

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/32>

Біла І.М.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄТІЙКОСТІ

Стаття присвячена проблемі стратегій, що сприяють розвитку життєстійкості, становленню адаптаційних механізмів особистості у різних життєвих ситуаціях. Життєстійкість пов'язана з ефективним використанням власних можливостей, раціональною реалізацією ресурсу, потенціалу особистості, його збереженням та примноженням. Описано біологічні, неусвідомлювані реакції, які людина використовує у ситуаціях небезпеки. Визначено поняття життєстійкості, що пов'язане із формуванням ефективних стратегій і тактик життєбуття, свідомого особистісного стилю життя, який забезпечує щасливу життєдіяльність та процвітання. Враховуючи, що життєстійкість охоплює всі аспекти щастя особистості, проаналізовано всі складові щасливого життя. Згідно авторської особистісно-орієнтованої моделі щастя позначено стратегії життєстійкості крізь призму: когнітивних уявлень про щастя, ціннісних та особистісно-індивідуальних інтерпретацій, установок, його емоційно-чуттєвих основ, фізіологічних передумов та соціальних, середовищних чинників. Описано приклади використання стратегій життєстійкості (аналогізування, комбінування, реконструювання, універсальна, випадкових виборів) згідно фізіологічного, емоційного, когнітивного, особистісного й соціального аспектів життя. Перераховані стратегії можуть бути за аналогією до відомого, знаного, комбінуючі, які поєднують, а також реверсивні, супротивні, тобто реконструюючі. Подано варіанти застосування стратегій та їх поєднання у побутових ситуаціях, ситуаціях виклику та небезпеки. Доведено, що перераховані стратегії життєстійкості орієнтують на свідому зміну когнітивного, емоційного, особистісного, фізіологічного та соціального компоненту щастя особистості. Визначено перспективи подальших досліджень стратегій життєстійкості у студентському віці, а також розробку технологій їх опанування.

Ключові слова: особистість, життєстійкість, стратегії, щастя, ефективні стратегії життєстійкості.

Постановка проблеми. Сьогодні, в часи інтенсивних змін, непередбачуваних подій, ми все частіше діагностуємо у себе та в інших людей тривожні розлади і депресивні стани. Ми проживаємо життя в умовах потенційно вибухонебезпечних еволюційних і культурних змін, що становлять небезпеку регресу та самознищення, або ж неймовірно посиленого прогресу. Після тривалого індустріального століття стрімко прийшла генна інженерія, клонування, психотропні речовини, комп'ютерні мережеві технології, вік цифрової інформації, а також воєнна агресія та ціннісна мутація. Через це ми мусимо приготуватися, «пристебнути ремені безпеки», «одягти шолом і скафандр» – а краще сформувати такі адаптивні

навички та уміння, які б у даних умовах захистили від деградації і знищення та уможливили рух у бік самоактуалізації, добробуту і щастя.

Зрозуміло, що сьогодні, коли «земля йде з-під ніг», стає очевидною думка про те, що індивід має володіти життєстійкістю, психологічним імунітетом, певним запасом міцності, фізичної і психічної. На часі сьогодні пошук заходів, що сприяють оптимізації розвитку життєстійкості, становленню адаптаційних механізмів у різних життєвих ситуаціях.

Життєстійкість пов'язана з ефективним використанням власних можливостей, раціональною реалізацією ресурсу, потенціалу особистості, його збереженням та примноженням. Загалом, життєс-

тійкість визначається формуванням ефективних стратегій і тактик життєбуття, свідомого особистісного стилю життя, що забезпечує щасливу життєдіяльність та процвітання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичними засадами вивчення проблеми життєстійкості є роботи науковців, які досліджували життєвий шлях особистості, її життєздійснення та життєтворчість (Г. Балл, М. Боришевський, Л. Бурлачук, Г. Костюк, С. Максименко, В. Моляко, В. Москаленко, М. Папуча, В. Рибалка, К. Роджерс, В. Татенко, Т. Титаренко, В. Франкл, Е. Фромм, Н. Чепелева та інші), а також науковців, які вивчали благополуччя та щастя (М. Аргайл, Е. Дінер, Д. Канеман, А. Маслоу, М. Селігман, К. Ріфф, Б. Фредріксон, М. Чіксентмігаї та інші).

