

: зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., (27–28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 84–86.

3. Когут І. В., Каценко А. Л., Литовка В. В. Формування здорового способу життя студента: реалії та виклики в сучасному суспільстві. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко, Полтава : Сімон, 2020. С. 220–224.

4. Корчан Н. О., Підлужна С. А., Свінцицька Н. Л., Каценко А. Л. Організація навчально-виховного процесу в екстремальних умовах. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXIX Каришинські читання), присвяченої розробкам моделей підготовки майбутнього вчителя до педагогічної діяльності в Новій українській школі, (м. Полтава, 26–27 травня 2022 р.) / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2022. С. 124–127.

5. Свінцицька Н. Л., Когут І. В., Каценко А. Л., Литовка В. В., Підлужна С. А., Сербін С.І. Шляхи подолання та профілактики «Емоційного вигорання» у викладачів закладів медичної освіти та медичних працівників. Science and education: problems, prospects and innovations : proceedings of The 7 th International scientific and practical conference, Kyoto, Japan, April 1–3, 2021. 2021. P. 896–904.

6. Устенко Р. Л., Каценко А. Л., Саричев Я. В. Вплив військових дій на психологію студентів. Організаційні та нормативно-правові аспекти діяльності системи громадського здоров'я в Україні в мирний час та під час війни : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ждана В. М. та проф. Голованової І. А., Полтава : ТОВ «Техсервіс», 2022. С. 31–36.

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ

Корносенко Н.В.

Лисичанський ліцей № 8 Сєвєродонецького району

Луганської області

nattusik78@gmail.com

Життєстійкість – це здатність людини переживати труднощі, долати стреси та проблеми, не втрачаючи оптимізму й упевненості в собі. Фактично, життєстійкість виникла як модель відносин та стратегії, які разом допомагають перетворити стресові обставини з потенційних катастроф на можливості для особистісного зростання [3, с.5].

Підлітковий вік – період вікової кризи, позитивне значення якого полягає в задоволенні потреби підлітка в саморозкритті та самоствердженні через боротьбу за незалежність у відносно щасливих умовах, яка не набуває крайніх

форм. Розвиток самооцінки підлітка пов'язаний з аналізом його переживань, пов'язаних як із зовнішніми, так і з внутрішніми стимулами: власними думками, очікуваннями, установками. Саме в цьому віці має формуватися особистість та її життєва програма [3, с.145]. У старшокласників, особливо в період підліткового розвитку, це поняття набуває особливого значення, оскільки саме в цей час вони зустрічаються з різноманітними викликами та навантаженнями.

Тому дуже важливим є розуміння факторів, що допомагають їм розвивати якості життєстійкості, що можуть включати такі компоненти: *самосвідомість* (старшокласники, які розуміють свої сильні та слабкі сторони, можуть краще справлятися з викликами); *спроможність адаптуватися* (здатність адаптуватися до змін у середовищі та обставинах є важливою для подолання перешкод); *оптимізм* (позитивний погляд на життя допомагає старшокласникам переживати труднощі та шукати рішення проблем); *соціальна підтримка* (підтримка з боку сім'ї, друзів, вчителів та інших значущих осіб є важливою для підтримки старшокласників у складних ситуаціях); *стратегії саморегуляції* (навички управління стресом, емоціями та часом допомагають старшокласникам ефективно вирішувати проблеми).

Розуміння цих аспектів є дуже важливим для того, щоб надавати старшокласникам необхідну підтримку та навички для розвитку життєстійкості.

У цьому контексті важливо враховувати вплив гендерних стереотипів на формування рівня життєстійкості старшокласників.

Гендерні стереотипи — це соціально сконструйовані категорії «маскулінності» та «жіночності», які схвалюють різну поведінку та різний розподіл у соціальних ролях і статусах [3, с. 152]. Ці стереотипи можуть впливати на уявлення про те, як повинні вести себе хлопці та дівчата, їх інтереси, цілі та реакції на стресові ситуації. У контексті психології життєстійкості гендерні стереотипи можуть мати значний вплив на спосіб, яким старшокласники розвивають та проявляють свою життєстійкість.

Гендерні стереотипи можуть впливати на те, як хлопці та дівчата реагують на стресові ситуації. Наприклад, може існувати уявлення, що хлопці повинні виявляти більшу стійкість у складних ситуаціях, тоді як дівчата можуть вважатися слабкими, якщо вони виявляють емоційну реакцію на стрес.

Гендерні стереотипи можуть мати вплив на вибір професій і цілей, і як наслідок – обмежувати уявлення старшокласників щодо того, які цілі вони можуть собі ставити. Наприклад, хлопці під впливом родичів можуть бути більш схильними до вибору професій в галузі науки та техніки, тоді як дівчата можуть відчувати соціальний тиск стати медсестрами чи виховательками.

Гендерні стереотипи можуть впливати на те, як старшокласники сприймають успіхи та невдачі. Наприклад, може існувати уявлення, що хлопці повинні бути успішними та незалежними, тоді як дівчата можуть відчувати більший тиск щодо досягнення певних стандартів краси чи соціального статусу.

Гендерні стереотипи можуть впливати на соціальну підтримку, зокрема на те, як старшокласники отримують цю підтримку з боку свого оточення.

