості, яку можна розглядати в якості фундаменту для формування життєстійкості у період тривалої невизначеності на кшталт військових дій. Необхідно зважувати, що на вироблення навичок конструктивної поведінки студентів впливають ряд чинників, серед яких:

1. Сімейне виховання – цінності та установки, що передаються від батьків, впливають на способи реагування на труднощі. Підтримка з боку родини, довіра та надання самостійності сприяють розвитку відповідальної поведінки.

2. Освітнє середовище – викладачі та навчальна програма формують критичне мислення, навички комунікації та самоконтроль. Важливо, щоб освіта була орієнтована не лише на передачу знань, а й на формування соціальних компетенцій.

3. Соціальні взаємодії – спілкування з однолітками, участь у студентських організаціях сприяють розвитку толерантності, емпатії, здатності до співпраці.

4. Психологічні особливості – рівень емоційного інтелекту, стійкість до стресу та мотивація відіграють ключову роль у формуванні конструктивної життєвої позиції. Самосвідомість та здатність до самоконтролю визначають характер поведінки студентів.

5. Соціокультурне середовище – суспільні норми, культурні традиції та глобалізаційні процеси впливають на особистісний розвиток і спосіб взаємодії з іншими людьми.

Для розвитку конструктивної поведінки студенти можуть застосовувати наступні стратегії:

1. Розвиток критичного мислення – аналізувати інформацію, розрізняти факти від суб'єктивних суджень, не піддаватися маніпуляціям.

2. Навчання емоційного самоконтролю – використовувати техніки управління емоціями, такі як глибоке дихання, рефлексія або медитація.

3. Конфліктологічна грамотність – опановувати навички ненасильницького спілкування, шукати компроміси замість агресії чи пасивності.

4. Самоорганізація та тайм-менеджмент – планувати свій час, розставляти пріоритети та уникати прокрастинації, що сприяє підвищенню продуктивності.

5. Залучення до соціальної активності – брати участь у волонтерських проектах, студентських ініціативах, що сприяє розвитку відповідальності та соціальної взаємодії.

6. Формування здорових звичок – фізична активність, збалансоване харчування та якісний сон позитивно впливають на психологічний стан і сприяють кращій саморегуляції.

7. Вироблення навичок ефективної комунікації – вміння висловлювати власні думки, активне слухання та співпраця є основою конструктивної взаємодії.

Отже, конструктивна поведінка студентів є основою формування конструктивної життєвої позиції, що сприяє їхньому успіху у навчанні, кар'єрі та особистому житті. Вона допомагає долати труднощі, будувати здорові стосунки та приймати відповідальні рішення. Важливою складовою цього процесу є розвиток самосвідомості, емоційного інтелекту та навичок ефективної комунікації, що сприяє гармонійному розвитку особистості в сучасному суспільстві.

Застосування принципів конструктивної поведінки дозволяє студентам не лише підвищувати свою ефективність у навчанні та професійній діяльності, а й активно впливати на покращення соціального середовища, у якому вони перебувають.

Це сприяє створенню суспільства, орієнтованого на співпрацю, взаємодопомогу, стійкий розвиток та загартовує життєстійкість молоді.

4.3. Особливості розвитку конструктивної життєвої позиції студентства в період війни

Доцільно зазначити, що сучасна освіта набуває нових функцій. Зокрема, із засобів просвітництва і продукування знань освіта активно перетворюється на засіб ознайомлення молоді з національною і світовою культурою з метою гуманізації людських стосунків. Іншим аспектом новизни в освіті є те, що вона намагається відродити кращі традиції вітчизняної освіти, а водночас, орієнтувати суспільство на життя в демократичному цивілізованому світі. Незважаючи на військові дії в нашій країні, освітяни несуть «добре», «чисте», «світле» підростаючому поколінню (Мельник та ін., 2023).

Перш за все необхідно визначити ідентифікаційні ознаки студентства. До них відносять: вік, оскільки студенти перебувають у віковому діапазоні від 17 до 25 років, що відповідає періоду формування особистості; освіту, бо студенти – це ті, хто активно навчається в університетах і коледжах, прагнучи отримати вищу освіту; соціальні цінності, оскільки студенти часто мають прогресивні погляди, відкриті до нових ідей та прагнуть до соціальних цінностей.

Так дослідниця (Дубінка, 2015, с. 48) визначала студентську молодь як активну соціальну групу, метою якої є організована підготовка до виконання високих професійних і соціальних ролей у матеріальному та духовному виробництві відповідно до певної програми.

У праці (Савицький, Мамчич, 2022) студентський вік визначається завершальним етапом формування особистості, у якому відбувається розвиток когнітивних, емоційних, мотиваційних і вольових якостей, а також формування громадянської позиції та системи цінностей. У цей період самосвідомість особистості досягає певної зрілості, ієрархія цінностей стає стабільною, а поведінка набуває проактивного характеру, що базується на усвідомленій відповідальності, а не на ситуативних реакціях.

Як соціальна група студентство є об'єднанням молодих людей з певними прагненнями та завданнями. Воно має всі якості, властиві молоді: патріотизм, активність, прагнення до знань, ентузіазм, прагнення до нового. Разом з тим студентство є специфічною групою учнівської молоді, що володіє властивими тільки їй особливостями.

Таким чином, важливим новоутворенням студентського етапу життя є розвиток самоосвіти та самопізнання, що включає такі елементи:

- пізнавальний елемент – відкриття власного «Я»;
- понятійний елемент – уявлення про свою індивідуальність;
- оціночно-вольовий елемент – самооцінка, самоповага, прийняття себе, відповідна поведінка.

Загальновідомо, що основи професіоналізму закладаються під час навчання у ВНЗ. У свою чергу, вища освіта набуває оптимального вигляду, якщо в її цілісній структурі досягнуто динамічної рівноваги двох основних процесів: функціонування і розвитку.

Формування життєстійкості особистості відбувається на основі прийняття відповідальних особистісних рішень. Прийняття студентською молоддю глобального рішення у певному напрямі відповідно актуалізує специфічні психологічні механізми, зокрема, при визначенні власної життєвої позиції найактивнішими стають ціннісно-мотиваційні психологічні механізми; вольові психологічні механізми допомагають реалізувати в життєвому просторі особистості найважливіші вибори та життєві рішення (Pomytkina et all., 2020).

Теоретичний аналіз засвідчив, що прийняття особистістю стратегічного рішення з визначення власної життєвої позиції відбувається на основі її соціальної орієнтації, ціннісних пріоритетів, ставлення до себе та до інших людей, у залежності від соціальних норм і культурного середовища, а також особистого самовизначення.

Як відомо, самовизначення – це складний і багатогранний процес, що охоплює формування цілей, цінностей, життєвих планів та ролі у суспільстві. Сутність процесу самовизначення полягає в усвідомленому виборі шляху, спрямованості

особистості (Дубінка, 2015, Помиткіна, 2023, Voloshyna et al., 2024). Він протікає в контексті взаємодії із соціальним середовищем, засвоєнням культурних цінностей та формуванням власної ідентичності. Етапи становлення студентського самовизначення можна розглянути на рис. 4. 2.

Роль студентського періоду у процесі професійного самовизначення надзвичайно важлива, оскільки навколо формується нове середовище, у якому студенти відкривають нові можливості для самореалізації та професійного зростання.

Відбувається набуття практичного досвіду: практики, проекти, взаємодія з викладачами та колегами дозволяють отримати цінний досвід та уточнити свої професійні інтереси. З'являються нові знання: спеціальні курси, лекції та семінари розширюють кругозір, розвивають професійні навички та сприяють формуванню компетенцій, необхідних для успішного зростання.

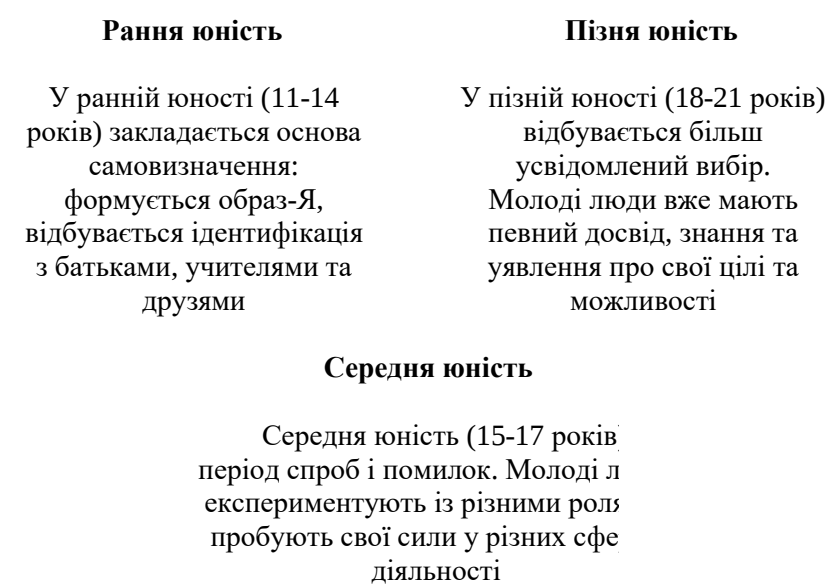


Рис. 2. Процес самовизначення особистості в юнацькому віці.

На самовизначення у контексті вибору життєвої позиції впливає поява нових психологічних особливостей студентського віку, таких як:

- критичне мислення – студенти перебувають у періоді активного пошуку своїх цінностей, переконань та життєвих орієнтирів;
- емоційність – підвищена емоційність може як допомагати у пошуку сенсу та цілей, так і заважати приймати раціональні рішення;
- самостійність – студенти мають велику самостійність і несуть відповідальність за свої дії.

Таким чином сформованість ідентичності (почуття адекватності і володіння особистістю власним Я, незалежно від змін ситуації), що настає у юнацтві та молодості, є необхідною умовою готовності до визначення власної життєвої позиції. Лише після того як у людини сформувалася ідентичність, вона спроможна визначати своє ставлення до світу, обирати споріднену діяльність, розвивати близькі і серйозні стосунки з іншою людиною, розвивати справжнє партнерство, прив'язаність і близькість. У процесі прийняття рішення щодо визначення власної життєвої позиції, вибору професії та спеціалізації студент опановує різні рівні ідентичності, вступає у нові стосунки з оточуючим світом. Також студентство зіштовхується з певними кризами та труднощами (Помиткіна та ін., 2024; Фалева, 2008), які відображені на рис. 4. 3.

Оскільки юність є перехідним етапом від дитинства до зрілості, вчені вважають цей період вирішальним. Для даної стадії характерні сумніви у своїй ідентичності й сексуальній привабливості. Нездатність утриматися і розвинути далі почуття ідентифікації з індивідуальною і культурно рольовою моделлю, яка б надихала і вела, може поставити людину у глухий кут і створити відчуття ненадійності.

Зазначені труднощі мають бути подолані або самостійно, або за допомогою професіоналів вищого навчального закладу. Разом з тим, продовжуються дослідження щодо покращення умов освітнього простору з використанням психолого-педагогічних технологій з метою формування нових смислів (Yakovytska, Kovalova, Hirschuk, 2025).

Кризи та труднощі самовизначення у період студентства

1	2	3
Невизначеність	Вибір спеціалізації	Соціальна адаптація
Страх перед майбутнім, невпевненість у своїх силах та можливостях	Труднощі з вибором професії чи спеціалізації, сумніви у своєму виборі	Проблеми з адаптацією до нового середовища, з побудовою стосунків із однокурсниками

Рис. 4. 3. Перешкоди на шляху самовизначення студентської молоді.

У дослідженнях, проведених вченими (Voloshyna et al., 2024), акцентовано увагу на забезпеченні психологічної комфортності освітнього середовища та можливості реалізації студентоцентрованого підходу в онлайн просторі. Дослідники зазначають про відсутність суттєвих змін у ставленні студентів до форми освіти під час переходу з офлайн у онлайн. Як ефективні користувачі, студенти настільки глибоко імплементували Інтернет простір у життя сучасної особистості, що зміна формату отримання знань практично не позначилась на їхньому сприйнятті реалізації освітнього процесу. Переважна більшість респондентів відмітили зручність онлайн формату освіти і висловили бажання продовжити його використання у подальшому.

Однак, автори відмічають певні труднощі, з якими зіткнулися студенти у процесі дистанційного навчання, до яких були віднесені технічні проблеми інтернет-мережі, недосконале володіння інтерактивними формами роботи, низький рівень технічної компетентності чи втручання у освітній процес рідних, що перебували вдома. Було наголошено, що в сучасному інформаційному діджиталізованому суспільстві майбутні професіонали мають володіти інформаційно-комунікаційними компетентностями, володіти цифровою грамотністю і правилами інформаційної безпеки. Відповідно, активізація процесу

комунікації та інтерактивної взаємодії в онлайн середовищі сприяють розвитку hard skills у майбутніх фахівців.

Отже, психологічні особливості студентів розглядаються вченими у контексті педагогіки та психології вищої школи. Вчені визначають, що студентський період життя характеризується: оволодінням усім різномаяттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права життєвого вибору, набуттям повної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуттям вищої освіти та опануванням професією.

Аналіз науково-практичних досліджень свідчить, що війна в нашій країні прямо й опосередковано впливає не лише на фізичний, але й на психічний та психологічний стан українських людей. Особливо це стосується молоді, яка з початком військових дій втрачає віру в здійснення особистісних планів щодо саморозвитку й самореалізації, в щасливе майбутнє, в сенс життя взагалі. Сучасна молодь намагається вижити, закінчити навчання, працевлаштуватися, однак свідомо й підсвідомо все більше застрягає між двома життєвими позиціями, між честю й гідністю, вірністю батьківщині чи банальним збереженням власного життя й добробуту найближчого оточення (Савицький, Мамчич, 2022).

У сучасному дослідженні (Колесник, 2024) встановлено, що життєстійкість молоді є багатокomпонентною характеристикою, яка формується внаслідок поєднання внутрішніх та зовнішніх ресурсів, таких як психологічна підтримка, соціальні зв'язки та розвиток особистісного потенціалу. Значну увагу дослідниця приділяє значенню позитивного ставлення до себе та оптимізму, які сприяють підвищенню життєстійкості та дозволяють молодим людям краще адаптуватися до стресових ситуацій.

Останні дослідження та публікації, що стосуються формування активної життєвої позиції студентської молоді, підтверджують, що ця тема залишається актуальною та важливою для подальшого вивчення. У роботі (Цуркан, 2023) були визначені фактори, які впливають на активність студентів в умовах війни, а також виявлені проблеми, з якими вони

стикаються під час формування своєї життєвої позиції, і запропоновані можливі шляхи покращення ситуації.

Дослідження сучасних практиків (Жадан та ін., 2019) зосереджено на особливостях формування активної життєвої позиції студентів в умовах війни та виявленні тенденцій її розвитку. Науковці аналізують проблеми, з якими стикаються студенти у формуванні своєї активної громадянської позиції.

Серед найвідоміших досліджень на цю тему варто відзначити роботу науковця (Цуркан, 2023), в якій авторка аналізує соціальну поведінку молоді на сході України під час війни, зокрема їхню активність у громадському житті та участь у волонтерських акціях. Результати цих досліджень свідчать про високу активність молоді в боротьбі з агресором.

Ще одне цікаве дослідження, проведене практиками (Ласка, Шаповалова, 2024), щодо післявоєнної відбудови нашої країни, оскільки країна стикається з величезними викликами, пов'язаними з наслідками війни та руйнуваннями інфраструктури, економіки та соціального життя. Наголошено, що в умовах, коли значна частина території піддалася значним руйнаціям, важливо не лише відновити фізичні об'єкти, а й створити стійку систему, здатну підтримувати розвиток у довгостроковій перспективі. Військові конфлікти спричиняють масштабні трансформації в освітній, соціальній та психологічній сферах життя студентства. Дослідження впливу воєнних подій на цю соціальну групу є вкрай актуальним, оскільки воно дозволяє виявити ключові проблеми та розробити ефективні механізми підтримки.

Зрозуміло, що сучасна геополітична ситуація суттєво впливає на всі аспекти суспільного життя, зокрема на молодь, яка перебуває у процесі професійного становлення. Результати багатьох досліджень показали, що студенти активно беруть участь у благодійних акціях і готові допомагати постраждалим від війни.

Розглядаючи психологічний стан студентів в умовах військових конфліктів, дослідники зазначають, що військові дії є потужним стресогенним фактором, що спричиняє значне психоемоційне навантаження. Серед основних негативних наслідків для студентської молоді можна виділити:

- хронічний стрес та підвищену тривожність. Постійний інформаційний тиск і невизначеність майбутнього провокують розвиток тривожних розладів;

- депресивні стани. Емоційна нестабільність, втрата соціальних зв'язків та неможливість реалізації особистих і професійних планів сприяють виникненню депресивних настроїв;

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Студенти, які безпосередньо пережили бойові дії або зазнали втрати близьких, можуть демонструвати симптоми ПТСР, що вимагає професійного психотерапевтичного втручання.

Освітній процес в умовах війни як і академічна діяльність студентів зазнає суттєвих змін унаслідок воєнних дій, зокрема:

- перехід до змішаного або дистанційного навчання. Вимушена зміна формату освіти створює труднощі у засвоєнні навчального матеріалу та підготовці до професійної діяльності;

- зниження когнітивних функцій, оскільки постійний стрес негативно впливає на концентрацію уваги, пам'ять та здатність до аналітичного мислення;

- обмежений доступ до освітніх ресурсів. Руїнування інфраструктури, технічні перешкоди та нестабільність інтернет-з'єднання ускладнюють процес навчання.

Зміни у соціальному середовищі також мають значний вплив на студентську молодь. Основні аспекти адаптації включають:

- формування нових соціальних стратегій. Студенти змушені пристосовуватися до нових умов життя, що сприяє розвитку навичок саморегуляції та емоційної стійкості;

- підтримка через спільноти. Колективна взаємодія, участь у волонтерських проєктах та залученість до соціальних ініціатив сприяють зменшенню рівня стресу;

- необхідність психологічної підтримки. Зростає потреба у професійній психологічній допомозі, що вимагає розширення відповідних програм у закладах вищої освіти.

Серед недавніх досліджень варто згадати роботу дослідників (Гетта, Єрмак, 2020) щодо особливостей формування активної життєвої позиції студентської молоді в умовах військового конфлікту, в якій виявлено, що основними

чинниками, які впливають на формування активної життєвої позиції студентів, є їхня залученість до військових дій, доступ до інформації про війну та відчуття соціальної відповідальності. Автори вважають, що багатогранність поняття «активність» варто виразити більш об'ємним поняттям «активна життєва позиція» і розглядати його, як одну з ключових компетентностей людини, яку треба формувати і розвивати протягом всього життя людини.

Також варто згадати дослідження (Pomytkina та ін., 2024), в якому підкреслюється важливість формування активної життєвої позиції як ключового елемента розвитку студентів і їхнього внеску в суспільство. У цьому дослідженні використовувалися методи опитування та аналізу даних на досить великій вибірці, що допомогло врахувати багатоаспектні думки студентів.

У наших попередніх публікаціях були подані результати проведених досліджень, зокрема, динаміки життєвої позиції сучасної студентської молоді, особливості вибору та прийняття рішення щодо власної життєвої позиції під час війни. Було з'ясовано, що за період військових дій у нашій країні (2014-2024 роки) відбувається певна динаміка життєвої позиції студентської молоді, а саме: зменшилась кількість студентів із конструктивною життєвою позицією (з 47,6 % до 21,4 %), збільшилась кількість студентів з депресивною (з 17,3 % до 35,0 %), оборонною (з 21,6 % до 28,6) та безплідною (з 8,7 до 15,0) позиціями. Отримані дані засвідчили про нагальну потребу в розробці та впровадженні системи психолого-педагогічних засобів дієвої підтримки студентів у їх ціннісно-смыслових переконаннях і поглядах щодо сьогодення та власного майбутнього.

Також цікаві результати були отримані нами у ході дослідження особливостей життєвого планування студентської молоді під час дії воєнного стану та в постпандемічний період. До особливостей життєвого планування студентської молоді віднесено: компетентність у часі життя (оптимальне ставлення до минулого, теперішнього й майбутнього, гнучка й свідома організація часу, відповідальність за рішення та плани), автентичне життєсприйняття – у студентів зі збалансованою

часовою перспективою; більш виражена дезорганізація часу та інтолерантність до невизначеності у студентів із розбалансованою часовою перспективою, що свідчить про наявність проблем з усвідомленням власних цілей і намірів та слабку перспективу майбутнього, які пов'язані з актуальними теперішніми переживаннями молоді щодо війни в постпандемічний період.

Отже, студентство є однією з найбільш вразливих соціальних груп в умовах військових конфліктів, адже воно стикається з комплексними викликами психологічного, освітнього та соціального характеру (Zhyhaylo et al., 2023). Для забезпечення стабільності у процесі навчання та емоційного благополуччя молоді необхідно впроваджувати ефективні програми підтримки, адаптивні освітні підходи та розвивати систему психологічної допомоги. Комплексний підхід до розв'язання цих проблем сприятиме зміцненню життєстійкості студентства та його ефективній інтеграції у повоєнне суспільство.

4.4. Причини та фактори впливу на формування конструктивної життєвої позиції студентства з позицій соціології, психології та педагогіки

Формування конструктивної життєвої позиції у студентської молоді є однією з ключових задач сучасного суспільства, оскільки саме студенти є носіями інноваційних ідей, майбутніми лідерами та активними учасниками соціально-економічних перетворень. Цей процес детермінований взаємодією соціологічних, психологічних і педагогічних чинників, які визначають світогляд, поведінкові моделі та активну громадянську позицію молоді.

Важливою складовою активної конструктивної життєвої позиції студентської молоді є їхня участь у волонтерських рухах та благодійних організаціях, усвідомленням перспективи на майбутнє. Більшість досліджень розглядають цю проблему з позицій соціології, психології та педагогіки.

Як свідчать вчені й практики, конструктивна життєва позиція характеризується свідомим вибором цінностей, відповідальним ставленням до власного життя та життя

суспільства, прагненням до саморозвитку та соціальної активності. Важливість формування конструктивної життєвої позиції відзначається у багатьох наукових працях, оскільки вона сприяє розвитку критичного мислення, здатності до самостійних рішень та відповідальності за власні дії, а також активній участі в громадському житті (Жадан та ін., 2019; Савицький, Мамчич, 2022; Чиханцова, 2022).

Науковці трактують термін «конструктивна життєва позиція» як особистісну характеристику, що охоплює різноманітні соціально-психологічні якості, такі як ініціативність, самостійність, відповідальність, а також готовність до дій і реалізації своїх життєвих цілей (Цуркан, 2023; Kök, Yılmaz, 2024). Становлення, формування і розвиток життєвої позиції студента автори розглядають як складний і тривалий процес.

Так дослідниця (Цуркан, 2023) визначає «активну життєву позицію» як комплекс соціально-психологічних характеристик, які свідчать про готовність особи до дій, її самостійність та ініціативність у різних сферах життя. Інша авторка (Чиханцова, 2022) зазначає, що «активна життєва позиція» є наслідком взаємодії багатьох чинників, включаючи соціально-економічне середовище, особистісні риси, культурні традиції та суспільні цінності.

Так, на наш погляд, освіта – відіграє ключову роль у формування активної життєвої позиції студентів, оскільки завданням вищої освіти є розвиток критичного мислення, надання студентам знань та навичок, необхідних для успішної самореалізації. По-друге, соціальні мережі, які є важливим каналом інформації, що сприяють розвитку цивільної свідомості, та формують новий рівень соціальної відповідальності. По-третє, сім'я та друзі, найближче референтне оточення, які впливають на формування життєвих цінностей студентів та мотивацію, надаючи підтримку й надихаючи їх до активності.

Отже, освітня соціалізація (див. рис. 4. 4) та студентська субкультура (див. рис. 4. 5) надзвичайно важливі у визначенні власної життєвої позиції студентів, що в свою чергу формує їх загальну життєстійкість (Дубінка, 2015).

Таким чином, основний зміст поняття «активна життєва позиція» полягає в здатності людини проявляти ініціативу та самостійність у різних аспектах життєдіяльності, її готовності до дій і досягнення життєвих цілей, а також у взаємодії з навколишнім світом, соціальним оточенням і суспільством загалом.

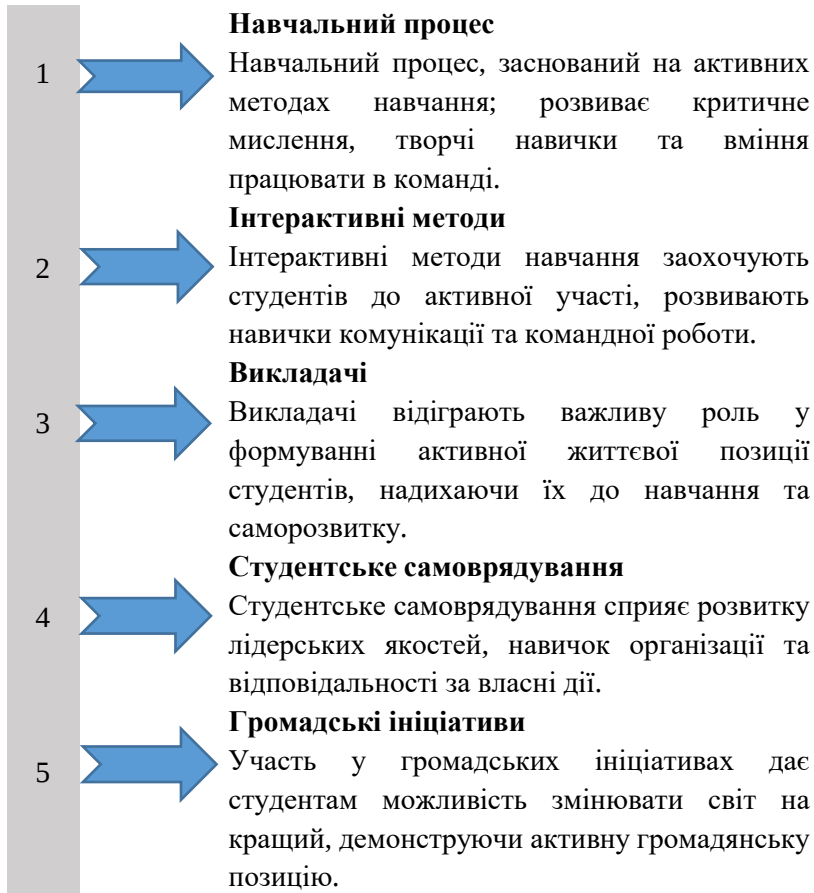


Рис. 4. 4. Освітня соціалізація у процесі формування активної життєвої позиції.

Успішність здійснення процесу розвитку життєвої позиції залежить від певних соціальних чинників і умов, безпосередньо або опосередковано впливаючих на нього. Важливо, що формування активної життєвої позиції відбувається за певних умов та чинників.

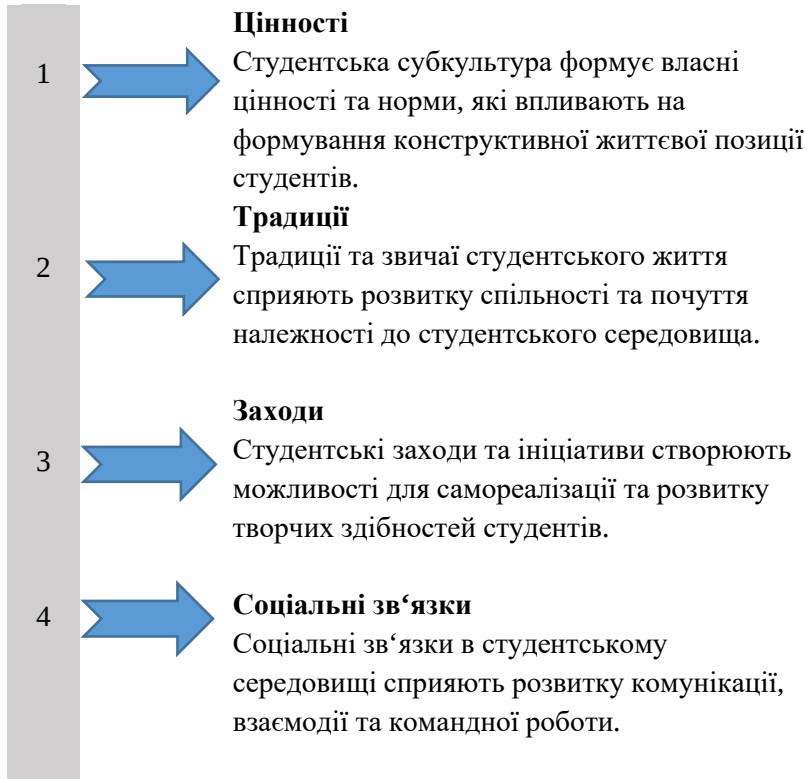


Рис.4. 5. Студентська субкультура як фактор соціалізації особистості.

Також неможна виключати громадські організації, які створюють можливості для розвитку лідерських якостей, соціальної активності та взаємодії із суспільством.

До ефективних методів та форм формування активної громадянської позиції вчені й дослідники відносять:

- проекти, визначаючи, що проектна діяльність сприяє розвитку навичок самостійного мислення, дослідження та впровадження ідей;

- громадська діяльність, оскільки участь в громадських ініціативах допомагає студентам здійснити свій внесок в розвиток суспільства;

- волонтерство, яке сприяє розвитку соціальної відповідальності та формує активну громадянську позицію;

- інформаційні кампанії, які надають дані про соціальні проблеми, що сприяє розвитку критичного мислення та формує громадську свідомість.

Отже, розглянуті фактори впливу на формування активної конструктивної життєвої позиції студентства необхідно враховувати під час розробки програм та заходів для молоді у вищих навчальних закладах.

З позицій соціології, життєва позиція студентів формується в процесі соціалізації, яка включає кілька ключових аспектів:

- сімейний фактор: родина виступає базовою соціалізаційною ланкою, що впливає на систему цінностей та нормативні орієнтири молоді. Авторитарний чи демократичний стиль виховання значною мірою визначає здатність особистості до прийняття рішень та критичного мислення;

- групова динаміка: спілкування в академічному середовищі, дружні стосунки, участь у студентських організаціях формують відчуття соціальної відповідальності та колективної свідомості;

- соціальні очікування та нормативна поведінка: громадська думка, засоби масової інформації та культурні практики впливають на мотивацію студентів до самореалізації, розвитку та активної громадянської позиції;

- економічні умови: фінансова стабільність або її відсутність можуть значною мірою визначати пріоритети молоді, їхню готовність до ризику, працевлаштування під час навчання та прагнення до соціальної мобільності.

З точки зору психології, життєва позиція студентів є результатом складної взаємодії індивідуальних рис особистості, мотиваційних установок та когнітивних процесів:

- самооцінка та рівень впевненості: достатня самоповага сприяє незалежності мислення, проактивній поведінці та конструктивному ставленню до невдач;

- мотиваційний аспект: розрізняють внутрішню (саморозвиток, творчість) і зовнішню (матеріальне заохочення, соціальний статус) мотивацію, що визначають рівень залученості студента у професійну та соціальну діяльність;

- когнітивні здібності: критичне мислення, аналітичні навички та рефлексія сприяють усвідомленому формуванню цінностей та орієнтацій;

- емоційна регуляція: рівень стресостійкості, здатність до адаптації та емоційний інтелект відіграють значну роль у прийнятті рішень та побудові міжособистісних відносин;

- життестійкість: високий рівень психологічної стійкості допомагає студентам долати труднощі, адаптуватися до змін і формувати конструктивний підхід до вирішення проблем. Життестійкість включає такі компоненти, як контроль над ситуацією, відчуття значущості власних дій і здатність знаходити ресурси для подолання викликів.

З педагогічної точки зору, навчальні заклади є ключовими агентами соціалізації, що формують не лише професійні компетентності, а й громадянську відповідальність студентів. Важливими чинниками в цьому процесі є:

- інтерактивні методи навчання: використання кейс-методу, проблемного навчання, дебатів та рольових ігор сприяє розвитку самостійного мислення та відповідальності за прийняття рішень;

- виховна складова освіти: позааудиторна діяльність, волонтерство, соціальні проєкти сприяють активній життєвій позиції студентів;

- роль педагогів та наставників: викладачі як носії моральних та етичних цінностей відіграють важливу роль у становленні світогляду студентів;

- програми професійного розвитку: тренінги з лідерства, кар'єрне консультування та стажування формують практичні навички, необхідні для майбутнього професійного становлення.

Узагальнюючи вищевказане, можна прийти до висновку, що період навчання у ВНЗ є особливо сензитивним для

формування конструктивної життєвої позиції. Його специфіка зумовлюється поєднанням зовнішніх, соціальних і внутрішніх психологічних умов, які спонукають особистість до активного самопізнання, пошуків, виборів і прийняття рішень у власному життєвому просторі.

Саме у цей період активізуються потреби самовизначення у найглобальніших стратегічних напрямках життя студентів: визначенні життєвої позиції особистості, професійному самовизначенні та виборі спеціалізації. Вікові особливості студентів під час формування життєвої позиції також зумовлені психофізіологічними змінами, змінами соціальної ситуації розвитку та особистісною активністю, розвитком самосвідомості та актуалізованими потребами стратегічної життєстійкості під час тривалої невизначеності.