Життєстійкість особистості, що є синонімом до поняття резильєнтність – це здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі, адаптуватися до змін та швидко відновлювати емоційну рівновагу, психологічний потенціал у контексті благополуччя і добробуту. Тобто, в основі життєстійкості людини є її прагнення до благополуччя, проживання щасливого життя. Тому, логічним буде визначати життєстійкість, виходячи зі структури/моделі щастя індивіда, що включає когнітивний, емоційний, особистісний, соціальний та фізіологічний компоненти. А отже, життєстійкість має охоплювати всі аспекти щастя особистості і його прояви. Саме тому важливо зосередити увагу на всіх важливих складових щасливого життя: когнітивних уявленнях про щастя, ціннісних та особистісно-індивідуальних інтерпретаціях, установках, його емоційно-чуттєвих основах, фізіологічних передумовах та соціальних, середовищних чинниках.

Життєстійкість є важливим чинником і джерелом щастя, в усіх його аспектах. Адже, життєстійкість гартується на біологічному рівні фізіологічних процесів, що забезпечують здоров'я і витривалість; розвинуті когніції забезпечують гнучке мислення та швидкість розумових дій; внутрішня сила і впевненість, як особистісні утворення, допомагають долати страх і формують відчуття контролю; люди, які долають труднощі, переживають особистісне зростання та глибокий сенс життя; гнучкість у сприйнятті проблем та емоціях розширює адаптаційні можливості, дозволяє швидше відновлюватись тощо; соціальні складові життєстійкості забезпечують особистісне визнання та успішну соціалізацію.

Процес формування життєстійкості – це тривалий етап розвитку стратегій адаптації і соціалі-

зації. Саме тому теоретичним підґрунтям нашого дослідження життєстійкості є стратегіальна концепція В.Моляко, в основі якої лежить ідея про творчий, індивідуальний спосіб мислення та дій, використання ресурсів, потенціалу особистості у різноманітних ситуаціях життєбуття.

Постановка завдання. Метою даної публікації є аналіз ефективних стратегій життєстійкості особистості крізь призму різних аспектів життя.

Виклад основного матеріалу. Стратегія життєстійкості – це свідомий індивідуально-особистісний спосіб конструювання, побудови планів, дій та вчинків людини, що орієнтується на її благополуччя, щастя. Стратегії життєстійкості виявляються, як уже підкреслювалось, у когнітивних, особистісних, емоційних, соціальних та фізіологічних аспектах життєдіяльності.

Відомо, що стратегії можуть бути за аналогією до відомого, знаного, комбінуючі, що поєднують, а також реверсивні, супротивні, тобто реконструюючі. В процесі адаптації, у ході розв'язання проблемної чи побутової ситуації все вирішують уміння обирати оптимальну стратегіальну дію, творчу стратегію. Творчі дії аналогізування, комбінування, реконструювання є «рятивними» як у ситуації вибору, так й під час будь-якої іншої діяльності, в тому числі діяльності самовираження, пошуку себе, свого шляху тощо. Наслідування, поєднання або ж заперечення та створення антитетичного допомагають виявити своє «Я», тобто адаптуватися, самоактуалізуватися у світі.

На початках, у невизначеній ситуації, ситуації стресу індивід виявляє базову біологічну реакцію організму на стрес або небезпеку, відому як: «Бий, біжи, замри» (англ. *Fight, Flight, Freeze*). Вона виникає автоматично під впливом симпатичної нервової системи та гормонів стресу (адреналіну, кортизолу). Тобто «Бий, біжи, замри» – це реакція організму на загрозу, а не свідомою стратегією.

