

самовизначення у юнаків. Виявлено, що труднощі в адаптації до змінюваного соціуму, морально-патогенні умови та відсутність підтримки з боку родини можуть сприяти розвитку психологічних розладів, таких як тривожність, агресивність, соціальна ізоляція та девіантна поведінка. Водночас, життєстійкість, здатність до адаптації та прийняття ризику можуть стати важливими чинниками, що знижують негативні емоційні реакції та допомагають молоді подолати соціальні кризи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. *Досвід особистості: теорія і практика*. Зб. мат-лів ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73–78.

2. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон : ХДУ, 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.

3. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці : монографія / за ред. Н. В. Павлик. К. : Логос, 2015. 383 с.

4. Федоренко О. І. Прояви соціально-стресових розладів в умовах соціальної нестабільності в суспільстві. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. мат-лів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 28 жовт. 2022 р.). Львів. держ. ун-т внутр. Справ, 2022. С. 356–359.

## РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

**Рибалка Олена**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
rybalkae94@gmail.com*

Проблема збереження життєстійкості людини на сьогодні постала особливо гостро. Війна, невпевненість в майбутньому, втрата рідних і близьких, зміна місця проживання, порушення звичного укладу життя все це позначилось на стані фізичного та психічного здоров'я, порушуючи життєстійкість людини. В сучасних умовах життя людина часто не може адекватно реагувати на стресові ситуації, знаходити гармонію в собі так і з оточуючим соціальним середовищем.

Життестійкість вчені розуміють як інтегративну особистісну якість, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс; як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, як здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життестійкість визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

На думку С. Мадді «життестійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [2].

Головна функція життестійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життестійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [3, с. 92-93].

Як знайти ресурси життестійкості, коли йде війна, коли виникають психічні і фізичні травми, виникає необхідність змінити місце проживання і роботу.

Важливе значення для життестійкості має вміння регулювати емоції. Так, злість дає сили боротися, тривога – обережності в ситуації небезпеки. Але інколи почуття дизрегулюються і од люті «зриває дах», у відчаї можемо «забуксувати» – тож стійкість це теж про емоційну компетентність, здатність розуміти і мудро реагувати на емоційні сигнали. Це уміння врегульовувати їх, коли вони надмірні. Зараз ми усі вчимося «заземлятися» при тривозі, «дихати глибоко» і збивати «градус злості», розділяти смуток втрат... Стійкість – це не про стан «релаксу» та спокою. В умовах війни нема жодної «техніки», як відчувати повний спокій, коли на твою країну падають крилаті ракети і гинуть люди. Це про прийняття страждання, уміння бути з ним і діяти у відповідь згідно цінностей [4, с. 203].

Військові дії, загроза безпеці, втрата близьких, евакуація та інші воєнні події спричинюють важкі емоційні

переживання та психологічну травму, що веде до відчуття тривоги, появи депресії та навіть посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це суттєво позначається на загальному стані здоров'я, а особливо на стані ментального здоров'я.

Отже, життестійкість ще можна охарактеризувати як уміння долати випробування, зберігаючи свої цінності, протистояти стресу, відновлюватися. Викладачі кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», започаткованої Першою леді України Оленою Зеленською проводять заходи спрямовані на розвиток психологічної стійкості та подолання негативного впливу війни на психоемоційний стан людей.

Одним з провідних ресурсів життестійкості людини є ментальне здоров'я, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві та яке, за визначенням ВООЗ є станом щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Хороший стан ментального здоров'я сприяє людині керувати своїми емоціями, підвищувати свою самооцінку, ефективно вирішувати різноманітні життєві проблеми, позитивно мислити, уникати конфліктних ситуацій та успішно адаптуватися до змінних умов життя [5].

До ресурсів життестійкості можна віднести і саногенне мислення яке сприяє оздоровленню психічного стану людини, покращення психоемоційного стану, формування здорових міжособистісних відносин, вселяє впевненість людини у свої сили, конструктивне вирішення завдань, які постають перед людиною в процесі життєдіяльності.

