МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОПТИМІЗМ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-з
спеціальності 053 – Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Бондаренко Дар`я Євгенівна
Керівник викладач кафедри психології
Неманежина А.О.
Науковий консультант: д-р психол. наук,
професор кафедри психології Ткалич М. Г.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри психології

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

_____

«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Бондаренко Дар`ї Євгенівні

Тема роботи Оптимізм як ресурс психологічного благополуччя в юнацькому віці

керівник роботи Неманежина А.О., викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року №1780-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя у психологічній науці.; розкрити сутність оптимізму як психологічного ресурсу особистості та чинника психологічного благополуччя; визначити психологічні особливості взаємозв'язку оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці; емпірично дослідити особливості взаємозв'язку оптимізму та психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Розробити практичні рекомендації щодо розвитку оптимізму та підтримки психологічного благополуччя молоді.

5. Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 1	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 2	Неманежина А.О., викладач		
Висновки	Неманежина А.О., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень2026 р.	Виконано

Студент _____ Д. Є. Бондаренко

Керівник роботи _____ А. О. Неманежина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 59 сторінок, 1 рисунок, 11 таблиць, 40 джерел.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – взаємозв’язок оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці.

Перша гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що високий рівень диспозиційного оптимізму позитивно пов’язаний із показниками психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Друга гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що оптимістичні установки сприяють підвищенню емоційної стійкості, адаптаційних можливостей та загального рівня психологічного благополуччя особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці, визначити роль оптимізму як психологічного ресурсу особистості та розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя молоді.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування, структуроване спостереження); математично-статистичні (кореляційний аналіз та порівняльний аналіз).

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв’язку оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці; уточненні ролі оптимізму як психологічного ресурсу особистості; визначенні особливостей впливу оптимістичних установок на рівень психологічного благополуччя осіб юнацького віку; розробці практичних рекомендацій щодо розвитку оптимізму та підтримки психологічного благополуччя молоді.

ОПТИМІЗМ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, РЕСУРС, ОПТИМІСТИЧНІ УСТАНОВКИ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ.

SUMMARY

Bondarenko D.Ye. Optimism as a Resource of Psychological Well-Being in Adolescence.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (40 items, 7 of foreign origin). The qualifying work volume is 63 pages long, 59 of them – main text. There are 11 tables and 1 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical review and presents the results of an empirical study of the relationship between optimism and psychological well-being in adolescence. The thesis consists of two chapters, each covering different aspects of the research problem.

Research object – psychological well-being of adolescents.

Research subject – the relationship between optimism and psychological well-being in adolescence.

Research goal – to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between optimism and psychological well-being in adolescence, determine the role of optimism as a psychological resource of personality, and develop practical recommendations for supporting the psychological well-being of young people.

Research tasks:

1. To analyze theoretical approaches to understanding psychological well-being in psychological science.
2. To reveal the essence of optimism as a psychological resource of personality and a factor of psychological well-being.
3. To determine the psychological features of the relationship between optimism and psychological well-being in adolescence.
4. To empirically investigate the peculiarities of the relationship between optimism and psychological well-being of adolescents.
5. To develop practical recommendations for fostering optimism and supporting the psychological well-being of young people.

Chapter 1 “Theoretical and Psychological Foundations of the Study of Optimism as a Resource of Psychological Well-Being in Adolescence” presents a theoretical analysis of psychological well-being, optimism as a psychological resource, and the peculiarities of the relationship between optimism and psychological well-being in adolescence.

Chapter 2 “Empirical Study of the Relationship Between Optimism and Psychological Well-Being in Adolescence” describes the organization, methods, and results of the empirical research.

Key words: optimism, psychological well-being, adolescence, resource, optimistic attitudes, psychological resource of personality.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 12
1.1. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя в психологічній науці121.2. Оптимізм як психологічний ресурс особистості та чинник психологічного благополуччя 21
1.3. Психологічні особливості взаємозв'язку оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці 30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОПТИМІЗМУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ 36
2.1. Організація, методи та методики дослідження оптимізму і психологічного благополуччя в юнацькому віці 36
2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці 38
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку оптимізму та підтримки психологічного благополуччя осіб юнацького віку 50
ВИСНОВКИ 57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем невизначеності, емоційної напруги та психоемоційних навантажень, що особливо впливає на молодь. Юнацький вік є важливим етапом особистісного становлення, формування життєвих цінностей, професійного самовизначення, розвитку самосвідомості та системи міжособистісних взаємин. Саме в цей період особистість стикається з численними психологічними труднощами, пов'язаними з пошуком власної ідентичності, адаптацією до соціальних змін та необхідністю прийняття важливих життєвих рішень. Усе це актуалізує проблему збереження та підтримки психологічного благополуччя молоді.

У психологічній науці психологічне благополуччя розглядається як важливий показник гармонійного функціонування особистості, її здатності до самореалізації, емоційної стійкості та конструктивної взаємодії із соціальним середовищем. Водночас одним із значущих внутрішніх ресурсів підтримки психологічного благополуччя виступає оптимізм, який визначає позитивне сприйняття майбутнього, сприяє ефективному подоланню труднощів, підвищує адаптаційні можливості особистості та рівень її життєстійкості.

Особливої значущості проблема оптимізму набуває в юнацькому віці, оскільки саме у цей період формується система життєвих перспектив, ставлення до себе та навколишнього світу, закладаються основи психологічної стійкості особистості. Наявність оптимістичних установок сприяє розвитку впевненості у власних можливостях, позитивної самооцінки, емоційної рівноваги та психологічного комфорту. Натомість недостатній рівень оптимізму може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, песимістичним сприйняттям майбутнього та зниженням рівня психологічного благополуччя.

