

УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь бакалавр

на тему:

ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Виконав : здобувач III курсу, П 41 групи  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми Психологія

Зайцев Олег Андрійович

Керівник:

к. психол. н., професор

Тетяна ПЕРЕПЕЛЮК

Рецензент:

к. психол. н., професор

Борис ЯКИМЧУК

Умань – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
<b>РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ</b>	<b>8</b>
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ</b>	
1.1. Поняття життєстійкості та її компоненти	8
1.2. Чинники розвитку життєстійкості	20
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ</b>	<b>36</b>
<b>ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ</b>	
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження життєстійкості та її чинників у молоді	36
2.2. Рекомендації для молоді щодо психологічної підтримки в процесі формування власної життєстійкості	42
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

## ВСТУП

**Актуальність** даного дослідження проявляється у зростаючій потребі суспільства у вирішенні проблем молоді, яка зіштовхується з різноманітними стресовими ситуаціями та викликами сучасного життя. Молодь стикається з різними проблемами, такими як невизначеність майбутнього, навчання, кар'єра, соціальні та економічні труднощі, що може призводити до стресу, тривоги та погіршення психічного здоров'я. Розуміння чинників, що сприяють розвитку життєстійкості у молоді, та їхнього впливу на психологічну стійкість є важливим для розробки ефективних програм та стратегій психологічної підтримки.

Феномен життєстійкості в психології розробив С. Мадді, у вітчизняній та зарубіжній психології його дослідженням займалися Е.Ф. Зеєр, Л.А. Александрова, О. В. Бацилєва, О. М. Басенко, С.А. Богомаз, С.А. Водяха, С.Л. Кравчук, Д.О. Леонтєв, М.В. Логінова, К.Р. Маннапова, Т.В. Наливайко, Є.І. Расказова. Життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, як система переконань, як ресурс та складова особистісного та інноваційного потенціалу, як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості.

Автор концепції життєстійкості С. Мадді наголошував на важливості вираження всіх складових життєстійкості, а саме – контролю, залученості та прийняття ризику - для підтримання оптимального рівня працездатності та активності у стресових та екстремальних умовах. В зв'язку з цим особливо актуальним є дослідження рівня життєстійкості вчителів як інтегральної характеристики та її елементів, а також встановлення психологічних детермінант життєстійкості та розроблення способів її підвищення.

Останні дослідження в галузі психології життєстійкості включають різні теоретичні підходи, які розглядають цей концепт з різних точок зору. Одним із популярних підходів є біологічний підхід, який визначає життєстійкість через фізіологічні та неврологічні механізми, що лежать в основі реакції організму

на стрес. Дослідники, такі як Стівен М. Сош та Роберт М. Сапольський, досліджують вплив гормональних процесів, особливо кортизолу, на здатність людини адаптуватися до стресу.

З урахуванням швидкого розвитку технологій та соціальних змін, молодь стикається зі значною нестабільністю та невизначеністю. Дослідження життєстійкості у сучасній молоді дозволить з'ясувати, які саме психологічні чинники допомагають їм пристосуватися до цих викликів та зберегти психічне здоров'я. Результати цього дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на збільшення їхньої життєстійкості та зменшення впливу стресу на їхнє психічне благополуччя. Враховуючи значення молоді як майбутнього суспільства, такі програми можуть мати велике соціальне значення і сприяти стабільному розвитку суспільства в цілому.

Опрацювавши ряд зарубіжної та вітчизняної наукової літератури ми прийшли висновку, що проблема розвитку та формування є нагальною та малодослідженою на сучасному етапі розвитку соціальної, психологічної та дидактичної наук, тому вище сказане і визначило тему нашої випускної кваліфікаційної роботи «Чинники розвитку життєстійкості у сучасній молоді».

**Мета дослідження:** встановити психологічні чинники життєстійкості у сучасній молоді та її зв'язок з переживанням стресу.

**Завдання:**

1. Проаналізувати дослідження проблеми життєстійкості у науковій психологічній літературі.
2. Дослідити розробленість проблеми вітчизняними та зарубіжними вченими.
3. Провести емпіричне дослідження щодо виявлення чинників життєстійкості сучасної молоді.
4. Розробити рекомендації для психологічної підтримки молоді.

**Об'єкт дослідження** є життєстійкість особистості.

**Предмет дослідження:** чинники розвитку життєстійкості у сучасної молоді.

**Методи дослідження:**

1) Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, наукової літератури;

2) Емпіричні: для діагностики життєстійкості вчителів та її психологічних чинників було застосовано такі психодіагностичні методики:

- тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва;
- тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва.

3) Статистичні: математична обробка даних результатів емпіричного дослідження.

**База дослідження.** Нами було проведене емпіричне дослідження учасниками якого були учні 11 класу ЗОШ № 1 I-III ступенів Одеської міської ради Одеської області, м. Одеси у кількості 26 осіб.

**Теоретичне значення результатів дослідження** полягає у поясненні терміну «життєстійкість», розглянуто компоненти даного явища; подана наукова інформація про чинники, які сприяють розвитку життєстійкості та її формування у сучасної молоді.

**Практичне значення результатів дослідження:** Дані, які подані у роботі мають своєю метою корисну інформацію, якою можуть скористатися всі учасники навчально-виховного процесу, батькам, фахівцям у будь-якій галузі та пересічні громадяни. Охарактеризувавши різноманітні дослідження фахівців у даній галузі у роботі подані результати, які є реальними фактами та допоможуть зрозуміти суть поняття «життєстійкість» та можливі умови його розвитку та формування.

**Апробація та публікації по результатам дослідження випускової кваліфікаційної роботи:**

1) ЗАЙЦЕВ Олег, КОЗАК Ольга. Ресурси життєстійкості. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг [збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 квітня 2024 року)]. Відп. ред. Перепелюк Т.Д.. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. С. 81-84.



2) Зайцев Олег Андрійович. Дотримання норм академічної доброчесності в ході використання матеріалів наукових статей при написанні випускної кваліфікаційної роботи. Виступ на науково-методичному семінарі «Академічна доброчесність», 18 січня 2024 р., який проходив на базі кафедри психології УДПУ імені Павла Тичини;

3) Зайцев Олег. Життєстійкість сучасної молоді як каталізатор подальшого особистісного успіху. Виступ на науково-практичному семінарі «Психологія особистісного успіху», 21 березня 2024 р., який проходив на базі кафедри психології УДПУ імені Павла Тичини;

4) Перепелюк Тетяна, Зайцев Олег. Кольоросприйняття як інструмент розвитку психіки людини. Сучасні психолого-педагогічні ідеї: збірник наукових та навчально-методичних праць / гол. ред.:Осадченко І. І. Вип. 2. Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2024. С. 80-84.



5) Зайцев Олег. Соціально-психологічні чинники які впливають на формування життєстійкості у юнацтва. Тема доповіді на Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Наукові перспективи та методичні інновації в розвитку початкової освіти», яка відбулася 18 квітня 2024 року у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця.



## **РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

### **1.1. Поняття життєстійкості та її компоненти**

Проблема життєстійкості та її психологічні чинники виявляються однією з центральних тем у науковій літературі, відігравши значущу роль у вивченні людської поведінки та адаптації до змінних умов. У цьому тексті я розгляну теоретичний аналіз життєстійкості з погляду різних наукових шкіл, враховуючи результати різноманітних досліджень.

Перш за все, слід визначити поняття життєстійкості. В психології це може розглядатися як здатність індивіда пристосовуватися до стресових ситуацій, витримувати труднощі та відновлюватися після них. З точки зору психології стресу, групової та особистісної психології, життєстійкість виступає як ключовий показник психологічного благополуччя та адаптації. Одні з перших досліджень, що стосуються життєстійкості, виконані у 1950-60-х роках в рамках теорії стресу Гаскелла та Равена. Вони визначили поняття «схильності до стресу», яке є попередником багатьох подальших досліджень у цій області. У своїх дослідженнях Гаскелл та Равен довели, що реакція на стрес залежить від сприйняття ситуації індивідом. Це відкриття стало основою для розвитку концепції життєстійкості, яка в подальшому була розроблена та розширена іншими дослідниками. Інший підхід до вивчення життєстійкості пов'язаний із теорією соціальної підтримки, яка виникла у 1970-80-х роках.

Дослідження Мартона та інших психологів зосереджувалися на тому, як соціальна підтримка впливає на здатність індивіда подолати стресові ситуації. Результати цих досліджень підтверджують, що наявність соціальної підтримки може значно підвищити рівень життєстійкості та зменшити негативні наслідки стресу. Третій підхід до аналізу життєстійкості пов'язаний з особистісно-орієнтованими підходами. Дослідники, такі як Коблер-Росс та Роттер, розглядали вплив особистісних факторів, таких як оптимізм, внутрішня



мотивація та саморегуляція, на здатність індивіда подолати труднощі. Вони встановили, що певні особистісні риси можуть бути ключовими у визначенні рівня життєстійкості. Останнім часом все більше уваги приділяється дослідженням ментальної життєстійкості, яка орієнтована на розвиток психологічних ресурсів для подолання стресу та викликів. Робота Карола Двека про поняття «резилієнтності» стала одним із важливих внесків у цю область.

Продовжуючи аналіз життєстійкості з психологічного погляду, важливо звернутися до робіт і концепції Сьюзен Мадді. У своїх дослідженнях, зокрема в роботі “Розвиток життєстійкості: психологія позитивної особистості”, Мадді розглядає концепцію життєстійкості як процес розвитку, який базується на психологічних ресурсах та внутрішній силі особистості. За Мадді, життєстійкість - це не просто здатність протистояти стресу, але й можливість розвиватися та змінюватися внаслідок стресових ситуацій. Вона розглядає життєстійкість як процес, що включає у себе елементи психологічної гнучкості, оптимізму та пошуку значення у житті. Ця концепція базується на ідеї, що індивід має психологічні ресурси, які можна розвивати та зміцнювати, щоб ефективно подолати виклики і стресори. Мадді наголошує на важливості таких аспектів, як позитивне мислення, здатність до відновлення після труднощів, а також пошук сенсу і значення у житті. Роботи Мадді внесли значний внесок у розвиток психології життєстійкості, допомагаючи розширити наше розуміння цього явища та розвинути практичні підходи до його підвищення. Її концепція сприяє позитивному розвитку особистості та допомагає людям ефективніше впоратися з життєвими викликами та стресом.

