

5. Копилова О. В. Здоров'язберігальні технології в освітньому просторі. Харків : Основа, 2021. 184 с.

6. Орф К. Основи музичного виховання дітей. Львів : Світ музики, 2017. 280 с.

7. Степаненко Ю.І. Барабанне коло як метод емоційного розвантаження у школі. *Психологія і музика*. 2019. №1. С. 67–75.

8. Шацький С. Т. Музично-ритмічне виховання: педагогічний підхід. Київ : Либідь, 2020. 198 с.

## **РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВОЄННИЙ ТА ПОВОЄННИЙ ЧАС**

**Олешко Іванна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
oleshkoivanna@gmail.com*

Життєстійкість особистості – це здатність витримувати негаразди життя, ефективно існувати наперекір складним життєвим обставинам, проблемам та труднощам. Як підкреслює О. Кокун, це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Високий рівень життєстійкості особистості стає запорукою її ефективності, збереження фізичного та психічного здоров'я в несприятливих умовах життєдіяльності. Життєстійкість вважають відносно новим психологічним явищем, що досліджується у різних сферах. Водночас, вітчизняні і зарубіжні науковці зауважують, що, незважаючи на активне вивчення психологами феномену життєстійкості у різних країнах, проблема особливостей прояву цього особистісного явища в сучасному світі у людей різних вікових груп лишається недостатньо дослідженою [3].

Компоненти з яких складається життєстійкість, що спільно визначають здатність особистості здолати труднощі та зберегти позитивний психологічний стан навіть у негативних обставинах:

– *емоційна стійкість* – здатність керувати власними емоціями та зберігати спокій у стресових для особистості обставинах;

– *оптимізм* – характеризується як позитивне ставлення до життя та віра у свої сили, що дає змогу залишатися

вмотивованим та продовжувати йти вперед навіть у, начебто, безвихідних обставинах;

– *адаптивність* – здатність швидко пристосуватися до нових умов та змінювати свій підхід до вирішення проблем;

– *стресостійкість* – здатність витримувати та долати стресові обставини без шкоди для психічного та фізичного здоров'я;

– *цілеспрямованість* – здатність відчувати сенс та мотивацію через чіткі цілі та напрям у житті;

– *саморегуляція* – здатність контролювати власні дії, поведінку та реакції в різних обставинах [4].

На становлення життестійкості особистості позитивно впливають низка ключових чинників, серед яких:

– формування впевненості в собі та підтримка високих, але реалістичних стандартів, що сприяє зміцненню самоповаги та внутрішнього відчуття ефективності;

– наявність життєвої мети, яка формується завдяки значущим міжособистісним стосункам, зокрема через позитивну взаємодію з дорослими. Особливо важливим є ставлення батьків та інших значущих дорослих, які визнають унікальність дитини та підтримують її особистісний розвиток;

– вплив соціального середовища, що включає позитивні міжособистісні контакти, можливість отримувати емоційну підтримку, а також налагодження здорових і довірливих взаємин із ровесниками, що є важливими для формування почуття приналежності та безпеки [4].

Ведення активних бойових операцій, воєнний стан в Україні, стають травматичними подіями для кожної людини, які спричиняють невідворотні психологічні втрати. Під час війни життестійкість проявляється через «стійкість» – відчуття цінностей і сенсу [2, с. 116].

Проблема знаходження особи в складних життєвих обставинах є надзвичайно нагальною в нашому соціумі в ситуації російсько-української війни. Результати вивчень науковців з медичної школи в Єрусалимі вказують, що під час війни відповідь психіки людини буває різною: від помірного та тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, зокрема депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний

стресовий розлад (ПТСР). Ба більше, дослідження, зроблене науковцями із США доводить, що травматичні події війни здатні мати довгостроковий вплив на здоров'я та добробут.

Життестійкість як риса особистості, що визначає здатність людини адаптуватися до змін і протистояти загрозливим чинникам, відіграє важливу роль у подоланні стресових ситуацій. Вона безпосередньо пов'язана з вірою людини у власні сили та спроможність ефективно діяти для досягнення цілей і подолання впливу несприятливих обставин [1, с. 761].

Більшість військовослужбовців, особливо тих, хто брали участь у бойових діях, стикаються з низкою проблем після повернення до мирного буття:

- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани;

- втрата суспільної ролі: розрив між військовим досвідом та цивільною дійсністю, відсутність розуміння з боку оточення;

- проблеми адаптації до щоденного життя: труднощі з побутовими справами, комунікацією, працевлаштуванням;

- недостатня інтеграція у громади: ветерани часто відчують відчуженість, особливо в малих населених пунктах;

- труднощі з працевлаштуванням: незважаючи на державні програми, багато ветеранів не мають актуальної професії або стикаються з дискримінацією;

- обмежений доступ до якісної реабілітації: не всі медичні заклади здатні надати повний спектр психосоціальних послуг [5].

Сучасні соціокультурні обставини, зумовлені війною та її наслідками, висувають особливо високі потреби до внутрішніх ресурсів особистості, зокрема до її життестійкості. Життестійкість виступає як важливий психологічний ресурс, що забезпечує збереження психічного здоров'я, здатність до адаптації, саморегуляції та подолання травматичних подій.

Встановлено, що життестійкість формується під впливом комплексу чинників: емоційної стабільності, оптимізму, адаптивності, цілеспрямованості, саморегуляції, а також соціального оточення. Ці риси набувають особливого значення у воєнний час, коли кожна особа, зокрема військовослужбовці, цивільні, діти, зіштовхується з інтенсивним стресом, втратою безпеки, зміною звичного способу життя.

Особливу увагу варто приділяти процесу повоєнної реінтеграції ветеранів, котрий є складним і багатоаспектним. Для успішного повернення до мирного життя потрібні комплексні програми підтримки, що включають психологічну реабілітацію, освітню та професійну адаптацію, розвиток ветеранських спільнот, а також підтримку родин. Без цього неможливо забезпечити сталу психосоціальну реабілітацію та відновлення життєвого потенціалу як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Розвиток життєстійкості студентської молоді. *Грааль науки*. Вінниця: ГО «Європейська наукова платформа» ; НУ «Інститут науково-технічної інтеграції та співпраці», 2024. №47. 898 с. DOI: 10.36074/grail-of-science.20.12.2024.123.

2. Атаманчук Н. М., Чернов А. А. Життєстійкість – ресурс подолання життєвих труднощів. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. мат-лів XLII Міжнарод. наук. практи. інтернет-конф. (м. Переяслав, 29 листопада 2024 р.). Переяслав, 2024. Вип. 42. С. 116–119.

3. Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування». 2024. Вип. 29(58). [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29\(58\)](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29(58))

4. Мілорадова Н. Е., Невинна В. І. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : зб. тез II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.) / МВС України, ДНДІ МВС України, Н.-д. лаб психол. забезп. Київ, 2023. С. 140–144.

5. Реінтеграція ветеранів у цивільне суспільство та перспективи відбудови України : зб. тез доповідей VII Міжнар. благод. наук.-практи. конф. (м. Луцьк, 17 травня 2024 р.). / Заг. ред.: Павліха Н. В.; упорядк.: Цимбалюк І. О. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 220 с.

## САМОЕДУКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ТРИВАЛИХ КРИЗОВИХ УМОВАХ

**Підгаєвська Мар'яна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
mariannapodgaevskaj@gmail.com*

У сучасних умовах затяжних соціальних і політичних криз, пов'язаних із війною, масовими втратами, інформаційною нестабільністю та хронічною невизначеністю