



УДК 159.922.378

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-677-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-677-688)

Кононенко Оксана Іванівна доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, вул. Дворянська, 2, м. Одеса, <https://orcid.org/0000-0001-8676-7410>

Кононенко Анатолій Олександрович доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та соціальної психології, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, пр. Гагаріна, 72, м. Дніпро, <https://orcid.org/0000-0002-5583-9036>

Базиленко Катерина Павлівна аспірантка кафедри соціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, вул. Дворянська, 2, м. Одеса, <https://orcid.org/0009-0007-1787-8257>

Прокоф'єва Олеся Олексіївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>

Медянова Олена Володимирівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, вул. Дворянська, 2, м. Одеса, <https://orcid.org/0000-0002-8681-4835>

СОЦІАЛЬНА АКОМОДАЦІЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРСИ ВИЖИВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті розглядаються соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання особистості в умовах війни. Зазначено, що психологічний ресурс – це «скарбниця» життєвих можливостей, які використовує особистість для вирішення життєвих проблем. Життєстійкі люди використовують стратегію виживання, яка перетворює потенційно несприятливі обставини на можливості для особистісного зростання та розвитку. Визначено, що соціальна акомодация – це процес, завдяки якому поведінка людини пристосовується до особливостей предметів, асимільованих з нею, до умов та вимог навколишнього середовища. Цей процес супроводжується зміною уже закріплених навичок, вмінь та встановленням рівноваги з навколишнім середовищем. Звернуто увагу, що соціальна акомодация завжди знаходиться в тандемі з асиміляцією. Якщо один із цих двох процесів виходить із рівноваги, то особистість не зможе адаптуватися до





зовнішнього середовища. Розглянуто основні ознаки гострого переживання людиною травмуючої ситуації в умовах війни: наявність невідкладної енергозатратної потреби (у ситуації війни домінує потреба безпеки – власної, близьких людей: родини, друзів, побратимів та країни); сильна фрустрація у випадку неможливості задовольнити потребу; негативні емоції високої інтенсивності; мобілізація для нових спроб реалізації потреби. Акцентовано увагу на тому, що переживання травмуючих ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, життєвих цілей. Встановлено, що у ситуації, яка має максимальний ступінь травматизації, відбувається трансформація особистості, що призводить до психологічної реконструкції особистості, яка проявляється у розвитку рівня її життєстійкості. З'ясовано, що життєстійкість — це вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій. Вона допомагає гідно проходити будь-які випробування. Життєстійкість не є вродженим талантом, вона опановується і тренується. Людина здатна навчитися допомагати собі та іншим в умовах кризи, орієнтуватися на можливості, які відкривають труднощі, і легше переживати будь-які складні ситуації.

Ключові слова: травмуюча ситуація, життєстійкість, соціальна акомодация, особистість, війна.

Kononenko Oksana Ivanivna Doctor of Psychological Sciences, Full Professor, Head of Department of Social Psychology, Odesa I. I. Mechnikov National University, Odesa, <https://orcid.org/0000-0001-8676-7410>

Kononenko Anatoliy Oleksandrovych Doctor of Psychological Sciences, Full Professor, Professor of Department General and Social Psychology, Oles Honchar Dnipro National University, Dnipro, <https://orcid.org/0000-0002-5583-9036>

Bazylenko Kateryna Postgraduate of the Department of Social Psychology, Odesa I. I. Mechnikov National University, Odesa, <https://orcid.org/0009-0007-1787-8257>

Prokofieva Olesia Oleksiivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Melitopol, <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>

Medianova Olena Volodymyrivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Social Psychology, Odesa I. I. Mechnikov National University, <https://orcid.org/0000-0002-8681-4835>





