



УДК 159.923.2:37.015.3

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10\(64\)-1417-1432](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10(64)-1417-1432)

**Жванія Тарас Валеріанович** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, <https://orcid.org/0000-0003-1160-6254>

**Сметаняк Владислав Ігорович** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0000-0002-1238-6807>

**Реморов Ярослав Станіславович** здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, кафедра професійно-педагогічної, спеціальної освіти та управління, Навчально-науковий інститут педагогіки, Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, <https://orcid.org/0009-0006-0079-2679>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ДОСВІДОМ ВТРАТИ

**Анотація.** Складні умови сьогодення та негативні наслідки воєнного стану спричиняють низку психологічних проблем серед представників різних верств населення. Досвід втрат по-різному впливає на людину, а здатність протистояти негативному впливу обставин є предметом наукових досліджень у психології. Зважаючи на це, дослідження психологічних особливостей життєстійкості як інтегральної властивості особистості набуває особливої наукової та практичної значущості.

Метою статті є дослідження й аналіз психологічних особливостей формування життєстійкості здобувачів освіти після пережитих втрат.

Узагальнені результати дослідження засвідчили, що рівень життєстійкості здобувачів освіти, які мають досвід втрат, є вищим порівняно з тими, хто не набув такого досвіду. Можна стверджувати, що здобутий досвід втрат сприяє мобілізації зусиль, активізації внутрішнього потенціалу, а також розробленню й втіленню конструктивних рішень та дій, що сприяють подальшому розвитку особистості й самореалізації. Проаналізовано різні підходи до визначення поняття «життєстійкість» у науково-психологічному дискурсі. У межах дослідження було проведено тренінг, спрямований на підвищення рівня життєстійкості. У статті висвітлено методи й форми психологічного впливу, які сприяють розвитку емоційного інтелекту та підвищують рівень стресо- та життєстійкості молоді.



Отже, життєстійкість ґрунтується на здатності особистості протидіяти стресовим ситуаціям, умінні управляти своєю емоційно-вольовою сферою, а також мати стійкі життєві цінності й орієнтири. Розрізняють зовнішні й внутрішні чинники її формування.

Основними компонентами життєстійкості визначено залученість, контроль та прийняття ризиків. Активна позиція у взаємодії зі світом є протипоказом стресам і сприяє відновленню внутрішніх ресурсів; контроль, тобто здатність керувати власними емоціями й поведінкою в складних обставинах, забезпечує зважене прийняття рішень; прийняття ризику як життєвого виклику підтримує емоційну стабільність і допомагає долати наслідки травматичного досвіду.

**Ключові слова:** життєстійкість, чинники, особистість, психологічні умови, тренінги, методи психологічного впливу.

**Zhvaniia Taras Valerianovich** PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-1160-6254>

**Smetaniak Vladyslav Igorovich**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0000-0002-1238-6807>

**Remorov Yaroslav Stanislavovich** PhD Student (Third Educational and Scientific Level of Higher Education), Department of Professional Pedagogy, Special Education and Management, Educational and Scientific Institute of Pedagogy, Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, <https://orcid.org/0009-0006-0079-2679>

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMATION OF RESILIENCE IN STUDENTS WITH EXPERIENCE OF LOSS

**Abstract.** The difficult conditions of today and the negative consequences of martial law cause a number of psychological problems among representatives of different segments of the population. The experience of loss affects people in different ways, and the ability to resist the negative influence of circumstances is the subject of scientific research in psychology. In view of this, the study of the psychological characteristics of resilience as an integral property of personality acquires special scientific and practical significance.

The purpose of this article is to study and analyze the psychological characteristics of the formation of resilience in students after experiencing loss.

The generalized results of the study showed that the level of resilience in students who have experienced loss is higher than in those who have not had such an experience.



It can be argued that the experience of loss contributes to the mobilization of efforts, the activation of internal potential, as well as the development and implementation of constructive decisions and actions that contribute to further personality development and self-realization. Various approaches to defining the concept of “resilience” in scientific and psychological discourse are analyzed. As part of the study, training was conducted aimed at increasing resilience. The article highlights methods and forms of psychological influence that contribute to the development of emotional intelligence and increase the level of stress and resilience among young people.

Thus, resilience is based on the ability of a person to cope with stressful situations, the ability to manage their emotional and volitional sphere, as well as having stable life values and guidelines. There are external and internal factors in its formation.

The main components of resilience are engagement, control, and risk-taking. An active position in interacting with the world counterbalances stress and helps restore internal resources; control, i.e., the ability to manage one's emotions and behavior in difficult circumstances, ensures balanced decision-making; accepting risk as a life challenge maintains emotional stability and helps overcome the effects of traumatic experiences.

