

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-27>

УДК 316.422/316.62

Оксана ЖУК

кандидат історичних наук, доцент,
Луцький національний технічний університет
<https://orcid.org/0000-0002-9413-7651>

e-mail: oks_zhuk@ukr.net

Катерина ШКАРЛАТЮК

кандидат психологічних наук, доцент,
Луцький національний технічний університет
<https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>

e-mail: shkarlatiuk2012@ukr.net

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ГРОМАДІ

У статті представлено особливості формування життєстійкості особистості у сучасному українському суспільстві. Подано детальний аналіз феноменів, складових та чинників формування стресостійкості, та життєстійкості. Розглянуто теоретичні підходи формування життєстійкості особистості. У фокусі уваги - дослідження інноваційних підходів щодо надання соціальної послуги з формування життєстійкості шляхом створення та функціонування Центрів життєстійкості у громаді.

Ключові слова: стресостійкість, життєстійкість, соціальна сфера, соціально-психологічна підтримка, соціальна послуга, ментальне здоров'я, індекс життєстійкості, якість життя.

Oksana ZHUK, Kateryna SHKARLATYUK

Lutsk National Technical University

INNOVATIVE APPROACHES TO FORMATION OF LIFE RESILIENCE IN COMMUNITY

The article presents the features of the formation of individual resilience in modern Ukrainian society. A detailed analysis of the phenomena, components and factors of the formation of stress resistance and resilience is presented. Theoretical approaches to the formation of individual resilience are considered.

The formation of resilience as the ability to withstand, not break down, when facing life's adversities is important in today's realities. The destructive consequences of a long war, human losses, unemployment, forced displacement of the population lead to stress, negative psychological states in people, a decrease in the resilience index. In conditions of martial law, a person's resilience contributes to the preservation of mental health and productive activity in the community.

The main goal of implementing a comprehensive psychosocial service to form resilience is the great need for socio-psychological support for the population to reduce the overall level of stress and anxiety, develop skills for first psychological aid, teach stress tolerance and prevent psychological trauma. The study of individual resilience as a psychological resource of the individual is an important direction of modern psychological and social research. Resilience is considered the main functional component of resilience, which maintains the

stability of the personality system, a system-forming factor that sets the parameters of the main components of resilience. The focus of the research is to analyze innovative approaches to providing social services of resilience formation through the creation and functioning of Life Resilience Centres in the community.

Key words: stress tolerance, resilience, social sphere, socio-psychological support, social service, mental health, resilience index, quality of life.

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

В умовах воєнного стану в Україні особливої актуальності набуває питання розбудови безпечного суспільного простору на засадах відновного підходу, а також адаптації до постійно змінюваних умов. Установи соціальної сфери відіграють важливу роль у формуванні у людей моделей ненасильницької комунікації, зокрема навичок, які потрібні для попередження та запобігання проявам насильства, налагодження конструктивного спілкування, розв'язання конфліктів мирним шляхом, досягнення порозуміння та взаємодії на шляху до забезпечення сталого розвитку. Для громадян України загалом і для кожного з нас, а тим більше для працівників соціальної сфери в умовах війни гостро постало питання підтримання особистої стійкості, стійкості громади (спільноти) та життєстійкості політичної нації загалом.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблеми життєстійкості першими досліджували зарубіжні науковці В. Франкл, С. Мадді та С. Кобейса [18], а серед вітчизняних дослідників – спочатку вивчення цієї проблеми пов'язувались із дослідженням стресостійкості та опанування складних ситуацій (Корольчук, Кравцов, Доміна, Омельчук). В подальшому розпочались дослідження поняття «життєстійкості» вітчизняними науковцями (Кондратюк, Ларіна).

Життєстійкість в умовах збройних конфліктів досліджували вітчизняні та зарубіжні автори: С. Богданов, О. Залеська, В. Климчук, М. Маркова, Т. Титаренко, Е. Anthony, J. Williamson.

Як зазначає дослідниця С. Кондратюк, «життєстійкість як комплексна категорія психології особистості вивчалась в контексті подолання стресу, здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності, адаптації у суспільстві, фізичного та психічного здоров'я, у співвідношенні зі складнішими життєвими орієнтаціями, індивідуально типологічними особливостями особистості, самоставленням, стильовими характеристиками саморегуляції поведінки» [3].