SOCIAL ACCOMMODATION AND SUSTAINABILITY AS SURVIVAL RESOURCES IN WAR CONDITIONS

Abstract. The article deals with social adaptation and resilience as resources for the survival of the individual in war. It is noted that a psychological resource is a "treasure trove" of life opportunities that a person uses to solve life problems. Resilient people use a survival strategy that turns potentially unfavorable circumstances into opportunities for personal growth and development. It has been determined that social adaptation is a process by which human behavior adapts to the characteristics of objects assimilated with it, to the conditions and requirements of the environment. This process is accompanied by a change in the already established skills and abilities and the establishment of a balance with the environment. It is noted that social adaptation is always in tandem with assimilation. If one of these two processes is out of balance, the individual will not be able to adapt to the environment. The main signs of a person's acute experience of a traumatic situation in a war are considered: the presence of an urgent energy-consuming need (in a war situation, the need for safety - one's own, close people: family, friends, comrades-in-arms and the country - dominates); severe frustration if the need cannot be met; high-intensity negative emotions; mobilization for new attempts to fulfill the need. The author emphasizes that the experience of traumatic situations transforms the social and psychological world of the individual, encourages the construction of a new hierarchy of values and life goals. It is established that in a situation with a maximum degree of traumatization, a personality transformation occurs, which leads to psychological reconstruction of the personality, which is manifested in the development of the level of its resilience. It is found that resilience is the ability to withstand stress, to restore oneself, one's mental, physical and emotional state after traumatic events. It helps to face any challenges with dignity. Resilience is not an innate talent; it is learned and trained. A person can learn how to help themselves and others in a crisis, focus on the opportunities offered by difficulties, and survive any difficult situation more easily.

Keywords: traumatic situation, resilience, social adaptation, personality, war.

Постановка проблеми. Життєдіяльність особистості постійно перебуває в екстремальних ситуаціях, які спричинені політичними, інформаційними та соціально-економічними факторами. Ситуація ще більше ускладнилася з початком повномасштабного вторгнення країни-агресорки на територію нашої держави. Обстріл територій, окупація північно-східних та південних областей, умови бойових дій, зруйноване майно та людські долі, відсутність впевненості у завтрашньому дні призвели до виникнення посттравматичних стресових розладів, депресивних станів, підвищення тривожності та панічних нападів. Все це дає підставу науковцям здійснювати розробку ефективних методів надання психологічної допомоги населенню, яке





опинилося в ситуації невизначеності та травматизації, відшукати ресурси виживання в умовах війни та подолання тих труднощів, які виникли в результаті нападу російської федерації. Саме тому, вважаємо, що на сьогоднішній день є актуальним дослідження соціальної акомодатії та життєстійкості як основних ресурсів виживання особистості в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив визначити, що ресурсний підхід до вивчення стресів найширше розкрито у працях С. Хобфолла.

С. Мадді, Дж. Девісон, К. Коннор, Т. Титаренко, З. Кіреєва, Т. Ларина, О. Штепа досліджували ресурси психологічної стійкості особистості в складних життєвих ситуаціях.

А. Франк описував досвід специфічних переживань, що отримуються в процесі акомодатії до складних ситуацій життя на прикладах конкретних ситуацій.

І. Цебрій досліджувала соціальну акомодатію як форму та вид взаємодії людини та соціуму.

Мета статті полягає у здійсненні психологічного аналізу соціальної акомодатії та життєстійкості як ресурсів виживання особистості в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Реальність людського життя – це динамічний процес, що характеризується нелінійними процесами. Особистість як складна система далека від «рівноваги». Зміни відбуваються на фізіологічному, психологічному, соціальному та духовному рівнях людини, порушуючи баланс між внутрішніми силами, що визначають структуру системи, і зовнішніми силами, які формують середовище.

У процесі життя людина може стикатися як з нормальними, так і з проблемними життєвими ситуаціями. Нормальна життєва ситуація характеризується стійкою системою внутрішньої регуляції, яка забезпечує нормальне функціонування людини та досягнення її цілей без надмірних зусиль. Проблемні ситуації виникають тоді, коли життя людини порушується і вона не може вирішити проблему за допомогою звичних моделей поведінки. У цьому випадку причина життєвих труднощів криється або у власних діях людини, або у впливі зовнішнього середовища.