Попри значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемам психологічного благополуччя та оптимізму, питання їх взаємозв’язку в юнацькому віці потребує подальшого вивчення, особливо в умовах сучасних соціальних викликів. Це зумовлює необхідність дослідження оптимізму як важливого психологічного ресурсу благополуччя молоді, що й визначає актуальність обраної теми бакалаврської роботи.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – взаємозв’язок оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці.

Перша гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що високий рівень диспозиційного оптимізму позитивно пов’язаний із показниками психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Друга гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що оптимістичні установки сприяють підвищенню емоційної стійкості, адаптаційних можливостей та загального рівня психологічного благополуччя особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці, визначити роль оптимізму як психологічного ресурсу особистості та розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя у психологічній науці.
2. Розкрити сутність оптимізму як психологічного ресурсу особистості та чинника психологічного благополуччя.
3. Визначити психологічні особливості взаємозв’язку оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці.
4. Емпірично дослідити особливості взаємозв’язку оптимізму та психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку оптимізму та підтримки психологічного благополуччя молоді.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження було використано комплекс наукових методів:

— теоретичні методи – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми оптимізму та психологічного благополуччя з метою визначення теоретико-методологічних засад дослідження;

— емпіричні методи – психодіагностичне тестування з використанням відповідних методик для дослідження рівня оптимізму та психологічного благополуччя осіб юнацького віку (Тест диспозиційного оптимізму» (LOT-R) Ч. Шейєра та М. Карвера; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф; «Тест життєстійкості» С. Мадді);

— методи математико-статистичної обробки даних – кількісний та якісний аналіз результатів дослідження, кореляційний аналіз (із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена) для встановлення взаємозв'язку між показниками оптимізму та психологічного благополуччя.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці; конкретизації ролі оптимізму як психологічного ресурсу особистості; визначенні особливостей впливу оптимістичних установок на рівень психологічного благополуччя осіб юнацького віку; розробці практичних рекомендацій щодо розвитку оптимізму та підтримки психологічного благополуччя молоді.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, педагогів та фахівців соціально-психологічної сфери з метою підтримки психологічного благополуччя молоді. Розроблені практичні рекомендації щодо розвитку оптимізму можуть бути використані під час психологічного консультування, психопрофілактичної та психокорекційної роботи з особами

юнацького віку, а також у процесі організації заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, позитивного мислення та адаптаційних ресурсів особистості.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу взаємодоповнювальних методів дослідження, адекватних меті та завданням роботи, застосуванням валідних психодіагностичних методик, а також використанням методів статистичної обробки даних.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена метою, завданнями та логікою дослідження. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків і списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя в психологічній науці

Сучасні наукові уявлення про психологічне благополуччя трансформуються від спрощених інтерпретацій до розуміння його як багатогранної динамічної системи, що інтегрує емоційні переживання, когнітивні оцінки та смисложиттєві орієнтації особистості. У цьому контексті благополуччя розглядається не як пасивний результат впливу зовнішніх обставин, а як активний процес суб'єктивного конструювання життєвого досвіду [27]. Пріоритетного значення набуває індивідуальний спосіб інтерпретації подій, який визначає рівень задоволеності життям навіть в умовах високої невизначеності та сприяє збереженню внутрішньої цілісності особистості [20].

Психологічне благополуччя постає як складний багатоаспектний феномен, теоретичне підґрунтя якого було закладене ще у класичних філософських традиціях. У сучасній науці виокремлюють два провідні підходи до вивчення цього явища: гедоністичний та евдемонічний [17]. Гедоністичний підхід ґрунтується на ідеї досягнення задоволення та мінімізації страждань як основних життєвих орієнтирів особистості. Натомість евдемонічний підхід розглядає благополуччя крізь призму реалізації внутрішнього потенціалу, пошуку сенсу життя та досягнення гармонії через саморозвиток. Зазначені філософські засади не лише пояснюють природу задоволеності життям, а й знаходять відображення у класичних та сучасних психологічних концепціях [8].

Історико-психологічний аналіз свідчить, що термін «психологічне благополуччя» був уведений у науковий обіг Н. Бредберном, який визначав його через суб'єктивне переживання щастя та загальної задоволеності життям [8]. Розвиваючи цю ідею, дослідники почали трактувати феномен благополуччя як динамічну рівновагу між позитивними та негативними емоційними станами. Відповідно до моделі Н. Бредберна, рівень психологічного благополуччя визначається балансом афектів: накопичення повсякденного досвіду трансформується у відповідний емоційний фон, де переважання позитивних переживань над негативними свідчить про високий рівень задоволеності життям [17]. Водночас важливою є теза про автономність позитивного й негативного афектів, оскільки інтенсивність позитивних емоцій не завжди прямо корелює зі зниженням негативних переживань, що вказує на складність внутрішньої регуляції психічних станів людини [10].

У науковому середовищі поняття психологічного благополуччя тісно пов'язане з поняттям «психічне здоров'я». Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я розглядається як стан благополуччя, за якого людина здатна реалізовувати власний потенціал, долати життєві труднощі, продуктивно працювати та робити внесок у розвиток суспільства [40]. Аналогічного підходу дотримується і МОЗ України, наголошуючи, що психічне здоров'я є важливою передумовою не лише особистісного благополуччя, а й ефективного функціонування суспільства загалом [23].