Поняття «hardiness» (витривалість, стійкість) запровадили до наукового обігу американські психологи S. Kobasa, S.Maddi, трактуючи життестійкість як шаблон «трансформації негативного потенціалу в потенціал саморозвитку. Це особистісна якість, що дає змогу ефективно розв'язувати проблеми, використовуючи труднощі, як стимул для зростання і подальшого розвитку на наступному етапі» [18]. S. Maddi виокремив три ключові складові у концепті життестійкості: залученість, контроль і прийняття ризику.

Життестійкість – це вміння протистояти негараздам, відновлюватись після стресу, переживати стан щастя у мовах зовнішніх викликів. Життестійкість – це не вроджена риса чи якість, вона набувається чи тренується. Життестійкість забезпечує особистісне зростання у складних обставинах та змінюваних умовах. Дослідження Інституту травмостійкості США (Каліфорнія) доводять, що у кожної людини формується власна зона стійкості, у якій вона перебуває в стані спокою під час випробувань, вміє адекватно мислити і приймати рішення. Вважають, що життестійкість пов'язана з формуванням ціннісних орієнтацій, а також з впливом позитивного чи негативного дитячого досвіду людини.

Таблиця 1

Підходи до тлумачення поняття «життестійкість» сучасними зарубіжними та вітчизняними вченими

Мадді С. [18]	Життестійкість – це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в можливості, відображає психологічну живучість і ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій
Кобаса С. [18]	Життестійкість – особистісні чинники, які допомагають зменшити вплив негативних наслідків стресу .
Чиханцова О. [17]	Життестійкість – здатність особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності
Титаренко Т., Ларіна Т. [13]	Життестійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно
Сахарова К.[17]	Життестійкість – це особливий патерн установок і навичок, що дозволяють перетворити зміни в можливості.
Чепіга Л. [16]	Життестійкість – одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції.

О. Чиханцова обгрунтувала чинники, які послаблюють вплив стресових факторів на людину: «особистісна автономія і незалежність, осмисленість життя; готовність до дії; особливості планування діяльності; самоефективність; смисложиттєві орієнтації» [17, с.3].

У структурі життєстійкості нею визначено п'ять факторів:

1) смисловий – визначає цілі, сенс життя, осмисленість та управління життєвими цілями;

2) саморозуміння – передбачає самоприйняття, самоповагу особистості, пошук своїх власних ресурсів. Він містить такі параметри: самоприйняття, самоповага, сензитивність, саморозуміння самовпевненість, самокерівництво та особистісне зростання» [17, с.4];

3) саморегуляція – акцентує увагу на вмінні пошуку шляхів подолання життєвих негараздів. «Цей фактор включає такі параметри: самоорганізація, фіксація, автономія та виклик» [17].

4) позитивні взаємини з іншими – «характеризується власними ресурсами підтримки саморозуміння та самоінтересу, здатністю вільно приймати рішення і втілювати їх». Серед ключових параметрів: власна залученість та взаємодія.

5) цілісність сприймання життєвого шляху – розуміння життєвого шляху, інтерес до життя та до себе.

На думку автора В. Предко, проживання стресових ситуацій в умовах воєнного часу, через біль та страждання сприяє певному зціленню та формуванню життєстійкості, А це означає, навчитись ефективно вибудовувати життєдіяльність, відчувати внутрішню рівновагу та психологічного благополуччя [16].

Науковці визначили групи цивільного населення, які в умовах воєнного стану залежно від зовнішніх обставин та індивідуальних особливостей особистості «можуть мати різний досвід воєнної травми: 1) особи, які проживають у зоні бойових дій; 2) родичі військовослужбовців; 3) ВПО; 4) люди, які не мають досвіду воєнної травми. Однак вони можуть мати менший підвищену тривожність не сформовану життєстійкість [16].

Формулювання цілей статті

Проаналізувавши підходи і структуру досліджень життєстійкості особистості, вважаємо за необхідне виділити такі структурні компоненти стану життєстійкості:

- 1) індивідуальні якості особистості;
- 2) фактори, що впливають на стан життєстійкості
- 3) рівні, що визначають стан життєстійкості;
- 4) ресурси , що забезпечують стан життєстійкості.

