МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

# ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Бакалаврська робота

Студентка групи ППб-2-22-4.0д
**НІНА ГУРГУРОВА**

Наукова керівниця:
викладачка кафедри
практичної психології
**МАРІЯ КРАПИВА**

Київ – 2026

**Гургурова Н. Життєстійкість як складова психологічного благополуччя в юнацькому віці. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Кафедра практичної психології. Київ. 86 с. (основний текст – 48 с.)**

**Актуальність теми.** Дослідження життєстійкості в юнацькому віці є актуальним у зв'язку зі зростанням соціальної нестабільності, невизначеності та стресових чинників в умовах воєнного стану. Юнацький вік є періодом формування ідентичності, життєвих цілей, саморегуляції та професійного самовизначення. За цих умов життєстійкість виступає важливим ресурсом підтримки психологічного благополуччя.

**Мета дослідження.** Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці.

**Методи дослідження.** У дослідженні використано Тест життєстійкості С. Мадді, Шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема, методику визначення психологічного благополуччя особистості С. М. Забаровської та Шкалу задоволеності життям. Вибірку склали 32 особи віком від 18 до 21 року. Статистичну обробку здійснено за допомогою описової статистики та кореляційного аналізу за критерієм r-Пірсона.

**Результати.** Встановлено, що 46,9% респондентів мають низький рівень загальної життєстійкості, а 28,1% - середній. Найбільш вираженим проблемним компонентом життєстійкості є залученість, оскільки низький рівень за цією шкалою виявлено у 62,5% опитаних. Водночас 65,6% респондентів продемонстрували високий рівень прийняття ризику. За інтегральним показником психологічного благополуччя 71,9% опитаних мають високий рівень, а 28,1% - середній. Також виявлено значущі

кореляційні зв’язки між життєстійкістю, психологічним благополуччям, самоефективністю та задоволеністю життям.

**Висновки.** Отримані результати підтверджують взаємозв’язок життєстійкості та психологічного благополуччя в юнацькому віці. Життєстійкість можна розглядати як особистісний ресурс, що сприяє адаптації, саморегуляції та збереженню психологічної рівноваги. Дослідницькі завдання виконано шляхом теоретичного аналізу, емпіричного вивчення показників та розробки програми розвитку життєстійкості. Перспективою подальших досліджень є вивчення ефективності психопрофілактичних програм розвитку життєстійкості юнаків.

**Ключові слова:** життєстійкість, психологічне благополуччя, юнацький вік, самоефективність, задоволеність життям.

**Hurhurova N. Hardiness as a Component of Psychological Well-Being in Late Adolescence. Bachelor's thesis in specialty 053 Psychology, educational and professional programme 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv. 86 p. (main text – 48 p.)**

**Relevance of the topic.** The study of hardiness in late adolescence is relevant due to increasing social instability, uncertainty, and stress factors. Late adolescence is a period of identity formation, life goal development, self-regulation, and professional self-determination. In these conditions, hardiness acts as an important resource for maintaining psychological well-being.

**The purpose of the study.** The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically examine hardiness as a component of psychological well-being in adolescence and youth.

**Methods.** The study used S. Maddi's Hardiness Test, the General Self-Efficacy Scale by R. Schwarzer and M. Jerusalem, S. M. Zabarovska's method for assessing psychological well-being, and the Satisfaction with Life Scale. The sample included 32 respondents aged 18 to 21. Statistical processing was carried out using descriptive statistics and Pearson correlation analysis.

**Results.** The results showed that 46,9% of respondents had a low level of general hardiness, while 28,1% had an average level. The most problematic component was commitment, with 62,5% of respondents showing a low level. At the same time, 65,6% of respondents demonstrated a high level of challenge. According to the integral indicator of psychological well-being, 71,9% of respondents had a high level, and 28,1% had an average level. Significant correlations were also found between hardiness, psychological well-being, self-efficacy, and life satisfaction.

**Conclusions.** The obtained results confirm the relationship between hardiness and psychological well-being in late adolescence. Hardiness can be

considered a personal resource that promotes adaptation, self-regulation, and psychological balance. The research objectives were achieved through theoretical analysis, empirical study, and the development of a hardiness development programme. Further research may focus on evaluating the effectiveness of preventive programmes aimed at developing hardiness among young people.

**Key words:** hardiness, psychological well-being, late adolescence, self-efficacy, life satisfaction.

# ЗМІСТ

Вступ..... 7

Розділ 1. Теоретичний аналіз життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці..... 11

1.1. Психологічне визначення поняття життєстійкості..... 11

1.2. Зміст та складові психологічного благополуччя особистості..... 14

1.3. Життєстійкість як складова психологічного благополуччя в юнацькому віці..... 18

Висновки до 1 розділу..... 23

Розділ 2. Емпіричне дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці..... 25

2.1.Обґрунтування методів емпіричного дослідження..... 25

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці..... 29

2.3 Програма розвитку життєстійкості з метою збереження психологічного благополуччя в юнацькому віці..... 45

Висновки до 2 розділу..... 48

Висновки..... 52

Список використаних джерел..... 55

Додатки..... 59

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасне суспільство характеризується високою динамічністю, невизначеністю та соціальною нестабільністю, що може бути викликом для психологічного благополуччя молоді. Юнацький вік є періодом активного становлення особистості, формування світогляду, життєвих цілей та професійної ідентичності. Саме в період юнацького віку особистість може стикатися з численними внутрішніми і зовнішніми викликами, що, у свою чергу, можуть сприяти виникненню стресових переживань, емоційної нестабільності, проблемам з самооцінкою. У таких умовах важливого значення набуває життєстійкість, як здатність особистості адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та орієнтацію на особистісне зростання (Kobasa, 1979).

Проблема досліджень життєстійкості безпосередньо пов’язана з феноменом психологічного благополуччя, адже саме здатність протистояти стресу, зберігати оптимізм і віру у власні ресурси є основою внутрішньої гармонії людини. Психологічне благополуччя відображає цілісність, зрілість і здатність особистості до самореалізації, а життєстійкість виступає одним із ключових чинників, що забезпечує його збереження в умовах життєвих випробувань (Maddi, 2006).

Вперше поняття «життєстійкість» використала С. Кобейса, проте водночас науковий інтерес до проблеми життєстійкості був започаткований роботами С. Мадді, на думку якого життєстійкість базується на настановах, що визначають взаємодію людини зі світом. Проблематика життєстійкості та психологічного благополуччя активно досліджується в українській психологічній науці. Зокрема, Т. М. Титаренко розглядає життєстійкість як важливу особистісну рису, що забезпечує здатність до самореалізації навіть у кризових обставинах (Титаренко, 2018).

Сучасні дослідження українських науковців, таких як С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак, засвідчують, що життєстійкість виконує функцію адаптаційного ресурсу, допомагає особистості протистояти стресу, зберегти психологічну рівновагу та емоційну стабільність у періоди невизначеності (Кузікова & Щербак, 2023). У працях О. В. Брюховецької показано вікові особливості життєстійкості, що дає змогу глибше зрозуміти специфіку цього феномена в юнацькому віці (Брюховецька, 2024). Дослідження І. Данилюк, В. Предко та М. Бондара підтверджують позитивний зв'язок між життєстійкістю, ресурсністю та психологічним благополуччям молоді, що підкреслює практичну важливість розвитку життєстійкості у сучасних умовах (Данилюк, Предко & Бондар, 2023).

Актуальність теми зумовлена необхідністю поглибленого вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю та психологічним благополуччям саме в юнацькому віці, коли формуються базові механізми саморегуляції, автономії, відповідальності та ідентифікації. Враховуючи постійну дію на психологічний стан особистості юнацького віку таких викликів як війна, невизначеність, втрата відчуття безпеки, дослідження життєстійкості молоді набуває не лише теоретичного, а й глибинного практичного значення.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження:** життєстійкість як складова психологічного благополуччя в юнацькому віці.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити життєстійкість як складову психологічного благополуччя в юнацькому віці, а також розробити рекомендації щодо розвитку життєстійкості з метою підвищення рівня психологічного благополуччя.

Відповідно до поставленої мети роботи виокремлено наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття життєстійкості та психологічного благополуччя в психологічній науці.

2. Емпірично дослідити життєстійкість як складову психологічного благополуччя в юнацькому віці.

3. Розробити тренінгову програму розвитку життєстійкості як способу підтримки психологічного благополуччя в юнацькому віці.

**Методи дослідження:**

- Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, індукція, дедукція.
- Емпіричні:

- Тест життєстійкості (С. Мадді, в модифікації О. С. Колесніченка, Я. І. Мацегора, Н. В. Юр'єва, А. В. Лиман, М. А. Байди);
- Шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер і М. Єрусалем, адаптація українською мовою І. Галецька);
- Методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С. М. Забаровська);
- Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Стаднік А. В., Мельник Ю. Б).

- Методи математичної статистики: методи описової статистики, кореляційний аналіз за коефіцієнтом r-Пірсона, обробка результатів із використанням програмного забезпечення SPSS Statistic та Microsoft Excel**.**

**Наукова новизна** дослідження полягає в систематизації теоретичних підходів до розуміння життєстійкості як чинника психологічного благополуччя в юнацькому віці. У роботі конкретизовано особливості прояву життєстійкості та її зв'язку з показниками психологічного благополуччя, самоефективності й задоволеності життям у досліджуваній вибірці.

**Практична новизна** дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані як орієнтир для психопрофілактичної та консультативної роботи з особами юнацького віку. Запропонована тренінгова програма розвитку життєстійкості може бути застосована для формування навичок саморегуляції, підвищення залученості та підтримки психологічного благополуччя молоді.

**Організація дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Вибірку склали 32 особи юнацького віку, серед яких 22 представниці жіночої та 10 представників чоловічої статі.

**Структура роботи.** Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 86 сторінки, з яких 48 сторінок становить основний текст. Робота містить 9 рисунків та 6 додатків, що ілюструють методи та результати емпіричного дослідження.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

## 1.1. Психологічне визначення поняття життєстійкості

У психологічній науці актуальність дослідження життєстійкості зростає в умовах підвищеного рівня соціальних, екологічних та особистісних стресів, що робить поняття «життєстійкість» (англ. *hardiness* / *resilience*) надзвичайно важливим для розуміння механізмів адаптації та психологічного благополуччя особистості. У широкому науковому контексті життєстійкість розглядають як конструктивну характеристику особистості - сукупність ресурсів, психологічних механізмів і стратегій, які дають змогу особистості зберігати і відновлювати функціонування у кризових ситуаціях (Hotych, 2023), (Chukhantsova, 2023).

Поняття *hardiness* та *resilience* мають певну семантичну різницю. Термін *hardiness* було запропоновано як конструкт для психологічного опису стабільних особистісних характеристик, що забезпечують стійкість до стресів. *Resilience*, натомість, трактується ширше - як адаптаційний процес, здатність до відновлення після травми або тривалих стресових впливів. В одній з праць української психології підкреслюється, що *hardiness* має пояснювальну функцію, тоді як *resilience* - описову. Тобто *hardiness* розглядають як один із внутрішніх ресурсів, які зумовлюють здатність особистості до резильєнтності (Hotych, 2023).

Історично *hardiness* формувався як концепт, який виділяє специфічний набір психічних рис та установок - зокрема, залученість/commitment, контроль/control, виклик/прийняття ризику/challenge (Maddi, 1987). Цей підхід дозволив пояснити, чому деякі особи , маючи подібні стресори, переживають їх більш стійко й адаптивно, ніж інші (Hotych, 2023).

У сучасних дослідженнях українських вчених життєстійкість розглядається як ресурс психологічної стабільності, який забезпечує здатність особистості справлятись із зовнішніми стресогенними умовами. О. Чиханцова доводить, що на рівень життєстійкості значною мірою впливають персональні ресурси, внутрішні здібності та цінності, а не лише зовнішні чинники. Це підкреслює роль внутрішньої стабільності у формуванні здатності адаптуватися до життєвих труднощів (Чиханцова, 2023).

О. Чиханцова вказує на те, що індивідуальні ресурси (надія, довіра, контакти, здатність до самоорганізації) корелюють з рівнем життєстійкості, що підтверджує динамічність цієї якості та можливість її розвитку у процесі навчання та тренінгової роботи (Чиханцова, 2023).

Емпіричні дані підтверджують, що *hardiness* / *resilience* виступає як захисний фактор у відношенні до психічного благополуччя. Т. Петренко та О. Халік (2024) показали, що високий рівень життєстійкості пом’якшує негативний вплив депресії та тривоги на психологічне благополуччя. Це підтверджує роль життєстійкості не лише як теоретичного конструкту, а й як реального механізму підтримки психіки, що має значення для сучасної молоді (Kravchuk, 2018).

Спираючись на праці В. Хотич та О. Чиханцової пропонуємо схему на рис. 1.1, що демонструє рівні які охоплюються структурними компонентами життєстійкості.

Когнітивно-оціночний компонент передбачає здатність адекватно оцінювати події, прогнозувати наслідки та обирати адаптивні стратегії. Емоційно-регулятивний компонент забезпечує стабільність емоційного стану та контроль негативних реакцій. Поведінково-адаптивний рівень реалізує ресурси у практичну діяльність через застосування адаптивних стратегій та активну поведінку. Соціально-ресурсний компонент передбачає використання підтримки оточення та соціальних структур, а

смислово-ціннісний компонент відображає наявність життєвих цінностей, орієнтирів та здатності переосмислювати досвід як ресурс розвитку.

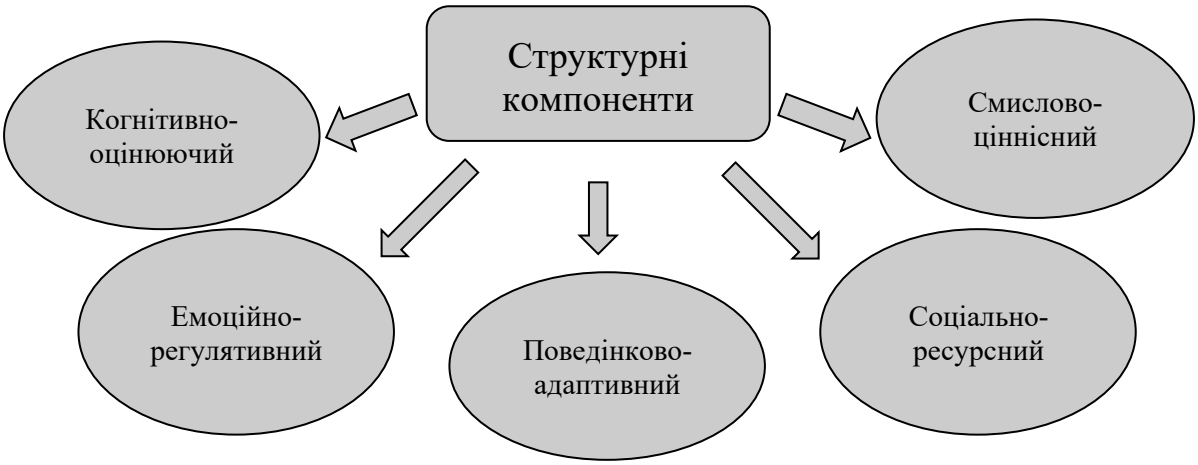



Рис. 1.1 Рівні структурних компонентів життєстійкості

Юнацький період є критичним для формування ідентичності, життєвих стратегій та цінностей, що робить дослідження та розвиток життєстійкості надзвичайно актуальним. В умовах академічного навантаження, соціальних змін та конфліктів життєстійкість можна розглядати як ключовий фактор психологічного благополуччя та адаптації особистості (Chukhantsova, 2023).

У межах даного дослідження життєстійкість розглядається як багатовимірна психосоціальна здатність особистості, яка інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові, соціально-ресурсні та смислово-ціннісні компоненти, забезпечує адаптацію, відновлення та підтримання психологічного благополуччя у стресових умовах, а також сприяє особистісному зростанню та самореалізації (Hotych, 2023), (Chukhantsova, 2023).

Таким чином, можемо говорити про те, що життєстійкість являє собою інтегральну особистісну характеристику та водночас динамічний психосоціальний ресурс, який забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових і кризових умов, зберігати психологічне

благополуччя, відновлювати внутрішню рівновагу та використовувати складний життєвий досвід як джерело особистісного розвитку, що робить дослідження особливостей її прояву в юнацькому віці особливо актуальним.

