

ЛІТЕРАТУРА

1. Ляпко М. Г. Пристрої аплікаційні Ляпка. Методичні рекомендації. Київ, 2016. 82 с. <https://lyapko.ua/ua>
2. Юденко О.В., Мордвінов С.Л. Голкорексфлексотерапія у корекції фізичного та ментального стану військовослужбовців із МФБС внаслідок виконання завдань за призначенням. *Formation of innovative potential of world science. Tel Aviv, State of Israel. Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. 2024. С. 46–52. <https://doi.org/10.36074/scientia-01.03.2024>
3. Bega D, Malkani R. Alternative treatment of restless legs syndrome: an overview of the evidence for mind-body interventions, lifestyle interventions, and nutraceuticals. *Sleep Med*. 2016. Vol. 17. P. 99–105. DOI: 10.1016/j.sleep.2015.09.009
4. Huang C., Tang J.F., Sun W., Wang L.Z., Jin Y.S. Effectiveness of acupuncture in the management of restless leg syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Ann Palliat Med*. 2021. Vol. 10(10). P. 10495–10505. DOI: 10.21037/apm-21-2309
5. Karimi A., Baghdassarians A., Fadai F. Comparison of the Effectiveness of the KiSS Cognitive-Behavioral Therapy Program and Reflexotherapy on Insomnia in Children. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2022. Vol. 16. DOI: 10.5812/ijpbs-123504
6. Tian Y., Wang L., Xu T., Li R., Zhu R., Chen B., Zhang H., Xia B., Che Y., Zhao D., Zhang D. Acupuncture for Osteoporosis: a Review of Its Clinical and Preclinical Studies. *J Acupunct Meridian Stud*. 2022. Vol. 15(5). P. 281–299. DOI: 10.51507/j.jams.2022.15.5.281
7. Wang M, Liu W, Ge J, Liu S. The immunomodulatory mechanisms for acupuncture practice. *Front Immunol*. 2023. Vol. 6. DOI: 10.3389/fimmu.2023.1147718

РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ПОДОЛАННІ СТРЕСУ

Назарук Н. В., Бухаловкіна К. М.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)
natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, katelyna.bukhalovkina.24@pnu.edu.ua*

У сучасному світі, що сповнений викликів та стресових ситуацій, актуальним є дослідження здатності людини пристосовуватися до складних умов та відновлюватися після травматичних подій. Однією з таких важливих психологічних характеристик є резильєнтність – можливість індивіда чи групи ефективно реагувати на труднощі та стрес. Вона розглядається науковцями як багатоаспектний процес, що охоплює адаптацію, стійкість та прагнення до розвитку.

Термін «резильєнтність» (від лат. *re* – назад, *salire* – стрибати; буквально означає «відскочити») широко застосовують психологи, розглядаючи його в контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов та її здатності до нормального, здорового

функціонування в майбутньому. Резильєнтність є темою досліджень у різних психологічних дисциплінах. Можливо, через її популярність в останні десятиліття були запропоновані різні концепції психологічної стійкості. Незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «стійкості». Модель життєстійкості передбачає і позитивний результат, якого досягають люди попри високий ризик, і збереження ключових властивостей особистості під час небезпеки у життєвих ситуаціях, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом [3].

У широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах.

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості [4].

Науковці розглядають резильєнтність як здатність людини передбачати потенційні виклики та знаходити ресурси для успішної адаптації. Наприклад, у роботах Акости та його колег цей термін трактується як здатність не лише витримувати зміни, а й активно пристосовуватися до нових умов. Інші дослідники наголошують, що резильєнтність не обмежується пасивним подоланням стресу, а передбачає подальший розвиток та зміцнення життєздатності навіть у складних умовах. Такий підхід відкриває нові перспективи для психопрофілактичної роботи, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів, що допомагають особистості самостійно долати труднощі.

Часто терміни «життєстійкість» та «резильєнтність» використовують як взаємозамінні, однак дослідники все більше відзначають їхні відмінності. Життєстійкість визначають як набір захисних якостей, що дозволяють людині знижувати негативний вплив стресу. За дослідженнями О. Кокуна, життєстійкість включає три основні компоненти: включеність, контроль і прийняття викликів. Включеність передбачає активну участь у житті, контроль відображає впевненість людини у своїй здатності впливати на обставини, а прийняття викликів стимулює розвиток через позитивне ставлення до змін.