**Keywords:** resilience, factors, personality, psychological conditions, training, methods of psychological influence.

**Постановка проблеми.** В умовах стрімких суспільних змін проблема життєстійкості набуває особливої актуальності. Після повномасштабного вторгнення російської федерації в Україні склалася вкрай несприятлива соціально-економічна ситуація, що призвела не лише до погіршення умов життя, а й до прямої загрози життю й здоров'ю кожного громадянина. Особливо вразливою категорією є молодь, оскільки війна істотно перешкоджає її ефективній самореалізації та плануванню майбутнього. Складною залишається проблема набуття молодими людьми досвіду втрат: хтось покинув дім та звичне середовище життя, а хтось пережив загибель рідних чи близьких. З огляду на це, вивчення життєстійкості як здатності особистості протистояти складним життєвим обставинам, діяти в умовах невизначеності та знаходити можливості для саморозвитку й ефективної самореалізації є важливим аспектом психологічних досліджень. Формування та розвиток життєстійкості в здобувачів освіти підвищує значущість і функціональність тих характеристик особистості, що забезпечують ефективну адаптацію до складних життєвих умов. До них належать здатність адаптуватися до змін і підтримувати належну якість життя у вкрай важких обставинах; уміння знаходити конструктивні рішення в проблемних життєвих ситуаціях; здатність протистояти стресу; уміння управляти власною емоційно-вольовою сферою; рівень розвитку когнітивних здібностей; комунікативна поведінка та вміння налагоджувати міжособистісну взаємодію.



Психологічні особливості формування життєстійкості визначаються індивідуально-психологічними рисами, що притаманні конкретній особистості. Люди з високим рівнем життєстійкості зазвичай оптимістично налаштовані, упевнені у своїх силах і спроможні долати негативні емоції та переживання.

Водночас негативні події чи втрати можуть мати як руйнівний вплив, так і слугувати каталізаторами для пошуку внутрішніх ресурсів виходу особистості з кризового стану, розвитку потужних механізмів адаптації та психологічного зростання. Юнацький вік характеризується активними процесами самореалізації, професійного самовизначення й інтеграції в доросле життя. Зважаючи на це, проблема вивчення психологічних особливостей життєстійкості здобувачів освіти, які набули досвіду втрат, є досить актуальною й потребує глибинного теоретичного й практичного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Формування життєстійкості – це комплексний процес, що передбачає стимуляцію внутрішнього потенціалу особистості для дотримання активної життєвої позиції всупереч стресогенним впливам, а також для розвитку та руху вперед. Траєкторія розвитку життєстійкості кожної людини є індивідуальною й охоплює роботу над фізичним і психоемоційним станом. Різні аспекти формування життє- та стресостійкості аналізують К. Березяк, Н. Лупак, М. Кирилішина й В. Шкраб'юк [1]. Вплив розвитку життєстійкості на продуктивність праці й особливості самореалізації людини висвітлюють А. Бобрицька та Н. Маєвська. Особливе місце в її формуванні посідають довербальні травми та дитячі спогади, які в дорослому житті можуть ускладнювати розвиток адаптивних механізмів соціальної та психологічної адаптації [2]. Події воєнного стану, що створюють умови невизначеності, у яких формування життєстійкості як здатності протистояти негативним впливам має свою специфіку й ґрунтується на сформованості Я-концепції, досліджують І. Гоян, К. Андросович, Є. Поплавська, А. Пастернацький та Р. Бончук [3]. Науковці О. Жук та К. Шкарлатюк наголошують, що індивідуальна життєстійкість окремої людини позначається на особливостях функціонування всієї громади, у якій та перебуває, й реалізується із залученням соціальних, медичних, освітніх та психологічних служб [4]. Тренінги як дієвий механізм формування життєстійкості учасників бойових дій під час воєнного стану досліджують В. Зливков та С. Лукомська, зазначаючи, що під час їхнього перебігу можна реалізувати різні техніки відновлення емоційно-вольової сфери й пропрацювати набутий негативний досвід [5]. Життєстійкість не є сталою, а постійно змінюється в процесі онтогенезу. Для повного осмислення специфіки її формування важливо проаналізувати основні концепти її розвитку в підлітковому віці, коли досвід втрати або відсутній, або сприймається по-іншому. Умови розвитку життєстійкості в підлітковому віці вивчає А. Коваленкова [6]. Важливість ціннісних орієнтацій для подальшої самореалізації та професійного



самовизначення молоді підкреслює Д. Костенко [7]. Багатовимірність психологічного конструкта життєстійкості з урахуванням бойового досвіду узагальнює М. Лоханський, зазначаючи, що підтримка й ефективна міжособистісна взаємодія сприяють розвитку життєстійкості в складних умовах [8]. Як енергоощадний процес виживання в складних умовах розглядає життєстійкість Н. Назарук [9]. Використання короткої версії життєстійкості висвітлюють В. Олефір, М. Кузнєцов та А. Павлова [10].

Аналіз дає змогу сформувати цілісні уявлення про основні підходи до формування й розвитку життєстійкості з урахування індивідуального набутого досвіду втрат.

**Мета статті** – дослідити та проаналізувати психологічні особливості формування життєстійкості здобувачів освіти після пережитих втрат.

Завдання статті:

проаналізувати різні підходи до визначення поняття «життєстійкість»;

розглянути психологічні механізми формування й розвитку життєстійкості в умовах воєнного стану;

дослідити вплив набутого досвіду втрат на формування й розвиток життєстійкості в здобувачів закладів вищої освіти (далі – ЗВО);

визначити найефективніші методики підвищення рівня життєстійкості здобувачів освіти з набутим досвідом втрат.

**Виклад основного матеріалу.** Кожна подія в житті людини формується через прийняті рішення, незалежно від їхньої значущості та рівня усвідомленості. Саме через ці рішення реалізується взаємодія особистості з навколишнім середовищем та формуються життєві стратегії. Термін «життєстійкість» уперше було запропоновано в науковому дискурсі в 1975 році завдяки розробці «hardiness» авторів С. Мадді та С. Кобейса. Вченими встановлено, що високий рівень життєстійкості допомагає адаптуватися до змінних умов середовища за допомогою таких складників, як «прийняття ризику» та здатність успішно долати ситуації невизначеності [1, с. 1552].