### 1.2. Зміст та складові психологічного благополуччя особистості

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» та ін. Часто зазначені поняття співвідносяться з такою категорією, як «психічне здоров'я». Описуючи критерії психічного здоров'я, Л. Сердюк звертає увагу на рівень психологічної рівноваги та адаптивних можливостей особистості, здатність до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих моральноетичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатність реалізовувати свої життєві плани. Отже, психологічне благополуччя доцільно розглядати не лише як відсутність психічних порушень, а як стан активного, усвідомленого та гармонійного функціонування особистості в різних сферах життя.

Варто зазначити, що Р. М. Райан та Е. Л. Дісі вважають очевидним зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям. У свою чергу Л. Сердюк вважає, що хворобливий стан часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Тому суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими показниками психологічного благополуччя як автономія і позитивні взаєминами із оточуючими, але й з фізичними симптомами. Таким чином, психологічне благополуччя має цілісний психофізіологічний характер і формується на перетині психічних та соматичних чинників життєдіяльності людини.

Обґрунтування поняття психологічне благополуччя особистості викликало надзвичайно широкий інтерес науковців і обумовило різні підходи до його трактування, так К. Ріфф подає як «позитивне функціонування особистості; Р. Десі «гарне функціонування»; П. Фесенко «Системна якість людини, заснована на психосоматичному, психічному і психологічному здоров'ї». Переважно акцент зроблено на відображенні стану та особливостях внутрішнього світу людини, що визначають переживання нею свого стану і обумовлюють відповідним чином поведінку. П. Фесенко і Е. Дінер наголошують на тому, що психологічне благополуччя пов'язане з переживанням змістової наповненості й осмисленості цінності життя в цілому як засобу досягнення особистісних цілей (Кашлюк, 2016).

К. Санько визначає психологічне благополуччя як інтегративний психічний феномен, що відображає загальне суб'єктивне переживання успішного функціонування особистості в соціальному середовищі. За авторкою, психологічне благополуччя пов'язане зі сприятливим емоційним фоном, оптимальним функціональним станом тіла і психіки, позитивним самоставленням та довірливим ставленням до світу. До основних критеріїв психологічного благополуччя К. Санько відносить автономію, самопізнання, позитивні міжособистісні відносини, особистісне зростання, наявність життєвої мети та сформованість компетентності.

Т. Данильченко, досліджуючи суб'єктивне соціальне самопочуття, виокремлює два його виміри. Перший вимір стосується рівня задоволення соціальних потреб і визначає оцінювання соціальних відносин на різних рівнях соціальної взаємодії. Другий вимір - соціальна зв'язаність - характеризує ступінь включеності особистості в соціальне функціонування та розглядається як протилежний автономії. У структурі соціальної зв'язаності авторка виділяє когнітивний компонент, що охоплює уявлення індивіда про бажані соціальні стани, а також поведінковий компонент, пов'язаний із виконанням соціальних ролей та реалізацією індивідуальної

діяльності. Наголошується, що система суб’єктивного соціального самопочуття має динамічний характер і залежить від реакцій індивіда на зміну життєвих обставин, а також від його прагнення зберегти або трансформувати наявну соціальну ситуацію.

На думку Н. Шевченко українська психологічна наука все ще перебуває у процесі теоретичної диференціації поняття, що виявляється у співіснуванні різних концептуальних підходів. (Таке різноманіття моделей відображає пошук методологічної конфігурації, здатної інтегрувати універсальні закономірності оптимального функціонування особистості з культурно-ціннісними детермінантами українського суспільства.) Концептуальні межі феномена сьогодні окреслюються як зона перетину між психологічним, екзистенційно-гуманістичним і соціокультурним вимірами людського буття, що створює передумови для подальшої теоретичної інтеграції підходів до розуміння психологічного благополуччя особистості.

Українська дослідниця О. Гринів, намагаючись синтезувати різні групи підходів, запропоновані зарубіжними вченими (гедоністичні та евдемоністичні теорії, концепцію позитивного особистісного функціонування та інші), пропонує власну модель психологічного благополуччя. У ній чотири теоретично виокремлені авторкою групи підходів формують умовну систему координат із двома основними вимірами. В рамках такої моделі вчена пропонує розглядати психологічне благополуччя як відносно стійке й цілісне суб’єктивне переживання, основою для якого є рефлексивна позиція особистості та глибокий аналіз нею власного життєвого шляху (Савелюк, 2022).

Також під психологічним благополуччям особистості науковці розуміють комплекс факторів, які забезпечують задоволеність своїм життям, в основі якого лежить фізичне здоров'я, позитивна життєва енергія, цілеспрямованість, реалізація життєвих планів, сприятливе навколишнє середовище. (Брюховецька & Чаусова & Інжиєвська, 2022).

Розбіжності у науковому обґрунтування поняття психологічного благополуччя щодо його сутності і складових зумовлені, насамперед, тим, що воно оцінюється самою людиною з позицій її цінностей і цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути (Сердюк, 2017). Отже, рівень психологічного благополуччя визначається не стільки зовнішніми обставинами, скільки індивідуальним способом їх осмислення та переживання.

Саме тому психологічне благополуччя особистості в психології розглядається як складний і багатовимірний феномен, що відображає рівень позитивного функціонування людини та її суб'єктивну оцінку власного життя (Bradburn, 1969), (Ryff, 1989).

Також зазначимо, що в наукових дослідженнях К. Ріфф підкреслюється, що психологічне благополуччя не зводиться лише до переживання щастя чи задоволеності, а включає глибші аспекти особистісного розвитку та самореалізації.

Згідно з моделлю К. Ріфф, структура психологічного благополуччя включає такі складові як самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвої мети, особистісне зростання.

У контексті евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається як реалізація потенціалу особистості та прагнення до особистісного зростання (Ryan & Deci, 2001). Таким чином, може говорити про те, що психологічне благополуччя вказує на здатність особистості реалізовувати свій потенціал до саморозвитку.

З позицій гуманістичної психології психологічне благополуччя має зв'язок з процесами самоактуалізації та прагненням особистості до реалізації власних можливостей (Rogers, 1961). А. Маслоу підкреслює, що психологічне благополуччя ґрунтується на задоволенні базових потреб і переході до потреб вищого рівня, пов'язаних із самореалізацією. К.

Роджерс, зокрема, розглядає психологічне благополуччя як результат узгодженості між реальним ідеальним Я, що формується в умовах прийняття та автентичності.

Таким чином, аналіз наукових підходів до розуміння психологічного благополуччя особистості дозволяє зробити висновок, що даний феномен є складним, багатовимірним і динамічним утворенням, яке відображає рівень позитивного функціонування людини та її суб'єктивне переживання власного життя. Психологічне благополуччя не зводиться лише до відсутності психічних порушень чи переживання задоволеності, а охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, пов'язані з автономією, самоприйняттям, позитивними міжособистісними взаєминами, наявністю життєвої мети та особистісним зростанням. Різноманіття теоретичних підходів до його трактування зумовлене індивідуальністю цінностей і життєвих цілей особистості, що визначає суб'єктивний характер оцінювання благополуччя. Таким чином, психологічне благополуччя постає як інтегративний показник гармонійного розвитку, самореалізації та осмисленого життєвого функціонування особистості.

### 1.3 Життєстійкість як складова психологічного благополуччя в юнацькому віці

Юнацький вік є критичним етапом формування психологічного благополуччя, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення ідентичності, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій (Erikson, 1968). Е. Еріксон зазначає, що центральним завданням юнацького віку є формування цілісної ідентичності, від успішності якої значною мірою залежить внутрішня стабільність та благополуччя особистості. Важливо зазначити, що в юнацькому віці особливої ваги набувають такі компоненти психологічного благополуччя, як усвідомлення життєвих цілей, формування автономії та здатність до саморегуляції (Ryff, 1989), (Erikson,

1968). Отже, психологічне благополуччя в юнацькому віці виступає важливим ресурсом подолання вікових криз та основою подальшого особистісного й професійного розвитку.

У вітчизняних дослідженнях психологічне благополуччя в юнацькому віці, визначається як інтегральна сукупність психологічних властивостей, зумовлена взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників навчально-професійної діяльності (Джаббарова, 2020). Л. В. Джаббарова, досліджуючи у своїй дисертації психологічне благополуччя студентів виокремлює наступні його компоненти:

- Гносеологічний компонент психологічного благополуччя, що безпосередньо пов'язаний з усвідомленням сутності благополуччя та розумінням власних можливостей і перспектив.
- Мотиваційно-ціннісний компонент, який відображає наявність життєвих цілей, прагнення до професійної та особистісної самореалізації, а також усвідомлення сенсу життя.
- Афективний компонент характеризує емоційне переживання благополуччя та баланс позитивних і негативних емоційних станів.
- Конативний компонент проявляється у здатності особистості до активної діяльності, саморегуляції та ефективної взаємодії з соціальним середовищем (Джаббарова, 2020).

Запропонована структура дозволяє цілісно оцінювати психологічне благополуччя юнаків з урахуванням їхніх вікових, навчальних та соціальних особливостей.

Таким чином, психологічне благополуччя в юнацькому віці постає як багатовимірний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти і формується в умовах інтенсивних вікових та соціальних змін. Водночас нестабільність життєвих орієнтирів,

невизначеність професійних планів і підвищені адаптаційні вимоги роблять юнацький вік періодом підвищеної психологічної вразливості. У цьому контексті особливої значущості набуває здатність особистості ефективно долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та смислову визначеність у складних життєвих ситуаціях. Саме такою інтегративною особистісною властивістю є життєстійкість, розгляд якої як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці становить предмет наступного підрозділу.

У юнацькому віці, як зазначає А. Терещенко найбільш типовим є прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів. Саме в цей період відбувається активна трансформація ціннісних установок, коли в структурі свідомості юнаків співіснують часто суперечливі та не ієрархізовані смисли. На думку дослідниці, такий «конгломерат смислів» істотно впливає на формування подальшого життєвого смислу та життєвих орієнтацій особистості. А. Терещенко підкреслює, що за умов недостатнього розвитку життєстійкості в юнацькому віці зростає ризик виникнення почуття безпорадності, невпевненості у власних діях, незадоволеності собою, навчальною діяльністю та міжособистісними стосунками. Окрім цього, періодично можуть виникати труднощі в соціально-побутовій сфері, відсутність чітких перспектив професійного зростання та суперечності у взаєминах, що, у свою чергу, призводить до підвищення тривожності й невпевненості у майбутньому.

Таким чином, юнацький вік є періодом підвищеної вразливості до життєвих труднощів, оскільки процес становлення цінностей, життєвих орієнтирів і уявлень про майбутнє не є завершеним. За умов недостатньо сформованої життєстійкості складні життєві ситуації сприймаються як надмірно загрозливі, що ускладнює прийняття рішень і знижує суб’єктивне відчуття контролю над власним життям, що може проявлятися у втраті мотивації, нестійкості самооцінки, труднощах у побудові міжособистісних стосунків і відчутті невизначеності щодо професійного та особистісного

майбутнього, що загалом може знижувати рівень психологічного благополуччя особистості.

Т. Андрущенко розглядає життєстійкість і психологічне благополуччя підлітків як взаємопов'язані та ключові чинники їхнього емоційного розвитку й успішної соціальної адаптації. Науковиця наголошує, що формування цих показників значною мірою зумовлюється рівнем соціальної підтримки, емоційної залученості та сформованістю навичок саморегуляції.

Коломієць Л. та Назаренко Ю. Досліджуючи корелянти автономії в цьому віці визначили, що особистісна автономія взаємопов'язана з переживанням стану психологічного благополуччя і, навпаки, стан психологічного благополуччя ще більше стверджує юнаків і дівчат у можливостях брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу, самостійність і незалежність.

У своїй роботі О. Чиханцова зазначає, що у ранній юності на розвиток життєстійкості впливають позитивне відображення життя, оптимізм, визначення нових змістових орієнтацій, моральне й соціально-професійне самовизначення. Змістотворну функцію успішного розвитку особистості виконує криза соціально-професійного самовизначення. Відсутність чітких планів на майбутнє дезорганізує життєдіяльність юнаків. Подоланню невизначеності майбутнього сприяє уже сформований рівень життєздатності, де розвивальну функцію виконує прогнозування свого майбутнього.

О. Чиханцова також підкреслює, що інтегральною психологічною властивістю, яка визначає розвиток життєстійкості, є соціально-особистісний потенціал, що включає сформовані соціальні навички, ефективні моделі поведінки та копінг-стратегії. За О. Чиханцовою, потреба в життєстійкості особливо актуалізується в ситуаціях самотності, неадаптованості, дистресу, а також за умов невизначеності соціально-

професійних планів і перспектив майбутнього. Отже, юнацький вік супроводжується масштабними соціально-психологічними змінами - набуттям соціально-економічної самостійності, отриманням професійної освіти, формуванням партнерських стосунків, створенням сім'ї та батьківством, що додатково ускладнює процес особистісної адаптації (Чиханцова, 2021).

Отже, здійснений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що у юнацькому віці психологічне благополуччя та життєстійкість перебувають у тісному взаємозв'язку й взаємному підсиленні. Психологічне благополуччя виступає внутрішнім ресурсом особистісного розвитку, забезпечуючи смислову визначеність, емоційну рівновагу та суб'єктивне відчуття контролю над життєвими подіями, тоді як життєстійкість забезпечує здатність юнаків і дівчат ефективно долати труднощі, адаптуватися до умов невизначеності та зберігати цілісність «Я» в ситуаціях вибору й змін. Недостатній рівень сформованості життєстійкості ускладнює процес подолання вікових і соціальних викликів, що може негативно позначатися на емоційному стані, мотиваційній сфері та якості міжособистісних стосунків, знижуючи загальний рівень психологічного благополуччя. Водночас сформована життєстійкість сприяє осмисленню життєвого шляху, прийняттю відповідальності за власні рішення та підтриманню психологічної рівноваги, що дозволяє розглядати її як одну з ключових складових психологічного благополуччя в юнацькому віці.

**Висновки до першого розділу**

Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дозволив нам комплексно розглянути життєстійкість як одну з ключових складових психологічного благополуччя в юнацькому віці.

У першому параграфі було з'ясовано, що життєстійкість у сучасній психології розглядається як багатовимірна особистісна характеристика, яка

поєднує внутрішні ресурси, психологічні механізми та адаптивні стратегії, спрямовані на подолання стресових і кризових ситуацій. Аналіз понять *hardiness* і *resilience* показав, що життєстійкість виступає не лише реакцією на труднощі, а й внутрішнім ресурсом, який забезпечує активну життєву позицію, смислову визначеність та психологічну стабільність особистості.

У межах другого параграфу нами було встановлено, що психологічне благополуччя є складним і багатовимірним феноменом, який не проявляється тільки у до відсутності психічних порушень або суб'єктивного відчуття щастя, а охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційно-ціннісні та поведінкові компоненти і формується в процесі активного особистісного функціонування. Особливу увагу було приділено евдемоністичному та гуманістичному підходам, у межах яких психологічне благополуччя пов'язується з реалізацією особистісного потенціалу, самоприйняттям, автономією, наявністю життєвих цілей та особистісним зростанням. З урахуванням вікової специфіки юнацького періоду психологічне благополуччя розглядається як ресурс подолання криз і забезпечення подальшого особистісного та професійного розвитку.

Теоретичний аналіз життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці показав, що саме в межах даного віку життєстійкість набуває особливої значущості у зв'язку з нестабільністю ціннісних орієнтацій, невизначеністю соціально-професійних планів та високими адаптаційними вимогами до особистості. Недостатній рівень розвитку життєстійкості в цей період може призводити до розвитку почуття безпорадності, підвищеної тривожності, зниження самооцінки та загального рівня психологічного благополуччя. Водночас, високий рівень життєстійкості в юнацькому віці може сприяти позитивному осмисленню життєвих подій, збереженню внутрішньої рівноваги, формуванню реалістичних життєвих планів і здатності до саморегуляції.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що життєстійкість і психологічне благополуччя можуть взаємообумовлювати одне одного. Життєстійкість виступає інтегративним особистісним ресурсом, який забезпечує збереження і підтримку психологічного благополуччя в умовах стресу, невизначеності та вікових змін, характерних для юнацького періоду. Водночас високий рівень психологічного благополуччя створює сприятливі умови для розвитку життєстійкості як здатності до адаптації, відновлення та особистісного зростання.