4.5. Напрями та заходи щодо виховання патріотичної та громадянської самосвідомості студентів в умовах війни як складових конструктивної життєвої позиції

Умови війни можуть негативно впливати на життєву позицію студентської молоді, зокрема, на громадянську активність. Війна може викликати страх, безпекові ризики та фізичну втому, що, в свою чергу, призводить до відчуття безпорадності та безініціативності. Також, в умовах війни можуть зменшитися можливості для особистісного розвитку та самореалізації, оскільки студенти можуть бути обмежені у власній свободі та пересуваннях.

Проте, війна може також стати поштовхом для формування активної життєвої позиції та громадянської свідомості серед студентів (Івченко, Сайганова, 2019). Вона може пробудити почуття патріотизму та національної свідомості (Жадан та ін., 2019), що спонукає до більш активної участі в суспільному житті.

Вплив воєнного конфлікту на життєву позицію студентів є безперечним. Війна стала випробуванням для студентів, багато хто з них зіткнулися з втратами, переселенням, тривогою та психологічним навантаженням. Війна змінила цінності, пріоритети, життєві плани та мотивацію студентів, формуючи нові метафори та образи, які впливають на їх життєву позицію.

Отже, студентство має можливості до адаптації. Незважаючи на труднощі, війна сприяє розвитку стійкості, вміння долати негаразди та формує новий рівень свідомості щодо важливості соціальної відповідальності.

Серед факторів, що сприяють формуванню конструктивної життєвої позиції як основи життєстійкості у студентів під час війни, можна виділити:

- 1) наявність стійких цінностей та моральних принципів, які підтримують мотивацію до активного життя, прагнення досягнень;

- 2) розвиток навичок позитивного мислення, що дозволяє зосередитися на можливостях і вирішенні проблем;

- 3) підтримка з боку родини, друзів та колег, яка допомагає студентам справлятися зі стресом;

- 4) можливості для волонтерської та благодійної діяльності, що дозволяють студентам допомагати іншим і брати участь у соціальних проєктах.

З іншого боку, необхідно зупинитися на факторах, які заважають формуванню конструктивної життєвої позиції:

- 1) стресові умови, що знижують мотивацію до активності та здатність до вирішення проблем;

- 2) обмежений доступ до освіти та можливостей для саморозвитку, що може призвести до втрати інтересу до навчання;

- 3) соціальна ізоляція та відсутність підтримки, що зменшує мотивацію до дій;

- 4) брак можливостей для волонтерства, що може викликати відчуття безпорадності.

Отже, умови війни можуть створити додаткові виклики для формування патріотичних цінностей та громадянської свідомості серед студентів, але водночас можуть зробити ці цінності ще більш актуальними.

Одним із факторів формування конструктивної життєвої позиції може бути *національно-патріотичне виховання молоді* (Івченков, Сайганова, 2019). Глибоке розуміння української історії, традицій та культурних надбань є основою патріотизму. Навчання історії України, вивчення творчості українських митців та народних звичаїв формує національну ідентичність. Також

виховання громадянської відповідальності, що є невід'ємною частиною патріотизму. Студенти повинні розуміти свої права та обов'язки, брати участь у громадському житті та волонтерській діяльності. В умовах війни оборонна свідомість та навички першої допомоги є надзвичайно важливими. Навчання військово-патріотичних дисциплін, військової підготовки та надання першої допомоги допоможе студентам захистити себе та країну.

Наступним важливим фактором формування конструктивної життєвої позиції може бути *громадянсько-патріотичне виховання*, яке включає: національну ідентичність – процес формування у студентів свідомої приналежності до українського народу, розуміння його історії, культури та цінностей; любов до Батьківщини – це не лише патріотичні емоції, а й відповідальність за її долю, бажання працювати для її добробуту та готовність захищати її; громадянська активність – це заохочення студентів брати участь у громадському житті, висловлювати свою думку, захищати свої права та права інших.

Надалі необхідно підкреслити важливість *розвитку духовно-моральних цінностей та оборонної свідомості*, як складових формування конструктивної життєвої позиції. Це, перш за все, навчання чесності, справедливості та відповідальності за свої дії, формування принципів, що будуть керувати діями у майбутньому. По-друге, виховання патріотизму і вірності українському народу, його цінностям, традиціям, розвиток відчуття відповідальності за майбутнє країни. По-третє, оборонна підготовка: надання студентам знань про захист Батьківщини, військово-патріотичне виховання, навички надання першої допомоги.

Важливу роль у національно-патріотичному вихованні відіграють освітні заклади (Івченков, Сайганова, 2019). Навчальні програми, що розробляються вчителями чи професорсько-викладацьким складом можуть впроваджувати патріотичний навчальний матеріал в усі предмети, особливо історію, філософію, літературу, мистецтво. Залучення молоді до участі в громадських заходах: організація волонтерських акцій, благодійних концертів, зустрічей з військовими, екскурсій до пам'ятних місць. Також ефективна співпраця з батьками: залучення батьків до процесу патріотичного виховання, спільні

заходи, обмін досвідом, розвиток спільних цінностей. Основні методи та психолого-педагогічні засоби реалізації патріотичного виховання у студентів подані на рис. 4. 6.

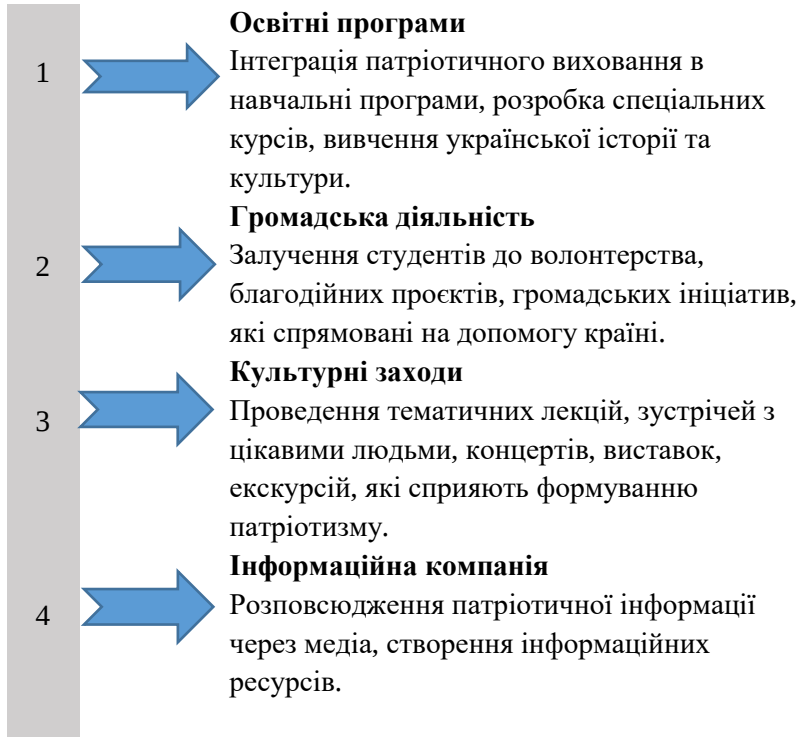


Рис. 4. 6. Методи та засоби реалізації патріотичного виховання у студентів.

Надалі необхідно розглянути ключові принципи та підходи до патріотичного виховання. Одним з ефективних дослідники визначають комплексний підхід, коли впровадження патріотичного виховання відбувається в усі сфери життя студента, включаючи навчання, дозвілля, громадську діяльність (Жадан та ін., 2019). Також дієвими можуть бути інтерактивні методи: використання інтерактивних методів навчання щодо патріотичного виховання, які стимулюють активність студентів. Персоналізований підхід: Врахування індивідуальних

особливостей студентів, їхніх інтересів та цінностей у процесі виховання.

Таким чином, формування конструктивної життєвої позиції студентів у контексті життєстійкості є багатофакторним процесом, що включає взаємодію соціальних, психологічних та педагогічних аспектів. Важливими передумовами цього процесу є наявність підтримуючого соціального середовища, розвинуті когнітивні та емоційні навички, а також ефективна система освіти, яка сприяє активному включенню молоді в суспільне життя. Поєднання цих компонентів створює основу для виховання відповідальних, свідомих громадян, здатних до конструктивного впливу на соціальні процеси та прийняття стратегічних рішень у власному житті та професійній діяльності. Життєстійкість у цьому контексті виступає інтегральною багатоаспектною якістю особистості, що дозволяє студентам зберігати активну життєву позицію навіть у складних умовах та ефективно долати життєві випробування.

Висновки

Аналіз досліджень чинників життєстійкості, зокрема, життєвої позиції особистості, переконливо показує її виняткову та багатоаспектну значущість і для студентства та суспільства в цілому, і для всіх галузей професійної діяльності та освіти.

Формування конструктивної життєвої позиції починається із виховання адекватної поведінки, яка визначається як форма активності, що слугує основою для життєтворення, є необхідною умовою для успішної діяльності, підґрунтям для прийняття подальших рішень і відображенням успішного самоздійснення особистості. Вона включає в себе когнітивні, мотиваційні та емоційно-вольові компоненти, активно формується і проявляється як у стабільні, так і в кризові періоди життя людини. Систематичне практикування конструктивної поведінки свідчить про наявність ряду позитивних особистісних досягнень, а також є ознакою особистісного вдосконалення та розвитку.

Студентство є важливою частиною молоді, специфічною групою, що характеризується особливими умовами життя, побуту, праці, а також суспільною поведінкою і психологією, системою позитивних ціннісних орієнтацій. Студентство слід

розглядати як соціально-психологічну групу в контексті закладу вищої освіти, яка має свої цілі, специфічні особливості та готується до виконання певних соціальних ролей.

Основні проблеми студентського віку носять комплексний характер і взаємопов'язані між собою; професійне та особистісне становлення є невід'ємними один від одного. На цьому етапі молоді люди стикаються з численними труднощами, які не лише ускладнюють досягнення цілей, але й ставлять під сумнів їх реальність. У зв'язку з цим значно зростає роль і важливість психологічної служби вищих навчальних закладів, а також психологічного та акмеологічного супроводу студентів протягом навчання.

Студентська молодь відіграє важливу роль у формуванні громадської позиції під час війни. Її активна конструктивна життєва позиція може бути зумовлена різними факторами, такими як соціальний контекст, освітня програма, сімейне середовище та особисті вподобання. Найпоширеніші форми виявлення громадянської позиції включають участь у мирних акціях, підписування петицій, роботу в благодійних організаціях, волонтерство та інші форми активності.

Війна може негативно вплинути на психічний стан студентів і знизити їхню мотивацію до участі в громадському житті. Однак наявність соціальної підтримки може допомогти зберегти активну конструктивну життєву позицію.

Щодо перспектив, студентська молодь має потенціал для розвитку конструктивної життєвої позиції в умовах війни. Важливо сприяти розвитку усіх її складових, створити умови для активної участі в громадському житті, що вцілому призведе до формування життєстійкості, загартує до тривалої невизначеності у суспільстві та забезпечить успішну самореалізацію.

Список використаних джерел

1. Антонійчук Н. Конфліктна поведінка особистості як результат впливу об'єктивних та суб'єктивних чинників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. Випуск 5. С. 3–8.

2. Вища університетська освіта в умовах постпандемії: виклики та перспективи після війни [Електронний ресурс]:

монографія / Н. І. Мельник, О. В. Ковтун, Л. В. Помиткіна, Е. В. Лузік, Н. В. Ладогубець, А. М. Кокарева. Київ: Талком, 2023. 180 с.

3. Гетта В. Г., Єрмак С. М. Формування активної життєвої позиції у студентської молоді. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. Чернігів, 2020. С. 30-38.

4. Дубінка М. Специфіка професійного самовизначення особистості майбутнього фахівця. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 140. С. 47–51.

5. Івченков С. Г., Сайганова Е. В. Патріотизм як компонент загального стану: патріотизм як компонент суспільної свідомості: вимірювання ракурсу в поколіннях. *Вісник Інституту соціології*. 2019. № 1 (10). С. 96–109.

6. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Випуск 21. С. 69-87.
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734849/1/Kokun_2021_hardiness_as_a_trend_.pdf

7. Колесник Л. Життєстійкість молоді як ресурс подолання негативних наслідків війни в Україні. *Вісник Приазовського державного технічного університету*. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування. Том 1 № 12 (2024). С. 158-174. <https://doi.org/10.31498/2617-2038.2024.12.320344>

8. Ласка І., Шаповалова К. Післявоєнна відбудова України. Моделі відновлення після руйнації: Світові кейси для України. Матеріали конференцій МЦНД, 2024 (08.11.2024; Полтава, Україна), 152–155. <https://doi.org/10.62731/mcnd-08.11.2024.003>

9. Механізми громадянської і національної самоідентифікації: трансформації комунікативних практик : монографія / І. В. Жадан, А. О. Краснякова, С. І. Позняк, О. М. Скар ; за наук. ред. І. В. Жадан; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 192 с.

10. Освіта в умовах війни: реалії, виклики та шляхи подолання: матеріали II Форуму академічної спільноти (20–24 червня 2022

року, м. Дніпро; Державний вищий навчальний заклад «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури») / Упоряд. М. В. Савицький, І. П. Мамчич. Дніпро: ДВНЗ «ПДАБА». 2022. 152 с.

<https://pgasa.dp.ua/wp-content/uploads/2022/09/Zbirnyk-materialiv-II-Forumu-akademichnoyi-spilnoty-OSVITA-V-UMOVAN-VIUNY.pdf>

11. Помиткіна Л. В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія «Педагогіка. Психологія» : збірник наукових праць. Київ : НАУ, 2014. Вип. 5 (1). С. 106–112.

12. Помиткіна Л. В. Трансформація життєвої позиції студентської молоді як психологічна проблема. *Педагогіка і психологія професійної освіти: науково-методичний журнал*. Львів, 2014. № 3. С. 113–124.

13. Помиткіна Л. В., Ковтун О. В., Ладогубець Н. В. Трансформація освіти в постпандемічний період: аналітичний огляд. *Перспективи та інновації науки*, (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): №2(7), 2022. С.934-942.
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-934-942](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-934-942)

14. Помиткіна Л. В. Мотиваційні чинники прийняття рішень щодо життєвої самореалізації особистості. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.П.Хохліної, Л.С. Яловицької. К. : МВЦ «Медінформ», 2023. С. 2-6.
<https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/59131>

15. Помиткіна Л. В., Лабза К. А. Особливості переживання військових дій в Україні у студентської молоді. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. С. Яловицької, С. Л. Горбенко. Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2024. С. 237-241.

16. Помиткіна Л. В., Мельник Н. І., Ковтун О. В., Кокарева А. М. Динаміка життєвої позиції студентської молоді в умовах війни: суб'єктивний вибір і прийняття рішень. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (41). 2024. С. 848-858.
[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7\(41\)-848-858](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-7(41)-848-858)

17.Фалева Є.Є. Основні психологічні проблеми та кризи у розвитку особистості студента.

<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-07/08feedsp.pdf>

18.Чиханцова О. А. Вплив особистісних параметрів на розвиток життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2022. Том 9. Випуск 13. С. 592-600. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/57.pdf>

19.Цуркан Т. Активна життєва позиція студентської молоді в умовах війни. *Проблеми освіти*, Випуск №1 (98), 2023. С. 347-359.

20. Anne, M., & Boholst, F. A. (2020). Life Positions and Depression: The Role of Convictions. *Psychological Reports*, 124 (3), 1015-1030. <https://doi.org/10.1177/0033294120928273> (Original work published 2021)

21.Voloshyna, V. V., Kalinina, A., & Varina, H. B. (2024). Психологічні особливості ставлення студентів до онлайн-освіти в умовах кризи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (2), 82-86. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.16>

22.Kök, H., & Yılmaz, H. (2024). The Relationship between Life Positions and Dark Sides of Personality. *Research on Education and Psychology*, 8 (1), 54-68. <https://doi.org/10.54535/rep.1406327>

23.Pomytkina, L., Pomytkin, E., Yahodzinskyi, S., Kokarieva, A., & Nazarenko N. (2020). Features of formation of constructive life position of air transport specialists. IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering 918 012174 IOP Publishing <https://doi.org/10.1088/1757-899X/918/1/012174>

24.Pomytkina, L., Melnyk, N., Kovtun, O., & Kokarieva, A. (2024). Features of Life Planning Among Student Youth During Wartime and the Post-Pandemic Period. *Insight: the psychological dimensions of society*, 12, 166–190. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-19>

25.Martin J. (2011). Life Positioning Analysis: An Analytic Framework for the Study of Lives and Life Narratives. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology* 33(1). <https://doi.org/10.1037/a0025916>

26. Raggatt, P. T. F. (2010). The dialogical self and thirdness: A semiotic approach to positioning us-ing dialogical triads. *Theory & Psychology*, 20. 400-419.

<https://doi.org/10.1177/0959354310364878>

27. Zhyhaylo, N., Sheviakov, O., Burlakova, I., Slavskaya, Y., Ostapenko, I., Gerasimch, O. (2023). The Psychology of Survival and the ART OF WINNING IN WAR. *Public Administration and Law Review*. Issue 1(13). <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-1-72>

28. Yakovytska L., Kovalova A., Hirchuk O. Creation of new senses as a factor of personal mental health development in scientific and technical activities. *Наукowi перспективи*. 2025. № 1(55). С. 1588–1602.

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1\(55\)-1588-1602](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-1(55)-1588-1602)

Наталія Мужанова
кандидат психологічних наук

5. ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ВДІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ

5.1. Теоретико-методологічні засади дослідження психологічних чинників життєстійкості вдів

Дослідження життєстійкості вдів є беззаперечно актуальним в контексті сучасних соціально-політичних реалій нашої батьківщини. Становлення та розвиток українського суспільства наразі проходить через глибокі структурні зміни, спричинені трагічними потрясіннями, що супроводжуються масштабними трансформаціями. Центальною подією, яка визначає сучасний етап, є розв'язання Російською Федерацією повномасштабної військової агресії проти нашої держави. Ця війна, що триває й надалі, призводить не лише до значних втрат серед населення та серйозних руйнувань інфраструктури, але й чинить потужний вплив на психічне благополуччя громадян, особливо представників найуразливіших соціальних груп.

Однією з найбільш уразливих груп є жінки, які втратили своїх чоловіків через бойові дії, окупацію, терористичні акти або інші воєнні обставини. Втрата близької людини в подібних травматичних умовах стає одним із найпотужніших стресових факторів, здатних викликати серйозні психологічні наслідки. Це можуть бути глибоке горе, депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші порушення психічного здоров'я (П'янківська Л.В., 2023).

Умови воєнного часу супроводжуються значною невизначеністю, що суттєво ускладнює і сповільнює процес адаптації до втрати (горя) та подальшого життя. Нестабільність соціально-економічної ситуації, постійна загроза безпеці, необхідність переміщення, руйнування звичного способу життя – ці фактори створюють додатковий тягар для жінок, які й без того переживають глибоку особисту кризу. Невизначеність щодо майбутнього, відсутність стабільності та передбачуваності вагомо підривають відчуття контролю над власним життям, що є

важливим елементом психологічного благополуччя (Сахарова К.О., 2022).

Враховуючи масштабність людських втрат та тривалість воєнного конфлікту, кількість жінок, які стали вдовицями, є значною і їх кількість постійно невпинно зростає. Психологічні наслідки їхнього досвіду матимуть довгостроковий вплив не лише на їхнє особисте життя, але й на соціальну структуру суспільства в цілому. Тому, дослідження факторів, що сприяють психологічній стійкості та збереженню здоров'я цієї вразливої соціальної групи, є надзвичайно актуальним і соціально важливим.

Одним з ключових психологічних конструктів, що дозволяє пояснити здатність особистості долати складні життєві обставини та адаптуватися до криз, є життєстійкість (Чиханцова О. А., 2021; Maddi S., Khroshaba D., 2004). Життєстійкість, як інтегральна властивість особистості, включає в себе переконання у власній здатності контролювати події, залученість у власну діяльність та готовність приймати ризики як можливість для розвитку (Maddi S., Khroshaba D., 2004). Вивчення рівня та особливостей прояву життєстійкості у жінок-вдів, які опинилися в умовах невизначеності воєнного часу, є важливим для розуміння їхніх адаптаційних механізмів та визначення шляхів психологічної підтримки.

Дослідження життєстійкості особистості жінок-вдів має бути комплексним та враховувати умови невизначеності воєнного часу як фактору збереження їхнього психологічного здоров'я.

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблем життєстійкості особистості дає можливість визначення психологічних чинників, а також особливостей переживання втрати та адаптації до невизначеності в умовах воєнного конфлікту. **Виявлення та опис ключових психологічних чинників життєстійкості**, які є найбільш значущими для жінок-вдовиць в умовах воєнного часу, має бути реалізований за аналізом внутрішніх та зовнішніх факторів, що можуть сприяти або перешкоджати прояву життєстійкості. Також необхідно враховувати **особистісні особливості жінок-вдовиць**, які

формуються та проявляються в умовах втрати чоловіка та хронічну невизначеність, спричинену воєнними діями.

Важливим вважається відстежити роль резильєнтності як складової життєстійкості у процесі подолання жінками-вдовами умов невизначеності воєнного часу та виявити взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та показниками психологічного здоров'я жінок-вдовиць в умовах воєнного часу. Ці дані допоможуть сформулювати рекомендації для практичних психологів та інших фахівців, які працюють з жінками, що пережили втрату внаслідок війни, щодо підтримки та розвитку їхньої життєстійкості як важливого ресурсу для збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

Отже, комплексний підхід дає можливість поглибити наукові знання про психологічні механізми адаптації та збереження здоров'я особистості в екстремальних умовах, а також розробити практично значущі рекомендації за для надання психологічної допомоги вразливим групам населення, які постраждали від наслідків війни.

Таким чином, дослідження спрямоване на вивчення того, як рівень та структура життєстійкості впливають на здатність жінок-вдів адаптуватися до нових реалій, долати психологічні труднощі, пов'язані з втратою та невизначеністю, та зберігати своє психологічне здоров'я в екстремальних умовах воєнного часу.

Проведений огляд наукової літератури дозволив окреслити теоретико-методологічні засади, визначити ключові поняття, проаналізувати попередні дослідження з заявленої проблематики та обґрунтувати наукову новизну і практичну значущість цієї проблеми.

Подана в розділі література охоплює широкий спектр наукових праць, які стосуються різних аспектів досліджуваної проблематики:

1) Теоретичні праці з психології життєстійкості. До цієї категорії належать роботи як зарубіжних (Maddi S., Khroshaba D, 2004), так і українських (Предко В. В., Чиханцова О. А., 2021) дослідників, які розкривають сутність поняття «життєстійкість», її структуру, компоненти (залученість, контроль, прийняття

ризик), а також фактори, що впливають на її формування та розвиток.

2) Дослідження впливу стресу та кризових ситуацій на особистість. Наукова література цього напрямку розглядає психологічні наслідки переживання травматичних подій, втрат, а також життя в умовах невизначеності та хронічного стресу. Особлива увага приділяється впливу воєнних конфліктів на психічне здоров'я різних категорій населення (П'янківська Л.В., 2023).

3) Праці, присвячені психології втрати та горя. Дослідження в цій галузі розкривають особливості переживання втрати близької людини, стадії горя, а також фактори, що впливають на процес скорботи та відновлення після втрати (Лещук І., Франкова І., Бут Т., Норкіна І., Хаустова О., Чабан О., Мухаровська І., Зеленько Є., і Сак Л., 2024).

4) Дослідження резильєнтності, що в літературі визначається як здатність людини відновлюватися після негативних життєвих впливів, адаптуватися до складних обставин і зберігати своє психологічне благополуччя (Предко В. В., 2021), відіграє ключову роль у розумінні процесів розвитку життєстійкості. Отримані дані є цінними для створення практичних рекомендацій та підтримки психологічної рівноваги в умовах складних життєвих ситуацій.

5) Роботи, які висвітлюють вплив соціальної підтримки та міжособистісних стосунків на психологічний стан особистості. Дослідження в цій галузі підкреслюють важливість соціальних зв'язків та підтримки для подолання стресу та збереження психічного здоров'я. (Е. Берн, 2024).

6) Дослідження смисложиттєвих орієнтацій та їхньої ролі у подоланні криз. Концепція сенсу життя є важливим аспектом внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють життєстійкості (Франкл В., 2023). Такого роду дослідження підкреслюють важливість пошуку сенсу життя як ключового фактора стійкості перед лицем страждань та труднощів.

7) Дослідження Я-концепції та самооцінки. Подібні праці (Чайка Г. В., 2011) розглядають структурно-динамічні аспекти поняття «Я», яке є важливим для розуміння самосприйняття жінок-вдів в умовах втрати та невизначеності.

Узагальнюючи, огляд опрацьованої літератури ми можемо сформувати цілісне уявлення про сучасний стан дослідження проблеми життєстійкості, психологічних наслідків війни та втрати близьких.

5.2. Особистісні особливості жінок-вдовиць в умовах невизначеності воєнного часу

Переживання горя та втрати є природною реакцією людини на смерть рідних чи близьких. Однак у випадках, коли втрата стається через воєнні дії, процес скорботи набуває особливих рис, що посилюють психологічне навантаження на тих, хто залишився жити. Особливо складно справлятися з таким болем жінкам, які втратили своїх чоловіків.

Тож розглянемо психологічні наслідки втрати близької людини (чоловіка) в контексті воєнних дій.

Для початку варто зазначити специфіку переживання горя та втрати в умовах війни (П'янківська Л.В., 2022) а саме: раптовість і непередбачуваність; травматичний характер; посилення почуття несправедливості; соціальна нестабільність та невизначеність; обмеженість соціальної підтримки; ускладнений процес оплакування; додаткові стресори.

У контексті війни смерть часто приходить неочікувано, не залишаючи ніякого часу на підготовку до втрати чи прощання. Вона може стати результатом бойових дій, ракетних атак, обстрілів або мінно-вибухових уражень. Відсутність попередження і неможливість бути поряд у критичні хвилини життя близької людини лише підсилюють відчуття шоку, відторгнення реальності та глибокий емоційний біль.

Обставини смерті внаслідок воєнних дій часто є травматичними. Жінки можуть дізнаватися про загибель своїх чоловіків через жакливі звістки, фотографії, відео з дронів або навіть бути свідками насильства чи руйнувань. Травматичний характер втрати може призвести до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у додаток до звичайних реакцій горя, включаючи флешбеки, нічні кошмари, гіперзбудливість та уникнення всього, що нагадує про травму (П'янківська Л.В., 2022).

Війна сама по собі є актом насильства та несправедливості. Втрата коханої людини внаслідок агресії може посилити почуття гніву, обурення та несправедливості. Жінки можуть відчувати, що їхнього чоловіка забрали безпідставно, що він став жертвою чужої жорстокості. Це почуття несправедливості може ускладнювати процес прийняття втрати та призводити до тривалої ворожості та образи.

Війна руйнує не лише людські життя, але й соціальну тканину суспільства. В умовах постійної загрози, економічної нестабільності, руйнування інфраструктури та необхідності адаптуватися до нових реалій, жінки, які втратили своїх чоловіків, опиняються у стані підвищеної невизначеності щодо майбутнього. Відсутність стабільності та передбачуваності ускладнює процес відновлення після втрати та планування подальшого життя.

Хоча в умовах війни часто спостерігається зростання взаємодопомоги та солідарності, для жінок-вдовиць соціальна підтримка може бути обмеженою або неадекватною. Багато людей навколо також переживають стрес та втрати, що може обмежувати їхню здатність надавати емоційну підтримку. Крім того, традиційні системи соціальної підтримки можуть бути зруйновані або перевантажені.

У воєнний час можуть виникати складнощі з організацією похорону, прощанням із загиблим та здійсненням традиційних ритуалів оплакування. Це може бути пов'язано з бойовими діями, окупацією територій, логістичними проблемами. Відсутність можливості належним чином попрощатися з померлим може ускладнити процес прийняття втрати та призвести до незавершеного горя.

Також вдови в умовах війни часто стикаються з додатковими стресорами, такими як необхідність самостійно забезпечувати себе та своїх дітей, страх за власну безпеку та безпеку своїх близьких, невизначеність щодо майбутнього, проблеми з житлом та працевлаштуванням. Ці додаткові стресори можуть нашаровуватися на горе від втрати та значно погіршувати психологічний стан.

Всі ці специфічні аспекти переживання горя та втрати в умовах війни роблять психологічний стан вдів особливо

вразливим. Їхній досвід потребує глибокого розуміння та спеціалізованої психологічної підтримки, яка б враховувала травматичний контекст втрати та численні стресори, з якими вони стикаються. Дослідження життєстійкості в цьому контексті є важливим для виявлення факторів, що допомагають цим жінкам адаптуватися до нових реалій та зберігати своє психологічне здоров'я.

Окрім унікальних аспектів переживання втрати в умовах війни, варто звернути увагу безпосередньо на психологічні наслідки, що виникають у таких ситуаціях.

В умовах воєнних дій та втрати близької людини, жінки-вдовиці можуть переживати широкий спектр інтенсивних та тривалих психологічних реакцій та станів (П'янківська Л.В., 2022). Найбільш поширені з них подано нижче.

1. Втрата коханої людини виступає потужним тригером для розвитку депресивних станів (депресія). Стан горя, особливо коли він ускладнений травматичними обставинами війни, може спричиняти затяжний смуток, почуття безнадії, втрату інтересу до життя, емоційне виснаження, розлади сну та апетиту, а також загострені почуття провини та нікчемності. До того ж соціальна нестабільність і відсутність чіткого погляду на майбутнє здатні посилювати ці прояви. Таке пригнічення інтенсивно впливає на здатність жінки організовувати щоденне життя, дбати про себе та своїх дітей.

2. Тривожність може виникати як реакція на постійну загрозу безпеці, невизначеність щодо майбутнього чи страх за себе та близьких. Спогади про травматичні події також здатні провокувати високий рівень занепокоєння. Типовими ознаками тривожного стану є постійне відчуття напруги, дратівливості, проблеми з концентрацією уваги, а також фізичні прояви тривоги, такі як серцебиття, пітливість, тремор та навіть панічні атаки. Трагічна ситуація – втрата чоловіка, який був джерелом підтримки та захисту, ще більше може загострити почуття вразливості та незахищеності, сприяючи виникненню тривожних розладів.

3. Травматичний характер втрати в умовах війни є значним фактором ризику розвитку ПТСР. Жінки, які стали свідками насильства, дізналися про смерть чоловіка за жахливих обставин

або пережили інші травматичні події, пов'язані з війною та втратою, можуть відчувати нав'язливі спогади (флешбеки), нічні кошмари, уникнення думок, почуттів та місць, що нагадують про травму, негативні зміни у мисленні та настрої, а також підвищену збудливість (гіпервігільність, дратівливість, труднощі зі сном). ПТСР може мати руйнівний вплив на всі сфери життя жінки, включаючи її емоційний стан, стосунки з іншими людьми та здатність функціонувати у повсякденному житті (П'янківська Л.В., 2022).

Проте окрім зазначених розладів, вдови також можуть відчувати нормальне або ускладнене горе. І хоча воно є природною реакцією на втрату, проте в умовах війни воно може бути інтенсивнішим та тривалішим. Ускладнене горе характеризується довгою та виснажливою скорботою, яка заважає людині повернутися до нормального життя.

Також поширеним у вдів є почуття провини. Вони можуть відчувати провину за те, що не змогли запобігти смерті чоловіка, за те, що живі, або за інші реальні чи уявні помилки.

Часто у вдів спостерігається гнів та агресія, який може бути спрямований на винуватців війни, на обставини, на себе або навіть на померлого.

Втрата чоловіка може призвести до відчуття самотності та відірваності від інших людей, особливо якщо він був основним джерелом емоційної підтримки. За таких обставин спостерігатиметься ситуація відстороненості вдови від соціуму (соціальна ізоляція), включно з її самотністю.

Втрата близької людини та зустріч зі смертю може спричинити виникнення глибоких запитань щодо сенсу життя, його цінності та майбутнього. Така ситуація сприятиме розвитку у вдови екзистенційної кризи.

Зазначимо, що інтенсивність та тривалість цих психологічних реакцій може варіюватися залежно від багатьох факторів. А саме від особистісних особливостей жінки, її попереднього досвіду, наявності соціальної підтримки, обставин втрати та загальний контекст воєнних дій (П'янківська Л.В., 2022).

Далі піддамо ретельному науковому розгляду вплив невизначеності воєнного часу на психологічний стан жінок, які овдовіли.

Умови воєнного часу в Україні характеризуються надзвичайно високим рівнем невизначеності, яка стає постійним фоном життя для всього населення, особливо для тих, хто пережив особисті трагедії, такі як втрата чоловіка. Ця всеосяжна невизначеність має глибокий та багатогранний вплив на психологічний стан жінок-вдовиць, посилюючи їхню вразливість та ускладнюючи процеси адаптації та горювання.

Особливості ситуації невизначеності під час війни відзначаються низкою унікальних характеристик, які впливають на життя суспільства, функціонування держави та прийняття рішень. Насамперед, це обмеженість доступу до достовірної інформації, коли новини можуть бути фрагментарними або спотвореними через пропаганду, інформаційні маніпуляції чи зумисний брак комунікації.