Всі ці фактори визначили потребу створення центрів життєстійкості, щоб допомагати українцям впоратись із хронічним стресом, соціальними викликами, а «також навчити кожного

відновлюватися після травматичних подій, повертатися до активного життя і включатися у ініціативи своєї громади» [15].

Виклад основного матеріалу

На сайті Міністерства соціальної політики визначено, що «життєстійкість – це вміння бути емоційно та ментально стабільним і продуктивним, навіть за кризових умов» [15]. Життєстійкість – це вміння приймати адекватні рішення під час випробувань. І оскільки це вміння, то його можна і треба формувати і розвивати кожному з нас, а також навчати інших.

З жовтня 2023 року Кабінет Міністрів України розпочав впровадження пілотного проєкту із запровадження комплексної психосоціальної послуги з формування життєстійкості. Основна мета впровадження послуги – допомагати зниженню загального рівня стресу і тривожності українців, формувати навички життєстійкості, сприяти формуванню навичок першої психологічної допомоги близьким (особливо дітям та старшим членам родини).

Міністерка соціальної політики Оксана Жолнович наголосила, що «послуга покликана зменшити тривожність, дати розуміння людям, як поводити себе в кризових ситуаціях, як справлятися зі стресом, а також – розвивати батьківські компетенції, підтримувати родини з дітьми, що для нас дуже важливо, і координувати волонтерські ініціативи. Ми формуємо групи психологів і соціальних працівників для роботи, у першу чергу, із цільовими групами – родинами військових, ветеранів, людьми з інвалідністю, батьками дітей з інвалідністю та всіма, хто потребуватиме підтримки» [2].

В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я, в березні 2024 року компанією Gradus Research проведено дослідження щодо ставлення українців до психологічної допомоги. «Опитані українці оцінюють свій стан як середній – цей показник стабільний і тримається на рівні 50-51 % упродовж останніх півтора року. Водночас зростає частка респондентів, які визначають стан власного ментального здоров'я як незадовільний (з 9 % у 2022 році до 13% у 2024 році). Найбільш негативно оцінюють свій стан молоді люди віком від 25 до 34 років (14 %) та люди віком 35-44 (14 %). Емоції, що найбільше переважають останнім часом у настрої респондентів: втома (46%), напруженість (44%) і надія (31 %). Порівняно з попередніми двома хвилями опитування, збільшилась кількість тих, хто переживає напруженість, страх, гнів, роздратування, безсилля, розчарування та відчай. Зменшилась частка тих, хто відчуває надію (з 40% у 2022 році до 31 % у 2024 році)» [9].

У «Путівнику зі створення центрів життєстійкості» зазначається: «За результатами дослідження, проведеного компанією Gradus Research у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я, 71% українців перебувають у стані стресу або постійної тривожності, що суттєво впливає на якість життя та загальний добробут населення» [10, с.3.].

Тому в нашому суспільстві зростатиме запит на формування та підтримку стійкості та життєстійкості, що орієнтує на розуміння навчитися жити працювати в умовах стресових травмувальних подій і воєнного стану.

Комплексна соціальна послуга з формування життєстійкості – це частина «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я українців на період до 2030 року» [8] та «Концепції реалізації державної політики щодо соціального захисту населення та захисту прав дітей» [4].

Пілотний проект із запровадження «комплексної послуги з формування життєстійкості започаткований і реалізується Міністерством соціальної політики, є складовою частиною «Всеукраїнської програми ментального здоров'я Ти як?» [1], за підтримки першої Леді Олени Зеленської.

У Постанові Кабінету Міністрів України від 3 жовтня 2023 року зазначено, що комплексна соціальна послуга з формування життєстійкості «сприятиме:

- підтримці психічного здоров'я населення та зниженню загального рівня стресу і тривожності серед населення;
- адаптації осіб/сімей/групи осіб, які проживають на території територіальної громади, зокрема внутрішньо переміщених осіб, до кризових ситуацій (зокрема воєнних дій, тимчасової окупації, проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру), набуттю навичок стресостійкості як комплексу особистісних якостей, що дає змогу зменшити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, інших людей та професійної діяльності, а також запобіганню психологічній травматизації та мінімізації ризиків психологічної ретравматизації;
- забезпеченню комплексного підходу до надання соціальних послуг особам/сім'ям/групам осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах та/або належать до вразливих груп населення, які проживають на території територіальної громади;
- зміцненню сімейних і родинних зв'язків та розвитку батьківських компетентностей;
- зміцненню та координації волонтерського руху;

– підвищенню соціальної згуртованості територіальної громади» [7].