Наприклад, хлопці можуть відчувати більший тиск бути міцними та незалежними, тому можуть уникати проявів слабкості перед оточуючими.

Розвиток життєстійкості у старших підлітків у контексті гендерних стереотипів може бути важливим аспектом їхнього особистісного зростання. Щоб *підвищити самосвідомість* підлітка, варто разом з ним дослідити гендерні стереотипи, які існують у суспільстві, та те, як вони можуть впливати на уявлення про себе та свої можливості. Дуже важливою є *підтримка розвитку навичок управління стресом та адаптації до труднощів*. Необхідно навчити старшокласника приймати труднощі як частину життя і розвивати стратегії для подолання стресу та негативних ситуацій. Заохочення відкривати для себе різноманітні інтереси та здібності, незалежно від гендерних очікувань, значною мірою стимулює *позитивне самовизначення*, що є однією з важливих складових розвитку життєстійкості. Важливо вчити підлітків навичкам *ефективної комунікації*: спілкуватися та виражати свої почуття та потреби без страху перед гендерними стереотипами. Ключовою навичкою у формуванні життєстійкості старшокласників є уміння приймати рішення та відповідати за свої дії, незалежно від того, які гендерні очікування можуть існувати, тобто необхідно допомогти навчитися *відповідальності й самостійності*. *Підтримка рівності*: важливості поваги до всіх особистостей, незалежно від їхньої гендерної приналежності, та підтримки рівних можливостей для всіх.

Ці підходи допоможуть старшим підліткам розвивати життєстійкість та впевненість у собі, подолати гендерні стереотипи та досягати своїх цілей у житті.

Однією з можливостей корекції впливу гендерних стереотипів на життєдіяльність особистості та ефективну соціальну взаємодію є спостереження за психологічними умовами та факторами, що сприяють зміні стереотипів, що потребує подальших досліджень у цій галузі [2, с.52]. Дослідження в галузі психології життєстійкості у контексті впливу гендерних стереотипів допомагають краще зрозуміти, які чинники сприяють або заважають розвитку життєстійкості у старшокласників з різних статевих груп. Таке розуміння може бути корисним для розробки інтервенцій та програм, спрямованих на підвищення рівня життєстійкості серед молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Омельченко Я.М. Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості* : збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 2–3 червня 2022 р.). Полтава, 2022. С. 163-167.
2. Ткалич М.Г. Типологія гендерних стереотипів особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 47-52. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_11 (дата звернення: 02.05.2024)
3. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. 319 с.

4. Щотка О.В. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 358 с.

РЕЛІГІЙНА ВІРА ЯК ТЕЛЕОЛОГІЧНЕ ДЖЕРЕЛО ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Климишин О.І.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
olha.klymyshyn@pnu.edu.ua*

Життєздійснення людини в земних просторово-часових координатах зазвичай є складним, проблемним, драматичним, а то й трагічним. Суть останнього, зокрема, можуть становити такі життєві ситуації, в яких людина переживає своєрідний “параліч” спроможності змінити хід подій, травмівну чи термінальну ситуацію. Як-ось: війна, смерть близької людини, перебування у заручниках в середовищі терористів, невиліковна хвороба та ін. Саме такі події для багатьох осіб, як засвідчують результати наших досліджень, стали рушійними спонуканами звернення до релігійної віри як джерела відновлення внутрішніх сил для подальшого життя та формування життєстійкості.

Зауважимо, що віра як така (маємо на увазі не лише релігійну віру) є передусім необхідним психічним механізмом, який визначає як нижчі, адаптаційні, так і вищі, творчі можливості функціонування людини. Віра постає умовою існування майбутнього, певної перспективи людського життя. Мова йде не лише про віру як певну внутрішню екзистенційну спрямованість людини до знаходження істинних вартостей буття, але й про віру як спроможність існування цього буття взагалі.

Виходячи з розуміння людини як комплементарної єдності тіла-душі-духа, можна диференціювати віру за місцем її “народження” у горизонтальній та рівнем становлення людини у вертикальній площинах. Відтак можна говорити про віру організмично-вітальну та віру екзистенційно-культуральну, які є покликом тіла і “порухом людської душі”, а також віру онтологічну, що є проявом вертикального устремління духа.

На думку В.Франкла, віра є духовним стрижнем, який робить людину спроможною долати будь-які життєві труднощі, а отже визначає її життєстійкість. Віра творить фон усіх психічних переживань людини, роблячи її мужньою та даруючи їй надію. Втрата віри в майбутнє – втрата опори життя, а, отже, – втрата життя як такого [2]. Віра визначає спроможність людини не просто “перебувати”, “бути у світі”, а ставати активним співтворцем світу.

Зарубіжні психологи здебільшого розглядають релігійну віру як психологічний феномен, який задовольняє емоційні, пізнавальні, етичні та естетичні потреби людини. Так, на думку німецького психолога В. Трильхааса, релігійна віра допомагає людині розширити межі свого буття, консолідує внутрішні сили людини. На думку У. Джеймса, релігія надає життю нової чарівності, яка набуває форми ліричної чарівності або прагнення до суворості і героїзму... Вона породжує впевненість у спасінні, душевний спокій,