Проведений нами теоретико-методологічний аналіз створює наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці та визначає логіку подальшого емпіричного дослідження, результати якого висвітлені нами у другому розділі бакалаврської роботи.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

## 2.1. Обґрунтування методів емпіричного дослідження

Спираючись на теоретичну частину нашого дослідження ми висуваємо припущення, що життєстійкість напряму може бути пов’язана з психологічним благополуччям особистості, та навпаки, психологічне благополуччя може залежати від рівня життєстійкості особи. Оскільки згідно з нашою науковою позицією ці два поняття є не тільки взаємопов’язаними, а і взаємообумовлюючими, доречно також дослідити зв’язок перерахованих вище показників з рівнем самоефективності особистості, що дозволить визначити здатність особистості до адаптації до змін. А також звернути увагу на суб’єктивну оцінку задоволеності життям респондентів, оскільки питання психологічного благополуччя напряму може бути пов’язане з особистісною інтерпретацією власного стану особистістю.

З метою емпіричного дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці нами було використано наступний психодіагностичний інструментарій: Тест життєстійкості (С. Мадді, в модифікації О. С. Колесніченка, Я. І. Мацегора, Н. В. Юр’єва, А. В. Лиман, М. А. Байди), що включає вимір шкал залученості, контролю і прийняття ризику; Шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер і М. Єрусалем, адаптація українською мовою І. Галецька) для визначення адаптивності до життєвих змін; Методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С. М. Забаровська) для виявлення проявів психологічного неблагополуччя; Шкала задоволеності життям (Стаднік А. В., Мельник Ю. Б) для вимірювання рівня задоволеності життям.

Дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя проводилось на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка в онлайн-режимі, за допомогою гугл-форми. В ній респонденти мали можливість ознайомитися з чіткими інструкціями для проходження методик та залишити запит на отримання результатів.

Вибірку склали 32 респонденти віком від 18 до 21 року, що входить у віковий діапазон юнацького віку. Віковий розподіл опитаних представлено на рис. 2.1.

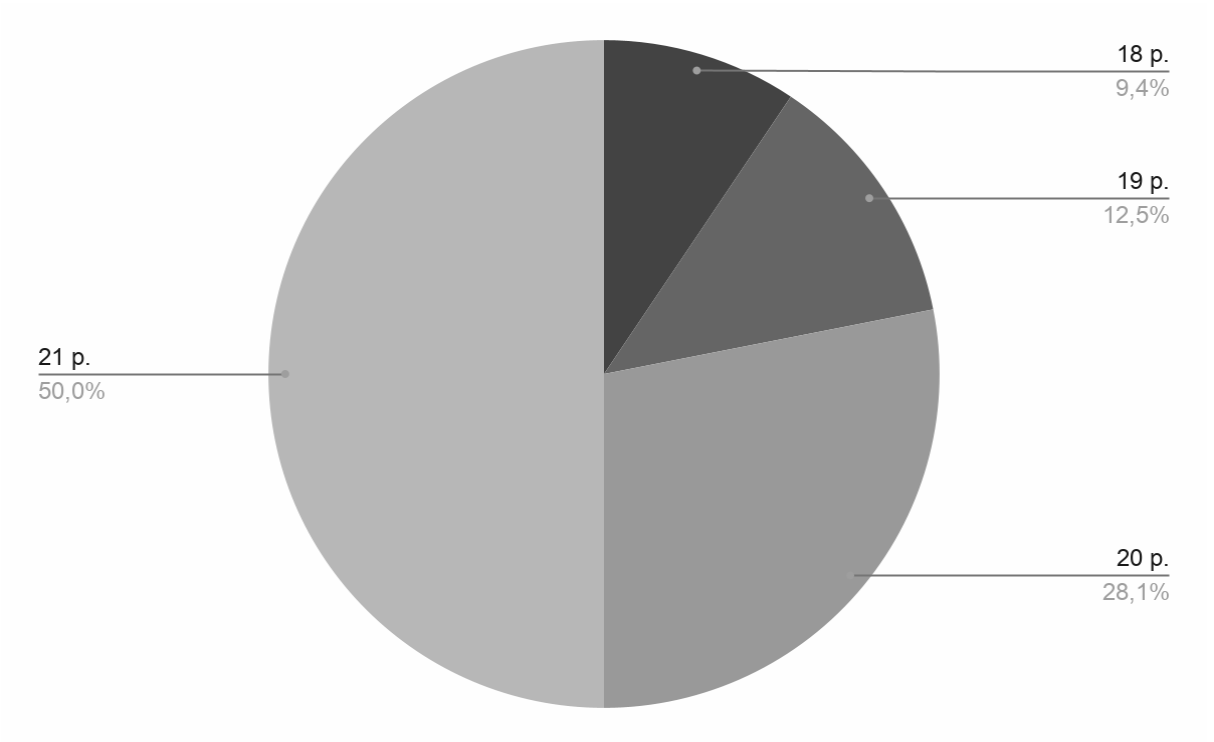



Рисунок 2.1. Віковий розподіл респондентів

Стосовно статевого розподілу респондентів, то, як можемо бачити на рис. 2.2, в дослідженні взяло участь 22 особи жіночої та 10 осіб чоловічої статі, що 68,8% та 31,3% відповідно.

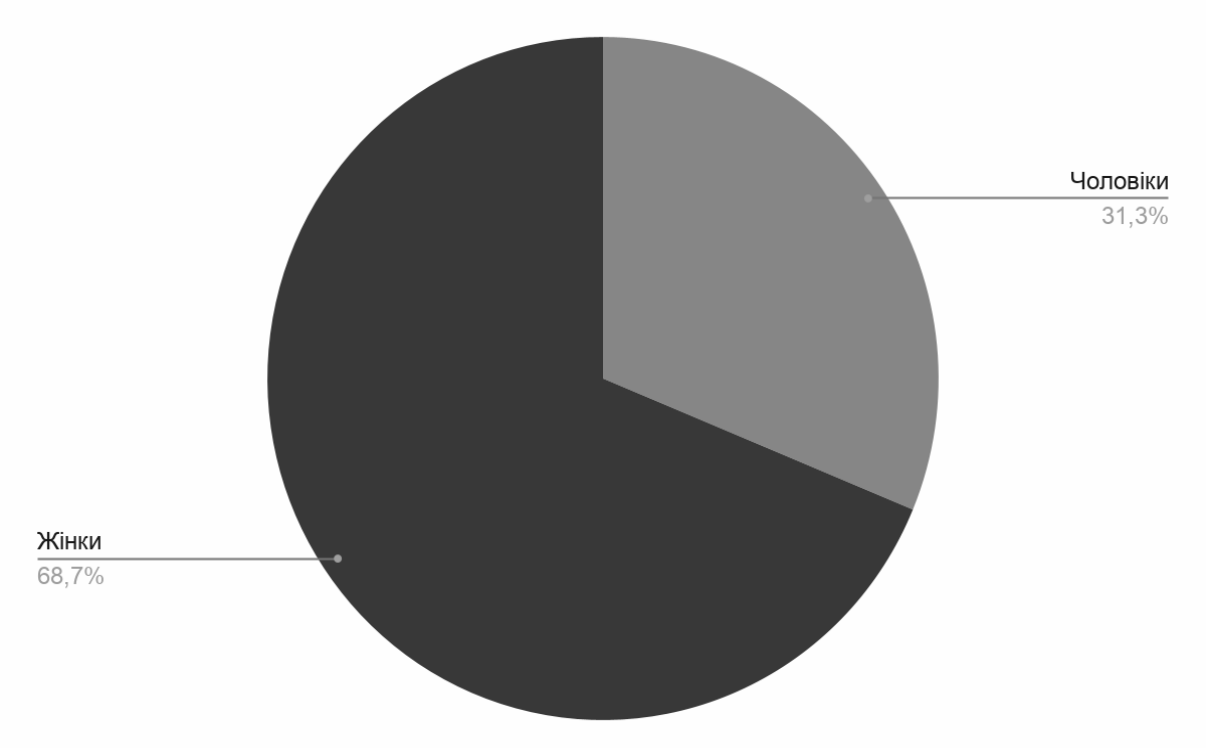



Рисунок 2.2. Статевий розподіл респондентів

Тест життєстійкості являє собою адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом С. Мадді. Тест включає 45 пунктів, кожен з них має чотири варіанти відповідей: 1 - Ні, 2 - Скоріше ні, ніж так, 3 - Скоріше так, аніж ні, 4 - Так. Пункти містять прямі і зворотні питання всіх трьох шкал опитувальника. Оскільки життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом - методика вимірює три відносно автономних компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Визначення виразності цих компонентів і життєстійкості у цілому дає змогу прогнозувати здатність індивіда запобігати внутрішньої напруженості у стресових ситуаціях за рахунок стійкої здатності справлятися зі стресами і сприймати їх як менш значущі.

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.) включає в себе 10 пунктів з чотирма варіантами відповідей: 1 - Ніколи, 2 - Інколи, 3 - Переважно так, 4 - Так, завжди. Респондент повинен прочитати твердження

зазначити у відповіді як часто він реагує подібним чином. У нашому дослідженні ми використали цю шкалу для прогнозування адаптивності до життєвих змін, що дозволяє нам розглядати самоефективність як індикатор якості життя в конкретний період.

Методика на визначення психологічного благополуччя особистості (С. М. Забаровської) складається з 32 пунктів з короткою відповіддю «+» або «-». Методика включає в себе вісім діагностичних шкал, з розрахунком по 4 питання на кожну: задоволеність життям, позитивні емоції, ставлення до себе, ставлення до оточуючих, уявлення про майбутнє, наявність соціальної підтримки, життєві цілі, здатність до саморегуляції. Також можна підрахувати суму балів за всіма шкалами та отримати інтегративний показник. Оскільки всі шкали мають пряму шкалу значень, то що більший бал інтегрального показника, то, вищий рівень психологічного благополуччя досліджуваного. С. М. Забаровська зазначає, що гострим проявом психологічного неблагополуччя, що зокрема цікавить нас у межах власного дослідження, є схильність особистості до суїцидальної поведінки. Зокрема, психологічними предикторами суїцидальної схильності особистості є ангедонія - нездатність отримувати задоволення від життя, відсутність соціальної підтримки, не сформовані навички психоемоційної саморегуляції, відсутність бачення життєвої перспективи. Тому саме ці аспекти було покладено в основу окремих шкал методики.

Шкала задоволеності життям (Стаднік А. В., Мельник Ю. Б) є україномовною версією опитувальника Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985). Опитувальник містить всього 5 тверджень, які дають змогу виміряти суб’єктивну оцінку рівня задоволеності життям особи. Респондент має оцінити рівень свого суб’єктивного благополуччя маючи сім варіантів відповіді, що складають інтервал від 1 до 7 балів та відповідають таким твердженням: Повністю не погоджуюся, Не погоджуюся, Скоріше не погоджуюся, Дещо середнє, Скоріше згодна/згоден, Згодна/згоден, Повною

мірою згодна/згоден. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя: 30 - 35 Дуже задоволені; 25 - 29 Задоволені; 20 - 24 Дещо задоволені; 15 - 19 Дещо незадоволені; 10 - 14 Не задоволений; 5 - 9 Вкрай незадоволені.

Аналіз та представлення результатів дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці було здійснено за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistic, Microsoft Excel та графічних способів відображення та опису емпіричних даних.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці

Тест життєстійкості (С. Мадді, в модифікації О. С. Колесніченка, Я. І. Мацегора, Н. В. Юр'єва, А. В. Лиман, М. А. Байди) дозволив нам визначити рівень загальної життєстійкості та рівні за шкалами залученості, контролю та прийняття ризику.

На рисунку 2.3 відображено рівень життєстійкості респондентів та рівні трьох її основних компонентів: залученості, прийняття ризику та рівня контролю особистості. На наш погляд, ті опитані, що мають низький рівень життєстійкості можуть стикатися з труднощами мобілізації власних внутрішніх ресурсів для подолання стресу опинившись у непередбачуваних ситуаціях. Ті, хто має середній рівень життєстійкості так чи інакше потребують профілактичних заходів з покращення даного показника. Високим рівень життєстійкості може вказувати на високу адаптивність та здатність опиратися життєвим стресам, що загалом може бути взаємопов'язано із високим рівнем психологічного благополуччя особистості, особливо в умовах воєнного стану.

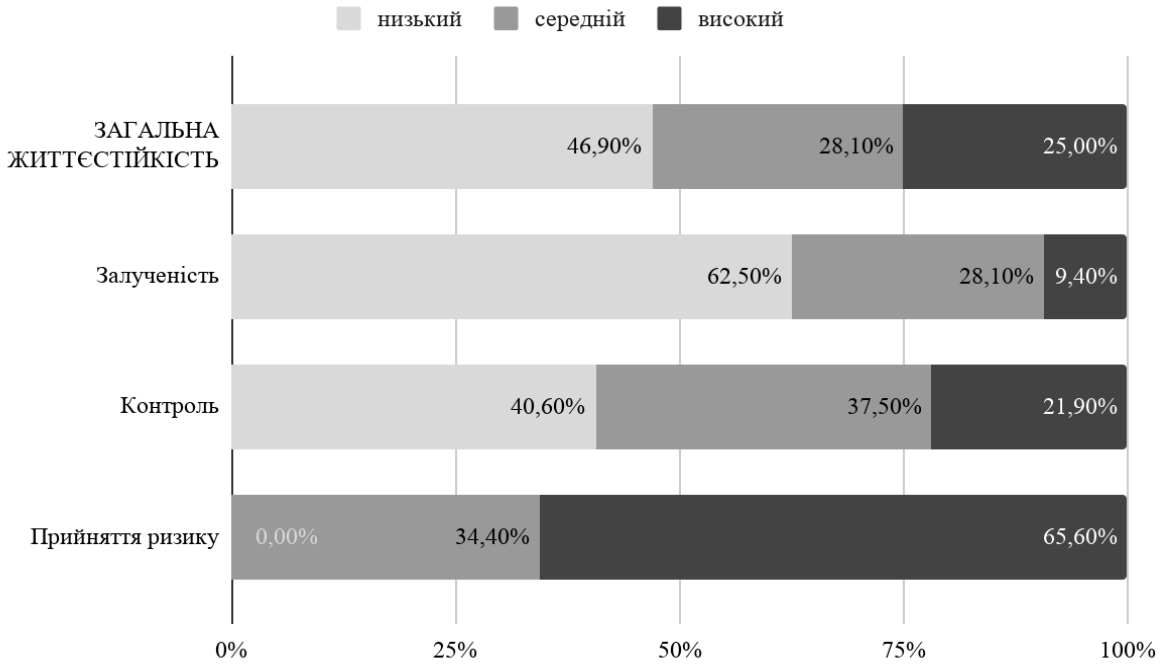



Рисунок 2.3. Рівні компонентів життєстійкості за методикою життєстійкості С. Мадді (в модифікації О. С. Колесніченка, Я. І. Мацегора, Н. В. Юр'єва, А. В. Лиман, М. А. Байди)

Серед трьох компонентів найбільший відсоток низького рівня займає саме залученість (зобов'язання), а саме 62,5%. Такий показник свідчить про переважання відчуття невключеності у власну життєдіяльність. Люди з низьким рівнем залученості можуть проявляти відстороненість, відчувати себе поза подіями, так, ніби вони мало на що впливають. Лише 9,4% опитаних мають високий рівень за даним показником, що в свою чергу, означає їхню переконаність у тому, що залученість у події власного життя дає їм більше можливостей для того, щоб насолодитися процесом життєдіяльності. Таким чином, можемо говорити про те, що перші схильні до думок «світ мені нічого не дає», другі - «світ дає мені багато шансів», що і може формувати їхню поведінку. Загалом подібний результат може бути притаманним юнакам, оскільки вони перебувають на межі переходу в

дорослу автономність, через що і виникає почуття розгубленості та небажання повністю брати на себе відповідальність за життєві вибори.

Низький та середній рівні контролю майже однакові - 40,60% та 37,5%. І лише одна п’ята респондентів мають високий рівень показника - 21,9%. Низькі показники за цією шкалою свідчать про відчуття безпорадності, коли люди вважають, що в них немає вибору, а отже і впливу на результат. Високі показники говорять про здатність особи до боротьби за результат, навіть якщо гарантій успіху немає. Якщо порівнювати ці показники з показниками рівня залученості, можна відмітити схожість у розподілі, однак контролю трохи більше, що може вказувати на оптимізм у ситуаціях, де немає точних інструкцій чи предикторів результату.

Показники за шкалою прийняття ризику виявились найцікавішими на нашу думку. Результати показують, що 0% респондентів мають низький рівень прийняття ризику, у той час як більшість, а саме 65,6% опитаних показали високий рівень. За інтерпретацією тесту, прийняття ризику це показник який відповідає за переконання, що все що відбувається з людиною сприяє її розвитку. Такий результат згідно методики життєстійкості С. Мадді обумовлюється новим досвідом, навичками та знаннями не спираючись на те чи буде цей досвід позитивним чи негативним. Тобто такі люди діють на свій страх і ризик, щоб отримати щось нове, відмовляючись від одноманітності. Що досить характерно для осіб юнацького віку, що схильні до прагнення накопичувати якомога більше різноманітного життєвого досвіду, якого їм так бракує для відчуття впевненості у дорослому житті.

Таким чином ми помітили закономірність між потребою у отриманні досвіду (прийнятті ризику) та невпевненості у власній компетентності на прикладі прийняття життєвих рішень (контролю), де в залежності від потреби формується відповідний спосіб компенсації - високий рівень прийняття ризику компенсує низький рівень контролю та залученості.

Останні виступають у ролі стресогенних факторів, що напряму відображаються у показниках загальної життєстійкості.

Рівні загальної життєстійкості продемонстровано на рис. 2.4. У 46,9% опитаних помічено низький рівень загальної життєстійкості. Ще 28,1% мають середній рівень. Лише одна четверта (25%) юнаків мають високий загальний показник за цим параметром. Цей результат, з огляду на тенденції розподілу попередніх компонентів, змушує нас припустити, що переважна більшість юнаків потребують профілактичних заходів, корекції та підтримки з формування навичок саморегуляції, збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності й активності у стресогенних умовах.

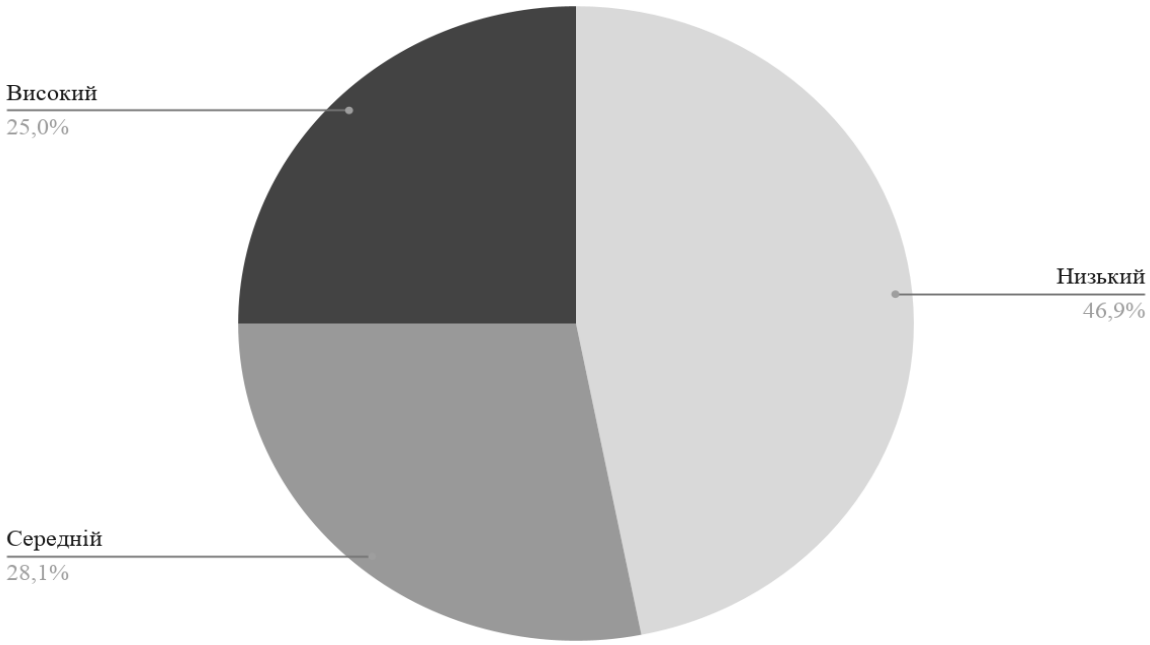



Рис. 2.4. Рівень загальної життєстійкості за методикою життєстійкості С. Мадді (в модифікації О. С. Колесніченка, Я. І. Мацегора, Н. В. Юр'єва, А. В. Лиман, М. А. Байди)

Отже, спираючись на отримані результати можемо говорити про те, що особи юнацького віку схильні до переживання труднощів з контролем та залученості до життя. Такий результат свідчить про потенційні проблеми з стресостійкістю через невпевненість у прийнятті рішень і впливу на власне

життя, що саме по собі може виступати стресогенним чинником, який, так чи інакше, послаблює відчуття того, що особа здатна долати стрес та зберігати при цьому психічну рівновагу. Несформованість цих компонентів життєстійкості спостерігається у загальних показниках, що лише підкреслює нашу наукову позицію. Натомість, компенсуючим фактором є компонент прийняття ризику, який засвідчує виразну схильність юнаків приймати будь який життєвий досвід на цьому етапі життя.

Щодо результатів за *шкалою загальної самоефективності* (Р. Шварцер і М. Єрусалем, адаптація українською мовою І. Галецька), можемо говорити про наступні показники (рис. 2.5).

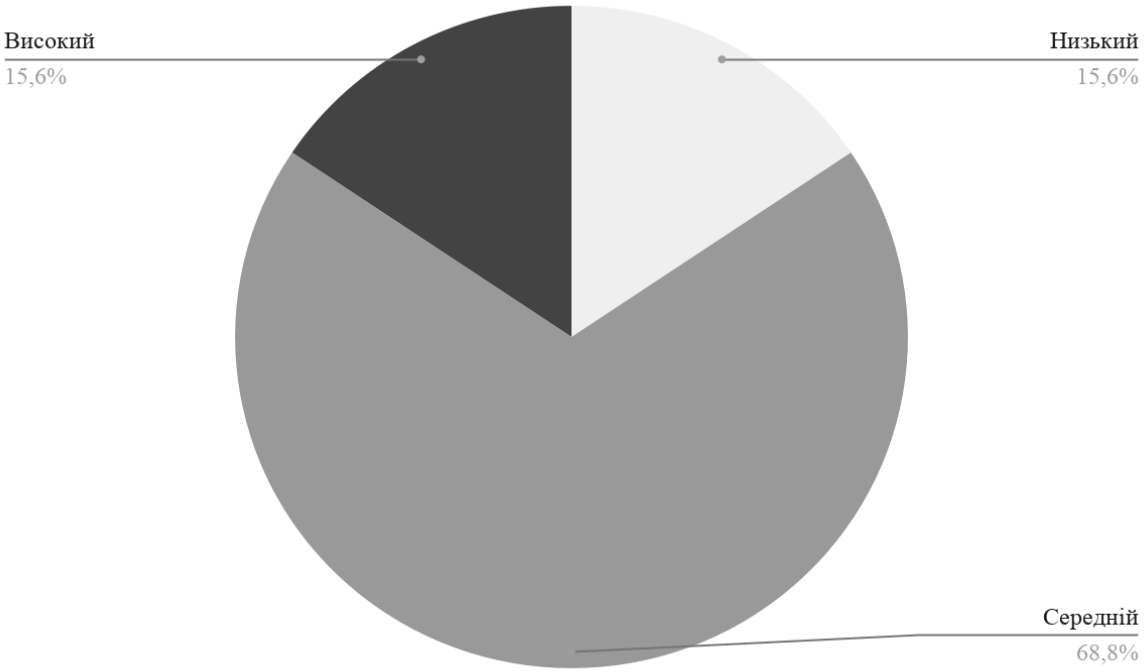



Рис. 2.5. Рівень загальної самоефективності за шкалою загальної самоефективності (Р. Шварцер і М. Єрусалем, адаптація українською мовою І. Галецької)

По співвідношенню видно, що чітко домінує середній рівень самоефективності, а саме у 68,8% опитаних, що свідчить про переважну

готовність юнаків до ефективної адаптації до життєвих змін. Низький та високий рівні представлені однаково - 15,6%. Таким чином частина респондентів можуть мати труднощі з упевненістю у власних силах, тоді як інша має високий рівень впевненості у власних силах. Загалом результати показують досить характерний для юнацького віку розподіл, де переважна кількість має достатній, але не до кінця усвідомлений рівень володіння власними ресурсами та самоефективності.

*Методика на визначення психологічного благополуччя особистості* (С. М. Забаровської) дала нам змогу виявити прояви психологічного неблагополуччя у осіб юнацького віку. Методика складаєтья з загального показника психологічного благополуччя та восьми шкал. Результати методики візуалізовані на рис. 2.6.

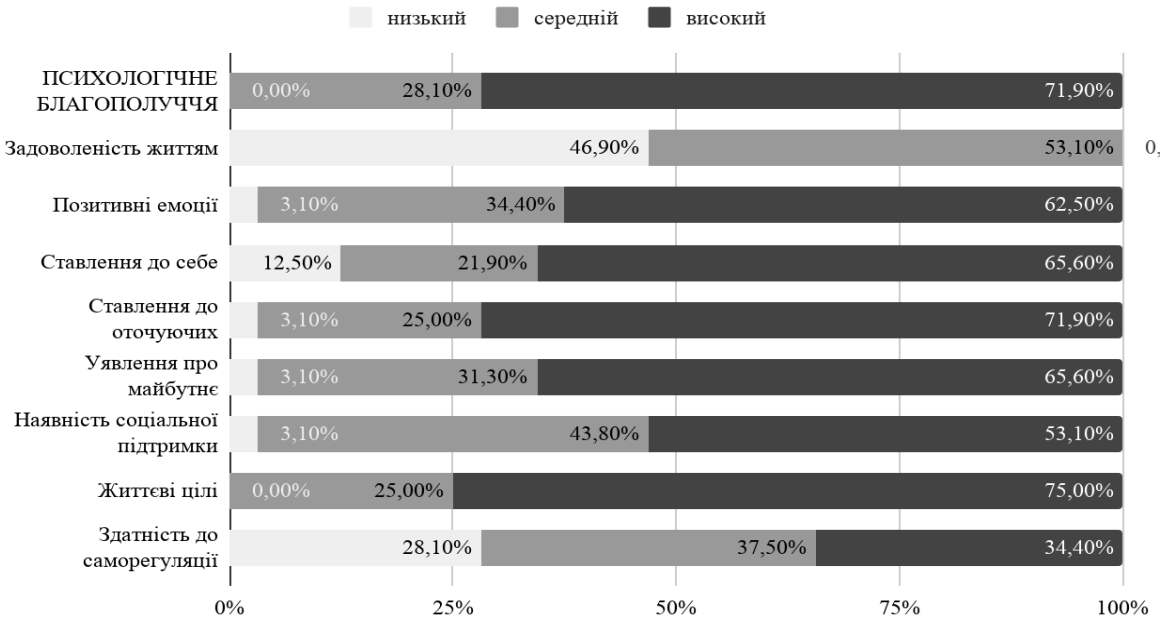



Рис. 2.6. Результати за методикою на визначення психологічного благополуччя особистості (С. М. Забаровської)

Аналізуючи гістограму, що зображена на рис. 2.6, ми можемо помітити, що результати за більшістю шкал мають переважаючий високий рівень. Однак за шкалою задоволеності життям 0% респондентів

продемонстрували високий рівень, що може свідчити про високі стандарти щодо оцінки якості свого життя у юнаків. Водночас варто звернути увагу на те, що результати показують недостатній рівень задоволеності тим як розгортається життєвий шлях респондентів. На нашу думку, опитані проявили критичність до оцінки цього критерію, це показує бажання і готовність до покращення власного стану. Такі бажання та наміри вкрай притаманні для даного вікового періоду та пов'язані зі стрімкістю особистісного зростання і фокусу на побудові життєвих планів (кар'єра, стосунки тощо). Однак фактори, що впливають на депресивні прояви, зокрема війна, що припадає на сензитивний віковий період респондентів - заслуговують на увагу.

Позитивні емоції - шкала, що дозволяє виміряти здатність особистості відчувати позитивні емоції та в цілому оцінити їхню присутність у житті респондента. Даний показник допоміг нам визначити наскільки юнаки здатні використовувати позитивні емоції як ресурс для емоційної саморегуляції. 62,5% респондентів мають високий рівень за цією шкалою, ще 34,4% середній рівень, та лише 3,1% продемонстрували низький рівень. З цього слідує, що юнаки вдало відмічають позитивні моменти життя, які в свою чергу можуть впливати на підтримку їхнього психологічного благополуччя.

Переважно, а саме 65,5% опитаних мають високий рівень за шкалою «ставлення до себе», що свідчить про позитивне самоставлення. 21,9% мають середній і 12,5% низький рівні. Шкала «ставлення до оточуючих» показала схожі результати зі зсувом на низький рівень. 71,9% займає високий показник, 25% продемонстрували середній рівень і 3,1% низького рівня відповідно. Загалом у опитаних прослідковується позитивне уявлення про себе та оточуючих. На нашу думку це відіграє важливу роль у формуванні їхнього світогляду та оптимістичного погляду на майбутнє.

Стосовно уявлення про майбутнє, то результати за цією шкалою показали схожий розподіл. 65,5% мають високий рівень, що свідчить про оптимістичну налаштованість щодо того, що чекає на юнаків у майбутньому. Середній рівень, саме 31,3% припускають невдачі, але переважно дивляться на майбутнє з надією. Наявність соціальної підтримки показала невелику зміну результатів. Лише половина (53,1%) опитаних мають високий рівень соціальної підтримки. 43,8% мають середній рівень, а отже помірне відчуття підтримки ззовні, або незначні труднощі чи упередження у спробах її знайти.

За шкалою життєвих цілей юнаки продемонстрували значною мірою позитивні результати, де 75% отримали високий рівень та інші 25% - середній. Таким чином можна стверджувати, що абсолютна більшість вибірки налаштовані на життєві перспективи. Однак здатність до саморегуляції у респондентів показали дещо рівні результати за всіма рівнями. Для декого це може стати проблемою на шляху досягнення цілей, які ті перед собою поставили.

Інтегративний показник психологічного благополуччя показав, що 71,9% опитаних юнаків мають високий рівень та 28,1% середній рівень загального психологічного благополуччя. На нашу думку, значною мірою психологічне благополуччя юнаків нашої вибірки вдало підтримується та регулюється оптимістичним поглядом на життя: ставленням до себе, ставленням до оточення, уявленням про майбутнє та життєві цілі. Однак, з іншого боку, в шкалах задоволеності життям чи здатності до саморегуляції, які наближені до життя респондента у теперішньому часі - прослідковується послаблення. Такий результат підкреслює тенденцію осіб юнацького віку бути готовими до прийняття ризику, та концентруватися на життєвих подіях із залученістю та контролем, про що ми зазначили раніше.

Результати за опитувальником *«Шкала задоволеності життям» Е. Дінера* (Стаднік А. В., Мельник Ю. Б) продемонстровано на рис. 2.7.

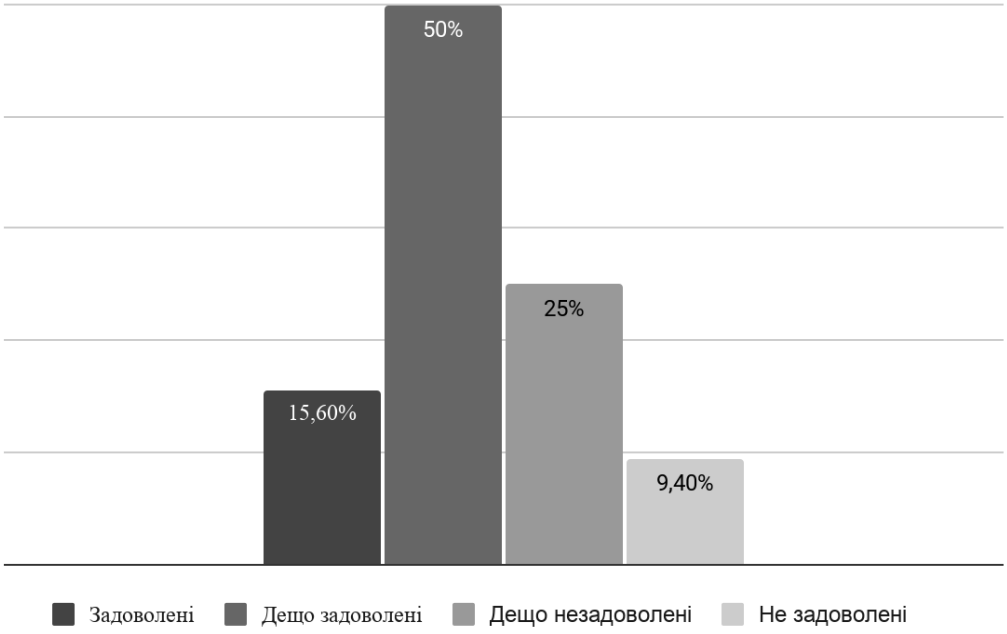



Рис. 2.7. Рівень задоволеності життям за опитувальником «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера (Стаднік А. В., Мельник Ю. Б)

Як було зазначено раніше у пункті 2.1, «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера включає в себе шість показників від «Дуже задоволені» до «Вкрай незадоволені». У результатах нашої вибірки не виявилось крайніх значень, однак було виявлено прояв чотирьох середніх показників. Серед них: 15,6% респондентів - задоволені; 50% - дещо задоволені; 25% - дещо незадоволені; 9,4% - не задоволені. Отже, основна частина опитаних знаходиться на центральній частині спектру. Більшість з яких, а саме 50%, схильні до задоволеності життям, тобто дещо задоволені. Такий розподіл, на нашу думку, може свідчити про невизначеність перебігу вікового періоду респондентів. Звідси випливає амбівалентність і можливі коливання емоційного стану. Також помітно схильність до оптимістичного та позитивного ставлення до наявних ресурсів і стану речей у житті юнаків. Результати 25% дещо незадоволених та 9,4% не задоволених, можуть

свідчити про певну критичність до власного життя, зміщення фокусу на негативні аспекти, а також про можливу незадоволеність потреб чи переважання негативних емоційних станів. Тож, проаналізувавши діаграму, можемо зробити висновок, що більшість респондентів схиляються до позитивного чи помірного суб'єктивного когнітивного судження про власну задоволеність життям.

**Кореляційний аналіз.** Для того щоб дослідити життєстійкість як складову психологічного благополуччя в юнацькому віці нами було проведено кореляційний аналіз між компонентами життєстійкості, психологічного благополуччя, самоефективності та суб'єктивної оцінки задоволеності життям.

Згідно результатів кореляційного аналізу за критерієм лінійної кореляції r-Пірсона нами було виявлено значну кількість зв'язків складових критеріального апарату дослідження, що проявляються на статистично значущому рівні. Зокрема сильний прямий зв'язок було помічено між такими шкалами:

- між показником психологічного благополуччя та рівнем задоволеності життям ($r = 0,7$; $p < 0,001$), що може бути зумовлено взаємообумовленістю цих станів, де психологічне благополуччя напряму пов'язане із суб'єктивною оцінкою задоволеності життям особистості;

Також найбільш значущі помірні прямі зв'язки було виявлено між такими компонентами:

- між залученістю та психологічним благополуччям ($r = 0,69$; $p < 0,001$), що можна пояснити тим, що рівень залученості особистості у події власного життя взаємозалежний із перебігом її психологічних процесів і психологічного благополуччя загалом;

- між позитивними емоціями та задоволеністю життям ($r = 0,65$; $p < 0,001$), оскільки наявність чи відсутність позитивних емоцій в житті респондента може відповідати його оцінці рівня задоволеності власним життям;
- між показником самоефективності та контролем ($r = 0,63$; $p < 0,001$), що може бути пов’язано із рівнем впевненості у власних можливостях та із відчуттям керованості життя;
- між загальною життєстійкістю та самоефективністю ($r = 0,62$; $p < 0,001$), що може обумовлюватись тим, що самоефективність є одним з критеріїв життєстійкості та відіграє ресурсну роль у її формуванні;
- між показником залученості та рівнем задоволеності життям ($r = 0,62$; $p < 0,001$), що може свідчити про важливість ролі активної життєвої позиції в юнацькому віці;
- між показником психологічного благополуччя та наявністю соціальної підтримки ($r = 0,61$; $p < 0,001$), що може підкреслювати значущість впливу соціального середовища на психологічний стан людини;
- між показником здатності до саморегуляції та позитивними емоціями ($r = 0,60$; $p < 0,001$), що може відображати роль регуляції емоцій та можливість їх отримувати в контексті психологічного благополуччя;
- між показником психологічного благополуччя та загальною життєстійкістю ($r = 0,57$; $p < 0,001$), що можна пояснити тим, що життєстійкість є складовою психологічного благополуччя особистості;
- між показником ставлення до себе та рівнем задоволеності життям ($r = 0,55$; $p < 0,001$), що може бути зумовлено

роллю позитивного самосприйняття в контексті задоволеності життям;

- між показником залученості та позитивними емоціями ($r = 0,53$; $p < 0,001$), що, так чи інакше, може відображати значення включеності у події життя особистості в контексті здатності помічати та відчувати позитивні емоції;
- прийняття ризику та самоефективність ($r = 0,52$; $p < 0,001$), де готовність до нового досвіду може підтверджувати адаптивний потенціал респондента;
- залученість та самоефективність ($r = 0,52$; $p < 0,001$), коли особистість активно діє та досягає чогось у житті, що може формувати віру у власні здібності;
- між наявністю соціальної підтримки та рівнем задоволеності життям ($r = 0,49$; $p < 0,001$), що може означати взаємозалежність стосунків з оточенням та суб'єктивної оцінки життя;
- між показником здатності до саморегуляції та рівнем задоволеності життям ($r = 0,49$; $p < 0,001$), де здатність впливати на власний емоційний стан може регулювати оцінку власного життя;
- залученість - ставлення до себе ($r = 0,48$; $p < 0,001$), де активність у взаємодії з власним життям може бути пов'язана з тим як особа сприймає себе. Коли ми відчуваємо вплив на події, це може давати нам відчуття значущості, наприклад.
- контроль - психологічне благополуччя ($r = 0,47$; $p < 0,001$). Цілком ймовірно, що що більше людина відчуває контроль над власним життям, то більш ймовірно її психологічне благополуччя покращується і навпаки. Оскільки відчуття керованості може сприяти внутрішній рівновазі;

- прийняття ризику та задоволеністю життям ($r = 0,47$; $p < 0,001$), що також може позначати готовність до отримання досвіду як фактор, що може змінити життя особи на краще;
- залученість та задоволеність життям ($r = 0,46$; $p < 0,001$), оскільки включеність в події власного життя може визначати те, скільки задоволення людина може отримати від процесу життєдіяльності;
- загальною життєстійкістю та задоволеністю життям ($r = 0,45$; $p < 0,001$), що може пояснюватись значущістю способу реакції людини на події власного життя, а отже і на те, як розгортається її життєвий шлях;
- загальна життєстійкість та рівень задоволеності життям ($r = 0,45$; $p < 0,001$), коли різниця полягатиме у можливому зв'язку між способами реагування на труднощі та глобальному когнітивному судженні про своє життя як результат;
- між показником контролю та життєвими цілями ($r = 0,45$; $p < 0,001$), де наявність переконання про вплив на події може обумовлювати життєві цілі людини;
- загальна життєстійкість та позитивні емоції ($r = 0,43$; $p < 0,001$), що може пояснюватись тим, що здатність помічати та мати позитив у житті сприяє зменшенню негативного впливу стресу;
- самоефективність і психологічне благополуччя ($r = 0,43$; $p < 0,001$), де наявність впевненості у власних силах може напряму вказувати на здатність зберігати внутрішню рівновагу;
- між показником самоефективності та ставленням до себе ($r = 0,41$; $p < 0,001$), що може бути пояснене тим, що як особа бачить себе відповідає тому яке уявлення вона має про власні здібності;

- між показником самоефективності та життєвими цілями ($r = 0,41$; $p < 0,001$), що може вказувати на важливість уявлення про свої сили для побудови особистістю життєвих цілей;
- між показником психологічного благополуччя та життєвими цілями ($r = 0,41$; $p < 0,001$), що може бути пояснене взаємозалежністю психологічного стану особи та способу постановки нею цілей;
- між показником залученості та уявленням про майбутнє ($r = 0,40$; $p < 0,001$), що може зумовлюватись тим, що активна включеність у події власного життя сприяє формуванню кращого уявлення про майбутнє особистості;
- між показником залученості та здатністю до саморегуляції ($r = 0,40$; $p < 0,001$), що можливо визначає включеність у події власного життя, що може призводити до вищої здатності організовувати власну поведінку з метою прийняття рішень;

Отже, в ході роботи нами було виявлено низку помірних прямих кореляційних зв'язків високої статистичної значущості серед показників усіх чотирьох методик, що дають нам змогу простежити особливості життєстійкості та психологічного благополуччя в осіб юнацького віку. На рис. 2.8 візуалізовано кореляційну плеяду між змінними.

Виявлено тенденцію до наявності позитивних зв'язків між показниками життєстійкості (а саме залученістю, контролем та загальною життєстійкістю) та психологічним благополуччям, що може бути зумовлено тим, що здатність особистості активно взаємодіяти з життєвими обставинами та відчувати контроль над ними сприяє формуванню більш стабільного психоемоційного стану.

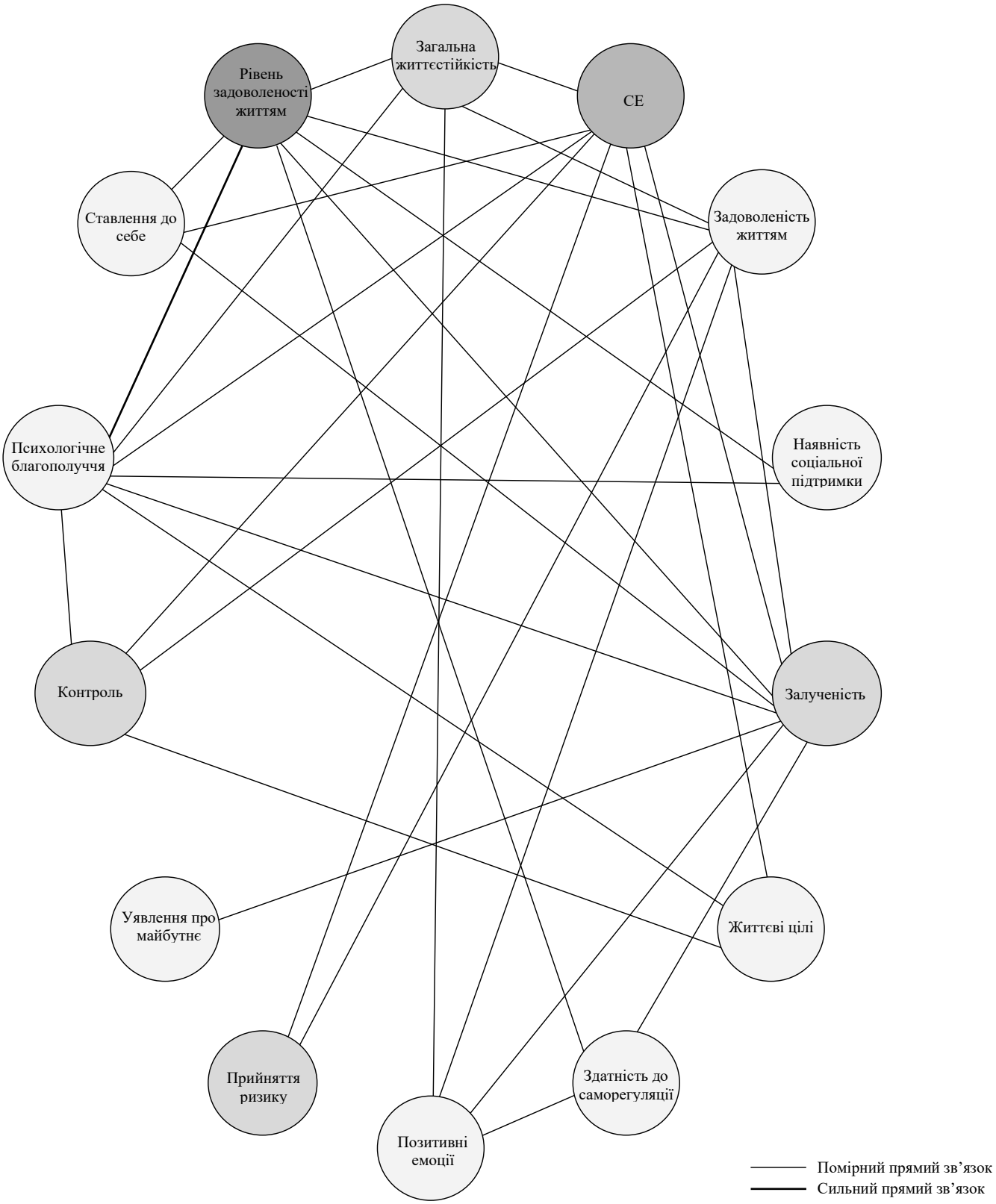



Рис. 2.8. Кореляційна плеяда

Також найбільше зв’язків продемонстрували показники шкал психологічного благополуччя, такі як: задоволеність життям, позитивні емоції, ставлення до себе, наявність соціальної підтримки, здатність до саморегуляції, а також рівень задоволеності життям, що на нашу думку обумовлено тим, що відчуття внутрішньої стабільності суб’єктивно оцінюється на когнітивному рівні як позитивна ознака для відповідного рівня задоволеності життям. Та навпаки, без відчуття психологічної врівноваженості, яка формується з участю перерахованих вище компонентів, може бути важко оцінити свій рівень життя як задовільний. У свою чергу, найсильніший значущий зв’язок ми виявили між інтегральним показником психологічного благополуччя з рівнем задоволеності життям, що ще раз підкреслює наші судження, а також може свідчити про поступовий перехід від внутрішніх ресурсів до суб’єктивної оцінки життя.

Отже, аналізуючи зв’язки між компонентами психологічного благополуччя та життєстійкості, а також співставивши їх з показниками за шкалами самоефективності та рівнем задоволеності життя можемо зробити висновок про наявність значущих зв’язків у осіб юнацького віку між даними компонентами. А отже, отримані дані свідчать про те, що життєстійкість дійсно може розглядатися як важлива складова психологічного благополуччя, оскільки її ключові компоненти - залученість, контроль, загальна життєстійкість та прийняття ризику - демонструють стійкі позитивні кореляції як і з загальним рівнем психологічного благополуччя, так і з окремими його складовими. Це може зумовлюватись тим, що здатність особистості активно взаємодіяти з життєвими обставинами, зберігати відчуття контролю та адаптуватися до нових чи стресових умов сприяє підтримці внутрішньої рівноваги, позитивному емоційному стану та конструктивному самосприйняттю. Та навпаки - труднощі з проявом активності, контролю та адаптації є несприятливими для переживання особистістю суб’єктивного стану психологічного благополуччя.

Таким чином, отримані результати загалом підтверджують теоретичне припущення про те, що життєстійкість є важливою складовою психологічного благополуччя в юнацькому віці. Її розвиток може бути пов’язаний із підвищенням самоефективності, покращенням емоційного стану, формуванням позитивного ставлення до себе та підвищенням загального рівня задоволеності життям, що дає підстави розглядати життєстійкість як комплексний адаптаційний ресурс, який відіграє суттєву роль у забезпеченні психологічної стабільності особистості в період юнацького віку в умовах воєнного стану.

## 2.3. Програма розвитку життєстійкості як способу підтримки та покращення психологічного благополуччя в осіб юнацького віку

Враховуючи результати теоретичного та емпіричного дослідження, можемо бачити тісний взаємозв’язок життєстійкості та психологічного благополуччя осіб юнацького віку. Життєстійкість виступає важливим особистісним ресурсом, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно долати стресові ситуації та підтримувати позитивне ставлення до себе, власного життя й майбутнього.

Об’єднавши теоретичні положення та результати емпіричного аналізу, ми дійшли висновку, що доцільним практичним інструментом підтримки психологічного благополуччя в юнацькому віці може бути розробка розвивальної тренінгової програми, спрямованої на формування та посилення компонентів життєстійкості. Основна увага в програмі приділяється розвитку залученості, контролю, прийняття ризику, саморегуляції, позитивного самоставлення, уявлення про майбутнє та здатності користуватися соціальною підтримкою.

Запропонована програма базується на гуманістичному та ресурсному підходах, відповідно до яких особистість розглядається як активний суб’єкт

власного життєвого шляху, що здатен до самопізнання, саморозвитку, відповідальних виборів та переосмислення життєвого досвіду. Тож метою нашої програми є розвиток життєстійкості осіб юнацького віку як способу підтримки та покращення психологічного благополуччя через формування залученості до власного життя, посилення суб'єктивного відчуття контролю, розвитку саморегуляції, конструктивного ставлення до труднощів, позитивного образу майбутнього та соціально-психологічних ресурсів. Її практичне значення полягає в тому, що вона може бути використана в роботі практичного психолога, соціального педагога, куратора академічної групи або фахівця психологічної служби закладу освіти.

Структура програми побудована таким чином, щоб охоплювати основні компоненти життєстійкості та ті складові психологічного благополуччя, які в юнацькому віці мають особливе значення. Перший блок програми "Внутрішні ресурси та усвідомлення життєстійкості" спрямований на формування усвідомлення життєстійкості як особистісного ресурсу та розвиток самопізнання. У межах цього блоку особлива увага приділяється психоедукації щодо сутності життєстійкості, її ролі в підтримці психологічного благополуччя, а також аналізу власних сильних сторін, особистісних ресурсів і попереднього досвіду подолання труднощів. Такий напрям роботи є особливо важливим, оскільки саме усвідомлення власної внутрішньої опори та ресурсності формує підґрунтя для подальшого розвитку адаптаційних можливостей особистості, підвищення позитивного самоставлення та зниження ризику переживання безпорадності.

Другий блок програми «Залученість, цілі та смислова наповненість життя» орієнтований на розвиток залученості, смислової наповненості життя та формування життєвих цілей. У межах цього блоку розвиток залученості спрямований не лише на підвищення активності, а й на посилення мислетворчої функції особистості, здатності бачити значущість

власних рішень і формувати реалістичний, але позитивний образ майбутнього. Робота в межах цього блоку може сприяти підвищенню мотивації, усвідомленню життєвих цілей і покращенню таких складових психологічного благополуччя, як задоволеність життям, життєві перспективи та позитивне ставлення до власного розвитку.

Третій блок програми «Контроль, саморегуляція та відповідальне прийняття рішень» спрямований на розвиток контролю, самоефективності та навичок саморегуляції. У межах блоку учасники навчаються розмежовувати контрольовані та неконтрольовані аспекти ситуацій, формувати реалістичні цілі, планувати конкретні дії та розвивати відчуття самоефективності. Водночас важливою складовою є розвиток емоційної саморегуляції як здатності усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати напругу та підтримувати внутрішню рівновагу. Це сприяє не лише зміцненню життєстійкості, а й покращенню психологічного благополуччя через зниження тривожності, підвищення впевненості в собі та посилення відчуття суб'єктивного контролю.

Четвертий блок програми «Труднощі як виклик і соціальна підтримка» орієнтований на формування конструктивного ставлення до труднощів, невизначеності та змін, а також на розвиток соціально-психологічних ресурсів. У межах цього блоку компонент прийняття виклику розглядається як здатність сприймати труднощі не виключно як загрозу, а як потенційний ресурс для особистісного зростання та набуття нового досвіду. Формування більш гнучкого ставлення до труднощів сприяє розвитку адаптаційного потенціалу та зниженню страху перед помилками. Окрему увагу приділено соціальній підтримці як важливому зовнішньому ресурсу життєстійкості. Усвідомлення значення підтримувальних стосунків, розвиток уміння звертатися по допомогу та формування ресурсних взаємин сприяють підвищенню соціальної включеності, емоційної стабільності та загального рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, запропонована програма має комплексний розвивально-профілактичний характер і спрямована не лише на посилення окремих компонентів життєстійкості, а й на підтримку цілісного психологічного благополуччя особистості в юнацькому віці. Очікується, що її реалізація сприятиме розвитку залученості, контролю, прийняття виклику, підвищенню рівня саморегуляції, формуванню позитивного самоставлення, усвідомленню життєвих перспектив та зміцненню соціальної підтримки.

Отже, дана програма може розглядатися як ефективний практичний інструмент психологічного супроводу юнаків і дівчат у період їхнього особистісного становлення, адаптації та самореалізації.

**Висновки до другого розділу**

У межах бакалаврської роботи було здійснено емпіричне дослідження та аналіз життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці. Другий розділ з емпіричним дослідженням теми включав три параграфи, в яких було висвітлено методологічне обґрунтування психодіагностичного інструментарію, аналіз результатів емпіричного дослідження та розробку програми розвитку життєстійкості як способу підтримки та покращення психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

В рамка першого параграфу другого розділу нами було описано методологічну основу організації емпіричного дослідження. З метою емпіричного дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці нами було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: тест життєстійкості С. Мадді (С. Мадді, в модифікації О. С. Колесніченка, Я. І. Мацегора, Н.В. Юр’єва, А.В. Лиман, М.А. Байди) для визначення загального рівня життєстійкості та її компонентів - залученості, контролю й прийняття ризику; шкалу загальної

самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема для визначення рівня адаптивності та впевненості у власних можливостях; методику визначення психологічного благополуччя особистості С. М. Забаровської для дослідження інтегрального показника психологічного благополуччя та його окремих компонентів; а також - шкалу задоволеності життям Е. Дінера (в адаптації А. Стаднік та Ю. Мельник) для оцінки суб'єктивного когнітивного судження щодо якості власного життя.

Другий параграф емпіричного розділу висвітлив результати нашого дослідження, що були охарактеризовані на основі методів описової статистики та кореляційного аналізу. У ході дослідження життєстійкості респондентів було виявлено, що переважна частина осіб юнацького віку характеризується недостатнім або середнім рівнем загальної життєстійкості. Найбільш вразливими компонентами виявилися залученість та контроль. Це свідчить про те, що значна частина юнаків схильна переживати труднощі з відчуттям включеності у власне життя, недостатньою впевненістю у власному впливі на події та труднощами у прийнятті відповідальності за власні рішення. Водночас високий рівень прийняття ризику, що переважав серед респондентів, дозволяє нам припустити наявність вираженого прагнення до набуття нового досвіду, готовності до змін і пошуку себе, що є характерною віковою особливістю юнацтва. Таким чином, можемо припустити, що прагнення до нового досвіду частково компенсує недостатню сформованість внутрішньої стабільності, однак не забезпечує повноцінного розвитку життєстійкості без сформованих компонентів контролю та залученості.

Результати дослідження самоефективності вказують на переважання середнього рівня, що свідчить про наявність у більшості респондентів базового адаптаційного потенціалу, однак не повністю сформованої впевненості у власній здатності ефективно долати труднощі. Ймовірно, це

зумовлено специфікою юнацького віку як періоду становлення автономії, самооцінки, особистісної та професійної ідентичності.

Результати методики визначення психологічного благополуччя продемонстрували, що загалом більшість респондентів мають достатній і високий інтегральний рівень психологічного благополуччя. Найбільш вираженими позитивними складовими виявилися ставлення до себе, ставлення до оточуючих, наявність життєвих цілей та позитивне уявлення про майбутнє. Це дозволяє стверджувати, що попри наявність певних труднощів із життєстійкістю, значна частина юнаків зберігає оптимістичний потенціал особистісного розвитку. Водночас менш вираженими показниками стали задоволеність життям і здатність до саморегуляції, що може свідчити про труднощі функціонування в актуальному життєвому просторі, емоційну нестабільність або невідповідність між бажаним і реальним життєвим становищем. Ймовірно, це пов’язано з віковою кризою становлення, невизначеністю майбутнього, високими вимогами до себе та впливом сучасних соціальних викликів.

Результати шкали задоволеності життям показали, що переважна більшість респондентів схильна до помірно позитивної або амбівалентної оцінки власного життя. Це свідчить про намагання молоді зберігати баланс між критичним поглядом на власне становище та збереженням надії на позитивні зміни, що є характерним для юнацького віку як періоду активного пошуку себе та життєвого самовизначення.

У ході кореляційного аналізу було виявлено значну кількість статистично значущих позитивних зв’язків між компонентами життєстійкості, психологічного благополуччя, самоефективності та задоволеності життям. Найбільш значущими виявилися зв’язки між психологічним благополуччям і задоволеністю життям, залученістю та психологічним благополуччям, контролем і самоефективністю, загальною життєстійкістю та психологічним благополуччям. Отримані результати

підтверджують, що життєстійкість дійсно може розглядатися як важлива структурна складова психологічного благополуччя, оскільки саме здатність особистості бути включеною у власне життя, зберігати відчуття контролю, адаптуватися до труднощів та використовувати внутрішні ресурси суттєво впливає на її емоційну стабільність, позитивне самоставлення та задоволеність життям.

Таким чином, результати емпіричного дослідження, що висвітлені у другому параграфі емпіричного розділу, підтвердили висунуте теоретичне припущення про тісний взаємозв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя в юнацькому віці. Недостатня сформованість окремих компонентів життєстійкості, зокрема залученості, контролю та саморегуляції, може виступати фактором психологічної вразливості, тоді як їх розвиток сприяє підтримці внутрішньої рівноваги, покращенню адаптаційних можливостей та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

В межах третього параграфа емпіричного розділу дослідження нами було запропоновано тренінгову програму розвитку життєстійкості молоді. Як спосіб підтримки та покращення психологічного благополуччя осіб юнацького віку нами було розроблено програму розвитку життєстійкості, спрямовану на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, залученості, контролю, саморегуляції, конструктивного ставлення до труднощів, позитивного образу майбутнього та соціальної підтримки. Головним інструментом виступає комплексна тренінгова програма, побудована на гуманістичному та ресурсному підходах, яка орієнтована на розвиток життєстійкості як важливого адаптаційного ресурсу особистості. Реалізація нашої програми може сприяти зміцненню психологічного благополуччя, розвитку адаптивності, формуванню емоційної стійкості та підтримці особистісного становлення юнаків.

# ВИСНОВКИ

У рамках бакалаврської роботи нами було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження життєстійкості як складової психологічного благополуччя в юнацькому віці, що дало змогу комплексно проаналізувати сутність досліджуваних феноменів, визначити особливості їхнього взаємозв'язку та розробити практично орієнтовану програму розвитку життєстійкості як ресурсу підтримки психологічного благополуччя особистості в період юнацтва.

В рамках першого розділу ми здійснили ґрунтовне теоретико-методологічне дослідження понять життєстійкості та психологічного благополуччя. Життєстійкість у сучасному психологічному контексті постає як інтегративна особистісна характеристика, що поєднує систему переконань, внутрішніх ресурсів, смислових орієнтацій і поведінкових стратегій, які забезпечують здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін умов середовища, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати психологічне благополуччя навіть за умов стресу, невизначеності чи кризових ситуацій. У структурі життєстійкості особливого значення набувають такі компоненти, як залученість, контроль та прийняття ризику, що визначають характер взаємодії особистості зі світом, рівень її суб'єктивної активності та здатність до осмисленого подолання труднощів.

Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя дозволив встановити, що це складний багатовимірний феномен, який охоплює не лише суб'єктивну задоволеність життям, а й сприйняття особистістю самого себе, позитивні стосунки, автономію, життєві цілі, особистісне зростання та здатність до саморегуляції. Психологічне благополуччя в юнацькому віці набуває особливої значущості, оскільки саме цей віковий період супроводжується кризою ідентичності, формуванням життєвих орієнтирів,

професійного самовизначення та активним пошуком власного місця в соціальному середовищі в умовах останнього етапу сепарації, що супроводжує цей період. Це робить юність сенситивним періодом як для розвитку внутрішніх ресурсів, так і для виникнення психологічної вразливості.

В межах другого розділу бакалаврської роботи нами було описано методику організації емпіричного дослідження та висвітлено його результати, а також представлено тренінгову програму розвитку життєстійкості. Отримані результати підтвердили наші припущення щодо наявності тісного взаємозв'язку між життєстійкістю та психологічним благополуччям у юнацькому віці. Нами було встановлено, що значна частина респондентів продемонстрували недостатній або середній рівні загальної життєстійкості, найбільш вразливими, зокрема, виявилися компоненти залученості та контролю, що може свідчити про труднощі з відчуттям включеності у власне життя, невпевненість у здатності впливати на події та ймовірну схильність до переживання відчуття безпорадності. Водночас високі показники прийняття ризику підкреслили характерне для юнацького віку прагнення до отримання нового досвіду, готовність до змін і пошуку себе, що може виступати і як ресурс розвитку, і як компенсаторний механізм за умов недостатньої сформованості інших компонентів життєстійкості.

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя показало, що попри загалом достатньо високий інтегративний показник, у частини юнаків простежуються окремі зони психологічної вразливості, зокрема у сферах задоволеності життям, саморегуляції та задоволеності теперішнім життєвим становищем. Це може свідчити про певну суперечність між позитивним баченням майбутнього, наявністю життєвих цілей та недостатньою впевненістю у теперішньому, що підкреслює специфіку юнацького віку як вже періоду перспективності, але водночас все ще час

внутрішньої нестабільності. Виявлені взаємозв'язки між показниками життєстійкості, психологічного благополуччя, самоефективності та рівнем задоволеності життям дозволяють стверджувати, що життєстійкість виступає одним із ключових психологічних ресурсів підтримки благополуччя особистості. Високий рівень життєстійкості сприяє кращій адаптації, формуванню позитивного самоставлення, осмисленості життя та здатності до конструктивного подолання труднощів, тоді як її недостатній розвиток може виступати чинником психологічної дестабілізації.

З огляду на результати дослідження було розроблено програму розвитку життєстійкості як способу підтримки та покращення психологічного благополуччя осіб юнацького віку. Запропонована програма спрямована на розвиток ключових компонентів життєстійкості - усвідомленої залученості, суб'єктивного контролю, навичок саморегуляції, емоційної стійкості, ціннісно-смислової визначеності та адаптивних копінг-стратегій. Практична значущість програми полягає у можливості її використання психологами, освітніми установами та молодіжними центрами як психопрофілактичного й розвивального інструменту.

Таким чином, мети бакалаврської роботи було досягнуто, поставлені завдання виконано, а результати теоретичного й емпіричного дослідження підтвердили, що життєстійкість є важливою складовою психологічного благополуччя в юнацькому віці. Розвиток життєстійкості доцільно розглядати як один із пріоритетних напрямів психологічного супроводу осіб юнацького віку, оскільки саме вона сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, формуванню адаптивності, підтримці психологічного здоров'я та створенню підґрунтя для повноцінного особистісного розвитку в умовах сучасної соціальної нестабільності.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Андрущенко, Т. П. (2024). Психологічні особливості життєстійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 25* (70), 5–14. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).01

Брюховецька, О., Чаусова, Т., & Інжиєвська, Л. (2022). Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 1*(25), 23–32. https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3

Брюховецька, О. В. (2024). Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування», 29*(58), 62–79. https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29(58)-62-79

Данилюк, І. В., Предко, В. В., & Бондар, М. О. (2023). Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1*(17), 78–85. https://doi.org/10.17721/2523-4070.17.1.09

Данильченко, Т. В. (2016). Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. *Психологічні перспективи, 28*, 93–107. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2016_28_11

Джаббарова, Л. В. (2020). *Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю* (Дисертація кандидата психологічних наук, Харківський національний університет). http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/9780

Кашлюк, Ю. І. (2016). Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2*(1), 70–74. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2(1)__14

Коломієць, Л. І., & Назаренко, Ю. В. (2022). Психологічні кореляти особистісної автономії юнацтва. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 33*(72), 67–72. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/11

Кузікова, С. Б., & Щербак, Т. І. (2023). Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, 2*, 63–74. https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4

Петренко, Т., & Халік, О. (2024). Resilience of the individual in war conditions. *SWorldJournal, 3*(28-03), 26–35. https://doi.org/10.30888/2663-5712.2024-28-00-046

Санько, К. О. (2016). Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», 59*, 42–45.

Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 17*, 124–133.

Терещенко, А. М. (2015). Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології, 1*, 373–379. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2015_1_50

Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: Засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*. Імекс-ЛТД.

Чиханцова, О. А. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості: Монографія*. Талком. https://lib.iitta.gov.ua/727629

Шевченко, Н. Ф. (2025). Психологічне благополуччя особистості: концептуальні межі й сучасні наукові підходи. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, 2*, 213–219. https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.36

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.

Chukhantsova, O. A. (2023). The hardiness as a resource of psychological stability. *Psychological Journal*, *9*(1), 32–40. https://doi.org/10.31108/1.2023.9.1.3

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Hotych, V. (2023). The conceptual substantiation of the terms resilience, hardiness, psychological resilience, vitality in socio-psychological research. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*, *5*, 15–23. https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.02

Jabbarova, L. V. (2020). *Psychological well-being of student youth in relation to personal and social identity* (PhD dissertation). Kyiv.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1), 1–11. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Kravchuk, S. L. (2018). The peculiarities of hardiness as factor of psychological resilience of personality in youthful age in conditions of military conflict. *Науковий вісник Херсонського університету. Серія «Психологічні науки», 1*(1), 99–105.

Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. In *Health promotion evaluation* (pp. 101–115).

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, *1*(3), 160–168. https://doi.org/10.1080/17439760600619609

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.

Savelyuk, N. (2022). Psychological well-being of student youth: A comparative analysis in the COVID and war contexts. *Psychological Prospects Journal, 39*, 322–340. https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav

Zabarovska, S., & Kresan, O. (2021). A diagnostic study of psychological well-being of an individual. *Psychological Journal, 7*(9), 99–107. https://doi.org/10.31108/1.2021.7.9.8

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

**Тест життєстійкості (С. Мадді,** в модифікації О. С. Колесніченка, Я. І. Мацегора, Н.В. Юр'єва, А.В. Лиман, М.А. Байди**)**

Методика включає 45 пунктів, що містять прямі і зворотні питання всіх трьох шкал опитувальника (залученість, контроль і прийняття ризику).

*Інструкція.* Будь ласка, уважно читаючи твердження, виберіть відповідь, яка найбільше відображає вашу думку.

*Текст опитувальника*

| | Твердження | Ні | Скоріше ні, ніж так | Скоріше так, аніж ні | Так |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Я часто не впевнений у власних рішеннях | | | | |
| 2 | Інколи мені здається, що всім до мене байдуже | | | | |
| 3 | Часто, навіть добре виспавшись, я з великим зусиллям примушую себе встати з ліжка | | | | |
| 4 | Я постійно занятий і це мені подобається | | | | |
| 5 | Часто я вважаю за краще пливти за течією | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Я змінюю свої плани залежно від обставин | | | | |
| 7 | Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня | | | | |
| 8 | Непередбачувані труднощі інколи дуже втомлюють мене | | | | |
| 9 | Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно | | | | |
| 10 | Іноді я так утомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити | | | | |
| 11 | Інколи все, що я роблю, здається мені марним | | | | |
| 12 | Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене | | | | |
| 13 | Краще синиця в руках, аніж журавель у небі | | | | |
| 14 | Увечері я часто почуваюся зовсім знесиленим | | | | |
| 15 | Я вважаю за краще ставити перед собою цілі, яких складно досягти, і добиватися їх | | | | |
| 16 | Іноді мене лякають думки про | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | майбутнє | | | | |
| 17 | Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав | | | | |
| 18 | Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль | | | | |
| 19 | Мені здається, якби в минулому в мене було менше розчарувань і знегод, зараз мені було б легше жити на світі | | | | |
| 20 | Проблеми, які виникають, часто здаються мені нерозв’язними | | | | |
| 21 | Зазнавши поразки, я намагатимуся взяти реванш | | | | |
| 22 | Я залюбки знайомлюся з новими людьми | | | | |
| 23 | Коли хтось скаржиться на нудне життя, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве | | | | |
| 24 | Мені завжди є чим зайнятися | | | | |
| 25 | Я завжди зможу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене | | | | |
| 26 | Я часто шкодую за тим, що | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | зроблено | | | | |
| 27 | Якщо проблема потребує великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до ліпших часів | | | | |
| 28 | Мені важко зближатися з іншими людьми | | | | |
| 29 | Як правило, присутні слухають мене уважно | | | | |
| 30 | Якби я міг, то багато змінив би в минулому | | | | |
| 31 | Я досить часто відкладаю на завтра те, що складно здійснити, або те, у чому я не впевнений | | | | |
| 32 | Мені здається, що життя минає повз мене | | | | |
| 33 | Мої мрії рідко збуваються | | | | |
| 34 | Несподіванки дарують мені інтерес до життя | | | | |
| 35 | Іноді мені здається, що всі мої зусилля марні | | | | |
| 36 | Інколи я мрію про спокійне, розмірене життя | | | | |
| 37 | Мені бракує наполегливості | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | закінчити розпочате | | | | |
| 38 | Буває, що життя здається мені нудним і безбарвним | | | | |
| 39 | У мене немає можливості вплинути на несподівані проблеми | | | | |
| 40 | Моє оточення мене недооцінює | | | | |
| 41 | Як правило, я працюю із задоволенням | | | | |
| 42 | Інколи я почуваюся зайвим навіть серед друзів | | | | |
| 43 | Буває, на мене навалюється стільки проблем, що навіть руки опускаються | | | | |
| 44 | Друзі поважають мене за наполегливість і незламність | | | | |
| 45 | Я залюбки беруся за втілення нових ідей | | | | |

*Обробка результатів психодіагностичного обстеження за допомогою тесту життєстійкості*

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, аніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної із 3 субшкал

(залученість, контроль і прийняття ризику). Прямі і зворотні пункти для кожної шкали наведено нижче в табл. 2.32.

*Таблиця 2.32 – Ключі до тесту життєстійкості*

| Субшкали | Прямі пункти | Зворотні пункти |
|---|---|---|
| Залученість | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль | 9, 15, 17, 21, 25, 44 | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43 |
| Прийняття ризику | 34, 45 | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 |

**Додаток Б**

**Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема**

**General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.**

**(адаптація українською мовою І.Галецька)**

*Інструкція.* Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

*Текст опитувальника*

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.

2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.

3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.

4. Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.

5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.

6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.

7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.

8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.

9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.

10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

Шкала передбачає самозаповнення і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей старше 12 років. Рівень СЕ визначають шляхом підрахунку суми балів відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху. Шкалу можна використовувати для прогнозування адаптивності до

життєвих змін, що дозволяє розглядати СЕ як індикатор якості життя в конкретний період.

**Додаток В**

**Методика на визначення психологічного благополуччя особистості**

**(С.М.Забаровська)**

Призначена для осіб віком від 14 р.

*Інструкція:* прочитайте уважно кожне з наведених тверджень. Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, то поставте «+» поряд з ним, якщо не погоджуєтесь - знак «–».

*Текст методики*

1. Я задоволений тим, як складається моє життя.
2. У моєму житті є багато причин для радості.
3. Я приймаю себе таким, який я є.
4. Переважно я позитивно ставлюся до людей.
5. Моє майбутнє досить перспективне.
6. У мене є близькі люди, яким я можу довіритись.
7. У мене є плани на майбутнє.
8. Коли мені погано, я знаю як собі допомогти.
9. Моє життя мене влаштовує.
10. Я можу назвати себе щасливою людиною.
11. Здебільшого я собі подобаюсь.
12. Вважаю, що люди по своїй суті добрі.
13. Моє майбутнє буде ще кращим, ніж сьогодення.
14. Члени родини мене підтримують.
15. Я маю життєві цілі, до яких прагну.
16. Я вмію вдало керувати своїм настроєм.
17. Я б не хотів нічого змінювати в своєму житті.
18. Мене багато що цікавить в житті.
19. Я вважаю себе здібною людиною.
20. Мені багато хто подобається із моїх знайомих.

21. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.

22. У мене є хороші друзі, які в разі потреби здатні допомогти.

23. У майбутньому планую реалізувати свої задуми.

24. Я спокійно приймаю та переживаю свої негативні емоції.

25. Якби було можна, я б прожив своє життя заново.

26. Я здатен отримувати задоволення від звичайних речей.

27. У мене багато позитивних якостей.

28. Мені подобається взаємодіяти з оточуючими.

29. Я переконаний, що в майбутньому мене чекає багато чого цікавого.

30. Коли я почуваю себе самотньо, то звертаюсь до своїх рідних чи друзів.

31. Вважаю, що у мене вдасться те, чого я хочу.

32. Коли я роздратований, то легко знаходжу конструктивні способи самозаспокоєння.

**Ключ.** Відповіді досліджуваних співвідносяться із ключем. За кожною шкалою підраховується сума позитивних відповідей.

| **Шкали** | **Номер запитання** |
|---|---|
| 1. Задоволеність життям | 1, 9, 17, 25 |
| 2. Позитивні емоції | 2, 10, 18, 26 |
| 3. Ставлення до себе | 3, 11, 19, 27 |
| 4. Ставлення до оточуючих | 4, 12, 20, 28 |
| 5. Уявлення про майбутнє | 5, 13, 21, 29 |

| | |
|---|---|
| 6. Наявність соціальної підтримки | 6, 14, 22, 30 |
| 7. Життєві цілі | 7, 15, 23, 31 |
| 8. Здатність до саморегуляції | 8, 16, 24, 32 |

**Рівні вияву психологічного благополуччя за шкалами:**

0-1 бали - низький рівень;

2-3 бали - середній рівень;

4 бали - високий рівень.

Можна підрахувати суму балів за всіма шкалами та отримати загальний показник психологічного благополуччя особистості:

0-10 балів - низький рівень психологічного благополуччя;

11-22 бали - середній рівень психологічного благополуччя;

23-32 бали - високий рівень психологічного благополуччя.

**Додаток Д**

**Шкала задоволеності життям**

**(адаптовано Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. )**

Інструкція: «Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!»

1. В основному моє життя близько до ідеалу.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

**Бланк відповідей**

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **4** | **5** | |
| | | |

## Додаток Е

# Кореляційний аналіз між компонентами життєстійкості, психологічного благополуччя, самоефективності та рівнем задоволеності життя (витяг з IBM SPSS)

**Correlations**

| | | Залученість | Контроль | Загальна_життєстійкість | Прийняття_ризику | Задоволеність_життям | Позитивні_емоції | CE | Уявлення_про_майбутнє | Ставлення_до_себе | Ставлення_до_оточуючих | Наявність_соціальної_підтримки | Здатність_до_саморегуляції | Психологічне_благополуччя | Рівень_задоволеності_життям | Життєві_цілі |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Залученість | Pearson Correlation | 1 | ,804** | ,932** | ,645** | ,459** | ,533** | ,517** | ,400* | ,476** | ,069 | ,390* | ,402* | ,685** | ,622** | ,326 |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 | ,000 | ,000 | ,008 | ,002 | ,002 | ,023 | ,006 | ,708 | ,027 | ,022 | ,000 | ,000 | ,069 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Контроль | Pearson Correlation | ,804** | 1 | ,931** | ,658** | ,300 | ,320 | ,625** | ,320 | ,284 | ,089 | ,200 | ,263 | ,469** | ,319 | ,451** |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | | ,000 | ,000 | ,095 | ,074 | ,000 | ,074 | ,115 | ,627 | ,274 | ,146 | ,007 | ,075 | ,010 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Загальна_життєстійкість | Pearson Correlation | ,932** | ,931** | 1 | ,815** | ,446* | ,427* | ,617** | ,357* | ,341 | ,080 | ,287 | ,327 | ,572** | ,454** | ,332 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | | ,000 | ,011 | ,015 | ,000 | ,045 | ,056 | ,664 | ,111 | ,067 | ,001 | ,009 | ,063 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Прийняття_ризику | Pearson Correlation | ,645** | ,658** | ,815** | 1 | ,469** | ,249 | ,518** | ,201 | ,076 | ,051 | ,142 | ,176 | ,321 | ,211 | ,028 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | ,000 | | ,007 | ,170 | ,002 | ,270 | ,679 | ,782 | ,438 | ,335 | ,073 | ,246 | ,877 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Задоволеність_життям | Pearson Correlation | ,459** | ,300 | ,446* | ,469** | 1 | ,371* | ,124 | ,287 | ,241 | -,296 | ,259 | ,314 | ,515** | ,619** | -,188 |
| | Sig. (2-tailed) | ,008 | ,095 | ,011 | ,007 | | ,037 | ,498 | ,111 | ,184 | ,100 | ,152 | ,081 | ,003 | ,000 | ,304 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Позитивні_емоції | Pearson Correlation | ,533** | ,320 | ,427* | ,249 | ,371* | 1 | ,316 | ,155 | ,681** | -,251 | ,448* | ,598** | ,782** | ,654** | ,202 |
| | Sig. (2-tailed) | ,002 | ,074 | ,015 | ,170 | ,037 | | ,078 | ,398 | ,000 | ,166 | ,010 | ,000 | ,000 | ,000 | ,267 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| CE | Pearson Correlation | ,517** | ,625** | ,617** | ,518** | ,124 | ,316 | 1 | ,367* | ,413* | -,074 | -,021 | ,364* | ,426* | ,117 | ,407* |
| | Sig. (2-tailed) | ,002 | ,000 | ,000 | ,002 | ,498 | ,078 | | ,039 | ,019 | ,686 | ,910 | ,040 | ,015 | ,523 | ,021 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Уявлення_про_майбутнє | Pearson Correlation | ,400* | ,320 | ,357* | ,201 | ,287 | ,155 | ,367* | 1 | ,348 | -,087 | ,100 | ,043 | ,432* | ,223 | ,336 |
| | Sig. (2-tailed) | ,023 | ,074 | ,045 | ,270 | ,111 | ,398 | ,039 | | ,051 | ,636 | ,585 | ,815 | ,014 | ,221 | ,060 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Ставлення_до_себе | Pearson Correlation | ,476** | ,284 | ,341 | ,076 | ,241 | ,681** | ,413* | ,348 | 1 | -,163 | ,265 | ,631** | ,803** | ,550** | ,312 |
| | Sig. (2-tailed) | ,006 | ,115 | ,056 | ,679 | ,184 | ,000 | ,019 | ,051 | | ,373 | ,142 | ,000 | ,000 | ,001 | ,082 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Ставлення_до_оточуючих | Pearson Correlation | ,069 | ,089 | ,080 | ,051 | -,296 | -,251 | -,074 | -,087 | -,163 | 1 | -,175 | -,269 | -,147 | -,259 | -,085 |
| | Sig. (2-tailed) | ,708 | ,627 | ,664 | ,782 | ,100 | ,166 | ,686 | ,636 | ,373 | | ,338 | ,137 | ,422 | ,152 | ,646 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Наявність_соціальної_підтримки | Pearson Correlation | ,390* | ,200 | ,287 | ,142 | ,259 | ,448* | -,021 | ,100 | ,265 | -,175 | 1 | ,493** | ,614** | ,492** | ,232 |
| | Sig. (2-tailed) | ,027 | ,274 | ,111 | ,438 | ,152 | ,010 | ,910 | ,585 | ,142 | ,338 | | ,004 | ,000 | ,004 | ,201 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Здатність_до_саморегуляції | Pearson Correlation | ,402* | ,263 | ,327 | ,176 | ,314 | ,598** | ,364* | ,043 | ,631** | -,269 | ,493** | 1 | ,810** | ,492** | ,334 |
| | Sig. (2-tailed) | ,022 | ,146 | ,067 | ,335 | ,081 | ,000 | ,040 | ,815 | ,000 | ,137 | ,004 | | ,000 | ,004 | ,061 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Психологічне_благополуччя | Pearson Correlation | ,685** | ,469** | ,572** | ,321 | ,515** | ,782** | ,426* | ,432* | ,803** | -,147 | ,614** | ,810** | 1 | ,704** | ,406* |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,007 | ,001 | ,073 | ,003 | ,000 | ,015 | ,014 | ,000 | ,422 | ,000 | ,000 | | ,000 | ,021 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Рівень_задоволеності_життям | Pearson Correlation | ,622** | ,319 | ,454** | ,211 | ,619** | ,654** | ,117 | ,223 | ,550** | -,259 | ,492** | ,492** | ,704** | 1 | ,107 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,075 | ,009 | ,246 | ,000 | ,000 | ,523 | ,221 | ,001 | ,152 | ,004 | ,004 | ,000 | | ,559 |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Життєві_цілі | Pearson Correlation | ,326 | ,451** | ,332 | ,028 | -,188 | ,202 | ,407* | ,336 | ,312 | -,085 | ,232 | ,334 | ,406* | ,107 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,069 | ,010 | ,063 | ,877 | ,304 | ,267 | ,021 | ,060 | ,082 | ,646 | ,201 | ,061 | ,021 | ,559 | |
| | N | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Додаток Ж**

## Тренінгова програма розвитку життєстійкості як способу підтримки та покращення психологічного благополуччя в юнацькому віці

Мета програми: розвиток життєстійкості осіб юнацького віку як психологічного ресурсу підтримки та покращення психологічного благополуччя через формування залученості, відчуття контролю, здатності до саморегуляції, конструктивного ставлення до труднощів, усвідомлення життєвих цілей та активізацію соціальної підтримки.

Тривалість програми: 24 години.

Кількість блоків: 4 блоки по 6 годин.

Формат проведення: кожен блок може проводитися як один тренінг тривалістю 6 годин або як два заняття по 3 години.

Кількість учасників: 12-16 осіб.

Вік учасників: 18-21 рік, юнацький вік.