З такою проблемною ситуацією стикнулося майже все населення нашої країни 22 лютого 2022 року коли вночі холоднокровно та підло російська федерація здійснила повномасштабне вторгнення в Україну. Рятуючи свої життя, життя своїх дітей та близьких люди почали масово покидати свої домівки і їхнє звичне буття перетворилося на суспільне жахіття. А хтось навіть не зміг виїхати, бо одразу ж опинився в окупації.

Все вищеперераховане призвело до того, що населення нашої держави отримало так звану «колективну травму», яка проявляється в психологічному



стресі, посттравматичному стресовому розладі, депресії, апатії, агресії, починають виникати різні синдроми, які пов'язані з війною і т. д.

Для того, щоб знизити рівень дії травмуючих ситуацій та підтримувати достатній рівень функціональної активності, долаючи критичні і стресові ситуації, підтримуючи належний рівень здоров'я та благополуччя особистість починає застосовувати «психологічні ресурси».

Вважаємо, що актуальним при розкритті даної проблематики згадати засновника логотерапії легендарного австрійського професора неврології і психіатрії медичної Школи Віденського Університету Віктора Франкла, який у Другу світову війну три роки провів у концентраційних таборах Освенцимі, Дахау та ін. Йому довелося пережити багато болю, нелюдських знущань і страждань та попри всі випробування він залишився живим і по тому, вдалося узагальнити досвід пережитого у книзі-бестселері «Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі». Це автобіографічна життєва сповідь, яка розкриває всю глибину людського життя на межі смерті, шляхи боротьби за своє існування в нелюдських умовах, іншими словами – пошук ресурсу задля виживання. В. Франкл у своїй книзі виокремив психологічні категорії, названі ресурсами людини, що допомагають долати важкі та навіть надважкі життєві ситуації. Серед таких: надія (спрямована на забезпечення готовності до зустрічі з майбутнім, особистісного саморозвитку тощо); раціональна віра (розуміння власних можливостей і усвідомлення необхідності їх вчасно виявити і застосовувати); душевна сила (здатність опиратися спробам поставити під загрозу надію і віру, перетворивши їх на голий оптимізм або ірраціональну віру, «здатність сказати «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так»). [1; 2, с. 53].

Е. Фромм ресурсами особистості називає те, що допомагає людині зберігати її душевну рівновагу за складних життєвих обставин. До них автор відносить надію, як активне сподівання та готовність до зустрічі з новим; раціональну віру, як переконання у наявності можливостей, зокрема можливостей подолати складну ситуацію; мужність, як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру [3].

К. Муздибаєв визначає ресурси індивіда як життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій. Лише проста їх наявність забезпечує адаптивну функцію: надає впевненість людині, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Автор виділяє два великих класи ресурсів: особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні). Особистісні ресурси – це навички та здібності індивіда. Середовищні ресурси відбивають доступність для допомоги особистості в соціальному середовищі (інструментальної, моральної, емоційної) [4, с. 79].



Беручи за основу думку автора ми вважаємо, що соціальна акомодация та життєстійкість є тими психологічними ресурсами, які допоможуть людині вижити в умовах війни. Розглянемо їх більш детально.

Соціальна акомодация (від лат. *accomodatio* – пристосування до чого-небудь) – це процес, завдяки якому поведінка людини пристосовується до особливостей предметів, асимільованих з нею, до умов та вимог навколишнього середовища. Він супроводжується зміною уже закріплених навичок, вмій та встановленням рівноваги з навколишнім середовищем.

Вперше термін «акомодация» було досліджено швейцарським дослідником, представником Женевської школи генетичної психології Жаном Піаже в рамках його теорії інтелекту.

