

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Тетяна Андрущенко

доктор політичних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

t.i.andrushchenko@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-6701-8035>

Анотація

Статтю присвячено теоретичному вивченню поняття життєстійкості і психологічного благополуччя осіб підліткового віку в умовах подій сьогодення. Спираючись на дослідження сучасних зарубіжних і вітчизняних вчених, висвітлено поняття життєстійкості. Розглянуто поняття психологічного благополуччя загалом, і значення цього поняття для осіб підліткового віку, які перебувають в умовах воєнних подій в Україні. Акцентовано на тому, що підлітковий вік є критичним етапом у розвитку особистості, коли відбуваються значні зміни на емоційному, соціальному та когнітивному рівнях. Виявлено, що у цей період формуються базові психологічні характеристики, які впливають на життєстійкість і психологічне благополуччя підлітка. На основі закордонних та українських досліджень за останні роки розкрито психологічні механізми, що впливають на благополуччя підлітків в умовах сучасних соціальних викликів. У статті розглядаються такі аспекти, як емоційна регуляція, соціальна підтримка, сімейні взаємини та самооцінка, які є одними з основних чинників життєстійкості. Особлива увага приділяється ролі саморегуляції та здатності підлітків адаптуватися до стресових ситуацій. Визначено складові та критерії психологічного благополуччя особистості підліткового віку, а також фактори, що на нього впливають. Психологічне благополуччя розглядається як комплексне суб'єктивне переживання, що включає: задоволеність життям, відчуття щастя і позитивні емоції. Доведено, що основними критеріями для визначення рівня психологічного благополуччя є: якісні соціальні та міжособистісні відносини, емоційний комфорт, позитивне самосприйняття, фізичне здоров'я, а також успішна самореалізація підлітка в навчальній і творчій діяльності. Зауважено, що формування життєстійкості тісно пов'язано з основними критеріями психологічного благополуччя. Окреслено вплив соціальних факторів на рівень психологічного благополуччя підлітків. Віднайдено тісний зв'язок життєстійкості особистості і психологічного благополуччя.

Ключові слова: життєстійкість, психологічне благополуччя, підлітковий вік, війна, емоційна регуляція, соціальна підтримка, самооцінка, стрес.

Вступ

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, на якому формуються базові психологічні риси, які впливають на подальше життя індивіда. Життєстійкість (hardiness) та психологічне благополуччя є основними факторами в процесі дорослішання (Maddi & Koshaba, 2005). Ритм життя сучасного суспільства можна по праву назвати стресгенним, а в деяких випадках навіть екстремальним і критичним. Це зумовлено багатьма факторами, серед

яких можна виділити активні воєнні дії на всій території України, поточні соціально-економічні перетворення, політичну ситуацію, екологічний стан навколишнього середовища, а також зростаючий інформаційний вплив, в якому перебувають сучасні підлітки. Усе це впливає на їх психологічне здоров'я людини та емоційне благополуччя. Здатність особистості успішно долати несприятливі умови, демонструючи високу стійкість до факторів стресу, можна віднести до життєстійкості.

В умовах сьогодення питання розвитку життєстійкості є надзвичайно актуальним. Саме тому сучасна психологічна наука має підвищений інтерес до вивчення цього феномену та його ролі у підтриманні психологічного здоров'я особистості. В статті здійснено аналіз поняття життєстійкості, розглянуто її складові властивостей і ознаки, а також проаналізовано взаємозв'язок зі спорідненими поняттями та явищами, що розглядаються вітчизняними та зарубіжними науковцями. Також, важливою складовою феномена життєстійкості є психологічне благополуччя людини. При аналізі літератури над проблемою життєстійкості основний вклад внесли зарубіжні і українські вчені: С. Кобейса, Сальвадор С.Мадді, Е. Вернер, М. Руттер, К. Райвіч, Е. Мастен, В. Франкл, Д. Бонно, А. Антонівські., вибором життєвого шляху займалися А. Адлер, Ш. Бюлер, Е. Еріксон, Ж. Піаже, Е. Берн, К. Юнг. Серед українських дослідників у вивченні життєстійкості слід відзначити таких: В. М. Горленко, І.В.Марухина, В.Г. Панок, В.В. Предко, В.В. Рибалка, В.А. Роменець, С.Л. Рубінштейн, Т.М. Титаренко та ін. Варто зазначити зарубіжних науковців, які вивчали благополуччя людини у широкому його розумінні: М. Аргайл, Д. Канеман, Р. Лейард, С. Льюбомірські, Б. Фредріксон, Р. Райан і Е. Десі.