А по-друге, невизначеність посилюється через нестабільність та швидкоплинність подій. Мінливість військової ситуації, непередбачувані дії ворога чи союзників, а також загальний стан конфлікту створюють атмосферу підвищеної тривоги та непевності. Економічний фактор теж додає складнощів. В умовах війни часто виникають перебої у постачанні ресурсів, девальвація валюти, трудова міграція та інші явища, що ставлять перед суспільством додаткові виклики. Зрештою, не менш важливою є морально-етична невизначеність, коли під час конфлікту можуть порушуватися суспільні норми, а люди змушені приймати рішення в умовах дилем між власним благополуччям і колективними інтересами. Усі ці фактори формують складну і динамічну реальність, яка вимагає особливого рівня адаптації, злагожденості й стійкості від усіх учасників ситуації.

Вагому роль відіграє і психологічний аспект. Люди в умовах війни часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, страху за безпеку своїх близьких і майбутнє, що ускладнює здатність аналізувати обставини чітко та раціонально.

Оскільки високий рівень невизначеності, характерний для воєнного часу то він, особливо після пережитої втрати, запускає

цілу низку психологічних механізмів реагування. Ці механізми можуть мати значний вплив на емоційний стан та поведінку вдів. До основних таких механізмів належать тривога, страх та посилення відчуття вразливості (П'янківська Л.В., 2022).

Варто зазначити, що соціальна підтримка відіграє провідну роль у подоланні стресових життєвих подій, включаючи втрату близької людини та життя в умовах невизначеності. Для жінок-вдовиць в умовах війни особливості та доступність соціальної підтримки зазнають значних змін, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки для їхнього психологічного стану.

До таких особливостей можна віднести зростання спонтанної взаємодопомоги та волонтерства, активізацію формальних інститутів соціальної підтримки, онлайн-підтримки, зміни у структурі та якості сімейної підтримки або перенавантаження системи підтримки та «втома від співчуття».

Війна може призвести до роз'єднання сімей, міграції, загибелі членів родини, що може як зменшити, так і посилити сімейну підтримку. З одного боку, родичі можуть об'єднуватися для спільного подолання труднощів та надання взаємної підтримки. З іншого боку, вони самі можуть перебувати у стані стресу та потребувати допомоги, що обмежує їхні ресурси для підтримки інших.

Для вдів якості та доступність соціальної підтримки є критично важливими для їхнього психологічного відновлення та адаптації до нових умов життя. Наявність емоційної підтримки допомагає впоратися з горем та почуттям самотності, інформаційна підтримка сприяє кращому орієнтуванню в складній ситуації, а практична допомога полегшує вирішення побутових проблем. Зміцнення соціальних зв'язків, заохочення взаємодопомоги та забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної підтримки є важливими завданнями для збереження психологічного здоров'я цієї вразливої категорії населення в умовах війни.

Переживання втрати чоловіка в контексті військових дій та життя в умовах хронічної невизначеності також може мати глибокий вплив на Я-концепцію та самооцінку жінки. Ці внутрішні аспекти особистості, що визначають сприйняття себе

та власної цінності, можуть зазнавати значних змін під впливом травматичних подій та тривалого стресу.

У зв'язку з цим наш теоретичний аналіз спрямований на визначення можливих змін у Я-концепції та самооцінці вдів після втрати чоловіка в умовах війни є необхідним.

Зазначимо основні зміни Я-концепції жінок, які набули статусу вдови впродовж активної вази війни (Фурман О., 2018).

До них можна віднести зміну ідентичності. Втрата чоловіка нерідко стає причиною суттєвого переосмислення жінкою власної ідентичності. Для багатьох роль дружини є ключовою частиною самовизначення, і її втрата здатна породити глибоке відчуття порожнечі та невпевненості стосовно свого місця і ролі в подальшому житті.

Втрату соціальних ролей, оскільки разом із втратою чоловіка жінка може втратити пов'язані з ним соціальні ролі (господині, компаньйонки, дружини, партнера). Це може призвести до відчуття соціальної ізоляції та втрати значущих аспектів свого соціального життя.

Перегляд і переосмислення життєвих цінностей та цілей. Так як те, що раніше здавалося важливим, може втратити свою значущість, а нові пріоритети можуть виходити на перший план. Це може призвести до змін у розумінні себе та свого місця у світі. Тож травматична втрата може спонукати жінку до переоцінки своїх життєвих цінностей та цілей.

Також з часом, переживаючи горе та адаптуючись до нових обставин, жінка може почати формувати нову ідентичність, яка враховує її досвід втрати та нові ролі, які вона вимушена виконувати (роль одинокої матері та єдиної годувальниці). Цей процес може бути складним та тривалим.

Окремо варто зазначити найбільш поширені зміни у самооцінці вдів (Фурман О., 2018).

Негативно вплинути на загальну самооцінку та відчуття власної спроможності може зниження почуття безпеки та захищеності. Часто чоловік сприймається як захисник та опора. Його втрата може призвести до значного зниження почуття безпеки та захищеності, особливо в умовах війни, де зовнішні загрози є постійними. Також втрата партнера може підсвітити вразливість жінки перед життєвими труднощами та посилити

відчуття безпорадності у вирішенні проблем, особливо якщо чоловік раніше брав на себе значну частину відповідальності.

Подекуди підірвати самооцінку може втрата підтримки та схвалення. Так, як чоловік був джерелом емоційної підтримки, схвалення та підтвердження цінності жінки. Також жінки-вдови можуть ірраціонально звинувачувати себе у смерті чоловіка. Почуття провини проявлятиметься у самозвинуваченні. На приклад у тому, що не змогли вберегти чоловіка, або у своїх діях чи бездіяльності під час війни.

Окремої зазначимо, що рівень життестійкості жінки може впливати на те, як вона переживає ці зміни у Я-концепції та самооцінці. Жінки з високим рівнем життестійкості можуть бути більш здатними до адаптації, переосмислення свого досвіду та формування нової, позитивної ідентичності, незважаючи на втрату та труднощі (Чайка Г. В., 2011).

Дослідження Г. В. Чайки щодо структурно-динамічного аспекту поняття «Я» підкреслює складність та багатогранність Я-концепції, яка постійно розвивається та змінюється під впливом життєвого досвіду (Чайка Г. В., 2011). Втрата чоловіка та життя в умовах війни є потужними факторами, що можуть ініціювати глибокі зміни у цій структурі.

Розуміння цих можливих змін у Я-концепції та самооцінці є важливим для надання психологічної допомоги жінкам-вдовам. Підтримка у процесі горювання, допомога у відновленні відчуття власної цінності та сприяння формуванню нової ідентичності можуть бути ключовими елементами психологічної підтримки цієї вразливої частини нашого суспільства.

Дослідження особистісних особливостей вдів в умовах невизначеності воєнного часу варто завершити оглядом впливу соціальних ролей та стереотипів на їх самосприйняття.

Соціальні ролі та стереотипи, що існують у суспільстві щодо жінок, особливо тих, які стали вдовами, можуть мати значний вплив на їхнє самосприйняття та самооцінку. Ці зовнішні очікування та уявлення можуть формувати внутрішнє відчуття жінки про себе та свою цінність після втрати чоловіка та в умовах війни (Безлюдна В., Корчакова Н., 2021).

Як уже зазначалося, роль дружини часто є центральною у соціальній ідентичності жінки. Після смерті чоловіка ця роль зникає, що може призвести до відчуття втрати соціального статусу та невизначеності щодо подальших соціальних ролей. Жінка може відчувати себе «менш цінною» в очах суспільства, особливо якщо шлюб вважався важливим показником жіночої успішності.

Вдова може бути змушена взяти на себе нові ролі та обов'язки, які раніше виконував чоловік, а саме годувальника чи голова сім'ї. Неготовність до цих ролей або відчуття некомпетентності у їх виконанні може негативно вплинути на самооцінку. Водночас, успішне виконання нових ролей може сприяти зростанню впевненості у собі.

У різних культурах існують певні стереотипи щодо того, як має поводитися вдова. Це можуть бути очікування скорботи, самотності, відмови від розваг, певного стилю одягу тощо. Якщо жінка не відповідає цим стереотипам (наприклад, намагається повернутися до активного соціального життя), вона може стикатися з осудом або нерозумінням з боку оточуючих, що може негативно вплинути на її самосприйняття та відчуття приналежності.

Також після втрати чоловіка ставлення з боку друзів, родичів та знайомих може змінитися. Жінка може відчувати себе об'єктом жалю і надлишкової опіки або, навпаки, відчуження та уникнення. Ці зміни у соціальних взаємодіях можуть впливати на її самооцінку та відчуття власної цінності як особистості.

Гендерні стереотипи також значно впливають на становище вдов. Зважаючи на те, що в науковій літературі це питання широко досліджене, у межах нашого вивчення ми зосередимося лише на найбільш поширених аспектах (Безлюдна В., Корчакова Н., 2021).

1) Стереотипи, закріплені в суспільній свідомості, нерідко пов'язуються з уявленнями про слабкість і залежність жінок. Зокрема, поширеною є думка, що жінка, позбавлена підтримки чоловіка, виявляється безсилою, безпорадною та неготовою самотійно долати життєві труднощі. У своїй соціально-психологічній дійсності вдови можуть засвоювати та внутрішньо приймати ці стереотипи, що нерідко спричиняє зниження

суб'єктивного рівня впевненості у власних можливостях і формування негативних уявлень про себе.

2) Стереотипи про жіночу роль як хранительки домашнього затишку. Втрата чоловіка нерідко розцінюється як порушення цієї традиційної ролі, що може провокувати у жінки відчуття провини чи невдачі, навіть за відсутності об'єктивної вини у таких обставинах.

3) Подвійні стандарти щодо повторного шлюбу. Доволі часто існує дискримінація вдів стосовно повторного шлюбу. Тоді, як вдівці часто отримують підтримку при спробі будування нових стосунків, вдови стикаються із суспільним осудом або тиском зберігати вірність померлому партнеру. Такі стереотипи значно обмежують свободу жінки у створенні нового життя та можуть негативно вплинути на її самооцінку.

4) Гендерні уявлення в умовах війни. Під час військових конфліктів виникають нові стереотипи. Наприклад, образ "вдови-героїні", яка повинна демонструвати міцність й силу та приховуючи свої емоції. Нездатність відповідати цим ідеалізованим очікуванням часто стає причиною почуття провини чи невідповідності власним і чужим уявленням про "правильну" поведінку.

Загалом соціальні ролі та стереотипи можуть впливати на Я-концепцію жінки, формуючи її уявлення про себе як про вдову, її соціальну значущість та її можливості. Інтерналізація негативних стереотипів може призвести до зниження самооцінки, почуття безпорадності та соціальної ізоляції (Чайка, 2011).

Жінки можуть активно долати стереотипи, формуючи власне уявлення про свою ідентичність у період після втрати. Важливу роль у цьому відіграє підтримка з боку інших жінок-вдів, які вже успішно пристосувалися до нових життєвих обставин, а також надихаючі приклади сильних і незалежних жінок. Це сприяє подоланню упереджень і зміцненню позитивного самосприйняття. Розуміння впливу соціальних ролей і стереотипів має ключове значення для надання ефективної психологічної допомоги вдовам. Така підтримка повинна бути спрямована на розвінчування упереджень, прийняття нової ідентичності та підвищення їхньої самооцінки.

Усі ці аспекти є важливими для посилення життєстійкості та адаптації до нових обставин у складних умовах війни.

5.3. Резильєнтність як спосіб подолання жінками-вдовами умов невизначеності

Незважаючи на відмінності в акцентах, поняття життєстійкості та резильєнтність тісно пов'язані та взаємодоповнюють одне одного. Життєстійкість є передумовою резильєнтності. Так, як високий рівень життєстійкості може слугувати ґрунтовним базисом для прояву резильєнтності. Особистості з розвиненими компонентами залученості, контролю та прийняття ризику більш схильні до активного подолання труднощів, пошуку рішень та позитивного переосмислення негативного досвіду, що полегшує процес відновлення (Hurley R., 2020).

Резильєнтність може бути проявом життєстійкості. У ситуаціях, коли стрес або травма вже сталися, здатність до відновлення (резильєнтність) є одним з проявів ефективного функціонування життєстійкості. Успішне подолання труднощів та повернення до стабільного стану свідчить про наявність та ефективне використання особистісних ресурсів, які включають і компоненти життєстійкості (Hurley R., 2020).

Досвід успішного подолання криз та відновлення (прояв резильєнтності) може, у свою чергу, сприяти зміцненню компонентів життєстійкості (Hurley R., 2020). Кожна успішно подолана складність підвищує впевненість у власних силах (контроль), підтверджує цінність активної участі у житті (залученість) та формує позитивне ставлення до майбутніх викликів (прийняття ризику).

У контексті дослідження вдів в умовах воєнного часу, обидва поняття є важливими. Життєстійкість може допомогти цим жінкам краще долати постійний стрес та невизначеність, а резильєнтність є ключовою для їхнього відновлення після втрати та адаптації до нових реалій життя. Дослідження може виявити, яким чином рівень життєстійкості впливає на здатність цих жінок проявляти резильєнтність у подоланні наслідків війни та втрати.

Таким чином, хоча життєстійкість є більш проактивною особистісною характеристикою, що впливає на спосіб реагування на стрес, а резильєнтність – це здатність відновлюватися після вже пережитих труднощів, обидва поняття відображають важливі аспекти психологічної стійкості особистості та тісно взаємопов'язані у процесі адаптації до кризових умов (Hurley R., 2020).

Резильєнтність, або психологічна стійкість, являє собою динамічний процес, що демонструє здатність людини успішно справлятися з життєвими труднощами, травматичними подіями, трагедіями, загрозами чи значним стресом. Це не лише повернення до вихідного (попереднього) стану, але й багато в чому шлях адаптації через навчання на власному досвіді (Предко, 2021, 2018).

Для жінок-вдовиць, які переживають реалії війни, резильєнтність набуває особливої значущості. Вони стикаються з низкою болісних подій, таких як втрата чоловіка, вплив бойових дій, невизначеність щодо майбутнього та серйозні соціально-економічні проблеми. Їхня здатність знаходити сили для відновлення після цих ударів, пристосовуватися до нових умов і ролей, а також залучати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів є життєво важливою для підтримання емоційного благополуччя (Предко, 2021, 2018).

Розгляд теоретичних концепцій, сформульованих Еріком Берном у 2018 році, може надати цінний інструментарій для аналізу міжособистісних взаємодій і життєвих сценаріїв, що значно впливають на розвиток і прояви резильєнтності. Його ідеї дозволяють глибше зрозуміти, як певні сценарії життя здатні формувати стратегії подолання труднощів, а також роль, яку відіграє емоційна регуляція у забезпеченні стійкості до стресу чи кризових ситуацій (Берн, 2024).

Теоретичні положення Еріка Берна можуть бути використані як додаткова лінза для аналізу психологічних механізмів, що впливають на прояв резильєнтності у жінок-вдів. Розуміння їхніх домінуючих его-станів в стресових ситуаціях, типових патернів міжособистісної взаємодії та можливих несвідомих життєвих сценаріїв може допомогти глибше зрозуміти їхні адаптаційні стратегії та визначити напрямки

психологічної допомоги, спрямованої на зміцнення їхнього внутрішнього "Дорослого" та переосмислення обмежуючих сценаріїв.

Крім того, в межах цієї теорії можна дослідити значення когнітивної гнучкості як ключового чинника, що сприяє адаптації до змінних обставин та дозволяє ефективніше долати внутрішні і зовнішні виклики. Інтеграція цих понять у вивчення резильєнтності допоможе створити широкий контекст для розуміння того, як структуровані моделі поведінки і мислення можуть підтримувати чи, навпаки, ускладнювати здатність особистості справлятися з труднощами (Берн, 2024).

Теорія трансакційного аналізу, розроблена Еріком Берном, пропонує цінні інструменти для розуміння міжособистісних взаємодій, комунікації та глибинних психологічних сценаріїв, що здатні впливати на здатність особистості проявляти резильєнтність, особливо в умовах стресу та втрати. Розглянемо деякі актуальні аспекти цієї теорії в контексті жінок-вдів в умовах воєнного часу (Берн, 2024).

Берн виділяє три основні еґо-стани: Батько (Б), Дорослий (Д) та Дитина (Д).

1. *Еґо-стан Батько (Б)*. Містить засвоєні від батьків або значущих дорослих правила, норми, настанови та заборони. У стресових ситуаціях жінка може реагувати з позиції Критикуючого Батька (звинувачуючи себе чи інших) або Піклуючого Батька (надмірно піклуючись про інших, можливо подекуди і на шкоду собі).

2. *Еґо-стан Дорослий (Д)*. Характеризується об'єктивним, раціональним мисленням, здатністю аналізувати ситуацію та приймати усвідомлені рішення. Сильний еґо-стан Дорослого є ключовим для прояву резильєнтності, оскільки допомагає тверезо оцінювати ризики, шукати ефективні стратегії подолання та адаптуватися до змін.

3. *Еґо-стан Дитина (Д)*. Включає емоції, почуття, спонтанні реакції та засвоєний у дитинстві досвід. У стресових ситуаціях може проявлятися як Вільна Дитина (творчість, грайливість, але й імпульсивність) або Адаптована Дитина (поступливість, бунт чи відчуття безпорадності). Домінування

негативних аспектів его-стану Дитини таких як відчуття жертви може ускладнювати прояв резильєнтності.

Загалом его-стани трансакційного аналізу для жінок-вдів можуть бути реалізовані наступним чином:

1. Жінки, які в дитинстві засвоїли сильні настанови Піклуючого Батька, можуть в кризовій ситуації надмірно фокусуватися на потребах інших (наприклад, дітей), ігноруючи власні потреби у підтримці та відновленні.

2. Перевага Критикуючого Батька може призвести до самозвинувачень та почуття провини за втрату чоловіка або за труднощі, з якими вони стикаються, що підриває самооцінку та ускладнює адаптацію.

3. Сильний его-стан Дорослого допоможе жінкам об'єктивно оцінювати ситуацію, приймати виважені рішення щодо безпеки, фінансів та майбутнього, а також активно шукати ресурси та підтримку.

4. Прояви Адаптованої Дитини у вигляді відчуття безпорадності та залежності можуть ускладнювати вияв ініціативи та самостійності у подоланні труднощів.

Окремо зупинимося на трансакціях – одиницях спілкування між людьми з представленням їх позицій. Вони можуть бути паралельними, перехресними або прихованими. Згідно теорії ефективна комунікація (переважно паралельні трансакції між Дорослими) сприяє вирішенню проблем та отриманню підтримки людьми. Перехресні трансакції навпаки можуть призводити до конфліктів та непорозумінь, ускладнюючи соціальну взаємодію між людьми (Берн, 2024).

З огляду на вище зазначене Перехресні трансакції жінок-вдів, а саме реакція з позиції Дитини на раціональну пораду (відчуття образи або нерозуміння), несуть їм пряму шкоду бо можуть ускладнювати отримання допомоги та підтримки від оточуючих. Тоді як Здатність жінки-вдови ініціювати та підтримувати паралельні трансакції з позиції Дорослого (звертатися за допомогою, обмінюватися інформацією, конструктивно обговорювати проблеми) є важливою для отримання необхідної соціальної підтримки.

Ще однією важливою складовою теорії Берна є психологічна «гра» під якою він розумів повторювані, несвідомі

патерни взаємодії, що приводять до негативних емоційних результатів для всіх учасників (Берн, 2024).

З таких «ігор» складається певний життєвий сценарій. За Берном сценарій життя – це несвідомий життєвий план, що формується в ранньому дитинстві під впливом батьківських послань та рішень дитини. Він може містити "дозволи" (що робити) та "заборони" (чого не робити).

З огляду на цю теорію якщо жінка в дитинстві отримала несвідомі «заборони» на вияв самостійності або на щастя після втрати, це може несвідомо ускладнювати її адаптацію та відновлення після смерті чоловіка.

За таких обставин виявлення та переосмислення обмежуючих сценарних послань може стати важливим кроком на шляху до виявів більшої резильєнтності та побудови нового, більш адаптивного життєвого сценарію вдови.

Проте у цьому дослідженні не ставиться за мету глибоке занурення в концепцію, запропоновану Еріком Берном, адже головний акцент спрямований на вивчення чинників, що зумовлюють життєстійкість вдів. Саме тому для ілюстрації одного з таких чинників буде наведено детальний аналіз ролі емоційної регуляції та когнітивної гнучкості, які виступають ключовими механізмами у формуванні та прояві резильєнтності.

Резильєнтність, як вміння добре пристосовуватися до важких життєвих ситуацій, здебільшого залежить від нормального функціонування емоційного контролю та когнітивної гнучкості. Ці психологічні процеси є фундаментальними ресурсами, які стають опорою для особистості в подоланні стресу, відновленні після травматичних подій і пристосуванні до ситуацій невизначеності.

Емоційна регуляція — це вміння усвідомлювати, аналізувати та ефективно управляти власними емоціями й реакціями на зовнішні подразники. Вона охоплює широкий набір стратегій, що дозволяють змінювати інтенсивність, тривалість або вираження переживань, спрямовуючи їх у конструктивне русло (Предко, 2021).

Когнітивна гнучкість визначається як здатність оперативно й без зусиль переключатися між різними способами мислення, завданнями або підходами, адаптуючи свої погляди та дії до

змінних умов. Вона передбачає вміння аналізувати ситуацію з різних точок зору, знаходити нестандартні рішення проблем і коригувати переконання, враховуючи нову інформацію. (Hurley, 2020.)

Зазначимо, що емоційна регуляція та когнітивна гнучкість тісно взаємодіють, створюючи синергетичний вплив на розвиток резильєнтності. Володіння емоціями полегшує когнітивний процес переоцінки ситуації, тоді як здатність гнучко аналізувати проблему відкриває нові можливості для вибору ефективних стратегій регуляції емоцій. У їх одночасному поєднанні та гармонії закладається основа для ефективного подолання життєвих труднощів. У випадку жінок-вдів важливість цих навичок набуває критичного значення. Розвинена емоційна регуляція дозволяє їм зберігати стійкість перебуваючи під впливом стресу, тоді як когнітивна гнучкість допомагає адаптуватися до радикальних життєвих змін і шукати нові способи відновлення — особливо в умовах війни та втрати близьких.

Психологічна підтримка, спрямована на розвиток цих якостей, може стати дієвим механізмом захисту їхнього психічного здоров'я й посилення індивідуальної резильєнтності цієї вразливої категорії населення.

Аналіз резильєнтності у цій категорії жінок дозволяє визначити ключові чинники, які сприяють їхньому успішному відновленню та адаптації. Крім того, такі дослідження допоможуть сформулювати напрями психологічної допомоги, спрямованої на посилення їхніх можливостей "вистояти" перед життєвими викликами та "відродитися" навіть після найглибших втрат.

Прояви резильєнтності у жінок-вдів в умовах воєнного часу відображаються в їхніх стратегіях та моделях поведінки, спрямованих на подолання викликів. Це може включати пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем, глибоке переосмислення життєвого досвіду та визначення нових цілей для адаптації до змінених обставин.

5.4. Стратегії та моделі поведінки жінок-вдовиць у подоланні труднощів

Жінки-вдовиці, які опинилися в складних умовах воєнного часу, демонструють різноманітні стратегії та моделі поведінки, спрямовані на подолання труднощів, пов'язаних з втратою, невизначеністю та соціально-економічними викликами. Ці стратегії є проявом їхньої життєстійкості та резильєнтності (Предко, 2021, 2018).

У наукових публікаціях питання людської поведінки в умовах стресу або втрати розглянуто доволі ґрунтовно. У свою чергу, в цій роботі ми зосередимо увагу на найпоширеніших моделях, акцентуючи особливу увагу на аспекті пошуку та залучення соціальної підтримки (Чиханцова, 2021).

Стратегії та моделі поведінки залежать від спрямованості та запиту особистості. У зв'язку з чим нами буде подано узагальнена інформація щодо цих стратегій. Вона буде розподілена на категорії і подана нижче.

Категорія I. Запит на соціальну підтримку, що реалізується такими стратегіями як:

1. Звернення до родини, друзів чи близьких людей. Багато жінок активно звертаються за емоційною, практичною та фінансовою підтримкою до своїх родичів та близьких друзів. Вони шукають розуміння, співчуття, допомогу у догляді за дітьми, вирішенні побутових питань та пошуку ресурсів.

2. Участь у групах підтримки. Вступ до спільнот, створених для вдів або тих, хто постраждав від війни, відкриває можливість обмінятися власним досвідом, знайти емоційну підтримку серед людей, які поділяють схожі переживання, а також отримати практичні поради й важливу інформацію.

3. Доеднання до волонтерських проєктів, як спосіб надати і отримати підтримку, нагода розширити коло спілкування, відчувати власну важливість і водночас відволіктися від особистих труднощів.

4. Звернення до офіційних установ підтримки: Жінки мають можливість отримати допомогу через соціальні служби, психологічні центри, а також державні чи недержавні організації.

Це може включати консультації, фінансову допомогу, юридичну підтримку та інші види необхідної допомоги.

Категорія II. Спрямованість на активне розв'язання проблем, яке виражається у:

1. Пошук нових джерел доходу. Вдови, втративши годувальника, змушені шукати нові джерела доходу, опановувати нові професії чи розвивати власну справу для забезпечення себе і дітей.

2. Планування та організація побуту. Жінки беруть на себе вирішення усіх побутових питань, таких як фінанси, ремонт, догляд за домом і дітьми. Вони проявляють високий рівень організованості та здатність самостійно приймати рішення в широкому колі життєвих ситуацій.

3. Пошук інформації та ресурсів. Активний пошук допомоги, пільг, програм підтримки та юридичних консультацій демонструє проактивний підхід до вирішення проблем.

4. Прийняття рішень щодо майбутнього. Жінки-вдови вимушені приймати рішення стосовно вибору місця проживання, освіти дітей, повернення до професійної діяльності чи початку нового етапу в житті, виявляючи свій талант до планування та уміння швидко адаптуватися до нових обставин.

Категорія III. Спрямованість на переосмислення досвіду, проявляється так:

1. Пошук сенсу у втраті. Овдовівши жінки намагаються знайти сенс у пережитій трагедії, можливо, через духовні практики, філософські роздуми або переосмислення своїх цінностей. Це може допомогти інтегрувати досвід втрати та рухатися далі.

2. Фокус на сильних сторонах та ресурсах. Вдовиці можуть свідомо зосереджуватися на своїх сильних сторонах, навичках та внутрішніх ресурсах, які допомагають їм справлятися з труднощами. Вони можуть згадувати попередній досвід подолання криз та використовувати ці знання.

3. Розвиток емпатії та співчуття до інших. Пережитий досвід втрати та страждань може сприяти розвитку емпатії та співчуття до інших людей, які також постраждали від війни. Це може проявлятися у бажанні допомагати іншим та брати участь у громадських ініціативах.

4. Зміна світогляду та цінностей. Війна та втрата можуть призвести до переоцінки життєвих цінностей, усвідомлення крихкості життя та важливості стосунків з близькими.

Категорія IV. Спрямованість на формуванні нових цілей, втілюється таким чином :

1. Зосередження на вихованні дітей. Для багатьох жінок, які втратили чоловіків, головною метою стає забезпечення благополуччя та майбутнього їхніх дітей. Всі зусилля можуть бути спрямовані на цю мету.

2. Побудова нового життя. З часом вдови можуть починати ставити перед собою нові особисті та професійні цілі, прагнучи до самореалізації та відновлення повноцінного життя.

3. Участь у відновленні громади та країни. Деякі жінки-вдови можуть бачити свою нову мету у внеску у відбудову країни, підтримці інших постраждалих та боротьбі за справедливість.

4. Формування нових стосунків: з плином часу. Хоча це є суто індивідуальним процесом, певна частина жінок може поступово відчувати готовність до започаткування нових романтичних зв'язків. У подібних випадках це може перетворитися на важливий аспект їхнього подальшого життєвого шляху та стати однією з нових життєвих цілей.

Ці стратегії та моделі поведінки не є вичерпними і можуть комбінуватися у різних варіаціях залежно від індивідуальних особливостей жінки, її соціального оточення та наявних ресурсів.

5.5. Механізми впливу високого рівня життєстійкості на зниження рівня стресу, тривожності та депресивних симптомів у вдів

Високий рівень життєстійкості є потужним психологічним ресурсом, який допомагає жінкам-вдовицям ефективніше справлятися з численними стресорами, пов'язаними з втратою чоловіка та життям в умовах воєнного часу.

Вплив життєстійкості на зниження рівня стресу, тривожності та депресивних симптомів здійснюється шляхом реалізації низки взаємопов'язаних механізмів, таких як:

когнітивна переоцінка стресових ситуацій; ефективні стратегії подолання; психологічна стійкість та відновлення; формування позитивного світогляду та самооцінки та зниження фізіологічної реактивності на стрес (Предко, 2021, 2018).

Вище зазначені механізми в свою чергу теж можуть бути розподілені, інтерпретовані та подані наступним чином:

1. Когнітивна переоцінка стресових ситуацій:

- прийняття ризику – жінки, які володіють високим рівнем готовності приймати життєві виклики, розглядають складні обставини життя не як загрози для себе, а як можливості для власного розвитку. Вони менш схильні до гіперболізації масштабів негараздів і більш оптимістично оцінюють свої шанси успішно впоратися з ситуацією, що в свою чергу і сприяє зниженню сприйняття стресу;

- контроль – віра у власну силу впливати на події чи власні реакції допомагає жінкам обирати активну роль у важких ситуаціях, замість відчувати себе безпомічними. Такий погляд зменшує відчуття безсилля, яке часто спричиняє психологічний тиск, тривогу чи депресію. Жінки фокусуються на тому, що можуть контролювати, й менше переймаються тими обставинами, які перебувають поза межами їхньої влади (Предко В. В., 2021, 2018).

2. Ефективні стратегії подолання:

- залученість – активна участь у важливих сферах життя, таких як родина, праця чи суспільне життя, сприяє формуванню життєвих цілей та сенсу. Ця залученість допомагає відволіктися від негативних думок і переживань, що виникають через важкі життєві обставини втрати чи війну. Вона сприяє цілеспрямованому розв'язанню існуючих проблем.

- контроль – почуття контролю спонукає до активного пошуку виходів, розробки плану дій та реалізації конкретних кроків для покращення ситуації. Такий проактивний підхід до труднощів є більш адаптивним, ніж уникнення або пасивне очікування, і зменшує рівень стресу та тривожності.

- соціальна підтримка – жінки з високим рівнем залученості зазвичай мають міцні соціальні зв'язки та без вагань звертаються за емоційною чи практичною підтримкою до близьких або груп взаємодопомоги. Соціальна взаємодія виступає важливим

захистом від стресу, сприяючи емоційному полегшенню та відчуттю приналежності.

3. Психологічна стійкість та відновлення:

- прийняття ризику – вміння сприймати невдачі як навчання та короточасні кризи допомагає жінкам-вдовам пройти важкий досвід, не зациклюючись на негативі. Це спонукає до пошуку нових шляхів та виходів.

- емоційна регуляція – життєстійкість безпосередньо не охоплює емоційну регуляцію, проте вона побічно сприяє її розвитку. Здатність контролювати свої реакції на життєві труднощі й зберігати емоційну рівновагу є вкрай важливою складовою пристосування до стресу;

4. Формування позитивного світогляду та самооцінки:

- залученість – участь у значущих сферах життя формує відчуття власної гідності та важливості, що покращує позитивну самооцінку та стає для вдови захистом від депресії.

- контроль – успіх у подоланні труднощів власними силами зміцнює самоповагу та підвищує відчуття власної значущості жінки. Це сприяє зменшенню тривоги та пригніченості.

5. Зниження фізіологічної реактивності на стрес. Дослідження показують, що особистості з високим рівнем життєстійкості демонструють менш виражені фізіологічні реакції на стресові події (наприклад, менше кортизолу чи нижчий артеріальний тиск). Це свідчить про те, що життєстійкість може мати прямий вплив на фізіологічні механізми стресу, знижуючи його негативний вплив на організм та психічне здоров'я (Предко, 2021, 2018).

У контексті жінок-вдовиць, високий рівень життєстійкості може допомогти їм у наступному: *ефективному проживанні горя* – прийняття втрати як складного, але не фатального життєвого етапу, активний пошук підтримки та сенсу життя допомагають пережити горе без розвитку ускладнених форм; *адаптації до нових ролей та обов'язків* – відчуття контролю та віра у власні сили сприяють успішному виконанню ролі єдиної матері, годувальниці сім'ї та самостійного прийняття рішень; *зберігати надію та оптимізм* – сприйняття труднощів як тимчасових та віра у можливість кращого майбутнього допомагають протистояти депресивним настроям; *знижувати рівень тривоги*

– впевненість у власній здатності справлятися з труднощами та адаптуватися до змін зменшує відчуття безпорадності та страху перед майбутнім.

Отже, високий рівень життєстійкості діє як комплексний психологічний ресурс, який на різних рівнях (когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному) сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресивних симптомів у жінок-вдів, допомагаючи їм зберігати психологічне здоров'я та адаптуватися до складних життєвих обставин.

Життєстійкість відіграє ключову роль у формуванні адаптивних копінг-стратегій та підтримці позитивного світосприйняття, що є критично важливим для подолання стресових життєвих подій, таких як втрата чоловіка та життя в умовах воєнного часу. Компоненти життєстійкості безпосередньо впливають на те, як людина сприймає труднощі та які стратегії використовує для їх подолання (Чайка, 2011).

Життєстійкість та успішність адаптивних копінг-стратегій у жінок, які зазнали втрати партнера, проявляються таким чином:

1. Елемент залученість (Commitment) реалізується за допомогою: активного пошуку рішень; зверненням за соціальною підтримкою та цілеспрямованими діями.

