

Режим доступу: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf> (дата звернення: 27.04.2025)

3. The Silent Epidemic of Our Time: U.S. Surgeon General and Sadhguru Address Loneliness [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://isha.sadhguru.org/magazine/forest-flower/2024/10/the-silent-epidemic-of-our-time-u-s-surgeon-general-and-sadhguru-address-loneliness.html> (дата звернення: 27.04.2025)

*Петренко А. В.,
Шаполова В. В.
м. Харків, Україна*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ ЗМІН

У сучасному світі, що постійно змінюється, адаптація особистості до нових умов стає одним із ключових аспектів її соціального розвитку. Психологічна стійкість – це здатність людини ефективно долати труднощі, зберігаючи внутрішню рівновагу та активність у соціальному житті. Вона формується під впливом багатьох факторів, зокрема особистісних якостей, соціального середовища та практик саморегуляції. Важливість психологічної стійкості розкривається в працях Росс Еджлі, Еріка Грейтенса, Уми Найду та інших авторів, які досліджують її значення для адаптації в умовах суспільних змін.

Основні аспекти психологічної стійкості.

1. Фізичне та ментальне здоров'я як основа стійкості

Росс Еджлі у книзі «Мистецтво стійкості» зазначає, що фізична витривалість і психологічна стійкість тісно взаємопов'язані. Він наводить приклади екстремальних фізичних випробувань, під час яких розвивається не лише тіло, а й ментальна витривалість. Подолання фізичних викликів сприяє формуванню дисципліни, стресостійкості та навичок подолання труднощів.

2. Формування стійкості через досвід та труднощі.

Ерік Грейтенс у своїй книзі «Стійкість» наголошує на тому, що психологічна витривалість формується через подолання життєвих випробувань. Автор розглядає психологічну стійкість як навичку, яку можна розвивати через самодисципліну, навчання та саморефлексію. Він підкреслює роль спільноти та підтримки оточення у формуванні стійкої особистості.

3. Харчування як чинник психологічної стійкості.

Ума Найду у книзі «Їжа для ментального здоров'я» звертає увагу на важливість правильного

харчування для підтримки психологічної стійкості. Вона пояснює, що певні продукти сприяють зниженню рівня стресу, покращенню роботи мозку та підтримці емоційної рівноваги. Наприклад, споживання продуктів, багатих на омега-3 жирні кислоти, вітаміни групи В і магній, допомагає організму легше адаптуватися до стресу.

4. Самоконтроль та управління емоціями.

Ефективні стратегії самоконтролю та управління емоціями є важливими складовими психологічної стійкості. У книзі «Стресостійкість» Шерон Мельник описує методи, які допомагають контролювати стрес і зберігати внутрішню рівновагу. Вона підкреслює значення позитивного мислення, дихальних технік та медитацій у формуванні психологічної стійкості.

Роль психологічної стійкості в соціальному розвитку важлива, адже психологічна стійкість є важливим фактором соціальної адаптації особистості. Вона дозволяє людині не лише долати труднощі, а й залишатися активним учасником суспільного життя. В умовах соціальних трансформацій та криз вона сприяє розвитку здатності до швидкої адаптації, збереження мотивації та підтримки продуктивності.

Висновки. Формування психологічної стійкості є необхідною умовою ефективної адаптації особистості в суспільстві змін. Вона базується на фізичному та ментальному здоров'ї, умінні долати труднощі, правильному харчуванні та навичках емоційного самоконтролю. Дослідження сучасних авторів підтверджують важливість розвитку психологічної стійкості як основи соціальної активності та самореалізації людини. Тому варто приділяти більше уваги формуванню цих навичок на рівні освіти, психологічного супроводу та суспільних програм підтримки.

Література:

1. Мистецтво стійкості: стратегії для незламного розуму і тіла / Росс Еджлі. – Київ: Видавництво «Наш Формат», 2022. – 344 с.
2. Стійкість / Ерік Грейтенс. – Харків: Видавництво «Фабула», 2021. – 342 с.
3. Їжа для ментального здоров'я / Ума Найду. – Київ: Видавництво «Наш Формат», 2021. – 344 с.
4. Стресостійкість. Як зберігати спокій та високу ефективність у будь-яких ситуаціях / Шерон Мельник. – Київ: Видавництво «КНТ», 2024. – 270 с.