Зміст акомодации, згідно думки автора, - це пристосування схем поведінки до ситуації, що вимагає від організму певних форм активності. В результаті акомодации існуюча схема змінюється. Ж. Піаже підкреслює принципову єдність біологічної та пізнавальної акомодации, сутність яких становить процес пристосування до різноманітних вимог, що висувуються перед індивідом об'єктивним світом. Акомодация невіддільна від асиміляції, у сукупності з якою вони являють собою постійні атрибути будь-якого акту адаптації.

Асиміляція – це дія з новими предметами на основі вже сформованих умій і навичок. Вона являє собою процес, який визначає коло речей або подій, до яких застосовується певна поведінка людини [5].

Соціальна акомодация (пасивна форма прилаштування до соціальних відносин), підкорення середовищу, відповідно до якого власні цілі особистості або соціальної групи і шляхи їхнього досягнення повністю відповідають соціальним нормам, є загально прийнятими, традиційними, або насильно нав'язуються індивіду соціальним середовищем [6].

Найважливішою умовою соціальної адаптації є доцільне поєднання адаптивної та акомодуючої взаємодії, що вар'юється в наступній діяльності в залежності від конкретних ситуацій. Засадами цього повинні стати: усвідомлена творча діяльність, розуміння необхідності безперервного змістовного обміну індивіда й соціального середовища та суспільства в цілому, що сприятиме якісному оновленню соціуму, особи або соціальної групи, переходу їх на новий, вищий рівень. На цьому етапі розвитку українського суспільства, в мирне життя якого вдерлася завойовницьки налаштована росія, виникає необхідність у поглибленні громадянських позицій і патріотичного виховання, що дійсно сприятимуть якісному оновленню соціуму.

Іноді адаптація до соціуму розуміється в вузькому сенсі як процес прилаштування суб'єкта до жорстко визначених зовнішніх умов і впливів. Тут теж буде доречно згадати військові дії та часткову адаптацію українського суспільства до нових умов життя в соціумі. Проте тут необхідно пам'ятати про



головний закон адаптивної взаємодії, за яким вступає в силу єдність акомодатії та асиміляції: узгодження оцінок, домагань і сподівань суб'єкта або групи з можливостями і реаліями соціуму. Тому просто пристосуватися до соціуму без активного адаптуючого впливу на нього означає лише прилаштуватися на короткий термін.

Тобто можемо зазначити, що соціальна акомодатія у людей, які виїхали з зони бойових дій та тих хто залишився в окупації має свої відмінності. Адже людям, які знаходяться в окупації притаманні наступні гострі ситуації високої інтенсивності, які характеризуються такими ознаками [7, с. 275]:

- наявність невідкладної енергозатратної потреби (у ситуації війни домінує потреба безпеки – власної, близьких людей: родини, друзів, побратимів та країни);

- сильна фрустрація у випадку неможливості задовольнити потребу;

- негативні емоції високої інтенсивності;

- мобілізація для нових спроб реалізації потреби.

Саме тому, у людей, які знаходяться в окупації соціальна акомодатія проявляється в пасивному пристосуванні до тих умов життя в яких вони опинилися. Люди об'єднуються, підлаштовуються під нові правила існування, спочатку їхня свідомість заперечує все те, що відбувається з ними, але інстинкт «виживання» починає переважати, що допомагає особі «тверезо» оцінити всю складність і небезпечність ситуації.

Люди, які виїхали з зони бойових дій, залишили свої домівки, або втратили їх вони знаходячись у стані розпачу через певний проміжок часу починають прилаштовуватися до нових умов існування, приймати правила і традиції оточуючих їх людей.

Хочемо зазначити, що у першому, що у другому випадку кардинально переосмислюється життя.

Переживання травмуючих ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, життєвих цілей. Весь життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних критичних ситуацій, саме вони змінюють ставлення особистості до життя, надаючи йому сенс, роблять його більш повним і змістовним. В особистості на першу ступінь виходить цінність життя та родина [8].