2. Контроль (Control): проблемно-орієнтованим копінгом та когнітивною реструктуризацією.

3. Прийняття ризику (Challenge): позитивним переосмисленням, пошуком нового досвіду та толерантністю до невизначеності (Предко, 2021).

В свою чергу підтримка стійкого рівня життєстійкості безпосередньо залежить від формування позитивного бачення світу, що знаходить своє вираження в оптимістичному настрої, наявності надії та впевненості у власних можливостях і перспективах майбутнього (Лещук, Франкова, Бут, Норкіна, Хаустова, Чабан, Мухаровська, Зеленько, і Сак, 2024).

Таким чином, життєстійкість не лише сприяє формуванню конкретних адаптивних копінг-стратегій, але й підтримує загальний позитивний світогляд, який є важливим ресурсом для подолання стресу, збереження психологічного здоров'я та адаптації до складних життєвих обставин, з якими стикаються жінки-вдовиці в умовах війни. Розвиток та підтримка

компонентів життєстійкості може стати ефективним засобом психологічної допомоги, спрямованої на зміцнення їхньої здатності до самостійного подолання труднощів та побудови якісного життя після втрати.

5.6. Значення розвитку життєстійкості для психологічної підтримки та реабілітації жінок, які пережили втрату внаслідок війни

Заключним аспектом нашого теоретичного аналізу є розгляд важливості формування життєстійкості як ключового елемента психологічної підтримки та реабілітації жінок, що зазнали втрат через наслідки війни.

Варто зазначити практичні аспекти розбудови життєстійкості в межах надання психологічної допомоги жінкам, які втратили чоловіків під час військових дій в Україні. Вони можуть бути реалізовані шляхом множинних стратегій, спрямованих на підтримку та відновлення таких жінок.

До основних практичних площин розвитку життєстійкості в окресі психологічної допомоги жінкам-вдовам належать такі:

1. *Психоедукація.* А саме надання структурованої інформації про природу стресу, наслідки травматичних переживань, процес переживання горя і роль життєстійкості у подоланні цих життєвих викликів. Пропонована форма освіти сприяє підвищенню обізнаності та формуванню адаптивних уявлень про складні життєві обставини.

2. *Когнітивно-поведінкові техніки.* Інструменти когнітивної переоцінки, управління емоціями та вирішення проблем дають змогу жінкам-вдовам виробляти більш адаптивні моделі мислення і поведінки. Це забезпечує зниження рівня емоційного дистресу та підвищення ефективності саморегуляції.

3. *Терапія прийняття та відповідальності* (АСТ – acceptance and commitment therapy). Цей метод передбачає підтримку у прийнятті складних емоційних переживань із одночасною концентрацією на діях, узгоджених із індивідуальними цінностями. Тим самим формується здатність до конструктивного прийняття реальності без втрати внутрішньої мотивації жінки-вдови.

4. *Розвиток соціальних навичок.* Важливим аспектом є навчання ефективній комунікації, формуванню соціальних зв'язків і підтримці міжособистісної взаємодії. Це сприяє поліпшенню якості та кількості соціальної підтримки, що має критичне значення для емоційного благополуччя вдів.

5. *Практики самодопомоги.* Стимулювання до самостійного використання таких методів, як релаксація, медитація, фізична активність, ведення особистих щоденників чи записників та інші форми самопіклування, сприяє зміцненню внутрішнього самоконтролю та зниженню рівня стресу у вдів.

6. *Групова терапія та підтримка.* Реалізовується шляхом організації безпечних групових форматів для обміну досвідом і отримання емоційної підтримки. Такий вид взаємодії допомагає створити відчуття спільноти та взаєморозуміння серед учасників. Досвід взаємин в групі також стимулює навчання через міжособистісний обмін.

7. *Програми розвитку лідерства та активності.* Залучення овдовілих жінок до соціально значущої діяльності, розвитку лідерських якостей і набуття активної громадянської позиції сприяє не лише розширенню їхнього впливу на власне життя, а й укріпленню соціальної інтеграції й почуття власної значущості у масштабах громади.

Розвиток життєстійкості є ключовим елементом ефективних програм допомоги, оскільки вона не лише сприяє подоланню гострого стресу та травматичних переживань, але й закладає фундамент для довгострокової адаптації, відновлення та якісного життя після втрати.

Тож значення розвитку компонентів життєстійкості повинно виражатися у підтримці залученості жінок у значущі соціальні зв'язки, родинні стосунки, хобі, волонтерську діяльність допомагає відновити відчуття приналежності, зменшити почуття ізоляції та самотності, які часто супроводжують втрату. Заохоченні до активної участі у житті громади за для відновлення сенсів та мети. Також у наданні жінкам можливостей для прийняття рішень, пов'язаних з їхнім життям та майбутнім, сприянні відновленню відчуття контролю над власним життям. Навчанні навичкам планування, розв'язання проблем та самостійного прийняття рішень підвищує впевненість

у власних силах та знижує відчуття безпорадності. І підтримці та у сприйнятті змін як можливостей для зростання, а не як загроз, що допомагає жінкам-вдовам легше та швидше адаптуватися до нових реалій життя. Заохоченні їх до навчання новим навичкам, дослідженні нових можливостей та виходу із зони комфорту, оскільки це сприяє розвитку гнучкості та стійкості до майбутніх викликів.

Таким чином, розвиток життестійкості виступає ключовим компонентом комплексної психологічної підтримки жінок, які зазнали важких втрат у наслідок війни. Інтегрований підхід, спрямований на формування залученості, контролю над життям та прийняття ризиків як частини життєвого процесу, здатний не лише полегшити подолання травматичних наслідків, а й допомогти знайти внутрішні ресурси для створення стійкого та наповненого змістом майбутнього.

Висновки

На основі проведеного теоретичного аналізу проблеми життестійкості жінок-вдовиць в умовах невизначеності воєнного часу, можна зробити наступні узагальнення:

1. Життестійкість є ключовим фактором адаптації. Так як включає в себе компоненти залученості, контролю та прийняття ризику, що є важливим особистісним ресурсом, який допомагає жінкам-вдовам ефективніше справлятися з множинними стресорами, пов'язаними зі втратою чоловіка та життям в умовах війни.

2. З'ясовано, що переживання горя жінками-вдовами в умовах війни має специфічні особливості, такі як раптовість втрати, її травматичний характер, посилення почуття несправедливості та життя в умовах соціальної нестабільності, саме це і ускладнює процес скорботи та підвищує ризик розвитку психологічних розладів.

3. Виявлено, що ситуація хронічної невизначеності, яка характеризується непередбачуваністю, відсутністю контролю та інформаційною перевантаженістю, чинить значний негативний вплив на психологічний стан жінок-вдів, викликаючи тривогу, страх та посилюючи відчуття вразливості.

4. Резильєнтність, або психологічна стійкість, є ключовою здатністю жінок-вдів відновлюватися після травматичних подій, адаптуватися до складних умов та знаходити нові шляхи для побудови свого життя.

5. Жінки-вдови демонструють різноманітні адаптивні стратегії подолання труднощів, включаючи пошук соціальної підтримки, активне розв'язання проблем, переосмислення досвіду та формування нових цілей, що є проявом їхньої життєстійкості та резильєнтності.

6. Ефективна емоційна регуляція та когнітивна гнучкість є важливими внутрішніми ресурсами, що сприяють прояву резильєнтності, допомагаючи контролювати емоції, переосмислювати негативний досвід та адаптуватися до змін.

7. Високий рівень життєстійкості сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресивних симптомів через когнітивну переоцінку стресорів, використання ефективних копінг-стратегій, підвищення психологічної стійкості та формування позитивного світосприйняття вдів.

8. Компоненти життєстійкості прямо впливають на вибір адаптивних стратегій подолання труднощів та підтримують оптимізм, надію та віру у власні сили жінки-вдови.

9. Розвиток життєстійкості є важливим напрямком психологічної підтримки та реабілітації жінок, які пережили втрату внаслідок війни, сприяючи їхньому довгостроковому відновленню та адаптації до нових реалій життя.

Подані висновки підкреслюють важливість подальшого емпіричного дослідження рівня та особливостей прояву життєстійкості у жінок-вдовиць в умовах війни, а також розробки та впровадження ефективних психологічних програм, спрямованих на її зміцнення для покращення їхнього психологічного здоров'я та якості життя.

Список використаних джерел

1. Берн Е., Ігри у які грають люди. Клуб сімейного дозвілля. 2024, 256 с.

2. Безлюдна В., Корчакова Н. Оногонетичні аспекти гендерної стереотипізації та поляризації. Філософія освітнього простору: 582 психологічний вимір: колективна монографія; під

ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. К. : Вид-во «Центр учбової літератури», 2021. 400 с.

3. Лещук, І., Франкова, І., Бут, Т., Норкіна, І., Хаустова, О., Чабан, О., Мухаровська, І., Зеленько, Є. і Сак, Л. Перебіг горювання при різних типах втрат в умовах війни: протокол дослідницького проєкту «Фенікс»: досвід реалізації залучення респондентів. Психосоматична медицина та загальна практика. 9, 1 2024.

4. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: методичні рекомендації. Київ: Ніка-Центр. 2018.

5. Предко В. В., Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 32(71), 2021. С.157-162.

6. П'янківська Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. Collection of scientific papers «Scientia». (April 1, 2022). Kraków, Poland, 2022. С. 79–81.

7. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. 1(25), С. 89–101.

8. Сахарова К. О., Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 3, 2022, С.123-128.

9. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О., Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. Київ: Марич, 2009.

10. Франкл В., Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2023. 159 с.

11. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. Психологія і суспільство. 2018. № 1-2. С. 38-67.

12. Чайка Г. В., Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 14, 2011. С. 215-226.

13. Чиханцова О. А., Психологія становлення життєстійкості особистості (дис. ... д-ра психол. наук). Київ. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». – Інститут психології імені Г. С. Костюка, НАПН України, Київ, 2021, 430 с.

14. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. 319 с.

15. Hurley R. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises. Everyday Health. 2020.

<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>

16. Maddi, S., & Khoshaba D. HardiTraining. Managing Stress for performance and health enhancement. Irvine: The Hardiness Institute. 2004.

<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=757117>

Анастасія Ковальова
викладач кафедри авіаційної психології

6. РЕСУРСООРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ РОЛЬ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХІЧНОЇ РІВНОВАГИ ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

Сьогодні сучасний світ переживає надзвичайно важкі часи, пов'язані з постійними глобальними викликами, що постають перед світовим співтовариством. Загострення екологічної кризи та кліматичні зміни, ескалація збройних конфліктів, загроза виникнення Третьої світової війни – все це страшні реалії сьогодення, які залишають невиправний відбиток на долях та здоров'ї молодого покоління, зокрема студентської молоді.

Починаючи з лютого 2022 р. Україна перебуває у стані пермакризи (відчутті проживання свого життя в небезпеці та невизначеності впродовж тривалого часу) (Хуцану, 2022), що призводить до щоденного зростання кількості дітей та підлітків, осіб юнацького віку та дорослих, які стали жертвами жорсткого вторгнення Росії на територію нашої держави, в результаті чого вимушено пережили травматичні події, які деструктивно вплинули на їхній психічний стан, зокрема психічну рівновагу та ментальне здоров'я. Так, періодичні інтрузивні думки й спогади сучасних українців, пов'язані з пережитими жахами (варварські знущання окупантів; втрата рідних та друзів; залишенням рідної домівки; перетворення в руїни рідного краю; тощо), та періодичне відлуння вибухів та оголошення сигналу «Повітряна тривога» призводять до переживання ними флешбеків, перебування у постійному стресі, зростання рівня тривожності, виникнення посттравматичних стресових реакцій (ПТСР), нападу панічних атак тощо.

З огляду на це сьогодні надзвичайно важливим є пошук дієвих засобів та методів збереження психічної рівноваги та здоров'я представників молодого покоління, формування у них основ стресостійкості. Ці особистісні якості та стан сприяють пришвидшенню здатності особистості студента стикатися з життєвими труднощами та адаптуватися до них, долати

негативний вплив різних зовнішніх та внутрішніх факторів, а також стабілізувати свій психоемоційний стан.

Проблематика формування та збереження здоров'я дітей та підлітків розглядається у наукових розробках багатьох видатних зарубіжних та українських учених, серед яких чільне місце посідають Т. Бойченко, О. Дубограй, О. Калімбет, Я. Коменський, Н. Лісневська, В. Сухомлинський, М. Хаблов, J. Bowlby, V. Frankl та ін.

Питанню ролі психічного здоров'я особистості присвячено дослідження Г. Березюк, Ф. Василюка, Б. Братуся, Л. Занюка, Н. Ковриги, С. Максименка, М. Орлової, R. Bar-On, S. Freiberg, P. Kuper, J. Mayer, P. Salovey та ін. Окремі аспекти збереження психічної рівноваги як важливої складової становлення особистості в онтогенезі розкриваються у наукових працях таких психологів та психотерапевтів, як Ю. Бреуса, У. Варнави, А. Ревть, А. Besika, A. Delle Fave, A. Horn, M. Joshanloo, S. Lawn, M. Martin, M. Nielsen, M. Wissing та ін.

Різним аспектам питання зниження рівня стресу як деструктивного фактору впливу на психічну рівновагу та здоров'я особистості, а також важливості формування стресостійкості було присвячено наукові дослідження українських та зарубіжних учених у сфері психології та психотерапії, як-то: Н. Банбурак, М. Білової, О. Вишневського, М. Гуцмана, В. Корольчука, О. Личко, С. Максименка, Л. Смольської, J. Brown, E. Fromm, S. Folkman, R. Lazarus, H. Selye, J. Siegel, H. Wolff та ін.

Проблеми важливості використання здоров'язбережувальних та ресурсоорієнтованих технологій у психологічній роботі з дітьми та дорослими присвячено наукові розробки С. Гуменюк, А. Ковальової, В. М'ясосєдова, Н. Пастухової, Ю. Садовиченко, Р. Шулигіної та інших дослідників. Вивчення ресурсовідновлювального потенціалу різних психологічних та психотерапевтичних технологій («*forest bathing*», «*mindfulness*», «*morita therapy*», «*wabi sabi*» та ін.) здійснювалося багатьма зарубіжними та вітчизняними вченими, зокрема D. Bowler, M. Hassen, R. Jones, Y. Miyazaki, K. Tocchini та ін.

Попри те, що за ініціативою Першої леді України Олени Зеленської в Україні успішно стартувала Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (2023 р.) (Всеукраїнська програма ментального здоров'я, 2023), а також активно розгортається робота реабілітаційних центрів та психологічних хабів, сьогодні надзвичайно важливим є щоденне забезпечення українських дітей та молоді зарядом позитивних емоцій, енергії та гарним настроєм за допомогою використання провідних інноваційних технологій, спрямованих на формування збереження психічного здоров'я молодого покоління українців, відновлення їх психічної рівноваги та формування життєстійкості у цілому в кризових умовах сучасності.

6.1. Психічна рівновага та ментальне здоров'я як ключові чинники життєстійкості студентської молоді в умовах кризи

“Найбільше відкриття мого покоління полягає в тому, що людина може змінити своє життя, змінюючи своє ставлення до нього.”

Вільям Джеймс

Сьогодні в умовах глобальних трансформацій, соціальної нестабільності та частих кризових ситуацій – пандемія COVID-19, загострення конфлікту на Близькому Сході, ескалація російсько-української війни, кліматичні катаклізми – зростає потреба у збереженні та зміцненні внутрішніх ресурсів особистості. Одним із найважливіших факторів, що забезпечують здатність сучасних студентів адаптуватися, долати труднощі та зберігати цілісність у складних життєвих обставинах, є життєстійкість особистості. У той же час, її базовими компонентами виступають психічна рівновага та ментальне здоров'я, які визначають не тільки емоційну стабільність особистості студента, а й її здатність до саморегуляції, прийняття рішень, соціальної взаємодії та конструктивного мислення.

Здоров'я людини являє собою найвищу цінність, що, у свою чергу, виконує роль одного з ключових показників цивілізованості суспільства, є відображенням загального рівня його соціально-економічного розвитку та «запорукою активної

життєдіяльності людини, її успішної самореалізації» (Бреус, 2013, с. 163). На жаль, сьогодні спостерігається негативна тенденція щодо ескалації геополітичного напруження на міжнародній арені, збільшення кількості негативних явищ та детермінант, які продукують загострення проблеми погіршення стану здоров'я людини. У цьому контексті особливої уваги потребує психічне здоров'я молодого покоління, зокрема студентської молоді, як соціально активної та найбільш вразливої категорії населення, яка першою відчуває на собі наслідки глобальних змін.

На сьогодні надзвичайно гостро стоїть питання збереження психічної рівноваги та психічного здоров'я молодого покоління, особливо студентської молоді, адже вплив зовнішніх стресорів, внутрішні переживання та страхи, негативні емоції, інтрузії, нездатність до емоційно-вольової регуляції можуть призвести до труднощів у формуванні життєстійкості, у професійному становленні особистості та її загальної життєвої компетентності, а також здатності молоді особистості до цілепокладання та досягнення своїх цілей, здатності долати життєві проблеми та труднощі, перебуваючи в кризових умовах, розв'язувати міжособистісні конфлікти, розвивати соціальну контактність та емоційний інтелект.

У положеннях чинних Законів України «Про освіту» (2017 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.), а також у нормативно-правових документах, що регулюють діяльність закладів вищої освіти, наголошується, що одним із головних завдань сучасної освітньої системи є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я студентської молоді (Закон України «Про освіту», 2017; Закон України «Про вищу освіту», 2014). У цьому контексті особливої актуальності набуває питання підтримки психічної рівноваги студентів як складової їх загального психічного благополуччя та як ключового елементу особистісного розвитку, адаптації до дорослого життя й успішного професійного становлення.

У сучасній науковій літературі термін «здоров'я» (англ. *health*) прийнято розуміти як стан функціональної ресурсності особистості, спрямований на забезпечення підтримки гомеостазу «внутрішнього середовища» та самопочуття людини або іншої

біосоціальної системи, забезпечення її адаптації та визначення можливостей саморозвитку (Рибянський, 2019; Шаронова, 2013, с. 339).

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (*World Health Organization*, або ВООЗ) поняття «здоров'я» розглядається як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад» (Health and Well-being, 2024).

Однією з важливих та невід'ємних складових здоров'я є ментальне здоров'я, або психічне здоров'я (англ. *mental health*), сутність якого трактується по-різному (табл. 6.1).

Таблиця 6.1

Наукові підходи до визначення поняття «ментальне здоров'я»

Автори	Тлумачення поняття «ментальне здоров'я»
Н. Дметерко, Н. Шайда	«Ментальне здоров'я» є відповідністю сукупності образів суб'єктивного характеру відбиваним об'єктам навколишньої дійсності та характеру реакцій (зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій); наявністю сформованого рівня зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості, які адекватно відповідають її віку; здатністю до адаптивності відносінах мікросоціального характеру; та здатністю індивіда до поведінкової саморегуляції, розумного планування своїх життєвих цілей та забезпечення підтримки активності в їхньому досягненні.
Психологічний словник (В. Синявський, О. Сергєєнкова)	«Ментальне здоров'я» є станом душевного благополуччя, характерними рисами якого є відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпеченням адекватної умовам дійсності регуляції поведінки й діяльності.
Статут ВООЗ	«Ментальне здоров'я» полягає не лише у відсутності психічних розладів або інвалідності, а й у сформованому стані благополуччя людини, за якого вона усвідомлює свої власні здібності, здатна долати звичайні життєві стреси, може продуктивно працювати з метою здійснення особистого внеску в суспільство.

Відтак, з точки зору психології, поняття «ментальне здоров'я» є відносно стійким станом особистості, який забезпечує усвідомлене задоволення людиною своїх індивідуальних, біологічних та соціальних потреб та досягнення емоційного благополуччя із урахуванням своїх психофізичних можливостей і здібностей, а також існуючих природних та соціальних умов на основі нормального функціонування психофізичних систем (Shulyhina & Kovalova, 2024, с. 114).

У контексті особистісного розвитку студентської молоді варто зауважити, що психічно здоровою особою у віці від 17 до 25 років можна вважати людину з гармонійним внутрішнім світом, емоційною стабільністю, здатністю до адаптації, духовним зростанням і прагненням до саморозвитку та самоактуалізації.

Одним із важливих показників психічного благополуччя представників студентської молоді є їхня внутрішня рівновага, або *психічна рівновага*. Слід зазначити, що поняття «рівновага» або «баланс» розглядалося філософами та вченими ще з часів Античності. Наприклад, давньогрецький мислитель Аристотель (385–323 рр. до н.е.) у своїх трактатах наголошував, що «баланс є ключем до щасливого й осмисленого життя, який полягає у досягненні “золотої середини” між крайнощами надлишку та нестачі» (Besika, Horn & Martin, 2021). Така філософська позиція пов'язує рівновагу з особистим осмисленням людиною вже наявних принципів існування та їх прийняттям як власних моральних орієнтирів та чеснот (Горбенко, Клименко & Моргун, 2017, с. 175).

За даними Фармацевтичної енциклопедії, термін «баланс» (від лат. *Bilanx* ю – «рівність», «рівновага двох чаш ваги») слід розуміти як систему взаємопов'язаних показників, яка відображає співвідношення та/або рівновагу в динамічних процесах чи явищах (Фармацевтична енциклопедія, 2024).

Переходячи до розгляду феномену «психічної рівноваги» (*mental balance*) як окремого психологічного явища, варто відзначити, що наразі в науковому середовищі не існує єдиного підходу до його визначення та інтерпретації. У сучасних науково-популярних джерелах, а також у психолого-педагогічній літературі можна знайти різні терміни, що описують це

психологічне явище: «ментальна рівновага» (J. Delgado, M. Joshanloo); «психологічна врівноваженість» (Л. Наугольник, О. Овчаренко); «баланс між навчанням та особистим життям» або *work-life balance* (D.-J. Lee, M. Sirgy); «психологічна рівновага» (О. Сергеєнков, В. Синявський, G. Selye); «емоційна врівноваженість» (Г. Дьоміна, С. Макеев, Ю. Тептюк, В. Хіщенко); «емоційна рівновага» (С. Гайдамаченко, Л. Степаненко, N. Mandela); «душевна рівновага» (У. Варнава) тощо.

Згідно з *Психологічним словником*, психічну рівновагу можна розглядати як: 1) стан, за якого зменшується психічне або фізичне напруження, що є реакцією організму на зміни у внутрішньому чи зовнішньому середовищі; 2) показник ментального здоров'я; 3) здатність особистості контролювати емоції та поведінку (Синявський & Сергеєнкова, 2007).

Український дослідник Ю. Бреус трактує «психічну рівновагу» як такий психологічний стан, за якого людина зберігає контроль над емоціями, адекватно реагує на подразники та демонструє стабільність психіки (Бреус, 2013, с. 163).

Британські науковці M. Joshanloo та S. Lawn визначають психічну рівновагу як стан внутрішнього миру, що виникає завдяки гармонії з навколишнім середовищем. Автори наголошують: така рівновага досягається, коли людина відчуває гармонію між різними сферами свого життя (Joshanloo & Lawn, 2022).

У дослідженнях A. Besika, A. Horn і M. Martin психічна рівновага тісно пов'язана з поняттям «благополуччя», і розглядається як його ключова складова. Вони вважають, що саме завдяки цій якості особистість здатна зберігати психологічну та емоційну стійкість у постійно змінному світі (Besika, Horn & Martin, 2021).

Американські психологи R. Fraley і B. Roberts пов'язують психічну рівновагу з внутрішньою послідовністю особистості впродовж усього життєвого шляху (онтогенезу) (Fraley & Roberts, 2015, с. 61). Водночас, психотерапевти S. Knardahl і M. Nielsen підкреслюють, що психічна рівновага проявляється в умінні справлятися з повсякденними труднощами (Nielsen & Knardahl, 2014, с. 144).

На думку I. Brdar, A. Delle Fave та M. Wissing, «психічна рівновага» – це багатовимірне поняття, що виражається у відчутті внутрішнього спокою, який виникає завдяки злагодженій взаємодії з навколишнім світом. Дослідники також виділяють три рівні, на яких можна досліджувати гармонію особистості: *внутрішньоособистісний* (внутрішній спокій та гармонія), *міжособистісний* (встановлення гармонійних соціальних стосунків особистості з оточенням), і *трансцендентальний* (встановлення гармонійних стосунків з ширшими природними та/або духовними елементами) (Delle Fave, Wissing & Brdar, 2022, р. 254).

Таким чином, на основі узагальнення різних наукових підходів до розуміння сутності поняття «психічна рівновага», нами було сформульовано авторське визначення терміна «психічна рівновага студентської молоді». Під цим поняттям пропонується розуміти динамічний психологічний стан, що характеризується поєднанням структурної стабільності та адаптивної гнучкості, й виявляється у здатності студентів своєчасно й адекватно реагувати на життєві труднощі, ефективно долати як зовнішні, так і внутрішні стресогенні чинники, підтримуючи при цьому психоемоційну рівновагу, суб'єктивне відчуття життєвої задоволеності та внутрішньої гармонії.

Психічна рівновага характеризується рядом специфічних ознак, що відображають її змістову складність та багатоаспектність (рис. 6. 1).

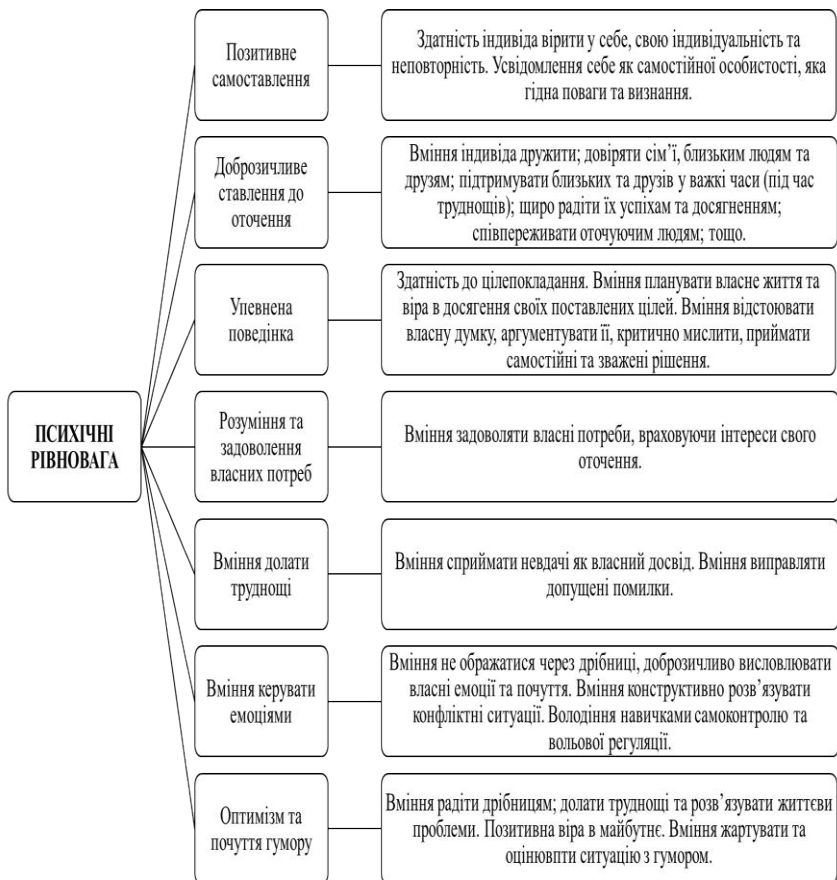


Рис. 6.1. Ознаки психічної рівноваги особистості студента.

Узагальнюючи підходи різних дослідників до осмислення сутності феномену психічної рівноваги, доцільно виокремити низку провідних характеристик, що визначають стан психічної рівноваги студентської молоді:

– по-перше, *спокій та гармонія особистості студента на внутрішньоособистісному та міжособистісному рівнях*: проявляється у спокійному, зваженому ставленні до себе та оточення, що виявляється в адекватній поведінці студента як наодинці з собою (під час відпочинку або сну; самостійного

навчання; роздумів; тощо), так і під час соціальної взаємодії – в колі однолітків, викладачів, знайомих;

– по-друге, *стан розслаблення та внутрішнього умиротворення*: виявляється у невисокому рівні психоемоційного збудження та сформованій впевненості у собі (сформована адекватна самооцінка студента; здатність приймати самостійні рішення; готовність нести відповідальність за свої вчинки тощо);

– по-третє, *нероздільність та взаємозалежність фізичного та психічного здоров'я*: студентська молодь не може досягти психічної рівноваги без підтримки фізичної активності, повноцінного сну, збалансованого харчування («У здоровому тілі – здоровий дух») (Коцан, Ложкін, & Мушкевич, 2011, с. 25);

– по-четверте, *емоційна стійкість* – передбачає розвиток:
1) здатності розпізнавати, розуміти та конструктивно виражати власні емоції («Що я зараз відчуваю?», «Чому мені добре/погано?», «Що можу зробити, щоб відчути себе краще?»);
2) здатності володіти навичками стресостійкості (умінням адекватно реагувати на складні життєві ситуації (наприклад, академічний стрес, особисті труднощі, соціальна напруга), приймати рішення та знаходити ресурси для відновлення емоційного балансу);

– по-п'яте, *взаємозв'язок між емоційно-вольовою, когнітивною, соціальною та поведінковою сферами розвитку студентської молоді*. Передбачається, що злагоджене функціонування цих сфер сприяє формуванню зрілої, психічно врівноваженої особистості.

Дослідження У. Варнави, А. Ковальнової, В. Рибянського, В. Wallace, S. Shapiro дозволяють трактувати психічну рівновагу студентської молоді як складний, інтегральний феномен, що має міждисциплінарний характер. Він визначає важливі аспекти становлення особистісної ідентичності, забезпечення суб'єктивного благополуччя та підтримання психофізіологічного здоров'я (Варнава, 2004; Kovalova, 2024; Рибянський, 2019; Wallace & Shapiro, 2006). Вказаний феномен характеризується багатовимірною структурною організацією, яка представлена у вигляді шестикомпонентної матриці (рис. 6.2), що зумовлює

необхідність комплексного підходу до його вивчення та практичного забезпечення (The Center for Contemplative Research, 2024).

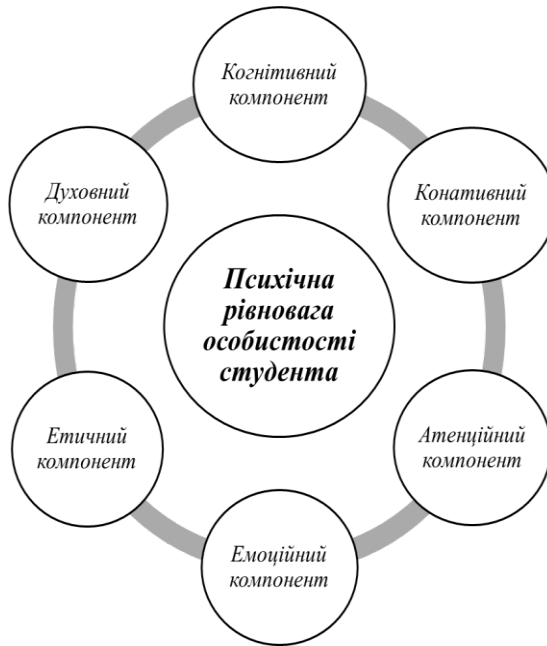


Рис. 6.2. Матрична структура психічної рівноваги особистості студента

1. Когнітивний компонент – передбачає здатність студента взаємодіяти з реальністю, розрізняючи факти та ілюзії, очікування та дійсність. Цей компонент сприяє формуванню раціонального ставлення до життєвих ситуацій, знижуючи рівень емоційної турбулентності, що, у свою чергу, виникає у випадку розбіжності між уявним і реальним (The Center for Contemplative Research, 2024). Наприклад, студентка першого курсу вступила до університету з високими очікуваннями щодо навчального процесу, сподіваючись на цікаві інтерактивні заняття, доброзичливу атмосферу та постійну підтримку з боку викладачів. Проте, у реальності вона зіткнулася з академічними труднощами, великою кількістю самостійної роботи,

конкуренцією серед одногрупників і суворішими, ніж очікувалося, вимогами. На початковому етапі у студентки виникає **когнітивний дисонанс**: різниця між уявленням (ідеалізованою картиною) та реальним досвідом, що може призвести до появи таких емоційних реакцій, як розчарування, гнів, апатія, сумніви у виборі професії тощо.

2. **Конативний компонент** – базисний структурний елемент психічної рівноваги студентської молоді, що виявляється у формуванні в особистості власних намірів, мотивів, а також вольової регуляції з подальшою реалізацією у практичній діяльності. Конація полягає не лише у постановці мети чи вияві прагнень, але й у прийнятті на себе відповідальності за дії, спрямовані на досягнення цієї мети, з метою уникнення розчарувань, емоційного страждання та внутрішнього конфлікту. Наприклад, студент вирішує отримати стипендію й бере на себе зобов'язання регулярно відвідувати заняття, вчасно виконувати завдання та підтримувати високий рівень академічної успішності.

Американський дослідник S. Laws зауважує, що ключову роль у конативному компоненті відіграє формування реалістичних цілей та бажань, які ведуть до особистого щастя та гармонії, забезпечуючи тим самим психічну рівновагу.

