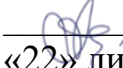


Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедру
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22» листопада 2025

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ
РЕСУРСООРІЄНТОВАНИХ ПРАКТИК ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ
ПІДТРИМКИ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконав: здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої
освіти II курсу, групи м 23 СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
спеціальності 231 «Соціальна робота»
Освітньо-професійна програма
«Поствоєнна соціально-психологічна
реабілітація»
КРАСИЛЬНІКОВ Максим

Керівник: доцент **ЗАХАРОВА Н.М.**

Рецензент: доцент **ТУРГЕНЄВА А.О.**

Запоріжжя, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСТЬ.....	6
1.1. Історичні витоки поняття життєстійкості	6
1.2. Життєстійкість особистості: міждисциплінарний вимір.....	17
1.3. Категорія «життєстійкість» (резильєнс) у сучасних державних стратегіях.....	29
Висновки до І розділу.....	38
РОЗДІЛ ІІ. РЕСУРСООРІЄНТОВАНІ ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	39
2.1. Обґрунтування та організація експериментального дослідження впливу ресурсоорієнтованих практик на ментальне здоров'я особистості.....	39
2.2. Програма ресурсоорієнтованих (резильєнс) практик із розвитку життєстійкості в умовах соціальної турбулентності.....	46
Висновки до ІІ розділу.....	56
Загальні висновки.....	57
Список використаних джерел.....	58
Додатки.....	66

ВСТУП

У ХХІ столітті людство зіштовхується з численними викликами: воєнні дії, гуманітарні кризи, пандемії, екологічні катастрофи, соціальна та економічна турбулентність. У таких умовах особливої значущості набуває проблема збереження психічного благополуччя людини та формування життєстійкості як здатності ефективно функціонувати в умовах стресу, змін і втрат. В умовах сучасної ситуації питання життєстійкості (резильєнсу) набуває стратегічного значення як фундаменту для національної безпеки, соціальної згуртованості та добробуту населення України. Так, державна стратегія (2020-20230 р.р.) збереження ментального здоров'я українського населення акцентує увагу на потребі створення ефективної системи реагування на загрози, сприяти розвитку життєстійкості регіонів і територіальних громад, громадянської свідомості та готовності діяти злагоджено в умовах війни та нестабільності.

Життєстійкість особистості (резильєнс) набуває особливого значення як здатність індивіда, громади чи держави адаптуватися до кризових ситуацій, зберігати функціональність і відновлюватися після потрясінь, мобілізувати внутрішні ресурси, долати труднощі, зберігати цінності та особистісну дієздатність.

У контексті кризового суспільства, в якому значна частина населення потребує підтримки, важливою є не лише допомога у подоланні труднощів, а й формування сталих навичок «допомоги самому собі». На тлі зростаючого інтересу до психосоціальної підтримки особистості, актуальним є дослідження ресурсоорієнтованих підходів, які дозволяють не лише мінімізувати наслідки деструктивних впливів середовища, а й сприяють формуванню стійких моделей саморегуляції, самопідтримки та психологічного відновлення.

Проблематика життєстійкості розглядається у працях вітчизняних і зарубіжних учених: Л. Александрова, С. Богомаз, С. Гуменюк, С. Кобейса,

Д. Кошаба, С. Кравчук, Т. Ларіна, О. Лебедева, М. Логінова, С. Мадді, К. Маннапова, Л. Помиткіна, Т. Титаренко, А. Фомінова, О. Чиханцова, Т. Щербань та ін.). У дослідженнях висвітлюються психологічні чинники резильєнсу, зв'язок із механізмами та інструментами саморегуляції, мотивації, coping-стратегіями.

У вітчизняному контексті спостерігається зростання інтересу до ресурсного підходу у психології, психотерапії, педагогіці та соціальній роботі. Зокрема, життєстійкість особистості вивчається як інтегральний показник психічного благополуччя, що може цілеспрямовано розвиватися за допомогою спеціальних інтервенцій та практик. Однак, у системі вітчизняної соціальної роботи, психологічної підтримки, ресурсоорієнтовані практики та технології ще недостатньо розглядаються як потужний інструмент профілактики і підтримки здоров'я людини, впливу на життєстійкість особистості в умовах соціальної нестабільності та викликів, що зумовлює необхідність розроблення ефективних психосоціальних програм. Це визначає як теоретичну, так і практичну актуальність обраної теми магістерського дослідження: **«Життєстійкість особистості в контексті ресурсоорієнтованих практик психосоціальної підтримки»**.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості в умовах соціальної нестабільності.

Предмет дослідження – ресурсоорієнтовані практики як засіб розвитку життєстійкості та підтримки ментального здоров'я особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму ресурсоорієнтованих практик психосоціальної підтримки життєстійкості особистості.

Завдання:

1. Розкрити історичні витоки формування поняття життєстійкості у вітчизняній і зарубіжній науковій думці.

2. Схарактеризувати міждисциплінарні підходи до вивчення життєстійкості як інтегративного феномену.
3. Проаналізувати роль категорії «життєстійкість» у сучасних державних стратегіях, пов'язаних із підтримкою ментального здоров'я.
4. Визначити резильєнс - інструменти для діагностики життєстійкості .
5. Розробити програму ресурсорієнтованих практик для розвитку життєстійкості.

Гіпотеза дослідження. Запровадження ресурсорієнтованих практик у процес психосоціальної підтримки сприяє підвищенню рівня життєстійкості особистості, покращенню емоційного стану та здатності ефективно долати труднощі у кризових ситуаціях.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз наукових джерел, узагальнення, класифікація, порівняння; *емпіричні:* психодіагностика, опитувальник, анкетування, проєктивні методики,

Наукова новизна. Уточнено міждисциплінарне розуміння життєстійкості як ресурсу особистості в умовах соціальних криз; обґрунтовано ефективність ресурсорієнтованої програми підтримки життєстійкості; запропоновано підходи до інтеграції резильєнс - практик у психосоціальну роботу.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані соціальними працівниками, психологами, педагогами, а також у діяльності центрів життєстійкості, кризових центрів, програм психосоціальної реабілітації, освітніх закладів для розробки індивідуальних і групових програм підтримки.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (32 найменування), 6 таблиць, 4 додатків. Загальний обсяг роботи 65 сторінок; основний текст - 57 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ОСОБИСТІСТЬ

1.1. Історичні витоки поняття життєстійкості

У сучасному світі, позначеному глибокими соціальними, політичними й екологічними потрясіннями, проблема адаптації людини до несприятливих умов стала однією з центральних у науках про людину. Особливої актуальності набуло поняття **життєстійкості (резильєнс)** — здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психоемоційну рівновагу та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Хоча саме слово «резильєнс» активно використовується у науковому дискурсі лише з другої половини ХХ століття, ідеї, які його формують, мають глибоке коріння в історії філософської та релігійної думки.

В епоху античної філософії ідеї внутрішньої стійкості, витривалості, духовної міцності були притаманні дослідженню багатьох філософів того часу, формуючи не тільки ідеї, а цілі концепції, теорії. Одним із перших підходів до осмислення життєстійкості стала філософія **стоїцизму**, що виникла в III столітті до н.е. у Давній Греції. Її засновник Зенон Кітійонський запропонував вчення, в якому людина постає як істота, здатна зберігати внутрішній спокій і моральну цілісність навіть за найскладніших обставин. Основними рисами стоїцизму були самоконтроль, розум, мужність і здатність приймати реальність такою, якою вона є [26].

Філософи-стоїки, як-от **Сенека, Епіктет та Марк Аврелій**, розглядали психологічну стійкість як чесноту. Вони вважали, що людина має фокусуватися лише на тих речах, які їй підконтрольні, та не дозволяти зовнішнім подіям руйнувати її внутрішній світ. Таке ставлення згодом стало основою для ідей у **когнітивно-поведінковій терапії (КПТ)**, яка активно використовує концепцію переосмислення думок, реакцій і переконань для подолання стресу.

Релігійні вчення здавна слугували системами формування моральної та психологічної стійкості та адаптації. У цьому сенсі життєстійкість постає не лише як індивідуальна психологічна риса, а як соціокультурна стратегія виживання. Вчення **Будди**, сформоване в V столітті до н.е., засновується на визнанні неминучості страждання (дуккха) як частини людського буття. Буддизм розглядає причину страждань у надмірному прив'язанні до матеріального світу, контролю та бажань. Подолання страждань можливе через духовну дисципліну, медитацію та усвідомленість. Центральне місце в цьому процесі займає **Шляхетний восьмиричний шлях**, який охоплює правильні дії, мислення та емоційне ставлення. Буддистська модель подолання труднощів є своєрідною системою розвитку внутрішньої стійкості та самозцілення, що перегукується з сучасними психологічними практиками майндфулнесу (усвідомленості) [1].

У християнській традиції страждання трактується як випробування, що веде до духовного очищення. Ця ідея, відображена в працях Отців Церкви, стала джерелом екзистенційної опори для мільйонів людей упродовж століть. Терпіння, віра, надія та любов були не лише моральними чеснотами, а й засобами внутрішньої трансформації в умовах втрат і несправедливості.

В ісламській доктрині центральним поняттям є **сабр** — терпіння і витривалість перед лицем випробувань. Мусульманин має зберігати віру навіть у найважчі часи, покладаючись на волю Аллаха. У цьому контексті релігія виступає механізмом внутрішньої стабілізації, посилюючи здатність індивіда витримувати зовнішні виклики [8, С.95-97].

Отже, релігії створили моральну рамку для сприйняття труднощів не як покарання, а як етапу на шляху до самопізнання та вдосконалення, формуючи культурну основу життєстійкості.

Тема життєстійкості (як вживається в українській лексиці) має свої етапи історико-наукового становлення

Опис науково-історичних етапів розгортання досліджень резильєнтності (стійкості, здатності до відновлення) можна здійснити в кількох логічних етапах. Цей концепт еволюціонував від біології до психології, соціології, екології та системного аналізу. На ряді наукових досліджень проаналізуємо історико-науковий розвиток філософських теорій стоїцизму у сучасному вивченні та дослідженнях. (М. Дідух, А. Ковальова, Л. Поміткіна, О. Федоренко) [8].

У сучасному світі, сповненому викликів — від глобальних катастроф до локальних криз, поняття **резильєнтності** (resilience) стало надзвичайно актуальним. У науковому та прикладному дискурсі воно трактується як здатність особистості, спільноти, організації або системи адаптуватися, долати труднощі та навіть посилюватися під впливом стресу. Цей концепт пройшов складну еволюцію: від біологічного терміна — до ключового поняття державної політики й безпеки. Поняття було адаптовано соціальними і психологічними науками для вивчення поведінки людини та суспільств у стресових умовах.

Перший крок у розвитку концепту належить біологічному та екологічному науковим напрямам (до 1950 р.) Первинно термін *resilience* використовувався у фізиці та біомеханіці для позначення здатності матеріалу повертатися до попереднього стану після деформації. У 1973 році еколог **К. С. Холлінг** (C. S. Holling) переніс це поняття в екологію, увівши термін *ecological resilience* для опису здатності екосистем не лише повертатися до рівноваги після потрясінь, але й зберігати життєві функції при значних змінах середовища. Це стало основою для міждисциплінарного переосмислення: вперше була визначена відмінність між механічною стабільністю (інженерна стійкість) та здатністю системи до адаптації й трансформації — тобто, власне резильєнтністю.

Другим кроком став перехід у психологічну сферу досліджень (1950 – 1980 р.р.). У середині XX століття увага дослідників змістилася до **індивідуальної резильєнтності** — тобто здатності окремої людини

витримувати стрес і долати травматичні події. Резильєнтність розглядалася як індивідуальна здатність долати стрес або травматичні події, зосереджено на дітей, які зростали в несприятливих умовах, але адаптувалися успішно. Піонерами цього напрямку стали **Норман Гармезі** та **Еммі Вернер**. Їхні дослідження виявили, що навіть у несприятливих умовах деякі діти демонструють стійкість і позитивний розвиток. Вернер у рамках «Кауаїського лонгітюдного дослідження» (Kauai Longitudinal Study) встановила, що близько третини дітей, які зростали в умовах бідності, не проявляли серйозних психологічних порушень у дорослому віці. **Майкл Раттер** розвинув ідеї про захисні чинники (protective factors), що знижують вразливість людини до ризиків. Резильєнтність розглядалася вже не як унікальна якість, а як динамічний процес, який можна формувати через освіту, соціальну підтримку та позитивний досвід. У результаті розвитку цього етапу було сформульовано основи для визначення резильєнтності як не лише вродженої, але й набутої характеристики; з'явилися основи для психосоціальної інтервенції.