Комплексна соціальна послуга з формування життєстійкості впроваджується для покращення психічного здоров'я українців як нації, адже в умовах тривалої повномасштабної війни «надважливо українцям вчитися відчувати стан благополуччя, реалізувати свій власний потенціал, проживати життєві стреси, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [11].

Програма життєстійкості регулюється ще однією Постановою Кабінету Міністрів України від 23 січня 2024 р. – «Про організацію діяльності та забезпечення функціонування центрів життєстійкості» [6].

«Нова психосоціальна послуга передбачає комплексний підхід. Так, насамперед здійснюватиметься оцінка потреб людини. Після цього її інформуватимуть про доступні послуги для вирішення існуючих проблем, можливості соціального захисту, за потреби, – безоплатну правничу допомогу. Також будуть запроваджені психологічна діагностика, психологічне консультування (індивідуальне, сімейне, групове); надання психологічної підтримки та допомоги після психологічних травм та стресових розладів; навчання методам і прийомам, які допомагають знижувати фізичний та психологічний стрес тощо». – вказано на Єдиному веб-порталі органів виконавчої влади [13]. Також передбачається психологічна підтримка батьків та розвитку батьківських навичок, психологічна робота з військовослужбовцями, ветеранами та членами їх родин. Окремий напрям – навчання і координація волонтерської діяльності.

Перелік основних заходів, що становлять зміст соціальної послуги, може включати: інформування; психологічну діагностику, психологічне консультування; забезпечення формування та розвиток соціальних навичок, умінь, соціальної компетентності отримувача комплексної послуги; надання психологічної підтримки з метою пошуку внутрішніх та зовнішніх особистісних ресурсів, які допомагають підвищити здатність до відновлення психологічного стану та запобігання розвитку постстресових розладів; навчання використанню прийомів емоційного та психологічного розвантаження, релаксаційних технік; проведення навчання для громадських діячів, волонтерів, представників закладів освіти, охорони здоров'я, соціальної сфери, органів місцевого самоврядування, органів самоорганізації населення, жителів територіальної громади; організацію роботи груп самодопомоги та взаємодопомоги, зокрема за принципом «рівний рівному»; набуття батьками навичок конструктивного виховання; організацію простору безпеки та розвитку з елементами арт-

терапевтичних засобів, ігрової терапії; кризове реагування, екстрену психологічну допомогу, перенаправлення до інших суб'єктів для отримання психологічної допомоги інших рівнів та ін.

Експериментальний проєкт із впровадження комплексної соціальної послуги формування життєстійкості спрямований на соціально-психологічну підтримку вразливих груп населення, молоді, сімей з дітьми, сімей що постраждали внаслідок агресії росії, ветеранів, волонтерів, ВПО – це необхідність в умовах воєнного стану та кризи. У Центрах життєстійкості можуть бути додатково організовані інші послуги: первинна правнича допомога, консультації з питань зайнятості, супровід ветеранів та інше – ті послуги, яких потребують мешканці конкретної громади.

Формати, які пропонують фахівці для підтримки: індивідуальні чи групові консультації, тренінги, навчальні програми, розроблені за стандартами партнерів проєкту – UNICEF Ukraine та World Health Organization Ukraine.

У Центрах життєстійкості (наразі вже понад 300 у 23 областях України) фактично за рік реалізації проєкту (2024 рік) проведено понад 500 тисяч різноманітних заходів з надання психосоціальної підтримки та формування навиків життєстійкості. Це важливо для кожного/кожної, хто переживає стрес та потребує підтримки, а особливо – для ветеранів/ветеранок, членів їх родин; внутрішньо переміщених осіб; людей з інвалідністю; людей, які пережили втрату; дітей та родин захисників/захисниць України. Кількість таких категорій населення зростатиме. Тож важливо, щоб ця Програма діяла, продовжувалась і мала підтримку та контроль з боку Міністерства соціальної політики, Національної соціальної сервісної служби, органів місцевого самоврядування як в період воєнного стану, так і повоєнного відновлення.