3. **Атенційний компонент** – аспект, пов'язаний зі здатністю студентської молоді підтримувати увагу на власних цілях та внутрішніх намірах. Він необхідний для уникнення крайнощів – як гіперактивності (розумова перевантаженість, яка веде до дезорганізації), так і гіпоактивності (відсутність внутрішньої мотивації та розфокусування). Збереження концентрації дозволяє представникам студентської молоді ефективно реалізовувати намічене та уникати відчуття розгубленості (Wallace & Shapiro, 2006, с. 695).

4. **Емоційний компонент** – результат інтеграції конативного, атенційного та когнітивного компонентів. Він полягає у здатності особистості студента регулювати свої емоційні стани, усвідомлювати власні почуття, їхній вплив на поведінку, а також відповідно виражати емоції у взаємодії з соціальним оточенням. Передбачається, що розвинена емоційна рівновага забезпечує гармонійний внутрішній стан, сприяє

адаптації до життєвих викликів та формує життєстійкість в кризових умовах.

5. **Етичний компонент** – наступна складова психічної рівноваги, що полягає у формуванні у студентів стійких моделей морально прийнятної поведінки. Варто зауважити, що цей компонент охоплює здатність особистості діяти відповідно до внутрішніх етичних принципів, що сприяють соціальному та екологічному добробуту. Більше того, він передбачає розвиток саморефлексії, адаптивності та здатності втілювати набуті моральні уявлення у щоденному житті. Наприклад, студент усвідомлює неприпустимість використання маніпулятивних або агресивних методів у досягненні своїх цілей.

6. **Духовний компонент** – кульмінаційна складова психічної рівноваги, що репрезентує розвиток духовного інтелекту як невід’ємної частини психологічного благополуччя представників студентської молоді. Духовний баланс забезпечує здатність знаходити сенс у життєвих подіях, зберігати віру та внутрішню силу у подоланні життєвих випробувань, включаючи питання життя та смерті (The Center for Contemplative Research, 2024). Наприклад, студент-психолог під час проходження практики в лікарні стикається з випадком тяжко хворого пацієнта, який перебуває в термінальній стадії. Цей досвід викликає у студента глибокі роздуми про сенс життя, професійну відповідальність, межу між життям і смертю, а також про власну роль у допомозі іншим.

Отже, в умовах глобальної нестабільності психічна рівновага та ментальне здоров’я виступають ключовими чинниками життєстійкості студентської молоді, оскільки саме вони забезпечують здатність до адаптації, емоційної саморегуляції, конструктивного мислення та реалізації особистісного потенціалу. Гармонійний розвиток когнітивної, емоційної, вольової, етичної та духовної сфер сприяє збереженню внутрішньої стійкості й формуванню цілісної ідентичності особистості студента. При цьому освітнє середовище відіграє важливу роль у підтримці психоемоційного благополуччя студентів, що є основою їх особистісного та професійного зростання.

У цьому контексті особливого значення набуває вивчення провідного зарубіжного та вітчизняного досвіду впровадження **ресурсоорієнтованих технологій**, які спрямовані на збереження психічної рівноваги та зміцнення ментального здоров'я студентської молоді в умовах кризи.

6.2. Ресурсоорієнтовані технології як засіб збереження психічної рівноваги та ментального здоров'я студентської молоді в кризових умовах сучасності

*“Усередині кожного з нас є джерело сили, спокою та мудрості.
Завдання людини – навчитися його берегти і черпати з нього у
скрутні моменти.”*

Віктор Франкл

У світі, де постійні соціальні, економічні й особистісні виклики впливають на психоемоційний стан молоді, особливої актуальності набувають технології, здатні підтримувати внутрішню рівновагу. Одним із таких підходів є ресурсоорієнтовані технології, що поєднують знання, практику й особистісну підтримку в умовах кризи.

У сучасному науковому дискурсі поняття «технологія» (від грец. *techne* – «мистецтво», «майстерність»; *logos* – «слово», «вчення») трактується як знання про майстерність, сукупність знань про практичне застосування наукових відкриттів, а також як методи реалізації цих знань у прикладній діяльності (Cambridge Dictionary, 2024). Це поняття стало основою для формування категорії «педагогічна технологія», що означає комплекс психолого-педагогічних підходів, які визначають стратегії, форми, методи, прийоми та засоби й використовуються у процесі навчання й виховання сучасної студентської молоді (Пастухова, Садовиченко & М'ясоєдов, 2018, с. 351-352).

За І. Дичківською, технологія – це галузь знань, яка досліджує ефективні шляхи досягнення поставлених цілей у людській діяльності, зокрема в освітньому та виховному процесах, шляхом цілеспрямованого й системного використання методів, засобів і форм організації (Дичківська, 2004, с. 338-339).

Серед різноманіття психолого-педагогічних технологій, що натеper використовуються у роботі з молоддю, особливої

уваги набувають **ресурсоорієнтовані технології** (англ. *resource-oriented technologies*), які також відомі під назвами «технології збереження здоров'я», «здоров'язбережувальні технології» чи «здоров'язберігаючі технології» (Гуменюк, 2013) тощо. Їхній зміст ґрунтується на психологічній концепції «ресурсу особистості» та передбачає акцентування уваги на внутрішньому потенціалі студента як засобі збереження психічного здоров'я, подолання стресу та сприяння гармонійному розвитку в умовах сучасних викликів.

У контексті ментального здоров'я термін «ресурс» (англ. *resource*) психологічна наука розкриває через низку аспектів, а саме як:

- особисті ресурси (стійкість, навички відновлення, подолання стресу тощо);
- соціальні ресурси (підтримка однолітків, родинні зв'язки тощо);
- культурні ресурси (дотримання традиційних практик, обштинні ритуали тощо); та
- технологічні ресурси (телемедичні платформи; застосування технік психологічної саморегуляції; копінг-стратегії тощо).

У працях американських психологів D. Bowler, T. Knight, R. Lilly та S. Hobfoll поняття «ресурс» визначається як сукупність особистісних властивостей, здібностей і характеристик, що мають значущу цінність для індивіда та сприяють його адаптації до стресових обставин і подоланню кризових ситуацій (Hobfoll & Lilly, 1993, с. 130; Bowler, Buyung-Ali, Knight & Pullin, 2010, с. 456). У цьому контексті ресурси відіграють роль основного внутрішнього потенціалу, що забезпечує психологічну стійкість та підтримує суб'єктивне (психічне) благополуччя.

Згідно з позицією L. Kirmayer, *ресурси особистості* – це «життєві опори, якими людина володіє і які дозволяють їй задовольняти базові потреби, зокрема потребу у безпеці, соціальній приналежності, самоповазі та самореалізації» (відповідно до Піраміди А. Маслоу – *ред. авт.*) (Kirmayer, 2001, с. 23).

D. Khoshaba та S. Maddi, у свою чергу, вважають, що ресурси особистості мають внутрішній характер, тому трактують «особистісні (внутрішні) ресурси» (*personal or inner resources*) як інтегративний комплекс зовнішніх і внутрішніх характеристик – від психічних і фізичних станів до емоційних, вольових та енергетичних якостей, які забезпечують не лише виживання й збереження здоров'я, але й досягнення індивідуально значущих цілей (Khoshaba & Maddi, 1999, с. 106).

Українські дослідники у сфері психотерапії М. Мушкевич та С. Чагарна підкреслюють, що *ресурсоорієнтована технологія* являє собою методичний підхід, спрямований на виявлення та активацію внутрішніх ресурсів особистості (фізичних, психічних, інтелектуальних, емоційних, вольових), що дозволяє ефективно долати життєві труднощі та досягати особисто значущих результатів (Мушкевич & Чагарна, 2017).

Відомий лікар та психотерапевт А. Antonovsky вважав, що ресурсоорієнтована технологія безпосередньо пов'язана з салютогенезом (від лат. “*salus*” – здоров'я, добробут і грец. “*genesis*” – походження, виникнення) та являє собою модель поведінки, яка покладена в основу багатьох «ресурсовідновлювальних» інтервенцій та зосереджується на сукупності факторів, спрямованих на підтримку здоров'я (фізичного та психічного) та благополуччя людини, а не на факторах, які викликають психологічний недуг та різні захворювання (Antonovsky, 1979).

Зауважимо, що в широкому розумінні *ресурсоорієнтовану технологію* можна визначити як набір психологічних інструментів і систем, призначених для використання наявних людських, соціальних, культурних і технологічних ресурсів для підтримки добробуту та розв'язання своїх життєвих проблем. У контексті ментального здоров'я та психічної рівноваги застосування ресурсоорієнтованого підходу спрямоване на мобілізацію індивідуальних сильних сторін особистості, «активів» суспільства та доступних технологічних рішень. Деякі психологи-практики (D. Giacco, S. Omer, S. Priebe, M. Slade та ін.) зазначають, що ресурсоорієнтовані технології являють собою психотерапевтичну модель, суть якої полягає у «зосередженні на сильних сторонах і здібностях пацієнтів, а не на їхніх недоліках

та слабких сторонах» (Priebe, Omer, Giacco & Slade, 2010, с. 342), сприяючи тим самим розширенню їхніх внутрішніх можливостей (внутрішнього потенціалу) та активній участі у психологічному відновленні. Актори наголошують, що «необхідно акцентувати увагу саме на тому, що добре працює в житті людини ...Варто прагнути розширювати її сильні сторони» (Priebe, Omer, Giacco & Slade, 2010, с. 343).

Можна стверджувати, що кожна особистість володіє внутрішніми (особистісними) ресурсами, які здатні проявлятися та мобілізуватися у критичні періоди життя – як для подолання стресових ситуацій та розв’язання життєвих труднощів, так і для забезпечення особистісного зростання та самореалізації. На цій основі ресурсоорієнтовані технології, застосовані у роботі з представниками студентської молоді, мають на меті виявлення, активізацію та розвиток їх внутрішнього потенціалу, зміцнення фізичних і психологічних сил, а також створення умов для гармонійного розвитку в умовах освітнього середовища та кризових соціальних викликів.

Виходячи з аналізу категорій «технологія», «педагогічна технологія» та «особистісні ресурси», у межах нашого дослідження під поняттям *«ресурсоорієнтована технологія»* пропонується розуміти системну, цілеспрямовану та послідовну діяльність фахівця з надання психолого-педагогічної підтримки, що передбачає використання комплексу методів, прийомів і практик, спрямованих на виявлення, активізацію та розвиток особистісних (внутрішніх) ресурсів студентської молоді. Основною метою впровадження таких технологій в освітньому середовищі є збереження психічної рівноваги, підтримка ментального здоров’я, подолання стресових станів і тривожності, підвищення особистісної стійкості студентів та формування у них здатності до адаптації в умовах сучасних кризових викликів.

Ресурсоорієнтовані технології відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров’я студентської молоді, оскільки акцентують увагу не на патології, а на внутрішніх силах, потенціалі та можливостях особистості. Їх ефективність полягає у здатності сприяти саморегуляції, самопізнанню та розвитку життєстійкості через створення безпечного, етично обґрунтованого і культурно чутливого простору для

психологічної підтримки. У контексті освітнього середовища такі технології можуть стати важливим ресурсом для формування психоемоційної стійкості студентів та збереження їх психічної рівноваги в умовах постійних змін і кризових викликів. З огляду на це, важливим є вивчення та аналіз успішних вітчизняних та зарубіжних практик, що вже демонструють ефективність у цьому напрямі.

6.3. Зарубіжний досвід використання ресурсоорієнтованої технології “forest bathing” у роботі зі студентською молоддю

*“Прогулянки відпускають мозок у вільне плавання,
допомагають упорядкувати думки й навести в них лад.
Життя не мусить рухатися з шаленою швидкістю,
від якої паморочиться голова.”*

Катрін Аальто

Сьогодні однією з інноваційних ресурсоорієнтованих технологій, що спрямована на покращення ментального здоров'я, зниження рівня тривожності, подолання стресу, відновлення психоемоційного стану та формування ціннісного ставлення до природи як джерела життєвих ресурсів, є практика “*forest bathing*”, або ж «зелена терапія», «лісотерапія» (Делопі, 2024, с. 6). Її суть полягає у цілеспрямованому перебуванні людини в природному середовищі – зокрема в лісі – з метою гармонізації внутрішнього стану через усвідомлене занурення в атмосферу природної тиші, спокою та енергетичної взаємодії з довкіллям.

Термін “*forest bathing*” походить японського виразу «*shinrin-yoku*», що у буквальному перекладі означає «купання в лісі». Хоча використання природного середовища для оздоровлення практикується з давніх часів, саме в Японії цю практику було формалізовано у 1982 р. *Japanese Forest Agency* як комплексну терапевтичну технологію, яка включає чітко визначені методи, техніки та правила (Книш, 2023). Її запровадження стало відповіддю на наслідки урбанізації, прискороного ритму життя та зростання психоемоційного виснаження населення (Adore Your Outdoors, 2022). Згідно з філософією прихильників «лісової терапії», природа сприймається як жива система, де кожен її елемент – дерево,

камінь, струмок, річка, гора чи квітка – має внутрішню енергію та символічну присутність духів “*kami*”, що, відповідно до японської традиції, наділяє природні об’єкти здатністю взаємодіяти з людиною, сприяти її зціленню, відновленню та психічному оздоровленню (Miyazaki, 2018).

У сучасних умовах “*forest bathing*” активно застосовується не лише в роботі з дітьми, а й у програмах збереження психічного здоров’я молоді, зокрема студентства. У низці зарубіжних країн (Японія, Південна Корея, Великобританія, Італія, Фінляндія, Канада тощо) цю технологію вже інтегровано в освітні програми закладів вищої освіти, спрямовані на профілактику стресу, підвищення рівня життєстійкості та загального благополуччя студентської молоді. У цьому контексті природа розглядається як ресурс, що не лише відновлює сили, а й сприяє розвитку глибокого зв’язку з навколишнім світом, знижуючи рівень тривоги та сприяючи стабілізації емоційного стану.

Сутність застосування технології “*forest bathing*” у психологічній роботі зі студентською молоддю полягає в тому, щоб у процесі перебування в природному середовищі здобувачі освіти (під час проведення занять на природі в парку, проходження практики в польових умовах тощо) мали змогу налагодити усвідомлений внутрішній контакт із довкіллям через глибоке сенсорне сприйняття – звуків, ароматів, візуальних образів, текстур – та занурення у атмосферу спокою, гармонії та природної краси. Як зазначають Н. Garcia та F. Miralles, такий підхід сприяє формуванню здатності до саморефлексії, емоційного розвантаження та повноцінної фізичної й психологічної релаксації (Garcia & Miralles, 2020, с. 8).

Основними завданнями цієї ресурсоорієнтованої технології є:

- *по-перше*, зменшення психоемоційної напруги, подолання тривожних станів і страхів, відновлення внутрішньої рівноваги та підвищення загального рівня ментального благополуччя;
- *по-друге*, стимулювання у студентів екологічної свідомості та ціннісного ставлення до природи як джерела сили, натхнення та енергії, формування мотивації до відповідального

ставлення та збереження навколишнього середовища (Шулигіна & Ковальова, 2024, с. 1265-1266).

На переконання японського вченого Y. Miyazaki, філософська основа технології “*forest bathing*” ґрунтується на глибокій сенсорній взаємодії особистості з природним середовищем (Miyazaki, 2018). У контексті її застосування в роботі зі студентською молоддю ця практика передбачає організацію перебування на природі як ресурсу для стабілізації психоемоційного стану, зниження рівня тривожності, відновлення внутрішньої гармонії здобувачами освіти, а також поглиблення усвідомлення себе та світу.

Сенсорне залучення у межах цієї технології реалізується через активацію п’яти аналізаторних систем: *слухового* (фокус на звуках природи – шелест листя, спів птахів, джюрчання води тощо); *зорового* (споглядання рослин, барвистих ландшафтів, природної симетрії); *нюхового* (відчуття природних ароматів, зокрема фітонцидів, які мають оздоровчий вплив); *смакового* (взаємодія з природними продуктами середовища або смак повітря); *тактильного* (дотик до природних об’єктів, сприйняття їх текстури, температури, фізичних властивостей).

Суттєвою відмінністю цієї ресурсорієнтованої технології є її *неконцептуальність* – вона не орієнтована на досягнення результату в традиційному розумінні. Натомість вона спрямована на створення умов для глибокого тілесного і психічного розслаблення, повного занурення в теперішній момент та розвиток усвідомленості (Hansen, Jones & Tocchini, 2017). У такому форматі педагог або ментор не нав’язує цілей, а лише супроводжує процес внутрішнього відновлення студента через збагачене сенсорне спілкування з природою.

Звертаючись до особливостей впровадження ресурсорієнтованої технології “*forest bathing*” в практику закладів освіти Японії, варто акцентувати увагу на сформованості чіткого ритуалізованого підходу, який включає шість послідовних етапів (церемоній – *ред. авт.*), спрямованих на глибоке занурення в атмосферу природного середовища, гармонізацію внутрішнього стану та відновлення психічної рівноваги здобувачів освіти.

1. *Перший етап* – «*Намір перебувати в лісі*»: передбачає усвідомлення учасником практики свого перебування в природному середовищі, налаштування на внутрішній діалог із довкіллям, спостереження за власними відчуттями, думками та емоціями.

2. *Другий етап* – «*Поріг взаємозв'язку*»: символічний початок взаємодії з природою, коли кожен студент самостійно обирає точку входу до простору лісу/парку – камінь, дерево, галявину або інший природний об'єкт. З цього моменту починається індивідуальний шлях. Учаснику пропонується зосередитися на власних почуттях, звернутися до природи подумки або вголос, визначити емоції, які виникають під час цього контакту. Важливо зберігати добровільність у всіх діях.

3. *Третій етап* – «*Купання лісом*» або «*Насолода теперішнім*»: полягає у повільному переміщенні стежками природного середовища з частими зупинками в місцях, які викликають найбільший інтерес або відчуття безпеки. Під час цих зупинок учасники спостерігають навколо, занурюються у відчуття, вивчають деталі ландшафту, кольори, запахи, звуки та текстури. Йдеться не лише про сенсорне сприйняття, а й про усвідомлення тілесних реакцій: зміни дихання, мурашки на шкірі, відчуття тепла чи прохолоди.

4. *Четвертий етап* – «*Запрошення лісу*»: має на меті розвиток інтуїтивного реагування на навколишнє середовище. Студент прислухається до своїх внутрішніх імпульсів: лягти на землю, доторкнутися до кори дерева, занурити руки в джерело, спостерігати за рухом листя. Ці дії виникають спонтанно, без інструкцій, і можуть як проявлятися, так і не з'являтися зовсім.

5. *П'ятий етап* – «*Пауза тривалістю 20 хвилин*»: передбачає перебування у стані спокою на одному місці: сидючи або лежачи, без активної взаємодії. Це дає можливість організму глибше відновитися. Після паузи можуть проводитися неформальні активності на свіжому повітрі: пікнік, спілкування, невимушені ігри.

6. *Шостий етап* – «*Поріг об'єднання*»: завершення практики «купання лісом». Учасники повертаються до початкової точки, з якої розпочалося «лісотерапія», та здійснюють коротке внутрішнє підсумовування досвіду: які

враження були отримані, що подарувала природа (спокій, натхнення, радість, відчуття цілісності тощо). Важливо не поспішати завершувати процес, оскільки він часто супроводжується глибоким розслабленням, сонливістю та стабілізацією емоційного стану (Miyazaki, 2018).

У Великій Британії з початку 2000-х років практика “*forest bathing*” активно впроваджується в освітній простір, поступово інтегруючись і в програми підготовки у закладах вищої освіти. Це пов’язано з усвідомленням важливості підтримки психічного здоров’я молоді та створення умов для розвитку життєстійкості в умовах постійного стресу та навчального навантаження. Чимало британських університетів облаштовують свої кампуси у зелених зонах або в безпосередній близькості до природних парків, що дозволяє використовувати природне середовище як ресурс для практик психологічного відновлення студентської молоді.

В умовах британських ЗВО “*forest bathing*” розглядається як ефективний засіб профілактики емоційного вигорання, розвитку емоційної усвідомленості, зниження рівня тривожності, а також як елемент ресурсоорієнтованої підтримки в освітньому процесі.

Як вже зазначалося вище, Велика Британія є домом для великої кількості старовинних лісів, національних парків і зелених кампусів – від Нью-Форест у Гемпширі до Шотландського нагір’я та Йоркшир-Дейлз. Ці природні багатства є ідеальним фоном для реалізації програм «купання лісом». Останніми роками такі організації, як *The Forest Bathing Institute (TFBI)* у графстві Суррей, популяризують цю практику по всій Великій Британії, пропонуючи заняття під керівництвом провідних психотерапевтів та психологів, а також плідну дослідницьку співпрацю з університетами (The Forest Bathing Institute, 2022).

Так, деякі британські університети, такі як Університет Ексетера та Університет Ноттінгема, почали інтегрувати прогулянки на природі та уважність до природи у свої послуги з добробуту студентів (University of Exeter, 2021). Ці ініціативи узгоджуються з дедалі більшою кількістю досліджень, які свідчать про те, що перебування в лісовому середовищі знижує рівень кортизолу, покращує настрій, підвищує концентрацію

уваги та навіть посилює імунну функцію у здобувачів освіти (Li, 2018; Li та ін. 2007, с. 4-5; Hansen, Jones & Tocchini, 2017).

Зауважимо, що у Великій Британії “*forest bathing*” не розглядається як форма фізичних вправ чи походів; скоріше це повільна медитативна практика, яка передбачає прогулянки лісом, сидіння або лежання на лісовій підстилці та навмисне залучення органів чуття – зору, звуку, нюху, дотику та навіть смаку.

Відповідно до звіту *Student Minds UK* за 2023 рік, понад 70% студентів університетів повідомили, що відчували помірний або сильний рівень стресу та тривоги під час навчання (Student Minds, 2023). Академічний тиск, соціальна ізоляція та фінансові проблеми – все це сприяло кризі психічного здоров’я студентів. Незважаючи на те, що послуги терапії та консультування залишаються важливими, зростає визнання ролі, яку можуть відігравати практики, засновані на природі, у профілактиці та цілісному благополуччі.

Дослідження Університету Есекса показує, що проведення лише 20 хвилин у природному середовищі може значно знизити рівень стресу та тривоги студента (University of Essex, 2019). Серед основних переваг застосування “*forest bathing*” для студентської молоді можна визначити такі:

- зменшення симптомів тривоги та депресії (Berman, Jonides & Kaplan, 2012, с. 1208);
- поліпшення концентрації уваги та когнітивної діяльності (Kaplan, 1995, с. 174);
- покращення емоційної регуляції та емоційної стійкості (Bratman та ін., 2019);
- збільшення почуття зв’язку з природою та приналежності до неї (Li, 2018).

Крім того, «лісотерапія» сприяє цифровій детоксикації, дозволяючи студентам відпочити від екранів, сповнених і академічних дедлайнів.

Цікавим є досвід інтеграції практик «зеленої терапії» в освітні програми закладів вищої освіти скандинавських країн, зокрема Королівства Норвегії та Фінляндії, де на культурному рівні глибоко закорінена ідея єдності людини з природою.

Подібно до японської традиції, скандинавський підхід передбачає, що перебування в природному середовищі позитивно впливає на фізіологічне та психічне здоров'я, сприяє покращенню настрою, зниженню рівня стресу та формуванню емоційної рівноваги.

Цей культурний світогляд знаходить практичне втілення у стратегіях університетів: програми підтримки ментального здоров'я студентів активно включають природотерапевтичні практики, зокрема щотижневі прогулянки на природі, навчальні модулі на свіжому повітрі, інтеграцію «тихих зон» для відпочинку серед зелених насаджень кампусів.

Результати такого підходу знаходять підтвердження у міжнародних рейтингах. Зокрема, згідно з *The World Happiness Report*, протягом 2018–2023 років Фінляндія стабільно посідає перше місце серед найщасливіших країн світу, тоді як Норвегія – входить до першої десятки, зокрема на 7-му позицію. Це опосередковано вказує на ефективність інтеграції природи в повсякденне життя, у тому числі й освітнє.

Так, наприклад, у Норвегії поняття концепція *“friluftsliv”* (буквально «життя під відкритим небом») заохочує до регулярних заходів на свіжому повітрі як засобу сприяння добробуту (Gelter, 2000, с. 79). Так само великі лісові ландшафти та культурні практики Фінляндії сприяють частій взаємодії з природним середовищем, що вважається невід'ємною частиною фінського способу життя (Tutväinen та ін., 2014, с. 2).

Дослідження, проведене у Фінляндії, показало, що перебування в засніженому лісі значно зменшує негативний настрій серед студентів університетів, підкреслюючи відновлювальний потенціал природних умов навіть у зимових умовах (Tutväinen et al., 2014). Подібним чином дослідження в Норвегії показують, що регулярне спілкування з лісовими масивами сприяє покращенню ментального здоров'я серед молоді (Hansen et al., 2017).

У норвезьких закладах освіти практика *“forest bathing”* розглядається не лише як засіб релаксації, а й як інтегрований елемент формування особистісної стійкості та зміцнення ментального здоров'я. Під час організованих виходів у природне середовище студентам пропонується зосереджувати увагу на

навколишньому світі: на звуках лісу, дотику сонячного світла до шкіри, шелесті трави чи листя під ногами, співі птахів, що долинає з гірських схилів. Ці сенсорні враження слугують джерелом відновлення енергії, зниження тривожності та покращення емоційного стану.

У межах таких природоорієнтованих активностей студентам також надається можливість брати участь у творчих або дослідницьких завданнях: створювати тимчасові природні об'єкти (наприклад, мозаїки з листя, конструкції з каміння), будувати будиночки на свіжому повітрі, займатися приготуванням їжі в природних умовах, спостерігати за змінами у природі, взаємодіяти з екосистемою через прості практики (наприклад, добування соку з дерев, вивчення місцевої флори тощо).

Норвезькі викладачі переконані, що регулярне перебування молоді у відкритих природних просторах сприяє глибшому пізнанню світу, розвитку критичного мислення, формуванню внутрішньої свободи, самоусвідомлення та стабільного емоційного фону. Крім того, це підсилює почуття поваги до природи та відчуття приналежності до неї, що є основою екологічної свідомості та стійкості сучасної особистості (Visit Norway, 2023).

Слід зазначити, що у 2019–2020 роках в Фінляндії було реалізовано національний дослідницький проєкт під назвою «Зелений проєкт здоров'я та досліджень» (*Vihreä terveys-ja tutkimushanke*), в межах якого було визначено оптимальний обсяг перебування в природному середовищі для підтримки психофізичного здоров'я. У рамках цього проєкту для освітніх закладів було запропоновано стандарт «мінімальної природної дози» – щонайменше 25 годин на місяць активного перебування на природі.

Цей досвід стає дедалі актуальнішим і для закладів вищої освіти, де постає потреба в системному інтегруванні природоорієнтованих практик у студентське життя. Враховуючи високий рівень стресових навантажень серед молоді, аналогічне впровадження рекомендованих «природних інтервалів» може слугувати дієвим засобом профілактики емоційного виснаження,

сприяти підвищенню психоемоційної стійкості та покращенню загального добробуту студентів.

Отже, ресурсоорієнтована технологія “*forest bathing*” пропонує простий, але потужний інструмент для збереження психічної рівноваги, покращення ментального здоров’я та емоційної стійкості студентів університетів Великобританії, Фінляндії, Королівства Норвегії та інших зарубіжних країн. Відновлюючи зв’язок із природою, студентська молодь здатна не лише відчувати негайне зняття стресу, але й розвивати стійкі звички, які підтримують довгострокове благополуччя та сприяють формуванню життєстійкості.

6.4. Morita-терапія в системі ресурсоорієнтованих підходів: потенціал для підтримки психічної рівноваги та ментального здоров’я студентської молоді

У контексті глобального зростання психологічних викликів серед студентської молоді, зокрема в умовах академічного навантаження, соціального тиску та труднощів особистісного становлення, зростає зацікавленість до альтернативних підходів у сфері психотерапевтичної підтримки. Одним із таких є ***morita-терапія*** – японська психотерапевтична модель, заснована на початку XX ст. психіатром Shoma Morita, яка останнім часом привертає увагу наукової спільноти за межами Японії (Ishiyama, 1986, с. 375).

На відміну від більшості західних психотерапевтичних практик, які акцентують увагу на когнітивному опрацюванні чи емоційному розрядженні, *morita-терапія* базується на філософії прийняття емоційних переживань як природних, тимчасових і неминучих. Її головна мета – не усунення тривожних станів, а розвиток стійкості до емоційного дискомфорту та формування цілеспрямованого, усвідомленого способу життя.

Терапевтична модель *morita* має чітку структуру та включає чотири послідовні етапи:

- 1) фазу ізоляції та відпочинку;
- 2) фазу залучення до простих щоденних справ;
- 3) фазу інтенсивної активності; та
- 4) повернення до звичайного ритму життя (Ishiyama, 2003, с. 218).

Упродовж цих етапів пацієнт поступово вчиться приймати власні емоції без спротиву, перенаправляючи увагу на дію, що відповідає його внутрішнім цілям і цінностям. Концептуально **morita-терапія** ґрунтується на принципах дзен-буддизму, особливо щодо непротивлення психічним станам і концентрації на актуальній діяльності.

Варто зауважити, що *morita-терапія* є психотерапевтичним методом, який у науковій літературі також називають експериментальною, постільною, недискурсивною або трудовою терапією – залежно від акценту на окремих її складових. Сутність цього підходу полягає у вирішенні психологічного конфлікту через автономну взаємодію між афективною сферою (емоціями, настроєм) та когнітивним компонентом (ідеєю). У межах терапії передбачається **мінімізація зовнішнього втручання**, що дає змогу природному психічному процесу самостійно врівноважуватись і рухатись до внутрішньої цілісності.

Основною передумовою методу є уявлення про людську психіку як **цілеспрямовану, раціональну й самовідновлювальну систему**, здатну до терапевтичного відновлення за умови створення відповідного середовища та відсутності насильницького втручання ззовні (Chang, 2016, с. 5). Такий підхід дозволяє пацієнтові пройти шлях від спостереження за власними відчуттями до прийняття, а згодом – до усвідомленої дії, що сприяє психічному балансу.

Низка досліджень і пілотних програм, реалізованих у таких країнах, як Сполучені Штати, Китай, Австралія та Велика Британія, засвідчує зростаючий інтерес до оцінки ефективності *morita-терапії* в роботі зі студентською молоддю, що переживає тривожні розлади, депресивні стани та симптоми емоційного виснаження.

Зокрема, у Сполучених Штатах було проведено контрольоване дослідження на базі університетського консультативного центру, в межах якого студенти, які брали участь у *morita*-семінарах, демонстрували вищі показники покращення емоційної регуляції та академічної мотивації порівняно з учасниками, що проходили курс когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Однією з найперспективніших сфер застосування *morita*-терапії в США є університетські консультаційні центри, які дедалі більше шукають різноманітні та інклюзивні терапевтичні методи для підтримки психічного благополуччя мультикультурного студентського колективу. Враховуючи зростаючу поширеність тривоги, тиску продуктивності та екзистенціального стресу серед студентів коледжу, *morita*-терапії була випробувана як групове втручання та техніка індивідуального консультування.

Наприклад, кілька американських університетів провели пілотні короткострокові семінари на базі *morita*-терапії, де студенти знайомляться з основними принципами терапії: прийняттям незручних емоцій, залученням до цілеспрямованої діяльності та відстороненням від бажання контролювати внутрішні стани. Ці семінари часто включають рефлексивне ведення щоденників, практики усвідомленості без мети емоційних змін і структуровані розпорядки, що наголошують на повсякденній діяльності, а не на емоційному самоаналізі.

У дослідженні, проведеному в 2021 р. у великому державному університеті в Каліфорнії, студенти, які брали участь у 8-тижневому семінарі *morita*-терапії, повідомили про статистично значуще зниження поведінки уникнення, академічної прокрастинації та симптомів тривоги, про які вони повідомляли самі, порівняно з контрольною групою, яка проходила традиційну бесідну терапію. Учасники зазначили, що навчання приймати, а не боротися зі своїми почуттями, допомогло їм залишатися більш зосередженими та стійкими під час академічних стресів, таких як іспит.

Хоча *morita*-терапія була позитивно сприйнята багатьма практикуючими лікарями та студентами, її філософський відхід від західних ідеалів також може створити проблеми. Американська культура, як правило, цінує емоційну прозорість, автономію та прагнення до щастя, і все це може здатися таким, що суперечить позиції *morita* яка базується на прийнятті та відсутності акценту на емоційній обробці. Таким чином, американські адаптації часто включають більш чітку психоосвіту, щоб подолати ці прогалини, допомагаючи клієнтам зрозуміти, що прийняття емоцій не означає підкорення їм, а

скоріше звільнення від боротьби за контроль над тим, що є неконтрольованим.

Незважаючи на культурні відмінності, багато американських клієнтів знайшли полегшення в непатологічному погляді *morita*-терапії на людські емоції. Це дає можливість як студентам, так і клієнтам жити осмислено та цілеспрямовано, незважаючи на внутрішній дискомфорт – ідея, яка особливо добре резонує з людьми, які відчувають хронічну тривогу або параліч прийняття рішень (Smith, McCarthy, 2022).

В Австралії, в свою чергу, елементи *morita*-терапії були інтегровані в навчальні курси, орієнтовані на розвиток навичок *mindfulness* (усвідомленості). Результати таких програм засвідчили істотне зниження рівня стресу та зменшення тенденцій до унікальної поведінки серед студентів першого курсу, що свідчить про адаптивний потенціал Morita-підходу в освітньому середовищі.