Наступний етап досліджень охопив більш складні структури — соціально-екологічний і системний підхід (1990–2000-ні роки) і укореняється в спільноти, організації, урбаністичні й екологічні системи. З'являється поняття **соціальної резильєнтності**, тобто здатності громад долати колективні потрясіння, як-от стихійні лиха, терористичні акти, війни чи пандемії. Вагомий внесок зробив **Майкл Унгар**, який запропонував соціоекологічну модель резильєнтності, в якій ключову роль відіграє взаємодія особистості з оточенням — родиною, спільнотою, культурою. У цей час з'являються моделі резильєнтності спільнот (Norris et al., 2008), які окреслюють такі ресурси, як соціальні зв'язки, доступ до інформації, інфраструктура та ефективне управління. Такі підходи сприяли інтеграції поняття резильєнтності в урбаністику, розвиток територій і гуманітарну допомогу. Резильєнтність стала основним елементом стратегічного

планування, кризового управління, урбаністики; з'явилися моделі розвитку через кризу (transformative resilience).

У XXI столітті резильєнтність стає стратегічною категорією в галузі національної безпеки, оборони, цифрової безпеки та управління ризиками, входить у політико-управлінський простір: від організацій до держав (2010-ті роки – дотепер). Вона включається до стратегічних документів таких організацій, як **НАТО, ЄС, ООН**. Поняття **національної резильєнтності** описує здатність держави захищатися від гібридних загроз, дезінформації, економічних та енергетичних криз. У працях Йозефа Нає (Joseph Nye) вона розглядається в контексті «м'якої сили» та інформаційної війни. Теоретики, як-от Brian Walker та David Snowden, застосовують системне мислення для аналізу стійкості складних адаптивних систем, включаючи державні інститути та критичну інфраструктуру. Управлінська та організаційна резильєнтність набуває значення для громадських інституцій, бізнесу та освіти. Резильєнтність інтегрується в політики багатьох держав; визнається ключовим фактором стійкості демократичних суспільств і безпеки.

Отже, резильєнтність — це не лише здатність пережити кризу, але й можливість трансформуватися, зростати через труднощі. Вона стала універсальним поняттям, яке об'єднує знання з біології, психології, соціології, управління та безпеки. Для України, яка перебуває у стані війни, формування резильєнтності — це не лише академічне завдання, а й основа національного виживання та розвитку. Подальші дослідження мають зосереджуватися на локальних моделях стійкості, інтеграції міжнародного досвіду та створенні інструментів оцінювання резильєнтності на різних рівнях: від індивідуального до державного.

Цікавим є погляд деяких зарубіжних вчених на історичну еволюцію дослідження резильєнтності, що є свідченням **варіативності підходів** до визначення ключових понять: стійкість - резильєнтність

Резильєнтність (або стійкість) — це багатогранне психологічне поняття, що описує здатність людини або системи долати негаразди та

адаптуватися до життєвих труднощів. У сучасній науковій літературі цей термін набув поширення та застосування у психології, соціології, педагогіці, нейробіології та суміжних дисциплінах. Водночас трактування поняття стійкості залишається гнучким, часто залежним від історичного контексту, культурного середовища та концептуальних орієнтирів самих дослідників, що відображено в декількох хвилях (етапах) розвитку.

За спостереженням Д. Флетчера та М. Саркара, значна кількість сучасних визначень стійкості формується під впливом контексту, у якому проводиться дослідження, та наукових уподобань авторів (Fletcher & Sarkar, 2013). Як зазначає Van Breda (2018), наявна множинність концепцій резильєнтності є результатом соціокультурної, політичної та дисциплінарної диференціації. Проте більшість визначень мають спільні елементи: наявність стресового або травматичного чинника (*adversity*) та позитивної адаптації до нього (*positive adaptation*). Тобто резильєнтність — це не просто витривалість, а активний процес успішного подолання негараздів [8, С. 24].

Перші системні дослідження стійкості розпочалися у 1960–70-х роках завдяки роботам Еммі Вернер. У відомому довготривалому дослідженні вона вивчала дітей із груп ризику й виявила, що значна частина з них, попри несприятливі умови, демонстрували здоровий розвиток (Werner & Smith, 1982) [8, С.101]. Ці результати стали основою **першої хвилі досліджень**, які зосереджувалися на виявленні рис особистості та зовнішніх факторів, що асоціювалися з вищою стійкістю. У цей період уперше сформувалися списки «ризиків» і «захисних чинників», які стали фундаментом для наступних етапів.

Наступна хвиля досліджень була орієнтована на з'ясування того, які саме виявлені захисні чинники сприяють стійкості. Дослідники прагнули зрозуміти, яким чином взаємодіють особистісні риси, сімейне середовище та соціальна підтримка, щоб запобігти негативному впливу ризиків (O'Dougherty-Wright et al., 2013). З'явилися перші дослідницькі моделі, які

включали вроджені властивості людини, такі як темперамент, когнітивна гнучкість, оптимізм тощо, як основу адаптивного потенціалу.

На третьому етапі фокус змістився з вивчення факторів стійкості до розробки ефективних **стратегій втручання**. Дослідження почали зосереджуватися на тому, як можна цілеспрямовано розвивати резильєнтність у дітей і дорослих, особливо тих, хто перебуває в умовах високого ризику. У цей період з'являються програми соціального й психоемоційного навчання, тренінги стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту тощо.

Сучасний етап (з 2010-х років) характеризується міждисциплінарною інтеграцією та розширенням досліджень на нейробіологічному рівні. Вчені вивчають генетичну схильність до стійкості, епігенетичні зміни під впливом травматичних подій, функціонування мозку в умовах стресу (Masten et al., 2021). Одночасно формуються **інтегративні моделі**, які поєднують дані з психології, соціології, медицини та освіти.

Отже, розгляд резильєнтності як комплексного феномену, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси особистості відображає сучасну тенденцію, коли два поняття розглядаються як частини одного процесу: витривалість — **як активний процес**, а резильєнтність — **як результат** подолання викликів (Сальваторе Мадді, Maddi, 2005, 2013) [14].

Узагальнюючи проаналізований матеріал зазначимо, що історія вивчення резильєнтності демонструє її трансформацію від описового терміну до комплексного міждисциплінарного конструкта. На сьогодні резильєнтність розглядається не лише як **здатність протистояти стресу**, а **як динамічний процес**, що може розвиватися завдяки психосоціальній підтримці, цілеспрямованим втручанням, а також соціальним і нейробіологічним механізмам. Розуміння різних етапів розвитку цієї концепції дозволяє більш ефективно розробляти стратегії підтримки як окремих осіб, так і соціальних систем у періоди кризи.

Поняття «резильєнтність» (від лат. *resilire* — «відскакувати», «повертатися») активно вживається в сучасній психології для позначення здатності особистості долати складні, стресові ситуації з мінімальними втратами й навіть особистісним зростанням. Історія наукового розвитку охоплює кілька хвиль досліджень, що поступово змінили уявлення про стійкість від індивідуальної риси до складного процесу, зумовленого взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників.

Сучасну інтерпретацію історичного розвитку наукового вивчення резильєнтності ґрунтуючись, зокрема, на роботах провідних зарубіжних дослідників, запропонувала І. Я. Мельничук. Авторка систематизувала накопичені знання та виокремила кілька етапів, що відображають еволюцію наукових уявлень про феномен стійкості в психології, теоретико-методологічні суперечності та дозволяють окреслити перспективи подальших міждисциплінарних досліджень в умовах нових соціальних викликів [19].

Перший етап (1970–1980-ті роки): усвідомлення наукової доцільності

Цей період пов'язаний із введенням поняття «резильєнтність» у науковий обіг. Хоча термін виник у технічних та екологічних контекстах, саме завдяки роботам дослідників цього періоду, він був адаптований до психологічної науки. На цьому етапі увага вчених була зосереджена на визнанні самого факту існування феномену стійкості до труднощів і формулюванні базових методологічних підходів. Дослідники почали виокремлювати специфічні аспекти поведінки людей, які, попри значні життєві труднощі, демонстрували позитивну адаптацію. У цей період також були закладені засади емпіричного дослідження, спрямовані на виявлення рис і поведінкових моделей, пов'язаних зі стійкістю, вивчення індивідуальних і середовищних факторів, що підтримують цю здатність.

Другий етап (1980–1990-ті роки) характеризується термінологічною нестабільністю і теоретичними суперечностями. У цей

час відбувалося активне формування термінологічного поля. Період характеризується активними спробами визначити межі та зміст поняття «резильєнтність». Водночас виникали термінологічні суперечності щодо співвідношення резильєнтності з такими поняттями, як «стресостійкість», «адаптація», «життєстійкість». Різниця між цими поняттями не була чітко окреслена, що спричинило плутанину в науковому дискурсі. Поряд із цим, відбувалися суперечки щодо того, чи варто трактувати резильєнтність як **стабільну особистісну рису**, чи як **динамічний процес**, що залежить від контексту, віку та соціальних чинників. Незважаючи на дискусійність, саме в цей період були започатковані фундаментальні емпіричні дослідження, які сприяли накопиченню теоретичної бази.

Третій етап (з 2000-х років до сьогодення) – етап інтеграції та міждисциплінарності.

З початку XXI століття дослідження резильєнтності позначилися інтеграцією різних підходів та перейшли до рівня міждисциплінарного аналізу. Резильєнтність розглядається як динамічний процес, що охоплює когнітивно-поведінкові, емоційні, соціальні та нейробіологічні компоненти. Актуалізуються питання впливу культурного контексту, генетичних факторів, нейропсихологічних механізмів. Резильєнтність почала розглядатися як **комплексне явище**, що поєднує в собі адаптаційні здібності, емоційну саморегуляцію, здатність до рефлексії, моральну цілісність і настанову на розвиток попри складні обставини. У цей період у науковому обігу поширилися поняття **індивідуальної, групової, організаційної та соціальної резильєнтності**. Особливої актуальності поняття набуло в умовах глобальних криз — збройних конфліктів, пандемій, гуманітарних катастроф — коли суспільства і держави були змушені мобілізувати свої адаптивні ресурси. У науковому дискурсі з'явилися **інтегративні моделі**, які поєднують когнітивно-поведінкові, біологічні та соціальні підходи до вивчення стійкості.

На підставі проведеного аналізу досліджень еволюції феномену резильєнтності можна зробити такі **висновки**.

1. Резильєнтність — це не лише властивість індивіда, а багатовимірна система, що формується у взаємодії з оточенням і може змінюватися з часом.. Її формування залежить від взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників.
2. Сучасні виклики (зокрема війна в Україні, масова травматизація, переміщення населення, інституційна нестабільність) вимагають адаптації існуючих моделей резильєнтності до соціокультурної специфіки та національного контексту. Актуальним є формування вітчизняної школи дослідження стійкості, яка враховуватиме специфіку українського досвіду.
3. На сучасному етапі перспективними є дослідження, спрямовані на розробку програм розвитку резильєнтності в системах освіти, охорони здоров'я, армії, громадянського суспільства. Це дозволяє ефективно зміцнювати психосоціальну стійкість на рівні особистості й соціуму.

Отже, цілісне осмислення історичного розвитку досліджень резильєнтності дозволяє не лише краще зрозуміти її природу, а й забезпечує методологічне підґрунтя для ефективного використання концепції в умовах складних соціальних і політичних викликів. У контексті сьогодення ця категорія постає не просто як теоретичний конструкт, а як **практичний інструмент забезпечення психосоціального здоров'я, безпеки та життєздатності суспільства**.

