

О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

4. Стресостійкість : навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

5. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

6. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2025. Вип. 3. С. 38–43. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-6>

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Галій Назар Васильович

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю А5 «Професійна освіта»,*

*Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ, Україна*

Сучасні суспільні трансформації, зумовлені воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю, вимушеною міграцією населення, втратами та невизначеністю майбутнього, актуалізують проблему збереження ментального здоров'я населення. Значна частина громадян переживає тривалий стрес, тривожність, емоційне виснаження, кризові стани, що впливає на соціальне функціонування особистості та її здатність до адаптації. У таких умовах зростає роль соціальних працівників, які здійснюють психосоціальну підтримку різних категорій населення, надають комплексні соціальні послуги з формування життєстійкості [1, с. 4].

Підготовка майбутніх соціальних працівників до впровадження технологій збереження ментального здоров'я передбачає формування

у них не лише професійних знань і практичних умінь, а й особистісних характеристик, що забезпечують ефективність професійної діяльності. Однією з таких характеристик є життєстійкість, яка виступає важливим чинником здатності фахівця працювати в умовах невизначеності, кризових ситуацій, високого емоційного навантаження, а також підтримувати ментальне здоров'я клієнтів. У зв'язку з цим життєстійкість набуває особливого значення у структурі підготовки майбутніх соціальних працівників до впровадження технологій збереження ментального здоров'я.

Проблема життєстійкості активно досліджується у психології та педагогіці як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу. Життєстійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що включає оптимістичне ставлення до життя, віру у власні можливості, здатність до саморегуляції, відповідальність за власні рішення, гнучкість поведінки та готовність до змін. О. Кокун, Т. Мельничук розмежовують поняття «життєстійкість» та «резильєнтність», зауважуючи, що вони змістовно є близьким, однак не ідентичними [2, с. 11]. У контексті соціальної роботи життєстійкість фахівця соціономічної сфери визначає його здатність до професійної взаємодії з людьми, які перебувають у кризових станах, попередження професійного вигорання, збереження власного ментального здоров'я та ефективного використання технологій підтримки [4].

У процесі підготовки майбутніх соціальних працівників життєстійкість виступає як особистісний ресурс, що забезпечує готовність до впровадження технологій збереження ментального здоров'я. До таких технологій належать психосоціальна підтримка, кризове втручання, розвиток ресурсності особистості, ведення випадку, групи взаємопідтримки, тренінги життєстійкості, психоедукаційні програми, технології відновлення після травматичних подій. Ефективність їх використання значною мірою залежить від здатності соціального працівника до емпатійної взаємодії, саморегуляції, емоційної стабільності, що безпосередньо пов'язано з рівнем його життєстійкості.

Життєстійкість майбутніх соціальних працівників розглядаємо як структурний компонент професійної готовності до впровадження технологій збереження ментального здоров'я. Вона інтегрує особистісні, мотиваційні, когнітивні та поведінкові характеристики, що забезпечують ефективну професійну діяльність у складних соціальних умовах. У процесі підготовки майбутніх соціальних працівників життєстійкість виконує функції адаптації до професійних труднощів, збереження психологічної рівноваги, мобілізації внутрішніх ресурсів та розвитку професійної стійкості.

У структурі життєстійкості майбутніх соціальних працівників виокремлюємо мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти. Мотиваційно-ціннісний компонент життєстійкості відображає систему професійних цінностей майбутнього соціального працівника, орієнтацію на допомогу людині, усвідомлення значущості збереження ментального здоров'я населення та готовність працювати у кризових ситуаціях. Він передбачає позитивне ставлення до труднощів як до можливостей розвитку, прагнення до професійного самовдосконалення, відповідальність за результати діяльності та внутрішню мотивацію до використання технологій підтримки ментального здоров'я. Когнітивний компонент охоплює знання про психологічні механізми подолання стресу, особливості кризових станів, ресурси особистості, технології розвитку життєстійкості та методи збереження ментального здоров'я, а також розуміння принципів психосоціальної підтримки і ролі життєстійкості у професійній діяльності соціального працівника. Емоційно-вольовий компонент характеризує здатність до емоційної стабільності, самоконтролю, регуляції власних переживань, подолання стресу, розвитку стресостійкості, витривалості та збереження психологічної рівноваги у складних професійних ситуаціях, що сприяє запобіганню професійному вигоранню. Поведінковий компонент відображає здатність майбутніх соціальних працівників ефективно діяти у складних умовах, використовувати технології підтримки ментального здоров'я, приймати обґрунтовані рішення, налагоджувати взаємодію з клієнтами, працювати в мультидисциплінарній команді, застосовувати ресурси громади та здійснювати рефлексію власної професійної діяльності.

