

sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 339. Article 116056. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>.

Ростислав Цапів

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

Світлана Білозерська

кандидат психологічних наук, доцент

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

Lana_sun@meta.ua

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Стрімко зростаюча диференціація населення, безробіття, поява вимушених мігрантів, несприятлива екологічна та складна демографічна ситуації стали реальністю сьогодення. Такі обставини часто характеризуються як важкі, вони сприяють виникненню стресу, що призводить до зниження почуття безпеки та захищеності особистості. Нестабільність, невизначеність та напруженість життя, економічна та політична ситуація в країні, вимагає від українців розвиненої стресостійкості, саморегуляції, копінг-стратегій, загалом – життєстійкості.

У зарубіжній науці цей інтегративний термін вперше був вивчений Е. Вернером і його колегами в рамках лонгітюдного дослідження, де життєстійкість описувалась як баланс між факторами ризику (такими як бідність, стрес, зриви батьків) і факторами захисту.

Американський екзистенціальний психолог С. Мадді визначає стійкість як готовність діяти, незважаючи на тривогу, яка супроводжує вибір майбутнього та

тривогу втрати сенсу життя, незважаючи на відчуття власної «покинутості».

Автор розглядає життєстійкість не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс (установку), який людина може осмислити та змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного та соціального здоров'я. Іншими словами, життєстійкість у концепції С. Мадді - це те, що надає людському життю цінності та сенсу в будь-яких обставинах[4].

Аналізуючи життєстійкість як систему переконань людини, С. Мадді запропонував чіткий конструкт життєстійкості, що складається з трьох компонентів: прихильність, контроль, прийняття ризику[4]. Сила цих компонентів стійкості запобігає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, забезпечує стійке подолання стресу, робить сприйняття стресу менш значущим

У вітчизняній науковій літературі цей термін вперше був охарактеризований як фактор довголіття. Вчені відзначають, що життєстійкість дозволяє чинити опір негативним умовам навколишнього середовища та життєвим подіям, допомагає зберігати та підтримувати здоров'я [1; 2].

У працях українських психологів можна виділити три основні напрями трактування життєстійкості: як ресурс потенціалу особистості, який може бути необхідним у певних ситуаціях[1]; як інтегральна психологічна властивість особистості, що формується в результаті активної взаємодії з життєвими ситуаціями[3]; як здатність до соціально-психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції [2].

Інтенсивним осмисленням життя та розвитком життєстійкості характеризується студентський період. Це період інтенсивного формування стійкої індивідуалізації особистості, її ціннісних орієнтацій, життєвих та загальноособистісних цінностей. На думку, В.В. Предко наголошував, що саме в умовах воєнного часу освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні життєстійкості молоді [3]. Важливо, щоб позитивне ставлення до життя, впевненість у здатності вирішувати проблеми та брати на себе відповідальність формуються саме під час студентського життя.

Т. Ларіна, досліджуючи психологічний зміст стійкості студентів, стверджувала, що стійка особистість – це людина зі стійкими переконаннями, які визначаються компонентами її структури (залученість, контроль, ризик), веде здоровий спосіб життя (збереження власного фізичного та психічного здоров'я), використовує власний досвід для подолання життєвих труднощів і стресів [2]. Ресурсом успішної самореалізації сучасної студентської молоді є стійкі переконання студентів, а особливо узгоджені прояви установок «залучення» і «контролю», що визначають їхнє ставлення до навчання у ЗВО, самоосвіти та професійної діяльності, які є джерелами позитивних емоцій і нових цікавих вражень, пріоритетним напрямком самореалізації.

У дослідженнях різних авторів показано, що високий рівень життєстійкості дозволяє протистояти стресам у різних сферах, збільшує продуктивність життєдіяльності, позитивний настрій.

Найчастіше у науковій літературі аналізують такі компоненти життєстійкості: психологічна стійкість, когнітивна стійкість, соціальна підтримка, духовна стійкість, фізична витривалість. У таблиці 1 подано характеристику кожного із компонентів та фактори його розвитку у студентському віці.

Таблиця 1

Характеристика компонентів життєстійкості

Компоненти стійкості	Характеристика стійкості	Фактори розвитку
Психологічна стійкість	Здатність ефективно реагувати на емоційні виклики, зберігати самовладання, внутрішній спокій і впевненість у собі навіть у кризовій ситуації.	Надання психологічної підтримки, розвиток емоційного інтелекту, наявність соціальних контактів та доступ до спеціалізованого навчання.
Когнітивна стійкість	Здатність аналізувати обставини, приймати логічні рішення та передбачати наслідки своїх дій.	Отримання освіти, розвиток критичного мислення, практичні завдання та життєвий досвід, які сприяють

		покращенню когнітивних навичок.
Соціальна підтримка	Наявність мережі міжособистісних зв'язків і почуття причетності до суспільства, підтримка сім'ї, друзів і соціальних інститутів.	Створення соціальних мереж, участь у волонтерських програмах, доступ до груп підтримки для молоді, яка опинилася у складних життєвих обставинах.
Духовна стійкість	Внутрішня підтримка особистих цінностей, переконань і віри, які допомагають зберегти сенс життя і мотивацію в складних умовах.	Підтримка духовних наставників, доступ до релігійних практик, збереження культурних і національних традицій, які надихають.
Фізична витривалість	Здатність зберігати здоров'я і фізичну активність навіть у важких умовах і при нестачі ресурсів.	Здатність регулярно займатися спортом, забезпечити здорове харчування та доступ до медичної допомоги.

Таким чином, життєстійкість розвивається в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем протягом усього життя. Під впливом середовища особистість постійно змінюється, тому її стійкість може як підвищуватися, так і залишатися незмінною.

Саме молодь особливо вразлива перед сучасними викликами, життєвими труднощами та негараздами. Для багатьох дівчат і хлопців юний вік – це період значних життєвих труднощів. Життя висуває до них суперечливі вимоги: бути водночас ініціативним і соціально сміливим, але при цьому зберігати рівновагу. Саме життєстійкість сприяє самовизначенню, яке полягає у здатності людини самостійно визначати свої цілі та шляхи їх досягнення. Вона допомагає молодій людині відчувати себе господарем свого життя та приймати обґрунтовані рішення, що відповідають її потребам та цінностям. Крім того, життєстійкість є важливою умовою розкриття ресурсного потенціалу особистості та її повноцінного розвитку. Вона є ключовим фактором, що допомагає справлятися зі стресом, військовими конфліктами та іншими складними ситуаціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кузнєцова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. №121 Серія: Психологічні науки. 2014. С. 182-187
2. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості* / За ред. Т. М. Титаренко. К. : Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної і політичної психології, 2012. Вип. 6. С. 287-322.
3. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 2. С. 64-72.
4. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain Consulting Psychology. *Journal Practice and Research*. 1999. Vol. 51. № 2. P. 83-94