Бий (Fight) – агресивна реакція на загрозу, активізація для боротьби, яка виникає, коли людина вважає, що може впоратися з небезпекою. При цьому фізіологічно підвищується рівень адреналіну, м'язи напружуються, збільшується серцебиття. Наприклад: людина вступає в конфлікт, захищається або атакує.

Біжи (Flight) – уникнення загрози шляхом втечі, коли виникає реакція, якщо мозок оцінює ситуацію як занадто небезпечну для боротьби. Проявляється у активації швидкого мислення, мобілізації організму для втечі. Наприклад: людина тікає від небезпеки або уникає складної ситуації.

Замри (Freeze) – ступор, тимчасове «відключення» реакцій, що виникає, якщо організм вважає, що боротьба або втеча неможливі. При цьому знижується рухова активність, людина може відчувати оніміння або втрату емоцій. Наприклад: людина завмирає перед загрозою, не може діяти або говорити.

Ці реакції еволюційно сформувалися для виживання. В сучасному житті вони можуть проявлятися в різних ситуаціях: «Бий» – агресія в конфлікті, напруга на роботі; «Біжи» – уникнення проблем, прокрастинація; «Замри» – емоційне вигорання, апатія, панічні атаки. Розуміння цих реакцій допомагає самозбереженню та адаптації. Однак, ці реакції – це несвідома, біологічно зумовлена відповідь на виклик, яка активується без усвідомленого вибору. Попри все, цією реакцією можна навчитися керувати та замінювати її більш адаптивними стратегіями, що являють собою усвідомлений підхід до подолання стресових станів, який людина може вибирати та змінювати залежно від ситуації (наприклад, релаксація, зміна способу мислення, тайм-менеджмент тощо).

На противагу біологічним реакціям існує ряд ефективних стратегій життєстійкості. Розглянемо їх у контексті компонентної моделі щастя:

1. Когнітивні стратегії:

- оптимістичне мислення – розвиток віри в позитивні результати та власні сили, формування оптимістичного погляду на ситуацію;
- когнітивна перебудова – зміна сприйняття стресових подій (наприклад, замість: «Це катастрофа» – «Це виклик, який я зможу подолати»);
- фокусування на контролі – розділення подій на ті, що можна змінити, і ті, що не піддаються контролю;
- гнучкість мислення – готовність змінювати стратегії поведінки, якщо ситуація цього вимагає.

2. Емоційно-регуляторні стратегії:

- розвиток емоційного інтелекту – усвідомлення, контроль і конструктивне вираження емоцій;
- практика усвідомленості (mindfulness) – фокусування на поточному моменті, розвиток уваги;
- самозаспокоєння – використання технік релаксації, дихальних вправ, медитації;
- психоемоційна підтримка – спілкування з близькими, звернення до психолога;
- ведення щоденника емоцій – аналіз своїх переживань і способів реагування.

3. Стратегії оптимізації фізіологічного стану:

- підтримка здорового способу життя – збалансоване харчування, фізична активність, сон, уникнення шкідливих звичок;

– методи релаксації – дихальні практики, йога, прогресивна м'язова релаксація;

– фізична активність – спорт, ходьба, плавання, танці, що допомагають знижувати рівень кортизолу (гормону стресу).

4. Соціальні стратегії:

- формування мережі підтримки – спілкування з близькими, друзями, наставниками;
- залучення до спільнот – участь у групах за інтересами, допомога іншим, волонтерській діяльності;
- розвиток комунікативних навичок – вміння правильно висловлювати свої думки; чути інших, конструктивно вирішувати конфлікти;
- звернення по підтримку – вміння просити і приймати допомогу.