В даній статті ми зробили акцент на підлітковому віці. Проблему благополуччя осіб підліткового віку досліджували зарубіжні науковці, зокрема, Л. Дж. Нельсон вивчав емоційне та соціальне благополуччя підлітків; М. Лернер досліджувала розвиток благополуччя в підлітковому віці та фактори, що на нього впливають; Е. Дінер вивчав суб'єктивне благополуччя, включно з дослідженням підлітків; Р. Лернер вивчав позитивний розвиток молоді та їх психологічне благополуччя; М. Селігман розробив теорію позитивної психології, яка впливає на благополуччя підлітків; А. Фрейденберг досліджувала соціальне благополуччя підлітків; С. Ватерс досліджувала емоційне благополуччя підлітків у контексті стресу та соціальних впливів.

Проведений аналіз робіт сучасних зарубіжних та вітчизняних науковців надав можливість визначити компоненти психологічного благополуччя особистості та дослідити його взаємозв'язок з поняттям життєстійкості, крізь призму емоційного, когнітивного та соціального комфорту людини. Даний взаємозв'язок характеризується прагненням особистості до задоволення життям, відчуттям внутрішньої гармонії і позитивним сприйняттям себе та світу. Отже, питання психологічних особливостей життєстійкості і благополуччя, як ключового ресурсу гармонійного існування індивіда зберігає значний потенціал для подальших наукових досліджень і теоретичних узагальнень у контексті його сучасного розуміння, що визначає актуальність цього дослідження.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та висвітленні психологічних особливостей життєстійкості і благополуччя підлітків, які живуть в сучасній Україні. **Завданням** є аналіз ключових психологічних чинників, які сприяють формуванню життєстійкості і тим самим підвищують рівень психологічного благополуччя осіб підліткового віку.

Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань теоретичного аналізу проблеми психологічних особливостей життестійкості і благополуччя підлітків в сучасній Україні було використано такі теоретичні методи: аналіз наукових джерел з метою виявлення та визначення сутності ключових понять дослідження, а також узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблематики життестійкості і психологічного благополуччя осіб підліткового віку.

Результати та дискусії

Вперше увагу до цього феномену було звернено в 80-х роках ХХ століття, коли було введено поняття “hardiness”, що в перекладі з англійської означає «витривалість», «стійкість», «міцність». Авторами цього поняття стали американські психологи С. Мадді та С. Кобейса. Вони розглядали “hardiness” як особливу інтегративну якість, систему вірувань і переконань щодо світу і себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і гармонію. З точки зору авторів “hardiness” полегшує визнання людиною своїх реальних можливостей та прийняття власної вразливості (Чиханцова, 2017). Дослідження вказує на важливість розвитку життестійкості та соціальних навичок для зміцнення психічного здоров'я підлітків, що сприяє їхньому загальному психологічному благополуччю.

Проблему благополуччя осіб підліткового віку досліджували зарубіжні науковці, зокрема: Л.Дж. Нельсон вивчав емоційне та соціальне благополуччя підлітків, М. Лернер досліджувала розвиток благополуччя в підлітковому віці та фактори, що на нього впливають, Е. Дінер вивчав суб'єктивне благополуччя, включно з дослідженням підлітків, К. Ріфф досліджувала психологічне благополуччя, включаючи підлітковий вік, Р. Лернер вивчав позитивний розвиток молоді та їх психологічне благополуччя, М. Селігман розробив теорію позитивної психології, яка впливає на благополуччя підлітків, А. Фрейденберг досліджувала соціальне благополуччя підлітків, С. Ватерс досліджувала емоційне благополуччя підлітків у контексті стресу та соціальних впливів. Сучасні українські науковці, які досліджували благополуччя підлітків: С.М. Калюжна досліджувала психологічне благополуччя та життестійкість підлітків, зокрема у контексті соціальних викликів, Л. В. Тимофєєва вивчала вплив соціальних змін та стресових ситуацій на благополуччя підлітків, Б. В. Лазоренко досліджував психологічне та соціальне благополуччя підлітків у контексті їхньої адаптації до стресових ситуацій, В.В. Москаленко аналізував емоційну регуляцію як один із ключових факторів підтримання благополуччя підлітків, І.М. Губенко вивчала вплив саморегуляції на психологічне благополуччя підлітків, Н.П. Караваєва досліджувала вплив соціального середовища та змін на психологічне благополуччя підлітків, В.А. Саєнко працювала над дослідженнями психологічного благополуччя підлітків у контексті їх емоційної та соціальної адаптації.

