

### Література:

1. Алешенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців : методичний посібник для офіцерів, професорсько-викладацького складу, слухачів і курсантів ЗС України. Київ, 2017. С. 134.
2. Бабатіна С. І., Кудрявченко Г. В. Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 3. С. 16–21.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Бойко, М. І. Особливості стресу у військовослужбовців та можливості їх профілактики та попередження. *Науковий вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3(41). С. 74–79.
5. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Polonistyczne Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022, Nr 4. Ss. 159–173.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-2>

## ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ЧАСИ ТУРБУЛЕНТНОСТІ

**Базика Євгенія Леонідівна**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної психології,*

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

Українське суспільство зараз живе в епоху «перманентної кризи». Коли зовнішній світ нагадує шторм, єдиним надійним якорем стає не відсутність проблем, а наша здатність проходити крізь них без руйнування особистості. У психології цей «внутрішній стрижень» називають життєстійкістю (resilience) [4; 6; 7; 10].

Це не вроджений дар обраних, а динамічна характеристика, яку можна і варто розвивати, щоб зберегти ментальне здоров'я навіть тоді, коли земля уходить з-під ніг. Також багато сучасних науковців наполягають, що маючи розвинену резильєнтність кризова ситуація

може стати точкою зростання (посттравматичний розвиток), якщо людина знаходить внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації та збереження якості свого життя [1; 5; 7; 8; 9].

Розглянемо, що ж таке життєстійкість. Американський психолог Сальваторе Мадді, який присвятив десятиліття вивченню цього феномену, визначив життєстійкість як систему переконань, що допомагає перетворювати стресові події на можливості [3; 9]. Вона базується на трьох «китах»:

1. Залученість (Commitment): переконання, що навіть у складні часи важливо залишатися в грі, бути активним учасником подій, а не стороннім спостерігачем.

2. Контроль (Control): розуміння того, що ви можете впливати на результат подій, навіть якщо цей вплив обмежений лише вашими реакціями чи дрібними побутовими справами.

3. Прийняття ризику/Виклик (Challenge): ставлення до змін (навіть негативних) як до досвіду та можливості для розвитку, а не як до загрози життю.

Проаналізувавши наукову літературу можна підсумувати, що життєстійкість рятує нашу психіку, так як у кризовій ситуації людський мозок працює в режимі виживання – життєстійкість діє як «амортизатор», що пом'якшує удар стресу:

– по-перше, це зниження рівня тривоги: життєстійка людина фокусується на діях, а не на катастрофічних сценаріях;

– по-друге, це запобігання емоційному вигоранню: вміння розподіляти ресурс дозволяє «бігти в довгу»;

– по-третя, це посттравматичне зростання: замість руйнівного ПТСР, життєстійкість сприяє формуванню нової, міцнішої ідентичності після пережитої кризи.

Як ми бачимо з усього вищевикладеного, життєстійкість – це необхідна якість, властивість, яка потрібна кожній людині у часи перманентної кризи. Життєстійкість – це «м'яз», який тренується щоденними виборами.

Тому розглянемо п'ять стратегій зміцнення життєстійкості. Ось кілька практичних кроків, наведених у таблиці 1.

З огляду на таблицю доречно було навести висловлювання відомого американського письменника та лауреат Нобелівської премії з літератури 1954 року, Ернеста Гемінгвей: «Світ ламає кожного, і багато хто потім тільки міцніший на зламі» [цит., за 2].

## Стратегії зміцнення життєстійкості

Стратегія	Як це працює
<b>Коло контролю</b>	Складіть список того, на що ви не впливаєте (новини, дії інших), і того, що у вашій владі (режим дня, допомога колегам). Інвестуйте енергію лише у друге.
<b>Соціальний капітал</b>	Не ізолюйтесь. Життєстійкість живиться зв'язками. Навіть коротка розмова з другом знижує рівень кортизолу.
<b>Рефреймінг</b>	Замість питання «За що мені це?» запитайте «Як я можу використати цей досвід у майбутньому?».
<b>Турбота про біологію</b>	Ментальне здоров'я неможливе без фізичного. Сон, вода та мінімальна активність – це не розкіш, а паливо для вашої стійкості.
<b>Малі перемоги</b>	Ставте перед собою мікрозавдання на день. Кожна виконана справа дає мозку сигнал: «Я справляюся».

Життєстійкість – це не про те, щоб не падати. Це про те, щоб підніматися щоразу, коли впав, і мати досить внутрішнього світла, щоб бачити шлях у темряві. У кризові часи турбота про своє ментальне здоров'я через розвиток стійкості є не просто бажаною, а життєво необхідною стратегією. Тож, можемо рекомендувати пам'ятати, що ви сильніші, ніж вам здається в моменти найбільшого відчаю. Ваша здатність адаптуватися – це найпотужніша технологія, створена природою.

**Література:**

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік: як лишити в минулому травматичний досвід / пер. з англ. О. Смольницької. Київ : Віват, 2022. 512 с.
2. Егер Е. Вибір: Прийняти можливе / пер. з англ. Х. Світличної. Київ : Книголав, 2020. 400 с.
3. Мадді С.Р. Теорія життєстійкості та її роль у психології особистості. *Психологічний журнал*. 2005. № 3. С. 15–24.
4. Романчук О. Дорога стійкості: психологія опанування стресу та плекання стійкості в часи війни. Львів : Видавництво УКУ, 2023. 184 с.
5. Ройз С. Стійкість для стійких : посібник із самопідтримки. Київ : Дух і Літера, 2022. 120 с.
6. Самодопомога плюс: курс із навичок управління стресом для дорослих. Всесвітня організація охорони здоров'я. Женева : ВООЗ, 2021. 106 с.
7. Солоня Ю.О., Шкраб'юк В.С., Прокоф'єва О.А., Базика Є.Л., Медвідь І.В. Нейробіологічні та психологічні чинники стресостійкості

особистості. *Наукові перспективи* : журнал. Серія «Психологія». 2025. № 10(64). 2025. С. 1694–1705. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10\(64\)-1693-1704](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10(64)-1693-1704). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view>

8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

9. Maddi S.R. Hardiness: Resilience to Stressful Life Events. New York : Springer Briefs in Psychology, 2013. 110 p.

10. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. No. 3. P. 227–238.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-3>

## **ТУРБОТА ПРО СЕБЕ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА МОДЕЛІ ВПРОВАДЖЕННЯ**

**Байдарова Ольга Олегівна**

*кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри  
соціальної реабілітації та соціальної педагогіки,*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
м. Київ, Україна*

Професійна діяльність соціального працівника належить до професій з допомоги, для яких характерні значне емоційне навантаження та постійний контакт із людським стражданням, кризами, травмами й втратами. У таких умовах збереження психологічного та фізичного благополуччя фахівця набуває особливого значення, оскільки його стан безпосередньо впливає на якість наданих послуг, етичність взаємодії з клієнтами та довготривалу професійну стійкість. Наукові дослідження підтверджують зв'язок між практиками турботи про себе та нижчим рівнем вторинного травматичного стресу, тоді як їх відсутність може призводити до зниження ефективності професійних втручань [8].

Турбота про себе охоплює цілеспрямовані й системні дії, спрямовані на підтримання фізичного, психологічного та емоційного здоров'я, а також на управління стресом і збереження балансу між професійним і особистим життям. В умовах війни, коли українські соціальні працівники щоденно стикаються як із наслідками фізичних руйнувань і втрат, так і з глибокими психологічними травмами