Згідно з С. Мадді життєстійкість охоплює три основні аспекти: залученість, контроль та прийняття ризику. Механізм її дії полягає у впливі на оцінку особистістю відповідної ситуації та в підвищеній готовності активно діяти за нестандартних обставин в умовах невизначеності. Стресові ситуації оцінюються таким чином, щоб їх можна було контролювати, сприймати як життєві виклики та спонукати до дій та подолання проблем, що стимулює розвиток і зростання особистості. Спираючись на дослідження С. Мадді, науковці стверджують, що життєстійкість – це фундаментальна якість особистості, наявність якої забезпечує підвищення успішної діяльності, пізнавальну активність, фізичну витривалість і здатність покращувати ментальне й фізичне здоров'я та психологічне благополуччя. Отже, життєстійкість – це не тільки здатність сприймати



випробування долі, а спроможність розвиватися, діяти, зростати всупереч негативним подіям та обставинам, що формується впродовж всього життя [2, с. 22].

Життєстійкість – це здатність особистості протистояти складним стресогенним обставинам та кризам, зберігаючи внутрішню рівновагу й знаходячи ресурси для успішної діяльності. Вона є важливим критерієм індивідуальної спроможності до стійкої саморегуляції, що становить основу характеру, сприяє збереженню здоров'я та продуктивності. Ця якість допомагає адекватно оцінювати події, знижуючи їхній стресогенний вплив, та мотивує до пошуку ефективних стратегій їх подолання [3, с. 556].

Життєстійкість – це підґрунтя стабільного функціонування особистості в соціумі у складних життєвих умовах [9, с. 49].

Науковиця В. Предко розглядає життєстійкість як інтегральну особистісну якість, що характеризує світоглядну позицію людини, є її внутрішнім імперативом, важливим елементом особистісної життєдіяльності й творчої активності. Дослідниця зазначає, що вона зароджується внаслідок пережитих травм і є результатом переломних моментів внутрішньої боротьби, проявляється як відчуття глибокого усвідомлення. Зрештою тільки сильна особистість, яка пережила втрати та випробування, здатна сформувати потужну життєстійкість. Це надає їй сили мужньо й стійко протистояти життєвим викликам, оптимістично спрямовуватися до майбутнього, орієнтуватися на нові досягнення, формувати адекватну самооцінку, підтримувати сприятливе самоставлення та розвиватися конструктивно. Для розвитку життєстійкості необхідно потрапити в складні життєві ситуації, знайти необхідні ресурси для подолання труднощів, сформувати належне світобачення та віднайти в собі мотивацію рухатися вперед. Унаслідок відчуття власного внутрішнього потенціалу особистість може переформатувати свій життєвий шлях та пройти особистісну реконструкцію [11, с. 89].

Розуміння життєстійкості виявляється в сприйнятті життєвих змін та розвитку мотивації до подолання труднощів, коли людина здатна діяти та змінюватись з усвідомленням власних цілей. Особистість із високим рівнем життєстійкості здатна діяти навіть у стресових ситуаціях, усвідомлюючи відповідальність за своє здоров'я та за життя рідних і близьких [15, с. 68].

Отже, життєстійкість – це комплексна якість особистості, що формується впродовж життя та виражається в здатності протистояти складним життєвим обставинам, умінні діяти в нестандартних ситуаціях і контролювати власні емоції, а також володіти високим рівнем внутрішнього потенціалу, що дає змогу розвиватися всупереч труднощам та самореалізовуватись.

Формування життєстійкості визначається численними чинниками, серед яких соціальне середовище, індивідуальні риси та якості особистості, батьківська модель виховання тощо. Її розвиток значно залежить також від здатності



людини налагоджувати міжособистісні взаємовідносини, підтримувати близьких і ефективно взаємодіяти в соціальному оточенні [3, с. 557].

Усі чинники формування життєстійкості умовно поділяють на зовнішні (соціальне середовище, сім'я, екологічні, економічні, воєнний стан, бойові дії) та внутрішні (психічний рівень розвитку особистості, внутрішні переживання, Я-концепція, соціальний статус, фізичне здоров'я, стресостійкість). Загалом стійкість є інтерактивною концепцією, що побудована на основі впливу на особистість зовнішніх та внутрішніх чинників [6, с. 42].

З огляду на зазначені складники, особливості формування та прояву запропоновано авторський варіант моделі життєстійкості (рис. 1).