Модель життєстійкості С. Мадді показана на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Модель життєстійкості С. Мадді.

Як зображено на малюнку, життєстійкість становить ядро системи, котра пом'якшує наслідки важких життєвих ситуацій та допомагає зберегти психічне здоров'я. Ця система знижує ризик погіршення здоров'я, викликаного стресом та напругою.

Дослідження різних аспектів життєстійкості надзвичайно розмаїті та здійснені в рамках різних наукових підходів та методик. Деякі науковці вносять важливий внесок у розвиток цієї області, вивчаючи психологічні механізми та фактори, які впливають на рівень життєстійкості. Едвард Ф. Зеєр - відомий психолог, який досліджував питання емоційного інтелекту та його впливу на життєстійкість. Його роботи спрямовані на розуміння того, як розуміння та

контроль емоцій може позитивно впливати на здатність людини впоратися зі стресом та труднощами. Едвард Ф. Зеєр досліджував роль емоційного інтелекту у формуванні життєстійкості, аналізуючи, як емоційні навички можуть впливати на здатність людини ефективно впоратися зі стресом та труднощами. Лариса А. Александрова та Ольга В. Бацилєва - відомі науковці в галузі психології розвитку, які досліджували вплив дитячого середовища та виховання на формування психологічної життєстійкості. Вони розглядали роль родини, школи та інших соціальних чинників у формуванні цієї важливої риси особистості.

Л.А. Александрова аналізує ряд західних досліджень, що досліджують вплив життєстійкості особистості на її психічне та соматичне здоров'я. З'ясовано, що існує взаємозв'язок між низькою життєстійкістю, напруженою діяльністю, неефективними стратегіями копінгу та поведінкою типу А, що може прогнозувати погіршення стану здоров'я особистості. Також встановлено прямий зв'язок між життєстійкістю та адаптивними стратегіями копінгу (пошук підтримки та рішення проблеми), а також обернений зв'язок з дезадаптивними стратегіями (уникання). Життєстійкість допомагає зменшити вплив стресу та пов'язана з високою фрустраційною толерантністю, сприйняттям складних ситуацій як менш загрозливих та меншою вираженістю негативних емоцій.

Л.А. Александрова також, аналізуючи концепцію життєстійкості, пропонує новий підхід до сприйняття життєвих викликів як потенційної можливості для розвитку. Вона вважає, що будь-яка проблема може бути сприйнята як можливість для саморозвитку, якщо переосмислити її і сприймати не як проблему, а як виклик. Людина може розглядати перешкоду як можливість для особистісного зростання. Автор порівнює цей підхід з ідеєю дерефлексії В. Франкла, який пропонував клієнту змінити свій погляд на проблему шляхом відволікання від себе та зосередження на смислах і цінностях світу.

Подібний погляд відображає Р. Лазарус, який описує стратегію копінгу «позитивної переоцінки» як спробу подолання негативних емоцій через позитивне переосмислення проблеми, включаючи розгляд її як стимул до особистісного росту. Олександр М. Басенко – відомий дослідник, який розвинув ідеї Гаскелла та Равена щодо стресу та його впливу на психічне здоров'я людини. Він досліджував механізми адаптації та реакції на стрес, враховуючи індивідуальні та соціальні чинники. Світлана А. Богомаз, Світлана А. Водяха та Світлана Л. Кравчук – вчені, які спеціалізуються на дослідженні психологічного благополуччя та здоров'я. Вони досліджували взаємозв'язок між психологічною стійкістю та загальним самопочуттям людини, вивчаючи різні стратегії адаптації та захисту.

Дмитро Леонтьєв – видатний психолог, який розвинув ідеї про саморегуляцію та саморегуляційні процеси. Його дослідження стосуються психологічних механізмів, що лежать в основі здатності людини впоратися зі стресом та труднощами. Марія В. Логінова, Карина Р. Маннапова та Тетяна В. Наливайко - науковці, які активно вивчають роль психосоціальних факторів у формуванні психологічної життєстійкості. Вони досліджували вплив культурних, соціальних та індивідуальних особливостей на рівень адаптації та резистентності до стресу. Внесок цих вчених є важливим для розуміння та підвищення рівня життєстійкості в різних сферах життя. Їх дослідження допомагають розкрити складні психологічні механізми, що лежать в основі людської стійкості та адаптації до негативних життєвих ситуацій.

Останні дослідження в галузі психології життєстійкості включають різні теоретичні підходи, які розглядають цей концепт з різних точок зору. Одним із популярних підходів є біологічний підхід, який визначає життєстійкість через фізіологічні та неврологічні механізми, що лежать в основі реакції організму на стрес. Дослідники, такі як Стівен М. Сош та Роберт М. Сапольський, досліджують вплив гормональних процесів, особливо кортизолу, на здатність людини адаптуватися до стресу.

Інший підхід – психологічний, він зосереджений на внутрішніх психологічних механізмах, які дозволяють людині подолати виклики та труднощі. Тут важливою є роль когнітивних процесів, таких як переконання, цінності та способи мислення. Кароль Двек та Альберт Бандура внесли значний внесок у цей напрям, досліджуючи концепції ментального налаштування та самопереконань, які впливають на стійкість особистості до стресових ситуацій.

Ще один підхід – соціокультурний, розглядає життєстійкість в контексті соціального середовища та культурних чинників. Вчені, такі як Анн Мастерс та Маргарет Мейнс, досліджують вплив соціальної підтримки, норм та цінностей на здатність людини подолати стрес.

Ці різні підходи дають комплексне уявлення про життєстійкість як складний феномен, який об'єднує біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти. Розуміння цих різноманітних аспектів допомагає розвивати більш ефективні стратегії підвищення життєвої стійкості та адаптації до негативних життєвих обставин. Додатково до цих підходів, можна відзначити екологічний підхід, який розглядає життєстійкість в контексті зовнішнього середовища та фізичного оточення. Дослідники, такі як Рейчел Карсон та Тедді Розак, звертають увагу на вплив природних та антропогенних факторів на психічне та фізичне здоров'я людини, а також на її здатність адаптуватися до екологічних викликів.

Крім того, важливо враховувати інтердисциплінарний підхід до вивчення життєстійкості, який поєднує зусилля різних наукових дисциплін, таких як психологія, медицина, соціологія, екологія та інші. Спільні дослідження, проведені з використанням різних методів та підходів, дозволяють отримати більш повне розуміння життєстійкості та її впливу на життя людини. Одним із прикладів такого інтердисциплінарного підходу є дослідження зв'язку між життєстійкістю та фізичним здоров'ям, яке поєднує знання з області медицини та психології. Вчені також досліджують роль соціально-економічних чинників

у формуванні життєстійкості та нерівностей в доступі до ресурсів, які можуть впливати на стійкість особистості.

Зокрема, в контексті сучасних досліджень, з'являється увага до розгляду життєстійкості через призму розвитку та формування особистості на протязі різних життєвих етапів. Дослідження, проведені у цьому напрямку, вивчають, які саме внутрішні та зовнішні фактори впливають на процес формування життєстійкості в дитячому віці, підлітковому періоді, дорослому віці та на старість. Наприклад, роботи Джона Ратея та Деніела Сігела звертають увагу на важливість формування резервів психічної стійкості та адаптивних механізмів у дитинстві для подальшого успішного функціонування у дорослому житті. Особлива увага приділяється таким аспектам, як розвиток емоційної регуляції, соціальних навичок та психологічної гнучкості.

Додатково, останні дослідження в галузі життєстійкості розширюють її концептуальні рамки, включаючи вивчення не лише позитивної, а й негативної життєстійкості. Вона описується як здатність людини не лише подолати стрес, але й витримувати його вплив та навіть розвиватися в умовах важких життєвих обставин. Ці нові підходи дозволяють розширити наше уявлення про життєстійкість та її важливість для успішного функціонування та розвитку людини на різних етапах її життя. Вони відкривають нові можливості для розуміння та підвищення рівня життєстійкості, а також розробки інноваційних програм та інтервенцій для підтримки психічного здоров'я та благополуччя.

Підходи до вивчення життєстійкості відображаються у різних дослідженнях, що охоплюють біологічні, психологічні, соціокультурні та екологічні аспекти. Ці підходи доповнюють один одного, надаючи комплексне уявлення про цей феномен.

Структура життєстійкості включає фізіологічні, психологічні, соціальні та екологічні складові. Фізіологічний аспект включає реакції організму на стрес та функціонування нейроендокринної системи. Психологічний аспект охоплює когнітивні та емоційні механізми, які дозволяють подолати труднощі.

Соціальний аспект відображає вплив соціального середовища та підтримки на стійкість особистості. Екологічний аспект розглядає взаємозв'язок з природним та антропогенним середовищем та його вплив на життєву стійкість.

Структура життєстійкості включає різні аспекти, що допомагають особистості протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до них. Більш детально, ця структура може бути розглянута з таких точок зору:

1. Фізіологічний аспект: Відомий нейробіолог Роберт М. Сапольськи в своїй книзі “Why Zebras Don't Get Ulcers” (1994) досліджує вплив стресу на організм людини та реакції нейроендокринної системи. Він звертає увагу на важливість адаптивних механізмів, таких як система кориці, у забезпеченні стійкості та відновленні організму після стресу.

2. Психологічний аспект: Кароль Двек, автор книги “Mindset: The New Psychology of Success” (2006), вивчає вплив ментального налаштування та переконань на життєстійкість особистості. Вона досліджує різницю між “фіксованим” та “ростовим” менталітетом та їх вплив на спосіб реагування на труднощі.

3. Соціальний аспект: Альберт Бандура, у своїй праці “Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory” (1986), розглядає роль соціального середовища у формуванні стійкості особистості. Він досліджує вплив соціального моделювання та соціальної підтримки на здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій.

4. Екологічний аспект: Рейчел Карсон, автор книги “The Nature Principle: Human Restoration and the End of Nature-Deficit Disorder” (2011), досліджує вплив природного середовища на психічне здоров'я та стійкість людини. Вона розглядає позитивний ефект контакту з природою на загальний рівень життєстійкості та благополуччя.

Ці вчені та їх дослідження надають нам більш глибоке розуміння та уявлення про різні аспекти життєстійкості та її компоненти, що відображаються у фізіології, психології, соціальному середовищі та екології.