1.2. Життестійкість особистості: міждисциплінарний вимір

Поняття життестійкості має глибокі історико-філософські та релігійні корені, що знайшли своє відображення у стоїцизмі, буддизмі, християнстві, ісламі та інших світоглядних системах. Упродовж століть людство намагалося осмислити, як зберігати внутрішню рівновагу перед обличчям втрат, страждань і життєвих проблем. У зв'язку з різноманітними політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними та природними факторами й загрозами, умови, в яких протікає життєдіяльність сучасної людини, можна назвати стресовими та екстремальними. На нашу думку, саме тому науковці приділяють особливу увагу вивченню внутрішніх потенціалів людини, спрямованих на протистояння складним життєвим обставинам [3; 8].

Тема життестійкості, як інтегральної характеристики особистості та її складових, є предметом наукових пошуків і досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених: Л. Александрова, С. Богомаз, С. Кобейса, Д. Кошаба, С. Кравчук, Т. Ларіна, Д. Леонт'єв, М. Логінова, С. Мадді, К. Маннапова, І. Мельничук, Т. Титаренко, А. Фомінова, О. Чиханцова та ін.

Згідно з офіційним визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резилієнс — це спроможність особи справлятися з важкими життєвими ситуаціями завдяки мобілізації власних ресурсів [5].

У науковій літературі поняття *резилієнс* трактується неоднозначно, оскільки дослідники акцентують увагу на різних його аспектах. Загалом, термін вживається для опису здатності особистості або соціальних груп зберігати адаптивне функціонування та психоемоційну рівновагу попри вплив тривалих або інтенсивних стресових подій. У сучасному розумінні резилієнс охоплює як ефективне відновлення після психотравми, так і стійке збереження стану благополуччя (*well-being*) у складних умовах життєдіяльності.

Життестійкість (*англ. hardiness*) — це особистісна риса або стиль функціонування особистості, який забезпечує стійкість до стресу та сприяє

адаптації до життєвих труднощів. Вперше термін був запропонований Сюзанною Кобаса (Suzanne C. Kobasa) у 1979 році як пояснення, чому деякі менеджери залишаються здоровими попри високий рівень життєвого стресу. У наступні роки концепція була поглиблена Сальваторе Мадді (Salvatore Maddi) [14: 16:].

Поняття життєстійкості тісно пов'язане з іншими категоріями, такими як стресостійкість, психологічна витривалість, адаптивність і екзистенційна цілісність. У психології стресу життєстійкість трактується як здатність протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища, вважає О. Поліщук [20, С. 149-156].

У сучасних умовах соціальної нестабільності та зростаючого рівня психоемоційного навантаження поняття життєстійкості (резильєнтності) набуває особливої наукової та прикладної ваги. Цей феномен розглядається як системоутворювальна характеристика особистості, що визначає її здатність ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічне благополуччя, долати наслідки стресу та зберігати функціональну цілісність у контексті мінливого середовища. Саме тому життєстійкість залишається у фокусі теоретичних і практико-орієнтованих досліджень у галузях психології, медицини, освіти, менеджменту та соціальної роботи.

Розглянемо характеристики ключових понять теми за монографічним (монографія) дослідженням групи українських учених. У сучасних дослідженнях виділяються два основні підходи до розуміння резилієнсу:

1. **Резилієнс як особистісна риса (*ego-resiliency*)** — характеризує індивідуальні психологічні якості, що забезпечують стійкість до життєвих труднощів. До таких характеристик належать гнучкість, адаптивність, креативність, міцність характеру та емоційна регуляція. У цьому ракурсі резилієнс розглядається як захисний чинник, що запобігає розвитку психічних розладів після психотравматичних подій.

2. **Резилієнс як процес (*resilience*)** — описує динамічний, змінний у часі механізм адаптації, за якого людина або соціальна група активно формують нові стратегії, ресурси та способи подолання труднощів. Цей процес не є лінійним: він супроводжується періодами зниження та посилення адаптивного потенціалу залежно від інтенсивності нових ризиків та контексту.

3. Окремий науковий підхід до трактування резилієнс пов'язаний із *теорією сильних сторін* (*strength-based perspective*), згідно з якою ця здатність розглядається як сукупність знань, навичок і досвіду, що формуються у процесі подолання труднощів. З цього погляду, внутрішні ресурси, які вже є в особи або громади, стають основою для збереження адаптивності та стабільності в умовах стресу чи надзвичайної ситуації [8, С. 105-107].

На суспільному рівні життестійкість набуває значення колективної характеристики соціальних груп і спільнот, що дозволяє як окремим особам або соціальним групам ефективно функціонувати, адаптуватися та зберігати психосоціальну стабільність у контексті психологічних, культурних чи фізичних негараздів. В умовах кризових подій (збройних конфліктів, техногенних або природних катастроф, соціально-економічних потрясінь) високий рівень колективної життестійкості забезпечує зниження соціальної напруги, підвищення солідарності, активізацію механізмів взаємодопомоги та стійкість інституцій.

Важливою складовою розуміння резилієнсу є його зв'язок із поняттям благополуччя. У міждисциплінарному підході благополуччя трактується як стан задоволення ключових потреб людини — біологічних, соціальних, емоційних, духовних та ментальних. Здатність підтримувати цей стан під час або після травматичних подій є проявом резилієнс. У цьому контексті ефективна психосоціальна підтримка дітей і дорослих повинна орієнтуватися на збереження ключових компонентів благополуччя — безпеки, участі в соціальному житті та можливостей розвитку. Ініціативи

державного та громадянського секторів, спрямовані на розвиток соціального капіталу та підтримку психоемоційного стану населення, сприяють формуванню стійкого суспільного середовища, здатного до адаптації й відновлення. [12, С. 26-64].

Значущим є і зв'язок життестійкості з психічним здоров'ям. Починаючи з другої половини XX століття, життестійкість стала предметом емпіричних досліджень у психології. Особливу роль у цьому процесі відіграв Сальваторе Мадді, який у 1970-х роках розробив концепцію «hardiness» — психологічної твердості. На думку С. Мадді, життестійкість — це система переконань, яка включає три основні компоненти:

Залученість (commitment) — активна участь у житті, готовність брати на себе відповідальність.

Контроль (control) — віра в здатність впливати на події власного життя.

Прийняття виклику (challenge) — розуміння труднощів як можливостей для зростання.

Дослідження С. Мадді показали, що особи з розвиненою резильєнтністю виявляють нижчий рівень тривожності, депресивності, емоційного виснаження та, відповідно, краще справляються зі стресом, мають вищу якість життя, соціального залучення та демонструють ефективні адаптаційні стратегії й позитивне мислення. Таким чином, життестійкість виступає провідним ресурсом у межах превентивної психології, профілактики психосоматичних розладів та побудови ефективної психотерапевтичної практики [14].

Результати численних емпіричних досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних учених засвідчують, що життестійкість є провідним **чинником адаптаційної** спроможності людини, здатністю до конструктивного осмислення життєвих труднощів, ефективного функціонування в умовах підвищеного стресу. Життестійкість – це здатність організму, особистості або соціальної системи зберігати адаптивну рівновагу в складних умовах,

забезпечуючи як стабільність, так і можливість розвитку. У психологічному аспекті ця здатність полягає в ефективному протистоянні стресовим чинникам без втрати функціональної цілісності, що має особливе значення в умовах соціальних змін, кризових подій та тривалих навантажень. Тому розробка нових моделей формування та розвитку цього феномену активно впроваджується в практику психотерапії, освітніх програм, медико-психологічної допомоги, зокрема в роботі з уразливими категоріями населення [4; 17; 21].

Отже, сучасний стан розвитку психологічної науки характеризується поширенням інтересу дослідників до теми життєстійкості. Ця ситуація з одного боку, може пояснюватися загальною необхідністю вирішення реальних практичних проблем самоактивізації особистості, форм її взаємодії з соціальним середовищем, а з іншого – розвитком психології, наявністю теоретико-методологічної бази, і звідси її можливостями для плідного вивчення життєстійкості особистості та формування сучасних стратегій, технологій, практик.

В українському контексті наукове вивчення життєстійкості активізувалося з початку 2000-х років, що було зумовлено глибокими соціальними трансформаціями та політичною нестабільністю. Події Революції Гідності, анексія Криму та воєнний конфлікт на сході України у свій час зумовили необхідність вивчення психологічних механізмів адаптації та подолання травматичного досвіду в окремих соціальних групах — військових, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, волонтерів.

У контексті повномасштабної війни з Росією (2022–2025 рр.) проблема життєстійкості набула нових змістів. Вона розглядається не лише як внутрішній психологічний ресурс індивіда, але й як елемент національної стійкості. **Для військових життєстійкість** є критичним чинником психологічної регуляції, збереження боєздатності та повернення до цивільного життя. **Для цивільного населення** — засобом подолання екзистенційної тривоги, втрат і життєвих змін. **А для держави** — ключовим

індикатором соціальної згуртованості та здатності до відновлення після криз і руйнувань [10; 21; 22].

Наукові підходи до розуміння життєстійкості формувалися в рамках психології стресу, позитивної психології, системної сімейної терапії, а також соціології. Життєстійкість є не лише властивістю, а й процесом, що проявляється через динамічну взаємодію індивідуальних ресурсів (саморегуляція, самопідтримка, самооцінка) та зовнішніх підтримуючих чинників (соціальна підтримка, безпечне середовище, культурні цінності).

У вітчизняній психологічній науці поняття *резилієнс* найчастіше перекладається та тлумачиться як *життєстійкість*, що підкреслює здатність особистості зберігати функціональну стабільність, адаптивність і психологічну рівновагу в умовах кризи, травматичного досвіду чи соціальної нестабільності. Українські дослідники підходять до цього феномену як до інтегральної характеристики, що формується під впливом внутрішніх ресурсів особистості, соціального середовища й життєвого досвіду.

Погоджуємося з точкою зору Т. Щербань що сучасна людина має орієнтуватися у розширеному соціальному просторі, виявляти внутрішню гнучкість, різноманітність інтересів, здатність бути гнучким, пружним, еластичним, стійким до зовнішніх впливів, прагнути до самовдосконалення, що узгоджується з такою особливістю людини як «життєва здатність» або життєздатність [32, С.144-148].

Життєстійкість (від англ. *resilience*) — це інтегративна характеристика особистості або соціальної системи (родини, спільноти), що визначає здатність ефективно протистояти впливу деструктивних життєвих обставин, адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічну стабільність і підтримувати функціональну цілісність у процесі подолання труднощів, наголошують автори монографії [8].

У значній частині українських досліджень *життєстійкість* інтерпретується як багатовимірна особистісна властивість або процес, що

забезпечує здатність до адаптації, самозбереження та розвитку в умовах кризи. Її вивчення має велике значення для практичної психології, освіти, медицини й соціальної роботи в сучасному українському суспільстві, особливо в контексті війни та соціальних трансформацій.

Важливий внесок у теоретичне осмислення поняття зробила дослідниця **О. Федоренко**, яка звертається до філософсько - культурологічних витоків життестійкості, зокрема через призму стоїцизму та релігійних традицій. Вона розглядає життестійкість як універсальну здатність зберігати внутрішню цілісність і ціннісні орієнтири в умовах глибоких соціальних і психологічних змін [26, С. 88-94].

Однією з провідних дослідниць є **О. Філь**, яка трактує життестійкість як здатність людини зберігати позитивне ставлення до життя, справлятися з труднощами та зміцнювати внутрішні ресурси. Вона акцентує дослідження на структурі життестійкості, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, а також підкреслює її зв'язок із настановами на особистісне зростання [27, С. 140 -148].

Вчена **О. Поліщук** досліджує життестійкість у контексті стресостійкості та психологічної адаптації, визначаючи її як динамічну характеристику, що забезпечує здатність людини ефективно реагувати на зовнішні виклики, долати фрустрацію та уникати деструктивних наслідків тривалого стресу. На її думку, важливою умовою розвитку життестійкості є підтримка значущих соціальних зв'язків, а також формування навичок саморегуляції [20, С. 149-156].

