

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології і туризму

Кваліфікаційна робота бакалавра з психології
на тему: «Життєстійкість особистості як динамічна ознака
психологічного благополуччя»

Допущено до захисту

« ____ » _____ року

студентки групи Пс 02 – 21

факультету туризму, бізнесу і
психології

освітньої програми «Практична
психологія»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Дуццак-Кочан Анастасії Василівни

*Завідувач кафедри психології і
туризму*

_____ проф. БОНДАРЕНКО

Науковий керівник:

канд. психол. н., доцент кафедри
психології і туризму,

Бабатіна Світлана Іванівна

Національна шкала _____

Кількість балів _____

Оцінка ЄКТС _____

ЗМІСТ

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДИНАМІЧНОЇ ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	8
1.1.	Вивчення життєстійкості особистості в психологічній науці	8
1.2.	Життєстійкість і психологічне благополуччя як регуляторні особливості особистості	16
1.3.	Психологічні особливості юнацького віку в розрізі регуляторних якостей	25
	Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДИНАМІЧНОЇ ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	32
2.1.	Організаційно – змістовий аспект проведення дослідження	32
2.2.	Характеристика психодіагностичного інструментарію щодо визначення рівня життєстійкості особистості	34
	Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ 3	АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	39
3.1.	Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	39
3.2.	Характеристика психодіагностичного інструментарію щодо визначення рівня життєстійкості особистості	48

Висновки до третього розділу	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ	58
РЕЗЮМЕ/RESUME	62

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна психологія відіграє важливу роль у розумінні поведінки та емоційного стану особистості. Зміни в соціальному середовищі, вплив цифровізації та глобалізаційні процеси сприяють перегляду традиційних підходів до психологічних досліджень. У цьому контексті обрана тема є надзвичайно актуальною для сьогодення, оскільки дозволяє глибше зрозуміти сутність досліджуваного явища, визначити його теоретичні засади та практичне значення.

Останні десятиліття характеризуються зростанням рівня стресу, емоційного вигорання та тривожних розладів, що зумовлено не лише особистісними факторами, а й швидкоплинністю суспільних змін. Інформаційний потік, що постійно зростає, підвищені вимоги до адаптивності та саморегуляції, нестабільність економічного й соціального середовища значною мірою впливають на психоемоційний стан людини. Це особливо актуально для молоді, яка стикається з викликами особистісного становлення, професійного самовизначення та інтеграції в суспільство.

Важливо зазначити, що вивчення життестійкості як одного з ключових факторів психологічного благополуччя набуває все більшого значення. Життестійкість дозволяє особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати високий рівень особистісної ефективності. Дослідження цього феномена допомагає розробити методики психологічної підтримки, які сприятимуть зміцненню психічного здоров'я, підвищенню стресостійкості та розвитку адаптивних навичок у студентської молоді.

З огляду на сучасні реалії, важливим є не лише теоретичне вивчення емоційних переживань і механізмів їх регуляції, а й впровадження практичних заходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості. Це включає психологічні тренінги, розвиток навичок емоційного інтелекту, техніки

релаксації та саморегуляції. Таким чином, обрана тема дослідження відповідає актуальним потребам сучасного суспільства та має вагомим значення як для індивідуального розвитку особистості, так і для формування здорового психологічного клімату в освітньому середовищі.

Постановка проблеми та ступінь її розробленості. Проблематика дослідження активно розглядається вітчизняними та зарубіжними вченими, зокрема Г. Сельє (1986), К. Кобасою (1982), Л. Мадді (2002), які зосереджувались на різних аспектах життєстійкості та стресостійкості. Дослідження, проведені К. ДеФельдтом (2015) і Т. Х'юстоном (2017), показують значний інтерес наукової спільноти до цієї теми. Проте, існує необхідність подальшого вивчення аспектів життєстійкості в умовах війни, стресових ситуацій та постійних соціальних, економічних та політичних змін, що і обґрунтовує вибір даного напрямку дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити життєстійкість як динамічну ознаку психологічного благополуччя, взаємозв'язок окремих показників життєстійкості та психологічного благополуччя.

Для досягнення цієї мети були поставлені такі **завдання**:

1. Дослідити теоретичні засади життєстійкості та її основні моделі.
2. Проаналізувати існуючі підходи до вивчення життєстійкості в психології.
3. Провести емпіричне дослідження з метою оцінки рівня життєстійкості та психологічного благополуччя серед юнаків.
4. Визначити рекомендації щодо розвитку життєстійкості на основі отриманих результатів.

Об'єктом дослідження є процес розвитку життєстійкості особистості.

Предмет дослідження – життєстійкість особистості як динамічна ознака психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження: високий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя особистості сприяють підтримці високого рівня якості життя.

У роботі використовувались такі методи дослідження:

- **Теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури.
- **Емпіричні:** анкетування, тестування, спостереження.
- **Статистичні:** методи математичної обробки отриманих даних.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження базується на концепціях, розроблених вченими, такими як К. Кобаса, С. Мадді, Г. Сельє, К. Ріфф, які представили моделі життєстійкості, а також іншими психологами, що визначають її значення в контексті адаптації до стресу та емоційного благополуччя. Застосовані методологічні підходи включають системний підхід до вивчення індивідуальних особливостей особистості та впливу соціальних і культурних факторів.

Ступінь вирішення проблеми та практичне значення результатів.

Результати дослідження сприятимуть поглибленню розуміння концепції життєстійкості, а також можуть бути використані в практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників, зокрема при розробці програм психологічної підтримки та розвитку життєстійкості в освітньому середовищі. Одержані висновки можуть мати значення для практичного застосування у соціальних службах, організаціях та освітніх установах.

Апробація дослідження відбувалась шляхом участі у міжнародних конференціях, зокрема: Міжнародній науково-практичній конференції *Ad orbem per linguas. До світу через мови: «Семіотика української незламності: мова – освіта – дискурс»* (15-16 травня 2025 року). У межах конференції були представлені тези на тему «Психологічне благополуччя особистості: компоненти і структура».

Обсяг і структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з 3 розділів, вступу, висновків, списку використаних джерел (що містить 30

найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 61 сторінка, з них основного тексту – 49 сторінок.

Таким чином, робота спрямована на поглиблене розуміння життєстійкості як ключового фактору психологічного благополуччя та адаптації особистості до сучасних умов, і містить обґрунтовані висновки та рекомендації щодо її розвитку та підтримки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДИНАМІЧНОЇ ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ.

1.1. Вивчення життєстійкості особистості в психологічній науці

Визначення «життєстійкість» (hardiness) в сучасній психології використовується для позначення здатності особистості успішно адаптуватись до життєвих труднощів, використовуючи при цьому конструктивні стратегії їх вирішення та зберігаючи стан внутрішньої рівноваги.

Вперше поняття життєстійкості ввів американський психолог С. Мадді у 1970-х роках та розглядав її як сукупність трьох ключових компонентів: залученості, контролю та прийняття викликів. Відповідно, згідно розуміння поняття, високий рівень життєстійкості допомагає людині не лише зберігати психологічну стійкість перед стресовими ситуаціями, а й отримувати з них корисний досвід (Волинець, 2022).

Наразі, в психологічній науці часто спостерігається трактування терміну «життєстійкість» як характеристики, що має певну динаміку та змінюється в залежності від умов життя. Відповідні погляди на поняття наведені в концепції П. Бартона та К. Петерсона, які зазначають, що життєстійкість формується під впливом соціального середовища та включає в себе не лише здатність долати труднощі, а й уміння виокремлювати з ситуацій мотивацію для подальшого розвитку.

Варто зазначити, що важливою властивістю життєстійкості є її комплексність, що складається з таких компонентів, як емоційний, когнітивний та поведінковий. Емоційний складник пов'язаний із саморегуляцією, когнітивний – із гнучкістю мислення, а поведінковий – із

активним пошуком рішень та здатністю ефективно діяти у складних обставинах (Кічук, 2020).

Розглядаючи концепції різних авторів, можна зробити висновок, що підходи до розуміння феномену «життєстійкість» свідчать про зміни від розгляду його в контексті стресостійкості до розуміння цього феномена як складної інтегративної якості особистості. Згідно цього, слід зазначити, що вагомий внесок у систематизацію уявлень про життєстійкість зробила Чиханцова О.А. У своїй науковій роботі автор зазначає, що життєстійкість є не лише сукупністю рис чи реакцій, а цілісною особистісною структурою, яка визначає здатність людини ефективно долати труднощі, не втрачаючи при цьому відчуття сенсу життя, контролю над ситуацією і внутрішньої цілісності.

Зокема, науковиця зауважує, що життєстійкість включає три ключові компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент передбачає наявність у людини гнучких когнітивних схем, схильності до рефлексії, а також віри у власні сили. Емоційний – здатність регулювати внутрішній стан у складних умовах, зберігати емоційну рівновагу. Поведінковий компонент пов'язаний із активним життєвим стилем, ініціативністю та готовністю до конструктивної діяльності навіть у стресових ситуаціях. Враховуючи соціальні виклики сучасного світу, Чиханцова О.А. виокремлює життєстійкість, як одну із ключових ресурсів особистості.

Попри значну кількість підходів до вивчення життєстійкості, у науці виділяють три основні, а саме: когнітивний, емоційний та поведінковий. Перший підхід в рамках когнітивно-поведінкової терапії зосереджує увагу на внутрішньому сприйнятті людиною складних життєвих обставин, а також основних механізмів та компонентів впливу на можливість впоратись з ними. Згідно з дослідженнями А. Бека та А. Елліса, когнітивні установки відіграють вирішальну роль у формуванні життєстійкості: позитивне мислення та конструктивний підхід до труднощів сприяють кращій адаптації.

Емоційний підхід зосереджується на внутрішніх переживаннях людини та її здатності регулювати емоційний стан під час стресу. Б. Фредріксон у своїй теорії позитивних емоцій стверджує, що люди, які частіше переживають позитивні емоції, мають вищий рівень життєстійкості, а також, дослідження показують, що емоційно стійкі люди швидше відновлюються після криз, оскільки вони здатні знайти сенс у складних ситуаціях і підтримувати емоційну рівновагу.

Поведінковий підхід розглядає життєстійкість через дії та звички людини. Він базується на концепціях біхевіористичної психології, зокрема теорії соціального навчіння А. Бандури. Поведінкова життєстійкість виражається в активному подоланні труднощів, розвитку навичок проблемного вирішення та пошуку підтримки. Наприклад, люди, які систематично займаються спортом, практикують техніки саморегуляції або використовують стратегічне планування, демонструють вищий рівень життєстійкості (Варіна, 2022).

Таблиця 1.1.

Основні наукові підходи до вивчення життєстійкості

Підхід	Основний фокус	Ключові дослідники
Когнітивний	Спосіб мислення, установки, переконання	A. Beck, A. Ellis
Емоційний	Регуляція емоцій, вплив позитивних переживань	B. Fredrickson
Поведінковий	Дії, активне додання труднощів, соціальна підтримка	A. Bandura

Концепція життєстійкості пройшла довгий шлях розвитку в наукових дослідженнях. У ранніх психологічних теоріях стійкість особистості розглядалася переважно через поняття стресостійкості. Г. Сельє, розробляючи теорію стресу у 1936 році, зазначав, що адаптаційні можливості людини є обмеженими, але можуть бути розширені через тренування та досвід. Його

дослідження стали основою для подальшого вивчення життєстійкості (Джаббарова, 2020).

У 1970-х роках американський психолог С. Мадді ввів термін «hardiness» і визначив життєстійкість як комплексну характеристику особистості, яка дозволяє зберігати продуктивність у стресових ситуаціях. Його роботи, зокрема експерименти з працівниками великих корпорацій, показали, що люди з високим рівнем життєстійкості рідше стикаються з професійним вигоранням та мають кращі адаптаційні механізми.

У 2000-х роках дослідники розширили концепцію життєстійкості, включивши в неї фактори позитивної психології. М. Селігман у своїх працях наголошував на тому, що оптимізм, віра у власні сили та соціальна підтримка є ключовими факторами, що сприяють життєстійкості. На сучасному етапі життєстійкість розглядається не тільки як індивідуальна риса, а й як навичка, яку можна розвивати за допомогою спеціальних тренінгів і практик (Грішин, 2021).

Життєстійкість є багатовимірною характеристикою особистості, яка тісно пов'язана з такими психологічними феноменами, як стресостійкість, резилієнтність та адаптивність. Кожне з цих понять відображає певний аспект здатності людини протистояти труднощам, але водночас має власні унікальні риси.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно функціонувати у складних ситуаціях, не піддаючись негативному впливу стресу. Дослідники Г. Сельє та Р. Лазарус розглядали її як ключовий компонент психологічного благополуччя. На відміну від стресостійкості, життєстійкість не просто допомагає людині витримувати стрес, а й сприяє активному зростанню та розвитку в умовах складних обставин.

Резилієнтність означає здатність людини швидко відновлюватися після кризових подій. Концепція резилієнтності була розроблена Е. Вернер та А. Масен, які виявили, що навіть діти з несприятливих сімейних умов можуть

зберігати високий рівень психологічного благополуччя завдяки певним внутрішнім і зовнішнім ресурсам. Життєстійкість включає в себе елементи резилієнтності, однак додатково містить аспект свідомого ставлення до викликів і активного їхнього подолання (Кічук, 2020).

Адаптивність – це ще один близький до життєстійкості феномен, що відображає здатність людини швидко та ефективно змінювати свою поведінку відповідно до змін у середовищі. На думку Ж. Піаже, адаптація відбувається через процеси асиміляції та акомодатії, які дозволяють людині змінювати свої когнітивні схеми у відповідь на нові обставини. Життєстійкість, на відміну від адаптивності, не тільки допомагає пристосовуватися, а й сприяє трансформації особистості через подолання труднощів.

Таблиця 1.2.

Співвідношення життєстійкості з іншими психологічними феноменами

Феномен	Визначення	Відмінності від життєстійкості
Стресостійкість	Здатність зберігати працездатність та психоемоційний баланс під впливом стресових факторів.	Фокусується на витримці під час стресу, але не обов'язково передбачає особистісне зростання.
Резилієнтність	Здатність швидко відновлюватися після кризових ситуацій та травм.	Охоплює адаптацію після труднощів, але не завжди включає активне подолання викликів.
Адаптивність	Гнучкість поведінки та мислення в умовах змінного середовища.	Орієнтована на пристосування, а не на активне подолання труднощів.
Життєстійкість	Сукупність психологічних характеристик, що дозволяють людині не лише справлятися з труднощами, а й використовувати їх як ресурс для розвитку.	Включає елементи всіх попередніх феноменів, але також передбачає активне формування сенсу в складних обставинах.

Життестійкість має ширше значення, ніж стресостійкість, резиліентність або адаптивність. Вона не лише дозволяє людині протистояти труднощам, а й дає змогу переосмислювати їх, навчатися на власному досвіді та трансформувати складні ситуації у можливості для зростання.

Для оцінки рівня життестійкості використовують різні методи та психологічні інструменти, серед яких опитувальники, проєктивні методики, експериментальні підходи та аналіз поведінкових реакцій. Найпоширенішим методом є стандартизовані опитувальники, які дозволяють оцінити рівень життестійкості за різними шкалами.

Одним із найвідоміших інструментів є Шкала життестійкості, розроблена С. Мадді та його колегами у 1984 році, яка включає три основні виміри: залученість, контроль та прийняття викликів. Дослідження, проведені за допомогою цієї шкали, показали, що високий рівень життестійкості пов'язаний із меншим рівнем тривожності, вищою ефективністю в роботі та загальним психологічним благополуччя (Грішин, 2021).

Ще одним важливим інструментом є Шкала психологічної резиліентності, запропонована К. Коннором та Дж. Девідсоном, що дозволяє оцінити здатність особистості до швидкого відновлення після стресу та травматичних подій (Киричук, 2020).

Крім опитувальників, використовують проєктивні методики, наприклад, тест незавершених речень або аналіз наративів, які допомагають виявити глибинні установки людини щодо труднощів та викликів.

Якщо говорити про експериментальні підходи у визначенні рівня життестійкості, то вони включають в себе моделювання стресових ситуацій, а також вивчення реакцій респондентів. Наприклад, дослідження Дж. Флемінга показали, що люди з високою життестійкістю швидше знаходять конструктивні рішення у критичних ситуаціях. Рівень життестійкості може впливати і на фізичне здоров'я людини, так як є ключовим фактором, який допомагає людині долати стресові ситуації. Зокрема, Дж. Роттер, згідно

результатів проведеного ним дослідження, зазначає, що люди з внутрішнім локусом контролю, які вважають, що самі керують своїм життям, мають значно вищий рівень життєстійкості.

Таким чином, життєстійкі особистості у кризовий момент здатні зробити переоцінку ситуації та адаптуватися до нових умов. У свою чергу, дослідження В. Франкла показали, що наявність сенсу життя може посприяти психологічній витривалості людини в стресових ситуаціях та відновлюватися після втрат.

Також, життєстійкість сприяє ефективному використанню копінг-стратегій – способів подолання стресу. Серед них:

- Проблемно-орієнтовані стратегії, що передбачають активний пошук вирішення проблеми;
- Емоційно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на управління власними емоціями;
- Соціальна підтримка, що заключається в своєчасному зверненні до спеціалістів, близьких чи друзів.

Люди з високим рівнем життєстійкості зазвичай використовують продуктивні копінг-стратегії, які дозволяють їм не просто витримати труднощі, а й розвиватися завдяки ним. У сучасній психологічній науці життєстійкість вивчається як ключовий фактор психологічного благополуччя. Дослідження, проведені американськими та європейськими вченими, підтверджують, що високий рівень життєстійкості пов'язаний із низьким рівнем депресії, вищою самооцінкою та загальною задоволеністю життям.

Значна увага приділяється розвитку життєстійкості через психологічні тренінги, когнітивні техніки та розвиток емоційної компетентності. Наукові дослідження доводять, що життєстійкість – це не вроджена характеристика, а навичка, яку можна цілеспрямовано розвивати.

Дане поняття як психологічний феномен привертає дедалі більше уваги вчених у сучасній психології особистості, де життєстійкість розглядається не

лише як здатність людини справлятися зі стресом, але й як важливий чинник психологічного благополуччя, професійної успішності та соціальної адаптації. Дослідження М. Селігмана, у межах позитивної психології, показали, що життєстійкість є важливим складником психологічного капіталу, що включає також оптимізм, самоефективність і надію (Варіна, 2022).

Одним із найбільш цитованих підходів до вивчення життєстійкості є концепція психологічної стійкості до стресу, розроблена С. Мадді та Д. Кошаба. Науковці виявили, що люди, які мають високий рівень життєстійкості, демонструють більшу гнучкість у прийнятті рішень, менше схильні до вигорання та швидше відновлюються після криз.

Ще одним важливим напрямом сучасних досліджень, про які ми хотіли б зазначити, є нейробіологічні аспекти життєстійкості. Дослідження Б. Мак'юена доводять, що у людей із високим рівнем життєстійкості спостерігається стабільніший рівень кортизолу, що є важливим чинником для здатності особистості до саморегуляції в напружений момент. Крім того, за допомогою сучасних технологій нейровізуалізації вдалось дізнатись, що в особистостей з високим рівнем життєстійкості краще розвинені нейронні зв'язки у лобовій корі мозку, що відповідає за раціональне мислення.

Сучасна психологія також розглядає психосоціальні чинники розвитку життєстійкості. Наприклад, дослідження Дж. Бонанно показали, що соціальна підтримка, емоційний інтелект та здатність до самоаналізу відіграють ключову роль у формуванні життєстійкості. Люди, які мають міцні соціальні зв'язки та здатність ефективно рефлексувати власний досвід, демонструють вищий рівень стресостійкості та адаптивності.

У сучасній практичній психології розробляються методики розвитку життєстійкості. Наприклад, когнітивно-поведінкові техніки, медитація усвідомленості, тренінги емоційної компетентності та техніки саморегуляції допомагають зміцнити внутрішні ресурси особистості. На думку психолога Б. Фредріксон, позитивні емоції відіграють ключову роль у підтримці

життєстійкості, сприяючи розширенню когнітивних можливостей і підвищенню стресостійкості.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що життєстійкість є не лише вродженою властивістю, а й навичкою, яку можна розвивати через відповідні тренування, соціальну підтримку та самопізнання. Це відкриває широкі можливості для застосування концепції життєстійкості в різних сферах життя – від освіти та професійної діяльності до медицини та психотерапії.

1.2. Життєстійкість і психологічне благополуччя як регуляторні особливості особистості.

Психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, який включає емоційну рівновагу, задоволеність життям, високий рівень самооцінки та наявність життєвої мети. Концепція психологічного благополуччя була детально розроблена К. Ріфф, яка визначила шість основних складових благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємини, автономія, екологічна майстерність, як здатність ефективно керувати життям, наявність мети та особистісний ріст. Дослідження К. Ріфф показали, що високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний з меншим рівнем стресу, покращеним фізичним здоров'ям та високою якістю життя (Кокун, 2024).

Одним із ключових аспектів благополуччя є емоційний баланс, який забезпечує стабільність людини навіть у складних життєвих обставинах. Дослідження Е. Дінера підтвердили, що люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя частіше відчувають позитивні емоції, мають кращу соціальну підтримку та швидше адаптуються до стресових факторів. Цікаво, що благополуччя не є статичним станом – воно змінюється залежно від

соціального контексту, особистісних ресурсів і життєвих подій (Мазоха, Кірчева, 2022).

Сучасні дослідження також розглядають психологічне благополуччя у контексті нейропсихології. За даними Р. Девідсона люди з активнішою префронтальною корою мозку мають вищий рівень емоційної стабільності та стресостійкість, що вказує на те, що психологічне благополуччя має не лише суб'єктивні, а й біологічні основи.

Зв'язок між життєстійкістю та психологічним благополуччям підтверджується численними дослідженнями, адже життєстійкість вважається одним із ключових механізмів підтримки благополуччя, оскільки дозволяє людині ефективно долати труднощі та адаптуватися до нових умов. Серед найбільш поширених концептуальних моделей, що пояснюють цей взаємозв'язок, можна виділити модель "буферного ефекту" стресу, яка показує, що люди з високим рівнем життєстійкості менш схильні до негативних наслідків стресу.

Інша концепція – модель психологічної гнучкості, згідно якої життєстійкість сприяє підтримці благополуччя через адаптивну зміну поведінки та мислення у відповідь на зовнішні виклики. Люди, які демонструють психологічну гнучкість, легше знаходять нові шляхи вирішення проблем і рідше відчують хронічний стрес (Павленко, 2020).

Таблиця 1.3.

Основні моделі взаємозв'язку життєстійкості та психологічного благополуччя

Модель	Основна ідея	Ключові автори
Буферна модель стресу	Життєстійкість знижує вплив стресу на благополуччя.	Cohen & Wills (1985)
Модель психологічної гнучкості	Здатність до адаптивної зміни поведінки та мислення під час труднощів.	Kashdan & Rottenberg (2010)

«Продовження табл. 1.3.»

Теорія розширення і побудови	Позитивні емоції сприяють розвитку ресурсів для подолання стресу	Fredrickson (2001)
------------------------------	--	--------------------

Емоційна стабільність є важливою характеристикою особистості, яка визначає здатність людини контролювати свої почуття, справлятися зі стресом та підтримувати психологічний баланс. Дослідження показують, що життєстійкість є одним із ключових факторів емоційної стабільності, оскільки дозволяє людині швидше адаптуватися до змін та відновлюватися після кризових ситуацій.

У своїх дослідженнях Чиханцова О.А. розглядає життєстійкість як одну з базових умов психологічного благополуччя. На думку науковиці, особистість з високим рівнем життєстійкості має вищу здатність до конструктивного мислення в ситуаціях невизначеності, а також демонструє гнучкість в емоційній регуляції, що свідчить про те, що життєстійкість може виконувати функцію «внутрішнього буфера», який, у свою чергу, захищає психіку від деструктивного впливу хронічного стресу. Чиханцова О.А. наголошує на тому, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з рівнем внутрішньої мотивації, умінням приймати зміни та наявністю стабільної життєвої опори. Дослідниця підкреслює, що особистості з високим рівнем життєстійкості зазвичай характеризуються інтернальним локусом контролю, що сприяє підтриманню позитивного емоційного стану, розвитку самоприйняття та усвідомленню особистісного сенсу життя.

Результати наукових досліджень дозволяють стверджувати, що рівень життєстійкості істотно впливає на психологічне благополуччя людини, а через нього — і на загальну якість життя. Під останньою, як правило, мається на увазі сукупність фізичного здоров'я, емоційного стану та якості соціальної взаємодії.

Як свідчать результати досліджень М. Каспера, особистості з розвиненою життєстійкістю зазвичай характеризуються низьким рівнем тривожності, високими показниками емоційного інтелекту та здатністю до внутрішньої саморегуляції, що доводить: емоційна стабільність не є фіксованою рисою, а формується поступово під впливом свідомих зусиль і цілеспрямованого впровадження психотерапевтичних інструментів.

Соціальні чинники відіграють не останню роль у розвитку життєстійкості та забезпеченні психологічного добробуту індивіда. Результати досліджень свідчать, що люди, які регулярно отримують підтримку з боку родини, друзів або соціального оточення, відзначаються вищою здатністю до адаптації, стресостійкістю та стабільнішим емоційним станом. Підтримка з боку соціального середовища може проявлятися у різних формах: емоційній, інформаційній або матеріальній. Наприклад, згідно з висновками С. Кобба, емоційна підтримка відіграє критично важливу роль у зниженні рівня стресу, оскільки вона створює відчуття безпеки та соціальної залученості.

Сімейне середовище є одним із найвпливовіших джерел соціальної підтримки. Дослідження, проведені С. Фолкманом, засвідчили, що тісні родинні зв'язки сприяють ефективнішому подоланню життєвих труднощів завдяки наданню як емоційної, так і практичної допомоги. Водночас, відсутність підтримки в родині може зумовити зниження рівня життєстійкості, спричиняючи відчуття ізоляції та безпорадності. Важливим ресурсом також є дружні зв'язки, так як взаємодія з близькими людьми допомагає зменшити тривожність, полегшити стресові стани та сприяє зростанню впевненості у власних силах. Крім того, соціальне середовище в широкому сенсі — включно з інституціями та громадськими структурами – слугує джерелом підтримки. Роль таких організацій, як громадські об'єднання, релігійні інститути чи волонтерські ініціативи, полягає у зміцненні життєстійкості через створення умов для соціальної взаємодії та доступу до ресурсів.

Самооцінка й самоприйняття становлять фундаментальні складові, що визначають здатність індивіда справлятися з викликами та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу. Наукові дослідження вказують, що особи з високою самооцінкою краще переносять стресові ситуації, легше адаптуються до змін і демонструють підвищену мотивацію до особистісного зростання. Зокрема, А. Розенберг у своїх працях встановив, що високий рівень самооцінки пов'язаний із домінуванням позитивних емоцій та зниженим рівнем тривожності на протипагу.

Важливу роль у зміцненні життєстійкості відіграє також самоприйняття. Люди, які сприймають себе цілісно — з усіма сильними й слабкими сторонами, — мають меншу схильність до депресивних проявів і більш впевнено долають життєві негаразди. Так, згідно з висновками Е. Дінера та Р. Бісваса-Дінера, високий рівень самоприйняття значною мірою корелює з добрим психологічним самопочуттям і нижчим рівнем стресових реакцій.

У своїх наукових працях Альберт Бандура підкреслював, що рівень упевненості індивіда у власній здатності впливати на події та досягати поставлених цілей — поняття, відоме як самеоефективність — має безпосередній вплив на його здатність протистояти труднощам, адаптуватися до складних ситуацій і зберігати психологічну стійкість у стресових умовах.

Адаптація до змін є однією з ключових функцій життєстійкості. У сучасному світі, де рівень нестабільності постійно зростає, здатність особистості швидко пристосовуватися до нових умов є необхідною для підтримки психологічного благополуччя. Дослідження Дж. Бонанно показали, що люди з високим рівнем життєстійкості легше переносять життєві кризи, оскільки володіють розвинутими механізмами когнітивної рефлексії та адаптації (Мозгова, 2024).

Варто зазначити, що одним із важливих механізмів адаптації вважається здатність особистості до гнучкого мислення, адже людина, якій притаманна

когнітивна гнучкість, може досить швидко приймати рішення в нових обставинах та змінювати їх в разі необхідності.

Хочемо також зазначити, що надбання високого рівня життєстійкості є процесом, який можна цілеспрямовано стимулювати за допомогою використання спеціальних психологічних методик. Одним із найрезультативніших підходів у цьому контексті вважається когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що спрямована на трансформацію деструктивних переконань і розвиток конструктивних моделей реагування на стресові ситуації. Як свідчать дослідження Аарона Бека, робота зі зміною мисленнєвих схем значно сприяє зміцненню життєстійкості та зменшенню проявів тривожності.

Дієвим напрямком в роботі з розвитком життєстійкості, є розвиток емоційної регуляції за допомогою технік усвідомленості та дихальних вправ, які можуть допомогти людині зменшити рівень стресу та втримати емоційну стабільність в складних умовах.

У межах дослідницької роботи нами було сформовано робочу модель дослідження, яка відображає логіку взаємозв'язку між життєстійкістю особистості, якістю життя та психологічним благополуччям (див. рис. 1.1).

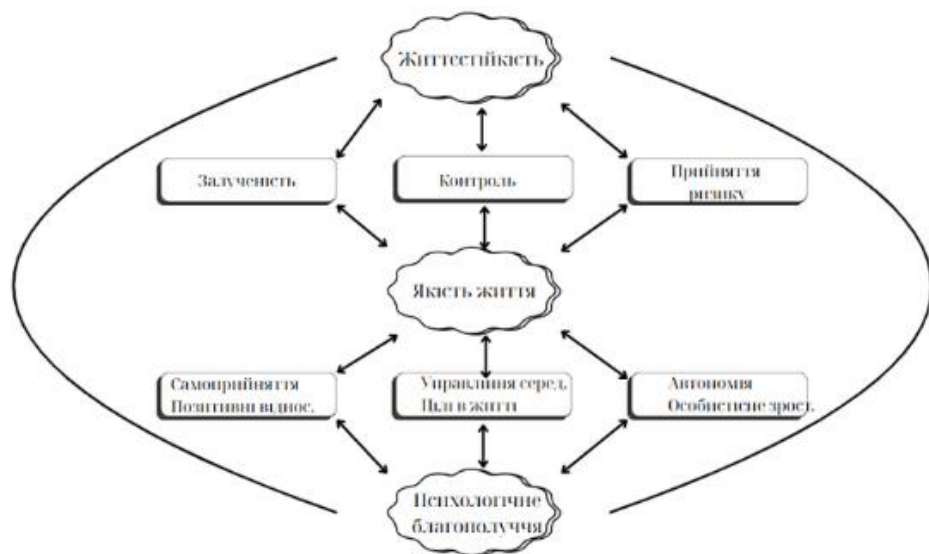


Рис. 1.1. Робоча модель дослідження (авторська розробка)

Зображена модель стала основою дослідження та дозволила окреслити напрями емпіричної перевірки теоретичних положень. Центральним положенням є розгляд життестійкості як динамічної ознаки психологічного благополуччя, що обумовлює не лише стійкість до стресу, але й позитивну адаптацію, задоволення життям та самореалізацію.

На першому рівні моделі розташовується конструкція життестійкості, що інтерпретується як сукупність когнітивно-емоційних і поведінкових характеристик, що дозволяють людині ефективно долати труднощі, зберігати внутрішню цілісність та продуктивно функціонувати в умовах стресу. Життестійкість, згідно з цією концепцією, складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

1. Залученість – це активна участь у житті, наявність сенсу в діяльності, здатність знаходити значущість у повсякденних подіях, тому, відповідно, людина з високою залученістю не уникає викликів, а прагне зрозуміти і впливати на ситуацію;

2. Контроль – це переконаність у власному впливі на події життя, що передбачає переважання внутрішнього локусу контролю та наявності відповідальності за власний життєвий шлях;

3. Прийняття ризику – це установка на зростання через подолання труднощів, адже людина, яка орієнтована на виклик, не уникає змін, а сприймає їх як шанс для розвитку.

Наступний рівень моделі представляє якість життя, яка розглядається як медіатор між життестійкістю та психологічним благополуччям. У цьому контексті якість життя не обмежується об'єктивними умовами, а включає суб'єктивну оцінку власного життя: наскільки індивід відчуває задоволення, сенс, безпеку та впевненість у майбутньому. Люди з високим рівнем життестійкості, як правило, краще справляються зі стресом, активніше

впливають на обставини та здатні зберігати позитивну оцінку життя навіть у несприятливих умовах.

На заключному рівні моделі представлено психологічне благополуччя, яке включає такі ключові компоненти:

1. Самоприйняття та позитивні міжособистісні стосунки – здатність приймати себе з усіма перевагами і недоліками, підтримка глибоких і щирих відносин з іншими;

2. Управління середовищем та наявність життєвих цілей – вміння ефективно використовувати ресурси оточення та ставити значущі цілі;

3. Автономія та особистісне зростання – незалежність мислення та поведінки, орієнтація на саморозвиток, відкритість до нових можливостей.

Таким чином, запропонована модель дозволяє дослідити життєстійкість не лише як стійку рису, а як динамічний ресурс, що може змінюватися впродовж життя та під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. У цьому контексті життєстійкість виступає психологічною основою суб'єктивного відчуття якості життя, що, своєю чергою, формує психологічне благополуччя як інтегральний показник ментального здоров'я, адаптованості та реалізованості особистості.

У робочій моделі якість життя виконує посередницьку функцію між життєстійкістю та психологічним благополуччям. Вона є важливою ланкою, яка інтегрує як об'єктивні, так і суб'єктивні складові людського існування.

Якість життя розглядається як багатовимірне утворення, що охоплює фізичне, психологічне, соціальне та духовне благополуччя індивіда. Це не лише рівень комфорту або доступ до ресурсів, а й суб'єктивне відчуття задоволеності життям, відчуття сенсу, гармонії та можливості реалізовувати себе в різних сферах.

Зокрема, якість життя включає такі ключові потреби та фактори:

1. Емоційне благополуччя – наявність позитивних емоцій, відсутність дистресу, тривоги, депресії;

2. Фізичне здоров'я – енергія, функціональність тіла, доступ до медичних послуг;
3. Міжособистісні стосунки – підтримка, прийняття, позитивне соціальне оточення;
4. Матеріальне становище та безпека – економічна стабільність, відчуття захищеності;
5. Змістовність життя та особистісна реалізація – наявність цілей, сенсу, можливостей розвитку;
6. Свобода вибору та автономія – можливість самостійно приймати рішення та впливати на хід подій у власному житті.

Таким чином, якість життя – це не просто опис умов існування, а індикатор того, наскільки задоволені базові потреби людини в усіх сферах функціонування.

Високий рівень життєстійкості та сформоване психологічне благополуччя створюють ресурсну основу для гармонійного задоволення вищезазначених потреб, що входять до складу якості життя. Зокрема:

- залученість стимулює активну участь у соціальному, професійному та особистісному житті, що підтримує емоційне благополуччя та змістовність існування;
- контроль формує впевненість у своїх силах і здатність вирішувати життєві труднощі, що сприяє автономії, свободі вибору та зниженню тривожності;
- прийняття ризику підтримує адаптивність до змін і сприяє особистісному зростанню, відкритості до нового досвіду.

Психологічне благополуччя, у свою чергу, є інтеграцією внутрішньої гармонії, позитивного образу «Я» і ефективної соціальної взаємодії, що дозволяє особистості не лише задовольняти потреби, але й трансформувати труднощі на шляху до їх досягнення в особистісний розвиток.

Таким чином, у моделі якість життя виступає центральним механізмом, через який життєстійкість впливає на досягнення психологічного благополуччя. Гармонізація потреб у сферах життя, зокрема здоров'я, стосунків, автономії, сенсу та безпеки можлива лише за умови сформованих адаптивних ресурсів особистості, до яких належить життєстійкість.

1.3. Психологічні особливості юнацького віку в розрізі регуляторних якостей.

Юнацький вік є важливим етапом у розвитку особистості, який зазвичай охоплює період від 16 до 23 років, хоча межі можуть варіюватися залежно від соціокультурних особливостей. У цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, формується система цінностей, розширюється світогляд і закладається основа для подальшої самореалізації. Відповідно до теорії Еріксона, основним завданням юнацького віку є формування ідентичності, що передбачає пошук себе у професійному, соціальному та особистісному аспектах. Якщо цей процес проходить успішно, людина розвиває цілісне уявлення про власне «Я», тоді як невдача може спричинити стан ролевої плутанини та невизначеності (Павленко, 2019).

Юнацький вік характеризується певними психологічними особливостями, серед яких провідними є підвищена емоційна чутливість, прагнення до автономії та посилене бажання самореалізуватися. Згідно цього, за даними дослідження Г. Крайг, у даний віковий період молоді люди нерідко стикаються з емоційними нестабільностями, спричиненими як фізіологічними змінами, так і тиском соціальних норм та очікувань. Юнаки активно досліджують соціальне середовище, експериментуючи з різними ролями та поведінковими стратегіями, що є важливим етапом у формуванні їхньої індивідуальності та визначення життєвих орієнтирів.

Один із ключових процесів, характерних для юнацького віку, — це формування особистісної автономії, що передбачає вихід з-під батьківського впливу для набуття самостійності у прийнятті рішень і відповідальності за них. У цей час суттєво зростає роль міжособистісних взаємин з ровесниками, які стають важливим джерелом емоційної підтримки та соціального визнання. Згідно з дослідженнями Р. Стейнберга, саме у цьому віковому періоді активно розвивається орієнтація на однолітків, що безумовно впливає на формування цінностей, моделей поведінки та стиль комунікації молоді.

Юність також пов'язана з проходженням критичних вікових етапів, зокрема — з кризою ідентичності, яка виступає центральним завданням розвитку в цей період. Юнаки прагнуть, віднайти індивідуальні життєві смисли, сформулювати цінності та професійні цілі. Водночас суперечності між внутрішніми бажаннями та зовнішніми очікуваннями можуть провокувати психоемоційне напруження, що в окремих випадках призводить до переживання тривожності, відчуття ізоляції або навіть депресивних станів. Успішне подолання цієї кризи сприяє розвитку життєстійкості — важливої здатності адаптуватися до змін, протистояти труднощам і формувати стійку систему саморегуляції.

Крім ідентичності, молодь переживає кризу автономії, коли зростає прагнення до незалежності від батьків. За теорією М. Боуена, цей процес може викликати внутрішній конфлікт між бажанням свободи та потребою в підтримці. Юнаки часто стикаються з суперечливими почуттями: вони хочуть довести свою самостійність, але водночас бояться відповідальності за власні рішення. Вирішення цієї кризи безпосередньо впливає на рівень життєстійкості: ті, хто знаходять баланс між автономією і зв'язками з близькими, демонструють вищу стресостійкість і гнучкість (Предко, 2020).

У свою чергу, не менш важливим процесом юнацького віку є формування самосвідомості, адже в юності людина починає більш критично усвідомлювати свої переваги, можливості та власну унікальність. В цей період

людина починає усвідомлювати власну унікальність, визначати свої сильні та слабкі сторони. В контексті цього, варто згадати про дослідження Дж. Марсії, які демонструють, що самосвідомість проходить чотири основні стадії: дифузія ідентичності, що характеризується відсутністю чіткого уявлення про себе; прийнята ідентичність, що проявляється у прийнятті чужих поглядів без критичного попереднього осмислення; на третій стадії, під назвою мораторій, відбувається активний пошук сенсу життя; і, нарешті, фінальна стадія – досягнута ідентичність, коли людина має чітке уявлення про себе, свої цінності та переконання.

В контексті формування ідентичності важливу роль відіграє когнітивний розвиток особистості, адже даний аспект впливає на здатність до аналізу наслідків власних дій, оцінки ризику та прийняття обґрунтованих рішень. Відповідно, формування «Я-концепції» є вирішальним у розумінні особистісної унікальності.

Таблиця 1.4.

Основні чинники впливу на формування ідентичності у юнацькому віці

Чинник	Позитивний вплив	Негативний вплив
Родина	Підтримка, довіра, формування цінностей	Контроль, конфлікти, байдужість
Друзі	Соціальна підтримка, збагачення досвіду	Негативний вплив, груповий тиск
Освіта	Розвиток критичного мислення, можливості самореалізації	Академічний стрес, відсутність мотивації
Соціальне середовище	Залученість до суспільних процесів, кар'єрні перспективи	Нестабільність, брак соціальних ліфтів

Згідно представленої таблиці, можемо зауважити, що найпершим і найвпливовішим соціальним середовищем виступає родина, адже саме в ній закладаються базові уявлення про безпеку, довіру та емоційну підтримку. Наприклад, в концепції У. Бронфенбреннера зазначено, що сприятлива атмосфера в сім'ї позитивно позначається на психологічному стані людини, тоді як постійні конфлікти чи відсутність емоційної близькості можуть суттєво знижувати здатність протистояти стресовим впливам.

Однолітки також відіграють важливу роль у формуванні життєстійкості. Успішні соціальні зв'язки сприяють емоційному благополуччю, формують навички комунікації, розвивають почуття підтримки. Дослідження Арнетта показують, що молодь, яка має широке коло друзів та відчувається прийнятою, легше адаптується до життєвих труднощів. Водночас негативний вплив з боку однолітків, булінг або соціальна ізоляція можуть призвести до депресивних станів та зниження самооцінки (Чекстере, 2023).

Освіта як соціальний інститут сприяє розвитку стресостійкості, навчаючи молодь аналізувати проблеми, приймати рішення та досягати цілей. Якісна освіта надає можливості для самореалізації, що підвищує рівень життєстійкості. Однак високий рівень академічного навантаження, конкуренція та відсутність підтримки з боку викладачів можуть стати джерелом тривожності та стресу.

Психоемоційна регуляція є важливим механізмом адаптації особистості до змінних життєвих обставин, особливо в юнацькому віці. У цей період відбувається активне формування навичок керування власними емоціями, що є визначальним для соціальної взаємодії та стійкості до стресів. Лазарус і Фолкман виділяли дві основні стратегії регуляції: проблемно-орієнтовану (спрямовану на вирішення ситуації) та емоційно-орієнтовану (спрямовану на управління емоціями). Юнаки частіше використовують перший підхід, намагаючись аналізувати та вирішувати труднощі, проте недостатній рівень

досвіду може призводити до неефективних стратегій, таких як уникнення або заперечення проблем (Ярошенко, 2022).

Недостатньо розвинена психоемоційна регуляція може призвести до емоційної нестабільності, підвищеної тривожності або навіть розвитку психосоматичних розладів. Низка досліджень свідчить, що юнаки з низьким рівнем емоційної регуляції частіше стикаються з труднощами у спілкуванні, мають вищий рівень стресу та знижену мотивацію до досягнень. Тому важливою є робота над розвитком стратегій саморегуляції, наприклад, через когнітивно-поведінкову терапію, техніки релаксації та емоційно-орієнтоване навчання.

Згідно з даними досліджень Чиханцової О.А., життєстійкість у студентському віці позитивно корелює з суб'єктивним психологічним благополуччям, задоволеністю життям і адаптивністю. Дослідниця підкреслює, що саме в цьому віці закладаються основи життєстійкості як стрижневої якості особистості, адже переважно саме в юнацькому віці особистість вперше стикається з викликами самостійного життя, професійного вибору, самовизначення, що і робить цей період особливо чутливим до впливу зовнішніх факторів і внутрішніх криз. Тому можна зауважити, що формування життєстійкості у юнацтві стає запорукою стабільного особистісного розвитку та здатності до подальшої самореалізації.

Одним із ефективних методів розвитку життєстійкості є тренування когнітивної гнучкості, яке передбачає навчання альтернативним способам мислення та інтерпретації подій. Такий напрямок роботи з підвищенням рівня життєстійкості передбачає подальшого вміння особистості застосовувати гнучкі стратегії оцінки ситуацій, що може покращити перебіг адаптації до змінних умов життя. Додатково сприяють розвитку життєстійкості психотерапевтичні методики, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), що навчає людей змінювати неефективні патерни мислення та поведінки.

Таким чином, розвиток життєстійкості та психологічного благополуччя у юнацькому віці є багатовекторним процесом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Використання активних стратегій подолання труднощів, формування гнучкого мислення та підтримка соціального середовища є ключовими елементами успішної адаптації молоді до дорослого життя.

Висновки до першого розділу

1. У процесі теоретичного аналізу наукових джерел, присвячених проблематиці життєстійкості як динамічного аспекту, було розкрито науково-психологічну суть даного феномену, визначено його функціональну роль у структурі психологічного благополуччя, а також досліджено особливості прояву життєстійкості в юнацькому віці.

2. У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що життєстійкість є складним багатовимірним утворенням, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та визначається здатністю особистості до адаптації у стресових ситуаціях, регуляції емоційних станів. Також, серед основних характеристик життєстійкості було виокремлено стресостійкість, здатність до саморефлексії, високий рівень саморегуляції та позитивне мислення. Дослідження таких науковців, як К. Коннор і Дж. Девідсон, доводять, що розвиток цих характеристик сприяє загальному благополуччю та успішній соціалізації особистості.

3. Було визначено, що юнацький вік, як особливий етап онтогенетичного розвитку, характеризується посиленою динамікою регуляторних процесів, у тому числі становленням життєстійкості. Аналіз наукових джерел свідчить, що в умовах юнацького віку життєстійкість набуває особливого значення як психологічний буфер, що регулює реакції на

фрустрацію, посилює саморефлексію, знижує залежність від зовнішніх оцінок і формує фундамент для майбутньої самореалізації.

4. Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що життєстійкість є ключовою умовою гармонійного психологічного функціонування, особливо у юнацькому віці, коли особистість формує систему життєвих орієнтирів, розвиває механізми саморегуляції та навички емоційної стабільності. Її розвиток виступає стратегічним завданням сучасної психологічної практики, оскільки саме життєстійка особистість здатна зберігати ефективність у складних умовах, підтримувати позитивне сприйняття себе та світу і реалізовувати себе в межах значущих життєвих цілей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ДИНАМІЧНОЇ ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1 Організаційно – змістовий аспект проведення дослідження

Проведення емпіричного дослідження життєстійкості особистості як динамічної ознаки психологічного благополуччя вимагало чітко продуманого підходу до організації дослідження, визначення його основних етапів та підбору відповідного методологічного інструментарію. Головною метою дослідження було виявлення рівня життєстійкості серед студентської молоді та його взаємозв'язку з показниками психологічного благополуччя. Це дозволяє оцінити вплив життєстійкості, як динамічної характеристики на рівень психологічного благополуччя та визначити можливі рекомендації для її підвищення.

Вибірка для дослідження складалася з 30 респондентів віком від 18 до 23 років, серед яких було 20 жінок і 10 чоловіків. Усі учасники є студентами різних спеціальностей, деякі з них навчаються на другій вищій освіті. Стать респондентів не відігравала ключової ролі у даному дослідженні, оскільки основна увага була зосереджена на загальному рівні життєстійкості, психологічного благополуччя та їх окремих складових. Важливо зазначити, що студентський вік є особливо важливим для вивчення життєстійкості, оскільки цей період характеризується активним особистісним зростанням, формуванням самостійності, соціальною адаптацією та вибудовуванням довгострокових життєвих стратегій.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило зручність для респондентів та можливість автоматизованого збору даних. Використання онлайн-опитування дозволило охопити більшу кількість респондентів без територіальних обмежень та

уникнути впливу зовнішніх факторів на процес відповідей. Анкетування складалося з двох методик: «Коротка версія тесту життєстійкості» В. А. Олефіра, М. А. Кузнецова та А. В. Павлова та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Обидві методики є валідними та надійними інструментами, які широко використовуються у психологічних дослідженнях для оцінки життєстійкості та рівня благополуччя.

Методика оцінки життєстійкості включає три основні складові: залученість, контроль та прийняття ризику. «Залученість» відображає активну участь людини у подіях власного життя та її зацікавленість у навколишньому середовищі. «Контроль» визначає здатність особистості впливати на ситуації та приймати відповідальність за власні дії. «Прийняття ризику» свідчить про готовність особистості до змін, відкритість до нового досвіду та здатність адаптуватися до труднощів.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф оцінює шість основних параметрів: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономію, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей. Ці параметри дозволяють визначити загальний рівень психологічного благополуччя респондентів та виявити можливі кореляційні зв'язки з показниками життєстійкості.

Проведення дослідження передбачало кілька основних етапів. На першому етапі здійснювався підбір психодіагностичних методик, формування вибірки респондентів та підготовка опитувальника у форматі Google Forms. Другий етап передбачав безпосереднє анкетування учасників, під час якого респонденти отримували доступ до опитування та інструкції щодо його проходження. Важливо зазначити, що всі респонденти брали участь у дослідженні на добровільній основі та були поінформовані про анонімність отриманих даних. На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих результатів. Первинні дані були представлені у вигляді таблиці, що містила індивідуальні показники кожного респондента за шкалами життєстійкості та

психологічного благополуччя. Далі було проведено кількісний аналіз, який включав обчислення середніх значень, стандартних відхилень та кореляційних зв'язків між змінними. Кореляційний аналіз дозволив оцінити взаємозв'язки між життєстійкістю та психологічним благополуччям, що є важливим для підтвердження або спростування гіпотези дослідження.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що високий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя сприяє підвищенню якості життя особистості. Для перевірки цієї гіпотези було використано методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволив визначити рівень взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

2.2 Характеристика психодіагностичного інструментарію щодо визначення рівня життєстійкості особистості

Для дослідження рівня життєстійкості особистості було використано комплексний психодіагностичний інструментарій, що дозволяє всебічно оцінити різні аспекти життєстійкості та психологічного благополуччя респондентів. Вибір методик обґрунтований їхньою надійністю, валідністю та широким використанням у наукових дослідженнях. Це забезпечує отримання достовірних результатів, які можуть бути використані для подальшого аналізу та формулювання практичних рекомендацій.

У дослідженні застосовано дві основні методики: «Коротка версія тесту життєстійкості» В. А. Олефіра, М. А. Кузнецова та А. В. Павлова, а також «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Обидві методики дають можливість оцінити рівень адаптаційних можливостей особистості, її здатність долати труднощі, регулювати власний емоційний стан та підтримувати високу якість життя навіть у складних життєвих обставинах.

Методика «Коротка версія тесту життєстійкості» є одним із найбільш широко використовуваних інструментів для визначення рівня життєстійкості особистості. Вона базується на концепції життєстійкості як особистісної характеристики, що включає три ключові складові: залученість, контроль та прийняття ризику. Залученість характеризує активну участь людини у власному житті, її зацікавленість у подіях та готовність долати труднощі. Контроль відображає здатність особистості впливати на події та керувати своїм життям, тоді як прийняття ризику свідчить про відкритість до змін, готовність до нових викликів та гнучкість у подоланні перешкод.

Процес оцінювання за цією методикою відбувається за допомогою відповідей респондентів на низку тверджень, які представлені певною шкалою. У результаті преведення відповідей в бали та їх підрахунку, визначається загальний рівень життєстійкості особистості, а також окремі її компоненти. Високий рівень життєстійкості вказує на здатність особистості ефективно адаптуватися до змін і стресових ситуацій, середній рівень свідчить про наявність достатніх ресурсів для подолання труднощів, але водночас про певні труднощі у стресових ситуаціях, а низький рівень життєстійкості може вказувати на підвищену вразливість до життєвих труднощів та схильність респондента до емоційного виснаження.

Другим важливим психодіагностичним інструментом, використаним у дослідженні, є «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Вона складається з шести ключових компонентів, що визначають рівень загального благополуччя особистості: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання та наявність життєвих цілей. Кожен із цих аспектів є важливим показником здатності людини підтримувати внутрішню гармонію та, як наслідок, можливість адаптації до зовнішнього середовища.

Згідно концепції К.Ріфф, зазначимо, що самоприйняття характеризується позитивним ставленням до себе, прийняттям своїх

позитивних і негативних рис. Високий рівень самоприйняття свідчить про гармонійний розвиток особистості, тоді як низький може бути ознакою незадоволеності собою, низької самооцінки та схильності до самокритики. Позитивні відносини з іншими відображають здатність особистості формувати міцні соціальні зв'язки, підтримувати близькі стосунки та отримувати емоційну підтримку від оточення. Автономія вказує на незалежність особистості у прийнятті рішень, здатність діяти відповідно до власних переконань та цінностей. Управління середовищем визначає вміння контролювати життєві обставини, адаптуватися до змін та використовувати можливості для розвитку. Особистісне зростання пов'язане з прагненням до самовдосконалення, набуття нових знань і навичок, а наявність життєвих цілей свідчить про здатність людини усвідомлювати сенс життя та рухатися до досягнення значущих цілей.

Процес оцінювання за шкалою К. Ріффа також передбачає аналіз відповідей респондентів на твердження, що характеризують різні аспекти психологічного благополуччя. У результаті можна визначити як загальний рівень благополуччя, так і ступінь вираженості окремих його компонентів. Високі показники свідчать про емоційну стійкість, здатність до самореалізації та позитивне ставлення до життя, тоді як низькі можуть сигналізувати про внутрішню незадоволеність, труднощі у соціальних взаємодіях та низький рівень контролю над життєвими обставинами.

Для аналізу отриманих даних використовувалися статистичні методи, зокрема лінійний кореляційний аналіз, який дозволяє визначити зв'язок між життєстійкістю та психологічним благополуччям та перевірка статистичної значущості отриманих результатів. Це дає можливість оцінити, наскільки тісно взаємопов'язані різні аспекти життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику) з компонентами психологічного благополуччя (самоприйняття, позитивні відносини, автономія тощо). Кореляційний аналіз дає змогу зробити висновки щодо підтвердження або спростування гіпотези

дослідження про те, що високий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя особистості сприяють підтримки високого рівня якості життя.

Таким чином, використання двох взаємодоповнюючих методик дозволяє отримати комплексні дані про рівень життєстійкості та психологічного благополуччя респондентів. Це, у свою чергу, є важливим кроком для розробки рекомендацій щодо підтримки високого рівня якості життя, що може сприяти покращенню загального благополуччя студентської молоді.

Висновки до другого розділу

1. Охарактеризовано методичний інструментарій, що був відібраний для дослідження рівня життєстійкості та психологічного благополуччя.

2. Під час підготовки до емпіричної частини дослідження було чітко окреслено послідовність етапів застосування обраних методик: на першому етапі здійснювався збір даних, на другому — їх математико-статистична обробка, а на третьому — проведення кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язків між змінними.

3. З огляду на сформульовану гіпотезу та цілі дослідження, було підібрано валідний та надійний методичний інструментарій, спрямований на діагностику окремих компонентів життєстійкості й психологічного благополуччя. Зокрема, для вивчення життєстійкості застосовано методику О. Г. Олефіра «Діагностика життєстійкості особистості», яка дозволяє проаналізувати три ключові складові: залученість, контроль та прийняття ризику. Для оцінки психологічного благополуччя використано «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф, що включає такі компоненти, як самоприйняття, ціль у житті, особистісне зростання, автономія, управління середовищем та позитивні відносини з іншими.

4. Дослідження проводилось серед осіб юнацького віку, зокрема студентів різних спеціальностей. Вибірка для дослідження складалася з 30 респондентів віком від 18 до 23 років, серед яких було 20 жінок і 10 чоловіків. Усі учасники є студентами різних спеціальностей, деякі з них навчаються на другій вищій освіті.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів дослідження рівня життєстійкості є ключовим етапом, який дозволяє визначити загальний рівень життєстійкості респондентів, виявити основні тенденції та встановити зв'язки між показниками життєстійкості та психологічного благополуччя. У межах нашого дослідження було використано дві методики: «Коротка версія тесту життєстійкості» В. А. Олефіра, М. А. Кузнецова та А. В. Павлова та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа. На основі отриманих даних проведено як кількісний, так і якісний аналіз рівня життєстійкості та психологічного благополуччя учасників дослідження.

Методика «Коротка версія тесту життєстійкості» є інструментом психодіагностики, який дозволяє оцінити рівень життєстійкості особистості через три основні складові: «Залученість», «Контроль» та «Прийняття ризику». Кожна з цих шкал відображає окремий аспект внутрішньої стійкості індивіда перед труднощами, стресовими ситуаціями та життєвими змінами.

1. Шкала «Залученість» характеризує рівень активної участі людини у власному житті, її здатність знаходити сенс у повсякденній діяльності, збереження інтересу до того, що відбувається довкола;

2. Шкала «Контроль» відображає віру особистості у здатність впливати на події, що трапляються у її житті, а також відчуття відповідальності за результати власної діяльності;

3. Шкала «Прийняття ризику» оцінює готовність людини виходити за межі звичного, сприймати зміни як можливість для розвитку та самореалізації.

З метою узагальнення та підтвердження даних, наведених у методиці, були розраховані середні значення для кожної шкали, результати чого подано на рис. 3.1

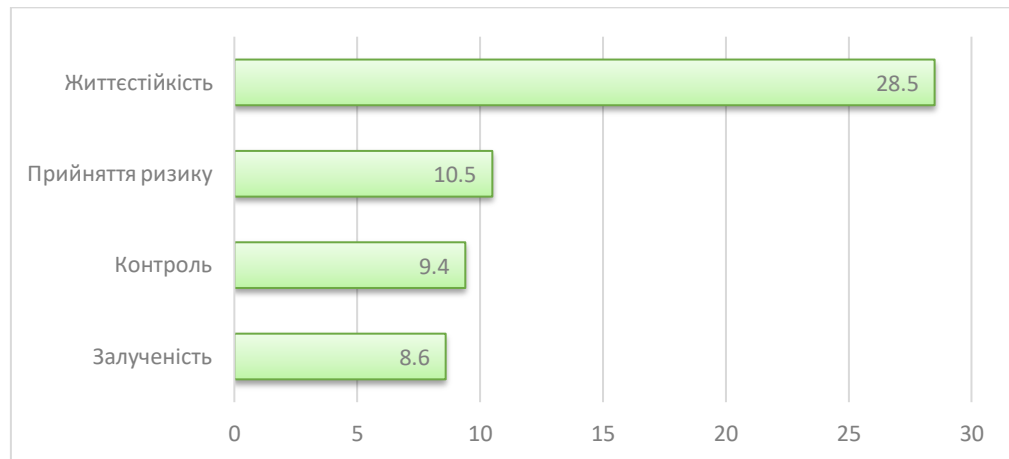


Рис. 3.1 Середні значення рівня життєстійкості

Згідно наведених середніх значень рівня життєстійкості за шкалами: «Прийняття ризику», «Контроль» та «Залученість» можемо зробити висновок, що показники на високому рівні або ж середньому з тенденцією до високого.

Найвище значення спостерігається за шкалою «Прийняття ризику», а саме – 10,5, що може свідчити про високий рівень адаптивності особистості та готовність діяти у складних і непередбачуваних умовах всупереч гарантіям.

У свою чергу, за шкалою «Контроль» (9,4) зображено достатній рівень показника, що вказує на відчуття особистої ефективності та здатності впливати на власне життя, однак у кризових ситуаціях відчуття контролю може знижуватись.

Найнижчий бал – 8,6 за шкалою «Залученість» може свідчити про недостатню смислову наповненість життєвих ролей, зокрема в навчанні, праці чи міжособистісних стосунках. Також, даний результат може передбачати часткову втрату або недостатність сформованості ціннісних орієнтирів особистості.

Важливо зазначити, що середній загальний показник за показником життєстійкості – 28,5, що відповідає даним, наведеним у методиці, та вказує на досить високий рівень життєстійкості серед респондентів.

Загалом, аналіз показників дозволяє зробити висновок, що респонденти виявляють високий рівень здатності до прийняття ризиків та помірний рівень контролю над ними, але в той же час характеризуються невисоким рівнем емоційної включеності в життєві події, що може бути важливим фактором у плануванні психологічної підтримки або розвитку стресостійкості.

Для оцінки загального рівня психологічного благополуччя респондентів у дослідженні було використано методику «Шкала психологічного благополуччя» американської дослідниці Керол Ріфф. Цей інструмент є одним із найвідоміших та найнадійніших у психологічній практиці для вимірювання багатовимірної структури внутрішнього благополуччя особистості.

Методика включає шість ключових компонентів, кожен з яких відображає окремий аспект психічного та особистісного здоров'я:

1. Самоприйняття – здатність позитивно оцінювати себе, приймати свої сильні й слабкі сторони.
2. Позитивні відносини з іншими – рівень довіри, емоційної близькості та підтримки у міжособистісних стосунках.
3. Автономія – ступінь незалежності особистості, її здатність приймати рішення, не піддаючись зовнішньому тиску.
4. Управління середовищем – вміння ефективно впливати на обставини, керувати подіями свого життя.
5. Особистісне зростання – прагнення до розвитку, відкритість до нового досвіду та здобуття знань.
6. Наявність життєвих цілей – усвідомлення сенсу життя, наявність мотивації та планів на майбутнє.

У процесі дослідження було обчислено середні значення показників психологічного благополуччя для аналізу загальних тенденцій у вибірці. Дані представлені в рис. 3.2.



Рис. 3.2. Середні значення рівня психологічного благополуччя.

Згідно отриманих даних, найвищий показник виявлено за шкалою «особистісне зростання» (66,8), що може свідчити про відкритість респондентів до нового досвіду, прагнення особистісних змін та їх здатність до саморефлексії.

Другу позицію за рівнем сформованості займає компонент «позитивні відносини з іншими» (64,5), що вказує на достатньо розвинену соціальну інтегрованість та емоційну відкритість особистості. Водночас, значення показника дозволяє припустити, що в окремих випадках респонденти можуть відчувати труднощі в побудові глибоких стосунків або мати потребу в підвищенні емоційної компетентності.

Показник «самоприйняття» (63,0) може свідчити про сформовану, загалом позитивну «Я-концепцію», проте значення не є високим, тому може вказувати на наявність елементів критичного самоствавлення або зниженої самооцінки у частини респондентів.

За шкалою «ціль у житті» було визначено показник 61,8, що, у свою чергу, демонструє, що внутрішня мотиваційна структура сформована, а також наявні внутрішні стимули до діяльності, але відсоток реалізації цієї характеристики є недостатнім для того, щоб говорити про повноцінну життєву визначеність, що може бути пов'язано з віковими особливостями юнацького віку досліджуваних.

Менш вираженими є компоненти «автономія» (58,8) та «управління середовищем» (57,1). Показник автономії свідчить про часткову сформованість здатності діяти незалежно, зберігати внутрішню позицію у ситуаціях соціального тиску, що є характерним для юнацького віку, адже питання зовнішнього схвалення, підтримки й орієнтації на думку значущих інших є актуальним. Водночас, згідно результатів, можемо зазначити, що недостатня автономія може призводити до емоційної нестабільності та невизначеності у виборі життєвих стратегій.

Найнижчий рівень спостерігається за шкалою «управління середовищем», що вказує на труднощі респондентів в ефективній організації життєвого простору та планування власної діяльності. Дані результати можуть демонструвати нестачу навичок самоменджменту та знижену суб'єктність у стосунках із соціальним середовищем.

Отже, можемо зробити висновок, що в структурі психологічного благополуччя досліджуваної вибірки характеризується досить збалансованим розвитком ключових компонентів, з домінуванням таких показників, як особистісне зростання, самоприйняття та позитивні відносини з оточенням. Разом з тим, наявність нижчих значень за такими показниками, як автономія, життєві цілі та управління середовищем вказує на потребу у психологічному супроводі молоді, який сприяв би формуванню внутрішньої опори, усвідомленого вибору та планування життєвих перспектив.

Для подальшого проведення дослідження, нами було перевірено критичні значення коефіцієнта кореляції Пірсона (r) для різних рівнів статистичної значущості ($p < 0.05$, $p < 0.03$, $p < 0.01$) (див.табл. 3.1)

Таблиця 3.1.

Критичні значення для визначення статистичної значущості

Кількість респондентів (n)	Критичне значення r ($p < 0.05$)	Критичне значення r ($p < 0.01$)
30	0.36	0.46

Після отримання критичних значень, з метою перевірки гіпотези дослідження, яку було сформульовано наступним чином: високий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя особистості сприяють підтримці високого рівня якості життя, нами було проведено кореляційний між показниками життєстійкості та психологічного благополуччя.

Отримані результати за рівнем значущості $p < 0.05$ при критичному значенні 0.36 відповідно наведені у додатку В. Рівень значущості $p < 0.05$ дозволяє з ймовірністю 95% стверджувати, що встановлені кореляційні зв'язки не є випадковими., а отримані дані демонструють, що всі три компоненти життєстійкості виявляють значущі позитивні кореляції з базовими складовими психологічного благополуччя.

Це доводять отримані кореляційні значення за таким показником, як залученість, що статистично значущо корелює з самоприйняттям ($r = 0.626$), управлінням середовищем ($r = 0.591$) та прийняттям ризику ($r = 0.482$).

Також, контроль як компонент життєстійкості істотно пов'язаний із управлінням середовищем ($r = 0.671$), самоприйняттям ($r = 0.662$), ціллю у житті ($r = 0.624$), автономією ($r = 0.479$) і залученістю ($r = 0.413$), що може вказувати на впевненість респондентів у власному впливі на обставини поєднується з високим рівнем саморегуляції та активною позицією в житті.

У свою чергу, прийняття ризику пов'язане з усіма ключовими аспектами психологічного благополуччя: самоприйняттям ($r = 0.667$), особистісним

зростанням ($r = 0.637$), управлінням середовищем ($r = 0.497$), ціллю у житті ($r = 0.394$), що підтверджує роль цього компонента як індикатора відкритості до розвитку та гнучкої адаптації.

Наступним етапом дослідження було проведення кореляційного аналізу за рівнем значущості $p < 0.01$ наведено нижче (таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2

Таблиця статистично значущих кореляційних в'язків.

Показники	Критичне значення r	Отримане значення r	Рівень значущості p
Управління середовищем – Ціль у житті	0.463	0.765	$p < 0.01$
Управління середовищем – Самоприйняття	0.463	0.749	$p < 0.01$
Особистісне зростання – Самоприйняття	0.463	0.676	$p < 0.01$
Ціль у житті – Самоприйняття	0.463	0.676	$p < 0.01$
Контроль – Управління середовищем	0.463	0.671	$p < 0.01$
Прийняття ризику – Самоприйняття	0.463	0.667	$p < 0.01$
Контроль – Самоприйняття	0.463	0.662	$p < 0.01$
Прийняття ризику – Особистісне зростання	0.463	0.637	$p < 0.01$
Особистісне зростання – Ціль у житті	0.463	0.628	$p < 0.01$
Залученість – Самоприйняття	0.463	0.626	$p < 0.01$
Контроль – Ціль у житті	0.463	0.624	$p < 0.01$
Залученість – Управління середовищем	0.463	0.591	$p < 0.01$
Управління середовищем – Особистісне зростання	0.463	0.549	$p < 0.01$
Самоприйняття – Автономія	0.463	0.520	$p < 0.01$
Прийняття ризику – Управління середовищем	0.463	0.497	$p < 0.01$

Відповідно, отримані результати дозволяють зробити низку концептуальних висновків щодо структурних особливостей функціонування життєстійкості як інтегративної, динамічної характеристики благополучної особистості.

Перш за все, нами було виявлено високу позитивну кореляцію між показником самоприйняття та всіма трьома складовими життєстійкості, зокрема найсильніший зв'язок простежується з прийняттям ризику ($r = 0.667$; $p < 0.01$). Це свідчить про те, що особистості, які схильні до внутрішнього прийняття себе, своїх почуттів, досвіду і особливостей, легше долають страх перед невизначеністю, менш схильні уникати життєвих викликів і, навпаки, демонструють відкритість до змін. Можемо зробити відповідний висновок – чим вища самоприйнятність, тим більше індивід готовий сприймати ризик як можливість, а не загрозу.

Також встановлено тісний зв'язок між самоприйняттям і контролем ($r = 0.662$; $p < 0.01$), що дає підстави стверджувати: позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях прямо пов'язані з відчуттям особистої ефективності та здатністю впливати на події свого життя. Це ще раз підкреслює, що життєстійкість не обмежується лише поведінковими проявами, а зосереджується у внутрішніх когнітивно-оцінних процесах, які визначають стабільність особистості.

Окремо варто звернути увагу на значущі кореляції між управлінням середовищем та усіма трьома компонентами життєстійкості. Найвища кореляція спостерігається з показником контролю ($r = 0.671$; $p < 0.01$), що вказує на логічну закономірність, що ті, хто відчуває контроль над внутрішнім станом і зовнішніми обставинами, здатні й ефективно взаємодіяти із середовищем, управляти ним відповідно до власних потреб. Також сильні зв'язки з залученістю ($r = 0.591$; $p < 0.01$) та прийняттям ризику ($r = 0.497$; $p < 0.01$) дозволяють стверджувати, що життєстійка особистість

активно включена у взаємодію зі світом, прагне не уникати труднощів, а осмислено їх долати.

Значущим є також зв'язок між показником психологічного благополуччя – цілі у житті та шкалами життєстійкості, а саме: контролем ($r = 0.624$; $p < 0.01$), управлінням середовищем ($r = 0.765$; $p < 0.01$) та самоприйняттям ($r = 0.676$; $p < 0.01$). Це дозволяє говорити про цільову спрямованість як про смислотворче ядро особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Відповідно, можемо сказати, що чим виразніше сформульована життєва ціль, тим більша ймовірність, що особа володіє високим рівнем самоприйняття, контролює власні дії, прагне до саморозвитку і вміє структурувати зовнішні умови для досягнення бажаного, тобто ціль виступає як провідний мотиваційний механізм життєстійкості.

Зіставлення шкали особистісного зростання з компонентами життєстійкості також виявило статистично значущі зв'язки, зокрема з прийняттям ризику ($r = 0.637$; $p < 0.01$) і самоприйняттям ($r = 0.676$; $p < 0.01$), що підтверджує тезу про те, що розвиток життєстійкості нерозривно пов'язаний із готовністю до трансформації, усвідомленням особистісного потенціалу та прийняттям себе в процесі змін.

На основі цих результатів вважаємо за доцільне зауважити, що життєстійкість у контексті психологічного благополуччя виступає не лише як стійкість до стресу, але як інтегративна динамічна властивість, яка пов'язує мотиваційно-сміслові структури особистості, когнітивні регулятори, емоційні характеристики та установку на розвиток.

Таким чином, на основі аналізу можна зробити висновок, що життєстійкість та психологічне благополуччя функціонують як взаємопов'язані особистісні ресурси, які підтримують адаптацію, внутрішню цілісність та активне ставлення до життя. Їхній високий рівень створює передумови для того, щоб людина не лише долала труднощі, а й розвивалась у процесі подолання. Враховуючи, що якість життя є багатовимірною

конструкцією, яка включає суб'єктивне відчуття задоволеності, психоемоційне благополуччя, соціальну реалізованість та відчуття сенсу, можна стверджувати, що саме життєстійкість і благополуччя є її психологічними підґрунтями.

Отже, гіпотеза дослідження підтверджується: високий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя особистості дійсно пов'язаний із здатністю підтримувати високий рівень якості життя, адже ці характеристики забезпечують емоційну стабільність, саморегуляцію, цілеспрямовану поведінку та ефективну взаємодію із соціальним середовищем, що допомагає підтримувати високу якість життя особистості.

3.2 Практичні рекомендації щодо підтримки високого рівня якості життя особистості.

У контексті підвищеного рівня соціально-економічних викликів та інформаційного перевантаження сьогодення, особливої актуальності набуває проблема підтримки високої якості життя особистості. Саме тому на основі результатів проведеного нами дослідження, в якому простежено тісні взаємозв'язки між характеристиками, що забезпечують підтримку високого рівня якості життя, нами було сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення особистісного потенціалу та підтримку суб'єктивно високого рівня життєвого задоволення.

Перш за все, хочемо зазначити, що якість життя — це інтегративне психологічне поняття, яке відображає ступінь задоволеності людини власним життям, її функціонуванням у різних сферах та суб'єктивне сприйняття добробуту. Якість життя не є суто об'єктивним соціальним показником, а розглядається як комплексне явище, яке включає в себе когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти.

У психологічній літературі якість життя визначається як суб'єктивно переживаний стан особистості, що відображає баланс між її потребами, цілями, очікуваннями та реальними можливостями їх реалізації. Поняття охоплює як внутрішню задоволеність життям, так і здатність до активної участі у соціальному, професійному, культурному житті, реалізацію особистісного потенціалу та підтримку психоемоційної стабільності.

Одним із фундаментальних чинників, що безпосередньо впливають на самопочуття й настрій особистості, виступає раціональне харчування. У міждисциплінарному підході психічне здоров'я дедалі частіше розглядається через призму нейропсихології та нутріціології. Продукти, що багаті на вітаміни групи В, жирні кислоти та антиоксиданти позитивно впливають на синтез нейромедіаторів, зокрема серотоніну й дофаміну, що впливають на регуляцію емоційного стану. Відповідно, можемо сказати, що раціональне харчування сприяє підтримці енергетичного балансу організму та загальному емоційному тону.

Також, важливим фактором у формуванні психологічного добробуту є оптимізація темпу життя. Чітке структурування часу, встановлення пріоритетів, розмежування робочих і відновлювальних періодів сприяють зниженню рівня психологічної напруги. Відповідно, навички самоорганізації дозволяють вивільнити ресурси для особистісно значущих і приємних справ, забезпечуючи умови для відчуття контролю над власним життям, а також дотримання життєвого балансу, що є ключовим аспектом в розрізі високого рівня якості життя.

Не менш значущою умовою збереження стану задоволення життям є вміння людини проживати теперішній момент. В контексті цього, психологічна практика майндфулнес «mindfulness» доводить, що здатність зосереджуватися на ситуації «тут і тепер» знижує рівень тривожності та перешкоджає руйнівному впливу нав'язливих думок про минуле або майбутнє, адже фокусування на актуальному досвіді дозволяє активувати

позитивні емоції, покращити когнітивну гнучкість і зміцнити емоційний імунітет. Для цього можна застосовувати практики щоденної усвідомленості, куди входять медитація, ведення журналу вдячності, концентрація на сенсорних відчуттях за рахунок практики «5-4-3-2-1» тощо.

Також, з огляду на результати дослідження, хочемо зазначити, що важливо розвивати такий особистісний компонент, як самоприйняття, адже людина, яка приймає себе, менш схильна до самозаперечення, внутрішньої боротьби та руйнівної самокритики, а натомість здатна конструктивно взаємодіяти із собою та навколишнім світом. Відповідно, для формування самоприйняття ефективними вважаються техніки когнітивно-поведінкової терапії, які спрямовані на ідентифікацію та корекцію дисфункціональних переконань, а також практики самоспостереження, ведення щоденника особистісного прогресу, та робота з тілесністю.

Підбиваючи підсумки, хочемо ще підкреслити значущість ритуалів турботи про себе. Психофізіологічні дослідження підтверджують, що регулярні практики догляду за тілом, естетичне задоволення від процедур, ритуалів очищення, відпочинку чи релаксації можуть підвищувати рівень серотоніну, дофаміну та стимулювати виділення окситоцину, що посилює відчуття безпеки.

Таким чином, підтримка високої якості життя — це не пасивний результат сприятливих умов, а насамперед результат цілеспрямованої внутрішньої роботи, що охоплює увагу до навколишнього середовища, тіла, емоцій, поведінки та сенсів, які людина вкладає щодня. На нашу думку, інтеграція цих рекомендацій у повсякденність є важливим кроком до сталого психологічного добробуту та повноцінного функціонування особистості.

Висновки до третього розділу

1. В результаті використання методики О. Г. Олефіра було виявлено, що загальний рівень життєстійкості у вибірці є високим. Найвищим з-поміж трьох компонентів є показник за шкалою «прийняття ризику», що свідчить про здатність респондентів адаптуватися до змін. Компонент контролю був виражений на середньому рівні, що дозволяє говорити про часткове відчуття особистої ефективності, а найменш розвиненою складовою виступила залученість, що може відображати знижений рівень інтересу до подій щоденного життя та недостатню смислову наповненість щоденної діяльності.

2. У межах вимірювання психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф з'ясовано, що найвищий рівень сформованості мають такі компоненти, як особистісне зростання та позитивні відносини з іншими. Це вказує на наявність прагнення до внутрішнього розвитку, відкритість до нового досвіду та здатність до емоційної взаємодії з оточенням. Дещо нижчі, але все ж достатньо виражені результати отримано за шкалами самоприйняття та цілі у житті. Водночас найнижчі середні показники зафіксовані за шкалами автономії та управління середовищем.

3. Показники самоприйняття, управління середовищем, цілі у житті та особистісне зростання виявилися найбільш тісно пов'язаними з життєстійкістю, що дозволяє розглядати їх як ключові психологічні ресурси, які визначають адаптаційну здатність особистості та її емоційну стабільність. Вони виступають не лише як елементи благополуччя, а й як провідні чинники, що забезпечують внутрішню стійкість у контексті змінного середовища.

4. Було сформульовано практичні рекомендації, що спрямовані на збереження та зміцнення рівня якості життя. Зокрема, йдеться про формування звичок турботи про себе, підвищення рівня самоприйняття, активне включення у значущу діяльність та створення психологічно комфортного простору.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного нами дослідження було виконано відповідні завдання:

1. У процесі проведеного дослідження було розглянуто та проаналізовано життєстійкість особистості як один із ключових чинників психологічного благополуччя. Було обґрунтовано теоретичні засади досліджуваного феномена, визначено його структуру, функції та взаємозв'язки з іншими психологічними характеристиками особистості. Життєстійкість розглядалася як динамічна властивість, що забезпечує здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до змін, справлятися з труднощами та підтримувати високий рівень психологічного благополуччя.

2. Було висвітлено особливості юнацького віку в контексті життєстійкості як динамічної ознаки відчуття людиною власного добробуту та розглянуто юнацький вік в розрізі таких психологічних особливостей, як підвищена емоційна чутливість, прагнення до автономії та посилене бажання самореалізуватися.

3. Здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження, яке проводилося в онлайн-форматі за допомогою психодіагностичних методик, що дало змогу встановити рівень життєстійкості респондентів та визначити його взаємозв'язок з іншими складовими психологічного благополуччя.

4. Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність стійких статистично значущих позитивних зв'язків між усіма трьома компонентами життєстійкості та більшістю показників психологічного благополуччя, зокрема між самоприйняттям, управлінням середовищем, ціллю у житті та компонентами життєстійкості на рівні значущості $p < 0.01$. Найвищі коефіцієнти кореляції спостерігалися між контролем та управлінням середовищем, прийняттям ризику та самоприйняттям, ціллю у житті та

особистісним зростанням. Це підтверджує взаємозв'язок між впевненістю в собі, відчуттям сенсу буття, готовністю до самореалізації та вмінням адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

5. Отримані результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що високий рівень життєстійкості та психологічного благополуччя особистості сприяють підтримки високого рівня якості життя.

6. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості. Зокрема, було запропоновано заходи, спрямовані на розвиток навичок стресостійкості, емоційного інтелекту, саморефлексії та формування позитивного мислення. Особливу увагу було приділено значенню соціальної підтримки, саморегуляції та активної життєвої позиції у процесі підвищення рівня життєстійкості.

Отже, проведене дослідження підтверджує, що життєстійкість є важливим фактором психологічного благополуччя, який безпосередньо впливає на здатність людини адаптуватися до змін, долати труднощі та підтримувати стабільний рівень внутрішньої гармонії. Отримані результати можуть бути використані у сфері психологічного консультування, педагогіки, соціальної роботи та для розробки програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості особистості. Перспективи подальших досліджень можуть включати розширення вибірки, застосування додаткових методик оцінки життєстійкості, а також аналіз впливу соціокультурних факторів на цей феномен.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Балахтар, К. С. (2022). *Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану* [Неопубл. наук. праця]. Національний авіаційний університет. <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/58483/1/Балахтар%20К.С..pdf>
- Беліченко, К. Ю. (2016). *Культуральні аспекти психологічного благополуччя студентської молоді*. StudScientific. <http://www.studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/57>
- Варіна, Г. (2022). *Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19*. <https://bibliotekanauki.pl/articles/2177545.pdf>
- Волинець, Н. В. (2017). *Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості*. Збірник наукових праць НАПН України.
- Головатюк, Ю. В. (2024). *Психологічні особливості формування життєстійкості особистості в умовах воєнних дій* [Неопубл. наук. праця]. Західноукраїнський національний університет. http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/53254/1/Головатюк_ПСзм-21.pdf
- Грішин, Е. (2021). *Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку*. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.
- Джаббарова, Л. В. (2020). *Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю* [Неопубл.

наук. праця]. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського.

Киричук, О. О. (2020). *Фасилітаційні чинники психологічного благополуччя особистості* [Неопубл. дис. д-ра психол. наук]. Волинський національний університет імені Лесі Українки.

Кічук, А. В. (2020). *Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів* [Неопубл. наук. праця]. Ізмаїльський державний гуманітарний університет.

Кокун, О. М. (2024). *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Кряж, І. В., & Левченко, А. Д. (2015). *Психологічне здоров'я особистості в контексті кліматичних змін*. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», 1150, 57–63.

Купрєєва, О. І. (2021). *Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Мазоха, І., & Кірчева, Л. (2022). *Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті*. Збірник наукових праць, 59.

Молчан, Т. О. (2024). *Психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу* [Неопубл. наук. праця]. Чорноморський національний університет імені Петра Могили.

- Мозгова, Р. В. (2024). *Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу* [Неопубл. наук. праця]. Чорноморський національний університет імені Петра Могили.
- Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*, 208..
- Павленко, Г. В. (2019). *Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів*. Актуальні проблеми психології, 208
- Піскун, А. В. (2023). *Життєстійкість особистості в умовах війни* [Неопубл. наук. праця]. Запорізький національний університет. http://eir.zp.edu.ua/bitstream/123456789/11358/1/MR_Piskun.pdf
- Попелюшко, Р., & Вовнянко, Ю. (2024). *Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності*. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1630>
- Предко, В. В. (2020). *Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища*. Габітус.
- Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Чиханцова, О. А., & Турбан, В. В. (2024). *Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
- Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., & Пенькова, О. І. (2021). *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості*. Інститут

психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729023/>

Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., & Пенькова, О. І. (2018).

Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712878/>

Чиханцова, О. А. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості.*

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/>

Чекстере, О. Ю. (2023). *Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії*

як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості.

Scientific method: reality and future trends of development.

Шкорбатюк, А. М. (2024). *Психологічні чинники формування*

життєстійкості особистості майбутніх психологів [Неопубл. наук.

праця]. Хмельницький національний університет.

<https://elar.khmnu.edu.ua/items/136b1522-3dd1-485d-9ec7-3c4a2d32d7ff>

Яковлева, О. (2020). *Психологічні детермінанти життєстійкості в умовах*

стресових ситуацій. Журнал психотерапії.

[https://www.psychotherapy.org.ua/index.php/psychotherapeutic-](https://www.psychotherapy.org.ua/index.php/psychotherapeutic-journal/article/view/1324)

[journal/article/view/1324](https://www.psychotherapy.org.ua/index.php/psychotherapeutic-journal/article/view/1324)

Ярошенко, І. М. (2022). *Роль соціальної підтримки в психологічному*

благополуччі підлітків. Вісник психології.

[https://psychology-](https://psychology-viznyk.kpi.ua/article/view/234)

[viznyk.kpi.ua/article/view/234](https://psychology-viznyk.kpi.ua/article/view/234)

Яловенко, С. М. (2021). *Резильєнтність як ресурс психологічної адаптації*

студентів. Вісник ВНЗ «Донецький національний університет».

Яценко, А. О. (2022). *Роль життєстійкості у формуванні психологічного благополуччя учнів в умовах навчальної діяльності*. Психологічна наука і освіта.

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляційна матриця життєстійкості та психологічного благополуччя

Показник	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Ціль у житті	Самоприйняття
Залученість	1.000	0.413*	0.482**	0.313	0.372*	0.591**	0.430*	0.377*	0.626**
Контроль	0.413*	1.000	0.343	0.340	0.479**	0.671**	0.284	0.624**	0.662**
Прийняття ризику	0.482**	0.343	1.000	0.260	0.238	0.497**	0.637*	0.394*	0.667**
Позитивні відносини	0.313	0.340	0.260	1.000	0.125	0.328	0.207	0.301	0.380*
Автономія	0.372*	0.479**	0.238	0.125	1.000	0.437*	0.297	0.398*	0.520**
Управління середовищем	0.591**	0.671**	0.497**	0.328	0.437*	1.000	0.549**	0.765**	0.749**
Особистісне зростання	0.430*	0.284	0.637**	0.207	0.297	0.549**	1.000	0.628**	0.750**
Ціль у житті	0.377*	0.624**	0.394*	0.301	0.398*	0.765**	0.628*	1.000	0.676**
Самоприйняття	0.626**	0.662**	0.667**	0.380*	0.520**	0.749**	0.750**	0.676**	1.000

Примітка:

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Додаток Б

Таблиця кореляцій при рівні значущості $p < 0.05$

Взаємозв'язок шкал	Коефіцієнт r	Критичне значення ($p < 0.05$)	Рівень значущості
Залученість – Контроль	0.413	0.36	$p < 0.05$
Залученість – Прийняття ризиків	0.482	0.36	$p < 0.05$
Залученість – Автономія	0.372	0.36	$p < 0.05$
Залученість – Управління середовищем	0.591	0.36	$p < 0.05$
Залученість – Особистісне зростання	0.43	0.36	$p < 0.05$
Залученість – Ціль у житті	0.377	0.36	$p < 0.05$
Залученість – Самоприйняття	0.626	0.36	$p < 0.05$
Контроль – Автономія	0.479	0.36	$p < 0.05$
Контроль – Управління середовищем	0.671	0.36	$p < 0.05$
Контроль – Ціль у житті	0.624	0.36	$p < 0.05$
Контроль – Самоприйняття	0.662	0.36	$p < 0.05$
Прийняття ризику – Управління середовищем	0.497	0.36	$p < 0.05$
Прийняття ризику – Особистісне зростання	0.637	0.36	$p < 0.05$
Прийняття ризику – Ціль у житті	0.394	0.36	$p < 0.05$
Прийняття ризику – Самоприйняття	0.667	0.36	$p < 0.05$
Позитивні відносини – Самоприйняття	0.38	0.36	$p < 0.05$
Автономія – Управління середовищем	0.437	0.36	$p < 0.05$
Автономія – Ціль у житті	0.398	0.36	$p < 0.05$
Автономія – Самоприйняття	0.52	0.36	$p < 0.05$
Управління середовищем – Особистісне зростання	0.549	0.36	$p < 0.05$
Управління середовищем – Ціль у житті	0.765	0.36	$p < 0.05$

Управління середовищем – Самоприйняття	0.749	0.36	$p < 0.05$
Особистісне зростання – Ціль у житті	0.628	0.36	$p < 0.05$
Особистісне зростання – Самоприйняття	0.676	0.36	$p < 0.05$
Ціль у житті – Самоприйняття	0.676	0.36	$p < 0.05$

Додаток В

Опитування для кваліфікаційної бакалаврської роботи (2025):

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdGAgzjtfDy_fCE0Nte6eVu2gVoJSeDus44njFRvET8qVi3A/viewform?usp=header

РЕЗЮМЕ

У бакалаврській роботі здійснено ґрунтовне теоретико-емпіричне дослідження життєстійкості як динамічної та регуляторної ознаки психологічного благополуччя особистості в умовах сучасного соціального середовища. Життєстійкість розглядається як особистісна здатність ефективно адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та знаходити внутрішні ресурси у складних життєвих ситуаціях. У теоретичній частині роботи проаналізовано сучасні психологічні підходи до розуміння феномену життєстійкості, уточнено її структурні компоненти — залученість, контроль і прийняття ризику, а також визначено їхній зв'язок із такими психічними утвореннями, як емоційна стабільність, самооцінка, адаптивність і суб'єктивне благополуччя.

Особлива увага приділяється віковим особливостям розвитку життєстійкості в юнацькому періоді, оскільки саме в цьому віці відбувається активне формування самосвідомості, життєвої позиції, системи цінностей та механізмів саморегуляції. В емпіричній частині дослідження проведено психодіагностичне обстеження студентської молоді з використанням валідних методик О. Олефіра «Опитувальник життєстійкості» та К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», а також виявлено статистично значущі позитивні кореляції між її компонентами та основними аспектами психологічного благополуччя, зокрема самоприйняттям, управлінням середовищем, цілеспрямованістю та особистісним зростанням.

Результати дослідження свідчать про те, що високий рівень життєстійкості є значущим фактором ефективної адаптації до стресогенних впливів, зниження психоемоційної напруги, підтримки стабільного самосприйняття та загального життєвого задоволення. Отримані висновки мають важливе практичне значення для освітнього процесу, психологічного консультування, профілактичної та розвивальної роботи зі студентською

молоддю. Зокрема, вони можуть бути використані для розробки програм формування життєстійкості, психоемоційної стійкості та підтримки ментального здоров'я в умовах динамічного соціального середовища.

Ключові слова: життєстійкість, психологічне благополуччя, якість життя, самооцінка, адаптація, юнацький вік.

RESUME

This bachelor's thesis presents a comprehensive theoretical and empirical investigation of personal resilience as a dynamic and regulatory feature of psychological well-being in the context of modern social realities. Resilience is conceptualized as a personal trait that enables individuals to effectively adapt to change, overcome difficulties, maintain emotional balance, and mobilize internal resources in challenging life circumstances. The theoretical section analyzes contemporary psychological approaches to understanding resilience, clarifies its structural components — commitment, control, and risk acceptance — and identifies their connection with such psychological constructs as emotional stability, self-esteem, adaptability, and subjective well-being.

Particular attention is given to age-specific characteristics of resilience development during late adolescence and early adulthood, as this life period is marked by the formation of identity, values, personal autonomy, and regulatory mechanisms. The empirical study was conducted with a sample of university students using validated psychological tools: O. Olefir's "Resilience Questionnaire" and C. Ryff's "Scales of Psychological Well-Being." The research identified students' levels of resilience and revealed statistically significant positive correlations between its components and key indicators of psychological well-being, particularly self-acceptance, environmental mastery, life purpose, and personal growth.

The findings confirm that a high level of personal resilience is a vital factor in successful adaptation to stress, reduction of emotional tension, maintenance of stable self-perception, and enhancement of overall life satisfaction. These results have practical value for the educational environment, psychological counseling, and student support services. Specifically, the data can be used in the development of training programs aimed at fostering resilience, enhancing emotional regulation, and promoting mental health among youth in a rapidly changing social environment.

Keywords: resilience, psychological well-being, self-esteem, adaptation, students.