Розширення розуміння життєстійкості шляхом врахування фізіологічних, психологічних, соціальних та екологічних аспектів дозволяє розробляти багатовимірні підходи до підтримки та розвитку цієї важливої характеристики у людей. Розглянемо кожен аспект детальніше в контексті можливих практичних застосувань та подальших досліджень.

Фізіологічна життєстійкість включає в себе здатність організму адаптуватися до стресу на фізіологічному рівні. Робота Роберта Сапольського підкреслює важливість таких факторів, як баланс гормонів, особливо кортизолу, та ефективне функціонування імунної системи. Практичні рекомендації, що випливають з цих досліджень, включають здоровий спосіб життя, фізичну активність, регулярний сон і харчування, які можуть покращити загальний стан організму та підвищити його здатність справлятися зі стресом.

Психологічна життєстійкість значною мірою залежить від ментальних установок і переконань. Дослідження Карол Двек щодо ростового менталітету показують, що розвиток оптимізму та гнучкості мислення може значно підвищити здатність до подолання труднощів. Важливими практичними аспектами є психотерапія, коучинг та освітні програми, які можуть допомогти людям розвивати позитивне мислення та адаптивні стратегії поведінки.

Соціальна підтримка є важливим чинником життєстійкості. Робота Альберта Бандури вказує на те, що соціальне середовище та моделювання поведінки можуть значно впливати на здатність індивідів адаптуватися до стресових ситуацій. Практичне застосування цих знань включає створення підтримуючих соціальних мереж, груп взаємодопомоги, а також розвиток програм соціальної підтримки в громадах та організаціях. Ці заходи можуть забезпечити необхідні ресурси та підтримку для підвищення життєстійкості.



Екологічна життєстійкість розглядає вплив навколишнього середовища на психічне та фізичне здоров'я. Дослідження Рейчел Карсон демонструють, що взаємодія з природою може мати потужний позитивний ефект на загальний рівень життєстійкості та благополуччя. Практичні заходи включають проєктування міст з великою кількістю зелених зон, створення можливостей для регулярного контакту з природою, а також освітні програми, що сприяють екологічній свідомості та активному відпочинку на природі.

Інтеграція цих аспектів у комплексний підхід до розвитку життєстійкості може включати такі практики:

- Профілактичні заходи: Розробка та впровадження програм, спрямованих на запобігання стресу та зміцнення здоров'я, такі як освітні кампанії про здоровий спосіб життя, тренінги з управління стресом та техніки релаксації.
- Підтримка на робочому місці: Впровадження політик, що підтримують баланс між роботою та особистим життям, забезпечення ресурсів для психічного здоров'я працівників та створення сприятливого робочого середовища.
- Освітні програми: Включення курсів з психології життєстійкості в навчальні програми, проведення семінарів і тренінгів для розвитку соціально-емоційних навичок, таких як емпатія, співчуття та соціальна взаємодія.
- Соціальні ініціативи: Підтримка програм волонтерства, громадських заходів та інших форм соціальної активності, що сприяють зміцненню соціальних зв'язків і підтримки в громаді.
- Екологічна освіта та активність: Пропаганда екологічного способу життя, підтримка ініціатив з озеленення міст та створення можливостей для громадян брати участь у природоохоронних проєктах.

Розуміння і розвиток життєстійкості на різних рівнях та в різних сферах життя дозволяє людям більш ефективно адаптуватися до викликів сучасного світу, забезпечуючи при цьому їхнє фізичне та психічне здоров'я, соціальну інтеграцію та гармонійне співіснування з навколишнім середовищем. Важливість інтеграції різних аспектів життєстійкості полягає у створенні системного підходу, який дозволяє ефективніше реагувати на виклики і стресові ситуації. Розглянемо, як кожен аспект може бути реалізований на практиці та які стратегічні напрямки можуть бути корисні для підвищення життєстійкості.

Для підтримки фізіологічної життєстійкості важливо забезпечити належний рівень фізичної активності, здорове харчування та регулярний сон. На практиці це може включати:

- Програми здорового харчування: Впровадження освітніх кампаній, що популяризують здорове харчування в школах, на робочих місцях та в громадах.
- Фізична активність: Створення інфраструктури для занять спортом, організація громадських заходів, таких як спортивні змагання, та підтримка програм фізичної активності для різних вікових груп.
- Здоровий сон: Розробка рекомендацій та освітніх програм, що сприяють поліпшенню якості сну, а також впровадження політик, що підтримують баланс між роботою та особистим життям, аби зменшити перевантаження та стрес.

Психологічна життєстійкість може бути розвинута через психотерапію, коучинг та освітні програми, які спрямовані на розвиток оптимізму, гнучкості мислення та стратегії управління стресом. Практичні заходи включають:

- Психологічна підтримка: Доступ до професійних психотерапевтів та психологів для консультування і підтримки в періоди стресу.

- Навчальні програми: Впровадження курсів з розвитку емоційного інтелекту та стрес-менеджменту в навчальних закладах і на робочих місцях.
- Групи підтримки: Організація груп самопомоги, де люди можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від інших.

Соціальна підтримка та інтеграція в громаду є критичними для підвищення життєстійкості. Це може бути реалізовано через:

- Підтримуючі мережі: Розвиток соціальних мереж і ком'юніті, що забезпечують підтримку та взаємодопомогу.
- Волонтерські програми: Сприяння залученню людей до волонтерської діяльності, яка може підвищити соціальну інтеграцію і надати почуття значущості.
- Соціальні служби: Підтримка та розвиток соціальних служб, що надають допомогу в кризових ситуаціях, а також сприяння соціальній адаптації вразливих груп населення.

Взаємодія з природним середовищем позитивно впливає на життєстійкість, тому важливо забезпечити доступ до природних ресурсів та сприяти екологічній свідомості. Це може включати:

- Зелені зони: Створення і підтримка парків, садів та інших зелених зон у міських районах, де люди можуть відпочивати та взаємодіяти з природою.
- Екологічна освіта: Впровадження освітніх програм, що підвищують усвідомленість про важливість збереження природи та стимулюють екологічно відповідальну поведінку.
- Екологічні ініціативи: Підтримка громадських проєктів, спрямованих на озеленення, очищення територій та збереження природних ресурсів.

## Стратегічні напрямки для підвищення життєстійкості

1. Інтеграція різних рівнів підтримки: Поєднання індивідуальних, групових та громадських підходів до розвитку життєстійкості для створення комплексної системи підтримки.

2. Підтримка досліджень: Фінансування та сприяння науковим дослідженням, що вивчають різні аспекти життєстійкості та розробляють нові методики для її підвищення.

3. Політики та законодавство: Розробка та впровадження політик і законодавчих ініціатив, що сприяють підвищенню життєстійкості населення, забезпечують доступ до медичної та психологічної допомоги, а також підтримують екологічні проекти.

4. Міждисциплінарний підхід: Сприяння співпраці між різними дисциплінами, такими як психологія, медицина, соціологія та екологія, для розробки комплексних програм, що враховують всі аспекти життєстійкості.

5. Освітні програми: Включення курсів з життєстійкості в освітні програми для різних вікових груп, починаючи з дитячих садків і шкіл, до університетів і професійних навчальних закладів.

Отже, розвиток життєстійкості вимагає цілісного підходу, який враховує різні аспекти людського життя та навколишнього середовища. Інтеграція фізіологічних, психологічних, соціальних та екологічних факторів допоможе створити ефективні стратегії для підвищення життєстійкості і забезпечення загального благополуччя індивідів та громад.

### **1.2. Чинники розвитку життєстійкості**

Поняття життєстійкість характеризує психологічну пружність і гнучкість людини. Науковцями доведено, що висока життєстійкість є основою відкритого та енергійного протистояння напруженим подіям і кризам, а також віддзеркаленням психічного здоров'я особистості. Згідно наукових праць С.

Мадді, подолання складних життєвих ситуацій може йти двома шляхами – активним, життєстійким усуненням проблеми, або пасивним (інфантильність, прагнення плисти за течією) (Мадді, 2004). Дослідженнями автора доведено, що життєстійкість не є природженою якістю, а формується протягом життя.

Отже, велика роль в цьому процесі належить соціуму, а саме сім'ї, друзям, близькому оточенню. Від цього і беруть свій початок умови розвитку та формування життєстійкості особистості підлітка. Для можливості ідентифікації умов розвитку життєстійкості у підлітковому віці важливо розуміти особливості її структури та складових. На думку науковця, С. Кравчука, основним компонентом життєстійкості є мотиваційна спрямованість. Як вказує автор, її потрібно розглядати як психологічний феномен, що на змістовно-структурному рівні є складною інтегральною характеристикою особистості, яка містить певні психологічні конструкти: емоційний, когнітивний, моральний, вольовий і поведінковий (Кравчук, 2018).

Однією з важливих умов формування життєстійкості підлітка є особливості його життєдіяльності в соціальному середовищі однолітків, де постійно відбувається комунікація, суперництво, дружба, суперечки та формується спроможність досягати мети так само як і терпіти поразки. Молода людина загартовує свій характер у процесі спілкування. За нашим уявленням, важливою умовою формування життєстійкості є чергування стресових ситуацій з відпочинком, радісними ситуаціями, з відчуттям перемоги у власних досягненнях. Проте, молодий організм сучасних українських підлітків знаходиться в постійному стресі і переживає велике навантаження як на нервову систему, так і на тілесному рівні. Постійні обстріли населених пунктів, оголошення повітряних тривог, переривання навчального процесу, відсутність чіткого розпорядку дня та стабільності нічного відпочинку являються стресовими факторами у формуванні життєстійкості, що спричиняє специфічну реакцію психіки. Зважаючи на ці умови, особистість потребує психологічної підтримки в активізації свого емоційного потенціалу,

формуванні та укріпленні внутрішніх якостей з ціллю підвищення можливостей протистояти складним життєвим випробуванням.

Важливим для формування умов життєстійкості підлітка є його оточення, яке знаходиться поряд щодня, це переважно шкільне середовище і родинне коло. Разом з цим, слушну думку висунула науковиця Н. Бочаріна, що домінуючим мотивом навчання підлітків є успіхи в навчанні, саме досягнення в шкільному середовищі (Бочаріна, 2020). Ми вважаємо, що через успішні досягнення у навчанні підвищується рівень психологічної адаптивності та гнучкості підлітка, і тим самим це служить однією з умов підвищення його життєстійкості. Українські науковці Я. Омельченко та О. Хованець виявили зв'язок рівня життєстійкості з умовами раннього дитячого розвитку (Хованець, 2017; Омельченко, 2022). У ранньому віці дитина взаємодіє передусім з батьками, які транслиують їй свої власні цінності, емоції та поведінку.

У сучасному світі молодь зазнає впливу різних чинників, які впливають на їхню життєдіяльність та розвиток. Деякі з найважливіших чинників цього розвитку включають:

- Технологічний прогрес: сучасна молодь виростає в цифровій епохі, де технології відіграють велику роль у їхньому житті. Використання інтернету, соціальних мереж, смартфонів та інших цифрових пристроїв впливає на їхні соціальні взаємодії, спосіб спілкування та сприйняття інформації.
- Соціокультурний контекст: зміни у соціально-економічному середовищі, культурні зміни та розмаїття соціальних цінностей впливають на менталітет та цінності молоді. Вони змушені адаптуватися до швидких змін у суспільстві та культурних норм.
- Освіта та доступ до знань: зростаюча доступність освіти та інформації розширює можливості молоді для особистісного розвитку і професійного зростання. Проте це також може створювати великі

вимоги та стрес, пов'язаний з конкуренцією та вимогами сучасного ринку праці.

- Здоров'я та життєвий стиль: спорт, здорове харчування та фізична активність стають все більш актуальними для молоді, оскільки вони розуміють важливість здорового способу життя для збереження фізичного та психічного здоров'я.

- Міжособистісні відносини: стабільні та підтримуючі міжособистісні відносини є ключовим елементом для психічного благополуччя молоді. Зв'язки з сім'єю, друзями та спільнотою впливають на їхнє самопочуття та здатність подолати труднощі.

- Глобалізація та культурна мандрівка: молодь сьогодні має можливість більшого культурного розмаїття через доступність подорожей, масову медіа та інтернет. Це дозволяє їм відкривати нові горизонти, освоювати інші мови та культури, а також розвивати толерантність та відкритість до різноманітності.

- Стигма та ментальне здоров'я: зростаюча увага до ментального здоров'я та боротьба зі стигмою пов'язані з психічними захворюваннями. Молодь стикається з тиском стигми, але також має доступ до ресурсів та підтримки для здоров'я та самопідтримки.

- Інновації та технології: сучасна молодь зустрічається зі швидкими темпами технологічного розвитку та інновацій. Вони активно використовують нові технології для самовдосконалення, навчання, розваг та соціальних взаємодій.

- Соціальна активність: багато молодих людей проявляють інтерес та активно беруть участь у громадських справах, активність та протестні рухи. Вони виступають за соціальну справедливість, захист прав та проблемні питання.

- Гнучкість та адаптивність: у сучасному світі, що постійно змінюється, молодь вимушена розвивати гнучкість та адаптивність. Вони швидко пристосовуються до нових умов, викликів та можливостей, що дозволяє їм ефективно функціонувати в різних сферах життя.

З психологічної точки зору, розвиток сучасної молоді визначається впливом різних факторів на їхнє психічне здоров'я, ставлення до себе та оточуючого світу, а також способів подолання труднощів. Ось деякі психологічні чинники, що впливають на життєдіяльність молоді:

- Самоідентифікація та самопізнання: молодь активно вивчає себе та свої можливості, шукає своє місце в суспільстві та розвиває свою ідентичність. Процес самоідентифікації важливий для формування стійкої особистості та самовизначення.
- Стрес та подолання стресу: молодь стикається з різними стресовими ситуаціями, такими як навчання, робота, міжособистісні конфлікти тощо. Їхня здатність ефективно подолати стрес залежить від їхньої психологічної стійкості та вміння використовувати адаптивні стратегії.
- Самореалізація та саморозвиток: багато молодих людей прагнуть до самореалізації та пошуку сенсу життя. Вони активно працюють над особистісним зростанням, розвитком своїх здібностей та досягненням своїх цілей.
- Міжособистісні відносини та соціальна підтримка: якість взаємин з оточуючими та рівень соціальної підтримки впливають на психічне здоров'я молоді. Підтримка від близьких та соціальна інтеграція можуть знижувати рівень стресу та підвищувати загальний рівень їхнього самопочуття.
- Саморегуляція та самоконтроль: здатність контролювати свої емоції, дії та реакції на різні життєві ситуації важлива для



психічного благополуччя. Молодь навчається саморегулювати свої емоції та вести здоровий спосіб життя.

Ці психологічні аспекти визначають способи мислення, відчуття себе та сприйняття світу молоддю у сучасному суспільстві.

У численних вітчизняних та зарубіжних дослідженнях доведено, що життєстійкість є змінною залежною від багатьох факторів. Наприклад, у своїй концепції життєстійкості С. Мадді ідентифікує п'ять механізмів, які впливають на її формування: зміна суб'єктивної оцінки ситуації, розвиток мотивації до трансформаційного перетворення, посилення імунної реакції, пошук соціальної підтримки та практика здорового способу життя.

Е.Ф. Зеєр визначив наступні детермінанти життєстійкості:

1. Індивідуальні характеристики: вони включають фізіологічні, соматичні та психічні особливості, такі як стать, вік, здоров'я, тілесність та спадковість.

2. Психофізіологічні та нейродинамічні особливості: це включає силу процесів збудження, врівноваженість та рухливість нервових процесів.

3. Соціально-психологічні якості особистості: сюди належать інтернальність, оптимізм, екстра- та інтроверсія, а також вольові характеристики, такі як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість та самостійність.

4. Життєвий досвід: він може мати як позитивний, так і негативний вплив на життєстійкість.

5. Соціально-психологічна спрямованість: сюди входять смисложиттєві орієнтації, готовність до труднощів та невдач, орієнтація на збереження, зміцнення здоров'я та прогнозування позитивного майбутнього.

Сучасна вітчизняна дослідниця, О.А. Чиханцова розглядає життєстійкість як комплексне утворення, що поєднує значущі для особистості цілі та цінності, самоствалення, стильові характеристики поведінки, які детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення

і свого місця в ньому (Чиханцова, 2021). Авторка вказує, що зазначена якість базується на зовнішніх умовах життєдіяльності особистості за участю внутрішніх особистісних факторів розвитку. Для української науки важливі нові дослідження в області пізнання життєстійкості осіб підліткового віку. Оскільки, проведення таких наукових розвідок надасть результати для більш глибокого розуміння поняття життєстійкості, її структурних компонентів, чинників розвитку та умов формування. А виявлення пригнічувальних факторів, що стають перепорою для розвитку та конструктивного функціонування особистості, допоможе у розробці та вдосконаленні програм психологічної підтримки та корекції. Тому, в дослідженні розглянуто низку ідей зарубіжних вчених щодо екологічних та економічних факторів впливу на розвиток умов життєстійкості підлітків. На основі проведеної теоретичної розвідки нами запропоновано власне бачення цієї проблеми та означено перспективи подальших досліджень.

Е. В. Лапкіна провела дослідження, що стосувалося зв'язку копінг-стратегій з життєстійкістю. У своїй роботі вона проаналізувала, які копінг-стратегії вибирають люди з високим рівнем життєстійкості та показала переважання орієнтованого на проблему копінгу у життєстійких особистостей. За її думкою, життєстійка людина має віру в себе та у свої сили, сподівається на краще, а також здатна до власної трансформації – змін під впливом нового досвіду та пристосування до життєвих обставин.

Т. В. Наливайко та З.А. Шакурова, за допомогою факторного аналізу, встановили факторну структуру життєстійкості у чоловіків та жінок. У чоловіків вони виявили, що життєстійкість формує спільний фактор з смисложиттєвими орієнтаціями. Найбільший вплив на цей фактор мають показники локусу контролю Я та життя. Це свідчить про те, що у чоловіків рівень життєстійкості визначається вольовими установками особистості, які пов'язані з усвідомленням власної відповідальності та цілепокладанням.

У жінок життєстійкість утворює спільний фактор з самостваленням, де найбільший вплив мають показники гарного відношення до себе, позитивний емоційний фон, відсутність самозвинувачень та позитивна оцінка інших. Це свідчить про те, що життєстійкість у жінок визначається паттерном самооціночних властивостей особистості, самосвідомістю та самостваленням.

У дослідженнях Леонтьєва Д.О. та співавторів було встановлено, що життєстійкість є одним з компонентів особистісного потенціалу та тісно пов'язана з саморегуляцією. Вони також показали, що життєстійкість взаємозалежна з осмисленістю життя, стійкістю до втрати смислу життя та пошуком нового смислу.

На думку Леонтьєва Д.О., життєстійкість та її компоненти формуються ще в дитинстві, проте їх можна розвивати і в дорослому віці шляхом тренінгів. У формуванні життєстійкості важливу роль відіграють батьки та їх ставлення до дитини. Підтримка батьків ініціативи дитини, її прагнення самостійно вирішувати проблеми та долати труднощі, сприяє розвитку контролю. Прийняття та схвалення дитини, любов з боку батьків допомагає їй стати більш залученою в життєві події. Для формування у дитини компоненту прийняття ризику важливою є мінливість та неоднорідність середовища, багато позитивних переживань та вражень.

Е.Ф. Зеєр наголошує, що основи життєстійкості формуються вже в дошкільному віці, завдяки ігровій діяльності та спілкуванню з однолітками та дорослими. Гра допомагає дитині бути активною, зберігати позитивний емоційний настрій та нервово-психічну стійкість у різних життєвих ситуаціях. Вона також допомагає розвивати впевненість у собі та комунікативні та вольові якості. Дослідження показують, що життєстійкість має зв'язок з розвиненими комунікативними навичками, які дозволяють дітям вільно сформулювати прохання та звернутися за допомогою.

Життєстійкість, за С. Мадді, складається з двох компонентів – психологічного та діяльнісного, які мають мотиваційну природу. Коли йдеться

про діяльнісну сторону, маються на увазі дії, спрямовані на здійснення мети, на подолання стресової ситуації. Ці дії забезпечують людині зворотний зв'язок про те, хто вона та що з нею відбувається. Світ неможливо змінити без активності, тому людина повинна щось робити або світ залишиться статичним. Це вимагає часу, сил, наполегливості та відповідальності за власне життя, і саме життєстійкість забезпечує необхідну мотивацію.

Психологічна сторона передбачає, що життєстійкість змінює характер стосунків між людьми. Вони стають більш відкритими, здатними встановлювати здорові стосунки з іншими. Ці два компоненти формують систему, яка оберігає людину від непомірної тривоги та втрати здоров'я. А життєстійкість в цілому формує у людини мотивацію, необхідну для того, щоб займатися ефективними способами подолання, піклуватися про своє здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію.

На думку С. Мадді, життєстійкість є результатом соціалізації людини, і її рівень може змінюватися в будь-якому віці. Також, вона підкреслює, що життєстійкість може бути підвищена або знижена під впливом відповідних освітніх та тренінгових технологій, що буде розглянуто докладніше в третьому розділі.

Життєстійкість тісно пов'язана зі смисложиттєвими орієнтаціями, оскільки обидва концепти визначають спроможність особистості протистояти життєвим викликам та стресовим ситуаціям, зберігаючи при цьому внутрішню стійкість та почуття сенсу.

Смисложиттєві орієнтації визначають рівень осмисленості життя та здатність особистості знаходити сенс та цінність у своєму існуванні. Вони допомагають людині створювати глибокий почуття напрямку та мети, що важливо для психічного благополуччя та внутрішньої гармонії. Основні смисложиттєві орієнтації включають:

1. Цілі в житті: ця орієнтація відображає наявність чи відсутність у людини сформованої мети та перспектив на майбутнє, які

надають життю сенсу. Людина з високим рівнем цілей в житті має чіткі цілі та плани на майбутнє, що надають їй мотивацію та напрямок.

2. Процес життя: ця орієнтація визначає, наскільки особа осмислює та насолоджується сьогоденням. Людина з високим рівнем процесу життя відчуває задоволення від життя, оцінює його як насичене та цікаве, незважаючи на можливі труднощі.

3. Результативність життя: ця орієнтація вказує на осмисленість минулого та задоволення від пройдених відрізків життя. Людина з високим рівнем результативності життя оцінює своє минуле як успішне та значуще.

4. Локус контролю Я: ця орієнтація показує ступінь внутрішнього контролю та самостійності особистості. Людина з високим рівнем локусу контролю Я вірить у свою здатність впливати на події та керувати своїм життям.

5. Локус контролю життя: ця орієнтація відображає загальну віру людини у можливість контролювати хід життя взагалі. Людина з високим рівнем локусу контролю життя відчуває себе як активного учасника свого життя, який має вплив на свою долю та майбутнє.

З іншого боку, життестійкість визначає здатність особистості ефективно витримувати стрес, переборювати труднощі та зберігати психологічну стійкість в умовах викликів. Людина з високою життестійкістю може активно адаптуватися до змін, вміти вирішувати проблеми та не втрачати віру в свої сили, навіть коли стикається з негативними подіями.

Смисложиттєві орієнтації і рівень життестійкості особистості взаємопов'язані і впливають одне на одне. Ось як це може відбуватися:

1. Цілі в житті та життестійкість: людина з чітко сформованими цілями та перспективами на майбутнє, які надають їй сенс життя, зазвичай виявляє більшу життестійкість. Мети та перспективи можуть стимулювати особистість до подолання труднощів і стресів.

2. Процес життя та життестійкість: людина, яка відчуває задоволення від сьогодення та насолоджується життям, зазвичай має більшу здатність адаптуватися до змін і володіє більшою емоційною стійкістю.

3. Локус контролю Я та життестійкість: особа з внутрішнім локусом контролю, яка вірить у свою здатність впливати на події та керувати своїм життям, може бути більш стійкою в стресових ситуаціях, оскільки вона більш вірить у власні сили та можливості.

4. Локус контролю життя та життестійкість: людина з внутрішнім локусом контролю життя, яка вірить у можливість впливу на хід свого життя загалом, може бути більш здатною адаптуватися до змін та подолати труднощі, оскільки вона вірить у свою здатність контролювати ситуації.

Отже, високі смисложиттєві орієнтації можуть сприяти розвитку внутрішньої мотивації та почуття сенсу у житті, що в свою чергу може підтримувати високий рівень життестійкості. Обидва ці концепти взаємодоповнюють один одного, створюючи оптимальні умови для психологічного благополуччя та успішного подолання життєвих викликів.

Ще однією важливою складовою підвищення життестійкості є розвиток соціальних навичок та міжособистісних відносин. Освітні програми та тренінги можуть надати людям можливість вчитися спілкуватися, розв'язувати конфлікти та будувати підтримуючі відносини. Це може значно полегшити процес адаптації до стресових ситуацій та збільшити впевненість у власних здібностях. Застосування позитивної психології також може бути корисним інструментом для підвищення життестійкості. Позитивна психологія спрямована на розвиток ментальних ресурсів та підвищення емоційного благополуччя. Вона надає людям інструменти для культивування оптимізму, вдячності та внутрішньої сили, що є важливими аспектами життестійкості.

Необхідно також враховувати індивідуальні особливості кожної людини при розробці програм та тренінгів з підвищення життєстійкості. Індивідуальний підхід дозволить більш ефективно враховувати потреби та можливості кожного учасника, що в свою чергу сприятиме більш успішному досягненню цілей. Разом з тим, важливо також навчити людей приймати неспіхи як невід'ємну частину життя та джерело навчання. Програми з розвитку життєстійкості повинні навчати стримувати негативні думки та переконання, змінювати їх на позитивні та сприяти розвитку рефлексії та самооцінки. У кінцевому підсумку, підвищення життєстійкості через освітні та тренінгові технології — це складний, але можливий процес. За допомогою відповідно спрямованих програм та заходів, люди можуть навчитися ефективно протистояти стресу та труднощам, зміцнювати свою психологічну стійкість та забезпечувати собі більш успішне та задовільне життя.

Ще однією важливою складовою програм і тренінгів з підвищення життєстійкості є розвиток навичок управління емоціями та стресом. Люди можуть вчитися розпізнавати свої емоції, реагувати на них конструктивно та знаходити способи зняття стресу. Навчання технікам релаксації, медитації та дихальних вправ може значно полегшити переживання стресу та підвищити загальний рівень психологічного благополуччя. Також важливим аспектом є розвиток ресурсів для подолання труднощів. Це включає в себе навички проблемного вирішення, гнучкість у мисленні та здатність до адаптації до змін. Люди, які вміють швидко адаптуватися до нових умов і шукати ефективні рішення у складних ситуаціях, зазвичай виявляють більшу життєстійкість та успішніше справляються з життєвими викликами.

Крім того, важливо підкреслити значення підтримки соціального середовища для підвищення життєстійкості. Підтримка друзів, родини та колег може мати суттєвий вплив на здатність людини протистояти стресу та подолувати труднощі. Створення підтримуючого та емпатичного середовища,

де люди можуть вільно висловлювати свої почуття та думки, є ключовим аспектом програм з підвищення життєстійкості.

У цілому, програми та тренінги з підвищення життєстійкості мають великий потенціал у поліпшенні психологічного благополуччя та забезпеченні людей інструментами для успішного подолання життєвих труднощів. Ретельно спроектовані та індивідуалізовані програми можуть стати ефективним інструментом для розвитку психологічної стійкості та підвищення якості життя. Додатковою складовою програм і тренінгів є розвиток навичок позитивного мислення та оптимізму. Навчання людей шукати позитивні аспекти у будь-якій ситуації та переконання в їх можливостях може значно підвищити їхню життєстійкість. Оптимістичний настрій допомагає людям дивитися на життя з більшою впевненістю та надією, навіть у складних моментах.

Також важливим елементом є розвиток соціальних навичок та спроможності до побудови здорових взаємовідносин. Здатність встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з оточуючими людьми допомагає відчувати себе підтриманим та захищеним у складних ситуаціях. Крім того, це стимулює взаємодію та обмін підтримкою, що сприяє загальному самопочуттю. Необхідно також враховувати індивідуальні особливості кожної людини та адаптувати програми з підвищення життєстійкості під їхні потреби. Широкий спектр підходів, від ігрових методик до когнітивно-поведінкових технік, дозволяє підібрати ефективний метод для кожної конкретної ситуації та особистості. Таким чином, комплексний підхід до підвищення життєстійкості включає розвиток емоційної стійкості, соціальних навичок, позитивного мислення та індивідуального підходу до кожної людини. Цілеспрямовані програми, орієнтовані на підвищення цих навичок, можуть значно полегшити адаптацію до життєвих викликів та підвищити загальний рівень життєстійкості.



Додатковою важливою складовою для підвищення життєстійкості є розвиток навичок проблемного вирішення. Навчання ефективно вирішувати проблеми та подолання перешкод допомагає людям відчувати більший контроль над своїм життям і підвищує їхню здатність адаптуватися до різних ситуацій. Засвоєння стратегій проблемного вирішення допомагає покращити критичне мислення та аналітичні здібності, що в свою чергу сприяє розвитку життєвої мудрості. Крім того, стимулювання саморозвитку та надання можливостей для особистісного та професійного зростання є важливою складовою програм з підвищення життєстійкості. Підтримка молоді у пошуку нових можливостей для самореалізації та самовдосконалення допомагає їм розвиватися як особистості та знаходити внутрішню мотивацію для подолання життєвих викликів. Забезпечення доступу до професійної підтримки, такої як консультації від психолога або психотерапевта, є ще однією важливою складовою програм з підвищення життєстійкості. Професійна підтримка може надати необхідну допомогу та ресурси для ефективного подолання стресу та подолання складних життєвих ситуацій. Загалом, комплексний підхід до підвищення життєстійкості молоді включає розвиток навичок проблемного вирішення, стимулювання саморозвитку, забезпечення доступу до професійної підтримки та індивідуальний підхід до кожної особистості. Це допомагає створити оптимальні умови для психологічного благополуччя та підвищення рівня життєстійкості у молоді.

Додатковою важливою складовою для підвищення життєстійкості молоді є сприяння розвитку соціальної адаптації. Підтримка у встановленні позитивних стосунків з іншими людьми, розвиток комунікативних навичок та вміння співпрацювати допомагають молоді впоратися з конфліктними ситуаціями та зміцнюють їхню соціальну підтримку. Ініціативи, спрямовані на формування групової співпраці та взаємодопомоги, можуть значно підвищити життєстійкість молоді шляхом підтримки від однолітків та взаємної підтримки. Крім того, розвиток навичок самовираження та творчого розвитку

є важливими для підвищення життєстійкості. Надання молоді можливості виявити свої таланти та інтереси через творчість, мистецтво, спорт або інші форми самовираження допомагає їм знайти задоволення в житті та реалізувати свій потенціал. Поєднання творчого самовираження з особистісним зростанням сприяє підвищенню рівня самоповаги та внутрішньої стійкості. Також важливою є підтримка розвитку рефлексії у молоді. Заохочення до відстеження та аналізу своїх думок, почуттів та дій допомагає молоді краще розуміти себе та свої реакції на життєві події. Рефлексивний підхід до життя сприяє розвитку самосвідомості та допомагає знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Загалом, програми підвищення життєстійкості молоді повинні бути цільово спрямовані на розвиток різноманітних аспектів особистості, включаючи соціальну адаптацію, самовираження, творчий розвиток та рефлексію. Це допоможе створити умови для повного розкриття потенціалу молоді та підготувати їх до успішного подолання життєвих викликів.

Додатковими способами підвищення життєстійкості молоді є стимулювання саморозвитку та самовдосконалення. Підтримка у пошуку нових можливостей для особистісного та професійного зростання допомагає молоді розширювати свої можливості та розвивати навички, що необхідні для подолання викликів. Заохочення до участі в навчальних та розвивальних програмах, курсах та тренінгах сприяє поглибленню знань та підвищенню самооцінки. Крім того, розвиток навичок проблемного вирішення є важливим аспектом підвищення життєстійкості. Навчання молоді ефективно вирішувати проблеми та подолати перешкоди допомагає їм відчувати більший контроль над своїм життям та розуміти, що вони здатні ефективно реагувати на складні ситуації. Також, створення можливостей для самореалізації та самовираження важливо для підвищення життєстійкості молоді. Надання їм можливості виявити свої таланти та інтереси через творчість, мистецтво, спорт або інші форми самовираження допомагає молоді відчувати задоволення від життя та

знайти внутрішню гармонію. Не менш важливим є створення позитивного середовища, де молодь може вільно висловлювати свої думки та почуття, а також отримувати підтримку та визнання за свої досягнення. Атмосфера взаємопідтримки та допомоги стимулює молодь до саморозвитку та підвищує їхню віру у власні сили. Загалом, підвищення життєстійкості молоді вимагає комплексного підходу, що включає в себе розвиток різноманітних аспектів особистості та створення сприятливих умов для саморозвитку та самовдосконалення. Це допоможе молоді ефективно адаптуватися до змін та подолати життєві виклики зі збереженням психологічної стійкості.

Ще одним важливим аспектом є розвиток навичок соціальної адаптації та спілкування. Допомагаючи молоді підтримувати позитивні стосунки з іншими та розвивати комунікативні навички, ми сприяємо їхній здатності співпрацювати та вирішувати конфлікти. Здатність побудови здорових стосунків та розуміння соціальних динамік є важливою складовою життєстійкості, оскільки соціальна підтримка може значно покращити здатність особистості подолати труднощі. Також важливою є роль розвитку навичок рефлексії. Заохочення молоді до відстеження та аналізу своїх думок, почуттів та дій допоможе їм розуміти себе краще і виявляти шляхи для подальшого розвитку. Рефлексія сприяє внутрішньому зростанню та самореалізації, що в свою чергу підвищує психологічну стійкість та життєстійкість. Наприкінці, необхідно підкреслити важливість збереження віри у себе та оптимізму. Стимулювання позитивного мислення та навчання молоді шукати позитивні сторони в будь-якій ситуації допомагає їм зберігати енергію та мотивацію для подолання труднощів. Розглянуті аспекти є лише деякими із широкого спектру методів та стратегій, які можуть бути застосовані для підвищення життєстійкості молоді. Поєднання цих підходів у комплексну програму психологічної підтримки може сприяти створенню умов для успішної адаптації та подолання життєвих труднощів у молодіжному віці.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ

### 2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження життєстійкості

Нами було проведене емпіричне дослідження учасниками якого були учні 11 класу ЗОШ № 1 I-III ступенів Одеської міської ради Одеської області, заклад розташований в м. Одеса, кількість учасників склала 26 осіб.

*Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва* є модифікованою версією методики Hardiness Survey, розробленої Сальваторе Мадді. За визначенням автора методики, hardiness – це здатність особистості витримувати стрес, не знижуючи ефективність діяльності та не втрачаючи рівноваги. Концепція життєстійкості містить три компоненти: залучення, контроль та прийняття ризику.

1. Залученість: цей компонент вимірює ступінь захоплення особистості діяльністю та отримання задоволення від роботи. Низький рівень залученості вказує на відчуття відторгнення та відчуття, що людина знаходиться “поза життям”.

2. Контроль: ця шкала показує ступінь контролю над життям, здатність впливати на нього та обирати свій шлях. Низький рівень контролю вказує на відчуття безпомічності та відчуття не контрольованості ситуації.

3. Прийняття ризику: цей компонент вказує на сприйняття будь-якого досвіду (позитивного або негативного) як шляху власного розвитку та отримання нових знань. Людина з високими показниками за цією шкалою розуміє та приймає необхідність ризикувати, навіть без надійних гарантій на успіх.

Аналіз показників з цих трьох компонентів дозволяє зрозуміти, наскільки людина відчуває напруження в стресових ситуаціях та наскільки вона успішно подолає стрес, розглядаючи його причини як незначимі. Методика життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва) містить 45

запитань. Для підрахунку балів необхідно враховувати, що є прямі та непрямі запитання. Під час обробки прямих питань бали нараховуються за такою схемою: 0 – «ні», 1 – «скоріше ні, ніж так», 2 – «скоріше так, ніж ні», 3 – «так». При обробці зворотніх питань нарахування відбувається навпаки: 0 – «так», 1 – «швидше так, ніж ні», 2 – «скоріше ні, ніж так», 3 – «ні». Після підрахунку всіх балів за кожним показником вони підсумовуються.

Норми за показниками: Загальний бал 0–61 свідчить про низький рівень життєстійкості, 62–99 балів – про середній, 100–135 балів – про високу життєстійкість. «Показник залученості»: 0–29 балів вказують на низький рівень експресії компонентів, 30–46 балів вказують на помірний рівень, а 47–54 бали вказують на високий рівень. «Контроль»: 0–20 балів – низький рівень вираженості компонентів, 21–38 балів – помірний, 39–51 бал – високий. Індекс прийняття ризику: 0–8 балів – низький рівень експресії компонентів, 9–18 балів – середній, 19–30 балів – високий.

За допомогою методики визначення життєстійкості, розробленої С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, було проаналізовано результати, які свідчать, що підлітки в середньому мають низький рівень життєстійкості. Майже половина респондентів, 46%, має низький рівень. Ще 43% мають середній рівень. І лише 11% від кількості всіх опитаних мають високий показник життєстійкості.(рис. 2.1)

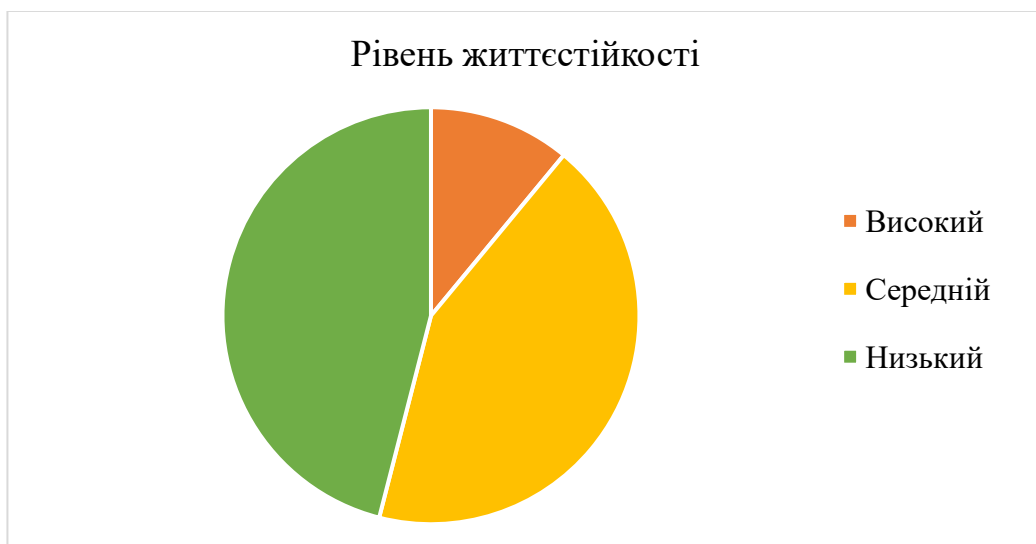


Рис. 2.1. Рівень життєстійкості у молоді.

Висока життєстійкість характеризується тим, що респонденти проявляють товарищівість, відкритість до світу, спонтанність у виявах почуттів, унікальність, здатність приймати себе і відчуття, що їхнє життя має мету і наповнене змістом.

У 43% учасників дослідження спостерігається середній рівень життєстійкості. Ці люди, зазвичай, отримують задоволення від своїх діянь і знаходять цікавість у рутинних справах. Чим вище їхня життєстійкість, тим легше вони оцінюють події як менш травмуючі і більш успішно долають життєві труднощі.

46% учасників дослідження виявили низький рівень життєстійкості. Дана група молодих людей зазвичай характеризується недостатньою товарищівістю та високим рівнем тривожності. Вони часто живуть у моменті або минулому, відчують незадоволеність своїм життям та не вірять у свої можливості контролювати події у своєму житті.

У таблиці 2.1. ми презентуємо результати числового розподілу отриманих даних відповідно до окремих показників. Одним з найважливіших показників ставлення до себе є поняття залученості, оскільки воно надає респондентам відчуття значимості та повноцінності, що дозволяє їм активно брати участь у вирішуванні проблем, які виникають на їхньому шляху.

Отримані дані дають змогу помітити домінування середнього та низького рівня. Виявлено, що молоді люди, які вже зазвичай активно беруть участь у соціальному житті, все ще знаходять речі, матеріальні та духовні, які вони особисто цінують та знаходять цікавими.

Таблиця 2.1.

## Кількісний рівень прояву компонентів життєстійкості

Рівень прояву компонентів життєстійкості		Старшокласники(40 осіб)	
		Кількість	%
Залученість	Високий	1	2
	Середній	14	35
	Низький	25	63
Контроль	Високий	1	2
	Середній	18	45
	Низький	21	53
Ризик	Високий	10	25
	Середній	18	45
	Низький	12	30

Щодо рівня контролю, було виявлено, що середній та низький рівень (45 та 53%) були найбільш домінуючими серед підлітків. Люди з розвиненим відчуттям контролю в стресових ситуаціях постійно шукають нові способи владнати проблему, відчувають себе вільними у виборі своєї діяльності та способу життя. Всього лише 2% респондентів мали високий рівень контролю, що дозволяло їм максимально контролювати ситуацію, ставити складні цілі та намагатись досягти їх.

Молоді люди з низьким рівнем контролю (53%) відчували почуття безпорадності та мали труднощі у наближенні до нових цілей.

Більшість респондентів (45%) виявили середній рівень ризику. Характерною ознакою молодих людей у більшості ситуацій є їхній впевнений та оптимістичний настрій, вони активно вивчають досвід, незалежно від того, чи є він позитивним чи негативним. Низький рівень прийняття ризику був виявлений серед 30% респондентів.

Таким чином, аналіз результатів свідчить про широкий спектр рівнів життєстійкості серед підлітків, що варіюються від низького до високого, і показує різноманітність їхньої мотивації та відношення до життя.

*Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтєва* призначений для визначення рівня осмисленості життя та джерела сенсу, яке людина може знаходити в минулому, майбутньому або сьогодні. Це адаптація тесту Purpose-in-Life Test, розробленого Дж. Крамбо та Л. Махоликом з метою емпіричної валідації логотерапії Віктора Франкла.

Методика складається з 20 пар протилежних тверджень, що стосуються різних аспектів осмисленості життя. Респондент оцінює кожне твердження за шкалою від 1 до 7, обираючи один з полюсів.

Результати тесту показуються за 5 субшкалами:

1. Ціль життя: Визначає наявність сформованої мети та перспективи на майбутнє, які надають життю сенсу. Високі бали вказують на життєву мету та перспективи, тоді як низькі - на відсутність чіткої мети.

2. Процес життя: вимірює осмисленість сьогодення та емоційну насиченість життя. Високі бали показують задоволення сьогоденням, тоді як низькі - на незадоволення теперішнім.

3. Результативність життя: діагностує осмисленість минулого. Високі бали вказують на задоволення пройденим, а низькі - на незадоволеність минулим.

4. Локус контролю Я: показує, наскільки людина контролює себе та своє життя, буде його згідно зі своїми цілями та має свободу вибору.

5. Локус контролю життя: відображає переконаність людини у можливості контролювати життя або фаталістичну позицію.

Загальний показник осмисленості життя обчислюється на основі результатів за цими шкалами. Він допомагає визначити ступінь вираженості осмисленості життя від високого до низького рівня.



Наступним кроком буде аналіз результатів молоді за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтєєва (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Розподіл показників осмисленості життя у молоді за методикою Д.О. Леонтєєва

Шкали	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Цілі в житті	7	18	19	48	14	34
Процес життя	5	12	16	40	19	48
Результативність життя	8	20	19	48	13	3
Локус Я	8	20	16	40	16	40
Локус життя	12	30	17	43	11	27
Осмисленість життя	8	20	20	50	12	30

Після аналізу результатів методики «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д. О. Леонтєєва (табл. 2.2.) можна побачити, що значна частина старшокласників виявила високий та середній рівні осмисленості життя. У 30% досліджуваних встановлено високий рівень осмисленості життя, у 50% – середній, тоді як лише 20% не бачать сенсу у своєму житті.

Серед окремих шкал тесту виділяється «процес життя» – у 48% респондентів діагностовано високий рівень. Це свідчить про активну позицію старшокласників, задоволення тим, що відбувається в їхньому житті та емоційну насиченість сьогодення.

Також позитивно виглядають результати за показником «локус контролю Я» – у 40% старшокласників він на високому рівні, що свідчить про їх здатність керувати власним життям та будувати його відповідно до своїх планів та цілей.

За показником «цілі в житті» у 34% досліджуваних виявлено високий рівень, що вказує на їхню спрямованість в майбутнє та чітке бачення перспектив. Однак у 18% старшокласників встановлено низький рівень цього показника, що свідчить про те, що вони можуть жити минулим або сьогоденням, не плануючи на майбутнє.

Узагальнюючи, результати свідчать про високий рівень життестійкості, оптимізму та осмисленості життя у більшості старшокласників. Однак певний відсоток їх продемонстрував низькі показники зазначених характеристик, що може вимагати роботи над покращенням цих аспектів та психологічної підтримки їхньої діяльності.

## **2.2. Рекомендації для молоді щодо психологічної підтримки в процесі формування власної життестійкості**

Важливо зазначити, що людина на своєму життєвому шляху проходить життєвий цикл формування життестійкості за певних умов від початку свого життя і до самого його завершення. А отже, доцільно відмітити і важливість гармонійних стосунків у подружньому житті, коли зріла особистість виявляє готовність брати відповідальність не тільки за себе, але й за членів своєї сім'ї у скрутних, стресових, складних життєвих ситуаціях. На нашу думку, такі вияви стають властиві особистості завдяки попередньому досвіду проживання та вирішення таких ситуацій у дитячому та підлітковому віці. Отже, більш адаптовані люди, які пройшли життєві випробування на кожному етапі життя, як розглянуто вище, мають лідерську позицію і змогу допомогти не лише собі у складній життєвій ситуації, а і взяти на себе повну відповідальність за людину, яка перебуває у їх тісному оточенні.

Ми вважаємо, що негативно на розвиток життестійкості в дитинстві можуть впливати такі зовнішні умови: стреси, пов'язані з військовим конфліктом у ранньому дитинстві; матеріальні труднощі; часті переїзди тощо;

нестача підтримки, підбадьорення близькими; відсутність почуття призначеності; примусове залучення до різних заходів, які дитина не бажає; напружене шкільне життя; відчуженість від дорослих, що мають велике значення для дитини.

Зважаючи на важливість психологічної підтримки молоді для покращення рівня життєстійкості, особливо в умовах викликів і стресу, я хотів би запропонувати наступні рекомендації:

1. Стимулюйте розвиток позитивного мислення: навчіть молодь шукати позитивні сторони у складних ситуаціях та думати конструктивно. Позитивне мислення допоможе їм зберегти оптимізм і впоратися з труднощами.

2. Навчіть стратегіям управління стресом: надайте молоді інструменти для ефективного управління стресом, такі як релаксація, медитація, дихальні вправи та фізична активність. Ці стратегії допоможуть їм заспокоїтися і зберегти емоційний баланс.

3. Підтримуйте відкриту комунікацію: створіть безпечне середовище, в якому молодь може вільно висловлювати свої почуття та думки. Підтримуйте їх, слухаючи та надаючи практичні поради.

4. Сприяйте розвитку самосвідомості: допоможіть молоді краще розуміти себе, їхні цілі та цінності. Розвивайте їхню самооцінку та впевненість у власних силах.

5. Залучайте до групової діяльності: організуйте групові сесії, де молодь може обмінюватися досвідом та підтримувати одне одного. Групова підтримка може значно підвищити їхню життєстійкість.

6. Поширюйте навички проблемного вирішення: навчіть молодь ефективно вирішувати проблеми та подолати перешкоди. Навички проблемного вирішення допоможуть їм відчувати більший контроль над своїм життям.

7. Підтримуйте інтереси та хобі: сприяйте розвитку їхніх інтересів та хобі, що може допомогти їм знайти відпочинок і розслабитися від стресу.

8. Забезпечте доступ до професійної підтримки: у разі потреби, надайте молоді можливість отримати консультації від психолога або психотерапевта. Професійна підтримка може бути дуже корисною у важкі часи.

9. Зосередьтеся на розвитку ресурсів: допоможіть молоді виявити та розвинути їхні внутрішні ресурси, такі як впевненість у собі, вміння адаптуватися та здатність до саморегуляції. Це допоможе їм впоратися зі стресом та викликами.

10. Стимулюйте саморозвиток: підтримуйте молодь у пошуку нових можливостей для особистісного та професійного зростання. Заохочуйте їх до участі в навчальних та розвивальних програмах, курсах та тренінгах.

11. Розвивайте навички соціальної адаптації: допоможіть молоді підтримувати позитивні стосунки з іншими, розвивати комунікативні навички та вміння співпрацювати. Це допоможе їм встановлювати здорові стосунки та впоратися з конфліктними ситуаціями.

12. Створюйте можливості для самовираження: надайте молоді можливість виявити свої таланти та інтереси через творчість, мистецтво, спорт або інші форми самовираження. Це допоможе їм знайти задоволення в житті та розкрити свій потенціал.

13. Залучайте до розвідувальної діяльності: підтримуйте активну участь молоді у різноманітних діяльностях, які сприяють їхньому самовизначенню та пошуку сенсу життя. Це може включати волонтерство, участь у громадських ініціативах або проектах з власної ініціативи.

14. Підтримуйте розвиток рефлексії: заохочуйте молодь до відстеження та аналізу своїх думок, почуттів та дій. Надайте їм можливість вільно висловлювати свої роздуми та відчуття, а також вчіть їх рефлексивним методам розвитку.

15. Створюйте позитивне середовище: забезпечте молоді підтримку та визнання, заохочуючи позитивний підхід до життя та досягнень. Створіть

атмосферу взаємо підтримки та допомоги, де кожен відчувається важливим та поважаним.

Ці рекомендації спрямовані на створення оптимальних умов для розвитку молоді, що допоможе підвищити їхню життєстійкість та забезпечити психологічне благополуччя.

Психологічна підтримка молоді грає важливу роль у покращенні їхнього рівня життєстійкості та адаптації до складних життєвих ситуацій. Надання практичних рекомендацій може сприяти збереженню психічного здоров'я та зміцненню психологічної стійкості молоді. Шляхом створення безпечного та підтримуючого середовища, навчання ефективним стратегіям управління стресом, стимулювання саморозвитку та самовираження, а також підтримки соціальної адаптації та розвитку комунікаційних навичок ми можемо сприяти підвищенню життєстійкості молоді. Ці рекомендації не лише сприятимуть покращенню психологічного стану молоді, а й допоможуть їм зростати та розвиватися як особистості, готові до подолання будь-яких життєвих викликів.

## ВИСНОВКИ

Проблема життєстійкості та її вплив на психічне благополуччя та успіх у житті стає предметом уваги в сучасній психологічній науці. Це актуальне питання вимагає комплексного підходу та ретельного дослідження з різних точок зору. У цьому контексті розглядаються різні теоретичні підходи до життєстійкості, роль різних факторів у формуванні цієї якості, а також методики її визначення та підвищення. У даному науковому дослідженні ми спробуємо проаналізувати важливість цієї проблеми, оглянути результати досліджень та запропонувати практичні рекомендації для підвищення життєстійкості.

1. У сучасній науковій психологічній літературі проблема життєстійкості отримала значну увагу через її важливість для психічного благополуччя та успіху в житті. Дослідники розглядають різні аспекти цієї проблеми, включаючи її вплив на виконання завдань, стратегії копінгу зі стресом, адаптацію до негативних життєвих подій та інші аспекти.

У літературі розглядаються різні теоретичні підходи до життєстійкості, включаючи теорію розвитку, когнітивно-емоційний підхід, теорію структурної моделі тощо. Дослідники також досліджують роль різних факторів, таких як особистісні риси, соціальні умови, сімейна підтримка та інші, у формуванні життєстійкості.

2. Вітчизняні та зарубіжні вчені активно досліджують проблему життєстійкості та її вплив на психічне здоров'я та успіх в житті. Відомі вчені, такі як Карол Двейк, Норман Гарман, Сьюзен Кобіл, Майкл Рутт та інші, внесли значний внесок у розуміння цієї проблеми через їхні дослідження та теоретичні розвідки.

Українські психологи також вивчають проблему життєстійкості, але рівень розробленості цієї проблеми в українській літературі ще потребує подальшого розвитку. Деякі українські дослідники, такі як Ольга Полатаєва, Олександр Мельник та інші, проводять дослідження у цій області та

намагаються застосувати зарубіжний досвід до українських реалій. Однак, більша увага до цієї проблеми від українських науковців є необхідною для повного розуміння та ефективного розв'язання цього актуального психологічного завдання.

3. За допомогою методики визначення життєстійкості, розробленої С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, було проаналізовано результати, які свідчать, що підлітки в середньому мають низький рівень життєстійкості. Майже половина респондентів, 46%, має низький рівень. Ще 43% мають середній рівень. І лише 11% від кількості всіх опитаних мають високий показник життєстійкості. Висока життєстійкість характеризується тим, що респонденти проявляють товариську, відкритість до світу, спонтанність у виявах почуттів, унікальність, здатність приймати себе і відчуття, що їхнє життя має мету і наповнене змістом. У 43% учасників дослідження спостерігається середній рівень життєстійкості. Ці люди, зазвичай, отримують задоволення від своїх діянь і знаходять цікавість у рутинних справах. Чим вище їхня життєстійкість, тим легше вони оцінюють події як менш травмуючі і більш успішно долають життєві труднощі. 46% учасників дослідження виявили низький рівень життєстійкості. Дана група молодих людей зазвичай характеризується недостатньою товарищиною та високим рівнем тривожності. Вони часто живуть у моменті або минулому, відчувають незадоволеність своїм життям та не вірять у свої можливості контролювати події у своєму житті.

Після аналізу результатів методики «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва можна побачити, що значна частина старшокласників виявила високий та середній рівні осмисленості життя. У 30% досліджуваних встановлено високий рівень осмисленості життя, у 50% – середній, тоді як лише 20% не бачать сенсу у своєму житті. Серед окремих шкал тесту виділяється «процес життя» – у 48% респондентів діагностовано високий рівень. Це свідчить про активну позицію старшокласників, задоволення тим,

що відбувається в їхньому житті та емоційну насиченість сьогодення. Також позитивно виглядають результати за показником «локус контролю Я» – у 40% старшокласників він на високому рівні, що свідчить про їх здатність керувати власним життям та будувати його відповідно до своїх планів та цілей. За показником «цілі в житті» у 34% досліджуваних виявлено високий рівень, що вказує на їхню спрямованість в майбутнє та чітке бачення перспектив. Однак у 18% старшокласників встановлено низький рівень цього показника, що свідчить про те, що вони можуть жити минулим або сьогоденням, не плануючи на майбутнє. Узагальнюючи, результати свідчать про високий рівень життєстійкості, оптимізму та осмисленості життя у більшості старшокласників. Однак певний відсоток їх продемонстрував низькі показники зазначених характеристик, що може вимагати роботи над покращенням цих аспектів та психологічної підтримки їхньої діяльності.

4. Психологічна підтримка молоді має велике значення для підвищення їхньої життєстійкості та здатності адаптуватися до складних життєвих обставин. Шляхом надання практичних рекомендацій, спрямованих на створення безпечного середовища, навчання ефективним стратегіям управління стресом, підтримки соціальної адаптації та розвитку комунікаційних навичок, можна сприяти збереженню їхнього психічного здоров'я та зміцненню психологічної стійкості. Важливо пам'ятати, що психологічна підтримка молоді є не лише індивідуальним процесом, але і соціальним, що сприяє формуванню здорового та стійкого суспільства.

Загалом, розуміння та підтримка життєстійкості є важливими аспектами для психічного благополуччя та успіху в житті молоді. Дослідження в цій області продовжуються, і вони мають великий потенціал для подальшого розвитку та застосування у практиці.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Ukrainian psychological journal*. 2019. № 12. С. 17-23.
2. Бочаріна Н. (2020). Особливості мотивації до навчання сучасних підлітків. *Humanitarium*, 44(1), 15-25.
3. Горобець М.М., Підбуцька Н.В. Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика. О.Г. Романовський (Ред.). Матеріали науково-практичної конференції (м. Харків, 15 жовтня 2020 року). Харків : НТУ ХПІ. С. 5-7.
4. Звіт ЮНІСЕФ №1 (2022). Діти і війна в Україні: про становище дітей із сімейних форм виховання та інституційних закладів за результатами моніторингу за лютий – червень. (с. 34-58). Київ. Режим доступу: [https://www.unicef.org/ukraine/media/26731/file/UNICEF\\_CiAC-monitoring%20report.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/26731/file/UNICEF_CiAC-monitoring%20report.pdf)
5. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2015, № 3. С.50-56.
6. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактор психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 1, № 1. С. 99-105.
7. Кравчук С.Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактор психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Вісник Науки ХНУ*. 2018, № 1(1). С. 103-108.
8. Омельченко Я.М. (2022). Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка. 2022, 23 с.

9. Полякова Л.О., Паращич В.В., Загоруйко О.Я. Універсальний словник. Українська мова та література. Харків : «Толрсінг плюс». 2010. 684 с.
10. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність і безпека. Київ: науковий світ. 2009. 76 с.
11. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. Київ, 2006. 204 с.
12. Тілліх П. Мужність бути. 1995. 200 с.
13. Хамініч О.В. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Т. 2, № 6. С. 160-165.
14. Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2018. № 6 (35). С. 121-134.
15. Чернобровкін В.М., Панок В.Г. (2021). Підготовка вчителів до розвитку життестійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Навчально-методичний посібник. Київ : Пульсари. Режим доступу:  
[https://lib.iitta.gov.ua/726482/1/посібник%20для%20вчителів\\_2021.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/726482/1/посібник%20для%20вчителів_2021.pdf)
16. Clarke David E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, hardiness and type a personality. *Social behavior and personality*. 1995. Vol. 23, no. 3. P. 285-286.
17. Compas B. E. Coping With Stress During Childhood and Adolescence. *Psychol. Bul.* 1987. Т. 3, № 101.
18. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol. 4, no. 68. P. 687-695.

19. Folkman S., Lazarus R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*. 1988. No. 54. P. 466-475.
20. Hobfoll St E. Stress, culture, and community. N.Y. and London. 1998. P. 365.
21. Kobasa S. C. Maddi S. R. Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Pers. and Soc. Psychol.* 1982. Vol. 42, no. 1.
22. Lazarus R. Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic medicine*. 1993. No. 55. P. 234-247.
23. Maddi Salvatore R. Creating meaning through making decisions. *Psychological magazine*. 2005. Vol. 26, no. 6. P. 87-101.
24. Maddi S. Creating meaning through making decisions. *The human search for meaning*. 1998. P. 1-25.
25. Maddi S. Hardiness is negatively related to gambling. *Open access library journal*. 1987. Vol. 3, no. 8. P. 101-115.
26. Robert M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Henry Holt and Company, 1994. 98 s.
27. Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Prentice-Hall, 1986. 114 s.
28. Richard Louv, *The Nature Principle: Human Restoration and the End of Nature-Deficit Disorder*, Algonquin Books, 2011. 240 s.
29. Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, Guilford Press, 1999. 68 s.
30. Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, Random House, 2006. 128 s.
31. Daniel J. Siegel, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, Bantam, 2010.
32. Melanie Greenberg, *The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity*, New Harbinger Publications, 2017.

33. Diane Ackerman, *The Human Age: The World Shaped by Us*, W. W. Norton & Company, 2014. 172 s.
34. Kelly McGonigal, *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*, Avery, 2015. 217 s.
35. Maddi, S. R., Kobasa, S. C., & Hoover, M. *An alienation test*. *Journal of Human Stress*, 1979, № 5(3). Pp. 11-15.
36. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982, № 42(1), 168-177.
37. Maddi, S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 2002, № 54(3), 173-185.
38. Leontiev, D. A. The structure of the sense of life. *The Psychology of Self-Determination*, 2013. S. 9-42.
39. Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). Psychological resources for coping with a difficult life situation. *Psychological Science and Education*. 2006. № 4(2). S. 36-43.
40. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, № 53(1). S. 80-93.
41. Park, C. L. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 2010, № 136(2). S. 257-301.
42. Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent Theories of Aging* (pp. 214-246). Springer.
43. Leontiev, D. A. Psychological resources and sense of meaning in life. *Psychology : State of the Art*, 2018, № 11(3). S. 114-126.

44. Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (1998). Reclaiming the existential dimension of aging: A challenge to successful aging paradigms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 47(2), 97-114.
45. Esfahani, S. A. H., & Bahrami, H. (2012). Investigating the relationship between life expectancy and meaning of life with resilience and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 32, 2-7.
46. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
47. Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived* (pp. 105-128). American Psychological Association.
48. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
49. Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
50. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
51. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
52. Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
53. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.