Процес соціальної акомодатії може бути довгостроковим та короткостроковим, що залежить від індивідуально-типологічних особливостей особистості, рівня травматизації, а також її спроможності інтегрувати психотравмуючий досвід у подальший розвиток.

Звертаємо увагу на те, що навіть у ситуації, яка має максимальний ступінь травматизації, відбувається трансформація особистості, що призводить до психологічної реконструкції особистості, яка проявляється у розвитку рівня її життєстійкості.



На думку Т. Титаренко, життестійка поведінка є способом виживання. Наприклад, це максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких. Також, життестійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії [9].

Поняття життестійкості (*hardiness*), запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді. Багатолітній досвід дослідницької праці змусив науковців звернути увагу на той факт, що життєві труднощі по різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь. Прикладні дослідження дозволили авторам визначити особистісний конструкт «*hardiness*» (життестійкість), який характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність діяльності [10].

На думку О. Чиханцової [11, с. 153], життестійкість – це енергозберігаючий механізм виживання під час життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дає можливість особистості зберегти свій особистий потенціал для досягнення мети та цілей. Життестійкість пов'язана не тільки з поведінкою і виробленням нової філософії життя у важкій життєвій ситуації, вона пов'язана з різними способами реалізації повсякденного життя і всілякими моментами життєвої невизначеності.

Л. Сердюк та Є. Купреєва вважають, що психологічна сторона життестійкості значною мірою пов'язана з особистісно-смысловим рівнем суб'єкта, його особистісними смислами, самостваленням, ставленнями до оточуючих, усвідомленим вибором, та рефлексією. Рефлексія надає можливість не лише критично оцінити себе, а й свою діяльність, стати суб'єктом власної активності, визначити й спрямувати свою поведінку в складній життєвій ситуації на зміни в самооцінці, розвиток особистісних якостей, на переоцінку самої ситуації й пошук причин її виникнення, на вирішення складної життєвої ситуації [12, с. 294-295].

Деякі науковці вказують на позитивну роль у формуванні життестійкості саморегуляції і вміння мобілізуватися при труднощах і невдачах [13].

Під час аналізу наукових підходів визначення життестійкості, ми задалися питанням: «Коли починає формуватися життестійкість? І які чинники впливають на її формування?». Адже у кожного вона проявляється на своєму індивідуальному рівні.

І тут саме доречним є дослідження, яке провели західні фахівці з допомогою спостереження. Вони спостерігали за життестійкими дітьми і виявили у них 5 загальних якостей.



1. Високу адаптивність. Такі діти соціально компетентні і вміють себе вести невимушено, як в суспільстві своїх однолітків, так і серед дорослих. Вони вміють призвести приємне враження на оточуючих.

2. Впевненість у собі. Труднощі тільки підбурюють їх. Непередбачувані ситуації не бентежать.

3. Незалежність. Такі діти живуть своїм розумом. Хоча вони уважно дослухаються до порад дорослих, але вміють при цьому не потрапляти під їх вплив.

4. Прагнення до досягнень. Такі діти прагнуть демонструвати оточуючим свою високу успішність в школі, спортивні успіхи, художні або музичні здібності. Успіх приносить їм радість. Вони на власному досвіді переконуються, що можуть змінити ті умови, які їх оточують. Якщо користуватися термінами попереднього розділу, то можна сказати, що їх поведінка з раннього віку погоджена з «Я-концепцією». Складається враження, що їхня концепція «Я» формується набагато раніше, ніж у більшості, і з самого початку виконує функцію «захисника».

5. Обмеженість контактів. Зазвичай їх дружні і родинні зв'язки не дуже тісні. Вони встановлюють лише кілька стійких і постійних контактів з іншими людьми. Мала кількість зв'язків сприяє їх почуттю безпеки і захищеності [9].

Беручи до уваги дане дослідження ми дійшли висновку, що життєстійкість у людини починає формуватися змалечку, становиться чіткою рисою характеру у підлітковому віці і продовжує формуватися протягом всього життя. На формування рівня життєстійкості впливає соціальне середовище, індивідуально-типологічні характеристики особистості та модель виховання.