У своїй теорії С. Кобейса та С. Мадді визначають життестійкість як інтегративну особистісну характеристику, яка включає настанови, що сприяють ефективному подоланню стресових життєвих ситуацій і слугують показником загального рівня психічного здоров'я індивіда. Ця особистісна характеристика відображає когнітивні, емоційні та поведінкові реакції, які стимулюють особистість до трансформації й особистісного зростання. Ставлення до нових викликів, раптових змін і здатність використовувати внутрішні ресурси визначають рівень здатності особистості долати труднощі та адаптуватися до змін. У моделі життестійкості автори виокремлюють три ключові компоненти: включеність, контроль та прийняття ризику.

Компонент «включеність» (“commitment”) характеризує взаємодію особистості з навколишнім середовищем, зокрема настанови щодо себе і соціуму, і визначає здатність індивіда залучатися до вирішення важливих життєвих завдань, враховуючи вплив зовнішніх умов. «Контроль» (“control”), як структурна складова життєстійкості, протистоїть пасивності та безпорадності, вказуючи на здатність людини знаходити альтернативні шляхи подолання стресу. Прийняття ризику або «виклик» (“challenge”) відображає настанову особистості на відкритість до нового досвіду, готовність розглядати проблеми як можливості для саморозвитку та випробування власних здібностей. Життєстійкість також охоплює такі базові цінності, як співпраця (cooperation), довіра (credibility) та креативність (creativity) (Saija, Ioverno, Baiocco & Pallini, 2022). Виходячи з цього, С. Мадді встановив, що зародження життєстійкості формується на ранніх етапах життя індивіда, а потім з часом змінюється. Вразливим періодом для розвитку та формування компонентів життєстійкості є дитинство та підлітковий вік, при цьому вирішальним чинником є стосунки в сім’ї. Безумовно, розвиток життєстійкості можливий і в дорослому віці, однак його темпи будуть значно нижчими порівняно з ранніми етапами життя.

Сучасна американська дослідниця Аннет Лейрден (Annette M. La Greca) у своїх роботах акцентує увагу на тому, що підлітки, які демонструють високий рівень життєстійкості, здатні краще справлятися зі стресом, пов’язаним із соціальними викликами чи труднощами у навчанні. У своєму дослідженні вона окреслила три компоненти життєстійкості: 1) емоційна стабільність: підлітки, які можуть контролювати свої емоції, краще адаптуються до зовнішніх викликів; 2) соціальна підтримка: наявність друзів, наставників або родини, яка підтримує, є ключовим фактором розвитку життєстійкості; 3) самоефективність: переконання у власній здатності впоратися з труднощами (Чиханцова, 2017).

У свою чергу, В. Предко та М. Бондар у в своєму емпіричному дослідженні життєстійкості визначили, що певні особистісні риси, значною мірою впливають на розвиток внутрішніх ресурсів і, відповідно, конструктивних копінг-стратегій, які людина буде використовувати задля подолання стресової ситуації. Провідною такою рисою є життєстійкість особистості. Вона формує здатність справлятися з життєвими негараздами, забезпечує загальну адаптивність, визначає стиль реагування та швидкість відновлення особистості після стресу. Життєстійкість надає можливість бути гнучкою під час кризи, формує фрустраційну толерантність, а також надає можливість оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності (Предко & Бондар, 2022).

Е. Фромм визначає життєстійкість як ресурс особистості, що сприяє збереженню психологічної рівноваги в умовах складних життєвих обставин. До цих ресурсів він відносить надію, яку описує як активне очікування і готовність зустріти нове; раціональну віру – переконаність у наявності можливостей, зокрема, можливостей долати труднощі; а також витривалість, що проявляється у здатності протистояти спробам зовнішніх чинників зруйнувати надію та віру (Власенко, Фурман, Рева & Канюка, 2022).

Американські вчені Е. Saija, S. Ioverno, R. Baiocco & S. Pallini довгий час досліджували особистостей підліткового віку, а саме особливості їх світосприйняття крізь призму життєстійкості. В своєму емпіричному дослідженні вони дійшли висновку, що підвищення життєстійкості сприяє більш активній життєвій позиції. Науковці також зазначили, що вагому роль в сприйнятті навколишньої дійсності має настрій батьків, ставлення батьків/опікунів до дитини, в цілому клімат в сім’ї відіграє значну роль (Saija, Ioverno, Baiocco & Pallini, 2022).

Українська дослідниця А.О. Чиханцова дала визначення поняттю життєстійкість. На її думку життєстійкість – це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в можливості, що відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій (Чиханцова, 2017). Вона встановила, що життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності (Чиханцова, 2017).

Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до форм саморегуляції, фундаментом її особистісних властивостей. Життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, а також рівень докладених зусиль, працюючи над собою, і над обставинами свого життя. Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій, як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливостей набуття нового досвіду (Чиханцова, 2017). Отже, життєстійкість є важливим чинником індивідуальної здатності людини до зрілої саморегуляції, яка формується на основі особистісних якостей. Вона може бути прирівняна до життєвої сили людини, що визначає рівень подолання людиною життєвих викликів, власних внутрішніх бар'єрів та зусиль, що спрямовані на самовдосконалення.

Вважаємо за потрібне розкрити поняття «підлітковий вік» для більш детального розуміння даної проблеми. В буклеті Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні зазначається, що підлітковий вік починається з набуттям дитиною 10 років і триває аж до 19 років за європейськими стандартами. Отже, це тривалий період під час якого дитина змінюється та формується як особистість, зустрічається з новими викликами, на які часом реагує як дитина, а часом - як доросла людина (Буклет Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2021).

Американський вчений, психолог Г. Стенлі Холл вважає, що підлітковий вік – це важливий перехідний період від дитинства до дорослого життя, коли особистість зазнає не лише фізичних, а й психологічних змін. Слово «підліток» походить від латинського слова «*adolescere*», що означає «рости» або «виростати до зрілості». Науковець назвав підлітковий вік періодом стресу та бурі, зазначаючи, що однією з найважливіших особливостей підліткового періоду є «підвищена емоційність» (Hall, 1904). Отже, підлітковий вік являється ключовим етапом онтогенетичного розвитку, який супроводжується значними фізіологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. Цей період характеризується інтенсивним статевим дозріванням, розширенням інтелектуальних можливостей, формуванням власної ідентичності, а також переходом до дорослих форм соціальної взаємодії.

Розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізації особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та собою, можна виділити групу об'єктивних факторів, таких як: економічний, соціокультурний і біологічний. Такі чинники мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень. Але суттєвий взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним психологічним фактором, який визначає структурні та функціональні компоненти психологічного благополуччя.

До структурних компонентів можна віднести емоційний (позитивне чи негативне ставлення, що виникає при реалізації цілей, потреб і намірів особистості) і когнітивний (оцінка індивідом власного життя, задоволеність життям, позитивне функціонування особистості,

особистісне зростання, наявність життєвих цілей і самосприйняття) компоненти (Кашлюк, 2016). Можна зробити висновок, що рівень психологічного благополуччя підлітків тісно пов'язаний із суб'єктивними психологічними факторами, які визначають його структурні та функціональні компоненти і формують цілісне відчуття благополуччя та задоволеності життям.

Дослідження Laura A. King & Emmons Robert A., показують, що існує тісний зв'язок між життєстійкістю і благополуччям підлітків. Вона зазначила, що особи підліткового віку, які демонструють високу життєстійкість у своїй поведінці, частіше мають набагато вищий рівень благополуччя, оскільки вони здатні справлятися зі стресом, контролювати свої емоції та використовувати виклики як можливості для саморозвитку (King & Emmons, 1988). Можна додати, що розвиток життєстійкості, дозволяє підліткам адаптуватися до змін, що підвищує їхнє загальне відчуття задоволеності життям. Водночас високий рівень благополуччя сприяє зміцненню життєстійкості, створюючи позитивне замкнуте коло, де один фактор посилює інший.

Психологічне благополуччя охоплює кілька аспектів, таких як позитивні емоції, відчуття сенсу життя, залученість та самореалізація. Професор психології зі сполучених штатів Америки Е. Дінер (E. Diener) розробив концепцію суб'єктивного благополуччя, згідно з якою важливим є не лише наявність позитивних емоцій, але й задоволеність життям та психічне здоров'я особистості (Diener, Emmons & Larsen, 2008).

Отже, проведене теоретичне дослідження доводить, що гармонійні відносини з однолітками та підтримка з боку сім'ї є одними з головних чинників благополуччя. Регулярна фізична активність та збалансоване харчування позитивно впливають на емоційний стан підлітка. Висока самооцінка та впевненість у собі підвищують рівень благополуччя.

Висновки

У підсумку вищевикладеного можна зазначити, що життєстійкість особистості може розвиватися протягом усього життя або залишатися недостатньо сформованою. У дитинстві її становлення значною мірою залежить від впливу батьків, які передають дитині власні ціннісні орієнтири щодо здатності долати труднощі, наприклад, вміння терпіти біль. У підлітковому та юнацькому віці значущу роль у формуванні життєстійкості відіграє підлітково-юнацька субкультура, під впливом якої продовжується цей процес. У зрілому віці основним агентом соціалізації стає професійне оточення, що сприяє розвитку навичок життєстійкої поведінки та відповідного способу життя. Водночас сім'я, яка стикається з внутрішніми конфліктами також очікує від дорослої людини прояву життєстійкості.

Можна наголосити на тому, що, з точки зору психології, підлітковий вік є часом кризи ідентичності, коли відбувається переоцінка цінностей, становлення світогляду та пошук свого місця в соціумі. Підлітки стикаються з необхідністю визначати свої пріоритети, інтегрувати суперечливі внутрішні переживання, розвивати автономію у взаєминах з дорослими та однолітками. Емоційна нестабільність, потреба у самоствердженні та експерименти з різними соціальними ролями створюють виклики, які підлітки вирішують через розвиток життєвих компетенцій і механізмів психологічної адаптації. В даний віковий період відбувається активний розвиток саморегуляції, здатності до емоційного контролю та пошуку власного «Я», що має довготривалі наслідки для особистісного зростання та соціальної інтеграції. Цей етап є критичним для розвитку психологічних ресурсів підлітка, таких як самовизначення, соціальна інтеграція та здатність до самостійного подолання життєвих викликів, що

безпосередньо впливають на формування життєстійкості, адаптивності і психологічного благополуччя.

Ми вважаємо, що життєстійкість та психологічне благополуччя підлітків є взаємопов'язаними та критичними факторами для їхнього емоційного розвитку й соціальної адаптації. Основними чинниками, які впливають на ці показники, є соціальна підтримка, емоційна залученість і саморегуляція, а також зовнішні соціальні впливи, такі як пандемія, вплив соціальних медіа або воєнні події, в яких наразі перебуває Україна. Також, українські дослідники акцентують увагу на важливості розробки та впровадження програм підтримки підлітків, які допоможуть розвивати життєстійкість, покращити емоційну грамотність та здатність до саморегуляції. Це сприятиме не лише психологічному благополуччю, але й соціальній адаптації підлітків у складних життєвих умовах.

Можна зробити висновок, що психологічне благополуччя це стан внутрішньої гармонії, задоволення життям, який охоплює позитивні емоції, почуття власної цінності, наявність життєвих цілей та задоволення від своїх досягнень. Це важлива складова психологічного та фізичного здоров'я людини, яка відіграє ключову роль у житті кожного індивіда. На нашу думку, психологічне благополуччя осіб підліткового віку включає в себе: розуміння й прийняття своїх сильних і слабких сторін; здатність розвиватися, прагнути до навчання; отримувати нові знання та навички; відчувати наявність важливих життєвих цілей і сенсу на кожному етапі дорослішання; уміння приймати самостійні рішення і жити за власними цінностями. Також, психологічне благополуччя осіб підліткового віку можна описати як комплекс позитивних емоцій, які детермінують відчуття сенсу життя.

Важливу роль в досягненні високого рівня життєстійкості і благополуччя відіграє наявність підтримуючих, довірливих і значимих взаємин в родині. Вбачаємо *перспективи подальших досліджень* у емпіричному дослідженні вивченні механізму взаємодії життєстійкості осіб підліткового віку з рівнем психологічного благополуччя.

Література

1. Підлітковий вік – іспит складено (2021). *Буклет Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні*, 4. Режим доступу: https://www.unicef.org/ukraine/media/14396/file/Онлайн-буклет_підлітковий%20вік.pdf
2. Власенко, І., Фурман, В., Рева, О., & Канюка, І. (2022). *Психологічне здоров'я студентської молоді*. Вінниця : ТВОРИ. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/1/Furman_V_Vlasenko_I_Reva_O_Kanuka_I_PSS_M_2022_IL.pdf
3. Кашлюк, Ю. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. С.Д. Максименко & Л.А. Онуфрієва (Ред). *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 34, 170–186. Кам'янець-Подільський : Аксіома.
4. Предко, В., & Бондар, М. (2022). Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 2(55), 5–13. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1>

5. Чиханцова, О. (2017). Модель життєстійкості особистості. *Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології*, 17(5), 142–150. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709130/2/Чиханцова_О.pdf
6. Diener E., Emmons R.A., & Larsen R.J. (2008). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 2008, 71–75. Режим доступу: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=xR5tL8AAAAJ&citation_for_view=xR5tL8AAAAJ:Oo_WeVVXg5wC
7. King Laura A., & Emmons Robert A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1040–1048. Режим доступу: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=sbZm24UAAAAJ&citation_for_view=sbZm24UAAAAJ:qjMakFHDy7sC
8. La Greca, A.M. (2022). Impact of School Transition Stressors on Hispanic Adolescents' Symptoms of Social Anxiety and Depression: Repetitive Negative Thinking as a Potential Mediator. *European Journal of Education and Psychology*, 15(2), 23–41. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i2.1968>
9. Maddi, S.R., & Koshaba, D.M. (2005). *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you*. New York : AMACOM.
10. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298.
11. Maddi, S. (1999). The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94.
12. Saija, E., Ioverno, S., Baiocco, R., & Pallini, S. (2022). Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*, 42, 14474–14483. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>
13. Hall, G.S. (1904). *Adolescence*. New York : Appleton-Century-Crofts; D. Appleton and Company. <https://doi.org/10.1176/ajp.61.2.375>

References

1. Pidlitkovyi vik – ispyt skladeno [Adolescence – passed the exam] (2021). *Buklet Dytiachoho fondu OON (IuNISEF) v Ukraini. Predstavnytstvo Dytiachoho fondu OON (IuNISEF) v Ukraini – Booklet of the United Nations Children's Fund (UNICEF) in Ukraine. Representation of the United Nations Children's Fund (UNICEF) in Ukraine*, 4. Retrieved from https://www.unicef.org/ukraine/media/14396/file/Onlain-buklet_pidlitkovyi%20vik.pdf [in Ukrainian].
2. Vlasenko, I., Furman, V., Reva, O., & Kaniuka, I. (2022). *Psykhologichne zdorovia studentskoi molodi [Psychological health of student youth]*. Vinnytsia : TVORY. Retrieved from https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/1/Furman_V_Vlasenko_I_Reva_O_Kanuka_I_PSS_M_2022_IL.pdf [in Ukrainian].
3. Kashliuk, Yu. (2016). Osnovni chynnyky, yaki vplyvaiut na psykhologichne blahopoluchchia osobystosti [The main factors that affect the psychological well-being of an individual]. S.D. Maksymenko & L.A. Onufriieva (Eds.), *Problemy suchasnoi psykhologii. Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Problems of modern psychology. Collection of scientific works of Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko, Institute*

