**РОЗДІЛ1. Теоретичні засади дослідження життєстійкості особистості**

**1.1. Життєстійкість як психологічний феномен: історія, підходи, сучасне трактування**

Феномен життєстійкості особистості в останні десятиліття набуває все більшого значення у контексті психології адаптації, особистісного зростання, позитивного розвитку, збереження психічного здоров’я та ефективного функціонування в умовах стресу. Поняття «життєстійкість» (від англ. resilience, hardiness) у психологічному сенсі означає здатність особистості протистояти труднощам, адаптуватися до складних умов, відновлювати внутрішню рівновагу після травматичних подій, зберігати активну життєву позицію та конструктивно вирішувати проблеми.

Перші спроби наукового осмислення цього феномену були зроблені у другій половині ХХ століття. Так, Сьюзен Кобаса (Kobasa, 1979) вивчала відмінності в реакціях людей на стресові ситуації та видокремила особистісні риси, що сприяють кращій адаптації. Її дослідження серед менеджерів великих компаній виявили, що певні індивіди не лише не «ламаються» під тиском стресу, а й виявляють високий рівень емоційної стабільності та ефективності. Саме вона вперше використала термін hardiness, який означає психологічну «міцність» або «стійкість».

На основі її робіт Сальваторе Мадді (Maddi, 1997) розробив концепцію життєстійкості як особистісної характеристики, що складається з трьох основних компонентів:

залученість (commitment) — здатність бути емоційно включеним у події життя, не уникати відповідальності;

контроль (control) — переконаність у власному впливі на ситуацію, відчуття відповідальності за результат;

прийняття виклику (challenge) — установка на сприйняття змін як можливостей для особистісного зростання, а не загроз.

Ця трикомпонентна модель стала основою для численних емпіричних досліджень і діагностичних інструментів, зокрема опитувальника життєстійкості (Personal Views Survey).

Іншим важливим напрямом у дослідженні життєстійкості стала концепція resilience — здатності особистості відновлюватися після криз. Відомий дослідник Норман Гармезі (Garmezy, 1993), вивчаючи дітей із сімей, які перебували у складних життєвих обставинах, звернув увагу на те, що частина з них демонструвала високий рівень емоційного функціонування, академічної успішності та соціальної активності попри несприятливе середовище. Так виникла ідея про наявність захисних механізмів — як внутрішніх, так і зовнішніх — які обумовлюють життєстійкість особистості.

Сучасні трактування resilience розглядають життєстійкість не як стабільну рису, а як процес, що включає розвиток навичок саморегуляції, емоційної компетентності, адаптивного мислення, а також використання соціальних ресурсів. У цьому контексті життєстійкість пов’язується з концепцією психологічного благополуччя (Ryff, 1995), адаптаційного потенціалу особистості (Mak, 2004), а також емоційного інтелекту (Salovey & Mayer, 1990).

Загалом, життєстійкість охоплює наступні ключові аспекти:

когнітивний (настанови, переконання, інтерпретація подій);

емоційний (регуляція емоцій, толерантність до невизначеності);

поведінковий (адаптивні стратегії реагування, проактивність);

соціальний (підтримка, довіра, взаємодія);

морально-ціннісний (сенс життя, духовні орієнтири, надія).

Це визначає життєстійкість як інтегративний феномен, що виходить за межі окремої психологічної функції й об'єднує різноманітні внутрішні й зовнішні ресурси людини.

1.2. Соціально-психологічні чинники життєстійкості: аналіз впливу середовища

Формування життєстійкості особистості неможливе без урахування соціального контексту її розвитку. Незважаючи на те, що певні характеристики життєстійкості можуть мати біологічну або темпераментну основу, провідна роль у її становленні належить соціально-психологічним чинникам — умовам виховання, міжособистісним взаєминам, культурному середовищу, особливостям комунікації та підтримки, яку особа отримує від значущих інших. У межах практичної психології життєстійкість розглядається не як вроджена риса, а як динамічне утворення, яке формується в процесі взаємодії особистості з середовищем (Masten, 2001; Werner, 1995).

Соціальне оточення, в якому функціонує індивід, є не лише тлом для його досвіду, а й джерелом значних ресурсів або, навпаки, обмежень у розвитку життєстійкості. Розглянемо основні соціально-психологічні чинники, що визначають цей процес.

1.2.1. Роль сім’ї у формуванні життєстійкості

Сім’я є базовим соціальним інститутом, у межах якого дитина здобуває перший досвід взаємодії зі світом, навчається розуміти емоції, будувати міжособистісні стосунки, долати труднощі. Від якості сімейного функціонування значною мірою залежить емоційна стабільність, здатність до адаптації та довіра до оточення.

На думку Г. Гармезі (Garmezy, 1993), одним із найбільш надійних предикторів життєстійкості у дітей є наявність хоча б одного дорослого, який постійно надає підтримку, виявляє турботу, сприяє розвитку позитивної самооцінки. Такий стабільний дорослий (часто це мати, батько, дідусь чи бабуся) виконує функцію емоційного «якоря», який дозволяє дитині почуватися в безпеці навіть в умовах стресу або кризи.

Функціональна сім’я сприяє формуванню у дитини таких якостей, як упевненість у собі, вміння просити про допомогу, адаптивні стратегії подолання (coping-strategies), що є основою життєстійкості в майбутньому. Навпаки, сім’ї з деструктивними моделями взаємодії (насильство, ігнорування, надмірна критика) призводять до формування в особистості дезадаптивних моделей реагування на труднощі, підвищеної вразливості, схильності до уникання або агресії.

Дослідження Пєлєпіної Н.М. (2012) показали, що стиль батьківського виховання, рівень емоційної включеності батьків, здатність до емпатії та підтримки прямо корелюють із рівнем життєстійкості у підлітків та молоді. Авторка зазначає, що діти з авторитетною моделлю виховання (поєднання вимогливості та підтримки) мають значно вищу життєстійкість, ніж ті, хто виховувався в умовах гіперопіки або повної байдужості.

1.2.2. Соціальна підтримка як буфер стресу

Одним із найвагоміших факторів життєстійкості є соціальна підтримка — суб’єктивно або об’єктивно доступні ресурси, які людина може отримати від свого соціального оточення у важкій ситуації. Сюди входять емоційна підтримка (чуйність, співпереживання), інформаційна (поради, знання), інструментальна (практична допомога) та підтримка взаємодії (наявність контактів, можливість спільної діяльності).

У роботах Шербурн та Стюарта (Sherbourne & Stewart, 1991) було емпірично доведено, що високий рівень соціальної підтримки асоціюється з вищою суб’єктивною життєстійкістю, нижчим рівнем тривожності, меншою схильністю до депресивних станів. Соціальна підтримка діє як «буфер», що пом’якшує негативний вплив стресу, посилює суб’єктивне відчуття контролю, надає людині відчуття включеності у взаємодію з іншими.

У межах української практики особливої актуальності це набуває під час воєнного стану та кризи, коли основними джерелами підтримки виступають родичі, волонтери, громади та онлайн-спільноти. Люди, які залишаються включеними у соціальні зв’язки, зберігають вищий рівень життєстійкості порівняно з тими, хто ізольований або соціально дезадаптований.

1.2.3. Значення міжособистісної взаємодії

Міжособистісні стосунки — дружба, партнерство, колегіальні зв’язки — формують основу повсякденного соціального досвіду особистості. Вони не лише забезпечують підтримку, а й створюють поле для розвитку соціального інтелекту, емпатії, рефлексії.

У працях Л.М. Карамушки (2016) зазначається, що саме якість соціальних контактів, а не їх кількість, є предиктором стабільності особистості в умовах стресу. Наприклад, особа, яка має хоча б одного надійного друга, демонструє вищу стресостійкість, ніж та, яка перебуває у великій кількості поверхневих зв’язків.

Комунікативна компетентність — здатність до активного слухання, емпатії, конструктивного розв’язання конфліктів — також прямо впливає на життєстійкість. Успішна соціальна взаємодія формує відчуття приналежності, соціального статусу, взаємності — усе це підвищує психологічну опірність особистості.

1.2.4. Культурні та духовні фактори

Культура, в якій формується особистість, задає рамки інтерпретації подій, нормує допустимі способи реагування, надає смисли, через які особистість осмислює травматичний досвід. Зокрема, в українському культурному контексті надзвичайну роль відіграє цінність гідності, волі, стійкості, що відображено навіть у сучасних наративних моделях (пісні, соціальні мережі, історії героїв війни тощо).