Здатність до прояву того чи іншого рівня соціальної акомодатії та життєстійкості в умовах війни не можна «стимулювати» або «виховувати», не можна вимагати швидшого чи якіснішого відновлення. Важливо довіряти процесу опрацювання отриманого досвіду, який у кожній людини і в кожній ситуації унікальний. Проте можна і потрібно помічати і підтримувати прояви позитивних змін. Щоб швидше адаптуватися до нової ситуації і відновитися після пережитого, важливо пам'ятати про наступні принципи [14]:

- 1) прагнути до створення зв'язків, як у родині, так і за її межами;
- 2) уникати погляду на кризи як на нездоланні проблеми;
- 3) прийняти те, що зміни є частиною життя;
- 4) рухатися до своїх цілей (робити для цього регулярно щось, що допоможе наблизитися до бажаного);
- 5) діяти у напрямку вирішення, а не в напрямку уникання проблем;
- 6) шукати можливості для самопізнання;
- 7) плекати позитивний погляд на себе (розвивати довіру до своїх здібностей, інстинктів, до спроможності вирішувати проблеми);



8) сприймати речі в перспективі; дивитися на ситуацію у ширшому контексті;

9) підтримувати надію (більше думати про те, чого хочеться, ніж турбуватися про те, чого боїтеся);

10) піклуватися про себе, звертати увагу на свої потреби і почуття, долучатися до улюблених активностей;

11) шукати додаткових шляхів для зміцнення своєї стійкості.

Для того, щоб краще справитися з тим, що відбувається навколо людини в умовах війни С. Ключніков пропонує кілька «правил гри з долею», які дозволяють зберегти стійкість, спокій та витримку при зіткненні зі світом:

1. Якщо Вас б'є життя, неможна допускати думки, що Ви не в змозі з цим впоратись. Намагайтесь побачити світло у кінці тунелю, і навіть якщо Ви його поки що не бачите, то хоча б вірте, що воно попереду. Не буває вічного болю.

2. Вчиться сприймати тиск обставин, удари долі та негативне ставлення до себе з боку оточуючих не як тяжку карму, а як тимчасовість, як мінливість енергетичного потоку, якій може зробити вас сильнішим та навчити чомусь новому.

3. Вчиться отримувати задоволення від тих вольових зусиль, які Ви спрямовуєте на самовладання та самоконтроль. Як скульптор, ліпіть з самого себе непохитного переможця всіляких перешкод. Це породжує енергію терпіння.

Висновки. Таким чином, здійснивши дослідження поставленої нами проблематики можемо зробити низку висновків:

- Для виживання в умовах війни людина починає застосовувати власні ресурси. Ресурси індивіда – це життєві цінності, які утворюють реальний потенціал для подолання несприятливих життєвих подій.

- Найактуальнішими ресурсами визначено соціальну акомодацию та життєстійкість.

- Соціальна акомодация – це підлаштування під соціальні вимоги або соціальне середовище.

- Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності

Література:

1. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2016. 114 с.

2. Вероні В. В., Герасіна С. В. Чинники активації психологічних ресурсів особистості. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. Випуск 11. С.51-60.

3. Власенко І., Фурман В., Рева О., Канюка І. Психологічне здоров'я студентської молоді. Навчально-методичний посібник. 2022. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/1/Furman_V_Vlasenko_I_Reva_O_Kanuka_I_PSSM_2022_IL.pdf



4. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Випуск 4. С. 78-83.
5. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
6. Цебрій І. Форми та види взаємодії людини і соціуму. *Габітус*. 2022. Випуск 41. С. 309-312.
7. Царенко Л. Основні принципи надання психологічної допомоги постаждалим наслідок психотравмівних ситуацій. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник*. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
8. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). С. 76-86.
9. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
10. Чиханцова, О. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. №42. С. 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>
11. Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.
12. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481-491.
13. Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>
14. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