- of Psychology named after H. WITH. Kostyuka National Academy of Sciences of Ukraine, 34, 170–186 Kam'ianets-Podilskyi : Aksioma [in Ukrainian].
4. Predko, V., & Bondar, M. (2022). Psykholohichni osoblyvosti vzaiemozv'iazku zhyttiistiikosti ta povedinkovykh kopinh-stratchii osobystosti pidlitka [Psychological features of the interrelationship of vitality and behavioral coping strategies of the adolescent personality]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia – Scientific works of the Interregional Academy of Personnel Management. Psychology*, 2(55), 5–13. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1> [in Ukrainian].
 5. Chykhantsova, O. (2017). Model zhyttiistiikosti osobystosti [A model of the vitality of the individual]. *Instytut psykholohii imeni HS Kostiuka NAPN Ukrainy. Aktualni problemy psykholohii – Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Sciences of Ukraine. Current Problems in Psychology*, 17(5), 142–150. Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709130/2/Chykhantsova_O.pdf [in Ukrainian].
 6. Diener E., Emmons R.A., & Larsen R.J. (2008). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 2008, 71–75. Retrieved from https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=_xR5tL8AAAAJ&citation_for_view=_xR5tL8AAAAJ:Oo_WeVVXg5wC
 7. King Laura A., & Emmons Robert A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1040–1048. Retrieved from https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=sbZm24UAAAAJ&citation_for_view=sbZm24UAAAAJ:qjMakFHDy7sC
 8. La Greca, A.M. (2022). Impact of School Transition Stressors on Hispanic Adolescents' Symptoms of Social Anxiety and Depression: Repetitive Negative Thinking as a Potential Mediator. *European Journal of Education and Psychology*, 15(2), 23–41. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i2.1968>
 9. Maddi, S.R., & Koshaba, D.M. (2005). *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you*. New York : AMACOM.
 10. Maddi, S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 279–298.
 11. Maddi, S. (1999). The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94.
 12. Saija, E., Ioverno, S., Baiocco, R., & Pallini, S. (2022). Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*, 42, 14474–14483. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>
 13. Hall, G.S. (1904). *Adolescence*. New York : Appleton-Century-Crofts; D. Appleton and Company. <https://doi.org/10.1176/ajp.61.2.375>

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF HARDINESS AND WELL-BEING OF ADOLESCENTS

Tatiana Andrushchenko

Doctor of Political Sciences, Professor,

Head of the Department of Psychology

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

t.i.andrushchenko@udu.edu.ua, <https://orcid.org/0000-0001-6701-8035>

Abstract

The article is focused on the theoretical concept of resilience and psychological well-being of adolescents within the context of contemporary events. Based on the research of modern foreign and domestic scientists, the concept of resilience is highlighted. The concept of psychological well-being in general and the significance of this concept for adolescents in the context of military events in Ukraine are considered. Emphasis is placed on adolescence as a critical period of personality development, which involves significant changes at the emotional, social and cognitive levels. It is revealed that during this period, basic psychological characteristics are formed that affect the resilience and psychological well-being of an adolescent. On the basis of foreign and Ukrainian research in recent years, the psychological mechanisms that affect the well-being of adolescents in the context of modern social challenges have been revealed. The article considers such key factors as emotional regulation, social support, family relationships, and self-esteem, which are among the main factors of resilience. Particular attention is paid to the roles of self-regulation and the ability of adolescents to adapt to stressful situations. The components and criteria for the psychological well-being of an adolescent personality, as well as the factors that influence it, are clearly defined. Psychological well-being is viewed as a complex subjective experience that includes: difficult life satisfaction, a sense of happiness, and overriding the positive emotions. The primary criteria for determining psychological well-being include high-quality social and interpersonal relationships, emotional comfort, positive self-perception, and successful self-realization in educational, recreational and creative activities, physical health, as well as successful self-realization of adolescents in educational and creative activities. The article highlights the close connection of resilience formation and the core criteria of psychological well-being. The criteria for social well-being are outlined through the concepts of self-determination and relationships, emphasizing the ability to function optimally in social environments. These include social acceptance, actualization, contribution, integration, significance and realization, as well as involvement in social interactions, strong relationships with loved ones, social approval, a safe environment and the atmosphere of psychological comfort. The article outlines the factors that influence a child's psychological well-being, such as family upbringing, family microclimate, a pedagogical communication style of school teachers, and relationships within the school community and among peers. It is noted that depending on the child's age, the content of psychological well-being criteria and the significance of certain factors may vary. Finally, the article identifies specific factors that have a significant impact on adolescents' psychological well-being.

Keywords: resilience, psychological well-being, adolescence, war, emotional regulation, social support, self-esteem, stress.

Подано 30.09.2024

Рекомендовано до друку 14.10.2024