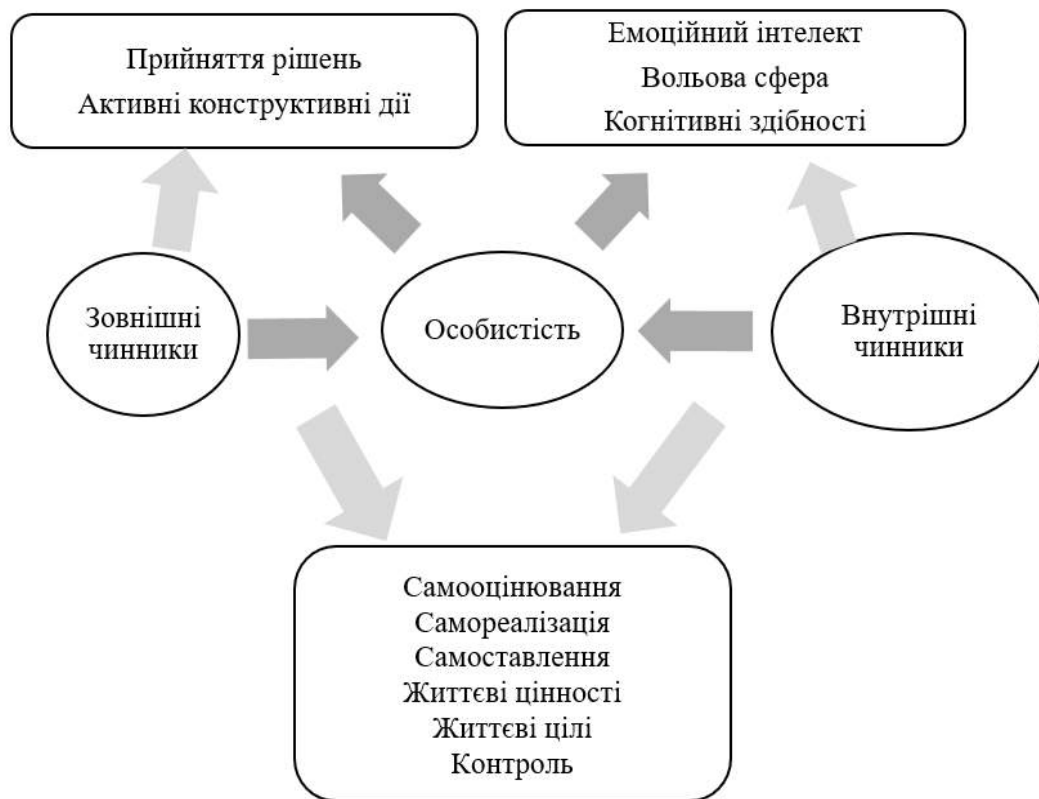


Рис. 1. Модель життєстійкості особистості

Джерело: складено авторами на основі [1; 3]

Отже, центром життєстійкості є особистість, на яку впливають зовнішні та внутрішні чинники. Попри те, що пережита травма зумовлена зовнішнім впливом, її сприйняття та психологічні особливості переживання залежать від внутрішнього потенціалу особистості. Саме внаслідок сукупної дії чинників формуються життєві цінності, цілі та відбувається керування власною емоційно-вольовою сферою. Завдяки активізації внутрішнього ресурсу, когнітивних здібностей та емоційно-вольової сфери особистість здатна ухвалювати конструк-



тивні рішення та активно діяти всупереч складним обставинам та пережитим втратам.

Важливим чинником життєстійкості є ціннісні орієнтації, які складаються з адаптивності, саморозвитку, критичного мислення, гнучкості, креативності, уміння працювати в команді, духовної гармонізації, збереження індивідуальності та професіоналізму [7, с. 1069].

Ще однією важливою умовою розвитку життєстійкості є наявність лідерських якостей, оскільки життєстійкість є не лише індивідуальною характеристикою особистості, а й проявом соціально-контекстуальної взаємодії. Її формування зумовлене як внутрішнім потенціалом особистості, здатністю управляти власними діями, емоціями та ухвалювати обґрунтовані рішення, так і впливом команди й соціального оточення. Відкритий діалог із колегами, одногрупниками та близькими людьми сприяє встановленню довіри, розвитку колективної життєстійкості та зміцненню соціальних зв'язків [8, с. 1394].

Формування життєстійкості – складний процес, що ґрунтується на внутрішній збалансованості, стабільності та відчутті захищеності в складних ситуаціях. У кризові моменти вирішальним є тип реагування особистості – від пасивного сприймання труднощів до їх активного подолання [14, с. 112].

Для поглибленого аналізу психологічних аспектів формування життєстійкості в здобувачів закладів вищої освіти з досвідом втрати було здійснено дослідження за методикою визначення життєстійкості С. Мадді. Його модифікована та скорочена версія містила 15 питань та була орієнтована на вивчення основних компонентів життєстійкості: залучення особистості до переосмислення втрати; контролю за ухваленням рішень та власного вибору в складній ситуації; прийняття ризику, що може виникнути залежно від вибору [10].

Дослідження здійснювалося на базах Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, Прикарпатського національного університету імені В. Стефаника та Житомирського державного університету імені І Франка серед студентів 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія». Вибірку становили 80 здобувачів освіти, поділені на 2 групи по 40 осіб. Основна група: здобувачі освіти з досвідом внутрішнього переміщення та ті, що набули досвіду втрати у зв'язку з воєнними діями. Контрольна група: особи, які не мали такого досвіду. Отримані результати представлено в табл. 1.