У науковий обіг поняття «життєстійкості» (*hardiness*) включено переважно зусиллями S. Kobasa та S. Maddi в роботах, що були опубліковані в кінці 70-х – першій половині 80-х років минулого століття. Цей феномен, що є багатовимірною особистісною властивістю, покликаною захистити людину від впливу стресу, привертає інтенсивну увагу дослідників вже декілька десятиліть. Виникнення цього поняття пов'язують із збільшенням зацікавленості

науковців, внаслідок розвитку екзистенціальної психології та прикладної психології стресу, до таких явищ як стійкість особистості, її здатність протистояти несприятливим умовам середовища, долати професійні та життєві кризи [1].

На нашу думку, важливим аспектом є розвиток професійної життєстійкості – здатності фахівців ефективно справлятися зі стресовими факторами роботи, запобігати професійному вигоранню та підтримувати мотивацію. О. Кокун відзначає, що професійна життєстійкість формується у процесі професійного зростання, що дозволяє фахівцю долати труднощі, зберігаючи високу залученість і мотивацію до розвитку. Вона є ключовою для представників «допомагаючих» професій, які стикаються з постійними стресовими ситуаціями та допомагає забезпечувати психологічне здоров'я і стабільність у роботі.

Таким чином, життєстійкість виконує захисну функцію, а резильєнтність допомагає спрямувати цей захист на особистісний зріст.

Описано десять способів розвитку резильєнтності, а саме: візуалізація успіху, підвищення самооцінки, підвищення самоефективності, підвищення оптимістичності, керування своїм стресом, покращення процесу прийняття рішень, прохання про допомогу, вирішення конфліктів, навчання, природність.

До основних функцій резильєнтності віднесено: боротьба зі стресом; захист психічного здоров'я особистості; сприяння саморозвитку особистості та підвищення адаптаційного потенціалу; підвищення загального благополуччя; сприяння позитивним змінам у соціальному середовищі.

Можемо зробити висновок, що резильєнтність – це динамічна риса особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис, що гарантують здатність людини витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження свого психічного здоров'я [2].

На основі теоретичного аналізу можна стверджувати, що резильєнтність – це багатовимірний процес, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти та сприяє адаптації людини до складних обставин. Це поняття включає як здатність психіки відновлюватися після стресу, так і процес адаптації в умовах значних життєвих змін. Резильєнтність сприяє посттравматичному розвитку особистості, тоді як життєстійкість виконує захисну функцію, допомагаючи зменшити негативний вплив стресу.

Розвиток як життєстійкості, так і резильєнтності є важливим для успішного подолання стресових ситуацій у різних сферах життя.

На нашу думку, усвідомлення значення цих понять сприяє розробці психотехнологій, що допомагають людям ефективно адаптуватися до сучасних умов, зберігаючи психологічне благополуччя та стійкість до стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гришин Є. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». Вип. 64. С. 62–81. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/3635>
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практ. посіб. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Дворніченко Л. Л., Кононенко О. І., Любіна Л. А., Медянова О. В., Шкраб'юк В. С. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. Вип. 10 (28). С. 601–611.
4. Гуцол К., Чиханцова О. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практ. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

Назарук Н. В., Васьківський З. Р.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
(м. Івано-Франківськ)*

natalia.nazaruk@pnu.edu.ua, zakhar.vaskivskyi.22@pnu.edu.ua

Сучасна особистість постійно перебуває у непередбачуваних та неконтрольованих життєвих ситуаціях, які впливають на подальше функціонування у світі. Загрози складних обставин вимагають від особистості вибрати шляхи нормалізації ситуації та мобілізації енергії для реалізації запланованого. Емоції відповідають за стимулювання та скерування енергії на виконання певної діяльності, тому впливають на уявлення про обставини, пріоритетність цілей і шляхів їх виконання. Зв'язок емоцій, думок і поведінки вивчає когнітивна психологія. Згідно її теоретичних положень, емоції здатні змінити вектор уявлень про об'єкт або вплинути на поведінку, що актуалізує патерни ефективної взаємодії з емоціями для ефективного подолання проблемних ситуацій.

Метою наукового дослідження є підбір технік оптимізації психоемоційного стану особистості методами когнітивної терапії для полегшення функціонування та нормалізації реакцій на складні життєві випадки.