Незважаючи на переваги, застосування *morita*-терапії в західному контексті викликає проблеми. Культурні норми багатьох західних суспільств надають пріоритет емоційному вираженню та особистій автономії, що може суперечити наголосу *morita* на «прийнятті» та «стриманості» (Kitanishi, 2005, с. 178). Деякі студенти сприймають пасивну позицію терапії щодо тривожних емоцій як зневажливу або неефективну. Таким чином, для покращення сприйнятливості рекомендовано адаптувати такі як інтеграція експресивних технік або подання принципів *morita*-терапії через призму Заходу.

У Китаї, де культурні цінності тісніші з японською думкою, *morita*-терапія досягла помітного успіху. Кілька університетів інституціоналізували консультаційні послуги на базі *morita*, посиляючись на їхню відповідність колективістським ідеалам і неконфронтаційну емоційну обробку.

Отже, ресурсоорієнтована технологія *morita*-терапія, як один із напрямів японської психотерапевтичної традиції, демонструє значний потенціал у системі ресурсоорієнтованих підходів, спрямованих на збереження психічної рівноваги та підтримку ментального здоров'я студентської молоді. Її філософія прийняття емоцій, акцент на діях, орієнтація на внутрішні ресурси особистості, без боротьби з власними

почуттями, є надзвичайно актуальними в умовах зростання емоційного навантаження, тривожності та невизначеності, з якими стикається сучасний студент.

Основні принципи *morita*-терапія – прийняття емоційних станів, концентрація на завданні «тут і зараз», розвиток самоспостереження – сприяють формуванню в молоді навичок саморегуляції, емоційної стійкості та внутрішньої рівноваги. У поєднанні з освітнім середовищем, орієнтованим на підтримку, ця терапія може бути ефективним засобом ресурсного відновлення та підвищення життєстійкості студентів. Більше того, *morita*-терапія розширює спектр ефективних ресурсоорієнтованих технологій, здатних позитивно впливати на ментальне здоров'я студентської молоді, особливо в умовах тривалих кризових подій, що потребують не лише психологічної підтримки, а й формування внутрішнього балансу як основи життєстійкості.

6.5. Ресурсоорієнтовані технології в Україні: сучасний досвід, виклики впровадження та перспективи розвитку

У сучасних соціокультурних умовах України, що характеризуються підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та тривалими кризовими викликами (зокрема, війна, пандемія, економічна нестабільність), ресурсоорієнтовані технології поступово набувають все більшого значення в системі освіти та психосоціальної підтримки. На сьогодні в Україні спостерігається зростання інтересу до практик, спрямованих на мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості – як у роботі з дітьми та підлітками, так і серед студентської молоді.

Так, у закладах освіти окремі елементи ресурсоорієнтованого підходу впроваджуються у формі психологічного супроводу, арттерапії, тренінгів емоційного інтелекту, прогулянок на свіжому повітрі (аналог “*forest bathing*”), практик усвідомленості (*mindfulness*) тощо. Водночас, застосування таких технологій має переважно точковий, експериментальний характер, що свідчить про відсутність уніфікованої національної програми або методичних рекомендацій на рівні державної освітньої політики.

Позитивною динамікою у цьому контексті є зростання міждисциплінарних досліджень, поява авторських програм, інтеграція здоров'язбережувальних компонентів у зміст освітніх курсів для педагогів, психологів, соціальних працівників. Також спостерігається поступова адаптація зарубіжного досвіду (зокрема, скандинавського та японського) до українських реалій, включно з елементами "*forest pedagogy*", арт-терапії та «природотерапії».

Однією із популярних ресурсорієнтованих технологій в нашій державі є арттерапія (англ. *art therapy*), що являє собою форму психотерапії, яка використовує творчі процеси з метою надання допомоги людям виразити себе, вирішити конфлікти та покращити своє психічне благополуччя, відновити психічну рівновагу та свій психоемоційний стан (Губеладзе, 2023, с. 134). Це вид психотерапевтичної практики, в основі якої лежить використання мистецької діяльності як методу вираження, усвідомлення та трансформації емоцій, внутрішніх конфліктів і психічних станів. Вона охоплює різні форми – живопис, малювання, скульптуру, музикотерапію, танцювально-рухову терапію, драматерапію, казкотерапію, фотографію тощо.

Як зазначає О. Біла, арттерапія особливо ефективна для тих, кому важко сформулювати свої емоції вербально, пропонуючи невербальне середовище для обробки складних почуттів (Біла, 2021, с. 42).

Згідно з дослідженнями українських науковців, арттерапія сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку емоційного інтелекту, підвищенню самооцінки та формуванню стресостійкості у студентської молоді (Гушул, 2022; Біла, 2021). Зокрема, у роботі І. Губеладзе зазначається, що арттерапевтичні практики є ефективним інструментом для роботи з внутрішньо переміщеними особами, підлітками та студентською молоддю, яка перебуває в стані емоційного виснаження або переживає кризові стани (Губеладзе, 2023, с. 134).

Оскільки сучасна студентська молодь в Україні перебуває у складному ландшафті академічних обов'язків і психологічних наслідків війни, арттерапія пропонує цим студентам конструктивний вихід для обробки своїх переживань та емоцій. У науковому дослідженні Т. Van Lith, L. Bullock, I. Horbal та

А. Lvov оцінили рівень задоволеності своїм життям українських студентів бакалаврату, які брали участь у сесіях арттерапії, і виявили, що арттерапевтична практика допомогла їм розвинути більш здорову самооцінку та впоратися зі стресом у контексті політичних заворушень (Van Lith, Bullock, Horbal & Lvov, 2017).

Крім того, арттерапія використовується для вирішення педагогічних конфліктів в українських університетах. Дослідження показують, що використання методів арт-терапії може ефективно вирішувати міжособистісні проблеми між студентами та викладачами, сприяючи більш гармонійному освітньому середовищу (Koschekho, 2020, с. 14).

Варто зауважити, що за ініціативи Української арттерапевтичної асоціації (УАТА), яка з 2014 року систематизує досвід, проводить тренінги, фестивалі та фахову сертифікацію арт-терапевтів в Україні, у вітчизняних закладах вищої освіти розвивається діяльність, спрямована на інтеграцію арттерапії як складової системи психолого-педагогічної підтримки здобувачів освіти. Зокрема, серед форм упровадження арттерапії як ресурсорієнтованої технології у вітчизняній ЗВО, можна відзначити такі:

- *включення арттерапії як навчальної дисципліни в освітні програми.* Так, у межах підготовки майбутніх психологів, педагогів, соціальних працівників до навчальних планів включаються навчальні курси, на кшталт *«Основи арттерапії», «Технології арттерапевтичної практики», «Артпедагогіка»*, які вивчаються як обов'язкові або вибіркові дисципліни (Державний університет «Київський авіаційний інститут», Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Львівський національний університет ім. І. Франка, Ужгородський національний університет; та ін.);

- *організація та проведення тренінгів та майстер-класів практичними психологами, арттерапевтами та запрошеними спеціалістами,* які передбачають використання арттерапевтичних практик (образотворча терапія, колажування, ліплення, кольоротерапія, мандалотерапія, драматерапія тощо). Ці заходи організовують психологічні служби ЗВО, профкоми студентів або студентські ініціативи;

– як форма індивідуального та/або групового консультування фахівцями психологічних служб закладів вищої освіти. Передбачається, що психологи ЗВО впроваджують арттерапевтичні методи для: 1) зняття гострих емоційних станів здобувачів; налагодження комунікації в групі; формування позитивного образу «Я»; відновлення внутрішніх ресурсів; тощо;

– як спосіб вираження, соціалізації та адаптації в освітньому середовищі здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.

Наприклад, вдалими арттерапевтичними техніками для роботи зі студентською молоддю в межах ЗВО є: «Малювання настрою» (передача емоційного стану кольором і формою); «Техніка вільного колажу» (робота з асоціаціями та цінностями); «Мандала «Мій внутрішній світ» (стабілізація психоемоційного стану через створення гармонійних образів); «Казкотерапія» (розігрування сценаріїв життєвих ситуацій); «Пісочна терапія» (занурення в символічний простір, опрацювання травматичного досвіду); тощо.

Водночас, попри величезний потенціал арттерапії в умовах воєнного та післявоєнного відновлення, що могло б відкрити нові можливості для подальшої інтеграції методу в систему освіти, охорони здоров'я та соціальної роботи, слід наголосити на тому, що на сьогодні проблемними питаннями залишаються нормативне закріплення арттерапії як ресурсоорієнтованої технології у межах державної психологічної допомоги, недостатність фінансування та відсутність повноцінної підготовки спеціалістів у ЗВО (Мельник, 2020).

Ще однією ресурсоорієнтованою технологією, яка активно використовується в роботі зі студентською молоддю в Україні, є “mindfulness” (від англ. – «уважність», «усвідомленість»). Це розумова практика, що бере свій початок у стародавніх споглядальних традиціях та включає зосереджену увагу на теперішньому моменті зі ставленням відкритості та відмови від осуду. У психологічному контексті було показано, що уважність зменшує стрес, тривогу та депресію, одночасно покращуючи емоційну регуляцію та когнітивну гнучкість (Kabat-Zinn, 1994).

В Україні практики “*mindfulness*” отримали визнання як методи подолання психологічної травми, особливо на хвилі триваючого конфлікту. Такі програми, як тренування уваги на основі усвідомленості (МВАТ), були впроваджені для підтримки людей у середовищі високого стресу, включаючи студентів, викладачів та медичних працівників (Mind & Life Institute, 2025). Ці ініціативи відображають зростаюче академічне та практичне визнання ресурсорієнтованої технології в Україні.

В умовах **української системи вищої освіти**, особливо після 2022 року, практики “*mindfulness*” стали частиною інструментарію для збереження психічної рівноваги та ментального здоров'я студентів і викладачів. Їх застосування відбувається в таких формах:

- *по-перше, групові сесії або індивідуальні консультації з елементами “mindfulness”*. У багатьох ЗВО України працюють психологічні служби, які організовують такі заняття зі здобувачами освіти в умовах підвищеного емоційного навантаження: під час сесії, адаптаційного періоду для першокурсників, у кризових ситуаціях (втрата, тривожність, ПТСР). Серед типових технік можна відзначити: дихальні практики з концентрацією уваги; вправи «сканування тіла»; візуалізаційні техніки розслаблення; 5-хвилинні паузи уважності перед початком занять; тощо;

- *по-друге, інтеграція “mindfulness” в освітній процес студентів педагогічних, психологічних та медичних спеціальностей у цілях профілактики вигорання, розвитку емоційної регуляції та навичок самодопомоги*. Наприклад, під час проходження навчальних курсів «Психогігієна», «Основи емоційної стійкості», «Самоменеджмент» студенти вивчають базові техніки “*mindfulness*” як частину професійної підготовки;

- *по-третє, “mindfulness” часто поєднується з іншими формами ресурсорієнтованої терапії – малюванням, руховими практиками, дихальною гімнастикою*. Наприклад, студенти створюють **усвідомлені мандали** або виконують вправи на розслаблення тіла у тиші з одночасним усвідомленням думок та відчуттів;

– *по-четверте*, після початку повномасштабної війни зросла кількість *онлайн-практик mindfulness* на базі ЗВО, громадських організацій та міжнародних ініціатив. Вебінари, тренінги, онлайн-резиденції за участю українських та іноземних фахівців доступні для студентів у Zoom, Google Meet або Telegram-ботах. Наприклад, «Психологічна допомога онлайн» (УДУ імені Михайла Драгоманова); «Mindfulness для студентів» (курс від ГО «INSCIENCE»); практики від Української асоціації майндфулнес (UAM).

Враховуючи особливості застосовування ресурсоорієнтованих технологій зі збереження психічної рівноваги та здоров'я студентської молоді в Україні, можна окреслити такі перспективи розвитку порушеної проблематики:

– розробку нормативного підґрунтя для впровадження ресурсоорієнтованих технологій у закладах вищої, фахової передвищої та загальної середньої освіти;

– підготовку фахівців з компетенціями у сфері ресурсоорієнтованої педагогіки та психології;

– науково-методичне забезпечення та популяризацію ефективних практик через їх інтеграцію в освітній процес;

– створення різних терапевтичних просторів у закладах вищої (терапевтичні сади, «зелені кімнати», локації для відновлення тощо).

Відтак, в Україні наразі формується потенціал для системного впровадження ресурсоорієнтованих технологій, які здатні суттєво посилити ментальне здоров'я, психічну рівновагу та життєстійкість молодого покоління, особливо в умовах тривалих кризових умов та соціальних викликів.

Висновки

Аналіз сучасних тенденцій розвитку суспільства в умовах глобальної нестабільності свідчить про зростаючу потребу підтримки психічної рівноваги та ментального здоров'я студентської молоді як провідних факторів її життєстійкості. Психічна рівновага є не лише показником емоційного благополуччя особистості, але й визначальним фактором її

здатності до саморегуляції, критичного мислення, конструктивної взаємодії та адаптації до кризових обставин.

Встановлено, що феномен психічної рівноваги студентської молоді – це складне інтегроване утворення, що поєднує когнітивний, конативний, атенційний, емоційний, етичний та духовний компоненти. Він передбачає гармонійне функціонування фізичного та ментального здоров'я, розвиток емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції та відповідальності за власне життя. Психічна рівновага молодій людини тісно пов'язана з її здатністю долати стрес, інтегрувати емоційний досвід, підтримувати внутрішню гармонію та реалізувати свій власний життєвий потенціал.

У цьому контексті ресурсорієнтовані технології довели свою високу ефективність як засіб підтримки психічної рівноваги та ментального здоров'я студентів. Їхня сутність полягає у виявленні, активації та розвитку внутрішніх ресурсів особистості, спрямованих на підтримку суб'єктивного благополуччя, подолання стресових ситуацій та формування стійкості до життєвих труднощів.

У дослідженні особлива увага приділяється практиці “*forest bathing*” як одній з найперспективніших природоорієнтованих технологій підтримки ментального здоров'я студентської молоді. Проведений аналіз зарубіжного досвіду щодо використання цієї технології у Великій Британії, Японії, Норвегії та Фінляндії показав, що систематичне використання природного середовища як ресурсу сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної регуляції, підвищенню стійкості та розвитку усвідомленості.

Не менш перспективною у роботі зі студентською молоддю є *morita*-терапія як один із методів ресурсорієнтованого підходу. Її філософія прийняття емоційної реальності та орієнтація на цілеспрямовану діяльність відкриває нові можливості для розвитку емоційної витривалості студентів в умовах високого академічного та соціального навантаження.

Наголошується, що ресурсорієнтовані технології повинні інтегруватися в освітнє середовище як системна складова програм психолого-педагогічної підтримки студентів. Такі технології дозволяють не лише підтримувати ментальне здоров'я

студентської молоді, а й сприяють формуванню екологічної, емоційної, духовної культури особистості, що відповідає запитам сучасного світу.

З огляду на актуальність порушеної нами проблематики, перспективними напрямками для проведення подальших наукових розвідок вважаємо:

- розробку та емпіричну перевірку комплексних програм інтеграції ресурсоорієнтованих технологій у систему вищої освіти України;

- вивчення ефективності різних видів ресурсоорієнтованих технологій (зокрема “*forest bathing*”, *mindfulness*-практик, *morita*-терапії) щодо підвищення рівня життєстійкості та стресостійкості студентської молоді;

- дослідження механізмів впливу природоорієнтованих практик на когнітивні, емоційні та вольові характеристики здобувачів вищої освіти;

- аналіз культурно-специфічних особливостей впровадження ресурсоорієнтованих підходів у різних освітніх системах;

- розробку моделей ресурсного супроводу студентської молоді в умовах тривалих кризових ситуацій, з урахуванням мультикультурного та мультипрофесійного середовища.

Враховуючи виклики сьогодення, вважаємо, що подальші наукові дослідження мають бути спрямовані на створення цілісних міждисциплінарних підходів до збереження психічної рівноваги та ментального здоров’я молодого покоління як основи його особистісного розвитку та соціальної активності в умовах невизначеного майбутнього.

Список використаних джерел

1. Біла, О. (2021). Арт-терапія у вищій школі: діагностичні та корекційні можливості. *Проблеми сучасної психології*, (54), 41–47.

2. Бреус, Ю.В. (2013). Вплив розвитку емоційного інтелекту на збереження емоційного здоров’я людини. У *Дослідження молодих учених у контексті розвитку сучасної науки: матеріали III щорічної Всеукраїнської науково-*

практичної конференції (с. 162–167). Київ: ННЦ розвитку персоналу та лідерства.

3. Варнава, У. В. (2004). *Психологічні особливості розвитку захисних механізмів дітей дошкільного віку* (Дисертація кандидата психологічних наук, 19.00.07). Суми. 179 с.

4. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської. (2023). <https://www.howareu.com/> (дата звернення: 10.11.2024).

5. Горбенко, Ю. Л., Клименко, Ю. О., & Моргун, В. Ф. (Уклад.). (2017). *Філософія психології: тексти. Хрестоматія для студентів психологічних спеціальностей*. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка.

6. Губеладзе, І. (2023). Психосоціальна підтримка молоді в умовах війни: арт-терапевтичний аспект. *Психологія і суспільство*, (2), 133–140.

7. Гуменюк, С. В. (2013). Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота*, (26), 55–57.

8. Гушул, Л. (2022). Арт-терапія як засіб розвитку емоційної стійкості студентів. *Вісник психології*, (4), 85–91.

9. Делорі, О. Л. (2024). Шінрін-йоку. Цілюще мистецтво лісотерапії / пер. з англ. В. Кучменко. Київ: Видавнича група КМ-БУКС.

10. Дичківська, І. М. (2004). *Інноваційні педагогічні технології*. Київ, Академвидав. С. 338-339.

11. Дметерко, Н. В., & Шайда, О. Г. (2021). Глибинне пізнання особистісної проблеми як умова самоорганізації рефлексивного мислення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, (4), 93–96.

12. Книш, Ю. (2023). Медитація синрін-йоку або що таке японське лісове купання. *Dovkola Media*. URL: <https://dovkola.media/medytatsiia-sinrin-yoku-abo-shcho-take-iaponske-lisove-kupannia/> (дата звернення: 10.12.2024).

13. Коцан, І. Я., Ложкін, Г. В., & Мушкевич, М. І. (2011). *Психологія здоров'я людини* (І. Я. Коцан, ред.). Луцьк: РВВ «Вежа».

14. Закон України «Про вищу освіту», № 1556-VII. (2014). *Відомості Верховної Ради України*, (37–38), ст. 2004. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
15. Закон України «Про освіту», № 2145-VIII. (2017). *Відомості Верховної Ради України*, (38–39), ст. 380. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
16. Мельник, Т. (2020). Перспективи арт-терапії в Україні: аналітичний огляд. *Соціальна робота і психотерапія*, (1), 22–27.
17. Мушкевич, М. І., & Чагарна, С. Є. (2017). *Основи психотерапії: навчальний посібник* (3-тє вид., за ред. М. І. Мушкевича). Луцьк: Вежа-Друк.
18. Пастухова, Н. Л., Садовиченко, Ю. О., & М'ясоєдов, В. В. (2018). Здоров'язбережувальні аспекти педагогічних технологій. У Ю. Д. Бойчук (ред.), *Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія* (с. 350–360). ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.
19. Синявський, В. В., & Сергєєнкова, О. П. (Уклад.). (2007). *Психологічний словник* (Н. А. Побірченко, Ред.). https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення: 06.12.2024).
20. Рибянський, В. (2019). Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *КНП Сумської обласної ради «Обласний клінічний медичний центр соціально небезпечних захворювань»*. <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/psychichne-zdorovya-osobystosti-yak-predmet-psyhologichnogo-doslidzhennya/> (дата звернення: 16.11.2024).
21. Фармацевтична енциклопедія. (2024). <https://www.pharmacyclopedia.com.ua/> (дата звернення: 20.12.2024).
22. Хуцану, С. (2022). Психологічний стан як слово року. Що таке пермакриза? Розбираємося з психотерапевткою Сюзанною Накрийко. *The Village*. <https://www.village.com.ua/village/knowledge/questions/332907-permakriza-explainer-2022> (дата звернення: 01.12.2024).
23. Шаронова, І. В. (2013). Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології*, (21), 338–347. Збірник наукових праць К-ПНУ імені

Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

24. Шулигіна, Р. А., & Ковальова, А. П. (2024). Аналіз зарубіжного досвіду використання ресурсоорієнтованої технології «forest bathing» в роботі з дітьми дошкільного віку. *Наукові інновації та передові технології*, (3[30]), 1261-1274.

25. Adore Your Outdoors. (2022). *Forest bathing as a way of life*. URL: <https://adoreyouroutdoors.co.uk/forest-bathing-as-a-way-of-life/> (accessed on: 15.11.2024).

26. Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. Jossey-Bass.

27. Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2012). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1177/0956797612465296>

28. Besika, A., Horn, A. B., & Martin, M. (2021). Psychological Balance Scale: Validation Studies of an Integrative Measure of Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12, 727737. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.727737>

29. Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>

30. Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., & Kahn, P. H. Jr. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>

31. Cambridge University Press. (2020). *Cambridge Dictionary*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/technology> (accessed on: 15.12.2024).

32. Chang, S. C. (2016). *Morita Therapy*. Psychotherapy Guidebook. International Psychotherapy Institute.

33. Delle Fave, A., Wissing, M. P., & Brdar, I. (2022). The investigation of harmony in psychological research. У С. Li & D. Düring (Ред.), *The virtue of harmony* (p. 253–C11.P143). Oxford: Oxford University Press.

34. Fraley, R. C., & Roberts, B. W. (2015). Patterns of continuity: A dynamic model for conceptualizing the stability of individual differences in psychological constructs across the life course. *Psychological Review*, 112, 60–74. <https://doi.org/10.1037/a0039650>
35. Garcia, H., & Miralles, F. (2020). *Forest bathing: The rejuvenating practice of Shinrin Yoku*. Malaysia: Tuttle.
36. Gelter, H. (2000). Friluftsliv: The Scandinavian philosophy of outdoor life. *Canadian Journal of Environmental Education*, 5(1), 77-90.
37. Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>
38. Hobfoll, S. E., & Lilly, R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*, 21(2), 128–148.
39. Ishiyama, I. (1986). Morita therapy: Its basic features and cognitive intervention for anxiety treatment. *Psychotherapy*, 23, 375-381.
40. Ishiyama, I. (2003). A Bending Willow Tree: A Japanese (Morita Therapy) Model of Human Nature and Client Change. *Canadian Journal of Counselling*. 37:3, 216-231.
41. Joshanloo, M., & Lawn, S. (2022). Mental balance in 116 nations: Where it is experienced and valued. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12457. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912457>
42. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
43. Kaplan, R. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
44. Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early antecedents of hardiness. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 106–107. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.106>

45. Kirmayer, L. J. (2001). Cultural Variations in the Clinical Presentation of Depression and Anxiety: Implications for Diagnosis and Treatment. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62(Suppl 13), 22-28.
46. Kitanishi, K. (2005). Cross-cultural application of Morita Therapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74 (3), 173-179.
47. Koschechko, N. (2020). Art-therapy resources in the management of pedagogical conflicts in universities of Ukraine. *Visnyk Taras Shevchenko National University of Kyiv. Pedagogy*, (11), 12–18. <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2020.11.03>
48. Li, Q. (2018). *Into the forest: How trees can help you find health and happiness*. Penguin Life.
49. Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Suzuki, H., Li, Y., Wakayama, Y., & Kawada, T. (2007). Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 20(2_suppl), 3–8.
50. Mind & Life Institute. (2025). *Cultivating resilience: The power of mindfulness training in war-torn Ukraine*. <https://www.mindandlife.org/media/mindfulness-training-in-war-torn-ukraine/> (accessed on: 19.12.2024).
51. Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin-yoku: The Japanese way of forest bathing for health and relaxation* (1st ed.). Chiba: Aster.
52. Nielsen, M. B., & Knardahl, S. (2014). Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55, 142–150. <https://doi.org/10.1111/sjop.12102>
53. Priebe, S., Omer, S., Giacco, D., & Slade, M. (2010). Resource-oriented therapeutic models in psychiatry. *The British Journal of Psychiatry*, 197 (5), 342-343.
54. Reynolds, D. K. (1984). *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders*. University of America Press.
55. Smith, A. McCarthy, L. (2022). Morita therapy and student well-being in Australian universities. *Journal of Counseling Psychology*, 69 (4), 289-302.
56. Shulyhina, R. A., & Kovalova, A. P. (2024). Mental balance as an important component of a personality formation of a preschool age child: philosophical, psychological and pedagogical

aspects. *Y Moderní aspekty vědy: XLII. Díl mezinárodní kolektivní monografie* (p. 111–130). Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.

57. Student Minds (2023). *University Student Mental Health Report*. [online] Available at: www.studentminds.org.uk (accessed on: 19.12.2024).

58. The Center for Contemplative Research. (2024). *A matrix of mental balance*. URL: <https://centerforcontemplativeresearch.org/living-practice/a-matrix-of-mental-balance/> (accessed on: 19.12.2024).

59. The Forest Bathing Institute (TFBI). (2022). *What is Forest Bathing?* [online] Available at: www.forestbathinginstitute.world (accessed on: 19.12.2024).

60. Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1-9.

61. University of Essex. (2019). *Green exercise research*. <https://www.essex.ac.uk> (accessed on: 21.12.2024).

62. University of Exeter. (2021). *Student wellbeing services*. <https://www.exeter.ac.uk> (accessed on: 21.12.2024).

63. Van Lith, T., Bullock, L., Horbal, I., & Lvov, A. (2017). A brief evaluation to identify level of satisfaction of art therapy with undergraduate Ukrainian students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(3), 282–294. <https://doi.org/10.1007/s10447-017-9298-2>

64. Visit Norway. (2023). *Friluftsliv: The Norwegian love for the outdoors*. <https://www.visitnorway.com/things-to-do/outdoor-activities/friluftsliv/> (accessed on: 31.12.2024).

65. Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690–701. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.7.690>

66. World Health Organization. (2024). *Health and Well-being*. URL: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being> (accessed on: 01.12.2024).

67. World Health Organization. (2016). *Framework on integrated, people-centred health services*. URL:

https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/wha69/a69_39-en.pdf

(accessed on: 01.12.2024).

68. Yu, X., Liang, Y. (2019). Application of Morita Therapy in Chinese college students' mental health. *Asian Journal of Psychiatry*, 42, 75-80.

Ельвіра Ходанович
викладач кафедри авіаційної психології

7. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПОЛІПШЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ З РАС В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

7.1. Використання соціально-психологічних втручань як передумови поліпшення ментального здоров'я у дітей з РАС

Розлад спектру аутизму (РАС) визначається як набір розладів нервової системи (DSM-5), які впливають на розвиток дітей, порушуючи соціально-емоційну взаємність і виробляючи набір обмежених повторюваних моделей поведінки та інтересів (Baio, et al., 2018). За даними Центрів контролю за захворюваннями, близько 1 з 59 дітей було діагностовано РАС. Психопедагогічне втручання для дітей з розладом аутистичного спектру наразі є основною стратегією для досягнення зменшення симптомів, сприяння кращій адаптації та результатам розвитку. Таким чином, збільшення поширеності РС призвело до зростання уваги до досліджень раннього втручання.

Як зазначають (Tiede and Walton, 2019), різні моделі втручання почали доводити свою ефективність у рандомізованих контрольованих клінічних випробуваннях разом із лонгітудинально стабільними та узагальненими результатами. Крім того, за твердженням (Green, et al., 2010), втручання у розвиток покращують деякі конкретні сфери ментального здоров'я, які впливають на соціально-комунікативну сферу у дітей з РАС.

У дослідженні (Green, et al., 2010) відмічається ефективність і результативність втручання, виділяються області покращення, які включають показники IQ, вербальні та невербальні засоби спілкування, адаптивну поведінку та соціальні й самостійні навички. Але існує менше доказів значного впливу втручання на основні симптоми аутизму. Відповідно до цього, рідко повідомлялося про конкретне поліпшення основних симптомів аутизму, головним чином через відсутність масштабованих і кількісно визначених реагувань

дитини на лікування аутизму, а також через те, що стандартизовані діагностичні інструменти недостатньо чутливі, щоб виявити зміни після втручання. Хоча загальні покращення можуть бути очевидними, швидкість і характер цих покращень сильно варіюються залежно від індивідуальних відмінностей у дітей з РАС, які відвідують заклади дошкільної освіти. Дослідження ефективності втручань фактично показують велику міжіндивідуальну варіабельність реагування дитини на ті або інші оптимізаційні заходи. Деякі діти добре реагують на втручання, тоді як інші діти менше реагують на ту саму модель втручання (демонструють низькі результати) (Eapen, et al., 2013). Насправді варіабельність РАС стосується не лише клінічних проявів, але й результатів втручання.

Отже, важко визначити один вид втручання з найвищим ступенем ефективності порівняно з іншими, враховуючи, що конкретне втручання може бути корисним для певних сфер і пацієнтів, але не для інших. Незважаючи на це, втручання має деякі спільні принципи: передчасність, інтенсивність, індивідуалізація та інтегрована робота.

Велика кількість досліджень свідчить про ефективність різних видів втручання, що лежить в основі вдосконалення конкретних навичок і підкреслює фундаментальну роль персоналізації. З цієї причини поточні дослідження зосереджені на траєкторіях розвитку дітей з РАС під час втручання. Роль конкретних факторів, що впливають на відповідь на втручання, потребує подальшого дослідження. Деякі дослідження (Ben-Itzhak, et al., 2014) свідчать про те, що фактори, пов'язані з різними відповідями, включають когнітивні здібності до втручання, тяжкість симптомів, адаптаційні навички, молодший вік, комунікативні здібності, ігрові навички, інтерес до предметів, спільної уваги та наслідування.

Загалом емпіричні дослідження траєкторій розвитку зосереджувалися на когнітивному та/або адаптивному функціонуванні та тяжкості симптомів, вказуючи на різні тенденції. Когнітивні та/або адаптивні навички стають кращими порівняно з тяжкістю симптомів, яка існувала, стають кращими (Ben-Itzhak, et al., 2014; Eapen, et al., 2013). Крім того, існує консенсус щодо важливості як прогностичних факторів IQ та

рівня мовлення, виміряних на початку втручання. Рівень мовного розвитку є важливою змінною, яка довгий час вважалася фактором прогнозування результатів дитини.

Зокрема, діти, які отримали втручання, спрямоване на ранні соціальні інтерсуб'єктивні здібності, показали більші довгострокові покращення мови, ніж діти в контрольній групі. Література про раннє інтенсивне втручання в розвиток (Ben-Itzhak, et al., 2014; Eapen, et al., 2013; Tiede and Walton, 2019) зосереджена головним чином на інтерактивному задоволенні та обміні як сприятливій основі для набуття компетенцій. Відповідно до цього, інтенсивність не може гарантувати покращення ментального стану, якщо сім'я та дошкільний заклад освіти не заохочуються до активної ролі. Батьки та шкільні педагоги, таким чином, залучаються до програми втручання, щоб узагальнити набуті навички в більш природних умовах. Крім того, є деякі докази того, що лише діти без інтелектуальних розладів на початковому етапі були здатні перенести набуті соціально-комунікаційні навички в повсякденне життя узагальнюючи їх.

Темпи навчання та набуття досвіду, практичних навичок в закладі дошкільної освіти, розраховуються як різниця між розумовим віком до втручання та після втручання та часом, що минув. Це альтернативний інструмент для вимірювання змін у дослідженнях раннього втручання. За допомогою цих індексів можна порівнювати профілі розвитку протягом усього часу, не лише на абсолютному рівні, але й беручи до уваги час, що минув між двома оцінками щодо типової траєкторії розвитку. Він чітко відображає зміни у вікових еквівалентах з плином часу, і він більш доцільний, коли тривалість втручання подібна, але не абсолютно однакова. Крім того, це представляє перевагу, коли функціонування дітей порівнюється в різному хронологічному віці.

Насправді позитивні показники навчання та набуття досвіду, практичних навичок означають, що дитина скорочує розрив у розвитку. Навпаки, негативні показники навчання вказують на більший розрив у траєкторії розвитку. Швидкість навчання та набуття досвіду, практичних навичок може бути корисною як для дослідження результатів, так і для репрезентації

прогресу конкретних функцій дітей, враховуючи, що значення можна легко порівняти між ними.

7.2. Застосування сучасних технологій у соціально-психологічному розвитку дітей із РАС у закладах дошкільної освіти

Досягнення у покращенні ментального здоров'я, які впливають на соціально-комунікаційну сферу, реалізуються за допомогою різних категорій втручань. Тренінги посідають важливе місце в цій сфері. Визначимо основні напрямки тренінгової роботи, які можуть бути застосовані для реалізації даної проблематики.

Важливим напрямком тренінгової роботи в розрізі покращення ментального здоров'я у дітей з РАС в закладах дошкільної освіти є гра. При цьому, можемо зазначити, що навчання певних ігор може здійснюватися з боку батьків в домашніх умовах і практикуватись в закладах дошкільної освіти.

