

8. Обухівська О. Г. Психологія булінгу в освітньому середовищі. Київ: Освіта України, 2010. С. 52-57.
9. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
10. Сухомлинська О. В. Ціннісні орієнтації молоді в умовах інформаційного суспільства. Київ: Стилос, 2003. С. 39-44.

Василь Гевко

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
Тернопіль, Україна
gevko.v@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні умови, спричинені повномасштабною війною, в Україні створюють надзвичайно складні життєві ситуації, що впливають на психоемоційний стан населення. У цей період людина стикається з численними стресовими факторами: загроза життю, втрати близьких та рідних, руйнування соціальної інфраструктури, постійна невизначеність майбутнього. У таких умовах життєстійкість особистості виступає не лише як механізм виживання, але й як важливий ресурс, що дозволяє долати кризи, адаптуватися до нових реалій та зберігати психічне благополуччя [2]. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що життєстійкість має багатокомпонентну структуру, яка включає як вроджені, так і набуті чинники, а її розвиток сприяє формуванню адаптивних стратегій у кризових ситуаціях [1; 4].

Життєстійкість, яка розглядається як здатність протистояти зовнішнім загрозам і адаптуватися до нових умов, набуває особливої актуальності в складних умовах сьогодення. Дослідження вказують, що життєстійкість – це не лише вроджена характеристика, а й результат динамічного розвитку, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. В умовах війни вона стає ключовим ресурсом для збереження психоемоційного балансу та оптимальної адаптації, що дозволяє не просто виживати, а перетворювати негативні життєві події у можливості для особистісного зростання [4].

Як стверджує І. Чанчиков, з позицій системного підходу, життєстійкість є цілісною системою, яка складається з автономних компонентів – включеності, контролю та прийняття ризику. Цей підхід дозволяє побачити адаптаційні процеси як взаємопов'язані механізми, де кожен компонент функціонує незалежно, але одночасно інтегрується у загальну модель. Такий погляд відкриває можливості для розробки комплексних методик оцінки, що враховують як індивідуальні риси, так і соціально-психологічні фактори, що впливають на процеси адаптації. У воєнних умовах, коли зовнішній вплив є надзвичайно інтенсивним, системний підхід дозволяє виявити як сильні сторони особистості, так і її слабкі, що стає основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки [4].

Аналіз структурних аспектів життєстійкості, проведений І. Данилюком, В. Предко та Р. Трайно, дозволяє виокремити три рівні функціонування – психофізіологічний, соціально-психологічний та смисловий. Психофізіологічний рівень відображає індивідуальні реакції організму на стрес, а соціально-психологічний – здатність особистості інтегруватися в соціальне середовище, зберігати контакти і отримувати підтримку навіть за умов екстремального навантаження. Смисловий рівень забезпечує формування життєвих орієнтирів та ціннісних установок, які стимулюють особу знаходити сенс у труднощах, які вона переживає. Такий підхід дає змогу окреслити комплекс взаємозв'язків, що визначають адаптивну здатність людини у кризових

ситуаціях, і дозволяє точно визначити, які саме компоненти потребують додаткової корекції для оптимізації психологічного благополуччя [1].

Особливу увагу в дослідженнях приділено питанням стресостійкості, яка, на думку М. Шпак, є невід'ємною складовою життєстійкості. Стресостійкість характеризується здатністю особистості протистояти сильним емоційним навантаженням та зберегти внутрішню рівновагу навіть за умов надзвичайних життєвих труднощів. Методологія дослідження, заснована на порівняльному аналізі теоретичних концепцій захисту від стресу, дозволяє встановити прямий зв'язок між ефективністю застосування копінг-стратегій і рівнем стресостійкості. За результатами аналізу, особистість, яка володіє високою стресостійкістю, демонструє більшу здатність до адаптації та швидкого відновлення після кризових подій, що є особливо важливим в умовах воєнного часу [5].

У контексті інтеграції внутрішніх ресурсів і зовнішніх викликів важливу роль відіграють копінг-стратегії. В. Олефір у своїй роботі доводить, що ефективне використання адаптивних копінг-стратегій є медіатором між життєстійкістю і психологічним благополуччям особистості. За його даними, активне застосування стратегій, спрямованих на вирішення проблем, допомагає зменшити негативний вплив зовнішніх стресорів і сприяє підтримці емоційного балансу. Емпіричні результати підтверджують, що особистість, яка використовує продуктивні копінг-стратегії, має значно вищий рівень життєстійкості, що, своєю чергою, позитивно впливає на її здатність протистояти кризовим ситуаціям [3].

Результати дослідження С. Кондратюк розширюють уявлення про життєстійкість як активний ресурс, який здатний перетворювати негативні життєві події у нові можливості для розвитку. Дослідниця аналізує як внутрішні, так і зовнішні ресурси, що впливають на адаптаційні процеси, і підкреслює, що життєстійкість є не лише захисним механізмом, а й основою для самореалізації в умовах воєнного конфлікту. За результатами дослідження, активне використання ресурсів особистості сприяє не лише виживанню, а й підвищенню

якості життя, оскільки стимулює процеси самовдосконалення та розвитку позитивних установок, що є важливими для подолання життєвих труднощів [2].

Інтеграція отриманих результатів свідчить, що комплексний підхід до дослідження життєстійкості в умовах війни має велике практичне значення. Системний аналіз дозволяє побудувати узагальнену модель, яка враховує всі аспекти адаптації – від фізіологічних реакцій до соціальних взаємодій і смислових установок. Це, своєю чергою, створює підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки як окремих осіб, так і груп населення, що переживають кризові ситуації. Особливо актуальним є застосування таких методів, як структурне моделювання і порівняльний аналіз теоретичних підходів, що дозволяє виявити слабкі місця в адаптаційних процесах і розробити стратегії їхнього покращення. Практична цінність досліджень проявляється в можливості використання отриманих даних для формування спеціалізованих програм психологічної допомоги, які спрямовані на підвищення рівня життєстійкості, запобігання розвитку психотравм і сприяння процесам соціальної реінтеграції в умовах воєнного конфлікту [1; 2].

Отже, проведений аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що життєстійкість в умовах війни є не просто характеристикою адаптації, а комплексним ресурсом, який забезпечує особистість інструментами для перетворення кризових ситуацій у можливості для саморозвитку та збереження психічного здоров'я. Інтеграція системного, структурного та копінгового підходів відкриває перспективу для розробки ефективних психологічних програм, які враховують як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні стресогенні чинники. Це, своєю чергою, сприятиме не лише профілактиці психотравматичних розладів, але й стимулюватиме позитивні процеси самореалізації та соціальної реінтеграції у надзвичайно складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 46–51.
2. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83.
3. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. Вип. 981. С. 168–172.
4. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 4(2). С. 59–62.
5. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.

Анна Демура

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

зі спеціальності «Психологія»,

Український державний університет

імені Михайла Драгоманова,

м.Київ, Україна

annademura@gmail.com

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік – період інтенсивних фізичних, емоційних і психологічних змін, коли молоді люди стикаються з різноманітними внутрішніми і зовнішніми викликами, що можуть негативно впливати на їх психічне здоров'я. У цей час особливо важливою є здатність підлітків адаптуватися до стресів, зберігаючи емоційну стійкість і здатність до самовідновлення, що концептуалізується в понятті «резильєнтність». У цьому контексті музикотерапія виступає як засіб