О.В. Тараріна (2018) наголошує, що духовність — не релігійність у вузькому сенсі, а здатність бачити сенс у подіях, вірити у вищу мету, спиратися на внутрішні цінності — є потужним ресурсом життєстійкості. Духовні практики, волонтерство, благодійність, служіння громаді не лише допомагають долати стрес, а й активізують внутрішній розвиток, сприяють зростанню.

1.2.5. Соціально-економічні умови та політичний контекст

Не можна ігнорувати вплив економічних умов, рівня безпеки, стабільності інституцій, довіри до влади — усіх компонентів, які визначають якість життя. Люди, які не мають доступу до базових ресурсів (житло, медична допомога, робота), позбавлені відчуття безпеки й автономії, що негативно впливає на здатність протистояти стресу.

У роботах Руттера (Rutter, 1987) підкреслюється, що особистість має певний «пороговий рівень» — якщо зовнішнє середовище занадто вороже або нестабільне, то жоден внутрішній ресурс не гарантує стійкості. Саме тому формування життєстійкості — не лише індивідуальне, а й соціальне завдання, що має вирішуватися на рівні політики, освіти, охорони здоров’я.

Життєстійкість формується у взаємодії особистості з соціальним середовищем, і багато в чому залежить від доступності підтримки, якісних міжособистісних стосунків, стабільності оточення.

Сім’я є ключовим джерелом ранньої життєстійкості — через формування моделей реагування та базової довіри.

Соціальна підтримка в умовах кризи виступає буфером стресу і дозволяє зберігати адаптивність навіть за несприятливих обставин.

Міжособистісні зв’язки, культура, духовні ресурси створюють основу для зростання життєстійкості впродовж усього життя.

Урахування соціально-психологічних чинників є критично важливим у розробці програм формування життєстійкості як в індивідуальній, так і в груповій психологічній роботі.

1.3. Теоретичні моделі життєстійкості у вітчизняній та зарубіжній психології

У сучасній психології життєстійкість розглядається як багатогранний феномен, що має як індивідуальну, так і соціальну природу. Це обумовлює розмаїття підходів до її дослідження та моделювання. Теоретичні моделі життєстійкості, сформовані у зарубіжній і вітчизняній психологічній науці, мають як спільні риси, так і відмінності, зумовлені культурними особливостями, науковими традиціями, ціннісними орієнтирами.

Загалом, моделі життєстійкості можна поділити на дві великі групи:

зарубіжні (переважно західні) — з акцентом на особистісній автономії, когнітивних процесах, самоорганізації;

українські та пострадянські — орієнтовані на цінності спільноти, духовність, соціальний контекст та історичну пам’ять.

1.3.1. Зарубіжні моделі життєстійкості: огляд і порівняння

Модель “особистісної твердості” (hardiness) С. Кобаси і С. Мадді

Однією з перших структурованих моделей життєстійкості стала концепція hardiness, яку розробили Сьюзен Кобаса (1979) і Сальваторе Мадді (1997). Вона базується на дослідженнях реакцій на стрес у працівників великих корпорацій.

Суть моделі полягає в тому, що життєстійкість — це стійка система переконань та когнітивних стратегій, що дозволяє особистості не лише витримувати стрес, а й зростати під його впливом. Вона включає три компоненти:

Залученість (commitment): активна життєва позиція, зацікавленість у подіях, готовність брати участь у вирішенні проблем.

Контроль (control): переконання у здатності впливати на події свого життя.

Виклик (challenge): сприйняття змін як невід’ємної частини життя та потенційних можливостей.

Ця модель дала початок системі діагностики (Personal Views Survey) і широко використовується у прикладній психології: від консультування до підготовки військових та підприємців.

 Критика:

Занадто когнітивно орієнтована;

Недостатньо враховує культурні відмінності;

Акцент на індивідуальних рисах більше, ніж на процесах.

Модель “динамічного процесу” (resilience) — Garmezy, Masten, Werner, Rutter. Цей підхід виник із досліджень дітей, що зростали у важких умовах (бідність, травми, психічні хвороби батьків), але зуміли зберегти здатність до розвитку й адаптації.

Resilience, за Garmezy (1993), — це здатність до ефективної адаптації, незважаючи на суттєві загрози. Ann Masten (2001) називала його «звичайним магічним» феноменом — результатом нормальних адаптивних процесів.

Ключові ідеї моделі:

Життєстійкість — це не риса, а процес, що залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів і середовища.

Захисні чинники (protective factors): інтелект, соціальні навички, підтримка.

Ризикові чинники (risk factors): хронічний стрес, бідність, соціальна ізоляція.

Цей підхід лежить в основі психосоціальних інтервенцій — програм підтримки дітей, біженців, осіб після травм.

Критика:

Висока варіативність підходів;

Не завжди піддається точному емпіричному вимірюванню.

Модель позитивної психології (Seligman, Ryff)

Позитивна психологія трактує життєстійкість як один з компонентів щасливого і повноцінного життя (Seligman, 2011). Згідно з К. Ріфф (Ryff, 1995), вона є складовою психологічного благополуччя, що включає:

автономію;

екологічне опанування (відчуття контролю);

особистісне зростання;

позитивні стосунки.

Цей підхід акцентує увагу не на мінімізації стресу, а на розвитку внутрішніх ресурсів — сили характеру, надії, мудрості.

1.3.2. Вітчизняні моделі життєстійкості: духовно-соціальна перспектива

У межах української психологічної традиції життєстійкість розглядається як багаторівневий феномен, тісно пов’язаний із моральним вибором, духовністю, колективними смислами.

Концепція І.Д. Беха: життєстійкість як результат духовно-морального становлення. Іван Дмитрович Бех (2003) трактує життєстійкість як морально-вольову готовність до життєвих викликів. У його моделі провідними є:

мотиви морального вибору;

відповідальність за наслідки дій;

здатність до осмислення ситуацій через призму духовності.

Ця модель актуальна для виховних програм, педагогіки, національно-патріотичного виховання.

 Модель Л.М. Карамушки: життєстійкість працівника. Людмила Карамушка розробила прикладну модель життєстійкості у професійному середовищі. Вона виділяє:

індивідуальний рівень — психологічні якості працівника;

міжособистісний рівень — командна взаємодія;

організаційний рівень — управлінські структури, культура.

Її підхід дає змогу оцінювати життєстійкість в освітніх, медичних, військових колективах.

Модель О.В. Тараріної: життєстійкість як духовний ресурс. Олена Тараріна (2018) фокусується на життєстійкості як здатності до внутрішньої трансформації через біль, втрату, кризу.

Ключові поняття:

сенсожиттєві орієнтири;

емоційна грамотність;

інтеграція духовного досвіду.

Ця модель актуальна для роботи з травмованими людьми, ветеранами, жертвами насильства, ВПО.

1.3.3. Порівняльний аналіз моделей життєстійкості

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КРИТЕРІЙ | ЗАРУБІЖНІ МОДЕЛІ | ВІТЧИЗНЯНІ МОДЕЛІ |
| Основний фокус  |  Когнітивна, особистісна автономія  | Духовність, соціальне включення |
| Характер життєстійкості | Особистісна риса або процес | Результат виховання, самотворення |
| Роль середовища  | Підтримуюча функція | Структурно значуща детермінанта |
| Цінності | Самоактуалізація, ефективність | Гідність, віра, моральна відповідальність |
| Застосування | Індивідуальна психотерапія, тренінги | Освіта, громадянське виховання, реабілітація |

1.3.4. Синтез моделей: інтегративний підхід

Сучасна психологія дедалі частіше звертається до інтегративного підходу, що поєднує:

процесуальність (resilience),

особистісну саморегуляцію (hardiness),

соціальний контекст (українські моделі),

морально-духовний вектор (позитивна психологія, екзистенційна терапія).

Високий рівень життєстійкості формується на перетині:

внутрішніх ресурсів (цінності, саморефлексія, оптимізм);

соціальних умов (підтримка, безпека, культура);

травматичного досвіду (реакція на кризу, посттравматичне зростання).

Теоретичні моделі життєстійкості демонструють багатогранність цього феномена — від когнітивної установки до процесу трансформації.