Форма роботи: групова тренінгова робота з елементами психоедукації, рефлексії, арт-технік, групових обговорень, індивідуальних вправ та практичних завдань.

### Перший блок: «Внутрішні ресурси та усвідомлення життєстійкості»

Мета блоку: формування усвідомлення життєстійкості як особистісного ресурсу, розвиток самопізнання, позитивного ставлення до себе та розуміння власних сильних сторін.

Тривалість блоку: 6 годин.

Необхідні матеріали: аркуші А4, ручки, маркери, фліпчарт, стікери, кольорові олівці, картки з незавершеними реченнями, картки для очікувань.

## Вступна частина

1. Виявлення очікувань

Мета: з’ясування очікувань учасників від участі в програмі.

Інструкція: тренер роздає кожному учаснику стікер або невеликий аркуш і пропонує написати відповідь на запитання: «Що я хотів/хотіла б отримати від цієї програми?» Після цього учасники прикріплюють свої відповіді на фліпчарт. Тренер коротко узагальнює очікування та зазначає, що наприкінці програми група повернеться до них.

Матеріали: стікери, ручки, фліпчарт.

2. Встановлення правил групи

Мета: створення безпечного простору для взаємодії.

Інструкція: тренер пропонує учасникам разом сформулювати правила роботи групи. До правил можуть входити: конфіденційність, добровільність участі, право не відповідати, повага до думки іншого, активність, правило «стоп», недопущення знецінення. Правила записуються на фліпчарті й залишаються видимими протягом тренінгу.

Матеріали: фліпчарт, маркери.

3. Знайомство «Мій ресурс»

Мета: знайомство учасників і м’яке входження в тему життєстійкості.

Інструкція: кожен учасник називає своє ім’я та одну річ, якість, людину або дію, що допомагає йому/їй відновлюватися у складні моменти. Наприклад: «Я - Олена, мій ресурс - прогулянки наодинці».

## Основна частина

1. Мінілекція «Що таке життєстійкість?»

Мета: ознайомлення учасників із поняттям життєстійкості та її значенням для психологічного благополуччя.

Текст лекції:

«Життєстійкість - це здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин і не втрачати відчуття сенсу, контролю та власної цінності навіть у ситуаціях стресу. Вона не означає відсутність переживань або постійну силу. Навпаки, життєстійка людина також може відчувати тривогу, сум, втому чи невпевненість, однак вона має внутрішні й зовнішні ресурси, які допомагають їй поступово відновлюватися.

У структурі життєстійкості зазвичай виділяють три основні компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику. Залученість означає здатність бути включеним у власне життя, відчувати інтерес до подій, людей, діяльності та майбутнього. Контроль пов’язаний із переконанням, що людина здатна впливати хоча б на частину життєвих обставин і власних реакцій. Прийняття виклику передбачає здатність сприймати труднощі не лише як загрозу, а і як можливість навчитися, змінитися або краще зрозуміти себе.

У юнацькому віці життєстійкість має особливе значення, оскільки саме в цей період людина активно формує ідентичність, професійні плани, систему цінностей та уявлення про майбутнє. Розвиток життєстійкості допомагає підтримувати психологічне благополуччя, краще справлятися зі стресом, усвідомлювати власні ресурси та будувати більш цілісне ставлення до себе і власного життя».

2. Вправа «Карта моїх ресурсів»

Мета: усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Інструкція: учасникам пропонується намалювати карту власних ресурсів. У центрі аркуша вони пишуть своє ім’я, а навколо позначають ресурси в кількох сферах: «мої якості», «люди, які мене підтримують», «дії,

які мене відновлюють», «місця, де мені спокійно», «досвід, який я вже подолав/подолала».

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери.

Запитання для рефлексії:

Що було найлегше згадати? Які ресурси виявилися для мене несподіваними? Чи є ресурс, яким я користуюся рідко, хоча він може бути корисним? Що з цієї карти я можу використовувати частіше?

3. Вправа «Я вже справлявся/справлялася»

Мета: актуалізація досвіду подолання труднощів і формування відчуття власної компетентності.

Інструкція: учасникам пропонується згадати ситуацію, з якою їм було складно, але яку вони змогли подолати. Після цього вони письмово відповідають на запитання: «Що тоді було складним?», «Що мені допомогло?», «Які мої якості проявилися?», «Що цей досвід говорить про мене?». За бажанням учасники можуть поділитися відповідями в парах або в загальному колі.

Матеріали: аркуші, ручки.

Запитання для рефлексії:

Що я дізнався/дізналася про себе? Які якості допомогли мені тоді? Чи можу я використати цей досвід зараз? Як це впливає на моє ставлення до себе?

4. Вправа «Мої сильні сторони очима інших»

Мета: розвиток позитивного самоставлення та усвідомлення власної цінності.

Інструкція: учасники отримують аркуші зі своїм іменем. Аркуші передаються по колу, і кожен учасник записує одну позитивну якість або

сильну сторону власника аркуша. Після завершення кожен читає свій аркуш індивідуально.

Матеріали: аркуші, ручки.

Запитання для рефлексії:

Що було приємно прочитати? Чи було щось несподіване? Наскільки легко мені приймати позитивний зворотний зв'язок? Як це може підтримати мене у складні моменти?

**Заключна частина**

1. Рефлексія в колі

Кожен учасник завершує фразу: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що мій ресурс - це…»

2. Домашнє завдання

Протягом тижня учасникам пропонується помічати ситуації, у яких вони використовували власні ресурси, і коротко записувати їх.

## Другий блок: «Залученість, цілі та смислова наповненість життя»

Мета блоку: розвиток залученості, усвідомлення життєвих цінностей, цілей, інтересів і смислової наповненості життя.

Тривалість блоку: 6 годин.

Необхідні матеріали: аркуші А4, фліпчарт, маркери, стікери, картки з цінностями, ручки, кольорові олівці.

**Вступна частина**

1. Вправа «Мій стан зараз»

Мета: налаштування учасників на роботу.

Інструкція: кожен учасник коротко називає свій стан через метафору: «Якби мій стан зараз був погодою, це було б…»

**Основна частина**

1. Мінілекція «Залученість як компонент життєстійкості»

Текст лекції:

«Залученість - це здатність людини бути включеною у власне життя, відчувати інтерес до того, що з нею відбувається, і бачити значущість у власній діяльності. У юнацькому віці залученість особливо важлива, тому що саме в цей період людина визначає, що для неї справді цінне, які сфери життя є важливими, ким вона хоче бути і в якому напрямі рухатися.

Коли рівень залученості знижується, людина може відчувати пасивність, втрату мотивації, відстороненість від власних рішень і невизначеність щодо майбутнього. Натомість розвиток залученості допомагає відчути, що життя не просто «відбувається», а в ньому можна брати активну участь. Це позитивно впливає на психологічне благополуччя, оскільки посилює відчуття сенсу, життєвих цілей, задоволеності життям і зв’язку з власними потребами».

2. Вправа «Колесо мого життя»

Мета: аналіз актуальної залученості в різні сфери життя.

Інструкція: учасники малюють коло і ділять його на сектори: навчання, стосунки, сім’я, друзі, відпочинок, саморозвиток, здоров’я, майбутнє. У кожному секторі вони оцінюють свою задоволеність від 1 до 10 та позначають, де хотіли б більше присутності й активності.

Матеріали: аркуші, ручки, кольорові олівці.

Запитання для рефлексії: Яка сфера зараз найбільш наповнена? Яка потребує більше уваги? Чи є сфери, які я ігнорую? Що я можу зробити вже зараз, щоб підвищити свою залученість?

3. Вправа «Мої справжні цінності»

Мета: усвідомлення особистих цінностей і їхнього впливу на життєві рішення.

Інструкція: учасники отримують картки з цінностями: свобода, безпека, розвиток, любов, дружба, знання, творчість, стабільність, визнання, допомога іншим, самостійність тощо. Вони мають обрати 5 найважливіших для себе цінностей, а потім звузити вибір до 3 основних.

Матеріали: картки з цінностями.

Запитання для рефлексії:

Чому саме ці цінності важливі для мене? Чи відповідає моє теперішнє життя цим цінностям? Які мої рішення підтримують ці цінності? Що я можу змінити, щоб жити більш узгоджено з ними?

4. Вправа «Моє майбутнє через рік»

Мета: формування позитивного й реалістичного образу майбутнього.

Інструкція: учасникам пропонується написати короткий текст від імені себе через рік: «Я прокидаюся через рік і помічаю, що моє життя стало трохи кращим. Що змінилося? Що я зробив/зробила для цього? Хто був поруч? Які мої якості допомогли?». Після написання учасники виділяють 2-3 конкретні кроки, які можуть зробити вже найближчим часом.

Матеріали: аркуші, ручки.

Запитання для рефлексії:

Яким я побачив/побачила своє майбутнє? Що в ньому для мене найважливіше? Які кроки залежать від мене? Що може підтримати мене на цьому шляху?

**Заключна частина**

1. Рефлексія «Одна дія»

Кожен учасник називає одну маленьку дію, яку готовий зробити для більшої залученості у власне життя.

2. Домашнє завдання

Обрати одну сферу з «Колеса життя» і виконати протягом тижня одну конкретну дію для її покращення.

## Третій блок: «Контроль, саморегуляція та відповідальне прийняття рішень»

Мета блоку: розвиток відчуття контролю, самоефективності, відповідального прийняття рішень і навичок саморегуляції.

Тривалість блоку: 6 годин.

Необхідні матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, ручки, картки із ситуаціями, стікери.

Основна частина

1. Мінілекція «Контроль і самоефективність»

Текст лекції:

«Контроль як компонент життєстійкості означає переконання людини в тому, що вона може впливати на певні аспекти свого життя. Це не означає, що людина здатна контролювати все. Навпаки, важливо розрізняти те, що залежить від нас, і те, що не залежить. Саме це розмежування допомагає знижувати тривогу та спрямовувати сили на реальні дії.

Самоефективність - це віра людини у власну здатність справлятися із завданнями, досягати цілей і впливати на результат. У юнацькому віці розвиток контролю й самоефективності особливо важливий, адже молоді люди стикаються з вибором професійного шляху, навчальними вимогами, новими соціальними ролями та відповідальністю за власні рішення.

Коли людина не відчуває контролю, вона може переживати безпорадність, прокрастинацію, тривожність і невпевненість. Натомість

усвідомлення власного впливу підвищує життєстійкість і підтримує психологічне благополуччя».

2. Вправа «Коло контролю»

Мета: навчити учасників розмежовувати контрольовані та неконтрольовані чинники.

Інструкція: учасники малюють три кола. У центрі - «те, що я можу контролювати», у другому колі - «те, на що я можу частково впливати» у зовнішньому - «те, що не залежить від мене». Потім вони обирають одну актуальну ситуацію й розподіляють її елементи за цими колами.

Запитання для рефлексії:

Що я намагаюся контролювати, хоча це не залежить від мене? На що я справді можу вплинути? Яку одну дію я можу зробити вже зараз?

3. Вправа «Маленький крок»

Мета: розвиток навички конкретизації цілей і дій.

Інструкція: учасники обирають одну проблему або задачу, яка здається складною. Потім розбивають її на маленькі кроки за схемою: «Що я хочу?», «Що мені заважає?», «Що я можу зробити сьогодні?», «Який найменший можливий крок?».

Запитання для рефлексії:

Чи змінилося моє сприйняття проблеми після поділу на кроки? Який крок здається реалістичним? Що може допомогти мені його виконати?

4. Вправа «Мій стан - моя дія»

Мета: розвиток емоційної саморегуляції.

Інструкція: учасники заповнюють таблицю з трьох колонок: «Мій стан», «Як він проявляється», “Що я можу зробити”. Наприклад: «тривога -

напруга в тілі, швидкі думки - виписати думки, зробити паузу, звернутися по підтримку».

Запитання для рефлексії:

Які стани я найчастіше переживаю? Як я зазвичай реагую? Які реакції мені допомагають, а які погіршують стан? Яку нову дію я можу спробувати?

**Заключна частина**

Рефлексія в колі:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що можу впливати на…»

**Четвертий блок: «Труднощі як виклик і соціальна підтримка»**

Мета блоку: формування конструктивного ставлення до труднощів, розвиток прийняття виклику, гнучкості мислення та вміння користуватися соціальною підтримкою.

Тривалість блоку: 6 годин.

Необхідні матеріали: аркуші А4, ручки, фліпчарт, маркери, картки із ситуаціями, стікери.

**Основна частина**

1. Мінілекція «Труднощі як частина розвитку»

Текст лекції:

«Прийняття виклику є одним із компонентів життєстійкості. Воно означає здатність сприймати зміни, невизначеність і труднощі не лише як загрозу, а і як можливість для розвитку. Це не означає, що складні ситуації треба романтизувати або знецінювати біль. Йдеться про здатність бачити в досвіді не тільки втрати, а й те, чого він може навчити.

У юнацькому віці труднощі часто пов’язані з навчанням, вибором майбутньої професії, стосунками, самостійністю, очікуваннями сім’ї та

суспільства. Якщо людина сприймає будь яку помилку як катастрофу, це може знижувати її активність і психологічне благополуччя. Якщо ж вона вчиться бачити труднощі як досвід, це підвищує адаптаційні можливості та життєстійкість.

Водночас життєстійкість не означає, що людина повинна справлятися з усім самостійно. Соціальна підтримка є важливим ресурсом психологічного благополуччя. Уміння звертатися по допомогу, приймати підтримку та підтримувати інших є ознакою зрілості, а не слабкості».

2. Вправа «Мій досвід труднощів»

Мета: переосмислення складного досвіду.

Інструкція: учасники згадують ситуацію, яка була для них складною, і письмово відповідають на запитання: «Що тоді сталося?», «Що я відчував/відчувала?», «Що я зробив/зробила?», «Що я зрозумів/зрозуміла після цього?», «Яку силу або навичку я виніс/винесла з цього досвіду?».

Запитання для рефлексії:

Чи можу я побачити в цій ситуації не лише проблему, а й досвід? Що вона показала про мене? Як цей досвід може допомогти мені в майбутньому?

3. Вправа «Переосмислення»

Мета: розвиток гнучкості мислення.

Інструкція: тренер пропонує учасникам картки з типовими думками: «Я не впораюся», «Якщо я помилюся, це буде провал», «У мене нічого не вийде», «Я маю все зробити ідеально». Учасники мають переформулювати ці думки у більш реалістичні й підтримувальні.

Наприклад:

«Я не впораюся» - «Мені складно, але я можу зробити перший крок».

«Помилка - це провал» - «Помилка може показати, що потрібно змінити».

4. Вправа «Моя мережа підтримки»

Мета: усвідомлення соціальних ресурсів.

Інструкція: учасники малюють себе в центрі аркуша, а навколо позначають людей або групи, які можуть бути джерелом підтримки: друзі, родина, одногрупники, викладачі, психолог, онлайн-спільноти тощо. Потім вони позначають, яку саме підтримку можуть отримати від кожного: емоційну, інформаційну, практичну.

Запитання для рефлексії:

До кого мені легко звертатися по допомогу? До кого складно? Якої підтримки мені зараз бракує? Як я можу попросити про допомогу екологічно?

**Заключна частина всієї програми**

1. Повернення до очікувань

Учасники повертаються до карток, які заповнювали на першому занятті, і визначають, які очікування справдилися.

2. Вправа «Лист собі в майбутнє»

Мета: інтеграція здобутого досвіду.

Інструкція: учасникам пропонується написати лист собі в майбутнє на момент, коли буде складно. У листі варто зазначити: що важливо пам’ятати про себе, які ресурси допомагають, до кого можна звернутися, яку одну дію можна зробити першою.

3. Заключне слово тренера

«Сьогодні ми завершуємо програму, присвячену розвитку життєстійкості. Протягом роботи ми говорили про внутрішні ресурси, залученість, контроль, саморегуляцію, труднощі, майбутнє та підтримку. Важливо пам’ятати, що життєстійкість - це не про те, щоб ніколи не втомлюватися і не переживати складних емоцій. Це про здатність повертатися до себе, шукати опори, діяти поступово й не залишатися наодинці з труднощами.

Усі навички, які ми відпрацьовували, можуть стати частиною вашого повсякденного життя. Ви можете використовувати карту ресурсів, коло контролю, вправи на переосмислення, роботу з цілями та соціальною підтримкою тоді, коли відчуваєте напругу, невизначеність або втрату опори. Життєстійкість формується поступово, і кожен маленький крок у бік турботи про себе, відповідального вибору та усвідомленого ставлення до життя вже є її проявом».