Авторка досліджень **Л. Чумак** розглядає життестійкість у рамках освітньої психології та стверджує, що вона є необхідною умовою збереження мотивації, саморозвитку та академічного успіху в умовах невизначеності. Вона наголошує на потребі цілеспрямованого формування життестійкості в учнів і студентів шляхом розвитку емоційного інтелекту та когнітивної гнучкості [31, С. 120-130].

Ми поділяємо точку зору М. Кузнецова, К. Маннапової, які зазначають, що **життєстійкість** – це здатність адаптуватися до змін у ролях і обов’язках; підтримувати сталість емоційних зв’язків; створювати сприятливе середовище для розвитку; мобілізувати внутрішні та зовнішні для подолання життєвих негараздів та потенційних викликів [11, С.75-78].

Авторська позиція К. Маннапової щодо життєстійкості – це здатність особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Такі структурні компоненти життєздатності як включеність, самоконтроль, прийняття ризику в цілому перешкоджають виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях; виконують функцію збереження стабільності системи, допомагає відтворювати баланс між факторами ризику та захисними факторами [15, С. 88-91].

Дослідження Л. Помиткіної вказують на важливість концепції конструктивної життєвої позиції особистості, що у контексті формування життєстійкості особистості зумовлено цінностями, смислами, характером і досвідом особистості. Сформована життєстійкість допомагає гідно проходити будь-які випробування, витримувати реальні загрози життю. Авторка наголошує, що складні життєві виклики мають долатися тими особистісними якостями й навичками, що допомагають зберігати власну гідність, ефективну продуктивність під час будь-яких криз, тобто – життєстійкістю [8, С. 131-132].

Згідно з поглядами О. Чиханцової структура життєстійкості є системою стійких позитивних властивостей особистості, що розуміються як особистісний потенціал особистості, який сприяє успішному пристосуванню людини до навколишнього світу та забезпечує психологічне благополуччя [30, С. 142-150].

Психологині **Л Лисогірська, О. Лісова**) працюють над програмами підтримки вчителів, дітей, ветеранів, що є надзвичайно актуальним. Також

активно впроваджуються проєкти з підвищення стійкості громад через освіту, цифрову безпеку, волонтерство.

На підставі вивчення наукової літератури визначено важливість знань щодо **основних компонентів життєстійкості** та вміння враховувати їх у процесі побудови практичної роботи з отримувачами соціальних послуг:

- емоційну регуляцію як здатність керувати емоціями;
- когнітивну гнучкість як здатність бачити альтернативи, мислити конструктивно;
- наявність підтримуючих осіб чи груп;
- розуміння життєвих цілей, мотивації до подолання труднощів, а також - почуття контролю,
- здатність впливати на події власного життя.

Особистість з високими показниками життєстійкості має більш розвинені стратегії, інструменти подолання або мінімізації стресів у повсякденному житті, тому формування життєстійкості, тобто здатності долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та знаходити ресурси для відновлення, є ключовим чинником стабільності та розвитку як окремої людини, соціальної групи, так і суспільства в цілому. Фахова соціально-психологічна підтримка дозволяє зменшити ризики соціального виключення, підвищити рівень психологічного благополуччя, а також зміцнити соціальну згуртованість. Отже, вивчення механізмів формування життєстійкості є надзвичайно актуальним у контексті сучасних викликів.

Одним із важливих векторів дослідження життєстійкості є її вплив на професійну сферу. Особи з високим рівнем цієї якості демонструють помітно вищу стресостійкість, гнучкість мислення та здатність ефективно вирішувати проблемні ситуації в умовах професійної напруги. Вони виявляють підвищену продуктивність, відкритість до інновацій, високий рівень саморегуляції та мотивації до безперервного розвитку. Ці якості набувають особливої актуальності в умовах висококонкурентного та динамічного ринку праці. У професіях, пов'язаних із постійним контактом

зі стресогенними факторами (освіта, охорона здоров'я, соціальна сфера), життєстійкість вважається критичною умовою запобігання професійному вигоранню та підтримки особистісного ресурсу [3, С. 52-56].

У галузі освіти життєстійкість також виступає суттєвим предиктором успішності. Розвинена життєстійкість у здобувачів освіти сприяє підвищенню академічної мотивації, здатності до самостійного навчання, конструктивного подолання труднощів і формування ефективних моделей поведінки в умовах невизначеності. Педагогічні підходи, спрямовані на розвиток когнітивної гнучкості, емоційної саморегуляції, самоконтролю та стрес-менеджменту, забезпечують формування внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для її освітнього та особистісного зростання. [6, С. 55-57].

Дослідження життєстійкості як вектора наукового аналізу у контексті **військовослужбовців і ветеранів є надзвичайно** актуальним у сучасних соціально-політичних умовах України. Військові дії, тривала участь у бойових операціях, втрата побратимів, фізичні та психічні травми, повернення до мирного життя — всі ці фактори створюють високий рівень стресового навантаження, що суттєво впливає на психосоціальне функціонування особистості військовослужбовця та ветерана. У зв'язку з цим життєстійкість (resilience) виступає не лише індикатором психологічного благополуччя, а й ресурсом адаптації, відновлення та інтеграції після екстремальних подій. [4; 23; 24].

Зазначимо, що життєстійкість — це сукупність особистісних рис і поведінкових стратегій, які забезпечують здатність людини ефективно справлятися з труднощами, зберігати цілісність особистості й реалізовувати конструктивну активність у складних життєвих ситуаціях. Для військових і ветеранів життєстійкість є ключовим компонентом подолання:

- наслідків посттравматичного стресового розладу (ПТСР),
- почуття провини та втрати сенсу,
- труднощів реадaptaції до мирного життя,

- соціального та професійного відчуження.

Наукова та практична цінність дослідження життєстійкості у цьому напрямку дає змогу:

- виявити індивідуальні й соціальні чинники, що сприяють або, навпаки, перешкоджають успішному відновленню;
- розробити цільові програми психологічної підтримки військовослужбовців, ветеранів;
- інтегрувати принципи резилієнс-терапії у системи психосоціального супроводу;
- сприяти формуванню профілактичних моделей роботи з майбутніми ветеранами (на етапі підготовки військовослужбовців)

Враховуючи, **міждисциплінарний характер вивчення життєстійкості** - психологія, соціологія, медицина, педагогіка, соціальна робота — є можливості створити комплексні підходи до підтримки військових. Наприклад:

- **у психології** акцент робиться на особистісній резилієнтності та механізмах подолання стресу;
- **у соціальній роботі** — на створенні середовища підтримки, інклюзивного простору, доступі до послуг;
- **у педагогіці** — на формуванні стійкості до стресу через програми професійної освіти;
- **у медичних науках** — на біопсихосоціальній моделі реабілітації.

У контексті національної безпеки та повоєнного відновлення держави, розвиток системи підтримки ветеранів на основі принципів життєстійкості дозволяє:

- зменшити ризики соціальної маргіналізації;
- забезпечити активну участь ветеранів у громадському житті;
- сприяти інтеграції у ринок праці;
- формувати позитивний образ ветерана як активного, само здатного громадянина [2; 23; 24; 25].

Отже, життєстійкість є не лише індивідуальним ресурсом, але й соціально значущим феноменом, що має потенціал трансформації як окремих осіб, так і цілих спільнот. Її вивчення, як наукового вектора, є підґрунтям для формування ефективних моделей супроводу, терапії та ресоціалізації військових і ветеранів, що відповідає як потребам конкретної особистості, так і стратегічним інтересам держави.

Підводячи загальний підсумок розгляду теми дослідження констатуємо: життєстійкість — це не лише індивідуальна психологічна характеристика, але й потужний соціальний ресурс, який формує підґрунтя для подолання викликів, інтеграції в нові реалії та відновлення після травматичних подій. Життєстійкість слід розглядати як універсальний адаптивний механізм, що сприяє збереженню психічного здоров'я, підтриманню високого рівня особистісної та професійної ефективності, забезпеченню соціальної інтеграції та зміцненню суспільної стабільності. Її розвиток можливий завдяки впровадженню цілісних міждисциплінарних підходів, що поєднують психологічну підтримку, освітні ініціативи, соціальну роботу та державну політику в сфері ментального здоров'я. Саме тому вона має стати одним із пріоритетних напрямів досліджень і практики в посткризовій трансформації українського суспільства.

1.3. Категорія «життєстійкість» (резильєнс) у сучасних державних стратегіях

У ХХІ столітті резильєнс стає стратегічною категорією й життєво необхідною практикою в галузі національної безпеки, оборони, цифрової безпеки та управління ризиками. Вона включається до стратегічних документів таких організацій, як НАТО, ЄС, ООН. Поняття **національної резильєнтності** описує здатність держави захищатися від гібридних загроз, дезінформації, економічних та енергетичних криз, інформаційної війни. Управлінська та організаційна резильєнтність набуває значення для громадських інституцій, бізнесу та освіти, включаючи державні інститути та критичну інфраструктуру

У сучасних умовах воєнного конфлікту, гуманітарних викликів, кризових ситуацій, що виникають унаслідок глобальних загроз (пандемій, екологічних катастроф, міграційних процесів), в українському суспільстві дедалі більшої ваги набуває концепт життєстійкості (резильєнс).

Актуальність концепту життєстійкості для України обумовлена зростанням рівня травматизації населення, втратами інфраструктури, соціальних зв'язків та стабільності. Україна стикається з необхідністю не лише забезпечити базову безпеку, але й сформувати середовище, у якому індивіди, громади та інституції зможуть долати наслідки війни, повернутися до повноцінного життя та стати сильнішими в довгостроковій перспективі.

Життєстійкість розглядається як здатність особистості, спільноти або системи протистояти деструктивним подіям, адаптуватися до змін, відновлюватися після стресових переживань та розвиватися в нових умовах. Життєстійкість стала не лише бажаною рисою громадянина, а й цільовим орієнтиром державної політики, що поступово інтегрується в національну політику, стратегії безпеки, охорони здоров'я, освіти, соціальної підтримки та реабілітації [2; 12; 22; 25]

Життєстійкість в українських державних стратегіях – це не лише відповідь на кризу, а й стратегія довготривалого розвитку. Вона стає ключем

до побудови сильної, інклюзивної, адаптивної держави. Формування життєстійкості вимагає зміни парадигми: від реактивної політики (гасіння криз) до проактивної – спрямованої на підвищення потенціалу до саморегуляції, солідарності, особистої та колективної відповідальності. На рівні особистості розвиток резильєнсу забезпечує збереження психічного здоров'я, самореалізацію, здатність долати травматичний досвід. На рівні суспільства – сприяє громадянській активності, довірі до інституцій, соціальній згуртованості. На рівні держави – забезпечує національну єдність, безперервність реформ, ефективне відновлення та міжнародну інтеграцію [10; 21].

Особливу увагу життєстійкості приділено у таких стратегічних документах, як:

- **Національна безпекова стратегія України (2020)** визначає життєстійкість (resilience) як здатність держави та суспільства діяти ефективно під час криз, захищати національні інтереси та швидко відновлюватися; визнання резильєнсу як стратегічного чинника стійкості до загроз. «Розбудова життєстійкості держави — ключовий елемент національної безпеки в умовах гібридної війни».

- **Національна стратегія з охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року:** вперше на рівні охорони здоров'я життєстійкість визначається як стратегічна мета; закладена ідея розвитку індивідуальної та суспільної життєстійкості як основи психічного добробуту.

Державна стратегія регіонального розвитку України на 2021–2027 роки передбачає розвиток життєстійкості громад і регіонів у відповідь на соціально-економічні виклики, зокрема у громадах, постраждалих від війни; сприяння соціальній згуртованості; підтримка малого бізнесу, інтеграція ВПО як механізми підвищення резильєнсу.

Концепція розвитку системи охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року визначається як стратегічна мета; за основну ідею має розвиток індивідуальної та суспільної життєстійкості як основи психічного

добробуту. визнає психологічну життєстійкість як основу для збереження ментального здоров'я громадян. Вона передбачає розбудову системи підтримки, яка сприятиме відновленню емоційної стійкості після травматичних подій.