Гра є центральним компонентом типового дитячого розвитку та навчання і є фундаментальним правом кожної дитини. Гра - основне заняття дітей. Гра має вирішальне значення для підтримки фізичного та психічного здоров'я дітей. Основний намір дитячої гри - отримати задоволення, також гра покращує психосоціальний розвиток і допомагає дітям пізнавати навколишній світ. Це допомагає дітям сприймати реальність і адаптувати її до своїх бажань. Як наголошують (Cooke and Shukla, 2011), гра збагачує фізичні, соціальні, когнітивні та емоційні здібності дітей і відчуття благополуччя. У той же час гра сприяє формуванню у дітей умінь і навичок навчання і праці. Крім того, це покращує їхні стосунки з однолітками та суспільством і допомагає їм здобути незалежність, впевненість, самооцінку, взаємодію, стійкість, допитливість і справлятися зі складними ситуаціями. За твердженням (Fisch, 2013), ступінь ігрової поведінки під час гри коливається від 0 до 100% залежно від наявності мети, задоволення та ступеня насолоди, а також від того, наскільки дитина орієнтована на процес.

На дітей впливають повсякденні зміни в навколишньому світі. Отже, ступінь ігрової діяльності залежить від віку дитини, місцевої культури, яка впливає на уявлення батьків про гру, і

типу гри дитини. На дітей також впливає соціальний клас і місто чи сільська місцевість. На час гри також впливають засоби масової інформації, місцева культура та традиції, мода, книги, стаття та етнічна приналежність. На жаль, зараз діти витрачають менше часу на реальні ігри через стрес та приклад інших, хоча гра закладає основу для ефективного навчання протягом усього життя. Таким чином, психологи повинні популяризувати важливість ігрового навчання для дітей, які відвідують дошкільні заклади освіти, надаючи їм різноманітні ігрові практики та допомагаючи батькам краще зрозуміти значення ігрового навчання в житті дітей. Батьки, які грають зі своїми дітьми, створюють основу для здатності дітей ефективно грати з однолітками.

Гра може допомогти створити мотивованих, щасливих і здорових дітей, які стануть майбутнім продуктивного суспільства. Існують різні види соціальних ігор, якими можуть займатися діти із аутизмом в закладі дошкільної освіти. Під час самотньої гри кожна дитина грає сама, тоді як у паралельній грі діти займаються подібними видами діяльності, але кожна дитина грає окремо. В асоціативній грі діти грають індивідуально, але вони можуть ділитися, приділяти спільну увагу, іноді спілкуватися один з одним. Тим часом у кооперативній грі у закладі дошкільної освіти звичайні діти та діти із РАС залучаються до гри зі спільною метою, і вони грають разом для досягнення цієї мети. Отже, як наголошують (Kuhaneck, et al., 2020), гра допомагає збільшити соціальну взаємодію, яка зазвичай збільшується з часом.

Особливе місце у поліпшенні показників ментального здоров'я дітей із РАС належить предметній грі. У предметній грі діти активно маніпулюють предметами. Ця активна маніпулятивна гра використовується або для дослідження, або для конструювання об'єктів. З часом маніпуляції та візуалізація предметів та іграшок покращують навички зорово-моторної інтеграції, необхідні для читання, письма та багатьох інших повсякденних дій, які іноді складно опанувати дітям із РАС. Використання предметної гри відбувається вже на п'ятому післяпологовому місяці, коли немовля починає дослідницьку гру, кладучи все в рот. До двох років дитина починає конструктивно

грати, оскільки вона може комбінувати об'єкти під час гри, наприклад, будувати вежу з кількох блоків або викладати невеликі машинки один біля одного. Впродовж наступних кількох років (молодший дошкільний вік) конструктивна гра поєднується з грою з уявою та удаваною грою, де діти починають будувати складніші творчі моделі, поєднуючи разом конструктивну та удавану гру, представляючи навколишній світ.

Як зазначають (Serrada-Tejeda, et al., 2021), конструктивна гра встановлюється, коли у дитини розвивається здатність до конструктивного праксису. До четвертого року діти проводять приблизно половину свого вільного ігрового часу в конструктивних іграх, які також є актуальними і у старшому дошкільному віці. Гра в предмети значно впливає на фізичний, когнітивний і соціальний розвиток дітей, покращуючи дрібну та загальну моторику та спритність рук. Інтерактивна, кооперативна гра з предметами з дорослими або однолітками значно впливає на соціальний розвиток дитини із РАС більше, ніж самотня, паралельна чи асоціативна гра.

Для дітей раннього дошкільного віку із РАС дуже важливу роль відіграє удавана гра, в якій дитина створює уявну реальність, альтернативну реальному світу. Дитина бере на себе ролі інших людей або уявляє інші місця, речі чи інший час. Дитина також може використовувати предмети як символи того, що вигадує. Наприклад, дитина використовує банан як телефон. Удавана гра може відбуватися в групі, де група дітей співпрацює та приймає взаємодоповнюючих персонажів, що покращує соціальну взаємодію (Weisberg, 2015). Удавана гра може з'явитися до дванадцяти місяців, коли дитина вдає, що спить. Пізніше діти спрямовують свою уяву на інших людей і навколишні предмети. Вони можуть оживити навколишні предмети у своїй уявній грі. Вони можуть використовувати моделі, такі як ляльки чи м'які тварини, у своїй акторській грі. Дитина також може реагувати на удавану гру вже у віці двох років; наприклад, коли людина робить вигляд, що щось робить, дитина може робити вигляд, що виконує додаткову або протилежну дію (Weisberg, 2015). Відкрита удавана гра зазвичай зменшується до середнього дитинства, коли дитина набуває більшого інтересу до організованих ігор.

Удавана гра відіграє вирішальну роль у когнітивному та соціальному розвитку дитини з помітним впливом на широкий спектр когнітивних, культурних, емоційних, соціальних і компетентнісних навичок. Це, за твердженням (Richard, et al., 2021), також допомагає розвинути творчі здібності дитини із РАС та її мовні навички, впливає на розв'язання проблем комунікації. Чим раніше розпочинається удавана гра, тим кращі результати з грамотності, особливо щодо здібностей до читання та розуміння, а також навичок спілкування, зокрема мовлення та письма.

Удавана гра також є визначним фактором у розвитку здібностей дитини до саморегуляції та різних аспектів виконавчої функції. Ці здібності, у свою чергу, впливають на готовність до школи, розвиток пам'яті, розширення уваги, підвищення інтелекту, моралі та регулювання емоцій. Вдавання також допомагає дітям зрозуміти інших. Коли вони стають на місце персонажа, вони уявляють, що він би сказав, зробив чи відчув, що допомагає їм зрозуміти інших людей. Вдавання та фантазія також можуть дозволити дітям із РАС виражати свої почуття, регулювати свої думки та краще справлятися зі своїми емоціями.

Потрібно виділити у складі тренінгових програм локомоторні (або циклічні) та ігри-фізичні вправи, які можуть сприяти удосконаленню ментального здоров'я дітей із РАС у закладі дошкільної освіти.

Фізична гра передбачає будь-яку фізичну активність, яка виконується в ігровому та радісному контексті, як-от біг, лазіння, стрибки, азарт, удари по м'ячу та погоня. За твердженням (Tomporowski, et al., 2011), вказана активність має перевернуту U-подібну криву, яка поступово підвищується з дитинства протягом дошкільних років, а потім зменшується в підлітковому віці у звичайних дітей і дітей із низьким проявом РАС.

Фізичні ігри є важливими в наш час, особливо в умовах збільшення рівня ожиріння та резистентності до інсуліну серед дітей. Фізична активність покращує чутливість до інсуліну, допомагає боротися з ожирінням і сприяє здоровому способу життя. Заохочення дитячих фізичних ігор і великих моторних навичок має важливе значення для підвищення рівня фізичної активності з величезною користю для здоров'я, включаючи аеробну витривалість, посилення росту м'язів, кращу

координацію, посилену стимуляцію росту важливих органів і збільшення вмісту мінералів у кістках. Крім того, фізичні ігри покращують когнітивну, розумову та академічну сфери, сприяють розвитку саморегуляції та самовираження, а також покращують виконавчу функцію дітей дошкільного віку, особливо під час організованих і спланованих занять, таких як спорт. Це також покращує освітні результати у закладі дошкільної освіти через підвищену увагу до навчальних завдань.

Фізична гра сприяє сенсорній інтеграції, інкорпорації та механізму обробки між центральною нервовою системою та тілом. Таким чином, сенсорна інтеграція підвищує когнітивні, соціальні, емоційні, когнітивні та комунікативні навички на вищому рівні. Фізична гра та сенсорна інтеграція є науково обґрунтованими методами, які підтримують розвиток дітей загалом і дітей з РАС.

Окремо потрібно відмітити такий напрямок ігор в рамках тренінгових програм як медіа відтворення.

Сьогодні технології відіграють вирішальну роль у житті дітей, набагато більше, ніж раніше. До ери COVID-19 діти молодше трьох років проводили 3-4 години на день перед екраном медіа. Це число зросло до 7,5 годин на день до семирічного віку. В епоху COVID-19 кількість годин, які діти проводять перед екранами ЗМІ, значно зросла (Kim, et al., 2021). Існують суперечливі думки про вплив ЗМІ на поведінку та розвиток дітей. Поширена думка свідчить про те, що засоби масової інформації та ігри несуть відповідальність за збільшення рівня ожиріння, зниження розвитку соціальних навичок, заохочення насильницької поведінки та негативний вплив на мовний, соціальний, когнітивний та емоційний розвиток.

З іншого боку, інші дослідження підтверджують, що медіа та відеоігри сприяють участі в спортивних змаганнях і знижують рівень ожиріння. Як зазначають (Robidoux, et al., 2019), гравці у відеоігри, швидше за все, будуть відкритими, виявляють більше слухняності, краще прислухаються до батьків, вихователів, мають більше друзів у закладі дошкільної освіти і не є більш жорстокими чи агресивними, ніж гравці, які не грають у відеоігри.

Технологічні ігри створюють потужний інструмент для покращення ігрового навчання, особливо коли інтерес до традиційної гри починає слабшати. Окрім веселощів, ці ігри дозволяють дітям із РАС практикувати високий рівень самоконтролю та самонавчання методом проб і помилок. Ці ігри також покращують їхню пам'ять, навички, критичне мислення, виконавчі функції, якісне мислення та креативність у вирішенні проблем і покращують їхні знання через підвищені рівні складності, вбудовані в ігри. Крім того, ці ігри використовують різні тактильні, зорові та слухові модальності з розширеними зорово-просторовими характеристиками, що дозволяє дітям із РАС у закладах дошкільної освіти мати різні стилі навчання, виховання. Ці ігри вчать дітей довше виконувати завдання та бути більш терплячими у досягненні своїх цілей. Наприклад, Genomics Childhood Sensory Play Center використовує інтерактивні ігри-проектори, які дозволяють дітям ефективніше використовувати тактильну, вестибулярну, пропріоцептивну, слухову та зорову системи.

Крім того, вони мають певний час реакції, щоб забезпечити адаптивну відповідь і функціональну продуктивність. Таким чином, вони сприяють розвитку самооцінки, впевненості в собі, розуму, мозку та поведінки. Отримавши цей досвід, діти досягають вищого рівня та впроваджують інновації протягом майбутньої освіти та життя загалом. Однак ступінь користі від медіа та відеоігор залежить від віку. Наприклад, перегляд телевізора викликає переважно негативні асоціації у дітей молодше двох років, особливо щодо виконавчих функцій і мови. І навпаки, перегляд телевізора має як позитивні, так і негативні наслідки для дітей дошкільного віку (Anderson and Subrahmanyam, 2017).

Медіа-ігри мають більш позитивні результати у дітей із РАС старшого дошкільного віку. Освітні відеоігри, орієнтовані на підвищують успішність навчання та опанування нових комунікацій на 7%-40% більше, ніж заняття на основі лекцій. Слід також підкреслити, що технології ніколи не замінять традиційну гру. Дітям все ще потрібні ігри на свіжому повітрі, актуальним є практикування вдавання, наполегливе читання книг, малювання руками та інші форми гри, які покращують спритність рук.

Медіа- та відеоігри слід розглядати лише як інструменти для покращення дитячої гри та навчання в умовах моніторингу, вікових групах і практиках, заснованих на фактичних даних. Важливо зазначити, що наслідки використання медіа з плоским екраном для розвитку мозку є шкідливими, особливо для дітей віком до двох років. Дітям із РАС від двох до п'яти років рекомендовано щодня використовувати плоский екран не більше однієї години.

Ігрова терапія впроваджується в психології майже століття, в тому числі вона має суттєвий строк використання для тренінгових програм щодо втручань у ментальне здоров'я дітей із РАС у закладах дошкільної освіти. Ігрова терапія в основному призначена для допомоги дітям. Це спосіб, у який діти використовують гру, щоб вшанувати свої унікальні розумові здібності та рівні розвитку, щоб висвітлити свої почуття, емоції, бажання, бажання, радощі, страхи, тривогу, занепокоєння та спілкування як мову гри. Основною метою ігрової терапії є запобігання або вирішення психосоціальних труднощів і досягнення оптимального здорового росту та розвитку дитини. Це дозволяє дитині подолати різні перешкоди на шляху до правильного розвитку, допомагає дитині бути більш відповідальною у своїй поведінці, розвиває успішні стратегії та творчі рішення проблем. Це також вчить дитину із РАС поважати і приймати себе та інших, вчитися виражати свої почуття та емоції, поважати думки та почуття інших. Ігрова терапія може бути використана як діагностичний і терапевтичний засіб. Спочатку ігротерапевт спостерігає за дитиною із РАС під час гри у закладі дошкільної освіти, щоб визначити проблему дитини; оцінити його/її проблему. Потім терапевт відповідним чином вирішує проблему, створюючи і підтримуючи дитину, щоб навчитися та здійснювати самовираження та спілкуватися за допомогою своїх думок про внутрішній світ. Терапевт за допомогою ігрових тренінгів (ігор) допомагає подолати невирішену травму, дає змогу дитині освоїти та задіяти новий механізм подолання, перенаправляє невідповідну поведінку та збагачує адаптивні поведінкові реакції.

Незважаючи на те, що школи ігрової терапії відрізняються за своєю філософією та технікою, усі вони включають

терапевтичний ефект гри та розвиток (Elbeltagi, et al., 2023). Кожен сеанс ігрової терапії триває приблизно від 30 до 60 хвилин приблизно раз на тиждень. Ігрова терапія має чотири основні етапи терапії після початкової фази інтерв'ю з сім'єю та дитиною з попередньою оцінкою психологічної підтримки. Кількість сеансів у кожній фазі залежить від потреб дитини та реакції на цей вид терапії. Терапія може проходити індивідуально або в групах у закладі дошкільної освіти.

Як зазначають дослідники (Moss and Hamlet, 2020), перша фаза ігрового тренінгу в рамках терапії – це фаза ініціації або дослідницька стадія, яка є найбільш критичним періодом, коли дитина із РАС досліджує нову атмосферу (ігрову кімнату, ігротерапевта та процес ігрової терапії), до якої вона не звикла, і починає адаптуватися до неї. Тривалість цієї фази залежить від особистості дитини із РАС. Ця фаза стає довшою, якщо дитина проявляє більше сором'язливості та інтровертних рис. Як тільки дитині стає комфортно виражати себе, вона усвідомлює свою роль як активного агента та розвиває почуття безпеки, необхідного для поглибленої тренінгової роботи, відбувається перехід до наступного етапу ігрової терапії після того, як його перевірили на його неприйнятну для суспільства поведінку. Після успішного тестування деякі діти із РАС можуть відчувати резистентну (агресивну) фазу, коли стикаються зі своєю дезадаптивною поведінкою. На цьому етапі дитина чинить опір змінам і може активно уникати відвідування сеансів ігрової терапії. Деякі діти можуть швидко пройти цю фазу протягом кількох сеансів, тоді як іншим можуть знадобитися місяці, щоб подолати це (Moss and Hamlet, 2020).

Після проходження фази опору настає фактично робоча фаза, оскільки це найважливіша і зазвичай найтриваліша частина ігрової терапії. Дитина із РАС готова на кожному занятті докладати наполегливої праці, необхідної для особистісного зростання, і усвідомлювати свої проблеми для покращення перебування у закладі дошкільної освіти, в тому числі в розрізі участі у іграх. Інколи дитина може виявляти певний регрес і відступати, але за підтримки батьків і психолога закладу дошкільної освіти вона це долає. Коли дитина легко демонструє свої нові навички, досягає цільових терапевтичних цілей і

демонструє емоційну та поведінкову стабільність у різних ситуаціях і середовищах, можна розпочати фазу припинення, під час якої поступово зменшується частота сеансів до одного разу на тиждень, а потім щомісяця, доки не буде досягнуто прогрес за меншої підтримки. Деякі діти із РАС можуть відчувати розчарування під час цієї фази через відчуття недостатнього досягнення позитивних результатів.

Ігротерапевт повинен створити та утримувати безпечний простір для дитини із РАС у закладі дошкільної освіти. Він створює для дитини із РАС у закладі дошкільної освіти сприятливе середовище, де можна висловити будь-що. У той же час він повинен встановити межі, коли це необхідно, щоб забезпечити належне середовище утримання. Терапевт спостерігає та отримує уявлення про проблеми дитини, і може допомогти дослідити свої емоції та впоратися з будь-якою нерозв'язаною травмою, підтримуючи дитину та терапевтичні досягнення. Терапевт використовує гру, щоб допомогти дітям змінити неприйнятну, поведінку, відкрити та відпрацювати нові механізми подолання, а також сформувати нові функціональні нейронні ланцюги та більш здорові епігенетичні механізми. Таким чином, терапевт повинен володіти компетентними клінічними, психологічними та професійними знаннями, винятковими навичками спілкування, спокійним, терплячим і доброзичливим поведінкою, здатністю розуміти різноманітні емоції та поведінку, а також адаптуватися до змін і справлятися зі стресовими ситуаціями. Оскільки гра може вимагати фізичних зусиль, терапевт повинен бути фізично готовий працювати на підлозі або виконувати різні фізичні дії.

7.3. Особливості тренінгових занять у сфері когнітивного розвитку дітей із РАС у закладах дошкільної освіти

Актуальним напрямком корекційно-розвивальних тренінгових програм як засобу поліпшення ментального здоров'я у дітей з РАС в закладах дошкільної освіти є заняття у сфері когнітивного розвитку.

Когнітивні порушення є важливою проблемою у дітей, яка супроводжується церебральним паралічем, інтелектуальною

недостатністю (ІН), розладом спектру аутизму або іншими генетичними синдромами. Когнітивні функції впливають на спілкування, участь у суспільстві та навички навчання. Це може зрештою вплинути на повсякденну діяльність (ADL), освіту та участь у суспільстві (Kurtz, 2006). Тому важлива пізнавальна підготовка таких дітей.

Діти з когнітивними порушеннями потребують спеціального навчання в спеціальних закладах дошкільної освіти або особливої уваги у звичайних закладах дошкільної освіти із підтримкою психолога, вихователя (якщо це не діти із низьким проявом РАС). Як правило, їх навчають вихователі, вчителі. Однак іноді ці діти мають слабку мотивацію до успішного навчання в закладі дошкільної освіти та погану увагу, тому вони не можуть активно брати участь у колективних заходах, що призводить до нижчої успішності. Крім того, зазвичай багато дітей призначаються за одним учителем, і ступінь труднощів у навчанні у дітей різний. Тому вчителі не завжди можуть забезпечити індивідуальне спеціальне навчання.

Таким чином, існують деякі обмеження існуючої традиційної дошкільної освіти як в спеціальних, так і в звичайних закладах дошкільної освіти. Крім того, в епоху коронавірусної хвороби COVID-19 тісні особисті контакти з іншими людьми були обмежені. Тому необхідна альтернативна форма навчання, за якої зведені безпосередні особистісні контакти дітей із педагогами-дефектологами.

Когнітивне навчання на основі сенсорного екрану було розроблено для маленьких дітей із серйозними когнітивними порушеннями (когнітивний вік близько 3-4 років) у 2013 році (Sung et al., 2020). Це перше втручання, орієнтоване на дітей із зазначеними вище характеристиками, яке використовує планшетний комп'ютер, що підвищує зручність для дітей як з руховими, так і з когнітивними порушеннями. Таке втручання використовує анімацію та звуки, які посилюють увагу дітей. Було попереднє дослідження, яке показало доцільність і ефективність покращення пізнання шляхом втручання в лікарняних умовах та умовах закладів дошкільної освіти. Оскільки це втручання має переваги у стандартизації, об'єктивного зворотного зв'язку та

переносимості, це втручання також може принести користь дітям, які навчаються в спеціальній освіті.

У табл. 7.1 подано основні когнітивні цілі тренінгу «Когнітивне навчання на основі сенсорного екрану».

Таблиця 7.1

Когнітивні цілі тренінгу
«Когнітивне навчання на основі сенсорного екрану»

№ п/п	Напрямки тренінгу	Основні когнітивні цілі
1	Адаптивні програми	
1.1	Головоломки	Увага, зорово-просторова функція, мова, координація очей і рук
1.2	Ігри пошук предметів	Увага, пам'ять, зорово-просторові функції, виконавчі функції, мова
1.3	Зіставлення тварин	Увага, зорово-просторова функція, виконавча функція, мова
1.4	Зіставлення шаблону	Увага, виконавча функція
1.5	Ідентична ідентифікація зображення	Увага, зорово-просторова функція, координація очей і рук
1.6	Ігри на пам'ять	Увага, Пам'ять, Виконавча функція
2	Неадаптивні програми	
2.1	Калькування	Увага, зорово-просторова функція, мова, координація очей і рук
2.2	Зіставлення об'єктів	Увага
2.3	Звукова відповідність	Увага, пам'ять, мова, слухове пізнання
2.4	Ігри з повітряними кулями	Увага, пам'ять, зорово-просторові функції, мова, координація очей і рук
2.5	Фермерські ігри	Увага
2.6	Щоденні активні ігри	Увага

Джерело: складено за матеріалами (Ko, et al., 2020; Sung, et al., 2020)

Констатуємо, що тренінг «Когнітивне навчання на основі сенсорного екрану» націлене на дітей когнітивним віком 18-51 місяць. Він був розроблений для багатьох різних когнітивних областей, включаючи увагу, пам'ять, зорово-просторову функцію, виконавчу функцію, слухове пізнання, мову та

координацію очей і рук, причому увага є основною ціллю. Всього в ньому 12 програм. Шість є адаптивними програмами і складаються з 9 або 10 рівнів з різною складністю. Решта 6 програм є неадаптивними і не мають рівнів складності.

Емпіричні результати застосування тренінгу «Когнітивне навчання на основі сенсорного екрану» в спеціальних та звичайних закладах дошкільної освіти показали покращення в пізнавальній діяльності у дітей із серйозними когнітивними порушеннями, незалежно від тяжкості затримки розвитку. Ці висновки пропонують можливості для використання втручання як освітнього інструменту для дітей із РАС, які мають когнітивні порушення. Крім того, це втручання може дати ще один варіант для навчання цих дітей в епоху COVID-19, інших подій, пов'язаних із дистанційною освітою.

7.4. Можливості використання корекційно-розвивальних тренінгових програм розвитку соціального пізнання дітей із РАС

Важливим напрямом корекційно-розвивальних тренінгових програм як засобу поліпшення ментального здоров'я у дітей з РАС в закладах дошкільної освіти є заняття у сфері розвитку соціального пізнання.

Діти з аутизмом демонструють порушення соціальних функцій, включаючи труднощі в соціальних взаємодіях, соціальному спілкуванні та розпізнаванні емоцій (Hooper, et al., 2006). Як відомо, РАС поділяється за трьома рівнями тяжкості, причому рівень третій представляє найсерйозніше функціональне порушення соціальної комунікації та потребує дуже значної підтримки. Особи третього рівня демонструють серйозний дефіцит вербальної та невербальної комунікації та надзвичайні труднощі впоратися зі змінами. Особи з розладами аутичного спектру вищого функціонального рівня 1, як правило, мають труднощі з обробкою соціальних сигналів і, як наслідок, можуть бути перевантаженими та є тривожними у соціальних взаємодіях, особливо з незнайомими особами. Як справедливо зазначають (Pelphrey and Carter, 2008), додаткові соціальні труднощі включають проблеми зі стримування думок і регуляції емоцій, обидві з яких мають відношення до виконавчої функції.

У роботах (Sanders, et al., 2008; Joseph, et al., 2005) зазначено, що незважаючи на те, що дослідження показали, що діти з розладами аутистичного спектра з високим ступенем функціонування гірше оцінюють показники уваги та виконавчої функції, демонструють мовні аномалії та часто беруть участь у стереотипних повторюваних моделях інтересів та / або поведінки порівняно з дітьми відповідного віку, які зазвичай розвиваються, вони можуть продемонструвати середній, а іноді високий рівень інтелектуальних здібностей. Завдяки компенсаторним стратегіям вони також можуть добре виконувати явні соціальні когнітивні показники, але часто відчують труднощі в ситуаціях, що вимагають здатності спонтанно розуміти емоції інших і передбачати дії інших. Цей сильний контраст між їх високою успішністю у навчанні на рівні програми дошкільної освіти та погіршеною соціальною компетентністю може призвести до розчарування. Отже, вони мають підвищений ризик соціальної ізоляції та самотності порівняно з їхніми однолітками, які зазвичай розвиваються більш гармонічно.

Загалом, порушення соціальної комунікації, пізнання емоцій інших та виконавчої функції можуть негативно впливати як на стосунки з однолітками, так і на ефективність дошкільної освіти. Соціальний дефіцит може перешкоджати успішності в дитячому садку через низьку самооцінку, незважаючи на їхні середні та іноді високі інтелектуальні здібності. Таким чином, розробка тренінгів та перевірка ефективності втручань у соціальні когнітивні функції у дітей із РАС може сприяти розробці протоколів, які покращать їхні соціальні взаємодії та якість життя в подальшому.

Наукові дослідження (Kandalaft, et al., 2013; Wainer and Ingersoll, 2011) підкреслюють переваги використання втручань із застосуванням засобів віртуальної реальності, таких як комп'ютерне моделювання реальності, у якому діти із високими когнітивними здібностями, але з високими функціональними порушеннями соціальної комунікації можуть практикувати складні соціальні взаємодії на платформі, яка менш викликає тривогу.

Аналіз положень наукових досліджень (Kandalaft, et al., 2013; Wainer and Ingersoll, 2011; Sanders, et al., 2008) дозволяє

констатувати, що соціальний тренінг за допомогою віртуальної реальності пропонує кілька переваг порівняно з традиційними втручаннями у розвиток соціальних навичок, такими як прості завдання з розпізнавання емоцій або рольові ігри. Це, по-перше, він може забезпечити безпечні, необмежені та повсякденні контексти для відпрацювання соціальних сценаріїв, таких як пошук когось, з ким можна посидіти в їдальні, або запрошення когось на день народження. Вказані завдання сприятимуть зменшенню рівня соціальної тривоги. По-друге, інтеграція віртуальної реальності надає можливість багаторазової практики в динамічних соціальних обмінах, які постійно змінюються.

Терапевтична перевага полягає в тому, що значно менше уваги приділяється механічному вивченню та відповідям під час кількох тренінгів, оскільки немає двох абсолютно однакових соціальних взаємодій. Крім того, ця динамічна практика, яка перероблена в різних контекстах віртуальної реальності, може сприяти узагальненню соціальних навичок, отриманих у віртуальній реальності, у повсякденному житті. По-третє, звернення до віртуальної реальності може створити сприятливе середовище для дітей з РАС, щоб вони могли робити соціальні помилки без сильної тривоги чи страху бути відкинутим, що зазвичай асоціюється з особистими соціальними взаємодіями.

Сеанси у віртуальній реальності, які здійснюються з боку психолога, забезпечують контрольоване середовище для задоволення потреб дитини з можливістю зворотного зв'язку в реальному часі, здатного покращити процес навчання. Нарешті, комп'ютерні технології часто є високо мотиваційними та корисними для дітей із РАС, особливо для дітей із високим інтелектом на фоні низького рівня соціальних навичок. В цілому, можливості технологій віртуальної реальності пропонують привабливу, інтерактивну та індивідуальну платформу для навчання та покращення соціального пізнання дітей з РАС.

В окремих дослідженнях (Bernard-Opitz, et al., 2001; Parsons, et al., 2004) вивчали доцільність і ефективність віртуальної реальності як варіанту підтримки та покращення ментального здоров'я дітей із РАС. Результати показують, що діти з РАС у віці 5-6 років змогли збільшити кількість можливих

рішень проблем соціального пізнання завдяки використанню тренінгів, пов'язаних із технологіями віртуальної реальності.

Незважаючи на те, що в рамках матеріалів досліджень підтримується використання віртуальної реальності як ефективної платформи для практики та навчання соціальних навичок людей з РАС (в тому числі у закладах дошкільної освіти), існують обмеження. Більшість платформ ізольовано тренують окремі субнавички соціальної компетентності (наприклад, розпізнавання емоцій, просторове усвідомлення, вирішення проблем).

Іншим недоліком є те, що використання віртуальної реальності на даному етапі наукових досліджень не передбачає рекомендацій стосовно інтеграції набутих навичок до умов реального життя. Це часто пов'язано з обмеженими навичками, отриманими під час досліджень віртуальної реальності, які часто включають одну конкретну соціальну навичку, наприклад розпізнавання емоцій неодноразово напам'ять. І вказана навичка не інтегрується всього комплексу терапії покращення ментального здоров'я. Лише кілька попередніх досліджень віртуальної реальності вивчали продуктивність у соціальному середовищі, яке є репрезентативним для умов, з якими люди зазвичай стикаються у повсякденному житті.

Ще одним обмеженням є те, що багато дизайнів віртуальної реальності передбачають пасивну соціальну діяльність, яка не ініціюється особою, а взаємодія може бути надто запланованою, не заохочуючи спонтанності природного спілкування. Учасники зазвичай не залучені до живої соціальної взаємодії з іншими учасниками разом із терапевтом, який може надати негайний зворотний зв'язок.

Потрібно підкреслити важливість використання соціальних взаємодій у реальному часі, які передбачають емоційне залучення індивіда, для покращення навчання соціального пізнання. Цей підхід включає в себе участь кількох людей у режимі реального часу, необхідного для розуміння та покращення соціального когнітивного дефіциту. В роботі (Schilbach, et al., 2012) розрізнено різницю між перебуванням у соціальній ситуації (соціальне пізнання онлайн) і пасивним

спостереженням за взаємодією (соціальне пізнання офлайн). Вони зазначили, що соціальне пізнання онлайн передбачає інтегративне розуміння соціального сприйняття та взаємної комунікації, що важко для дітей із високим інтелектом і низьким рівнем соціальних навичок, які часто успішно виконують соціальні когнітивні завдання офлайн (тобто, виробляючи соціальні судження на основі статичних стимулів або спостережень). Іншим обмеженням існуючого соціального навчання за допомогою технологій віртуальної реальності є дизайн віртуального середовища для одного користувача, який ускладнює практичну соціальну взаємодію, що відбувається щодня.

Також можна відмітити потенціал тренування соціальних когнітивних навичок дітей зазначеної категорії у багатокористувацькому або спільному середовищі віртуального втручання, такому як ізосоціальна платформа (середовище віртуальної реальності, що використовується для досліджуваного параметру).

Багато втручань у віртуальній реальності розроблено для навчання дітей дошкільного віку із РАС без опису потенційних наслідків використання однієї платформи віртуальної реальності для різних вікових груп. Оскільки втручання повинні враховувати конкретні етапи розвитку; дизайн єдиної платформи має потенціал для досягнення ширшого вікового спектру. Загалом, технології віртуальної реальності пропонують багатообіцяючу, інноваційну та мотивуючу платформу для безпечної практики та репетиції розвитку соціальних навичок для дітей з РАС. Проте наявні на сьогоднішній день докази мають обмеження щодо з'ясування ефективності втручань вказаного типу через обмежений розмір вибірки, відсутність можливості узагальнення та стандартизованих показників результатів та дизайн для одного користувача.

Навчання соціальному пізнанню віртуальної реальності було розроблено, щоб усунути деякі обмеження попередніх втручань за допомогою технологій даного типу, забезпечивши платформу соціального навчання як для дітей із РАС різних вікових груп (в тому числі на дітей дошкільного віку. Технології віртуальної реальності можна використовувати в різному віці,

використовуючи різні контексти та складність соціальних сценаріїв із коригуванням відповідно до віку розвитку. Наприклад, і доросла, і дитяча версії інформаційного електронного тренінгу повинна передбачати першу зустріч з однолітком, конфронтацію з хуліганом і справу з тим, хто зраджує. Контексти схожі, але зміст і складність обговорення між учасниками та клініцистами буде відрізнятися залежно від віку розвитку осіб із різними проявами РАС.

Вказана технологія використовує інтерактивне середовище, щоб учасники відпрацьовували соціальні сценарії в режимі реального часу з навченими клініцистами протягом 1-годинних сеансів. Це надає дітям з РАС можливість брати участь у повсякденних соціальних ситуаціях (в тому числі у життєдіяльності у закладі дошкільної освіти), у яких учасники та клініцисти керують персоналізованим аватаром у режимі реального часу.

Можна запропонувати варіант, коди у таких заняттях приймають діти із схожими проявами РАС і дорослі (психологи). Робота двох фахівців дозволить колегам вчитися один в одного та на основі відгуків, наданих клініцистом-тренером.