5. Особистісні стратегії:

- духовність та саморозвиток – внутрішній ріст, рефлексія, розвиток особистості;
- прийняття змін як частини життя – адаптація до невизначеності та непередбачуваних подій;
- розвиток навичок саморегуляції – тайм-менеджмент, чітке планування, встановлення пріоритетів;
- формування життєвих цінностей і сенсу – розуміння власної місії, визначення важливих цілей;
- альтруїстична діяльність – допомога іншим як спосіб наповнення сенсом власного життя.

Ці стратегії є інструментами побудови щастя і орієнтують на свідомі зміни у його когнітивному, емоційному, особистісному, фізіологічному та соціальному компоненті.

В основі нашого дослідження, як уже згадувалось, теорія стратегіальної природи мислення В.О. Моляко, згідно якої, найбільш поширеними стратегіями людини є стратегії аналогізування, комбінування, реконструювання, універсальна, а також стратегія випадкових виборів. Саме їх ми плануємо вивчати та аналізувати у контексті формування життєстійкості, адаптації до екстремальних умов тощо.

Розглянемо їх детальніше:

1. Аналогізування (пошук аналогій): знаходження схожих ситуацій або досвіду в минулому, щоб використати вже знайдені рішення.

На практиці:

- Людина аналізує попередній досвід подолання труднощів і використовує його у нових обставинах.

- Дослідження історій успішних людей, які подолали кризи, дає натхнення і нові способи вирішення проблем.

- Використання метафори для кращого розуміння ситуації (наприклад, «стрес – це буря, але після неї завжди виходить сонце»).

- Розвиток навички бачити схожі ситуації допомагає швидше адаптуватися до викликів.

Наприклад: Якщо раніше вдалося подолати кризу у стосунках, можна застосувати ті ж принципи до робочого конфлікту.

Загалом аналогізування передбачає наслідування мисленнєвим діям та поведінці авторитетних людей, при цьому аналогом життя, у першу чергу, є життя батьків або значимих родичів.

2. Комбінування (поєднання різних стратегій): створення нових підходів шляхом об'єднання вже відомих технік або ресурсів для вирішення проблем.

На практиці:

- Людина шукає різні варіанти вирішення проблеми і комбінує їх, щоб знайти найбільш ефективний.

- Використання методів з різних сфер (наприклад, технік з психології, менеджменту, мистецтва) сприяє креативному вирішенню життєвих труднощів.

- Поєднання когнітивних і поведінкових методів (наприклад, рефреймінг негативних думок + техніки дихання).

- Використання різних джерел підтримки (самостійна робота + звернення до коуча чи психолога).

Наприклад: Поєднання позитивного мислення та фізичної активності – замість зацікнення на проблемах, можна вийти на пробіжку, щоб знизити рівень стресу.

3. Реконструювання (перебудова сприйняття): зміна підходу до сприйняття проблеми, пошук нового значення або сенсу в ситуації; перегляд власних переконань, оцінок та поведінки у зв'язку з новими обставинами.

На практиці:

- Рефреймінг: замість «Я провалився» – «Я отримав цінний досвід».

- Пошук нових можливостей у стресових ситуаціях.

- Замість фіксованого мислення людина формує гнучке ставлення до труднощів.

- Навчання з минулих помилок і здатність змінювати своє бачення проблеми сприяє адаптації.

- Пошук нових сенсів у випробуваннях допомагає знижувати стрес.

- Зміна фокусу з втрати на нові перспективи.

Наприклад: Людина, яка втратила роботу, може бачити це не як катастрофу, а як шанс змінити професію чи знайти кращу можливість.

Випадкові вибори: стратегія полягає у використанні випадкових елементів (наприклад, випадковий вибір рішення або несподіваний підхід).

На практиці:

Вихід за межі звичних моделей мислення відкриває нові можливості.

Допомагає у випадках, коли надмірний аналіз заважає ухваленню рішення.

Підсилює толерантність до невизначеності та розвиває адаптивність.