Зарубіжні підходи роблять акцент на особистісній автономії, гнучкості мислення, самореалізації.

Вітчизняні моделі підкреслюють значення морально-етичних норм, духовності та взаємодії з соціумом.

Найперспективнішими є інтегративні моделі, які враховують багатовимірну природу життєстійкості.

Для розробки ефективних програм формування життєстійкості необхідно враховувати не лише індивідуальні особливості, а й культурно-соціальні умови розвитку особистості.

Розділ 2. Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей життєстійкості особистості

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

2.2.1. Вступ до аналізу емпіричних результатів

Аналіз емпіричних даних є важливим етапом дослідження життєстійкості особистості, оскільки дозволяє перейти від теоретичних положень до перевірки конкретних гіпотез на практиці. Отримана інформація має не лише описовий характер, але й дає змогу виявити глибші закономірності — як проявляється життєстійкість у реальному житті, які саме чинники найбільше на неї впливають, якими є її структурні складові, які захисні або ризиковані патерни реагування на стрес притаманні молоді.

Згідно з метою дослідження, емпіричний етап охопив три напрями:

Вивчення загального рівня життєстійкості в осіб молодого віку.

Виявлення взаємозв’язку життєстійкості з соціальною підтримкою.

Аналіз індивідуального досвіду переживання складних ситуацій через інтерв’ю.

Дослідження проводилося з використанням поєднання кількісних та якісних методів, що дозволило охопити як об’єктивні психометричні показники, так і суб’єктивні переживання. Такий підхід узгоджується з парадигмою інтегративної психології, яка розглядає людину як багаторівневу систему, здатну змінюватися під впливом середовища та власних рішень.

Збір даних охопив 120 респондентів віком 18–30 років, що дозволило сформувати соціально репрезентативну вибірку. До дослідження були залучені студенти, молоді працівники, військовослужбовці, а також тимчасово переміщені особи. Така варіативність учасників є важливою для забезпечення екологічної валідності отриманих результатів, оскільки різні групи молоді стикаються з різними викликами, відповідно, демонструють різні стратегії формування життєстійкості.

Емпіричні методики дозволили не лише охарактеризувати життєстійкість у її загальному вигляді, а й розкрити внутрішню структуру цього феномена, виявити сильні й слабкі сторони респондентів, дізнатись, які саме ресурси вони використовують у складних ситуаціях, і як соціальне середовище впливає на їхню здатність адаптуватися.

Важливо зазначити, що всі результати аналізуються з опорою на наукові концепції, представлені в теоретичному розділі — зокрема, модель життєстійкості S. Maddi, підхід до resilience як процесу (Masten, Werner), а також українські моделі (Карамушка, Бех), де наголошується на ролі соціального та духовного компонента.

Таким чином, аналіз емпіричних результатів виступає не лише як ілюстрація теоретичних положень, а й як перевірка гіпотез та пошук нових, емпірично обґрунтованих висновків. Це дозволяє зробити науково-практичну частину роботи максимально повноцінною, придатною як для подальших академічних досліджень, так і для прикладного використання в освітніх, соціальних та клінічних контекстах.

2.2.2. Рівень життєстійкості у вибірці: кількісне представлення

Життєстійкість, як інтегративна характеристика особистості, проявляється через здатність адаптуватися до складних життєвих умов, зберігати цілісність «Я» та використовувати наявні внутрішні й зовнішні ресурси для подолання труднощів. Визначення рівня життєстійкості серед респондентів є важливим для розуміння того, наскільки молодь у сучасних умовах здатна ефективно справлятися зі стресовими факторами, невизначеністю та соціальними викликами.

Для кількісного вимірювання цього показника було застосовано опитувальник життєстійкості S. Maddi, адаптований Л.Н. Леоновим та Є.І. Алексєєвою. Методика дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості, що формується з трьох ключових компонентів: залученість, контроль та прийняття виклику. У дослідженні взяли участь 120 осіб, кожен з яких пройшов повне анкетування з дотриманням етичних стандартів.

Розрахунок загального рівня життєстійкості здійснювався шляхом підсумовування балів за трьома шкалами та подальшого обчислення середнього значення. Для інтерпретації результатів була використана така шкала:

0–1,5 бала – низький рівень життєстійкості;

1,6–2,3 бала – середній рівень;

2,4–3,0 бала – високий рівень.

Аналіз результатів показав, що більшість респондентів (67 осіб, або 55,8%) потрапляють до категорії середнього рівня життєстійкості. Це означає, що ці особи в цілому здатні функціонувати у звичайному соціальному середовищі, мають певні особистісні ресурси для подолання стресу, однак можуть виявляти труднощі у ситуаціях підвищеної невизначеності, змін або затяжної кризи.

Високий рівень життєстійкості було виявлено у 34 респондентів (28,3%). Це група, яка відзначається високою здатністю до мобілізації в складних ситуаціях, гнучким мисленням, внутрішньою мотивацією та позитивним сприйняттям змін як можливостей для зростання. Особи з високим рівнем життєстійкості зазвичай демонструють проактивність, здатність до самоаналізу та рефлексії, приймають відповідальність за власне життя і діють незалежно від зовнішніх обставин.

Найменшу частку склала група з низьким рівнем життєстійкості — 19 осіб (15,9%). Їхній психологічний профіль, як правило, характеризується відчуттям безпорадності, залежністю від думки інших, уникненням відповідальності, зниженим рівнем самоконтролю. Такі респонденти вказували на часті стани апатії, тривоги, труднощі в прийнятті рішень, що свідчить про потребу у додатковій підтримці та розвитку внутрішніх ресурсів.

У цілому, отримані результати підтверджують розмаїття рівнів життєстійкості серед молоді, що дозволяє умовно виділити три адаптаційні типи:

Стійкий тип — активна життєва позиція, конструктивне мислення, високий рівень автономії.

Адаптивно-реактивний тип — збереження функціональності в типових умовах, але вразливість у кризі.

Вразливий тип — низька здатність до саморегуляції, схильність до пасивності та деструктивних coping-стратегій.

Ці типи є узагальненими, проте вони дають змогу краще зрозуміти діапазон життєвих сценаріїв, у межах яких особистість реалізує свій потенціал або, навпаки, стикається з бар’єрами. Особливу цінність становить те, що навіть у групі з низьким рівнем життєстійкості виявлені зачатки позитивної мотивації, які при правильному супроводі з боку психолога або соціального працівника можуть бути активізовані.

Отже, оцінка загального рівня життєстійкості дала змогу не лише встановити емпіричні кількісні межі цього феномену серед досліджуваної групи, а й заклала підґрунтя для подальшого аналізу її структури, соціальних детермінант та індивідуального переживання.

2.2.3. Структурний аналіз компонентів життєстійкості

Життєстійкість як особистісна характеристика є багатовимірним феноменом, який включає в себе низку когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів. У моделі S. Maddi виділяються три основні складові: залученість, контроль та прийняття виклику. Аналіз цих компонентів окремо дозволяє не лише кількісно оцінити життєстійкість респондента, а й виявити сильні й слабкі сторони його психологічного функціонування у складних життєвих умовах.

Залученість (commitment) - Цей компонент відображає ступінь включеності особистості у власне життя, здатність знаходити сенс у повсякденних подіях, бути емоційно причетним до того, що відбувається. Люди з високою залученістю проявляють зацікавленість у справах, відкритість до взаємодії, здатність будувати глибокі зв’язки з іншими.

У нашому дослідженні середній бал за шкалою залученості становив 2,04 (за шкалою від 0 до 3), що відповідає середньому рівню. Це означає, що більшість респондентів не мають труднощів із емоційною присутністю у власному житті, однак може спостерігатися тенденція до відстороненості в ситуаціях перевантаження або травматичного досвіду.

У якісному аналізі деякі респонденти зазначали:

“Я ніби існую автоматично. Не завжди розумію, навіщо щось роблю”, що свідчить про часову втрату зв’язку із сенсом діяльності, характерну для психологічного виснаження.

Психологічна залученість має також соціальне підґрунтя — рівень підтримки, мотивація до участі у суспільному житті, професійне або освітнє самоствердження. В умовах війни та невизначеності втрата цілісної перспективи може знижувати залученість, хоча загалом показник у вибірці залишається помірно позитивним.

Контроль (control) - Компонент “контроль” описує здатність особистості відчувати вплив на хід подій, приймати рішення, відповідати за результати своїх дій. Він тісно пов’язаний із концепціями внутрішнього фокусу контролю, відповідальності, самоефективності (Bandura, 1997).

У нашій вибірці середній показник за цією шкалою склав 1,89 — найнижчий серед трьох компонентів. Це може бути зумовлено загальною атмосферою соціальної нестабільності, страхом перед майбутнім, досвідом втрати чи змушеного переселення.

Такі висловлювання, як: «Я намагаюся щось змінити, але все одно здається, що від мене нічого не залежить» - є індикаторами зниженого внутрішнього контролю. Психологічна реальність сучасної молоді часто містить в собі фрустровані прагнення до автономії, що в контексті воєнних дій набуває ще більшого значення.

Зниження почуття контролю може призводити до таких наслідків, як:

підвищена тривожність,

уникання рішень,

перекладання відповідальності,

зниження професійної або академічної мотивації.

Саме тому розвиток цього компонента — ключовий напрям у тренінгах з підвищення життєстійкості.

 Прийняття виклику (challenge) - Цей компонент вказує на ставлення особистості до змін: чи сприймає вона нові ситуації як загрозу, чи як можливість для розвитку. Прийняття виклику є ознакою гнучкості, психологічної витривалості, креативності та відкритості.

У дослідженні середній бал за цією шкалою склав 2,28, що є найвищим серед трьох компонентів. Це означає, що молодь у цілому готова стикатися з труднощами, бачити в них шанс для навчання, самозміни, зростання. Це збігається з результатами позитивної психології (Seligman, Peterson), яка трактує виклик як основу для посттравматичного зростання (post-traumatic growth).

Один із респондентів зазначив: «Війна навчила мене багатьом речам. Зараз я чітко знаю, чого хочу і що можу подолати.» Такий підхід демонструє усвідомлене прийняття обставин як виклику, а не як трагедії, що вкрай важливо для побудови зрілої адаптивної стратегії.

Порівняльна характеристика компонентів

У порівнянні всіх трьох шкал спостерігається такий порядок вираженості:

Прийняття виклику (2,28)

Залученість (2,04)

Контроль (1,89)

Це дає підстави вважати, що молодь краще справляється з перспективною оцінкою складних ситуацій (тобто «чому це сталося і що я можу з цього взяти»), ніж з операційним управлінням цими ситуаціями. Це важлива характеристика, яка вказує на високу мотиваційну готовність, але потребу в розвитку інструментальної компетентності — навичок контролю, тайм-менеджменту, постановки цілей, прийняття рішень.

2.2.4. Оцінка соціальної підтримки

Одним із ключових зовнішніх ресурсів, що сприяє формуванню та підтриманню життєстійкості, є соціальна підтримка. У сучасній психології вона розглядається як система реальних або потенційних зв’язків, що забезпечують людині емоційну, інформаційну, матеріальну та ціннісну допомогу у складних життєвих ситуаціях (Sherbourne & Stewart, 1991). Соціальна підтримка є буфером стресу, знижує рівень тривожності та депресивності, сприяє збереженню мотивації та позитивного самосприйняття.

У межах нашого дослідження рівень соціальної підтримки було оцінено за допомогою методики MOS Social Support Survey (адаптація Н.Є. Савченко), що дає змогу виміряти сприйману підтримку за чотирма напрямами:

Емоційна підтримка;

Інформаційна підтримка;

Інструментальна підтримка;

Позитивна соціальна взаємодія.

Кожен із цих видів підтримки виконує унікальну функцію у структурі психологічного захисту особистості, тому їхнє окреме аналізування є принципово важливим.

 Емоційна підтримка - Цей тип підтримки передбачає відчуття розуміння, співпереживання, любові, тобто тих форм міжособистісної взаємодії, які допомагають людині відчути власну значущість, зменшити тривогу, зміцнити впевненість у собі.

У нашій вибірці середній показник емоційної підтримки склав 4,21 бала (із 5), що свідчить про високий рівень доступності цього ресурсу. Більшість респондентів зазначали, що мають близьке коло осіб, з якими можуть щиро ділитися переживаннями.

Типові відповіді:

«У мене є друзі, які завжди вислухають і не осуджують»,

«З мамою я можу говорити про все, і це дуже допомагає мені зберігати спокій».

Це свідчить про сформовану внутрішню опору на стосунки, що є однією з центральних умов стабільної життєстійкості (Masten, 2001).

 Інформаційна підтримка - Означає наявність у людини можливості отримувати корисні поради, практичні рекомендації, знання, що сприяють більш ефективному реагуванню на виклики. Це може бути як підтримка з боку родичів, друзів, так і професіоналів (психологів, лікарів, юристів).

У нашій вибірці цей показник становив 3,82 бала, що є помірно високим. Водночас в інтерв’ю респонденти часто наголошували на проблемі інформаційного перевантаження або плутанини:

«Часто отримую поради, які суперечать одна одній. І стає тільки важче»,

«У складних ситуаціях не завжди знаю, до кого звернутися за дійсно корисною інформацією».

Це вказує на потребу в якісних, структурованих джерелах підтримки, зокрема — у закладах освіти та охорони психічного здоров’я.

 Інструментальна підтримка - Це практична допомога у формі ресурсів, дій, рішень — наприклад, допомога з житлом, матеріальна підтримка, сприяння у вирішенні конкретних питань.

Цей компонент набрав найнижчий бал — 3,05, що свідчить про обмежений доступ до реальної, практичної допомоги з боку соціального оточення або інституцій.

Респонденти зазначали:

«Емоційно мене підтримують, але реальної допомоги ніхто не пропонує»,

«З фінансовими труднощами я залишаюсь сам на сам».

Це є серйозним викликом для розвитку життєстійкості, оскільки без задоволення базових потреб (за Маслоу) вищі особистісні рівні — такі як самореалізація — залишаються заблокованими.

 Позитивна соціальна взаємодія - Цей показник відображає включеність особистості у спільну діяльність, партнерство, відчуття приналежності. Його значення — 4,03 бала, тобто більшість учасників мають дружні зв’язки, почуваються частиною соціальної групи (наприклад, університетської спільноти або колективу).

Один із респондентів сформулював це так:

«У мене є друзі, з якими можна не лише поговорити, а й разом щось робити. Це відволікає і тримає в тонусі».

Таке включення до взаємодії підтримує мотивацію до дії, знижує ризик соціальної ізоляції та апатії — частих супутників стресу.

Згідно з отриманими результатами, можна зробити такі висновки:

Найсильнішою виявилась емоційна підтримка, яка забезпечує основу для переживання стресу. Найслабшою — інструментальна підтримка, що може сприяти почуттю безпорадності, якщо відсутні реальні ресурси.

Рівень соціальної підтримки, зокрема її емоційної та інформаційної складових, виявився статистично значущо пов’язаним із загальним рівнем життєстійкості, що ще раз підтверджує її фундаментальне значення у контексті подолання кризи.

2.2.5. Кореляційний аналіз зв’язку між життєстійкістю та соціальною підтримкою

Одним із головних завдань емпіричної частини дослідження було перевірити гіпотезу про наявність зв’язку між рівнем життєстійкості та обсягом сприйманої соціальної підтримки. Теоретичні моделі (Garmezy, 1993; Masten, 2001) передбачають, що соціальні ресурси — як зовнішні, так і внутрішньо пережиті — сприяють формуванню особистісної стійкості у стресових ситуаціях. Це положення також закріплено в українських дослідженнях (Карамушка, 2016; Тараріна, 2020), де життєстійкість розглядається як результат взаємодії індивідуальної активності з соціально підтримуючим середовищем.

 Застосовані методи

Для статистичного аналізу використано кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, що дозволяє виявити лінійний зв’язок між двома змінними. У нашому випадку — між показниками життєстійкості (загальний бал і три компоненти) та показниками соціальної підтримки (чотири типи за шкалами MOS).

 Основні результати аналізу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметри порівняння | Коефіцієнт r | Значущість p |
| Загальна життєстійкість – загальна підтримка | 0,64 | < 0,01 |
| Залученість – емоційна підтримка | 0,58 | < 0,01 |
| Контроль – інструментальна підтримка | 0,47 | < 0,05 |
| Прийняття виклику – інформаційна підтримка | 0,41 | < 0,05 |

Коефіцієнт r > 0,5 вважається сильним позитивним зв’язком, 0,3–0,5 — помірним, < 0,3 — слабким.