Важливо значення для підтримання життестійкості має для людини заняття улюбленою справою, яка допомагає людині змінити свій світ на краще, позбутися невпевненості, гармонізувати свій псих-емоційний стан. Сюди можна віднести і арт-терапію. Арт-терапія сприяє виділенню ендорфінів – природних анальгетиків та гормонів задоволення. Під час творчого процесу мозок виробляє ці речовини, що може призводити до відчуття щастя та

задоволення, що позитивно впливає на життєстійкість людини.

Когнітивна сфера людини значно впливає на розвиток життєстійкості. Це гнучкість, високий рівень рефлексії, здатність ефективно аналізувати та прогнозувати труднощі, що виникають в житті людини.

Відсутність ресурсів життєстійкості веде до того, що людина не в змозі адекватно реагувати на виклики життя, не справляється з труднощами, не може будувати здорові стосунки з оточуючими, не прагне до саморозвитку і самоудосконалення.

Н. Атаманчук наголошує, що завдяки життєстійкості майбутні фахівці сприймають життєві труднощі менш загрозливо, реагують на них більш позитивно та активно взаємодіють із соціальним оточенням. Це, безперечно, є однією з найважливіших передумов для успішної роботи фахівця з кризової психології [1, с. 762].

Життєстійкість у роботі психолога означає здатність ефективно діяти, незважаючи на життєві виклики та труднощі, зберігати баланс між адаптацією до нових обставин і прагненням до гармонійного та повноцінного життя [1, с. 762].

Отже, життєстійкість – це вміння жити повноцінним життям незважаючи на різні виклики долі. А для відновлення і підвищення життєстійкості необхідно зміцнювати стан ментального здоров'я, мати мету в житті, уміти володіти своїм емоційним станом, займатись улюбленою справою, оптимістично ставитись до життя, прагнути до саморозвитку та самоудосконалення.

## 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. С. 758–763. DOI: 10.36074/grail-of-science.20.12.2024.123

2. Атаманчук Н. М. Психологічні фактори й особливості розвитку резильєнтності студентів-психологів. Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 12–13.

3. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.

4. Рибалка О. Я., Атаманчук Н. М. Шляхи оптимізації фізичного та психічного здоров'я та благополуччя студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. Вип. 33. (Серія «Педагогічні науки»). С. 201–206.

5. Цюняк О. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Т. 3, № 36. URL: [http://www.apfn-journal.in.ua/archive/36\\_2021/part\\_3/44.pdf](http://www.apfn-journal.in.ua/archive/36_2021/part_3/44.pdf)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДПРИЄМНИЦЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Савелюк Наталія, Конопацька Лілія**

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
nsavelyuk@ukr.net; konopatskaliliya@gmail.com*

Розвиток підприємницьких здібностей у студентської молоді є стратегічним завданням сучасної вищої освіти, особливо в контексті економічної трансформації України та необхідності формування нового покоління підприємців. За даними Державної служби статистики України, рівень економічної активності молоді віком 15-24 роки становить лише 38,5%, що значно нижче за європейські показники (52-58%). Особливого значення набуває дослідження психологічних особливостей розвитку підприємницьких здібностей у майбутніх психологів, які можуть застосовувати набуті знання для створення власного бізнесу у сфері надання психологічних послуг.

Підприємницькі здібності розглядаються в сучасній психологічній науці як багатокомпонентне системне утворення, що включає когнітивний (підприємницьке мислення, креативність), мотиваційно-ціннісний (потреба в досягненнях, незалежності), емоційно-вольовий (толерантність до невизначеності, готовність до ризику), комунікативний (лідерські якості, переговорні навички) та поведінковий (проактивність, організаторські здібності) компоненти. Студентський вік (18-23 роки) характеризується