Ці стратегії дозволяють розширити репертуар дій людини, роблять її гнучкішою у сприйнятті та реагуванні на труднощі, що є ключовими компонентами життєстійкості. Всі стратегії допомагають краще адаптуватися до стресу та життєвих викликів. Їхнє застосування дозволяє не лише переживати складні ситуації, а й виходити з них сильнішими.

Розглянемо окремі практичні техніки розвитку життєстійкості, що передбачають використання стратегій аналогізування, комбінування та реконструювання.

Техніка «Як я це вже долав(-ла)?» – стратегія аналогізування

1. Згадайте ситуацію, коли ви успішно справилися зі стресом або кризою.

2. Запишіть, які саме дії вам тоді допомогли.

3. Спробуйте застосувати ці ж принципи до поточної проблеми.

Наприклад: Ви колись успішно вирішили конфлікт у сім'ї через спокійний діалог. Тепер можна використати цей підхід на роботі під час напруженої ситуації.

Техніка «Метод метафор» – стратегія аналогізування

1. Уявіть свою проблему як явище природи (буря, річка, дерево, марафон тощо).

2. Подумайте, що допомагає цим явищам долати труднощі.

3. Використайте цей принцип для вирішення вашої ситуації.

Наприклад: Стрес можна уявити як бурхливу річку. Як її перетнути? Побудувати міст (знайти рішення), плисти за течією (відпустити контроль) або знайти обхідний шлях (змінити підхід).

Техніка «Гібридний підхід» – стратегія комбінування

1. Оберіть дві різні методики, які вам допомагають (наприклад, дихальні практики та когнітивний рефреймінг).

2. Використовуйте їх разом у стресових ситуаціях.

Наприклад: Перед складним виступом ви дихаєте за методом 4-7-8 (вдих – 4 сек, затримка – 7 сек., видих – 8 сек.) і переформулюєте думки: замість «Я боюся провалу» → «Я маю шанс поділитися цінною інформацією».

Техніка «Мікс підтримки» – стратегія комбінування

Використовуйте підтримку різних джерел (самодопомога, друзі, професіонали).

Чергуйте методи залежно від ситуації.

Наприклад: У стресовій ситуації ви можете написати в щоденнику (саморефлексія), поговорити з другом (емоційна підтримка) та отримати консультацію коуча (експертна допомога).

Техніка «Рефреймінг» (зміна кута зору) – стратегія реконструювання

1. Розгляньте стресову ситуацію.
2. Знайдіть у ній прихований ресурс або можливість.
3. Запишіть новий варіант сприйняття цієї ситуації.

Наприклад: Замініть думку: «Я провалив співбесіду» на варіант: «Я отримав безцінний досвід і дізнався, що варто покращити».

Техніка «Три варіанти інтерпретації» – стратегія реконструювання

1. Опишіть стресову ситуацію.
 2. Придумайте три можливі інтерпретації:
 - а) негативна (що найгірше може статися?);
 - б) нейтральна (фактичний опис без емоцій);
 - в) позитивна (що хорошого можна винести?).
- Наприклад: «Мене не підвищили на роботі»:
а) негативна: «Я невдаха, мене не цінують»;
б) нейтральна: «Цього разу підвищили когось іншого»; в) позитивна: «Це шанс підвищити навички та претендувати на кращу посаду».

У ході аналізу ми переконалися, що стратегія аналогізування допомагає використовувати минулий досвід, комбінування дозволяє створювати унікальні рішення, реконструювання змінює сприйняття ситуації на більш конструктивне. Зауважимо, що у ситуаціях воєнної загрози чи повітряної тривоги стратегії аналогізування, комбінування, реконструювання є найбільш ефективними та продуктивними для того, щоб зменшити паніку, діяти раціонально й підтримувати психологічну стійкість. Наприклад:

1. Аналогізування (використання досвіду минулого):

Техніка «Я вже справлявся (лася)»

1. Згадайте випадки, коли ви раніше успішно долали стресові ситуації (наприклад, попередні тривоги, екстремальні ситуації).

2. Подумайте, що тоді допомогло зберегти спокій та діяти раціонально.

3. Використовуйте ці ж принципи зараз.

Наприклад: «Минулого разу я зібрав(-ла) речі за 2 хвилини та спустився(-лася) в укриття – значить, зможу це зробити і зараз»; «Я вже пережив(-ла) кілька подібних ситуацій і знаю, як діяти».

Техніка «Методи військових»

1. Дослідження, пошук подібних дій у подібних ситуаціях: як військові або рятувальники зберігають холонокровність (наприклад, використовують контроль дихання, алгоритми дій).

2. Використання цих самих принципів у подібній ситуації.

Наприклад: Використання дихальної техніки «дихання» (4 секунди вдих – 4 секунди затримка – 4 секунди видих – 4 секунди пауза); чітке дотримання алгоритму: «Сирена – Взяти тривожний рюкзак – Спуститися в укриття – Відстежити інформацію».

2. Комбінування (поєднання різних підходів):

Техніка «Раціональна дія + емоційне заспокоєння»

1. Поєднання чіткого алгоритму дій із методами психологічної стабілізації.

2. Підготуватися заздалегідь, щоб мінімізувати паніку (тривожна валіза, знання маршрутів до укриття).

Наприклад: Автоматично слідуєте своєму «чек-листу безпеки»: Зберіть важливі речі; Перевірте новини з офіційних джерел; Повідомте близьких, що ви у безпеці; Виконайте техніку заспокоєння (дихання, заземлення).

Техніка «Гібридна підтримка»

1. Використання різних видів підтримки – емоційної (спілкування), інформаційної (новини), фізичної (контроль тіла).

2. Поєднання самоорганізації з допомогою від інших.

Наприклад: Якщо ви в укритті, поговоріть із людьми поруч – це зменшує страх через соціальну взаємодію; Використовуйте улюблені методи заспокоєння (музика в навушниках, аудіокниги, молитва, розмальовки тощо).

3. Реконструювання (зміна сприйняття ситуації):

Техніка «Переформулювання страху»

1. Замість «Це жахливо» – знайдіть більш конструктивний погляд.

2. Зміна думок – зміна емоцій – зміна поведінки.

Наприклад: «Це кінець, я не витримаю» – «Я вже проходив(-ла) через це, і в мене є план дій»; «Мене охоплює паніка» – «Моє тіло реагує природно, але я можу керувати диханням».

Техніка «Знайти сенс»

Запитайте себе: «Як цей досвід може мене зміцнити?»

Сфокусуйтеся на довгостроковому баченні.

Наприклад: «Я зараз розвиваю навички витривалості»; «Ця ситуація вчить мене діяти впевнено і зберігати самоконтроль».

Техніка «Контрастний погляд»

1. Подумайте про тих, кому ще важче – це змінює фокус уваги.

2. Пошук можливості допомогти іншим.

Наприклад: «Я в укритті, а хтось зараз на передовій – моя задача зберігати стійкість»; «Можу допомогти іншим: заспокоїти дитину поруч, підтримати літніх людей».

Стратегія інтуїтивного вибору може бути корисною, коли часу мало і немає чітких інструкцій. Ця стратегія базується на попередньому досвіді та швидкому аналізі ситуації. В таких випадках немає часу на аналіз (мозок у стресі працює повільніше, і довгі роздуми можуть бути небезпечні). У складних та нових обставинах, де логічне рішення складно прийняти, випадковий вибір справді може знизити стрес і зекономити час. Наприклад, якщо потрібно прийняти швидке рішення: «Яке укриття вибрати, якщо поруч є кілька варіантів»; «Чи залишатися на місці чи рухатися в безпечнішу зону».

Техніка «Перше, що спало на думку»

1. Запитайте себе: «Що я б зробив(-ла), якби не мав(-ла) часу на роздуми?»

2. Відразу виконуйте перше, що здається правильним.

Наприклад: Ви не можете швидко оцінити, чи їхати з міста – перше, що приходить у голову («їхати зараз» або «залишитися в укритті») може бути правильним.

Спонтанна, стратегія випадкових виборів має свої переваги, оскільки передбачає не лише свободу дій, а й творчу ініціативу, гнучкість мислення та адаптивність, що є базовими у часи невизначеності та постійних змін.

Очевидно, що в усіх випадках суб'єкт не просто реагує на загрозу – він активно управляє своїм станом і діями. Адже аналогізування допомагає згадати успішний досвід та застосувати його; комбінування дозволяє поєднати

різні методики для максимальної ефективності; реконструювання змінює сприйняття стресу, роблячи його менш руйнівним; стратегія випадкових або інтуїтивних виборів може бути ефективною, але з певними обмеженнями, залежно від контексту.

Звичайно оптимальною стратегією життєстійкості є універсальна стратегія, що є комбінацією всіх згаданих і поєднує різні стратегії, залежно від запиту та ситуації у тому чи іншому випадку. Взаємодоповнюючи одна одну, стратегії створюють передумови для успішної адаптації.

Розглянемо випадки застосування універсальної стратегії на практиці.

Аналогізування + Комбінування:

- Спочатку шукаємо аналогії: «Чи була у мене (або у когось іншого) подібна ситуація?»

- Далі комбінуємо знайдені рішення з різних джерел.

- Наприклад, якщо ви вже справлялися зі стресом через дедлайни, ви можете застосувати ті ж методи для подолання тривоги у новій сфері (наприклад, у міжособистісному конфлікті).

Реконструювання + Аналогізування:

- Аналізуємо старі переконання: «Чи дійсно цей підхід працює, чи його варто змінити?»

- Знаходимо нові аналоги – як інші люди змінили своє мислення у схожих ситуаціях.

- Наприклад, якщо ви вважаєте, що невдача – це кінець, можна знайти історії успішних людей, які через невдачі лише зміцнили свою стійкість.

Комбінування + Випадкові вибори:

- Поєднуємо традиційні методи вирішення проблем із випадковим елементом.

- Наприклад, у складній ситуації можна створити список можливих рішень і випадково обрати один (або кілька), щоб спробувати новий підхід.

- Це знижує страх перед помилками та тренує гнучкість мислення.

Випадкові вибори + Реконструювання:

- Коли ми вагаємося через страх перед змінами, можна дозволити собі випадковий вибір (наприклад, обрати новий спосіб поведінки навімання).

- Якщо він спрацює, ми реконструюємо своє сприйняття ситуації.

- Універсальне поєднання різних видів стратегій дає можливість проявитися стратегіальній ініціативності, коли спираючись на свій досвід та досвід інших відбувається реконструювання та інтегрування дій і проектів з метою створення

нової унікальної ідеї чи траєкторії. Наприклад, можна поєднувати аналогізування, комбінування, реконструювання та випадкових виборів у стресовій адаптації.

Ситуація: «Людина втратила роботу, що викликало сильний стрес, невпевненість у майбутньому та емоційне виснаження».

Застосування універсальної стратегії:

1) Аналогізування (шукаємо аналогії)

- Людина згадує попередні кризові ситуації (наприклад, коли вперше міняла сферу діяльності або виходила із складного періоду).

- Вивчає історії успішних людей, які стикалися з подібними труднощами (наприклад, Стів Джобс після звільнення з Apple створив Ріхар, що змінило хід його кар'єри).

2) Комбінування (поєднуємо різні підходи)

- Паралельно займається пошуком нової роботи та проходить курси для підвищення кваліфікації.

- Використовує різні техніки подолання стресу: фізичні вправи (біг), медитацію, ведення щоденника.

- Поєднує підтримку друзів та професійну консультацію з кар'єрним коучем.

3) Реконструювання (змінюємо сприйняття ситуації)

- Замість того щоб вважати звільнення катастрофою, розглядає його як можливість змінити кар'єру або знайти роботу, що більше відповідає його інтересам.

- Формує нове мислення: «Це шанс почати щось нове», а не: «Мені відмовили».

- Робить висновки: «Що я можу змінити у своєму підході до роботи, щоб надалі уникати подібних ситуацій?»

4) Випадкові вибори (обираємо найкраще рішення)

- Аналізує варіанти: чи варто шукати аналогічну роботу, чи краще опанувати нову спеціальність?

- Обирає ті стратегії, які дали позитивний ефект (наприклад, якщо медитація не допомагає, але спорт знижує тривожність – зосереджується на спорті).

- Робить усвідомлений вибір: замість пасивного очікування можливостей активно шукає нові варіанти розвитку.

Замість паніки та тривожності людина використовує кризу як можливість для адаптації до нових умов і посттравматичного зростання.

Ця ситуація демонструє позитивний результат формування життєстійкості, у результаті використання стратегіального підходу, пошуку стратегій вирішення проблемних ситуацій.

Висновки. Виходячи з того, що важливим чинником щасливого життя є життєстійкість нами проаналізовано різноманітні стратегії життєстійкості, які орієнтують на свідому зміну когнітивного, емоційного, особистісного, фізіологічного та соціального компоненту щастя особистості. Взявши за основу стратегіальну будову психіки людини, нами виокремлено стратегії життєстійкості за аналогією до відомого, комбінуючі, реконструюючі, випадкових виборів та універсальні стратегії, які узгоджують усі згадані. Всі згадані стратегії можуть бути ефективними у різних ситуаціях життя індивіда.

Перспективою наших подальших досліджень є аналіз стратегій життєстійкості у студентському віці. Адже студентський період у житті людини є найбільш потенційно сприятливим для успішного оволодіння ефективними стратегіями життєстійкості, що ставить наступним завданням – розробку технологій їх опанування.

Список літератури:

1. Біла І.М. Ампліфікація щастя / Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія. Т. Том 35 (74) No 2, 2024.: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2024/7.pdf
2. Моляко В.О. Творча конструктологія. (Пролегомени). К.: Освіта України, 2007. 388 с.

Bila I.M. EFFECTIVE STRATEGIES FOR VITALITY

The article is devoted to the problem of strategies that promote the development of living standards, the formation of adaptive mechanisms that are specific to various living situations. Liveability is associated with the effective use of power opportunities, the rational implementation of resources, the potential for specialness, its savings and multiplication. Biological, uninformed reactions that people experience in situations of insecurity have been described. The concept of living capacity is identified, which is associated with the formation of effective strategies and tactics of living, a specific style of living that will ensure a happy life and prosperity.

Doctors who believe that vitality embraces all aspects of happiness and particularity, have analyzed all the components of a happy life. Here, the author's specially-oriented model of happiness is assigned to the strategy of vitality through the prism of: cognitive symptoms about happiness, valuable and especially individual ones. interpretations, attitudes, their emotional-feeling foundations, physiological changes and social, middle-class officials. The application of a different strategy of vitality (analogous, combined, reconstructed, universal, episodic choices) of physiological, emotional, cognitive, special characteristics is described. social aspects of life. Reinvented strategies can be analogous to the known, known, combined, as a result, as well as reversible, opposite, or reconstructive. Options for establishing strategies and their implementation in everyday situations, emergency situations and insecurity are presented. It has been proven that the overhauled strategies of life-sustainability focus on a rapid change in the cognitive, emotional, special, physiological and social components of happiness. The prospects for further research into student living strategies, as well as the development of technologies for their support, have been identified.

Key words: specialness, vitality, strategies, happiness, effective strategies of vitality.