References:

1. Frankl V. (2016). *Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori* [A man in search of true meaning. A psychologist in a concentration camp]. Kharkiv: Klub simeinoho dozvillia.
2. Veroni V. V., Herasina S. V. (2022). Chynnyky aktyvatsii psykholohichnykh resursiv osobystosti [Factors of activation of psychological resources of personality]. *Perspektyvy rozvytku suchasnoi psykholohii – Prospects for the development of modern psychology*, Vypusk 11, 51-60.
3. Vlasenko I., Furman V., Reva O., Kaniuka I. (2022). *Psykholohichne zdorovia studentskoi molodi* [Psychological health of student youth]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk*. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/1/Furman_V_Vlasenko_I_Reva_O_Kanuka_I_PSSM_2022_IL.pdf
4. Kondratiuk S. M. (2022). *Zhyttiistiikist yak resurs podolannia zhyttievnykh trudnoshchiv v umovakh viiny* [Resilience as a resource for overcoming life's difficulties in war]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava – Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law*, Vypusk 4, 78-83.



5. Serdiuk L. Z., Kuprieieva O. I. (2017). Psykholohichni zasady pidvyshchennia zhyttiosti osobystosti [Psychological principles of increasing the resilience of the individual]. Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom KhI: Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti – Actual problems of psychology. Collection of scientific papers of the H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Volume XI: Psychology of personality. Psychological assistance to the individual, Vyp. 15, 481-491.
6. Tsebrii I. (2022). Formy ta vydy vzaiemodii liudyny i sotsiumu [Forms and types of human-society interaction]. *Habitus – Habitus*, Vypusk 41, 309-312.
7. Tsarenko L. (2018). Osnovni pryntsyipy nadannia psykholohichnoi dopomohy postazhdalym naslidok psykhotravmivnykh sytuatsii. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Basic principles of providing psychological assistance to victims of traumatic situations. Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]: navchalnyi posibnyk. Tom 2. Kyiv,
8. Predko D. Ye., Larin D. I. (2017). Relihiina vira yak chynnyk podolannia krytychnykh zhytievnykh sytuatsii [Religious faith as a factor in overcoming critical life situations]. *Psykhologichnyi chasopys – Psychological journal*, 4(8), 76-86.
9. Tytarenko T.M., Larina T.O. Zhyttiosti osobystosti: sotsialna neobkhidnist ta bezpeka [Personal resilience: social necessity and security]. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
10. Chykhantsova, O. (2018). Zhyttiosti ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti [Resilience and its connection with personality values]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii» - Collection of scientific works "Problems of modern psychology"*, 42, 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>
11. Chykhantsova O. A. (2017). Sotsiokulturne seredovyshe yak chynnyk rozvytku zhyttiosti osobystosti [Socio-cultural environment as a factor in the development of personality resilience]. *Sotsiokulturni ta psykholohichni vymiry stanovlennia osobystosti – Socio-cultural and psychological dimensions of personality development: materialy Vseukrainskoi (iz mizhnarodnoiu uchastiu) naukovo-praktychnoi konferentsii (5-6 zhovtnia 2017 roku, m. Kherson)*. Kherson: Vydavnychiy dim «Helvetyka».
12. Serdiuk L. Z., Kuprieieva O. I. (2017). Psykholohichni zasady pidvyshchennia zhyttiosti osobystosti [Psychological principles of increasing the resilience of the individual]. Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom KhI: Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti – Actual problems of psychology. Collection of scientific papers of the H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Volume XI: Psychology of personality. Psychological assistance to the individual. Vyp. 15, 481-491.
13. Chykhantsova O.A. Model zhyttiosti osobystosti [The model of personality resilience]. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>
14. Klymchuk V. O. (2020). Psykholohiia posttravmatychnoho zrostannia [Psychology of post-traumatic growth]: monohrafiia. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD.