

29. Седих К. В., Моргун В. Ф., Метельська Н. Й. (2018). Кафедра психології: історія, сьогодні, викладачі. *Психолого-педагогічний факультет ПНПУ імені В. Г. Короленка*. Монографія / [М. І. Степаненко, Н. В. Сулаєва, О. А. Гнізділова та ін.]; голов. ред. Н. В. Сулаєва. Полтава: ТОВ «АСМІ». С. 111-156 / 307 с.

30. Фридман Л. М., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. М.: Просвещение, 1991. 288 с. (Про В. Ф. Моргуна: стор. 11; 137; 287; 2-га стор. 2-го форзацу).

31. Morgun, V. F. (1980). Suggestopedy – a valid practice based on unremarkable theory. *Prospects: Quarterly review of education*. Paris. Vol. 10. No. 4. P. 403-414. [ЮНЕСКО, Париж, Франція; Scopus]. (Видано також багатьма мовами ООН, Нью-Йорк, США: арабською, іспанською, китайською, німецькою, французькою тощо).

32. Morgun, V. F. (2020). Psychoprophylaxis of the Disinformation Virus. *Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual* / Ed.: V. V. Rybalka, A. P. Samodryn, V. F. Morgun and others; a team of authors. Zhytomyr : Publisher O. Yevenok. P. 81-96.

## **ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЗДАТНІСТЬ ВІДПОВІДАТИ ВИКЛИКАМ ЖИТТЯ**

**Назарук Н. В.**

*Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника  
[natalia.nazaruk@pnu.edu.ua](mailto:natalia.nazaruk@pnu.edu.ua)*

У час соціальних випробувань, війн, природних катаклізмів, життєвих криз все частіше приходить розуміння того, що людині потрібно бути стійкою, тобто мати життєву стійкість, бути незламною, жити своє життя повноцінно, налаштовуватися не на забіг на коротку дистанцію, а на марафонський біг.

Життєстійкість є питанням якості життя людини, її можливості самореалізації у професійному та особистому житті, її здатності бути щасливою і задоволеною собою і життям.

Життєстійкість особистості – це вміння ефективно жити попри життєві труднощі та перешкоди. Це вміння людини пристосовуватися до нових умов, часто дуже несприятливих, вміння не опускає руки, не топити відчай в алкоголь, а жити гармонійно, тут-і-тепер, радіти, плакати і сміятися, дихати на повні груди. Чому одним людям це вдається, а іншим – ні? Може це вроджена якість, яка дістається обраним? І щоб мати життєвий стержень, треба з цією здатністю народитися. Психологи говорять, що це не дарунок Бога чи долі, а набуток, який можна розвинути в собі, виплекати його або вистраждати, коли несприятливі обставини життя гартують цю якість особистості.

Сучасній людині буває важко зрозуміти, чого хоче саме вона, адже зовнішнє середовище нав'язує дуже багато вимог, шаблонів та стереотипів. І людина може потрапити, як пише Віктор Франкл, у полон колективного

мислення.

У складних життєвих обставинах людина шукає внутрішні або зовнішні ресурси, намічає індивідуальний план вирішення життєвих проблем, балансує, щоб триматися на плаву. не може бути єдиного рецепту як вирішувати життєві проблеми. адже в одні періоди життя найкращим варіантом буде прийняття всіх випробувань, а в інші – активна життєва позиція.

Т. Титаренко розглядає життєстійкість як здатність особистості відповідати несподіваним випробуванням. Життєвий колапс може запустити інстинктивну реакцію: бий, біжи або замри. Але саме життєстійкість визначає, яка саме з цих реакцій буде доречною в певній ситуації. Адже людина може завмерти, коли потрібно тікати чи щось робити [3].

Життєстійкість може розвиватися або індивідуально, чи за допомогою батьків, вчителів, психологів, друзів, ЗМІ, Інтернету.

Батьки є першими, хто надає дитині уроки стійкості. Вони показують їй власний приклад того як терпіти біль під час хвороби, сприймати погані новини, поводитися, коли у тебе кепський настрій. Пізніше дитина вже самотужки проявляє життєстійкість: не плаче через розставання з мамою, погану оцінку, сварку з однокласником. Або ж ці уроки не засвоюються і дитина демонструє життєву нестійкість.