7.5. Технології доповненої реальності для розвитку лексики дітей із РАС у закладах дошкільної освіти

Слід відмітити напрямок корекційно-розвивальних тренінгових програм як засобу поліпшення ментального здоров'я у дітей з РАС в закладах дошкільної освіти, зокрема, звернення до технологій доповненої реальності для розвитку лексики.

Вивчення мови створює різні проблеми для деяких дітей-аутистів у закладах дошкільної освіти, можливо, через постійні труднощі у спілкуванні та соціальній взаємодії в різних контекстах, а також інші потреби, типові для фенотипу аутизму. Ці виклики мають несприятливі наслідки для повсякденного функціонування дітей-аутистів, їхніх сімей і опікунів. Проте нещодавні розробки технологій навчання створили нові можливості для підтримки дітей-аутистів у вивченні мови, і дослідження показують позитивне ставлення дітей-аутистів до використання освітніх технологій (Almurashi, et al., 2022). Серед цих технологій доповнена реальність, яка пропонує нові підходи

до взаємодії з реальним світом. Дослідження, засновані на фактичних даних, показують, що доповнена реальність може бути досить доступним і недорогим інструментом і може покращити комунікативні здібності дітей-аутистів. Крім того, доповнена реальність є кращою технологією для контекстного навчання, оскільки її можна використовувати для інтерактивного представлення контекстно-залежної інформації та інформації в реальному часі. Проте вивчення мови є складною сферою, яка включає різні сфери, такі як фонологія, граматики, семантика та прагматика.

Діти з аутизмом у закладах дошкільної освіти демонструють слабкість у засвоєнні значення слів, навіть якщо їм успішно вдається зберегти свою фонологію. Зокрема, це більш очевидно у дітей із РАС, які часто вивчають слова за асоціаціями, а не на основі концептуальних категорій, що вказує на те, що може бути проблема у формуванні символів і символічному мисленні. Дослідження (Mónica, et al., 2019) продемонстрували згоду дослідників і практиків щодо важливості надання опорної підтримки для покращення вивчення лексики у дітей-аутистів за допомогою доповненої реальності.

Доповнена реальність дозволяє проводити підтримку дітей-аутистів у більш екологічних і реалістичних умовах, які можна модифікувати та адаптувати відповідно до різних потреб і когнітивних мовних профілів. Крім того, доповнена реальність може покращити навчання шляхом вбудовування додаткового контенту для сприяння мультимедійному навчанню, яке є навчанням через асоціації між словесною та образною інформацією за використанням різних сенсорних каналів і каналів робочої пам'яті.

Незважаючи на усвідомлення можливостей доповненої реальності для розробки рішень, які могли б підтримати дітей-аутистів у вивченні лексики, існує прогалина в дослідженнях щодо того, як ці рішення будуть розроблені, і які вказівки слід враховувати при їх розробці. Зокрема, багато рішень було створено для дітей без детального знання їхніх потреб чи уподобань у навчанні в рамках програми закладу дошкільної освіти. А саме, підхід до проектування за участю батьків дітей із РАС в закладах освіти, а також експертів у галузі, таких як

психологи та логопеди, які мають досвід, необхідний для розробки ефективних втручань для цієї категорії дітей, може допомогти знайти рішення доповненої реальності для вивчення лексики у дітей-аутистів. Без участі дітей, їхніх батьків та експертів із поведінкової психології та логопедії розробка цих рішень можуть бути не враховані специфічні навчальні потреби та когнітивні здібності дітей-аутистів. Як наслідок, важливо залучати як дітей, так і досвідчених зацікавлених сторін як партнерів у структуру рішень доповненої реальності. Вказане дасть змогу покращити вивчення лексики у дітей-аутистів у закладах дошкільної освіти. Завдяки залученню зацікавлених сторін і дітей можна досягти кращого розуміння того, як доповнену реальність можна інтегрувати з поточною практикою, що використовується для навчання словниковому запасу, що полегшить розробку технології доповненої реальності, адаптованої до потреб дітей-аутистів.

Фенотип аутизму характеризується дефіцитом комунікативних навичок, а також повторюваною поведінкою. Крім того, діти-аутисти (в тому числі у дошкільному віці) часто виявляють труднощі зі здатністю вивчати нові слова. Дослідження (Pickles, et al., 2014) показує, що у дітей-аутистів виникають проблеми з категоризацією референтів лінгвістичних ярликів, що призводить до наступних проблем із використанням цих ярликів у різних контекстах.

У той же час результати навчання та розвитку дітей із РАС ц закладах дошкільної освіти показують, що існує кілька обмежень для традиційних стратегій викладання та навчання, які спираються виключно на підручники, зображення та піктограми, оскільки вони можуть не сприяти залученню та мотивації. Як наголошують (Mottron, et al., 2006), поширеним підходом, який використовують вчителі та логопеди, є використання зображень та піктограм. Дійсно, багато дітей-аутистів отримують користь від візуальної підтримки, і поряд з мовою малюнки є класом символів, які відіграють надзвичайно важливу роль у мовному розвитку дітей.

Грунтуючись на цих передумовах і останніх досягненнях технологій навчання, особливо в рамках розширеної реальності і доповненої реальності, науковці дослідили потенціал останньої

для допомоги у вивченні лексики у дітей-аутистів. У дослідженні (Motttron, et al., 2006) задокументовано сильні сторони зорового сприйняття у осіб зі спектром аутизму. Таким чином, припускаємо, що доповнена реальність може підтримувати процес вивчення лексики та категоризації, забезпечуючи 3D-представлення слів об'єкта. Також доповнена реальність може забезпечити необхідну контекстну підтримку, необхідну для набуття значень споріднених слів. У результаті очікується, що доповнена реальність може бути дуже корисною при вивченні лексики та підходить для дітей-аутистів з різними потребами та мовними навичками.

Слід відмітити позитивний досвід використання доповненої реальності для покращеного вивчення словника у дітей-аутистів. Зокрема, в роботі (Mota, et al., 2020) запропоновано програму доповненої реальності, засновану на гейміфікованому процесі для полегшення асоціації слів і зображень у дітей-аутистів. Їхнє дослідження підкреслює, наскільки доповнена реальність може бути корисна для асоціативного вивчення слів. Також потрібно відмітити мобільну програму, представлену (Hashim, et al., 2022), націлену на навчання англійських слів дітей з легким аутизмом. Їх рішення включає в себе кілька візуальних функцій, заснованих на спостереженні, що діти з аутизмом цінують візуальні уявлення.

Спільне проектування є засобом залучення користувачів до процесу проектування, є одним із методів, який успішно включає дітей із РАС, які відвідують заклади дошкільної освіти, до розробки освітніх технологій. Залучення дітей як рівноправних зацікавлених сторін або «дизайн-партнерів» пропонує низку потенційних переваг. Вони включають надання дітям відчуття розширення можливостей і викликів, надання їм можливості розвивати нові навички та зміцнення їхньої впевненості як у навчанні у закладі дошкільної освіти, так і в суспільстві. Спільне проектування націлене на потреби, бажання дітей із РАС, на яких націлені втручання щодо розвитку лексики за допомогою доповненої реальності.

У роботі (Escobedo, et al., 2014) показано, що використання спільного проектування може сприяти створенню рішення доповненої реальності, яке покращує концентрацію уваги дітей-

аутистів у закладах дошкільної освіти. Вони використали інтерв'ю у дітей із РАС стосовно очікувань щодо доповненої реальності, заняття і спостереження, щоб отримати уявлення про особливості дизайну та зручність використання рішення доповненої реальності. Їхнє дослідження свідчить про те, що спільне залучення кінцевих користувачів і експертів як партнерів у дизайні є корисним для розробки ефективного та цікавого рішення, яке відповідає потребам дітей.

Використання спільного проектування було продемонстровано як ефективне для покращення навичок рахування у дітей-аутистів. (Cassidy, et al., 2015) стверджують, що використання спільного проектування стало більш ефективним у задоволенні потреб основних користувачів, а також дозволило забезпечити доступність та інклюзивність за допомогою технології доповненої реальності. Дослідження показали, як використання спільного проектування може бути ефективним у розробці цифрових елементів доповненої реальності для покращення ігрового досвіду дітей-аутистів у закладах дошкільної освіти. Залучення дітей як радників вплинуло на дизайн цифрових елементів на основі їхніх уподобань, потреб і цінностей. Крім того, використання доповненої реальності показало високий ступінь залучення та довело, що це зручна технологія.

Розглянемо можливий набір інструментів доповненої реальності для збільшення словникового запасу дітей із РАС у закладах дошкільної освіти. Дослідження (Bekker and Antle, 2011) показало, що використання карток як дизайнерського інструменту для спільного проектування та мозкового штурму може допомогти пришвидшити уточнення та повторення ідей. Картки також можуть допомогти структурувати обговорення дизайну, сприяючи спілкуванню та співпраці між партнерами по дизайну.

У дослідженнях (Shemy, et al., 2023) зазначено, що використання інструментів на основі карток є ефективним способом підтримки генерації ідей у спільних семінарах з дизайну, наприклад, для створення матеріальних навчальних ігор, ігор із навантаженням тощо.

Щоб дати можливість експертам спільно генерувати ідеї та корекційно-розвивальний контент для рішення із застосуванням доповненої реальності, яке допомагає дітям-аутистам опанувати нові слова, (Shemy, et al., 2023) запропоновано набір інструментів, який покращує співпрацю для створення досвіду вивчення лексики за допомогою доповненої реальності. Цей набір інструментів складається з фізичної колоди карт, дошки, на яку можна розмістити карти з колоди, і прототипу доповненої реальності для сканування карток. Підсумовуючи, набір інструментів (картка, дошка, додаток) був створений, щоб дати експертам змогу розробляти ідеї щодо підтримки вивчення лексики за допомогою доповненої реальності шляхом сприяння як дивергентному, так і конвергентному мисленню. За допомогою даного інструменту дослідники прагнули дослідити, як розробити технологію доповненої реальності для підтримки вивчення лексики шляхом залучення кінцевих користувачів і експертів у сфері аутизму.

Набір інструментів, представлений (Shemy, et al., 2023), включає 3 різні колоди карток, які відрізняються 3 різними кольорами, і складаються з 18 карток кожна. Картки були розроблені за допомогою Figma та надруковані на картоні розміром 8x6 см кожна. Колоди відповідно представляють об'єкти, дії та місця, як зазначено на зворотному боці карток. Лицьова сторона кожної картки складається із зображення, яке представляє елемент із кожної з 3 категорій. Категорії охоплюють слова, яким можна навчити дітей (об'єкт), дії або дії, які можна виконати (діяльність), а також сценарій/місце, де може відбуватися навчання (місце). Обґрунтування вибору цих категорій полягає в тому, щоб забезпечити розуміння окремого слова в практичному контексті (наприклад, дізнатися, що чашка – це предмет, який можна використовувати для пиття (дій) на кухні (місця)), і тому посилання на картку об'єкта разом з іншими картками з інших категорій може сприяти контекстному навчанню.

Дослідники (Shemy, et al., 2023) розробили дошку карт з ідеєю сприяти створенню досвіду вивчення лексики для дітей-аутистів у закладі дошкільної освіти, який використовуватиме контекстне навчання. Дослідження показали, що діти-аутисти

стикаються з певними проблемами при контекстуалізації значення слів. У результаті ліворуч на дошці є три окремі ряди, де учасники можуть розмістити до 3 карток на ряд. Щоб скористатися дошкою, зацікавлені сторони повинні виконати кілька кроків: розмістити одну або кілька карток з об'єктами в другому ряду; визначити одну або кілька можливих карток з завданнями, які діти могли б виконувати з картками з об'єктами в першому ряду; обрати місце, де може відбутися навчання (у третьому ряду). Очікується, що взаємозв'язок карток, розміщених у різних рядах, сприятиме контекстному навчанню, де значення слова (об'єкта) вивчається через символічний зв'язок із діяльністю та місцем, які представляють контекст.

Фізичні картки служать інструментами підказкового дизайну, але дошка також дозволяє розміщувати картки, намальовані та розроблені учасниками на основі їх досвіду щодо того, які слова повинні вивчати діти дошкільного віку зі спектром аутизму та як такі слова можуть бути оформлені в контексті реального світу, а також на основі інтересів дітей, залучених до дослідження. Кожну з розміщених карток можна відсканувати за допомогою смартфона або планшета, і їх 3D-зображення з'явиться у доповненій реальності. Учасники можуть взаємодіяти з цифровим вмістом за допомогою сенсорного екрану, що дозволяє обертати 3D. Крім того, експерти в галузі можуть використовувати дошку, щоб проілюструвати можливі потоки взаємодії, які можуть сприяти залученню та мотивації дітей.

Ознайомлення з різними компонентами розробленого інструменту доповненої реальності (картками, дошкою та прототипом доповненої реальності) сприяє співпраці та обговоренню між зацікавленими сторонами, щоб проілюструвати ідеї щодо досвіду навчання з використанням даної технології, який може допомогти дітям-аутистам освоювати нові слова.

Прототип доповненої реальності було реалізовано (Shemy, et al., 2023) за допомогою інструменту, куди було включено цифрове представлення фізичних карток і 3D-активів, які мають відображатися. Щоб створити функціонал доповненої реальності автори використали цифрову технологію, яка надає інструменти для відстеження маркерів і дозволяє мати крос-платформне рішення, що підтримується як iOS, так і Android на мобільних

пристроях. Прототип складається з системи відстеження 2D-зображень, яка наносить 3D-актив на кожному картку в колодах.

Матеріали дослідження (Shemy, et al., 2023) показують, що особливості дизайну мають стосуватися візуального дизайну інструменту доповненої реальності-контенту, того, як цей контент буде представлений і як діти повинні з ним взаємодіяти. Дослідники зазначають, що візуальний дизайн рішення розвитку лексики дітей із РАС на основі доповненої реальності повинен включати реалістичні зображення та реалістичні 3D-ресурси для ефективного покращення вивчення даного напрямку. Реалістичність змісту може сприяти узагальненню та контекстуалізації нових слів.

Крім того, дослідження, засновані на фактичних даних, показують, що чим більше зміст навчання нагадує реальність, тим більше іконічності (ступінь схожості між символом і його референтом), тим прозорішим є символ. Дослідження показали, що мінімально-вербальні діти з аутизмом мають більшу точність під час навчання з кольоровими реалістичними картинками порівняно з мультфільмами. Це вказує на те, що вони виграють від більшої іконічності візуальних стимулів під час вивчення слів. Таким чином, оскільки 3D-вміст, який використовується в цій програмі, може бути більш знаковим, ніж 2D-візуальне зображення, діти з аутизмом можуть отримати таку ж користь у вивченні нової лексики. При цьому, використання нереалістичного контенту може бути корисним для навчання з підкріпленням.

Виходячи з цього, інструмент доповненої реальності дозволить візуалізувати як реалістичний, так і нереалістичний контент, і вчитель зможе обрати, який із них використати для початку навчальної діяльності. Крім того, реалістичність цифрового вмісту також має бути досягнута за допомогою звукових подразників, оскільки це може бути ефективним для покращення навчання. Інтерфейс користувача мобільного додатку має дозволяти чути слово, яке вивчає дитина, і, якщо це можливо, характерний звук референтного об'єкта (наприклад, нявкання kota). Крім того, унікальна можливість доповненої реальності на основі маркерів полягає в тому, що вона дозволяє користувачам сканувати картки та бачити їх тривимірне

представлення в доповненій реальності. Однак поточний стан представленого прототипа дозволяє візуалізувати один 3D-об'єкт за раз.

Для кожного слова, яке вивчає дитина, має бути показано кілька його зразків. Наприклад, під час показу в рамках програми чашки, кілька зразків мають з'явитися з різними кольорами та формами, щоб полегшити узагальнення та контекстуалізацію. Крім того, ідеально використовувати різні приклади референтів, які відрізняються певними характеристиками (наприклад, позначення kota як тварини з чотирма лапами, загостреними вухами та довгим хвостом незалежно від кольору). Отже, користувацький інтерфейс програми доповненої реальності повинен дозволяти користувачам перемикатися між різними 3D-моделями, що представляють той самий об'єкт, щоб краще досягти узагальнення.

Що стосується дизайну взаємодії з навчальним вмістом результати показують, що використання різних жестів для маніпулювання вмістом зазначеного інструменту може підтримувати процес навчання дітей. Експерти відзначили, що можливість маніпулювати 3D-об'єктом за допомогою обертання та трансляції може полегшити навчання та підвищити зорову увагу. Поточний стан прототипу дозволяє лише взаємодію за допомогою сенсорного екрану з маніпулюванням одним пальцем для обертання 3D-об'єкта, що стимулює розумові здібності обертання дітей-аутистів. Крім того, дослідження показало, що діти інстинктивно взаємодіють із цифровим вмістом, використовуючи або руки (відстеження рук), ігноруючи використання сенсорного екрана або використовуючи гібридний підхід (поєднання обертання пристрою та мультисенсорного введення). Мобільний пристрій служить лише інструментом для візуалізації вмісту, а не для безпосередньої взаємодії з ним. Це свідчить про те, що використання відстеження рук може зробити процес навчання більш привабливим і природним для користувачів.

Дослідження показують, що використання гібридного підходу дає найкращі результати з точки зору зручності використання та взаємодії з контентом доповненої реальності. У результаті включення різних жестів взаємодії для взаємодії може

відповідати різним потребам і можливостям дітей, дозволяючи їм взаємодіяти з вмістом доповненої реальності на основі їхніх особистих уподобань.

Висновки

У розділі монографії сформульовано та охарактеризовано напрямки тренінгової роботи в розрізі покращення ментального здоров'я у дітей з РАС в закладах дошкільної освіти. Серед основних напрямків корекційно-розвивальної тренінгової роботи було виділено, зокрема: ігри (предметні, фізичні та локомоторні ігри та медіа-ігри); тренінгові заняття у сфері когнітивного розвитку; заняття у сфері розвитку соціального пізнання; технологій доповненої реальності для розвитку лексики.

Можемо констатувати, що поява нових освітніх, корекційно-розвивальних технологій відбувається паралельно із становленням цифровізації, яка вносить позитивні зміни у забезпечення підтримки ментального здоров'я у дітей з РАС в закладах дошкільної освіти.

Список використаних джерел

1. Almurashi H., Bouaziz R., Alharthi W., Al-Sarem M., Hadwan M. and Kammoun S. Augmented Reality, Serious Games and Picture Exchange Communication System for People with ASD: Systematic Literature Review and Future Directions. *Sensors* (Basel, Switzerland). 2022. Vol. 22(3), 1250. <https://doi.org/10.3390/s22031250>
2. Anderson D.R. and Subrahmanyam K. Cognitive Impacts of Digital Media Workgroup. *Digital Screen Media and Cognitive Development. Pediatrics*. 2017. Vol. 140. S57–S61. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758C>.
3. Baio J., Wiggins L., Christensen D. L., Maenner M. J., Daniels J., Warren Z., Kurzius-Spencer M., Zahorodny W., Robinson Rosenberg C., White T., Durkin M. S., Imm P., Nikolaou L., Yeargin-Allsopp M., Lee L. C., Harrington R., Lopez M., Fitzgerald R. T., Hewitt A., Pettygrove S. and Dowling N. F. Prevalence of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years - Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United

States, 2014. Morbidity and mortality weekly report. Surveillance. 2018. Vol. 67(6). P. 1–23. <https://doi.org/10.15585/mmwr.ss6706a1>

4. Bekker T. and Antle A.N. Developmentally situated design (DSD) making theoretical knowledge accessible to designers of children's technology. In Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems. 2011. P. 2531–2540.

5. Ben-Itzhak E., Watson L. R. and Zachor D. A. Cognitive ability is associated with different outcome trajectories in autism spectrum disorders. Journal of autism and developmental disorders, 2014. Vol. 44(9). P. 2221–2229. <https://doi.org/10.1007/s10803-014-2091-0>

6. Bernard-Opitz V., Sriram N. and Nakhoda-Sapuan S. Enhancing social problem solving in children with autism and normal children through computer-assisted instruction. Journal of autism and developmental disorders. 2001. Vol. 31(4). P. 377–384. <https://doi.org/10.1023/a:1010660502130>

7. Cassidy B., Sim G.R., Horton M. and Fitton D. Participatory design of wearable augmented reality display elements for children at play. 2015. 7th Computer Science and Electronic Engineering Conference (CEEC). P. 53-58.

8. Cooke B.M. and Shukla D. Double helix: reciprocity between juvenile play and brain development. Dev Cogn Neurosci. 2011. Vol. 1. P. 459–470. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.07.001>.

9. Eapen V., Crnčec R. and Walter A. Exploring Links between Genotypes, Phenotypes, and Clinical Predictors of Response to Early Intensive Behavioral Intervention in Autism Spectrum Disorder. Frontiers in human neuroscience. 2013. Vol. 7, 567. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00567>

10. Elbeltagi R., Al-Beltagi M., Saeed N. K. and Alhawamdeh R. Play therapy in children with autism: Its role, implications, and limitations. World journal of clinical pediatrics. 2023. Vol. 12(1). P. 1–22. <https://doi.org/10.5409/wjcp.v12.i1.1>

11. Escobedo L., Tentori M., Quintana E., Favela J. and Garcia-Rosas D. Using Augmented Reality to Help Children with Autism Stay Focused. IEEE Pervasive Computing 13. 1 (January 2014). 2014. P. 38–46. <https://doi.org/10.1109/MPRV.2014.19>

12. Fisch S.M. Cross-platform learning: on the nature of children's learning from multiple media platforms. *New Dir Child Adolesc Dev.* 2013. P. 59–70. doi: 10.1002/cad.20032.

13. Green J., Charman T., McConachie H., Aldred C., Slonims V., Howlin P., Le Couteur A., Leadbitter K., Hudry K., Byford S., Barrett B., Temple K., Macdonald W., Pickles A. and PACT Consortium. Parent-mediated communication-focused treatment in children with autism (PACT): a randomised controlled trial. *Lancet (London, England)*, 2010. Vol. 375(9732). P. 2152–2160. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)60587-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)60587-9)

14. Hashim H. U., Yunus M. M. and Norman H. 'AReal-Vocab': An Augmented Reality English Vocabulary Mobile Application to Cater to Mild Autism Children in Response towards Sustainable Education for Children with Disabilities. *Sustainability.* 2022. Vol. 14(8), 4831. <https://doi.org/10.3390/su14084831>

15. Hooper S. R., Poon K. K., Marcus L. and Fine C. Neuropsychological characteristics of school-age children with high-functioning autism: performance on the NEPSY. *Child neuropsychology : a journal on normal and abnormal development in childhood and adolescence.* 2006. Vol. 12(4-5). P. 299–305. <https://doi.org/10.1080/09297040600737984>

16. Joseph R. M., McGrath L. M. and Tager-Flusberg H. Executive dysfunction and its relation to language ability in verbal school-age children with autism. *Developmental neuropsychology.* 2005. Vol. 27(3). P. 361–378. https://doi.org/10.1207/s15326942dn2703_4

17. Kandalaft M. R., Didehbani N., Krawczyk D. C., Allen T. T. and Chapman S. B. Virtual reality social cognition training for young adults with high-functioning autism. *Journal of autism and developmental disorders.* 2013. Vol. 43(1). P. 34–44. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1544-6>

18. Kim S.J., Lee S., Han H., Jung J., Yang S.J. and Shin Y. Parental Mental Health and Children's Behaviors and Media Usage during COVID-19-Related School Closures. *J Korean Med Sci.* 2021. Vol. 36:e184. <https://doi.org/10.3346/jkms.2021.36.e184>.

19. Ko E. J., Sung I. Y., Yuk J. S., Jang D. H. and Yun G. A tablet computer-based cognitive training program for young children with cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Medicine.*

2020. Vol. 99(12), e19549.
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000019549>

20. Kuhaneck H., Spitzer S.L. and Bodison S.C. A Systematic Review of Interventions to Improve the Occupation of Play in Children With Autism. *OTJR (Thorofare N J)*. 2020. Vol. 40. P. 83–98. <https://doi.org/10.1177/1539449219880531>.

21. Kurtz M. M. Symptoms versus neurocognitive skills as correlates of everyday functioning in severe mental illness. Expert review of neurotherapeutics. 2006. Vol. 6(1). P. 47–56. <https://doi.org/10.1586/14737175.6.1.47>

22. Mónica R. Romero, Estela Macas, Ivana Harari and Javier Diaz. Is it possible to improve the learning of children with ASD through augmented reality mobile applications? In *Applied Technologies: First International Conference, ICAT 2019, Quito, Ecuador, December 3–5, 2019, Proceedings, Part II 1*. Springer. 2020. P. 560–571.

23. Moss L. and Hamlet H.S. An Introduction To Child-Centered Play Therapy. *Ther Person-Centered J*. 2020. Vol. 25. P. 91–103.

24. Mota J.S., Canedo E.D., Torres K.S. and Leão H.A. AssociAR: Gamified Process for the Teaching of Children with Autism Through the Association of Images and Words. 2020 IEEE Frontiers in Education Conference (FIE). 2020. P. 1-8.

25. Mottron L., Dawson M., Soulières I., Hubert B. and Burack J. Enhanced perceptual functioning in autism: an update, and eight principles of autistic perception. *Journal of autism and developmental disorders*. 2006. Vol. 36(1). P. 27–43. <https://doi.org/10.1007/s10803-005-0040-7>

26. Parsons S., Mitchell P. and Leonard A. The use and understanding of virtual environments by adolescents with autistic spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*. 2004. Vol. 34(4). P. 449–466. <https://doi.org/10.1023/b:jadd.0000037421.98517.8d>

27. Pelphrey K. A. and Carter E. J. Charting the typical and atypical development of the social brain. *Development and psychopathology*. 2008, Vol. 20(4). P. 1081–1102. <https://doi.org/10.1017/S0954579408000515>

28. Pickles A., Anderson D. K. and Lord C. Heterogeneity and plasticity in the development of language: a 17-year follow-up of children referred early for possible autism. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*. 2014. Vol. 55(12). P. 1354–1362. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12269>

29. Richard S., Baud-Bovy G., Clerc-Georgy A. and Gentaz E. The effects of a 'pretend play-based training' designed to promote the development of emotion comprehension, emotion regulation, and prosocial behaviour in 5- to 6-year-old Swiss children. *Br J Psychol*. 2021. Vol. 112. P. 690–719. <https://doi.org/10.1111/bjop.12484>.

30. Robidoux H., Ellington E. and Lauerer J. Screen Time: The Impact of Digital Technology on Children and Strategies in Care. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. 2019. Vol. 57. P. 15–20. <https://doi.org/10.3928/02793695-20191016-04>.

31. Sanders J., Johnson K., Garavan H., Gill M. and Gallagher L. A review of neuropsychological and neuroimaging research in autistic spectrum disorders: Attention, inhibition and cognitive flexibility. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2008. Vol. 2(1). <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2007.03.005>

32. Schilbach L., Eickhoff S. B., Cieslik E. C., Kuzmanovic B. And Vogeley K. Shall we do this together? Social gaze influences action control in a comparison group, but not in individuals with high-functioning autism. *Autism : the international journal of research and practice* 2012. Vol. 16(2), 151–162. <https://doi.org/10.1177/1362361311409258>

33. Serrada-Tejeda S., Santos-Del-Riego S., May-Benson T.A. and Pérez-de-Heredia-Torres M. Influence of Ideational Praxis on the Development of Play and Adaptive Behavior of Children with Autism Spectrum Disorder: A Comparative Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. Vol. 18 <https://doi.org/10.3390/ijerph18115704>.

34. Shemy I. E.I., Echeverria Ana Lucía Urrea, Erena-Guardia Gema, Saldaña David, Vulchanova M. and Giannakos M. Enhancing the vocabulary learning skills of autistic children using augmented reality: a participatory design perspective. In *Learning, Design and Technology (LDT '23)*, June 23, 2023, Evanston, IL, USA. ACM, New York, NY, USA. 2023. 10 p. <https://doi.org/10.1145/3594781.3594791>

35. Sung I. Y., Jeon J. Y., Yun K. J., Yuk J. S., Byun E. M., Yoo H. W., Ko T. S., Kim H. W. and Jang D. H. Development of tablet personal computer-based cognitive training programs for children with developmental disabilities whose cognitive age is less than 4 years. *Medicine*. 2020. Vol. 99(2), e18674. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000018674>
36. Tiede G. and Walton K. M. Meta-analysis of naturalistic developmental behavioral interventions for young children with autism spectrum disorder. *Autism: the international journal of research and practice*. 2019. Vol. 23(8). P. 2080–2095. <https://doi.org/10.1177/1362361319836371>
37. Tomporowski P. D., Lambourne K. and Okumura M. S. Physical activity interventions and children's mental function: an introduction and overview. *Preventive medicine*. 2011. Vol. 52 Suppl 1(Suppl 1). S3–S9. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.028>
38. Wainer A. L. and Ingersoll B. R. The use of innovative computer technology for teaching social communication to individuals with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*. 2011. Vol. 5(1). P. 96–107. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2010.08.002>
39. Weisberg D.S. Pretend play. *Wiley Interdiscip Rev Cogn Sci*. 2015. Vol. 6. P. 249–261. <https://doi.org/10.1002/wcs.1341>.

ВИСНОВКИ

У добу глобальної нестабільності, прискорених змін, цифрової революції та постійної соціальної турбулентності, що стали нормою сучасного життя, ключовою потребою особистості постає не лише адаптація, а збереження цілісності, гідності, психічного й фізичного здоров'я. Саме у цьому контексті у монографії життєстійкість розкривається як критично важливий психологічний конструкт, що визначає здатність людини не тільки витримувати зовнішні та внутрішні навантаження, але й зростати крізь них.

Життєстійкість – це не лише характеристика, це динамічний процес, який формується впродовж усього життя, особливо в моменти криз та змін. У дослідженні доведено, що життєстійка особистість здатна виявляти внутрішні ресурси, мобілізувати сили, трансформувати труднощі в особистісне зростання, зберігаючи при цьому гуманістичні цінності, емпатію й мотивацію до самореалізації. Здоров'я у цьому випадку постає не як пасивний стан, а як результат активного, усвідомленого життєвого вибору.

Вивчення феномену життєстійкості у монографії охоплює низку важливих аспектів: когнітивний (усвідомлення й переосмислення життєвих подій), емоційний (стійкість до тривоги, страху, фрустрації), поведінковий (здатність до ефективних дій у стресових умовах), духовний (пошук сенсу, життєвої місії, вищих цілей). Життєстійкість тісно пов'язана з такими концептами як суб'єктність, відповідальність, довіра до світу, здатність до саморефлексії, медитативної зосередженості та творення внутрішнього миру.

Системний підхід до вивчення життєстійкості дозволив розглядати її як мультидисциплінарний конструкт – на перетині психології, педагогіки, філософії, медицини, соціології. Дослідження підтверджує, що життєстійкість може бути сформована, розвинута та підтримана через цілеспрямовану роботу – індивідуальну, психотерапевтичну, освітню, суспільну.

Особливе значення має розвиток життєстійкості в контексті здоров'язбереження. Необхідність збереження фізичного й психічного здоров'я в умовах затяжної

невизначеності вимагає системних рішень не лише на рівні особистості, а й на рівні соціальних інститутів. Підтримка ментального здоров'я має стати частиною політики безпеки, освіти, трудових стосунків, інформаційної екології.

У процесі дослідження підтверджено, що наявність життєстійкості значно знижує ризик виникнення психосоматичних розладів, депресій, тривожних станів. Водночас вона підвищує рівень суб'єктивного благополуччя, сприяє формуванню стратегій подолання (coping strategies), що базуються не на униканні, а на проактивності та відповідальності.

Поняття "життєстійка особистість" охоплює не лише індивідуальну психологічну зрілість, а й соціальну активність, здатність приймати рішення, діяти у відповідності з внутрішніми переконаннями, а не під впливом зовнішнього тиску. Саме такі якості стають основою для сталого розвитку, збереження людяності, здатності до співпереживання та взаємодопомоги в складні часи.

Монографія також акцентує на важливості духовного виміру життєстійкості. У пошуках сенсу, у зверненні до вищих цінностей – істини, краси, любові, служіння – особистість формує міцний фундамент для внутрішньої стабільності, знаходить сили для подолання втрат, розчарувань, екзистенційних криз.

У світлі цього, одним із ключових висновків є необхідність інтеграції розвитку життєстійкості в усі сфери людського буття: від раннього дитинства до глибокої старості, від шкільної освіти до системи підвищення кваліфікації, від особистого самовдосконалення до національних стратегій психічного здоров'я.

Окрему увагу заслуговує теза, що життєстійкість не виключає вразливості. Навпаки – вона передбачає здатність бути відкритим до переживань, усвідомлювати страх і біль, але не дозволяти їм паралізувати волю. Саме в цьому полягає справжня сила – у свідомому прийнятті себе та світу, у гнучкості мислення, у внутрішній згоді й здатності зберігати рівновагу навіть у хаосі.

Підсумовуючи, можна впевнено стверджувати: життєстійкість – це не лише ключ до індивідуального благополуччя, а й потенційний механізм трансформації суспільства. Вона є однією з умов збереження людяності у

складні історичні періоди, інструментом творення внутрішнього миру, що здатний відгукнутись на зовнішні виклики не руйнацією, а гармонізацією. Її розвиток – це справа кожного з нас і водночас – спільна стратегія нашого виживання та процвітання у світі, який змінюється швидше, ніж ми звикли уявляти.

Наукове видання

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

МОНОГРАФІЯ

За науковою редакцією доктора психологічних наук
Л. В. Помиткіної