

**ПСИХОЛОГІЯ**

УДК 159.922.378

*Ніна Атаманчук, Артем Чернов  
(Полтава Україна)***ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ – РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ  
ТРУДНОЩІВ**

*У статті розглянуто проблему життєстійкості як ресурсу подолання життєвих труднощів. Виділено основні складові життєстійкості: психологічна гнучкість, емоційна стабільність, оптимізм, самоповага і самоцінність, соціальна підтримка, проблемно-орієнтоване мислення. Подано рекомендації щодо розвитку життєстійкості. Описано техніку ментального здоров'я, засновану на практиці записування думок і переживань. Метод допомагає зняти емоційне напруження, осмислити ситуації та знайти конструктивні рішення. Письмове вираження своїх почуттів дозволяє структурувати досвід, сприяючи саморефлексії та підтримці внутрішньої рівноваги, що посилює стійкість. Наголошено, що розвиваючи життєстійкість, зміцнюємо свої внутрішні ресурси і забезпечуємо більш гармонійне, здорове і успішне життя.*

**Ключові слова:** життєстійкість, ресурс, техніка ментального здоров'я, життєві труднощі.

**RESILIENCE – A RESOURCE FOR OVERCOMING LIFE'S  
DIFFICULTIES**

*The article examines the problem of sustainability as a resource for overcoming life's difficulties. The main components of resilience are highlighted: psychological flexibility, emotional stability, optimism, self-respect and self-worth, social support, problem-oriented thinking. Recommendations for the development of sustainability are presented. A mental health technique based on the practice of writing down thoughts and experiences is described. The method helps to relieve emotional stress, make sense of situations and find constructive solutions. Expressing one's feelings in writing allows one to structure one's experience, promoting self-reflection and maintaining inner balance, which enhances resilience. It is emphasized that by developing resilience, we strengthen our internal resources and ensure a more harmonious, healthy and successful life.*

**Key words:** resilience, resource, mental health technique, life difficulties

Життєстійкість – це важлива навичка, яка стає незамінною не тільки в складні часи. Вона відображає переконання людини та її дії в різних ситуаціях. Основою життєстійкості є не уникнення стресу, а здатність приймати реальність стресової ситуації та використовувати її на свою користь. Під час війни життєстійкість проявляється через «стійкість» – відчуття цінностей і сенсу. Ми знову і знову нагадуємо собі: з нами правда, Бог і перемога. Ми боремося за свободу на своїй землі, що ґрунтується на взаємній довірі, відданості та турботі. Це переконання, яке зростає, коли бачиш мужність, витримку, чесність і людяність свого народу. Важливим моментом є робота з

військовими та відновлення їх життєстійкості під час не нормативної кризи звільнення [2].

Життєстійкість також залежить від оточення: важливо спілкуватися з позитивними людьми, відмовлятися від виснажливих стосунків і балансувати між «хочу» і «треба». Одним із найкращих засобів підтримки життєстійкості є гумор, а також турбота про себе – сон, правильне харчування та фізична активність допомагають відновлювати сили в умовах постійного стресу.

Неабияку роль у життєстійкості відіграє здатність керувати емоціями. Злість дає енергію боротися, тривога допомагає бути обережним, але коли емоції стають надмірними, важливо вміти їх регулювати. Стійкість – це також про емоційну компетентність, вміння контролювати свої реакції. Ми вчимося заспокоюватися в моменти тривоги, правильно реагувати на гнів і переживати втрати. Це не про повний спокій, а про прийняття страждань і дії відповідно до своїх цінностей.

Позитивні емоції також важливі для розвитку життєстійкості. Радість, щирий сміх і здатність бачити красу допомагають відновити внутрішні ресурси. У найтемніші дні війни саме краса людей і їх вчинків стає яскравішою та надихає.