Наукові витоки дослідження суб'єктивної природи психологічного благополуччя представлені у працях Х. Кентріла, Е. Дінера, Н. Бредберна та М. Ягоди. На початковому етапі розвитку цього напряму дослідники здебільшого не розмежовували поняття психологічного благополуччя та психічного здоров'я, трактуючи їх як єдиний стан, критеріями якого виступали внутрішнє відчуття щастя та відсутність психологічного дискомфорту. Проте, як зазначає Н. Каргіна, попри тісний взаємозв'язок, ці

поняття не є тотожними [8]. Основна відмінність полягає в тому, що психологічне благополуччя акцентує увагу на суб'єктивній оцінці людиною власного життя та якості особистісного функціонування, тоді як психічне здоров'я традиційно пов'язується із загальною життєздатністю психічної системи. Психологічне благополуччя не визначається виключно наявністю чи відсутністю психічних порушень, а відображає внутрішню гармонію, самоприйняття та здатність особистості до самореалізації [27].

Доповнюючи зазначений підхід, Л. Сердюк наголошує, що критерії психічного здоров'я охоплюють не лише відсутність психічних розладів, а й психічну рівновагу, гармонійність організації психіки та її адаптивні можливості. Психологічно здорова особистість здатна адекватно змінювати поведінку відповідно до вимог соціального середовища та морально-етичних норм, володіючи внутрішніми ресурсами для реалізації життєвих планів [28]. У цьому контексті Р. Райан та Е. Дісі підкреслюють взаємозв'язок між фізичним станом людини та її психологічним комфортом: соматичні обмеження можуть суттєво ускладнювати переживання задоволеності життям, що підтверджує інтегральну природу психологічного благополуччя [17].

Таким чином, розмаїття понять, зокрема «щастя», «емоційний комфорт», «якість життя» та «суб'єктивне благополуччя», свідчить про значний науковий інтерес до проблеми психологічного благополуччя, водночас підкреслюючи складність і багатовимірність цього феномену [8]. Для більш ґрунтовного розуміння його природи доцільно здійснити порівняльний аналіз основних теоретичних підходів, кожен із яких пропонує власне бачення критеріїв оцінки внутрішнього стану особистості.

Таблиця 1.1 – Порівняльна характеристика підходів до психологічного благополуччя

Підхід	Представники	Сутність	Ключовий акцент
Гедоністичний	Е. Дінер, Д. Канеман	Психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне	Максимізація задоволення та мінімізація страждання

Продовження таблиці 1.1

		переживання задоволення життям, щастя та позитивних емоцій, а також переважання позитивного емоційного фону над негативним	
Евдемонічний	К. Ріфф, А. Маслоу, К. Роджерс	Благополуччя пов'язується із самореалізацією особистості, розвитком внутрішнього потенціалу та осмисленістю життя	Особистісне зростання, самореалізація та пошук сенсу життя
Диспозиційний	Е. Дінер, П. Коста, Р. МакКрей	Психологічне благополуччя визначається стійкими індивідуально-психологічними рисами особистості, зокрема темпераментом, самооцінкою та оптимізмом	Внутрішні особистісні риси як джерело благополуччя
Позитивна психологія	М. Селігман, М. Чиксентміхайї, І. Бонівел	Благополуччя розглядається як інтегральний конструкт, що охоплює позитивні емоції, залученість, сенс життя, досягнення та міжособистісні взаємини	Розвиток сильних сторін особистості та забезпечення оптимального функціонування

Узагальнюючи дані таблиці, можна констатувати, що сучасна психологія поступово відходить від ізольованого вивчення емоційних станів чи окремих рис особистості, прагнучи інтегрувати різні підходи до розуміння психологічного благополуччя. Зокрема, диспозиційний підхід акцентує увагу на тому, що такі особистісні характеристики, як оптимізм, позитивна самооцінка та емоційна стабільність, виступають внутрішніми регуляторами, які сприяють збереженню задоволеності життям навіть у складних життєвих обставинах. Водночас представники позитивної психології наголошують на важливості не лише позитивних емоцій, а й соціальних зв'язків, залученості до діяльності, наявності життєвих цілей та смислів [29].

Аналіз представлених підходів свідчить, що найбільш повно складність внутрішнього світу особистості відображена в евдемонічній традиції. Провідне місце у її межах посідає багатофакторна модель К. Ріфф, у якій психологічне благополуччя розглядається не як єдиний інтегральний показник, а як цілісна система взаємопов'язаних компонентів [17]. Як зазначають К. Ріфф та Б. Сінгер, ця шестифакторна модель є концепцією позитивного особистісного функціонування, що має глибоке теоретичне підґрунтя у психології, філософії та гуманістичних концепціях розвитку особистості [8]. Важливою особливістю цієї моделі є орієнтація не лише на відсутність психічних порушень, а й на наявність внутрішніх ресурсів, які забезпечують особистісне зростання, психологічну стійкість та здатність до самореалізації [24].

Модель К. Ріфф включає шість основних компонентів психологічного благополуччя:

— Самоприйняття – передбачає позитивне ставлення людини до самої себе, усвідомлення та прийняття власних переваг і недоліків, а також здатність адекватно оцінювати власний життєвий досвід. Високий рівень самоприйняття сприяє формуванню внутрішньої цілісності особистості, тоді як його недостатність може зумовлювати внутрішню незадоволеність та невпевненість у собі [8].