Таблиця 1

**Результати рівня життєстійкості здобувачів ЗВО**

| Шкали            | Здобувачі освіти з досвідом втрати (з-поміж ВПО та тих, хто втратив рідних) |                       | Здобувачі освіти без набутого досвіду втрати |                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|-----------------------|
|                  | Середнє значення                                                            | Стандартне відхилення | Середнє значення                             | Стандартне відхилення |
| Залученість      | 11,31                                                                       | 3,04                  | 8,86                                         | 1,34                  |
| Контроль         | 9,41                                                                        | 2,71                  | 9,28                                         | 2,07                  |
| Прийняття ризику | 9,81                                                                        | 3,31                  | 9,42                                         | 1,144                 |
| Життєстійкість   | 30,3                                                                        | 7,6                   | 25,57                                        | 1,42                  |

Джерело: складено авторами

За результатами дослідження встановлено, що життєстійкість істотно зростає з набуттям досвіду втрат. У групі здобувачів із набутим досвідом втрати найвищими є показники за шкалою залученості, що свідчить про їхню спроможність активно залучатися до різних видів діяльності. Такі особи знаходять у собі сили, внутрішню мотивацію до дій та прийняття ризиків, не втрачають контроль над подіями, що відбуваються навколо. Їхня залученість проявляється в здатності концентрувати увагу на подіях теперішнього часу, підтримувати відкритість до діалогу з оточенням та спрямовувати зусилля на самопізнання, саморозвиток і самореалізацію. Здатність контролювати власні дії, події свого життя та впливати на них в осіб, що пережили втрати, є дещо вищою ніж у здобувачів без такого досвіду. Отже, негативні життєві події сприяли акумуляції внутрішнього потенціалу та формуванню здатності шукати вихід у складній ситуації, діяти для подолання стресу. Прийняття ризику є свідченням готовності особистості приймати життєві виклики та її відкритості до нового досвіду. Загальне значення життєстійкості в здобувачів освіти з досвідом втрати значно вище порівняно з тими, хто відповідного досвіду не має. Здійснено кореляційний аналіз із застосуванням критерію t-Ст'юдента та встановлено, що відмінності між результатами груп статистично значущі на рівні  $p \leq 0,05$ .

Водночас системної роботи над підвищенням рівня життєстійкості потребують усі здобувачі освіти. Зважаючи на це, дієвим засобом впливу на підвищення рівня залученості як важливого компонента життєстійкості є систематичні фізичні вправи, спортивно-ігрова діяльність, що оптимізує цілеспрямованість, підвищує рівень командного духу, розвиває здатність оперативного ухвалення рішень. Систематичні фізичні навантаження стимулюють особистість до самоконтролю, сприяють фіксації змін стану здоров'я та запобіганню перевтомі й розвитку патологічних станів. Крім того, вони дають змогу відстежувати позитивну динаміку в організмі. Самоконтроль допомагає



коригувати обсяг розумової праці та відпочинку, визначати тривалість відновлення, обирати різні засоби для підвищення фізичної й розумової працездатності, вносити необхідні корективи в повсякденне життя. Систематичні й посилені фізичні навантаження впливають на емоційно-вольову сферу та сприяють її зміцненню. Під час спортивно-ігрових занять формується командний дух, розвивається вміння працювати в команді, спроможність нести відповідальність за свої дії та рішення [12, с. 1953].

Прийняття ризиків тісно пов'язане з набуттям нового досвіду. Ураховуючи зазначене для посилення цього складника життєстійкості доцільним буде впровадження в життя молоді пригодницького туризму. Такий вид діяльності передбачає акумулювання фізичних та психологічних зусиль, що сприяє відволіканню від травматичних спогадів та проблем [12, с. 1953].

Для розвитку здатності приймати ризик доцільно застосовувати метод «Гра на протилежностях», що охоплює розгляд понять чи явищ із різних ракурсів, аналіз полярно протилежної поведінки, практичне розігрування кейсів, закріплення нових моделей поведінки в повсякденному житті, виконання тестових завдань із позиції змодельованого образу за допомогою вже відпрацьованих умінь [13, с. 116].

Робота з розвитку життєстійкості має проводитись на кількох рівнях: розроблення конструктивних моделей поведінки в типових та нестандартних ситуаціях; реалізація заходів із застосуванням прийомів і методів подолання тривожності; поглиблення знань, умінь і навичок для розширення функціональних можливостей людини та створення запасу емоційної стійкості; розширення світогляду й посилення мотивації до діяльності; а також формування стійкої впевненості в собі та розвиток позитивної самооцінки.

До провідних технологій організації фізичної активності здобувачів освіти для підвищення їхнього рівня життєстійкості належать ігрові види діяльності, тематичні спортивні заходи, рекреаційно-туристичні івенти, різні види спорту (легка атлетика, плавання, ігрові види спорту), оздоровлювального фітнесу тощо. Цікавими є заходи патріотичного спрямування, а також ініціативи за участю успішних спортсменів, які власним прикладом демонструють досягнення бажаних результатів. Під час розроблення відповідних програм необхідно враховувати вікові, фізіологічні, психологічні, гендерні та індивідуальні особливості здобувачів освіти. Програми фізичних навантажень мають бути планомірно реалізованими, з чітко регламентованим часом та урахуванням гармонійного розвитку всіх груп м'язів. Фізична активність має різне призначення, зокрема вона сприяє підвищенню культури особистості, розвитку комунікативних і когнітивних здібностей та зміцненню емоційного інтелекту. Здобувачі освіти мають дбати про власне здоров'я та вести здоровий спосіб життя, який має бути в основі моральних цінностей, життєвої позиції.