Підлітково-юнацька субкультура ототожнює життєстійкість зі здатністю до ризику. Якщо ти уникаєш небезпечних пригод, то ти слабак, боягуз, нікчема, тебе зневажають, відштовхують, саботують. Тому часто підлітки доводять власну сміливість, роблячи екстремальні чи просто небезпечні, необдумані вчинки, наслідки яких можуть бути трагічними.

У професійному оточенні життєстійкість корелює зі здатністю без паніки переносити стреси, тобто стресостійкістю, брати на себе відповідальність, витримувати колосальні фізичні та емоційні навантаження. Життєстійка людина транслює оптимістичне бачення майбутнього, вистоює перед випробуваннями, долає перешкоди, не шукає причин своїх проблем в інших людях, важких часах, війні, державі.

У похилому віці життєстійка людина передає посліл, що важкі часи завжди закінчуються, і після найтемнішої ночі завжди настає світанок, вона спирається на власний досвід терпіння і стійкості, підводить підсумки власних зусиль.

Життєстійкою є зріла особистість, і, навпаки, незріла особистість, інфантильна є життєво нестійкою. Життєстійка людина вміє приймати самостійні, вчасні, відповідальні рішення, розуміє як вони впливають на її майбутнє, є автором і режисером свого життя. Життєстійкість проявляється у п'ятірці рис характеру: активності, цілеспрямованості, сміливості, загартованості та витримці.

Т. Титаренко аналізує життєстійкість з позиції трансактного аналізу Еріка Берна [3]. Кожна людина може перебувати в одному з его-станів: Дитина, Батько чи Дорослий. Его-стан Дитини передбачає низький рівень життєстійкості і потребує сторонньої допомоги, поради, захисту, підтримки. У цьому стані

людина важливі рішення самостійно приймати не здатна. З его-стану Батька людина обирає звичні, апробовані, давно відомі сценарії життя, які вона засвоїла, як правило, у власних батьків. Життєстійкість з позиції Батька є наслідувальною, копіювальною, нетворчою і також несамостійною. І тільки в его-стані Дорослого людина самостійно, швидко і ефективно приймає рішення у складних ситуаціях, не боїться брати на себе відповідальність.

Таким чином, протягом життя життєстійкість розвивається або залишається законсервованою, нерозвиненою, невиразною. Життєстійкість – це здатність людини до адаптації до нових умов, яка потребує гнучкості та пластичності, а не ригідності та заскоружності. Людина апробує нові форми взаємодії, варіанти реагування, способи прийняття рішень, що є основою подальшого формування її життєстійкості.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i20/9.pdf>
2. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. С. 123 – 128. Випуск 3. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/227/199>
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykosit\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykosit_lichnosti.pdf)

### **ТЕРАПЕВТИЧНА ЗУСТРІЧ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ ДІАЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

**Паркулаб О.Г.**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*  
[oksana.parkulab@pnu.edu.ua](mailto:oksana.parkulab@pnu.edu.ua)

Терапевтична зустріч – завжди зацікавлений і глибоко людський контакт двох осіб, одна з яких (зазвичай це клієнт, але не завжди) страждає більше, ніж інша, тому потребує психологічної допомоги. У екзистенційно орієнтованих консультантів немає чітко визначеного набору технік і методів, які можна застосувати для всіх клієнтів, тому основним зцілювальним засобом консультування стає особистість самого психолога, який встановлює діалогічні стосунки з клієнтом [1].

Національна профорієнтаційна асоціація з фахової підготовки консультантів США (National Vocational Guidance Association on professional training of counsellors) виокремлює такі загальні характеристики консультантів: глибокий інтерес до людей, толерантність, чутливість до ставлення та реакції інших, емоційна стійкість й об'єктивність, здатність довіряти іншим. Ван Каам створив образ ідеального психотерапевта, якому притаманні такі риси, як гнучкість, безумовне прийняття, щирість і лагідність. За Роджерсом, психолог