— Позитивні взаємини з іншими – характеризуються здатністю людини будувати довірливі, емоційно теплі та гармонійні стосунки з оточенням. Важливими показниками цього компонента виступають емпатія, відкритість, здатність до підтримки та емоційної близькості.

— Автономія – відображає здатність особистості діяти відповідно до власних переконань, незалежно від соціального тиску чи зовнішніх очікувань. Автономна особистість здатна самостійно приймати рішення та зберігати внутрішню стійкість у складних життєвих ситуаціях.

— Оволодіння навколишнім середовищем – полягає у здатності людини ефективно організовувати власне життя, використовувати можливості соціального середовища та контролювати обставини для досягнення особистісно значущих цілей [27].

— Мета в житті – характеризується наявністю життєвих орієнтирів, перспектив та усвідомленням сенсу власного існування. Наявність життєвих цілей сприяє формуванню внутрішньої мотивації та психологічної стійкості особистості.

— Особистісне зростання – відображає прагнення людини до саморозвитку, реалізації власного потенціалу та відкритості до нового досвіду. Особистість, орієнтована на зростання, сприймає життя як процес постійного вдосконалення, що є важливою умовою психологічної стійкості та внутрішньої гармонії [17].

Таким чином, модель К. Ріфф дозволяє розглядати психологічне благополуччя як складний інтегральний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні та особистісні компоненти. Вона підкреслює, що психологічне благополуччя не обмежується лише переживанням позитивних емоцій, а включає здатність особистості до самореалізації, побудови гармонійних взаємин, досягнення життєвих цілей та підтримання внутрішньої стійкості.

Поєднання зазначених компонентів свідчить про те, що психологічне благополуччя є результатом усвідомленої активності особистості та відображає цілісність її внутрішнього функціонування. Системне бачення того, як теоретичні засади реалізуються у структурі психологічного благополуччя, представлено на рисунку 1.1.

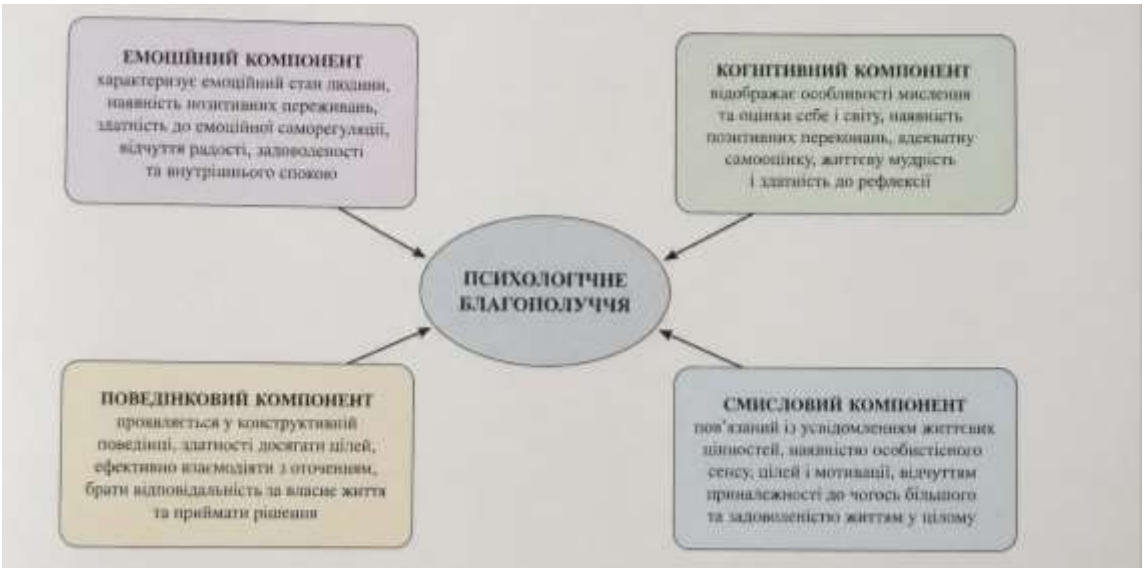


Рисунок 1.1. - Структура психологічного благополуччя

Представлена структура відображає взаємозв'язок основних компонентів психологічного благополуччя, кожен із яких виконує специфічну функцію у забезпеченні внутрішньої гармонії, адаптивності та життєстійкості особистості.

Емоційний компонент характеризує емоційний стан людини, наявність позитивних переживань, здатність до емоційної саморегуляції, переживання радості, задоволеності та внутрішнього спокою. Саме емоційна стабільність створює основу для підтримання психологічної рівноваги та конструктивного реагування на життєві труднощі. Як свідчать дослідження, переважання позитивного емоційного фону пов'язане зі здатністю людини конструктивно опрацьовувати власні переживання та ефективно долати стресові ситуації [10].

Когнітивний компонент охоплює систему уявлень особистості про себе та навколишній світ. Важливу роль тут відіграють позитивні переконання,

адекватна самооцінка, життєва мудрість та здатність до рефлексії. Усвідомлення власних можливостей, уміння аналізувати життєві події та робити конструктивні висновки сприяють формуванню особистісної зрілості та позитивного сприйняття життя [17].

Смисловий компонент пов’язаний із системою цінностей, життєвих орієнтирів та усвідомленням особистісного сенсу життя. Наявність життєвих цілей, внутрішньої мотивації та відчуття значущості власного існування забезпечують людині психологічну стійкість і здатність зберігати внутрішню цілісність навіть у кризових ситуаціях. Як зазначає Н. Каргіна, саме смислова наповненість життя виступає важливою умовою підтримання стійкого психологічного благополуччя [8].