Стратегія національно-патріотичного виховання (2025) Резильєнс тут трактується як компонент громадянської свідомості та готовності діяти в кризових ситуаціях. Патріотичне виховання сприяє формуванню внутрішньої сили, відповідальності та стійкості в підростаючого покоління. Документ закладає механізми та інструменти формування психологічної, емоційної та соціальної життєстійкості у молоді через освіту, волонтерство, громадянську активність; підвищення здатності громадян зберігати стабільність та діяти в умовах воєнної та гуманітарної нестабільності [2; 4; 10; 22]

Окремі галузеві стратегії МВС, МОЗ, Мінреінтеграції та Мінсоцполітики закладають основи для системної розбудови психологічної, соціальної, економічної та інституційної стійкості як ключового ресурсу в умовах тривалого стресу та відновлення.

Впровадження принципів резильєнсу в державну політику передбачає міжвідомчу та міжсекторальну координацію. На рівні громадян та спільнот акценти зроблено на:

- психосоціальну підтримку населення, включно з ветеранами, ВПО, родинами загиблих;
- розвиток системи ментального здоров'я через інтеграцію послуг на рівні громад;
- підтримку шкіл, освітніх закладів у побудові безпечного і підтримувального середовища;
- зміцнення спроможності громад до самоуправління, волонтерства, соціального капіталу.

У секторі національної безпеки життєстійкість трактується як здатність країни та її населення до відновлення критичної інфраструктури, адаптації

економіки та суспільства до довготривалих загроз, у тому числі шляхом залучення міжнародної допомоги.

Реалізація концепту життєстійкості в Україні можлива через такі **механізми:**

Підготовка кадрів: Створення освітніх програм для державних службовців, психологів, вчителів, фахівців супроводу військовослужбовців, ветеранів та їх родин.. Важливою є підготовка фахівців, здатних працювати у кризових умовах.

Розвиток інфраструктури підтримки: Формування центрів психосоціальної допомоги, центрів підтримки ВПО, ветеранів, а також регіональних хабів життєстійкості в громадах.

Використання цифрових технологій: Розробка платформ дистанційного навчання з кризового менеджменту та резильєнсу, створення чат-ботів для емоційної підтримки.

Громадянське суспільство: Залучення волонтерських та молодіжних ініціатив до побудови стійких соціальних мереж.

Концепт життєстійкості посідає центральне місце в державному стратегічному плануванні України. Його інтеграція в політику національної безпеки, освіти, охорони здоров'я та регіонального розвитку свідчить про глибоке розуміння потреби формування стійкого, адаптивного суспільства. Впровадження принципів резильєнсу — це шлях до стійкого розвитку, національної єдності та збереження людського капіталу в умовах невизначеності.

Для добробуту країни це означає:

- суспільна стійкість як підвищення здатності населення протистояти воєнним, екологічним, соціальним шокам;
- економічна стабільність: життєстійке суспільство зберігає продуктивність та адаптується до змін;
- психічне здоров'я впливає на зниження ризику ПТСР, тривожних і депресивних розладів;

- довіра до інституцій— запорука соціальної згуртованості та активної громадянської позиції, що підвищує рівень життєстійкості населення;

- національна безпека— це не лише військова, а й соціальна та культурна безпека;

Розглянемо провідні шляхи **реалізації** концепту життєстійкості в Україні, які є актуальними та країна має ресурси для цього:

Підготовка кадрів займає один із основних інструментів формування резильєнтності на різні вікових та соціальних рівнях населення. Це стосується всіх: діти, молодь, дорослі, люди старшого віку, військові, цивільні та ін. Освітній та соціальний компоненти у структурі національної безпеки володіють кадровим складом, методичними інструментами, відповідними інституціями, службами та рівнем соціально-психологічної готовності до розробки, впровадження програм з резильєнсу для більш наближеної комунікації й роботи з населенням в цілому та з особливим контингентом – в/с, рідними загиблих воїнів, полонених або без вісті зниклих. Значне місце у розвитку життєстійкості відіграють спеціалізовані курси з кризового реагування та психосоціальної підтримки; неформальна освіта – актуальний ресурс у сфері громадської безпеки й управління ризиками, що набуває сьогодні популярності з приводу доступності та соціальної ефективності [3;4; 6; 31].

Важливим простором для комунікації та реалізації резильєнтних практик, програм є мережа закладів:

- центри життєстійкості, центри психосоціальної підтримки для ВПО, ветеранів, постраждалих;
- мультидисциплінарні хаби, осередки у громадах: поєднання медичної, соціальної та освітньої допомоги;
- інтеграція резильєнс-практик у центри освіти, культури, молодіжної політики;

- технологічні платформи швидкого реагування та координації у кризових ситуаціях; створення цифрових ресурсів для навчання стресостійкості [13; 19; 22].

Отже, концепт життєстійкості в українських стратегіях є актуальним та необхідним інструментом адаптації й розвитку в умовах війни та післявоєнного відновлення. Його інтеграція в державну політику дозволяє створити стійке суспільство, здатне долати виклики, відновлюватися після потрясінь та формувати майбутнє на основі солідарності, довіри й розвитку людського капіталу. Подальша реалізація цього підходу потребує злагоджених дій усіх секторів влади, громадянського суспільства й міжнародних партнерів.

Розвиток життєстійкості має безпосередній вплив на національний добробут.

По-перше, стійке суспільство здатне швидше відновлюватися після потрясінь, зберігаючи економічну активність.

По-друге, резильєнс сприяє зниженню рівня психічних захворювань, підвищує рівень довіри до держави та згуртованості громади.

По-третє, формування життєстійкості зміцнює демократичні інститути, сприяє соціальній інтеграції та формує здатність до стратегічного планування в умовах невизначеності.

Проте є актуальні питання, які потребують особливого розгляду у нашому дослідженні, тому що в ідеалі мають відобразити практичну реалізацію попередньо зазначених документів у контексті національної безпеки. Це стосується огляду Постанови Кабміну № 1049 від 3 жовтня 2023 р. (зі змінами) про запровадження експериментального проекту щодо надання комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості.

У січні 2024 року постановою № 83 затверджено **Порядок створення та функціонування центрів життєстійкості**: визначено структуру,

співпрацю з центрами зайнятості, , сімейними клубами, безоплатної правової допомоги ветеранами тощо ([Законодавельство України](#)).

Центри мають бути інклюзивними, доступними, обладнаними для прийому та проведення індивідуальних і групових консультацій, з притулками цивільного захисту ([Всеукраїнська Асоціація ОТГ](#)).

Постанова 1049-2023 запроваджує у 2023–2025 рр. **формацію пілотного проекту**: створення і тестування комплексної соціальної послуги з життєстійкості в низці територіальних громад у межах бюджетної програми «Розвиток системи соціальних послуг».

Координатор проекту — Міністерство соціальної політики у межах програми ментального здоров'я "Ти як?" першої леді України Олени Зеленської, а конкурс серед потенційних надавачів послуг проводить Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю.

У рамках даної Постанови Кабміну та змісту проєкта - **центр життєстійкості** — це безбар'єрний простір, де жителі громади незалежно від віку, статусу чи гендеру можуть безплатно отримати соціальні послуги та психологічну допомогу, відновлюватися після кризових подій, залишатися включеним в життя. Саме тут кожен може проконсультуватися з фахівцем соціальної роботи щодо своїх питань, отримати допомогу психолога, долучитися до груп взаємопідтримки та волонтерських активностей своєї громади.

Головними напрямми комплексної соціальної послуги є

Підтримка психічного здоров'я: індивідуальні, групові консультації, майстерні, тренінги.

Координація волонтерства, сімейні та батьківські клуби, громадські ініціативи.

Включення ветеранів, ВПО, вразливих груп у соціальне життя.

Юридична та підтримка працевлаштування через партнерство з профцентрами, службами допомоги ([Всеукраїнська Асоціація ОТГ](#)).

Значення для суспільства та держави впровадження пілотного проекту полягає у:

- поєднанні психологічної підтримки, соціальної адаптації, правової допомоги, формуванні ефективного механізму багатоаспектної життєстійкості;
- покращенні психічного здоров'я, зниженні тривожності, уникнення психологічної травматизації, особливо серед внутрішньо переміщених осіб, ветеранів та людей у стресі;
- соціальній згуртованості та зміцненні громади.

Пілотний проект, як експериментальна модель, дозволяє обґрунтовано визначити ефективний формат послуги, стандарти та процедури, включити їх у систему соціальних послуг і створити Державний стандарт та перевести комплексну соціальну послугу з розвитку життєстійкості в статус постійної та масштабувати в Україні. Наразі відбувається пілотування послуги у понад 200 громадах, мережа налічує понад 279 центрів життєстійкості (станом на червень 2025). Проводиться спільна робота держави з громадськими організаціями (зокрема Caritas Ukraine), де вже реалізуються послуги життєстійкості за держфінансуванням — 69 центрів у мережі Caritas забезпечують психосоціальну підтримку, консультації, ресурси спільноти, зазначається в матеріалах Міністерство соціальної політики України (таблиця 1.1.) [22].

Табл. 1.1.

Поточний етап і перспективи пілотного проекту

Етап	Станом на зараз	Перспективи
Пілотування	понад 200 громад, 279 центрів	завершується до кінця 2025 р.
Операційні правила	Постанова № 83 регламентує роботу центрів	на основі досвіду будуть розроблені стандарти

Перетворення на послугу	реалізується спільно з Caritas та іншими ОСН	очікується переведення у статус державної послуги
--------------------------------	--	---

Затвердження Державного стандарту за результатами пілотного проекту з **надання комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості** - це стратегічно важливий крок у розвитку системи соціальних послуг, що дозволить закласти нормативну базу її надання по всіх громадах, узаконити відповідні процедури, вимоги до фахівців і процесів, перехід до широкого впровадження; поєднання психологічної, соціальної, правової, сімейної, ветеранівської підтримки; посилення життєстійкості громад: соціальних груп, сімей, осіб у складних обставинах.

Таким чином, послуга життєстійкості — поки що в режимі пілота — є запланованою до трансформації у сталу систему соціальної підтримки з чітко визначеними стандартами і інституційним підґрунтям. Комплексний проект створює інституційну основу для стійкості українського суспільства до криз, сприяє підвищенню психоемоційного благополуччя та зміцненню соціального капіталу громад.

Концепт життєстійкості посідає центральне місце в державному стратегічному плануванні України. Його інтеграція в політику національної безпеки, освіти, охорони здоров'я та регіонального розвитку свідчить про глибоке розуміння потреби формування стійкого, адаптивного суспільства. Впровадження принципів резильєнсу — це шлях до стійкого розвитку, національної єдності та збереження людського капіталу в умовах невизначеності.

ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

1. Аналіз генези поняття життєстійкості (резильєнс) показав, що це багатовимірне явище сформувалося на перетині психології стресу, кризового реагування та позитивної психології. У різних теоретичних традиціях життєстійкість трактується як здатність особистості зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до змін і протистояти деструктивному впливу стресогенних чинників.

2. Життєстійкість має міждисциплінарний характер, досліджується в межах психології, медицини, соціології, педагогіки та філософії, що засвідчує її універсальність і практичну значущість для розуміння механізмів збереження цілісності особистості в умовах невизначеності, травматичного досвіду та соціальних потрясінь.

3. Особистісна резильєнтність виступає ключовим чинником здоров'язбереження, сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, підтримці ментального здоров'я та здатності до конструктивної діяльності навіть у несприятливих життєвих обставинах.

4. У сучасному українському контексті поняття життєстійкості набуває особливої актуальності у зв'язку з впливом війни, масовим переміщенням населення, психологічними травмами та зростанням соціальної нестабільності. Дослідження резильєнтності активно розвиваються в контексті психосоціальної підтримки військових, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, дітей та молоді.

5. Незважаючи на зростаючу увагу до теми життєстійкості в Україні, існує потреба в систематизації наукових підходів, адаптації зарубіжних моделей резильєнтності до українських реалій, а також у створенні міждисциплінарних програм зміцнення життєстійкості на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях.