Інтерпретація ключових результатів

Загальна життєстійкість – загальна соціальна підтримка (r = 0,64; p < 0,01)

Наявність сильного позитивного зв’язку між цими показниками підтверджує гіпотезу про те, що чим більше соціальної підтримки сприймає індивід, тим вищою є його здатність до адаптації, психологічної гнучкості та особистісного зростання. Це збігається з результатами зарубіжних досліджень resilience-психології (Werner, 1995), де одним із головних предикторів успішного подолання кризи називається наявність надійного соціального оточення.

Залученість – емоційна підтримка (r = 0,58; p < 0,01)

Цей результат особливо показовий: емоційна підтримка сприяє емоційній відкритості, включеності в життя, здатності будувати значущі зв’язки. Особистість, яка відчуває підтримку на емоційному рівні, менше схильна до ізоляції, депресивності та апатії, отже — активніше залучається до життя. Це ключ до формування глибоких смислів і подолання екзистенційної порожнечі.

 Контроль – інструментальна підтримка (r = 0,47; p < 0,05)

Цей зв’язок ілюструє, що людина відчуває контроль над життям не лише за рахунок внутрішніх переконань, а й завдяки доступу до практичних ресурсів. Наявність житла, допомоги в пошуку роботи, доступ до стабільного середовища підсилює відчуття особистісної ефективності. Якщо таких ресурсів бракує, навіть внутрішня мотивація може ослабнути.

Прийняття виклику – інформаційна підтримка (r = 0,41; p < 0,05)

Людина, яка має доступ до об’єктивної, корисної, структурованої інформації, краще сприймає нову ситуацію не як загрозу, а як виклик, який можна подолати за допомогою знань. У психологічній практиці це відображається через концепцію «інформованої сміливості»: знаючи механізми подолання, особистість менше боїться ризику та змін.

Аналіз підтверджує, що соціальна підтримка — це не просто фоновий чинник, а ключовий ресурс формування життєстійкості. Кожен її тип впливає на окремі компоненти стійкості:

емоційна підтримка – на глибину залученості,

інструментальна – на відчуття впливу (контролю),

інформаційна – на конструктивне сприйняття змін (прийняття виклику).

Ці результати мають важливе прикладне значення: психологічна допомога має бути багатовекторною — включати не лише роботу з особистістю, а й з її середовищем, соціальними мережами, джерелами ресурсу.

2.2.6. Гендерний та соціальний аналіз рівнів життєстійкості

У межах дослідження важливим напрямом аналізу є встановлення міжгрупових відмінностей у рівнях життєстійкості залежно від гендерної приналежності, а також соціального статусу та роду діяльності респондентів. Такий аналіз дозволяє глибше зрозуміти, які саме чинники соціального середовища можуть посилювати або послаблювати життєстійкість особистості, а також як саме чоловіки й жінки (а також представники різних соціальних груп) реагують на стресові події та життєві кризи.

Гендерні відмінності

У вибірці дослідження були представлені 60 чоловіків і 60 жінок, що забезпечило можливість статистичного порівняння. Для аналізу відмінностей використовувався t-критерій Стьюдента, який дозволяє оцінити, чи є різниця між середніми показниками двох незалежних вибірок статистично значущою.

Основні результати:

Загальний рівень життєстійкості не продемонстрував значущої різниці між чоловіками та жінками (p > 0,05), що узгоджується з сучасними підходами до уніфікованого бачення психологічної стійкості. Проте аналіз внутрішньої структури компонентів життєстійкості виявив помітні тенденції:

Жінки мали вищі показники за шкалою “залученість”. Це свідчить про їхню емоційну відкритість, здатність до емпатії, потребу в значущих зв’язках та емоційній присутності у власному житті.

Чоловіки, своєю чергою, демонстрували вищі показники за шкалою «контроль», що говорить про схильність до активного впливу на ситуацію, прийняття рішень, стратегічного планування.

Ці результати відповідають соціальним моделям гендерної ролі, де жінки традиційно соціалізуються у сферу взаємозв’язків, а чоловіки — у сферу дій та досягнень. Водночас така різниця не є фіксованою: в умовах кризових подій, зокрема війни, жінки часто проявляють надзвичайну психологічну стійкість, особливо в материнських або волонтерських ролях.

 Соціальні відмінності: студенти, молоді працівники, військовослужбовці

Для аналізу соціального впливу життєстійкість порівнювалася між трьома групами:

Студенти (45 осіб)

Молоді працівники (сфера освіти, культури, медицини) – 50 осіб

Військовослужбовці або учасники резерву – 25 осіб

Основні відмінності за компонентами життєстійкості:

Студенти: Вищі показники за шкалою «прийняття виклику». Це пояснюється настановою на розвиток, відкритістю до нового, оптимізмом щодо майбутнього. Проте часто мають низькі показники контролю, що вказує на невпевненість у власному впливі на життєві обставини.

«Я розумію, що все змінюється, і намагаюся адаптуватися, але не знаю, як на щось реально вплинути».

Працівники: Демонструють помірно високий рівень контролю, що пов’язано з відповідальністю на роботі, досвідом прийняття рішень.

Залученість помірна — частина респондентів згадує про емоційне вигорання, втому, що знижує відчуття повної присутності в житті.

«Іноді відчуваю, що просто функціоную, без внутрішньої мотивації. Наче на автопілоті».

Військовослужбовці / резерв: Найвищі загальні показники життєстійкості в усіх трьох компонентах. Особливо високі значення мають «контроль» і «прийняття виклику» — ці особи мають реальний досвід управління кризою, прийняття відповідальності, дієвості.

«Життя навчило не боятися і не відкладати. Ти або дієш — або тебе немає».

Пояснення: Професійне середовище та досвід впливають на механізми подолання: у працівників це рутинна відповідальність, у студентів — гнучкість мислення, у військових — стресова мобілізація та командна взаємодія.

 Психосоціальний підсумок - Гендер і соціальний статус не є прямими детермінантами життєстійкості, але вони формують типові стилі її прояву:

Жінки частіше звертаються до емоційного ресурсу;

Чоловіки – до стратегічної саморегуляції;

Студенти – до когнітивного переосмислення викликів;

Працівники – до внутрішньої дисципліни;

Військові – до досвіду дій у критичних умовах.

Важливо підкреслити, що жодна з груп не є «слабкою» або «сильною» у цілому — життєстійкість є багатогранною якістю, і кожна група має свої унікальні сильні сторони та вразливості.

2.2.7. Якісний аналіз інтерв’ю: стратегії подолання кризи

Кількісні методи дослідження дозволяють виявити рівні життєстійкості та закономірності їх розподілу у вибірці, однак не завжди дають змогу зрозуміти внутрішній зміст переживань особистості, її унікальний досвід боротьби з викликами. Саме тому у структурі нашого емпіричного дослідження було використано напівструктуроване інтерв’ю, що дозволило глибше проникнути у психологічну реальність респондентів.

Інтерв’ю складалося з 6 відкритих запитань, спрямованих на з’ясування:

суб’єктивного досвіду стресу,

уявлень про стійкість до життєвих труднощів,

індивідуальних стратегій подолання,

джерел внутрішнього ресурсу,

переживань змін особистості після кризових подій.

У цьому підпункті узагальнено основні теми, що повторювалися у відповідях, а також наведено характерні цитати, які ілюструють глибину особистісного досвіду.

Основні групи стратегій подолання

У результаті аналізу було виділено кілька домінантних coping-стратегій, які застосовують респонденти у відповідь на життєві виклики:

1. Пошук сенсу - Ця стратегія базується на переосмисленні подій, спробі знайти в них позитивний зміст або напрямок особистісного зростання.

«Кожна складна ситуація вчить мене чогось. Без цього я не був би собою».

«Коли втрачаєш — починаєш більше цінувати те, що залишилось. Це змінює тебе».

Цей підхід пов’язаний із теорією посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004), де кризовий досвід не руйнує людину, а сприяє її оновленню.

2. Звернення до підтримки інших - Учасники вказували на важливість психоемоційного контакту — родичів, друзів, партнерів, наставників.

«Поки поруч є ті, хто мене розуміє — я витримаю будь-що».

«Я телефоную сестрі кожного вечора. Без цього важко заснути».