Поведінковий компонент відображає здатність особистості до конструктивної поведінки, ефективної взаємодії з оточенням, досягнення поставлених цілей та прийняття відповідальності за власне життя. Цей компонент проявляється у суб’єктній активності, ініціативності та готовності до самостійного прийняття рішень. Особливого значення поведінковий аспект набуває у юнацькому віці, який характеризується активним процесом життєвого самовизначення та формування особистісної автономії. У цей період психологічне благополуччя дедалі більше залежить від рівня розвитку внутрішніх ресурсів особистості, її здатності до саморегуляції та відповідального ставлення до власного життя [20].

Аналіз психологічного благополуччя потребує врахування його часової перспективи, оскільки особистість не існує виключно в межах теперішнього моменту, а постійно інтегрує власний досвід із минулими подіями та майбутніми очікуваннями [30]. Відчуття психологічного благополуччя формується не лише через оцінку актуальної життєвої ситуації, а й через осмислення людиною власної життєвої історії. Якщо минулий досвід сприймається переважно як сукупність невдач, а майбутнє оцінюється як невизначене та загрозливе, навіть за відносно сприятливих зовнішніх умов стійке переживання благополуччя ускладнюється [31]. Водночас здатність

особистості сприймати минулий досвід як джерело внутрішнього ресурсу, а майбутнє — як простір можливостей і самореалізації, створює основу психологічної стійкості та підтримання внутрішньої рівноваги [15, 2].

У цьому контексті особливого значення набуває феномен життєвої узгодженості, що передбачає прагнення особистості до внутрішньої цілісності власного буття. Психологічне благополуччя стає результатом гармонійного поєднання життєвих цінностей, цілей, поведінки та емоційних переживань людини [30, 31]. Натомість внутрішні конфлікти, зокрема суперечності між особистісними прагненнями та соціальними очікуваннями, можуть зумовлювати зниження рівня суб'єктивного благополуччя навіть за відсутності значних зовнішніх труднощів [5].

Таким чином, психологічне благополуччя тісно пов'язане з внутрішньою гармонією особистості, яка не є статичним станом, а підтримується завдяки постійному процесу усвідомленої саморегуляції та саморозвитку [25].

Подібний багатовимірний підхід до розуміння психологічного благополуччя знаходить підтвердження не лише в сучасних емпіричних дослідженнях, а й у фундаментальних концепціях природи людської діяльності. Зокрема, ідея про те, що психологічне благополуччя досягається через реалізацію внутрішнього потенціалу особистості, простежується як в українській філософській традиції, зокрема в концепції «сродної праці» Г. Сковороди, так і в гуманістичній психології, представленій теорією самоактуалізації А. Маслоу [30, 33]. У цьому контексті відповідність діяльності внутрішнім нахилам, здібностям та цінностям особистості виступає важливим механізмом досягнення внутрішньої гармонії, задоволеності життям та психологічної стійкості.

Узагальнюючи викладене, варто зазначити, що теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя демонструють поступовий перехід від вузького трактування цього феномену до його комплексного розуміння як інтегративної характеристики особистості [30, 31]. Психологічне

благополуччя постає як результат взаємодії емоційних, когнітивних, поведінкових та смислових компонентів, що утворюють цілісну систему внутрішнього функціонування людини [5]. У цьому контексті воно виступає не лише показником якості життя, а й важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує ефективну адаптацію, особистісний розвиток та самореалізацію в умовах сучасного суспільства.

Таким чином, багатовимірна природа психологічного благополуччя охоплює як гедоністичні аспекти переживання задоволення та емоційного комфорту, так і евдемонічне прагнення до реалізації власного потенціалу та досягнення життєвого сенсу [38]. У юнацькому віці проблема психологічного благополуччя набуває особливої актуальності, оскільки саме в цей період відбувається становлення основ психологічного здоров'я та формування системи внутрішніх ресурсів особистості, серед яких важливе місце посідає оптимізм. Саме таке розуміння створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу оптимізму як одного з ключових внутрішніх чинників підтримки та розвитку психологічного благополуччя в юнацькому віці [35, 36].

1.2. Оптимізм як психологічний ресурс особистості та чинник психологічного благополуччя

Вивчення оптимізму в сучасній психології набуває особливого значення, оскільки фокус наукових досліджень поступово зміщується від аналізу психічних порушень і проблем до вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її психологічну стійкість та здатність до самореалізації. У цьому контексті оптимізм розглядається як важливий психологічний ресурс, що допомагає людині не лише ефективно долати труднощі, а й підтримувати відчуття задоволеності життям та психологічного благополуччя навіть у складних життєвих обставинах [16, 27].

У сучасній психологічній науці оптимізм трактується як комплексна особистісна характеристика, що охоплює особливості мислення, емоційного реагування та поведінкової активності людини. Оптимістична установка виступає важливим механізмом саморегуляції та адаптації, сприяючи збереженню внутрішньої стабільності, активізації особистісних ресурсів та ефективному пошуку соціальної підтримки. Особливого значення оптимізм набуває в умовах соціальної нестабільності, кризових ситуацій та воєнних викликів, коли саме позитивне бачення майбутнього допомагає особистості підтримувати психологічну рівновагу та життєстійкість. У таких умовах оптимізм виступає своєрідним внутрішнім фільтром сприйняття реальності, який дозволяє людині розглядати труднощі не як нездоланні перешкоди, а як ситуації, що потребують активного вирішення. Саме тому оптимізм розглядається як один із провідних чинників підтримки психологічного благополуччя, оскільки він сприяє збереженню віри у власні можливості та позитивні життєві перспективи [24].