Для підвищення рівня життєстійкості здобувачів із досвідом втрат важливо проводити психологічні тренінги для підвищення рівня стресостійкості, зниження тривожності, активізації внутрішньої мотивації. Під час дослідження було розроблено й реалізовано тренінг, заснований на комплексному підході до життєстійкості, яка розглядається як здатність особистості зберігати фізичне та психічне здоров'я, підвищувати рівень залученості в активне життя, долати труднощі, залучати соціальну підтримку та підтримувати продуктивну діяльність [5, с. 25].

Тренінг на тему: «Я намалюю світ навколо себе» мав на меті розширення уявлень про соціальне середовище, а його завдання полягали у сприянні адаптації, інтеграції та колективізму, формуванні доброзичливого ставлення, розвитку комунікативних навичок, налагодженні міжособистісних відносин; усуненні упереджень, побудові позитивного мікроклімату, а також у психологічній реабілітації, покращенні емоційної сфери, відновленні ментального здоров'я та підвищенні життєстійкості.

Основні принципи тренінгу: добровільність – виконання будь-якого завдання є добровільним, учасник тренінгу в будь-який момент може відмовитись; інформованість – учасники мають знати все, що буде відбуватися під час тренінгу (інструктаж перед виконанням кожної вправи); доступність – усі пояснення мають бути чіткими й зрозумілими, доведеними до учасників тренінгу в доступній формі; взаємоповага – взаємодія під час заняття відбувається на засадах поваги та толерантності до співрозмовників.

Тренінг складався з низки вправ:

«Привітання». Час виконання – 5 хвилин. Здобувачі освіти об'єднуються в пари та вітаються спочатку за руки, потім поплескуванням по плечу, шиєю до шиї, п'ятка до п'ятки.

«Інтерв'ю». Час проведення – 15 хвилин. Учасники тренінгу об'єднуються в пари та беруть один в одного інтерв'ю: кожен розповідає одну історію зі свого життя (на вибір). Час для такої розповіді – 5 хвилин (таким чином кожен учасник розповість свою історію та далі відбувається загальне обговорення, де слухачі презентують свого напарника).

«Емоційна скринька». Час проведення – 10 хвилин. Ведучий заздалегідь готує скриньку з різними фразами. Наприклад, «Підійди до мене», «Візьми книгу», «Давай сьогодні разом по вечеряємо» тощо. Кожному учаснику пропонується вимовити відповідну фразу зі скриньки з різною інтонацією (радісно, схвально, сумно, критично тощо).

Далі здобувачі освіти виконували дихальні вправи на відновлення (5 хвилин) та брали участь у фізкультурній розминці (5 хвилин). Зокрема, запропоновано вправу «Протистресове дихання». Учасники тренінгу виконували вправу сидячи. Їм пропонували зробити глибокий вдих через ніс (на рахунок 1,



2, 3, 4), потім на піку вдиху затамувати подих на 1–2, а потім – видих ротом, але дуже повільно на рахунок 1, 2, 3, 4, 5, 6. Вправа на заспокійливе дихання. Слова ведучого: «Уявіть, що в процесі дихання ви вивільняєтесь від напруги, негативних емоцій та стресу». Під час виконання вправи таких прийомів було зроблено 5.

Вправа «Різні люди навколо нас» проводилася з метою налагодження психологічного контакту та міжособистісної взаємодії. Час на виконання вправи – 15 хвилин. На заздалегідь підготовлених картках написано завдання, під час виконання яких необхідно передати інформацію невербальними засобами. Було запропоновано такий перелік висловлювань: «Мене вразив прочитаний в дитинстві роман .... А який твій улюблений твір з дитинства?», «Я люблю відпочивати на природі. А ти якому відпочинку надаєш перевагу?», «На вихідних планую відвідати кінотеатр. Ти підеш зі мною?».

Додатково було запропоновано переглянути низку відеофрагментів про прояви дружби, складні життєві ситуації та вміння знаходити вихід, мотивацію тощо.

Підсумки тренінгу передбачали обговорення особливостей проведення кожної вправи, аналіз досягнутих результатів та оцінку ефективності зустрічі загалом.

Важливе значення має відвідування Центрів життєстійкості, створених із метою надання медичної, психологічної та юридичної допомоги особам, які зазнали втрат та життєвих труднощів. Фахівці психологічної служби таких Центрів проводять комплексну роботу з підвищення життєстійкості, що, крім тренінгів, індивідуального консультування й фізичних навантажень, передбачає також релаксаційні практики та медитацію. З-поміж інших важливих форм психологічної підтримки можна виокремити відвідування книжкового клубу (обмін враженнями від прочитаного, проведення дискусії для розвитку критичного мислення й навичок міжособистісної взаємодії), арттерапевтичні заняття (дослідження свого внутрішнього світу та пошук особистісних ресурсів для життєстійкості), майстер-класи (творчі заняття для розвитку лідерських якостей, відволікання від проблем та залучення до улюбленої справи), тематичні тренінги для відновлення власного ресурсу (підвищення рівня стресостійкості, зниження тривожності, а також розвитку вміння визначати життєві цілі та розробляти стратегії успішної діяльності на майбутнє), терапевтичні бесіди-прогулянки тощо [4, с. 284].

Отже, в умовах воєнного стану існує досить широкий спектр можливостей розвитку життєстійкості. Однак важливе місце посідає робота з фахівцями психологічної служби, які здатні ефективно впливати на особистість із досвідом втрат щодо стабілізації психоемоційного стану, відновлення психічного здоров'я та пошуку нових можливостей для подальшого самовизначення й саморозвитку.