РОЗДІЛ II. РЕСУРСООРІЄНТОВАНІ ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

2.1. Обґрунтування та організація експериментального дослідження впливу ресурсоорієнтованих практик на ментальне здоров'я особистості

Сучасна суспільна ситуація в Україні, зокрема повномасштабна війна, масова міграція, втрати, економічна нестабільність та постійна психологічна напруга, створюють безпрецедентні виклики для ментального здоров'я громадян. За даними ВООЗ, близько 22% людей, які зазнали серйозного стресу через воєнні дії, потребують психологічної допомоги (WHO, 2022) [5]. У таких умовах особливої ваги набувають підходи збереження ментального здоров'я особистості як передумови її життєстійкості, адаптаційного потенціалу та функціонування в умовах хронічного стресу. У зв'язку з цим актуальності набувають інноваційні підходи в соціально-психологічній підтримці, зокрема **ресурсоорієнтовані (або резильєнтні) практики**, спрямовані не стільки на корекцію порушень, скільки на активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Ресурсоорієнтований підхід у психологічній підтримці передбачає не лише роботу з травмами чи дефіцитами, а й виявлення сильних сторін, опорних моментів у житті людини, що можуть стати базою для відновлення [3; 8; 13].

Ресурс у соціально-психологічних дослідженнях розглядається як внутрішній або зовнішній фактор, який допомагає особистості підтримувати стабільний психоемоційний стан, адаптуватися до змін, долати кризи. Ресурси можуть бути особистісними (самооцінка, оптимізм, почуття контролю), соціальними (підтримка родини, друзів, громади), духовними (цінності, віра), а також тілесними (сон, харчування, фізична активність), зазначає О. Лебедєва [13].

Теоретичною основою дослідження стали праці вчених, які не тільки орієнтовані на подолання травм, але й спрямовані на активізацію внутрішніх

ресурсів людини, стресостійкості а також нормативні документи України, які підтверджують необхідність впровадження ресурсоорієнтованого підходу в практику соціальної та психологічної допомоги (розділ I магістерської роботи).

Планування проведення експериментального дослідження передбачає досягнення **мети** з виявлення ефективності ресурсоорієнтованих практик як засобу збереження та покращення ментального здоров'я особистості та виконання **завдань** протягом наступних двох етапів:

На I (констатувальний) етапі:

- визначення ресурсів особистості для побудови індивідуальної програми підтримки життєстійкості особистості;
- підбір та опис діагностичного інструментарію для визначення вихідного рівня ментального здоров'я та резильєнтності.

II (формувальний) етап передбачає:

- розробку комплексу ресурсоорієнтованих (або резильєнтних) практик;
- формування програми життєстійкості в умовах соціальної турбулентності.

На I етапі експериментального дослідження з метою визначення ресурсності особистості, тобто здатності підтримувати стабільний психоемоційний стан, адаптуватися до змін, долати кризи - нами було підібрано методики та шаблони документів (у додатках) для заповнення відповідей та моніторингу рівня ресурсності респондентів.

1. Методика «Шкала психологічного благополуччя

К. Ріфф (адаптація Д. Леонтьєва)»

Мета методики: Оцінка рівня психологічного благополуччя особистості як цілісного конструкта, що включає ключові аспекти функціонування людини в соціумі та в особистому розвитку.

Зміст та структура: Методика включає 84 твердження, що об'єднані у **6** шкал:

1. Позитивні міжособистісні відносини

2. Автономність
3. Екологічне опанування (контроль над життям)
4. Особистісне зростання
5. Цілеспрямованість у житті
6. Прийняття себе

Інструкція до виконання: Респондентам пропонуються твердження, що стосуються різних аспектів вашого життя та оцінити, наскільки кожне з них відповідає досвіду чи внутрішнім відчуттям.

Варіант відповіді від 1 до 6, де:

- 1 — зовсім не згоден;
- 6 — повністю згоден.

Очікуваний результат: Високі показники на шкалах свідчать про високий рівень психологічного благополуччя та адаптивності. **Динаміка результатів до/після** впровадження ресурсорієнтованих практик укаже на зміни у суб'єктивному сприйнятті свого життя, емоційній стабільності та особистісному зростанні.

Пропонуємо також **Чек-лист** для учасника перед початком участі в програмі (**додаток А**) та **бланк** заповнення шкали психологічного благополуччя (**додаток Б**).

2. Тест "Дерево ресурсів" (просктивна методика)

Мета методики: Виявлення особистих внутрішніх і зовнішніх ресурсів у символічній формі через візуальне (малюнкове) зображення, активізація уявлень про опори в житті.

Зміст методики: Методика є варіантом арт-терапевтичного підходу, в якому дерево виступає метафорою життєвого досвіду та підтримки:

- **Коріння** – життєві цінності, родина, традиції, минулий досвід;
- **Стовбур** – особистість, сила, стійкість, риси характеру;
- **Гілки / листя / плоди** – досягнення, підтримка, цілі, ресурси, мрії.

Інструкція до виконання: Намалюйте **дерево**, яке символізує вас. У цьому дереві відобразіть:

- у **корінні** — усе те, що дає вам підтримку з минулого (сім'я, досвід, знання, традиції);
- у **стовбурі** — вашу внутрішню силу, риси характеру, особисті якості;
- на **гілках / плодах / листі** — ваші досягнення, джерела підтримки сьогодні, мрії, зовнішні ресурси.

Після завершення малюнка дайте письмову відповідь на такі запитання:

1. Що є вашим головним ресурсом підтримки?
2. Які якості допомагають вам залишатися сильними?
3. Що ви цінуєте у своєму житті зараз?
4. Якого ресурсу вам не вистачає?
5. Де його можна знайти?

Очікуваний результат: Кількісний та якісний аналіз малюнку і письмових відповідей дає уявлення про:

- домінуючі типи ресурсів (внутрішні / зовнішні);
- рівень усвідомлення ресурсів;
- зони дефіциту;
- емоційний тонус;

Результати «до» і «після» втручання дозволяють оцінити динаміку у сприйнятті себе та джерел підтримки. **Бланк** для заповнення результатів методики знаходиться у додатку В.

3. Шкала суб'єктивного відчуття ресурсного стану (авторська адаптація)

Мета методики: суб'єктивне оцінювання власного ресурсного стану — тобто рівня енергії, сили, настрою, мотивації на даний момент або впродовж останніх днів.

Зміст: Методика побудована як самозвітна шкала із 7–10 коротких тверджень, які респондент оцінює за **10-бальною шкалою** (0 – повна відсутність, 10 – максимально виражено).

Інструкція до виконання: Оцініть свій актуальний стан за такими параметрами. Для кожного твердження виберіть цифру від 0 до 10, де 0 — повна відсутність цього стану, а 10 — максимально можливо.

Приклади тверджень:

- Я відчуваю внутрішню опору / опору в собі.
- Я маю достатньо енергії для щоденних справ.
- Мене підтримує середовище / оточення.
- Я відчуваю, що контролюю своє життя.
- Я маю достатньо енергії для щоденних справ
- Мене підтримує середовище / оточення
 - Я можу зосередитися, коли це потрібно.
 - Я відчуваю, що моє життя має сенс.
 - У мене є доступ до ресурсів (час, знання, підтримка), які допомагають мені відновлюватися.
 - Я здатний самостійно справлятися з життєвими труднощами.
 - Мій емоційний стан – стабільний і прийнятний для мене.

Очікуваний результат

- Дозволяє оперативно фіксувати динаміку змін у ресурсному стані протягом інтервенції.
- Може застосовуватися щотижнево або на початку/кінці курсу.
- Служить суб'єктивним індикатором ефективності практик та відновлення.

Бланк для заповнення результатів методики знаходиться у додатку Г.

Табл.2.1.

Порівняльна таблиця методик

Методика	Тип	Що вимірює	Переваги
Шкала К. Ріфф	Опитувальник	Психологічне благополуччя	Повна діагностика 6 ключових сфер
"Дерево ресурсів"	Арт-проектна	Уявлення про ресурси	Глибинне символічне

			розкриття, доступне клієнтам
Шкала суб'єктивного стану	Самооцінка	Рівень ресурсу «тут і зараз»	Швидко, повторювано, гнучко

Отже, у процесі констатувального етапу дослідження - проведення діагностичного обстеження за запропонованими методиками є можливість оцінити особливості психоемоційного стану учасників, їхню ресурсну забезпеченість, наявність факторів особистісного відновлення та внутрішньої стійкості до стресових впливів:

- «Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Д. Леонтьєва)»;
- «Проектної методики "Дерево ресурсів";
- «Шкали суб'єктивного відчуття ресурсного стану (авторська адаптація)»

Типовими результатами середнього або нижче середнього ресурсного рівня обстежень фахівцями Центрів фіксуються:

- знижена віра у здатність впливати на життєві обставини. Така динаміка може бути пов'язана зі зниженням відчуття контролю над життям унаслідок пережитих кризових подій або тривалої психоемоційної напруги (*методика Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Д. Леонтьєва)*);
- переважає фрагментарність ресурсного мислення. Респонденти вказують лише на зовнішні ресурси (підтримка родини, друзів, матеріальні фактори), водночас внутрішні ресурси (віра в себе, адаптивні стратегії, смислотворення) представлені слабо або відсутні зовсім (*«Проектна методика "Дерево ресурсів"»*);
- суб'єктивне відчуття ресурсного стану, проблемних зон, але позитивним є фактор підтримка з боку близьких, що дозволяє розглядати міжособистісні

зв'язки як компенсаторний ресурс (методика «Шкали суб'єктивного відчуття ресурсного стану»).

Отже, можна зробити наступні **висновки**.

По-перше: ресурсоорієнтований підхід є необхідною умовою підтримки психічного здоров'я населення та зниження загального рівня стресу і тривожності; набуттю навичок стресостійкості як комплексу особистісних якостей, запобіганню психологічній травматизації та мінімізації ризиків психологічної ретравматизації; підвищенню соціальної згуртованості територіальної громади та створення умов для сталого ментального розвитку особистості.

По-друге: констатувати потребу у впровадженні цілеспрямованих ресурсоорієнтованих інтервенцій, орієнтованих не лише на подолання травматичного досвіду, а й на розвиток особистісних механізмів резильєнтності.

2.2. Програма ресурсорієнтованих (резильєнс) практик із розвитку життєстійкості в умовах соціальної турбулентності

У контексті сучасної соціокультурної ситуації в Україні, яка позначена високим рівнем стресу, соціальною невизначеністю та тривалими кризовими викликами – війною, пандемією COVID-19, економічною нестабільністю – дедалі більшої актуальності набувають ресурсорієнтовані технології, що інтегруються як в освітній простір, так і в систему психосоціальної підтримки особистості. У таких умовах зростає інтерес до практик, спрямованих на мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості, що знаходить своє відображення в роботі з різними віковими та соціальними групами населення [8, С. 225].

На основі аналізу понять «технологія», «педагогічна технологія», «особистісні ресурси» **ресурсорієнтовану технологію** доцільно визначати як системну, цілеспрямовану й послідовну діяльність фахівця у сфері соціально-психологічної підтримки, що включає застосування комплексу методів, прийомів і практик, орієнтованих на виявлення, активізацію та розвиток особистісних (внутрішніх) ресурсів [7; 8, С. 212; 23; 24].

Основна мета впровадження таких технологій полягає у збереженні психічної рівноваги, зміцненні ментального здоров'я, подоланні станів тривожності та стресу, а також у підвищенні рівня особистісної стійкості, розвитку здатності до адаптації в умовах багатовекторних кризових впливів.

Вітчизняні фахівці у галузі психотерапії М. Мушкевич та С. Чагарна також акцентують увагу на тому, що ресурсорієнтована технологія є методичним підходом, який спрямований на виявлення та активацію внутрішніх ресурсів особистості – фізичних, психічних, емоційних, інтелектуальних, вольових. Це дозволяє не лише ефективно долати життєві труднощі, але й досягати особисто значущих цілей [8, С. 212].

Виходячи з проаналізованих матеріалів, можна констатувати, що кожна особистість володіє унікальними внутрішніми ресурсами, здатними до актуалізації у кризові періоди життя. Вони виступають основою як для

подолання складних життєвих ситуацій, так і для забезпечення особистісного розвитку, самореалізації й внутрішнього зростання. Саме тому ресурсорієнтовані технології спрямовані на виявлення, активізацію та розвиток потенціалу, зміцнення фізичних і психологічних ресурсів особистості, а також створення умов для гармонійного розвитку в контексті постійних соціальних викликів.