Так, вже у кінці травня 2024 р. територіальними органами Національної соціальної сервісної служб було проведено перший Моніторинг 15 Центрів життєстійкості у 9-ти областях. Результати моніторингу засвідчили 11856 звернень громадян та відповідно здійснені заходи підтримки. Найбільше реалізовано заходів (4125) з надання психологічної підтримки, діагностики та консультування, 1861 захід стосувався навчання за програмами психологічної підтримки [5].

Центри життєстійкості в Україні займаються підтримкою людей, які переживають труднощі та виклики в житті. Вони надають допомогу в різних сферах, таких як психологічна підтримка, соціальна робота, правова допомога та інші послуги. Центри також сприяють

розвитку місцевих громад та підтримують ініціативи, які допомагають покращити якість життя людей.

Фахівці центрів життєстійкості використовують різноманітні методики для підтримки та покращення здоров'я людей. Ось деякі з них:

фізичні вправи: це можуть бути різні уроки йоги, велосипедні прогулянки та інші види фізичної активності.

організація літніх таборів для дітей із сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також груп вихідного дня для спільного проведення сімей ветеранів.

медитація та релаксація: Методи глибокої медитації, контролю дихання та релаксації для зниження стресу та покращення загального самопочуття.

психологічна підтримка: консультації з психологами для вирішення емоційних та психологічних проблем.

групова терапія (з використанням арт-терапевтичних, туристичних та історико-культурних, літературно-мистецьких напрямів): зустрічі, обговорення у групах для підтримки та обміну досвідом між учасниками. Ці методики спрямовані на покращення як фізичного, так і психічного здоров'я людей.

Психологи-практики рекомендують проводити визначення рівня життєстійкості за допомогою психодіагностичних методик: тест життєстійкості С. Мадді, тест життєстійкості М. Осіна; тестування для виявлення сприйнятого стресу (Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) Ш. Коена. Є потреба у використанні методик щодо навчання навикам життєстійкості і травмотійкості, зокрема, дослідження власної зони контролю, залученості у життя, відстеження автоматичних думок, а також балансу між внутрішньою дитиною, дорослим і дитиною.

1 травня 2024 року розпочав роботу Центр Життєстійкості в Луцькій міській територіальній громаді. Ініціатором відкриття стала громадська організація «Fox House», на базі якої працював інклюзивний центр з надання послуг психологічної та логопедичної корекції. Між Фондом соціального захисту осіб з інвалідністю та ГО «ФОКС ХАУС» було укладено договір про забезпечення надання комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості. Відповідно, комплексну соціальну послугу надають особам/сім'ям чи групам, які належать до вразливих верст населення або перебувають у складних життєвих обставинах.

Фахівці Центру розробили та запровадили цікаві форми роботи, які вже користуються популярністю та запитом на їх проведення:

1) книжковий клуб (обмін враженнями про прочитані книги сприяє формуванню навиків слухання, ведення дискусії взаємоповаги, а також критичного мислення);

2) арт-терапевтичні заняття «Розмалуй своє життя радістю», які забезпечують дослідження власного внутрішнього світу за допомогою фарб, кольорів та образів, а також пошук ресурсів для життєстійкості;

3) творчі майстер-класи «Арт-кафе» та ігри для підлітків з метою формування вмінь працювати та комунікувати в команді, та розвитку лідерських якостей;

4) тренінги «Віднови свій ресурс» (на відновлення емоційного та фізичного стану учасників); «Знайди свій шлях в майбутнє» (спрямований на визначення своїх цілей, планів та розвитку навичок, необхідних для досягнення успіху та самомотивації).

5) терапевтичні бесіди-прогулянки містом «Луцькі замальовки» (для усіх охочих за записом. Спільне проведення часу на свіжому повітрі сприяло розслабленню та покращенню настрою. Цю форму роботи втілює Тетяна Жулковська, яка курує напрям роботи з ВПО, має багаторічний досвід роботи гідом [12].

6) тренінгові заняття «Самодопомога +» (ефективна для роботи у групах взаємопідтримки для намчання та обміну досвідом подолання життєвих труднощів та ефективними стратегіями самодопомоги. Ці заняття апробовані для роботи ВПО, а також з ветеранами/ветеранками та членами їх родин;

7) зустрічі з розвитку психологічної самозарядності для жінок.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Головними проблемами впровадження експериментального проєкту, на нашу думку є недостатня підтримка з боку органів місцевого самоврядування; дотримання усіх норм та стандартів безбар'єрності щодо обраних приміщень та прилеглої території (зокрема, у частині доступності доріг, тротуарів, транспортного сполучення між населеними пунктами, паркувальних майданчиків для осіб з інвалідністю), наявність достатньої кількості фахівців у віддалених громадах; достатня поінформованість жителів щодо діяльності Центрів, а також зацікавленість громадських організацій із досвідом надання соціальних послуг.