Життєстійкість – це здатність людини долати труднощі, стресові ситуації, адаптуватися до змін. Вона включає в себе різні аспекти особистості, такі як психологічна стійкість, емоційний інтелект, здатність до самоконтролю, оптимізм та готовність до пошуку рішень у складних життєвих ситуаціях. Виділимо основні складові життєстійкості:

- Психологічна гнучкість: здатність адаптуватися до змін та вчитися на власному досвіді.
- Емоційна стабільність: важливо контролювати свої емоції. Це дозволяє приймати більш зважені рішення в стресових ситуаціях.
- Оптимізм: переконання в тому, що труднощі можна подолати є важливим фактором, який сприяє психічному здоров'ю і мотивації.
- Самоповага і самоцінність: впевненість у своїх силах, віра в себе, навіть коли ситуація виглядає складною.
- Соціальна підтримка: можливість звернутися за допомогою або порадою до людей, а також готовність надавати підтримку іншим.
- Проблемно-орієнтоване мислення: здатність розглядати труднощі як можливість для розвитку, а не як нездоланну перешкоду.

Подамо рекомендації щодо розвитку життєстійкості:

1. Постійне навчання: нові знання та навички дають впевненість і підвищують здатність адаптуватися до змін.

2. Розвиток гнучкості мислення. Здатність змінювати свій погляд на проблему і підходити до неї з різних кутів зору є важливим елементом життєстійкості. Це дозволяє не зациклюватися на негативних думках, а шукати шляхи вирішення проблем.

3. Розвиток уважності: медитації, йога, вправи на дихання допомагають зберегти спокій і концентрацію навіть у важких ситуаціях.

4. Розвиток позитивних звичок. Звички – це те, що визначає наше щоденне життя. Добре розвинені звички можуть стати надійною опорою у складних життєвих ситуаціях. Наведемо приклади звичок, які допомагають підвищити життєстійкість: фізична активність сприяє покращенню настрою,

зниженню стресу, зміцненню витривалості; здоровий сон є одним із основних факторів для відновлення ресурсів організму та психіки. Коли людина не висипається, її здатність адаптуватися до стресів знижується. Тому, важливо розвивати звичку лягати спати вчасно і створювати сприятливі умови для сну (темрява, тиша, комфорт).

5. Пошук сенсу та мети в житті. Люди, які мають ціль, зазвичай легше переживають труднощі, адже навіть в умовах випробувань вони розуміють, що їх зусилля мають більший сенс.

6. Соціальна підтримка. Важливо не лише мати підтримку від родини, друзів, колег, а й активно підтримувати інших людей у важких життєвих ситуаціях. Іноді просте визнання того, що інша людина переживає схожі труднощі, допомагає зменшити стрес. Коли ми відкриваємося перед іншими, це може бути потужним ресурсом для подолання труднощів.

25 жовтня 2024 р. студенти й викладачі кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка взяли участь у Комунікаційній кампанії «Ти як? Стійкість» Всеукраїнської програми ментального здоров'я, ініційованої першою леді Оленою Зеленською. Спецпроект «Щоденники стійкості» є онлайн-простором для рефлексії на платформі «Ти як?», що спрямований на підтримку та натхнення у складні часи.

Студенти освітніх програм «Кризова психологія», «Кризова психологія. Соціально-психологічна реабілітація» (першого та другого рівнів) випробували одну з технік ментального здоров'я, засновану на практиці записування думок і переживань. Цей метод допомагає зняти емоційне напруження, осмислити ситуації та знайти конструктивні рішення. Письмове вираження своїх почуттів дозволяє структурувати досвід, сприяючи саморефлексії та підтримці внутрішньої рівноваги, що посилює стійкість. Дослідження науковців показують, що стійкість починається з усвідомлення власних думок і їх впливу на наші дії. Виклад своїх переживань письмово допомагає знизити стрес, покращити настрій і навіть позитивно впливає на імунну систему.

До прикладу наведемо історії стійкості студентської молоді.

Особиста стійкість після втрати (Яна П.).