Життєстійкість у структурі підготовки майбутніх соціальних працівників виконує інтегративну функцію, оскільки поєднує особистісні ресурси фахівця з його професійними компетентностями. Вона забезпечує здатність майбутнього соціального працівника не лише впроваджувати технології збереження ментального здоров'я, а й бути прикладом ресурсної, психологічно стійкої особистості для клієнтів. У процесі професійної підготовки життєстійкість формується через поєднання теоретичного навчання, практичної діяльності, тренінгових форм роботи, рефлексивних практик та розвитку навичок саморегуляції.

Формування життєстійкості майбутніх соціальних працівників доцільно здійснювати через інтеграцію відповідного змісту у фахові дисципліни, використання інтерактивних методів навчання, моделювання кризових ситуацій, проведення тренінгів розвитку життєстійкості, психоедукаційних занять, груп підтримки. Важливим є залучення студентів до практичної діяльності у соціальних установах, де

вони можуть набувати досвіду роботи з різними категоріями населення, які потребують підтримки ментального здоров'я. У цьому процесі важливу роль відіграють супервізія, рефлексивні обговорення, аналіз професійних ситуацій, що сприяє розвитку професійної стійкості майбутніх фахівців.

Підготовка майбутніх соціальних працівників до впровадження технологій збереження ментального здоров'я передбачає також формування навичок самодопомоги, розвитку ресурсності особистості, використання технік релаксації, усвідомленості, управління стресом. Це дає змогу майбутнім фахівцям підтримувати власне ментальне здоров'я, що є необхідною умовою ефективної професійної діяльності. Соціальний працівник, який володіє високим рівнем життєстійкості, здатний ефективніше допомагати клієнтам, сприяти їх адаптації до кризових умов та відновленню психологічного благополуччя.

Професійна підготовка майбутніх соціальних працівників до впровадження технологій збереження ментального здоров'я має комплексний мультикомпонентний характер, що зумовлює необхідність міждисциплінарного підходу у підготовці майбутніх соціальних працівників. На важливості міждисциплінарної взаємодії як ефективної форми професійної співпраці наголошує Д. Мельничук [3, с. 176] та інші науковці.

Таким чином, життєстійкість є важливим структурним компонентом підготовки майбутніх соціальних працівників до впровадження технологій збереження ментального здоров'я. Вона забезпечує здатність фахівців ефективно діяти у кризових ситуаціях, підтримувати клієнтів, зберігати власну психологічну рівновагу та запобігати професійному вигоранню. Формування життєстійкості у процесі професійної підготовки сприяє підвищенню готовності майбутніх соціальних працівників до використання сучасних технологій підтримки ментального здоров'я та ефективної діяльності у складних соціальних умовах.

Література:

1. Белкіна-Ковальчук О. Особливості підготовки майбутніх фахівців із соціальної роботи до надання комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. Вип. 6. С. 3–10. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.6.1>

2. Коқун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

3. Мельничук Д. Роль міждисциплінарної взаємодії у підготовці фахівців із соціальної роботи до надання комплексної соціальної

послуги з формування життєстійкості. *Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади* : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (11 листопада 2025 року, м. Суми). Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2025. С. 176–178.

4. Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій : монографія / О.М. Коқун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка та ін. ; за ред. О.М. Коқуна. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-7>

КІНЕЗІОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Ганжара Ніна Юрївна

*аспірант кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Кононенко Оксана Іванівна

*доктор психологічних наук, професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни, що розпочалась в Україні у 2022 році, мільйони людей щодня стикаються з хронічним стресом, психоемоційним виснаженням та загрозою безпеці. Тривалий характер цих викликів демонструє обмеженість традиційних психологічних підходів, орієнтованих переважно на когнітивні та емоційні процеси. Все більш актуальним стає пошук методів, що враховують тілесні, нейрофізіологічні та підсвідомі механізми адаптації особистості – тобто таких, що здатні впливати на резильєнтність через тілесний досвід [1].

Теоретичне підґрунтя. Резильєнтність розглядається як динамічна здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючих або стресових подій з метою збереження психічного здоров'я. На відміну від стресостійкості, яка фокусується на опорі в момент впливу стресора,