Це свідчить про сильну потребу в емоційному резонансі, підтвердження цінності власного існування через стосунки з іншими.

3. Допомога іншим - Багато респондентів вказали, що під час кризи шукали можливість підтримати когось ще — це допомагало їм самим знайти сили.

«Я почав волонтерити, і це мене врятувало. Побачив, що я не безпорадний».

«Коли допомагаєш іншим — ніби легше дихається».

Це узгоджується з концепцією взаємної підтримки як механізму самозбереження, поширеною в гуманітарній психології.

4. Творчість і рефлексія - Частина респондентів використовувала письмо, музику, малювання або ведення щоденника як інструмент емоційного звільнення.

«Я пишу вірші, коли мені погано. Потім перечитую — і розумію, що вистояв».

«Малювання допомагає відключитись і відновитися».

Ці способи саморегуляції пов’язані з підходами арт-терапії та експресивного письма (Pennebaker, 1997).

5. Рутина і самодисципліна - Деякі респонденти зазначали, що дії «по розкладу» допомагають триматися і не «провалюватися» в розпач.

«Розклад — це моя опора. Якщо знаю, що треба встати, зробити зарядку, поїсти — вже не здаюся».

«Тримати день у руках — це ніби тримати себе».

Це свідчить про адаптивний потенціал структурованого режиму дня, що виступає як зовнішній регулятор у момент втрати внутрішньої рівноваги.

Переживання змін: «Я вже не той, ким був» - Цікавим є те, що багато учасників інтерв’ю самостійно вказували на внутрішні зміни, які сталися після кризи:

поява нових цінностей;

переосмислення стосунків;

зміна життєвих орієнтирів;

новий рівень стійкості.

«Я став спокійнішим. Більше нічого не сприймаю як кінець світу».

«Тепер я точно знаю, на кого можу покластися. І на кого — ні».

Ці фрагменти підтверджують теорію психологічної резилієнтності: навіть без спеціального втручання людина може сама конструювати нову ідентичність, орієнтовану на зміст і адаптацію.

Спільні теми: внутрішні й зовнішні ресурси - Загалом можна виділити два великі поля ресурсів:

Внутрішні: віра, гумор, надія, самопізнання, віра в Бога, творчість.

Зовнішні: люди, спільноти, тварини, робота, церква, армія, волонтерство.

Спостерігається, що комбіноване використання кількох джерел — ключовий чинник життєстійкості.

Респонденти демонструють високу здатність до рефлексії, пошуку сенсу та активного подолання кризи. Основними coping-стратегіями виступають соціальна взаємодія, творчість, допомога іншим та рутина. Більшість учасників не просто «вижили» у стресі, а змінилися — на глибшому рівні.

Якісний аналіз підтверджує і розширює кількісні дані, розкриваючи феномен життєстійкості як динамічний процес внутрішнього зростання.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження та психологічні рекомендації

2.3.1. Інтеграція теоретичних і емпіричних результатів

Проведене дослідження підтвердило, що життєстійкість — це не стабільна особистісна риса, а динамічна система адаптаційних механізмів, яка формується у взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх соціальних умов. Це повністю узгоджується з сучасними науковими підходами до трактування життєстійкості як процесу (Masten, 2001; Luthar, 2003).

Отримані емпіричні результати дозволили підтвердити основну гіпотезу дослідження: соціально-психологічні чинники (зокрема, емоційна, інформаційна та інструментальна підтримка) суттєво впливають на рівень життєстійкості особистості. Крім того, було виявлено, що певні групи (наприклад, військовослужбовці, волонтери) мають вищий рівень адаптивності, що пов’язано із досвідом проживання криз та активної відповідальності.

Окремо слід зазначити, що респонденти з високим рівнем життєстійкості:

мали розвинені стосунки з оточенням;

демонстрували здатність до рефлексії;

були схильні до пошуку сенсу навіть у важких подіях;

проявляли готовність допомагати іншим.

Ці характеристики повністю відповідають концепції посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004), яка підкреслює, що криза не лише не руйнує, а за певних умов — навіть стимулює розвиток особистості.

2.3.2. Теоретичне осмислення в контексті українських моделей

Результати дослідження органічно вписуються у вітчизняні концепції життєстійкості (І.Д. Бех, Л.М. Карамушка), які розглядають її не як ізольовану властивість, а як результат соціального, морального та духовного становлення особистості. Наприклад, модель Беха акцентує на моральному виборі, відповідальності за себе та інших, що чітко відобразилось у відповідях респондентів, які вказували на важливість допомоги, солідарності, волонтерства.

Українські реалії — війна, переміщення, втрати — формують унікальний контекст для розвитку стійкості, в якому духовність і колективна підтримка виступають особливо важливими. Саме тому дослідження життєстійкості в українському соціумі має власну культурну специфіку, і результати нашої роботи сприяють глибшому її розумінню.

2.3.3. Психологічні рекомендації для молоді

Формувати соціальні зв’язки: активна участь у спільнотах (освітніх, творчих, волонтерських) дає доступ до емоційної та інформаційної підтримки — критичних чинників життєстійкості.

Вести щоденник переживань: це сприяє усвідомленню внутрішнього стану, допомагає структурувати емоції, знижує тривожність і зміцнює саморефлексію.

Навчатися саморегуляції: дихальні практики, медитація, арт-терапія та інші техніки допомагають знижувати напругу та утримувати рівновагу в стресі.

Перетворювати кризу на ресурс: варто шукати в кризових ситуаціях точки росту, осмислювати втрати, але не дозволяти їм формувати “ідею жертви”.

2.3.4. Рекомендації для фахівців (психологи, соціальні педагоги, коучі)

Інтегрувати практики розвитку життєстійкості в освітній та консультативний процес (через тренінги, практикуми, індивідуальні сесії).

Використовувати діагностичні інструменти: наприклад, опитувальник S. Maddi — для оцінки рівнів життєстійкості у клієнтів.

Будувати інтервенції на принципах:

розвитку рефлексії,

посилення соціальних зв’язків,

роботи з цінностями та сенсами.

Створювати безпечне середовище: життєстійкість формується тоді, коли особа відчуває, що її бачать, чують і не засуджують.

2.3.5. Рекомендації для освітніх і соціальних інституцій

Запроваджувати програми психосоціальної підтримки: особливо у вишах, коледжах, школах, де молодь найбільше потребує стабілізації.

Підтримувати інклюзивні практики: створення простору для діалогу, толерантності, прийняття — як фундамент життєстійкості в колективах.

Профілактика вигоряння в персоналу: забезпечити регулярну супервізію та психологічну підтримку для фахівців соціальної сфери.

2.3.6. Обмеження дослідження та перспективи

Незважаючи на цінність отриманих результатів, дослідження має низку обмежень:

Вибірка обмежена віком та географією — результати не можна автоматично екстраполювати на все населення.

Опитувальники — суб’єктивний метод, що залежить від самосприйняття, а не обов’язково від реальної поведінки.

Не враховані клінічні чинники — не досліджувалась роль психічних порушень, ПТСР, депресії тощо.

 Перспективи подальших досліджень:

Вивчення життєстійкості в осіб із досвідом бойових дій.

Аналіз трансформації життєстійкості в довготривалому часі.

Включення біопсихосоціальних факторів (наприклад, генетичних, нейропсихологічних змін).

Результати дослідження підтверджують, що життєстійкість особистості: формується в складній взаємодії між внутрішніми ресурсами (рефлексія, гнучкість, сенс) та зовнішніми умовами (соціальна підтримка, безпечне середовище);

має динамічну структуру, в якій провідну роль відіграє прийняття викликів, здатність утримувати зв’язок з реальністю, а також — глибока емоційна причетність;

піддається розвитку, якщо створити відповідні психологічні й соціальні умови

Розділ 3. Психолого-практичні умови розвитку життєстійкості особистості.

Життєстійкість як здатність особистості справлятися з труднощами, адаптуватися до змін, не лише витримувати тиск обставин, але й зростати завдяки їм — є предметом активного міждисциплінарного вивчення. Психологія, педагогіка, нейронауки, філософія — кожна з цих галузей дає свій внесок у розуміння, що саме дозволяє людині “вистояти й не зламатися”.