Як зазначає А. Курова, оптимізм можна розглядати як своєрідний «енергетичний запас» особистості, що забезпечує її здатність до швидшого психологічного відновлення після стресових подій та сприяє пошуку нових життєвих смислів. Оптимістично налаштовані люди частіше використовують активні та конструктивні стратегії подолання труднощів, уникаючи пасивної або уникаючої поведінки. Це, своєю чергою, позитивно впливає на рівень психологічного здоров’я, емоційної стійкості та загальної задоволеності життям [13].

Основи оптимізму закладаються у структурі особистісної «теорії реальності», яка формується ще в ранньому дитинстві та визначає особливості сприйняття людиною себе й навколишнього світу. У межах когнітивно-експериментальної теорії С. Епштейн розглядає «теорію реальності» як імпліцитну систему уявлень, що функціонує переважно автоматично та включає два взаємопов’язані блоки: уявлення про власне «Я» та уявлення про навколишній світ [12]. Відповідно до концепції С. Епштейна,

людина засвоює життєвий досвід за допомогою двох основних систем — раціональної та експериментальної. Раціональна система ґрунтується на логічному аналізі та інтелектуальних операціях, тоді як експериментальна пов’язана з інтуїтивним переживанням і емоційним досвідом. Саме остання система значною мірою визначає формування стійких внутрішніх переконань особистості, які можуть містити виражений оптимістичний потенціал. За умови сформованості позитивних імпліцитних установок навколишня дійсність сприймається людиною як передбачуване, зрозуміле та доброзичливе середовище.

В українській психологічній науці проблема оптимізму тривалий час досліджувалася переважно через призму суміжних психологічних категорій. Зокрема, феномен оптимізму розглядався як складова позитивного мислення у працях В. Ф. Калошина [7], як чинник формування особистісної амбівалентності у дослідженнях Т. М. Зелінської [1], а також у контексті психологічного благополуччя особистості у роботах Н. В. Ковриги [10] та Е. Л. Носенко [18]. Окремі аспекти оптимістичних очікувань також аналізувалися у працях О. А. Ліщинської та В. С. Хомика в межах дослідження інших психічних явищ.

Сучасні підходи підкреслюють, що рівень суб’єктивного благополуччя людини значною мірою залежить від її внутрішньої готовності приймати життєві виклики та зберігати позитивне ставлення до майбутнього. У цьому контексті оптимізм виступає основою для вибору активних стратегій подолання труднощів, оскільки дозволяє особистості спиратися на власні позитивні переконання навіть у кризових ситуаціях. Таким чином, здатність підтримувати віру в успішний результат сприяє трансформації складних життєвих обставин у досвід особистісного зростання та саморозвитку [6].

Різноманітність наукових підходів до трактування природи оптимізму зумовила формування кількох основних напрямів його дослідження. Узагальнення провідних наукових підходів до розуміння оптимізму як важливого психологічного ресурсу особистості представлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2. - Систематизація наукових підходів до розуміння оптимізму

Підхід	Автори	Як трактують оптимізм	Ключова ідея
Соціально-когнітивний	А. Бек, Б. Вайнер, К. Двек, Д. Келлі, А. Бандура	Оптимізм розглядається як когнітивно-оцінне утворення, що формується під впливом мислення, попереднього досвіду та соціального середовища; пов'язується зі способом інтерпретації життєвих подій [34]	Оптимізм залежить від стилю мислення та особливостей пояснення причин успіхів і невдач
Гуманістичний	А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Ф. Перлз	Оптимізм трактується як прояв позитивної спрямованості особистості, пов'язаний із самоактуалізацією, прагненням до сенсу життя та автентичністю буття [12]	Оптимізм виступає основою особистісного зростання, самореалізації та ціннісного ставлення до життя
Позитивна психологія	М. Селігман, Дж. Кехо, Дж. Рейнуотер	Оптимізм розглядається як важливий компонент психологічного благополуччя, що сприяє щастю, життєстійкості та ефективному функціонуванню особистості [39]	Оптимізм є внутрішнім ресурсом і навичкою, яку можна свідомо розвивати для підвищення якості життя та психологічного благополуччя

Систематизація представлених підходів дає підстави стверджувати, що оптимізм є складним багаторівневим утворенням, яке інтегрує когнітивні оцінки, емоційний досвід та ціннісно-смислові орієнтації особистості. Якщо класичні психологічні концепції здебільшого акцентували увагу на окремих аспектах цього феномену, то сучасні дослідження спрямовані на його комплексне вивчення як цілісного внутрішнього ресурсу особистості.

Відповідно до поглядів М. Кузнєцової, оптимізм у межах позитивної психології доцільно розглядати як інтегральну характеристику особистості, що поєднує емоційну сферу людини з її здатністю до самостійного вибору життєвого шляху та активного впливу на власне життя. У такому контексті оптимізм проявляється як готовність особистості брати відповідальність за власне благополуччя, підтримувати віру у позитивний результат діяльності та зберігати активну життєву позицію навіть у складних обставинах [12].