Запровадження соціальної послуги з формування життєстійкості має перспективи поширення у громадах, забезпечено методичними посібниками, фінансовою підтримкою з державного

бюджету. Разом з тим, потребує більш активна діяльність органів місцевого самоврядування щодо підготовки приміщення, налагодження співпраця між Центрами життєстійкості та представниками рятувальних служб, медичних, освітніх та культурних закладів.

Література

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Платформа «Ти як?»: офіційний сайт. URL: <https://howareu.com/pro-programu>
2. В Україні запроваджено нову психосоціальну послугу з формування життєстійкості. Урядовий портал: Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/v-ukraini-zaprovadzhenno-kompleksnu-sotsialnu-posluhu-z-formuvannia-zhyttiosti>
3. Кондратюк С. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 4, 2022. С. 78-83. URL: DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>
4. Концепція реалізації державної політики щодо соціального захисту населення та захисту прав дітей : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 26.08.2020 №1057-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1057-2020-%D1%80#n7>
5. Моніторинг надавачів комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості. *Національна соціальна сервісна служба України: офіційний веб-сайт*. URL: <https://nssu.gov.ua/news/monitorynh-nadavachiv-kompleksnoi-sotsialnoi-posluhy-z-formuvannia-zhyttiosti>
6. Про організацію діяльності та забезпечення функціонування центрів життєстійкості: Постанова Кабінету Міністрів України від 23 січня 2024 р. № 83. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/83-2024-%D0%BF#Text>
7. Про реалізацію експериментального проекту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості: Постанова Кабінету Міністрів України від 3 жовтня 2023 р. № 1049. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1049-2023-%D0%BF#Text>.
8. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
9. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. Дослідження у межах Всеукраїнської програми ментального

здоров'я (березень 2024 р.). *Gradus. Reseach company*. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>

10. Путівник зі створення Центрів життєстійкості. *Національна соціальна сервісна служба в Україні: офіційний веб-сайт*. URL: <https://nssu.gov.ua/news/putivnyk-zi-stvorennia-tsentriv-zhyttiistiikosti>

11. Склезь Т., Жук О.. Впровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості як необхідність в умовах кризи Соціально-психологічна допомога і соціальна робота: виклики сучасності : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 18–19 квітня 2024 р.). Луцьк: відділ іміджу та промоції ЛНТУ, 2024. С.286-290. URL: <https://lntu.edu.ua/uk/diyalnist/naukova/biznes-innovaciy-niy-centr/naukovi-zahodi/materialy-naukovykh-konferentsiy>:

12. Телечук В.. Життєстійкість у кожному з нас: як у Луцькому центрі Fox House допомагають покращити ментальне здоров'я. *Район.Луцьк: інформаційний ресурс*. URL: <https://lutsk.rayon.in.ua/topics/737095-zhittestiykist-u-kozhnomu-z-nas-yak-u-lutskomu-tsentri-fox-house-dopomagayut-pokrashchiti-mentalne-zdorovya>

13. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

14. Формування життєстійкості. *Міністерство соціальної політики : офіційний веб-сайт*. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Formuvannya-zhittestiykosti-.html>.

15. Центри життєстійкості мають бути у кожній громаді, яка турбується про своїх мешканців – Мінсоцполітики оголосило фінальний відбір на участь у проекті на 2024-й рік. *Урядовий портал: Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України*. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/tsentry-zhyttiistiikosti-maiut-buty-u-kozhnii-hromadi-i-aka-turbuietsia-pro-svoikh-meshkantsiv-minsotspolityky-oholosylo-finalnyi-vidbir-na-uchast-u-proekti-na-2024-i-rik>

16. Чепіга Л. Життєстійкість особистості в умовах воєнного стану. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2024. file:///C:/Users/oks_z/Downloads/Telegram%20Desktop/Zhyttiistiikist%20osobystosti%20_Chepiha_2024.pdf

17. Чиханцова О. Психологія становлення життєстійкості особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН

України. Київ, 2021. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya-chihancova_1630334534.pdf

18. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. Consulting *Psychology Journal*. Spring, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106–117.