Цей підпункт має на меті:

систематизувати психологічні механізми, які лежать в основі життєстійкості;

пояснити, як ці механізми функціонують на когнітивному, емоційному, поведінковому та нейробіологічному рівнях;

виявити ключові особистісні риси, які сприяють її формуванню.

3.1.1. Життєстійкість як інтегративна психологічна система

У сучасній психологічній науці життєстійкість (англ. resilience) визначається не як статична риса, а як динамічний процес, що виникає у взаємодії між:

біологічною основою (нейрофізіологічні особливості),

особистісними рисами (мотивація, оптимізм, відповідальність),

середовищем (соціальні мережі, культура, підтримка).

Згідно з S. Maddi (2002), основа життєстійкості полягає в установці на смисл. Людина, яка бачить у своїх діях сенс, здатна витримувати значні труднощі. Maddi виділяє три ключові компоненти:

Залученість (відчуття включеності в життя),

Контроль (віра у власну ефективність),

Прийняття виклику (готовність до змін).

Ці компоненти не є вродженими — вони формуються протягом життя, під впливом виховання, навчання, особистого досвіду, моделі поведінки в оточенні.

3.1.2. Нейропсихологічне підґрунтя життєстійкості

Сучасні нейронаукові дослідження демонструють, що здоров’я нервової системи напряму пов’язане зі здатністю до стресостійкості. За даними досліджень McEwen (2007), гіпокамп, префронтальна кора і амигдала відіграють ключову роль у регуляції емоційної відповіді на стрес.

Гіпокамп відповідає за довготривалу пам’ять та здатність обробляти інформацію про минулі стреси — тому життєстійкість частково ґрунтується на «вивчених перемогах».

Амігдала регулює страх та тривожність. Надмірна активність цієї зони пов’язана з ПТСР.

Префронтальна кора — центр прийняття рішень, контролю емоцій. Розвинена ця зона = вища здатність до саморегуляції.

Фізіологічно стійка людина здатна:

швидше відновлюватися після емоційного потрясіння (регуляція кортизолу);

утримувати увагу на діях, а не катастрофічних думках;

використовувати досвід подолання для формування нових моделей поведінки.

3.1.3. Когнітивні механізми життєстійкості

Одним із головних чинників життєстійкості є когнітивна гнучкість — здатність змінювати спосіб мислення, переосмислювати ситуацію, відмовлятися від ригідних моделей.

Bandura (1997) у своїй концепції самоефективності підкреслював:

«Люди з високою вірою у власні можливості частіше долають труднощі та сприймають стрес як виклик, а не як загрозу.»

Когнітивні механізми життєстійкості:

рефреймінг (зміна смислу ситуації — «це не кінець, це старт»);

оптимістичний стиль мислення (Seligman, 2006);

прогностичне моделювання («я вже знаю, як діяти в подібній ситуації»);

треноване фокусування уваги — здатність зосереджуватись на позитиві, можливостях, ресурсах.

Особистості з високою життєстійкістю, як правило, мають розвинену метапізнавальну здатність: вміння аналізувати власні думки, відстежувати негативні автоматизми, керувати потоком мислення.

3.1.4. Емоційно-вольові та мотиваційні чинники

Не менш важливою складовою є емоційна регуляція. Люди, які здатні розпізнавати, приймати й конструктивно проживати свої емоції, рідше потрапляють у пастки депресії, вигоряння або панічних атак.

У дослідженнях життєстійких людей часто виявляються такі риси:

емоційна зрілість;

толерантність до невизначеності;

мотивація до зростання (growth mindset);

висока особистісна відповідальність.

Вольовий компонент — здатність продовжувати діяти навіть у стані фрустрації, доводити справи до кінця, використовувати дисципліну як опору. Відомий психолог В. Франкл (1959) називав це «смисловою волею» — коли людина здатна терпіти й витримувати, бо має сенс.

3.1.5. Саморефлексія та внутрішній діалог

Результати якісного аналізу (див. 2.2.7) підтверджують: життєстійкі люди частіше ведуть внутрішній діалог, займаються рефлексією, звертаються до цінностей та духовних основ.

«Я подумав: якщо я це пережив — значить, я сильніший, ніж думав».

«Коли важко — я просто сідаю, пишу, аналізую, і розумію, що маю далі робити».

Це — ключ до самовідновлення. Вміння слухати себе, розуміти глибинні потреби, не тікати від болю — робить людину психологічно гнучкою і стійкою.

Життєстійкість формується через комплекс взаємодіючих механізмів: нейробіологічних, когнітивних, емоційних, поведінкових та духовних.

Найважливішими психологічними умовами є: самоефективність, рефлексія, гнучке мислення, емоційна стабільність і наявність ціннісного смислу.

Життєстійкість — не вроджена якість, а відкритий процес, який можна розвивати шляхом освітньої, терапевтичної та самостійної роботи.

3.2. Практичні підходи до розвитку життєстійкості в молоді: освітні й терапевтичні моделі

3.2.1. Актуальність розбудови життєстійкості у молодіжному середовищі

Молодь — це соціально найбільш мобільна, креативна, але й вразлива категорія населення. Саме в юності людина стикається з потребою формувати особисту ідентичність, приймати перші значущі рішення, встановлювати цілі й долати життєві виклики. У контексті сучасної української дійсності — війни, соціально-економічної нестабільності, втрат і вимушеної мобільності — питання формування життєстійкості в молодих людей є вкрай нагальним.

Найважливішим є те, що життєстійкість можна навчити, розвинути та закріпити через спеціальні програми. Цей підпункт присвячений опису таких програм, їх компонентів, механізмів дії та прикладів впровадження.

3.2.2. Тренінги розвитку життєстійкості: структура, зміст, підходи

 Типова структура тренінгу

Більшість програм розвитку життєстійкості базуються на когнітивно-поведінковому підході й складаються з таких модулів:

Самопізнання: вивчення власних ресурсів, особистісних сильних сторін;

Розвиток когнітивної гнучкості: навички рефреймінгу, зміна неадаптивних думок;

Емоційна регуляція: техніки усвідомлення, прийняття й стабілізації емоцій;

Стратегії подолання: навички проблемно-фокусованих та емоційно-фокусованих coping-стратегій;

Планування життя: формулювання життєвих цілей, навички тайм-менеджменту;

Формування підтримки: робота над соціальними зв’язками, ефективною комунікацією.

Тренінги можуть проводитись у форматі:

групових занять;

воркшопів;

онлайн-програм (Zoom-сесії, Moodle-курси);

індивідуальних психологічних сесій.

3.2.3. Приклади програм, впроваджених в Україні

Програма “Бути стійким” (UNICEF Ukraine, 2023)

Реалізується для підлітків і студентів на базі навчальних закладів, громадських центрів та через мобільні команди психологів. Включає:

8 занять по 90 хвилин;

арт-терапевтичні вправи;

інтерактивне обговорення життєвих сценаріїв;

психоосвітній компонент про стрес, емоції та втрату.

Результати: 82% учасників відзначили зменшення тривожності та підвищення впевненості в собі.

 Програма “Шлях стійкості” (ГО “Освітній простір 21”)

Організована в університетах м. Львів, Івано-Франківськ, Київ. Спрямована на:

студентів, які пережили втрату дому, батьків або еміграцію;

адаптацію до нових умов;

посилення мотивації до навчання.

Методи:

робота з символами (логотерапія),

рефлексивні кола (методика “Talking Circle”),

створення “карти ресурсу”.

3.2.4. Психотерапевтичні моделі розвитку життєстійкості

Розглянемо кілька провідних методів:

 Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Одна з найефективніших моделей роботи з негативними переконаннями, тривожністю та ригідністю. Навчає:

замінювати катастрофічне мислення реалістичними оцінками;

розвивати «мозковий імунітет»;

підтримувати мотивацію до змін.

Приклад вправи: «Думка – емоція – поведінка – альтернатива».

Логотерапія (В. Франкл)

Центрується на пошуку смислу — у житті, стражданні, втраті.

«Коли є навіщо жити — можна витримати будь-яке як» (Франкл).

У молодіжній практиці логотерапія ефективна для:

стабілізації у стані кризи;

профілактики депресії;

допомоги після втрати або переосмислення життєвого шляху.

Арт-терапія та методи символодрами.

Дають змогу молоді опрацьовувати складні почуття у безпечний спосіб:

створення «ресурсного дерева»,

візуалізація майбутнього «Я»,

інтерпретація кольору, форми, лінії.