Для більш ґрунтовного розуміння механізмів впливу оптимізму на життєдіяльність особистості важливо виокремити його основні структурні компоненти. Такий підхід дозволяє простежити взаємозв'язок між емоційними переживаннями, когнітивними установками та поведінковими проявами оптимістичного ставлення до життя. Узагальнену структуру оптимізму особистості та взаємозв'язки між її основними компонентами представлено у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3. - Структура оптимізму особистості

Компонент	Зміст	Показники
Афективний	Відображає емоційне ставлення особистості до життєвих подій та здатність підтримувати позитивний емоційний фон у складних ситуаціях	Емоційна стійкість, фрустраційна толерантність, низький рівень тривожності, переважання позитивних емоцій
Когнітивний	Характеризує особливості інтерпретації життєвих подій, очікування щодо майбутнього та специфіку пояснювального стилю особистості	Позитивний атрибутивний стиль, самоефективність, очікування успіху, прогностична впевненість
Поведінковий	Відображає практичну реалізацію оптимістичних установок у діяльності та взаємодії з навколишнім середовищем	Автономія, саморегуляція поведінки, наполегливість, здатність до подолання труднощів

Елементи структури оптимізму, наведені в таблиці, перебувають у тісному взаємозв'язку та забезпечують цілісність особистісної позиції людини. Афективний компонент відповідає за підтримання емоційної

рівноваги та здатність особистості зберігати позитивний емоційний фон навіть під впливом несприятливих зовнішніх чинників. Саме цей складник виступає важливим захисним механізмом психіки, оскільки сприяє зниженню рівня тривожності, підвищує емоційну стійкість та забезпечує швидше психологічне відновлення після стресових ситуацій [12].

Когнітивний компонент відображає особливості інтелектуального опрацювання життєвого досвіду та пов'язаний із системою переконань особистості щодо себе й навколишнього світу. Його основою виступає почуття самоефективності — впевненість людини у здатності досягати поставлених цілей власними зусиллями. Завдяки цьому особистість здатна будувати реалістичні життєві плани, конструктивно оцінювати труднощі та сприймати їх не як загрозу, а як джерело нового досвіду та можливостей для розвитку.

Поведінковий компонент забезпечує практичну реалізацію оптимістичних установок через активну діяльність, наполегливість та здатність до подолання перешкод. Саме у поведінкових проявах (ініціативності, саморегуляції, автономності та готовності брати відповідальність за власні рішення) виявляється рівень інтегрованості оптимізму у структуру особистості. Це безпосередньо впливає на ефективність адаптації людини до динамічних умов життя та її здатність конструктивно реагувати на життєві труднощі.

Оптимізм виконує важливу мотиваційну функцію у структурі психіки, оскільки навіть мінімальне очікування позитивного результату здатне активізувати діяльність людини та підтримувати її зусилля у процесі досягнення поставлених цілей. Водночас відсутність позитивних очікувань суттєво знижує ймовірність активної поведінки та прагнення до змін [16]. У результаті формується складний взаємозв'язок між когнітивними очікуваннями, емоційним станом та поведінкою особистості: позитивне бачення майбутнього сприяє оптимізації емоційного фону, що, своєю чергою, підвищує ефективність діяльності та ймовірність успішного досягнення життєвих цілей [11].

У ширшому психологічному контексті оптимізм тісно пов’язаний із психологічним благополуччям, рівнем самоефективності та наявністю внутрішньої опори особистості. Його сутність полягає у здатності людини зберігати активність, віру у власні можливості та готовність до дії навіть в умовах невизначеності та ризику [25, 26].

Фундаментальне розуміння природи оптимізму неможливе без аналізу концепції «вивченої безпорадності», запропонованої М. Селігманом [39]. Відповідно до цього підходу, безпорадність формується внаслідок неодноразового переживання ситуацій, у яких людина не може вплинути на негативні події. У результаті виникає стан пасивності та переконання у власній неспроможності змінити ситуацію навіть тоді, коли реальні можливості для цього вже існують. Оптимізм, навпаки, виступає своєрідним когнітивним механізмом, який дозволяє особистості інтерпретувати невдачі як тимчасові, ситуативні та такі, що піддаються подоланню, а не як постійні та незмінні [27].

Особливого значення оптимізм набуває як механізм подолання життєвих криз та стресових ситуацій. У сучасній психології оптимістично налаштованих людей характеризують через специфіку їхніх копінг-стратегій: вони частіше використовують проблемно-орієнтований копінг, спрямований на активне вирішення проблеми та усунення джерела стресу. Натомість особи з песимістичним стилем мислення частіше вдаються до емоційно-орієнтованих або уникаючих стратегій поведінки [19]. Це свідчить про те, що оптимізм є важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує психологічну стійкість, здатність до подолання труднощів та ефективну самореалізацію особистості [30, 31].

Вибір адаптивних копінг-стратегій безпосередньо пов’язаний із рівнем життєстійкості особистості. За результатами досліджень І. Василенко, оптимізм виступає одним із ключових чинників, що визначають здатність молоді витримувати соціальну нестабільність та сучасні кризові виклики. Оптимістичне ставлення до життя дозволяє людині трансформувати стресову

ситуацію у досвід, який можна осмислити, контролювати та конструктивно подолати. Замість пасивного переживання страху особистість обирає стратегії планування та активного вирішення проблеми, що є характерним проявом активної життєвої позиції. Таким чином, оптимізм виконує функцію внутрішнього стабілізатора, знижуючи суб'єктивну значущість стресових чинників і водночас активізуючи ресурси для їх подолання [4]. Це підтверджує положення про те, що позитивне сприйняття майбутнього виступає важливою умовою емоційного комфорту та підтримання продуктивної діяльності навіть в екстремальних умовах.