References

1. All-Ukrainian Mental Health Program "How Are You?". Platform "How Are You?": Official Website. URL: <https://howareu.com/pro-prohamu>
2. A New Psychosocial Service for Resilience Building Introduced in Ukraine. Government Portal: Unified Web Portal of Executive Authorities of Ukraine. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/v-ukraini-zaprovadzheno-kompleksnu-sotsialnu-posluhu-z-formuvannia-zhyttestiikosti>
3. Kondratiuk S. Resilience as a Resource for Overcoming Life Difficulties in Wartime. *Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law*, Issue 4, 2022, pp. 78-83. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>
4. Concept for the Implementation of State Policy on Social Protection and Children's Rights. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine, August 26, 2020, No. 1057-r. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1057-2020-%D1%80#n7>
5. Monitoring of Providers of Comprehensive Social Resilience Services. National Social Service of Ukraine: Official Website. URL: <https://nssu.gov.ua/news/monitorynh-nadavachiv-kompleksnoi-sotsialnoi-posluhy-z-formuvannia-zhyttestiikosti>
6. On the Organization and Functioning of Resilience Centers. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine, January 23, 2024, No. 83. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/83-2024-%D0%BF#Text>
7. On the Implementation of an Experimental Project on the Introduction of a Comprehensive Social Resilience Service. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine, October 3, 2023, No. 1049. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1049-2023-%D0%BF#Text>
8. Approval of the Mental Health Development Concept in Ukraine until 2030. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine, December 27, 2017, No. 1018-r. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
9. Mental Health and Ukrainians' Attitudes Toward Psychological Assistance. Research within the All-Ukrainian Mental Health Program (March 2024). *Gradus Research Company*. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>
10. Guide to Establishing Resilience Centers. National Social Service of Ukraine: Official Website. URL: <https://nssu.gov.ua/news/putivnyk-zi-stvorennia-tsentriv-zhyttestiikosti>
11. Sklez T., Zhuk O. Implementation of a Comprehensive Social Resilience Service as a Necessity in Times of Crisis. *Social-Psychological Assistance and Social Work: Modern Challenges: Proceedings of the V All-Ukrainian Scientific-Practical Conference* (Lutsk, April 18–19, 2024). Lutsk: Department of Image and Promotion, LNTU, 2024, pp. 286-290. URL: <https://lntu.edu.ua/uk/diyalnist/naukova/biznes-innovacyniy-centr/naukovi-zahodi/materialy-naukovykh-konferentsiy>
12. Telechuk V. Resilience Within Us: How the Fox House Center in Lutsk Helps Improve Mental Health. *Rayon.Lutsk Information Resource*. URL: <https://lutsk.rayon.in.ua/topics/737095-zhyttestiykist-u-kozhnomu-z-nas-yak-u-lutskomu-sentri-fox-house-dopomagayut-pokrashchiti-mentalne-zdorovya>

13. Tytarenko T.M., Larina T.O. Personal Resilience: Social Necessity and Security. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
14. Resilience Formation. Ministry of Social Policy: Official Website. URL: <https://www.msp.gov.ua/timeline/Formuvannya-zhittestiykosti-.html>
15. Resilience Centers Should Exist in Every Community That Cares About Its Residents – Ministry of Social Policy Announces Final Selection for 2024 Project. Government Portal: Unified Web Portal of Executive Authorities of Ukraine. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/tsentry-zhyttiistiikosti-maiut-butu-u-kozhnii-hromadi-iaka-turbuietsia-pro-svoikh-meshkantsiv-minsotspolityky-oholosylo-finalnyi-vidbir-na-uchast-u-proekti-na-2024-i-rik>
16. Chepiha L. Personal Resilience in Wartime Conditions. *Personality, Society, War*. Kharkiv, 2024.
17. Chikhantsova O. Psychology of Personal Resilience Development. Doctoral Dissertation in Psychology (Specialization 19.00.01 – General Psychology, History of Psychology). *H.S. Kostiuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*. Kyiv, 2021. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya-chihancova_1630334534.pdf
18. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, Spring 1999, Vol. 51, No. 2, pp. 106–117.