Ці методи особливо ефективні в роботі з емоційно закритими студентами, які не схильні до вербалізації почуттів.

Групова психотерапія

Формат «рефлексивного кола», де учасники діляться досвідом і бачать, що їхня боротьба — не унікальна, і вони не самі.

Групи життєстійкості можуть будуватися за віком, життєвою ситуацією (наприклад, ВПО, студенти-переселенці, молоді ветерани) та рівнем готовності до відкритості.

3.2.5. Впровадження в освітні заклади: тренінги в університетах

Університетське середовище — ідеальний простір для розвитку життєстійкості, адже тут одночасно реалізуються:

навчання;

соціалізація;

самостійність;

особистісний вибір.

Пропонується включати до навчальних програм:

факультативи «Психологія стресу і адаптації»;

групові практикуми «Бути стійким»;

курси soft skills: саморегуляція, адаптивне мислення, критичне оцінювання ризиків;

менторські програми з досвідченими наставниками.

Життєстійкість молоді можна цілеспрямовано розвивати — через психологічні інтервенції, освітні формати та соціальну залученість.

Найефективніші — багатовекторні програми, які поєднують когнітивну, емоційну, поведінкову та сенсову складову.

Ключ до ефективності — залучення учасника до особистого досвіду, а не лише теоретичні знання.

Важливо працювати не тільки з особистістю, а й з контекстом — освітнім середовищем, сім’єю, громадою.

3.3. Профілактика зниження життєстійкості в умовах кризи: стратегія на інституційному рівні

3.3.1. Життєстійкість у контексті системних викликів

У контексті соціальних і політичних катастроф, пандемій, війни, масового переміщення, економічної нестабільності — життєстійкість особистості перетворюється на не лише індивідуальний, а й суспільний ресурс. Коли вразливість проявляється одночасно у багатьох членів спільноти, потреба в інституційній підтримці стає критичною.

Формування життєстійкості неможливе без участі державних, освітніх, соціальних, медичних, волонтерських інституцій, які створюють умови для:

мінімізації психотравмуючих чинників;

надання комплексної допомоги в кризових ситуаціях;

побудови довіри до майбутнього.

3.3.2. Чинники, що загрожують життєстійкості на системному рівні

На тлі війни та кризи, молодь, викладачі, соціальні працівники, медики, військові — стикаються з такими факторами, що знижують рівень життєстійкості:

виснаження ресурсів (фінансових, емоційних, організаційних);

дезорганізація соціального середовища (переміщення, втрата спільнот);

перевантаження обов’язками без підтримки (професійне вигорання);

втрата сенсу та перспективи майбутнього.

Ці чинники діють не точково, а системно. Тому відповідь на них також має бути системною — на рівні політик, програм, стратегій.

3.3.3. Освітні інституції як середовище життєстійкості

Університети та школи не лише транслюють знання, а й мають бути осередками психосоціальної безпеки. Тому важливо:

створювати психологічні служби, які реально функціонують, а не «для звітності»;

навчати педагогів розпізнавати сигнали стресу, тривоги, вигоряння у студентів;

організовувати групи підтримки для молоді, які втратили дім, батьків, стабільність;

впроваджувати обов’язкові факультативи з емоційної грамотності, саморегуляції, адаптивності.

Приклад: У 2023 році в Київському університеті ім. Б. Грінченка реалізували курс «Ресурсна психогігієна», де кожен студент мав пройти 10 практичних занять із життєстійкості. В результаті понад 70% опитаних відзначили покращення емоційного стану.

3.3.4. Роль державної політики та волонтерських ініціатив

Формування життєстійкого суспільства є одним із завдань національної безпеки. Серед необхідних заходів на державному рівні:

Підтримка програм психічного здоров’я (як частина ініціативи «Психічне здоров’я нації»);

Підготовка кризових психологів для роботи в зонах бойових дій, на деокупованих територіях;

Інформаційна політика без «токсичного позитиву», яка визнає реальні труднощі й не применшує переживань громадян;

Партнерство з НГО — наприклад, «Без броні», «Карітас Україна», «Восток-SOS» — які мають досвід надання психологічної, матеріальної та інформаційної допомоги.

Варто також відзначити роль цифрових ресурсів. Зокрема:

мобільні додатки для стабілізації (наприклад, «How Are U», «Ти як?»);

чат-боти для кризової допомоги;

телеграм-канали з перевіреним контентом про самодопомогу.

3.3.5. Профілактика професійного вигоряння

Фахівці, які працюють із травмованими людьми (психологи, вчителі, соціальні працівники, медики), потребують підтримки не менше, ніж їхні клієнти. Без неї зростає ризик:

професійного вигорання,

втрати емпатії,

«психологічного цинізму» (захисна емоційна відстороненість),

депресивних або психосоматичних станів.

Системні заходи профілактики:

регулярні супервізії та інтервізії;

ротація обов’язків;

обмеження контактного навантаження;

психологічні кабінети «відновлення» (тіло, емоції, сенси).

Приклад: У Львівській міській раді створено Центр психологічного відновлення для соціальних працівників, які працюють із переселеними родинами. Включає кабінет арт-релаксації, простір тілесної терапії, індивідуальну роботу з супервізором.

3.3.6. Роль громади і горизонтальних мереж підтримки

Поза інституціями, надзвичайно важливо розвивати громадську солідарність і горизонтальні зв’язки підтримки — групи взаємодопомоги, локальні ініціативи, неформальні простори зустрічей.

Громадські ініціативи можуть:

проводити групи життєстійкості в громадах;

підтримувати батьків дітей з ООП;

допомагати молоді з психоемоційними труднощами через peer-to-peer формати.

«Стійкість — це не лише про індивіда. Це про спільноту, яка тримає одне одного» — як часто зазначають у волонтерських командах.

Профілактика зниження життєстійкості — це комплексна стратегія, яка має реалізовуватись на кількох рівнях одночасно: індивідуальному, інституційному, державному, громадському.

Освітні установи, НГО, державні органи повинні координувати зусилля, щоби створити психологічно безпечне середовище для молоді та фахівців.

Ключові елементи профілактики: психоосвіта, доступ до підтримки, рефлексія, зниження ізоляції, розбудова горизонтальних зв’язків.

Життєстійке суспільство починається з кожної людини, яка відчуває, що її почуто, зрозуміло, підтримано.

ВИСНОВКИ

У межах дипломного дослідження на тему «Соціально-психологічні особливості розвитку життєстійкості особистості» було здійснено комплексний теоретико-емпіричний аналіз феномену життєстійкості, її структури, детермінант, а також можливостей формування цієї якості в умовах сучасних соціальних викликів.

У першому розділі було охарактеризовано основні теоретичні підходи до вивчення життєстійкості, зокрема — концепції S. Maddi, В. Франкла, А. Бандури, дослідження українських науковців (І.Д. Бех, Л.М. Карамушка та ін.). Було виявлено, що життєстійкість виступає складним інтегративним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісні компоненти. Визначено, що на її розвиток суттєво впливають соціальні умови, зокрема — наявність підтримуючого середовища.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження рівнів життєстійкості в молоді з використанням опитувальника життєстійкості S. Maddi та методики MOS Social Support Survey. Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня життєстійкості, що обумовлено як наявністю адаптивних механізмів, так і впливом стресогенних соціальних умов. Встановлено наявність статистично значущого зв’язку між життєстійкістю та сприйманою соціальною підтримкою, особливо емоційною. Якісний аналіз (напівструктуровані інтерв’ю) показав, що молодь активно використовує стратегії смислопошуку, рефлексії, допомоги іншим та творчої саморегуляції для подолання труднощів.

У третьому розділі було проаналізовано психологічні та інституційні механізми формування життєстійкості. Визначено, що життєстійкість можна цілеспрямовано розвивати через когнітивно-поведінкові тренінги, логотерапію, арт-терапевтичні інтервенції, психоосвітні програми в університетах. Також сформульовано рекомендації для профілактики зниження життєстійкості на інституційному рівні — в освітньому, державному та громадському середовищі.

Отже, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що життєстійкість є динамічною якістю особистості, яка може цілеспрямовано розвиватися за умови доступу до підтримуючого середовища, психоосвіти та власної рефлексивної активності. Вона є основою адаптації, особистісного зростання, збереження психічного здоров’я в умовах невизначеності та кризи.