Індивідуальні та групові методи психологічного впливу допомагають здобувачам освіти з досвідом втрат швидше мобілізувати власні внутрішні ресурси, визначити новий шлях розвитку.

**Висновки.** Отже, попри наявність різних підходів до трактування поняття «життєстійкість», усі вчені погоджуються, що ця здатність особистості дає змогу протистояти складним життєвим обставинам, протидіяти їм та активно самореалізовуватись у соціумі. Життєстійкість не є сталою, вона постійно змінюється впродовж життя. На її формування впливають зовнішні та внутрішні чинники. Однак, для її ефективного розвитку важливими є особистісні характеристики, що охоплюють стресостійкість, тривожність, мотивацію, лідерські якості, ціннісні орієнтири, рівень сформованості емоційного інтелекту тощо. Важливими складниками життєстійкості є залученість, прийняття ризику й контроль над своїми діями, емоціями та обставинами.

Здійснено дослідження прояву життєстійкості здобувачів освіти з наявним та відсутнім досвідом втрат і встановлено, що в переважній більшості досліджуваних із досвідом втрат життєстійкість значно вища, ніж у тих осіб, які такого досвіду не набули. Однак, доцільно зазначити, що складні життєві обставини, травматичні події можуть мати як конструктивний, так і руйнівний вплив на особистість. Для частини людей досвід втрат стає поштовхом до активних дій та сприяє мобілізації зусиль для подолання негативних наслідків, пошуку можливості рухатись далі, самореалізовуватись та мати активну життєву позицію. Проте для інших осіб досвід втрати може нести руйнівний характер та призводити до асоціальної поведінки, проявів девіації та втрати контролю над собою й зовнішніми обставинами.

Для підвищення рівня життєстійкості доцільно використовувати різні форми й методи психологічної допомоги та підтримки. До найдієвіших та поширених належать психологічні тренінги, індивідуальні консультації, майстер-класи, організація клубів чи гуртків за інтересами, прогулянки, пізнавальний туризм, заняття фізичною культурою тощо.

У перспективі подальших досліджень доцільно розглянути окремі аспекти розвитку життєстійкості через стабілізацію психоемоційного стану. Доречним буде проаналізувати шляхи підвищення рівня стресостійкості, зниження тривожності та підвищення мотивації здобувачів освіти з набутим досвідом втрат. Окремого науково-психологічного дослідження потребує вплив стресогенних чинників на психосоматичний стан особистості в умовах воєнного стану та розвиток життєстійкості впродовж онтогенезу в різних вікових категорій населення.

#### **Література:**

1. Березяк К., Лупак Н., Кирилішина М., Шкраб'юк В. Формування стресостійкості та життєстійкості в сучасних умовах. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 8(36). С. 1548–1554 URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)-1548-1554](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)-1548-1554) (дата звернення: 19.09.2025).



2. Бобрицька А. А., Маєвська Н. А. Довербальні травми та життєстійкість особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2024. Вип. 76. С. 21–27. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2024\\_76\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2024_76_5) (дата звернення: 14.09.2025).
3. Гоян І., Андросович К., Поплавська Є., Пастернацький А., Бончук Р. Психологічні умови формування і розвитку життєстійкості особистості в умовах невизначеності. Наукові перспективи. 2023. №9(39). С. 552–564 URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-552-564](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-552-564) (дата звернення: 29.09.2025).
4. Жук О., Шкарлатюк К. Інноваційні підходи до формування життєстійкості в громаді. Psychology Travelogs. 2025. № 1. С. 275–288. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-27> (дата звернення: 18.09.2025).
5. Зливков В., Лукомська С. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 65(1). С. 24–30. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-24-30> (дата звернення: 09.09.2025).
6. Коваленкова А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Вип. 23 (68). С. 36–46 URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).04) (дата звернення: 14.09.2025).
7. Костенко Д. Ціннісні орієнтації як фокус формування та розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 3(31). С. 1062–1073. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3\(31\)-1062-1073](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3(31)-1062-1073) (дата звернення: 01.10.2025).
8. Лоханський М. К. Життєстійкість військовослужбовців в умовах повномасштабних бойових дій. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2025. № 6. С. 1387–1400. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc\\_2025\\_6\\_122](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_6_122) (дата звернення: 19.09.2025).
9. Назарук Н. В. Психологічні контури вивчення феномена життєстійкості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. №4. С. 46–49. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.9> (дата звернення: 01.09.2025).
10. Олефір В. О., Кузнецов М. А., Павлова А. В. Коротка версія тесту життєстійкості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 45(2). С. 158–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2013\\_45\(2\)\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)_22) (дата звернення: 10.10.2025).
11. Предко В. В. Складна життєва ситуація як умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1 (54). С. 74–90 DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>
12. Приймак А., Гончаренко О. Формування життєстійкості студентів сучасного університету засобами фізичного виховання. Вісник науки та освіти. 2025. № 5(35). С. 1947–1957 URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-5\(35\)-1947-1957](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-5(35)-1947-1957) (дата звернення: 01.10.2025).
13. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 4 С. 113–117. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22> (дата звернення: 17.09.2025).
14. Соляник М., Погоржельський І. Емоційна життєстійкість молоді в умовах сьогодення. Освітологічний дискурс. 2025. № 2. С. 109–117. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys\\_2025\\_2\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2025_2_13) (дата звернення: 27.09.2025).
15. Співак Л. Аналіз феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Вип. 25 (70). С. 62–71 URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).07) (дата звернення: 06.10.2025).