Ресурсорієнтовані практики стали основою багатьох програм психосоціальної підтримки в Україні. Наприклад, Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, започаткована у 2022 році під патронатом першої леді Олени Зеленської, підкреслює необхідність інтеграції психічного здоров'я в освітні, соціальні та медичні практики саме через розвиток потенціалу людини та її життєстійкості.

Відповідно до Наказу МОЗ №190 від 2023 року «Про затвердження стандартів надання психологічної допомоги», в роботі з травмованими особами рекомендовано використовувати інструменти, що активізують внутрішні ресурси та орієнтовані на адаптацію, а не тільки на діагностику порушень. Також в межах діяльності мобільних бригад психосоціальної допомоги (Міністерство соціальної політики, 2023) активно застосовуються ресурсні техніки у роботі з внутрішньо переміщеними особами, військовослужбовцями, родинами загиблих [4; 21].

Отже, перевага ресурсорієнтованих практик полягає в тому, що вони фокусують увагу не на хворобі, а на розвитку та відновленні. Це дозволяє людині не лише подолати кризу, а й трансформувати її у досвід зростання. Збереження психічної рівноваги в умовах тривалого стресу можливе лише за умови регулярної мобілізації ресурсів, як внутрішніх (усвідомлення власної сили, ідентичності, мети), так і зовнішніх (соціальні зв'язки, доступ до послуг, культура підтримки).

Відповідно завдань II етапу експериментального дослідження нами було розроблено **програму ресурсорієнтованих практик** для осіб із психотравмівним досвідом, спрямованої на виявлення, активізацію та

розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Розроблена програма складається з 3 тематичних блоків, кожний з яких виконує свої цілі та завдання через запропоновані резильєнс - практики та в цілому спрямована на виявлення, активізацію та розвиток особистісних ресурсів травмованої особистості. Пропонуємо для впровадження у сфері соціальної роботи, освіти та ін.

ПРОГРАМА РЕСУРСООРІЄНТОВАНИХ ПРАКТИК «ВІДНОВЛЕННЯ ЧЕРЕЗ РЕСУРС: КРОКИ ДО ВНУТРІШНЬОЇ СИЛИ»

Загальна мета програми:

Сприяти психоемоційному відновленню травмованих осіб шляхом виявлення, активізації та розвитку їхніх внутрішніх (особистісних) ресурсів.

Завдання програми:

1. Надати учасникам безпечний простір для самоусвідомлення;
2. Сприяти мобілізації індивідуальних психоемоційних, когнітивних та поведінкових ресурсів;
3. Створити умови для стабілізації психічного стану та посилення життєстійкості;
4. Розвинути навички саморегуляції, рефлексії та конструктивного подолання труднощів.

Очікувані результати:

Підвищення рівня саморозуміння, емоційної регуляції та особистісної стійкості;

Посилення здатності до адаптації та прийняття себе в нових обставинах;

Зниження рівня дистресу та зростання рівня ментального благополуччя.

Табл.2.2.

БЛОК 1 "Мої ресурси: виявлення внутрішнього потенціалу"

Компонент	Зміст
Мета	<i>Допомогти учасникам усвідомити власні внутрішні (особистісні) ресурси</i>
Завдання	- Створити безпечний простір для самовираження-Сприяти самоусвідомленню - Виявити сильні сторони, що допомагають долати труднощі
Практики заходи	/ 1. Метафоричне інтерв'ювання "Мій внутрішній острів" – робота з асоціаціями та уявою 2. Колесо ресурсів – самодіагностика життєвих сфер 3. Арт-практика "Портрет моєї сили" – візуалізація внутрішніх опор
Виконавці	Психолог, соціальний педагог, фасилітатор груп підтримки
Очікуваний результат	Учасники зможуть усвідомити власні внутрішні ресурси, посилити відчуття сили та гідності

Табл.2.3.

БЛОК 2 "Ресурс у дії: активізація сили"

Компонент	Зміст
Мета	<i>Активізувати ресурсні стани та розвинути навички саморегуляції</i>
Завдання	- Підвищити енергетичний тонус - Навчити практикам самодопомоги - Посилити відчуття внутрішньої опори
Практики заходи	/ 1. Дихальна техніка "Заземлення" – тілесно-орієнтована регуляція

	2. Карта стабільності – створення візуального ресурсу безпеки 3. Ресурсна прогулянка “Відчуй опору під ногами” – сенсорна практика на природі
Виконавці	Психотерапевт, фахівець з тілесно-орієнтованих методик, коуч, соціальний працівник, психолог
Очікуваний результат	Учасники навчаться стабілізувати свій психоемоційний стан, матимуть інструменти для самодопомоги

Табл.2.4.

БЛОК 3 "Ресурс у майбутньому: розвиток та інтеграція"

Компонент	Зміст
Мета	<i>Поглибити та інтегрувати ресурсний досвід у повсякденне життя</i>
Завдання	- Розвинути навички планування й самопідтримки - Інтегрувати пережитий досвід - Посилити спроможність до самореалізації
Практики заходи	1. Лист самому собі з майбутнього – підтримка із власного ресурсу 2. Мій ресурсний календар – планування щоденних практик 3. Коло сили – групова рефлексія й підсумки змін
Виконавці	Психолог-консультант, фасилітатор груп, соціальний працівник
Очікуваний результат	Учасники отримають конкретні інструменти самопідтримки, зросте їхня впевненість у майбутньому

У параграфі 2.1. представлено детальний опис діагностичних методик, які рекомендовано для проведення обстеження ресурсів особистості щодо відновлення та розвитку життєстійкості. Наразі запропонуємо опис декількох ресурсоорієнтованих практик з кожного блоку програми.

БЛОК 1 "Мої ресурси: виявлення внутрішнього потенціалу"

Вправа: "Колесо ресурсів"

Мета: допомогти учаснику усвідомити та систематизувати наявні життєві ресурси.

Опис: Учасник малює коло, яке ділиться на 8 секторів: здоров'я, емоційний стан, соціальні зв'язки, професійна діяльність, духовність/цінності, хобі, фінансові ресурси, знання/навички.

У кожному секторі він позначає (0–10 балів), наскільки цей ресурс зараз активний/доступний. Після оцінки — обговорення з психологом або в малій групі: Які сфери можна посилити? Які були раніше ресурсними?

Форма роботи: індивідуальна + обговорення.

Тривалість: 45 хв.

Інструменти: шаблон кола, фломастери/олівці.

Результат: підвищення самоусвідомлення, виокремлення пріоритетних ресурсів для подальшої роботи.

БЛОК 2 "Ресурс у дії: активізація сили"

Вправа: "Карта стабільності"

Мета: сформувати "внутрішнє безпечне місце" як точку стабілізації у стресовій ситуації.

Опис: Практика передбачає візуалізацію та опис місця, де учасник почувається спокійно та безпечно. Це може бути реальне або уявне місце.

Учасник описує:

- Як виглядає місце?
- Які там звуки, запахи, кольори?

- Хто поруч (або хто відсутній)?
- Що я роблю в цьому просторі?

Після цього учасник створює малюнок або фотоколаж і отримує інструкції, як використовувати візуалізацію “безпечного місця” в кризові моменти.

Форма роботи: індивідуальна + коротка міні-група.

Тривалість: 60 хв.

Інструменти: аркуші, кольорові матеріали.

Результат: створення внутрішнього ресурсу для заспокоєння в стресі.

БЛОК 3 "Ресурс у майбутньому: розвиток та інтеграція"

Вправа: “Лист самому собі з майбутнього”

Мета: активізувати внутрішню надію, мотивацію до дій, інтегрувати позитивне бачення себе.

Опис: Учасник уявляє, що він/вона вже пройшов складний період і знаходиться в майбутньому через 1-2 роки. Завдання — написати лист самому собі теперішньому від цього майбутнього “я”. У листі – підтримка, слова сили, настанови, згадка про досягнення, що вдалося подолати. Після написання – читання вголос (за згодою) або обговорення з психологом.

Форма роботи: письмова + інтеграційна групова.

Тривалість: 45 хв.

Інструменти: папір, конверти.

Результат: зростання надії, формування бачення змін, емоційне завершення програми.

Для цілеспрямованої роботи з травмованими військовослужбовцями рекомендуємо познайомитися з кейс - практикою ведення «**Мій ресурсний календар**» як інструменту самопідтримки, стабілізації та щоденної активізації внутрішніх ресурсів.

Загальні правила використання:

- Не навантажувати себе. Якщо не встиг/не зміг — просто повернутись завтра.

- Відмічати 3 дні на тиждень, коли вдалося дотриматися 80% практик.

- Раз на місяць — переглядати календар і оновлювати (що працює, що ні).

МІЙ РЕСУРСНИЙ КАЛЕНДАР

«Я вже вижив. Тепер я маю право жити. Сьогодні – мій день сили»

Ім'я (умовне): Сергій, 38 років

Статус: Військовослужбовець у відновленні після контузії та ПТСР

Ціль календаря: щодня включати невеликі дії для підтримки себе — фізично, емоційно, соціально.

Табл.2.5.

СТРУКТУРА КАЛЕНДАРЯ

Час	Практика / дія	Ресурс, який активується	Коментар / як це працює для мене
Ранок (8:00)	Дихальна вправа "4–7–8" (3 цикли) або холодне вмивання	Фізична стабільність, контроль дихання	Допомагає зняти тривогу, повернути фокус у тіло
До 10:00	Чашка кави + тиша / 10 хв без телефону	Усвідомленість, самоопора	Вчуся не поспішати, відчувати момент, бути в “тут і зараз”
Обід (13:00)	Запис 3 речей, за які вдячний сьогодні	Емоційний ресурс, позитивне переосмислення	Зміщує увагу з втрат на те, що залишилось
Після обіду	15 хвилин фізичної активності (ходьба	Фізичний ресурс, сила	Повертає мені відчуття тіла,

	на природі / силові вправи вдома)		впевненості, що я ще можу рухатись
17:00	Слухання музики (бойовий плейлист або спокійна гітара)	Емоційна регуляція	Через музику згадую, хто я є, і що я живий
Вечір (20:00)	Візуалізація “мій безпечний простір” + душ з ароматом, що асоціюється з домом	Внутрішня безпека, пам'ять тіла	Вода і запах повертають відчуття дому, зменшують нічні спогади
Перед сном	Коротке письмо: “Що я зробив сьогодні для себе”	Усвідомлення власної сили	Нагадує, що я вже щось роблю, навіть якщо це – просто спокійний день
1 раз на тиждень	Дзвінок побратиму / зустріч з другом / участь у групі підтримки	Соціальний ресурс	Допомагає не замикатись у собі, тримає зв'язок із реальністю

Сучасні фахівці соціальної роботи при побудові програм підтримки отримувачів соціальних послуг ефективно використовують інноваційні практики та програми, до яких, безперечно, належать і тренінги. Пропонуємо до професійного портфолію включити нашу програму **"Відновлення через ресурс: 3 кроки до внутрішньої сили"** у форматі тренінгу, що значно зекономить час та ресурси фахівця, а для учасників програми буде власним планом, тайм-менеджментом.

Табл.2.6.

"Відновлення через ресурс: 3 кроки до внутрішньої сили"

Тривалість: 3 дні або 3 окремих тренінгових сесії (по 2–2,5 години)

Формат: Очна або змішана групова робота (8–12 учасників)

День/Сесія	Блок / Тема	Зміст тренінгової сесії	Методи
1 день	Блок 1: Виявлення ресурсу	Знайомство, налаштування, “Колесо ресурсів”, арт-практика. Групова рефлексія.	Арт-терапія, фасилітація, діалог у парах
2 день	Блок 2: Активізація ресурсу	Дихальні вправи, “Карта стабільності”, ресурсна прогулянка (або візуальна практика на місці). Емоційна робота.	Дихальні техніки, тілесні практики, візуалізація
3 день	Блок 3: Інтеграція та розвиток	Написання листа з майбутнього, “ресурсний календар”, “коло сили” як інтеграційна частина. Завершення, вручення символічного ресурсу.	Письмова практика, обговорення, колективна дія

Узагальнюючи проведену роботу зазначимо, що ресурсорієнтовані практики є ефективним напрямом збереження ментального здоров'я особистості в умовах нестабільності та колективної травми. Їх перевага полягає у системному впливі на психічну рівновагу, адаптацію, самозбереження та відновлення особистості.