Коли мені було 10 років, я втратила дуже важливу для себе людину, яка заміняла мені батька – мого дідуся. Ця людина присвятила половину свого життя мені та старшому брату. Ми були його єдиними рідними внуками, і ця любов була тим, що ми могли отримати, чого не отримували від батька. Бувши дитиною, я не зовсім розуміла, що таке смерть, чи це добре, чи ні, але побачивши сильне горювання свого старшого брата і мами, я зрозуміла, що це погано. В той момент, я відчувала, як у мене вирвали частину душі, адже, мій дідусь був мені як батько, і в моменті його вже немає. Ще досі згадуючи про це, на душі стає боляче, адже він міг багато чому навчити мене, ми могли б ще досі проводити час, говорити, але зараз цього більше немає. Єдине, що мене заспокоює і змушує посміхатися – це спогади, які він залишив після себе, і завдяки цьому, я тримаюся на плаву та продовжую йти далі.

Моя життєстійкість (Поліна Г.)

Багато років я думала про те, що для мене є цінним. Кожного дня прокидалася з думкою про свою непотрібність і важкість існування. Але в

якийсь момент, що став для мене кризою, я зрозуміла, що я сильна, що мене люблять, що речі, які я роблю, важливі для когось, і цей хтось – це я. Що може стати кращою мотивацією, аніж саморозвиток? Аніж бажання жити далі? Можливо, мотивація – це і є бажання. Найважливіше – відшукати її всередині себе. Моя стійкість розвивалася роками, день за днем я ставала сильнішою. На мене впливали безліч факторів: булінг, життєві негаразди, війна тощо. З кожним ударом по мені як по особистості я все більше розчаровувалася в цьому світі й соціумі, але ставала все сильнішою й сильнішою. 24 лютого 2022 р. мій світ був зруйнований. Все життя немов застигло на місці, з кожним вибухом все ближче до смерті. Вітчим пішов воювати, мати страждає на панічні атаки, сестра морально віддаляється від мене з кожним днем. І я одна в цій руйні, гублююся у своїх почуттях. Але час минав, і я зрозуміла, що те, що я зараз переживаю, – це і є той самий дорослий світ, до якого так сильно тягнулися мої маленькі ручки. Це і є та сама криза, яка робить мене сильнішою. Мої рефлексії вибудовувалися завдяки вибухам, моя особистість формувалася за рахунок чужих життів. Дякую всім воїнам ЗСУ за те, що мотивує мене жити далі своєю силою!

Завдячуючи участі у спецпроекті «Щоденники стійкості» майбутні фахівці з кризової психології не лише покращили своє ментальне здоров'я, а й отримали професійні навички для подальшого використання технік психосоціальної підтримки у майбутній професійній діяльності.

Переконані, розвиток резильєнтності у студентів важливий для того, щоб кризові психологи допомагали своїм клієнтам в найскладніших ситуаціях, не стаючи самі жертвами стресу та психологічних труднощів. Це підготує їх до успішної професійної діяльності, де вони можуть надавати кваліфіковану психологічну підтримку іншим людям [1].

Отже, життєстійкість не є вродженою рисою – її можна розвивати і зміцнювати. Життєстійкість – це динамічний процес, який включає в себе постійну роботу над собою, своїми звичками, ставленням до світу та людей. Це здатність адаптуватися до змін і знаходити сили для подолання складних життєвих труднощів. Розвиваючи життєстійкість, ми зміцнюємо свої внутрішні ресурси і забезпечуємо більш гармонійне, здорове і успішне життя.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. Психологічні фактори й особливості розвитку резильєнтності студентів-психологів. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи*: зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 12–14.
2. Чернов А., Заїка В., Лебедев В. Особливості психологічного консультування військовослужбовців, які були звільнені в запас або у відставку за станом здоров'я, під час дій воєнного стану. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. матеріалів IV наук.-практ. конф. (м. Полтава, 1-2 червня 2023 р.). Полтава, 2023. С. 246–255.