### References:

1. Bereziak, K., Lupak, N., Kyrylishyna, M., & Shkrabiuk, V. (2024). Formuvannia stresostiikosti ta zhyttiistiikosti v suchasnykh umovakh [Building stress resistance and resilience in modern conditions]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii – Scientific innovations and advanced technologies*, 8(36), 1548–1554. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)-1548-1554](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)-1548-1554) [in Ukrainian].
2. Bobrytska, A. A., & Maievska, N. A. (2024). Dovernalni travmy ta zhyttiistiikosti osobystosti [Preverbal trauma and resilience of the personality]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya: Psykholohiia – Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University*, 76, 21–27. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC\\_2024\\_76\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2024_76_5) [in Ukrainian].
3. Hoian, I., Androsovc, K., Poplavska, Ye., Pasternatskyi, A., & Bonchuk, R. (2023). Psykholohichni umovy formuvannia i rozvytku zhyttiistiikosti osobystosti v umovakh nevyznachenosti [Psychological conditions for the formation and development of personal resilience in conditions of uncertainty]. *Naukovi perspektyvy – Scientific prospects*, 9(39), 552–564. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-552-564](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-552-564) [in Ukrainian].
4. Kostenko, D. (2024). Tsinnisni oriientsii yak fokus formuvannia ta rozvytku zhyttiistiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [Value orientations as the focus of the formation and development of resilience in higher education seekers]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii – Scientific innovations and advanced technologies*, 3(31), 1062–1073. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3\(31\)-1062-1073](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3(31)-1062-1073) [in Ukrainian].
5. Kovalenkova, A. (2024). Umovy rozvytku zhyttiistiikosti osobystosti pidlitkovoho viku [Conditions for the development of resilience in adolescents]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 12. Psykholohichni nauky – Scientific journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 12. Psychological Sciences*, 23 (68), 36–46. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).04) [in Ukrainian].
6. Lokhanskyi, M. K. (2025). Zhyttiistiikosti viiskovosluzhbovtiv v umovakh povnomasshtabnykh boiovykh dii [The resilience of military personnel in conditions of full-scale combat operations]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriia «Pedahohika», Seriya «Psykholohiia», Seriya «Medytsyna») – Prospects and Innovations in Science (Pedagogy Series, Psychology Series, Medicine Series)*, 6, 1387–1400. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc\\_2025\\_6\\_122](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2025_6_122) [in Ukrainian].
7. Nazaruk, N. V. (2024). Psykholohichni kontury vyvchennia fenomena zhyttiistiikosti [Psychological contours of studying the phenomenon of resilience]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 4, 46–49. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.4.9> [in Ukrainian].
8. Olefir, V. O., Kuznietsov, M. A., □ Pavlova, A. V. (2013). Korotka versiiu testu zhyttiistiikosti [Short version of the resilience test]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia – Bulletin of the H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology*, 45(2), 158–165. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2013\\_45\(2\)\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45(2)_22) [in Ukrainian].
9. Predko, V. V. (2021). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak umova formuvannia zhyttiistiikosti osobystosti. [Difficult life situations as a condition for the formation of personal resilience] *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*, 1(54), 74–90. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99> [in Ukrainian].
10. Pryimak, A., □ Honcharenko, O. (2025). Formuvannia zhyttiistiikosti studentiv suchasnoho universytetu zasobamy fizychnoho vykhovannia [Developing resilience in modern university students through physical education]. *Visnyk nauky ta osvity – Bulletin of Science and Education*, 5(35), 1947–1957. [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-5\(35\)-1947-1957](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-5(35)-1947-1957) [in Ukrainian].



11. Smolska, L. M. (2021). Stresostiikist ta zhyttiistiikist: kreatyvna model formuvannia v suchasnykh umovakh [Stress resistance and resilience: a creative model of formation in modern conditions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 4, 113–117. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22> [in Ukrainian].
12. Solianyuk, M., □ Pohorzhelskyi, I. (2025). Emotsiina zhyttiistiikist molodi v umovakh sohodennia [Emotional resilience of young people in today's world]. *Osvitlohichnyi dyskurs - Educational discourse*, 2, 109–117. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys\\_2025\\_2\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2025_2_13) [in Ukrainian].
13. Spivak, L. (2024). Analiz fenomenu zhyttiistiikist v paradyhmi suchasnoi nauky [Analysis of the phenomenon of resilience in the paradigm of modern science]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 12. Psykholohichni nauky – Scientific journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 12. Psychological Sciences*, 70, 62–71. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).07) [in Ukrainian].
14. Zhuk, O., □ Shkarlatiuk, K. (2025). Innovatsiini pidkhody do formuvannia zhyttiistiikosti v hromadi [Innovative approaches to building resilience in communities]. *Psychology Travelogs – Psychology Travelogs*, 1, 275–288. <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-27> [in Ukrainian].
15. Zlyvkov, V., □ Lukomska, S. (2022). Osoblyvosti vykorystannia treninhu zhyttiistiikosti u psykholohichnii rehabilitatsii uchasnykiv boiovykh dii [Features of using resilience training in the psychological rehabilitation of combatants]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 65(1), 24–30. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-24-30> [in Ukrainian].