У сучасній Україні такі практики повинні бути інтегровані у всі сфери, де відбувається взаємодія з людьми у стані вразливості — освіту, соціальні служби, охорону здоров'я, збройні сили. Інституційна підтримка цього напрямку є важливою умовою формування національної стійкості до життєвих труднощів, викликів сьогодення. Відтак, в Україні наразі формується потенціал для системного впровадження ресурсорієнтованих технологій, які здатні суттєво посилити ментальне здоров'я, психічну рівновагу та життєстійкість громадян, особливо в умовах тривалих криз та соціальних викликів.

ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ

1. У процесі експериментального дослідження було обґрунтовано доцільність використання ресурсорієнтованих практик як ефективного інструменту підтримки ментального здоров'я особистості, зокрема в умовах соціальної нестабільності, стресових впливів і посттравматичних переживань.

2. Організація дослідження включала етапи діагностичного обстеження, розробку програми з ресурсорієнтованих практик, кейсу тощо.

3. Розроблена програма ресурсорієнтованих практик побудована на трьох взаємопов'язаних блоках (виявлення, активізація та розвиток внутрішніх ресурсів), сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності, активізації механізмів саморегуляції й особистісного зростання.

4. Ресурсорієнтовані практики із застосуванням методів арт-техніки, тілесноорієнтованих вправ, візуалізації, рефлексивних методик в умовах освітнього й реабілітаційного середовища виявилися релевантними для роботи з травмованими особами, зокрема військовослужбовцями.

5. Концепція дослідження підтверджує, що впровадження резильєнс - практик не лише забезпечує підтримку ментального здоров'я, а й створює умови для довготривалої стабілізації та підвищення якості життя особистості в умовах соціальної турбулентності.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив встановити, що ментальне здоров'я є ключовим компонентом загального добробуту особистості, особливо в умовах воєнного стану, соціальної турбулентності та кризових змін. Збереження психоемоційної рівноваги вимагає впровадження сучасних психосоціальних технологій, серед яких значне місце займають ресурсорієнтовані практики.

2. Поняття «ресурсорієнтовані технології» визначено як системну, цілеспрямовану діяльність фахівця, що передбачає виявлення, активізацію та розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Такі технології сприяють формуванню життєстійкості, підвищенню здатності до адаптації та саморегуляції в умовах стресу й невизначеності.

3. У ході дослідження було розроблено програму ресурсорієнтованих практик, яка включала три блоки (виявлення, активізація, розвиток особистісних ресурсів) та спрямовувалась на психосоціальну підтримку травмованих осіб, зокрема військовослужбовців. Зміст програми охоплював ефективні техніки самодопомоги, рефлексії, тілесної роботи та символічної візуалізації.

4. Концепція дослідження підтвердила релевантність ресурсорієнтованих практик для зменшення рівня тривожності, підвищення емоційної стабільності, зростання показників життєстійкості та внутрішньої мотивації до самозбереження у середовищі травмованих осіб, зокрема військовослужбовців.

5. Ресурсорієнтовані практики доцільно розглядати як перспективний напрям у системі соціальної роботи, освіти та психологічної допомоги в умовах кризових викликів сучасного суспільства. Подальше впровадження може стати основою для індивідуальних і групових програм підтримки ментального здоров'я населення, що зазнало травматичного впливу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова Н. С. Буддизм і концепція страждання: психологічний вимір // *Психологічний часопис*. – 2019. – № 3. – С. 45–52.
2. Антонович М. О., Аралова О. О., Барінов С. А. Особливості психологічної стійкості (резильєнтності) волонтерок кол-центру сил територіальної оборони Збройних Сил України та національного інформаційного бюро // *Психологічне консультування і психотерапія*. – 2022. – С. 6–15. – URL: <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2022-18-01>
3. Бацилєва О. В. Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення // *Габітус*. – 2021. – Вип. 22. – С. 52–56. – URL: <http://nbuv.gov.ua/>
4. Большакова Л., Вишнівська Н. В. Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни // *Перспективи та інновації науки* (Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина). – 2024. – № 3. – С. 774–786. – URL: <http://nbuv.gov.ua/>
5. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Mental health needs in Ukraine crisis. – 2022. – URL: <https://www.who.int>
6. Гуменюк С. В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота*. – 2013. – № 26. – С. 55–57.
7. Дичківська І. М. *Інноваційні педагогічні технології*. – Київ : Академвидав, 2004. – С. 338–339.
8. Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження в умовах невизначеності : монографія / Л. С. Яковицька, Л. В. Помиткіна, Д. А. Карпілянський та ін.; за наук. ред. Л. В. Помиткіної ; Державний університет «Київський авіаційний інститут». – Київ : 2025. – 275 с.
9. Когут О. О. *Психологія стресостійкості особистості* : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. – 2021.

10. Концепція розвитку психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Схвалено розпорядженням КМУ № 970-р від 27.12.2017 (дата звернення 25.07.2025)
11. Кузнєцов М. А., Маннапова К. Р. *Життєстійкість підлітків з неповних сімей* / М. А. Кузнєцов, К. Р. Маннапова. – Харків : Діса Плюс, 2016. – 257 с.
12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // *Актуальні проблеми психології*. – 2018. – Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – С. 26–64. – Вінниця : ФОП Рогальська І. О. ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.
13. Лебедєва О. О. Ресурсний підхід у психологічному консультуванні // *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*. – 2020. – Т. 3, № 2. – С. 45–52.
14. Maddi S. R. *Hardiness: The courage to grow from stresses*. – New York : Springer, 2006. – 256 p.
15. Маннапова К. Р. Особливості гендерної ідентичності та життєстійкості студентів // *Особистість, суспільство, закон : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна)* / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2019. – С. 88–91.
16. Маннапова К.Р. Теоретичний аналіз підходів до розвитку життєстійкості підлітків / К.Р.Маннапова// *Science and society. Proceedings of the 12th International conference. Accent Graphics Communications & Publishing. Hamilton, Canada. 2019. Pp. pp. 214-221*
17. Маннапова К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій // *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. праць*. – Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2019. – № 1, Т. 2. – С. 75–78.

18. Маннапова К. Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості студентів ЗВО // *Вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. – Херсон : ХДУ, 2019. – Вип. 3. – С. 86–93.
19. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності // *Наукові записки [Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка]. Серія : Психологія*. – 2024. – Вип. 2. – С. 82–87.
20. Поліщук О. І. Психологічна стійкість: концептуалізація поняття // *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. – 2018. – Т. 6 : Психологія розвитку. – Вип. 15. – С. 149–156.
21. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.
22. Про реалізацію експериментального проекту із запровадження комплексної соціальної послуги із формування життєстійкості [Електронний ресурс]. – 2023. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1049-2023-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.06.2025).
23. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.
24. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. – 178 с.

25. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни // *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*. – Київ : Міленіум, 2015. – С. 3–1
26. Федоренко О. В. Стоїцизм як філософське підґрунтя психологічної стійкості // *Філософія і психологія у духовному житті суспільства : зб. наук. праць*. – 2021. – Вип. 5. – С. 88–94.
27. Філь О. І. Життєстійкість особистості як чинник подолання труднощів у кризових ситуаціях // *Психологія і суспільство*. – 2016. – № 1. – С. 140–148.
28. Формування життєстійкості у підлітків з дистантних сімей [Електронний ресурс] : наук.-допом. бібліогр. список літ. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Бібліотека ; уклад. Л. Дейнека. – Луцьк, 2018. – Режим доступу: <http://www.library.vnu.edu.ua> (дата звернення 25.07.2025)
29. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості // *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць*. – Київ, 2019. – Т. 9. – Вип. 12. – С. 446–454.
30. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості // *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. – 2017. – Вип. 17(5). – С. 142–150.
31. Чумак Л. І. Формування життєстійкості учнів в умовах освітнього середовища. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 6. С. 120–130.
32. Щербань Т. Д. Психологічні особливості формування життєстійкості у підлітків з неповних сімей / Науковий вісник Мукачівського державного університету, 2015 Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 2 (2) С.144-148

ДОДАТКИ

Додаток А

ЧЕК-ЛИСТИ

☒ **Чек-лист для учасника перед початком участі в програмі:**

- ☐ Я розумію мету програми й погоджуюсь брати участь добровільно
- ☐ У мене є базове відчуття безпеки для участі в груповій роботі
- ☐ Я готовий(а) працювати з власними емоціями
- ☐ Я попередив(ла) координатора, якщо маю медичні/психологічні протипоказання
- ☐ Я згоден(на) дотримуватися правил конфіденційності

☒ **Чек-лист для фахівця (на кожен модуль):**

- ☐ Підготовлено приміщення (затишне, безпечне, доступне)
- ☐ Надруковані шаблони, підготовлені матеріали (папір, кольорове, інструкції)
- ☐ Проговорено правила безпеки й конфіденційності на початку заняття
- ☐ Забезпечено можливість емоційного завершення (вихід із практики, "заземлення")
- ☐ Проведена коротка рефлексія після заняття



Додаток Б

**БЛАНК ДЛЯ ЗАПОВНЕННЯ ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ (К. Ріфф, адаптація Д. Леонтьєва)**

Прізвище, ім'я: _____

Дата: _____

Інструкція: Ознайомтеся з кожним твердженням і позначте ступінь згоди з ним, обравши один із варіантів:

1 — зовсім не згоден, ... 6 — повністю згоден.

№	Твердження	1 2 3 4 5 6
----------	-------------------	--------------------

1	Я відчуваю, що моє життя має сенс.	
---	------------------------------------	--

2	Я добре справляюся з відповідальністю у своєму житті.	
---	---	--

3	У мене є теплі й довірливі стосунки з іншими людьми.	
---	--	--

... ... (загалом 84 твердження, розбиті на 6 шкал)

Після заповнення підраховуються бали за кожною шкалою відповідно до ключа (у додатку до методики).

Додаток В

МЕТОДИКА "ДЕРЕВО РЕСУРСІВ" (АРТ-ПРАКТИКА)

Прізвище, ім'я: _____

Дата: _____

Інструкція:

Намалюйте дерево, яке символізує **вас як особистість**.

Позначте на ньому:

- **Коріння** – ваші глибинні джерела підтримки (минуле, родина, досвід);
- **Стовбур** – ваші внутрішні риси, що підтримують вас;
- **Гілки / листя / плоди** – зовнішні ресурси, досягнення, цілі, мрії.

Після завершення малюнка, дайте письмові відповіді:

1. Що є для вас найсильнішим ресурсом?

2. Які ваші риси найбільше допомагають у складні моменти?

3. Що у вашому житті підтримує вас зараз?

4. Якого ресурсу вам не вистачає?

Додаток Г

ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ

(авторська адаптація)

Прізвище, ім'я: _____

Дата: _____

Інструкція:

Оцініть свій **поточний стан** за кожним твердженням за шкалою від 0 до 10, де:

- **0** — повна відсутність цього стану,
- **10** — максимальний рівень.

№	Твердження	Бал (0–10)
1	Я відчуваю внутрішню рівновагу.	
2	У мене достатньо енергії для щоденних справ.	
3	Я відчуваю підтримку від людей навколо мене.	
4	Я здатний(а) самостійно справлятися з життєвими труднощами.	
5	Я можу зосередитися, коли це потрібно.	
6	Я відчуваю, що моє життя має сенс.	
7	У мене є доступ до ресурсів (час, знання, підтримка), які допомагають мені відновлюватися.	
8	Мій емоційний стан наразі — стабільний і прийнятний для мене.	

Загальна сума балів: _____ / 80

Інтерпретація:

- 0–30 балів — низький рівень ресурсного стану
- 31–55 балів — середній рівень
- 56–80 балів — високий рівень ресурсної активності