Концепції оптимізму історично розвивалися у тісному взаємозв'язку з категорією психологічного здоров'я. М. Ягода виокремлює низку ключових критеріїв психологічного здоров'я, кожен із яких прямо або опосередковано пов'язаний із рівнем оптимізму: позитивне ставлення до себе, здатність до особистісного зростання та самореалізації, інтегрованість особистості, автономія, адекватне сприйняття реальності та компетентність у взаємодії з навколишнім середовищем [22]. Аналіз цих критеріїв дозволяє стверджувати, що оптимізм є важливою передумовою гармонійного функціонування особистості. А. Курова наголошує, що оптимізм і песимізм виступають своєрідними суб'єктивними предикторами психологічного здоров'я людини. Зокрема, рівень автономії, внутрішньої цілісності та психологічної стійкості значною мірою залежить від здатності особистості підтримувати віру у власні сили та позитивний результат діяльності.

У системі позитивної психології оптимізм тісно пов'язаний із категоріями щастя, психологічного благополуччя та самодетермінації. Це означає, що людина з оптимістичним світоглядом частіше сприймає себе як активного суб'єкта власного життя, здатного впливати на обставини та самостійно визначати життєві цілі. Така особистість здатна адекватно оцінювати вимоги соціального середовища, не втрачаючи внутрішньої цілісності та психологічної стійкості [12]. У цьому контексті психологічне благополуччя виступає результатом гармонійного поєднання позитивних

очікувань, навичок саморегуляції та здатності ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

У межах сучасних уявлень про психологічне благополуччя особливого значення набуває взаємозв'язок оптимізму з компонентами моделі К. Ріфф. Зокрема, такі складові, як «мета в житті» та «оволодіння навколишнім середовищем», значною мірою залежать від рівня оптимістичного налаштування особистості. Оптимізм виступає важливою когнітивною опорою, яка дозволяє людині ставити перед собою життєві цілі, бачити сенс у процесі їх досягнення та зберігати мотивацію до самореалізації. Високий рівень самоефективності, характерний для оптимістично налаштованих осіб, забезпечує здатність ефективно діяти навіть у складних умовах зовнішнього середовища, трансформуючи потенційні труднощі у можливості для особистісного розвитку [6]. Це підтверджує роль оптимізму як динамічного психологічного ресурсу, що сприяє особистісному зростанню та підтриманню психологічного благополуччя.

Об'єднувальним чинником у цій системі виступає оптимістичне життєве налаштування, яке набуває особливої значущості в умовах переживання складних життєвих ситуацій та кризових подій. Травматичний досвід часто потребує від особистості переосмислення життєвих цінностей, трансформації базових переконань та вироблення нової життєвої позиції [30, 31]. Подібні зміни вимагають не лише зовнішньої підтримки, а й значної внутрішньої роботи особистості. У таких умовах якість життя дедалі більше визначається рівнем розвитку внутрішніх ресурсів людини, зокрема особливостями її характеру та системою життєвих установок. Особистість, яка перебуває у кризовій ситуації, здатна протиставити деструктивному впливу стресу стратегію активного саморозвитку та самореалізації, фундаментом якої виступає саме оптимізм як важливий внутрішній ресурс психологічної стійкості [26, 27].

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що оптимізм функціонує як інтегральний психологічний ресурс, який

поєднує емоційну стійкість, когнітивну гнучкість та поведінкову активність особистості. Його значення у структурі психологічного благополуччя проявляється через здатність людини зберігати внутрішню цілісність, позитивне ставлення до майбутнього та мотивацію до самореалізації попри вплив зовнішніх труднощів або внутрішніх криз. Проведений теоретичний аналіз підтверджує складну трикомпонентну структуру оптимізму: афективний компонент забезпечує емоційну стійкість і фрустраційну толерантність; когнітивний — формує позитивний атрибутивний стиль та віру у власну ефективність; поведінковий — реалізується через активні копінг-стратегії, ініціативність і наполегливість у досягненні цілей.

Водночас реалізація ресурсного потенціалу оптимізму та його вплив на психологічне благополуччя значною мірою залежать від особливостей соціальної ситуації розвитку особистості. Оскільки юнацький вік характеризується активним формуванням світогляду, життєвих цінностей та системи особистісних орієнтирів, дослідження взаємозв’язку оптимізму та психологічного благополуччя саме на цьому етапі онтогенезу набуває особливої наукової значущості.

1.3. Психологічні особливості взаємозв’язку оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці

Входження в юнацький вік знаменує собою важливий етап особистісного становлення, оскільки саме в цей період завершується формування цілісної системи світоглядних уявлень, життєвих цінностей та базових особистісних орієнтирів. Юнацтво розглядається як сенситивний період для розвитку внутрішніх ресурсів психологічної стійкості, серед яких оптимізм посідає одне з провідних місць. Як зазначає Л. Божок, специфіка цього вікового етапу визначається переходом від підліткової залежності до дорослої автономії, що супроводжується переживанням «кризи ідентичності».

У цей період молода людина стикається з необхідністю інтеграції власного минулого досвіду, актуальних переживань та майбутніх планів у цілісну структуру «Я». Успішність подолання вікової кризи значною мірою залежить від рівня фрустраційної толерантності, тобто здатності особистості зберігати емоційну стабільність та адекватність поведінки в ситуаціях невизначеності, труднощів або перешкод. У цьому контексті оптимізм виступає важливим когнітивним механізмом, який дозволяє юнакам сприймати життєві труднощі не як нездоланні бар'єри, а як можливості для особистісного розвитку та самовдосконалення [3].

Юнацький вік характеризується підвищеною чутливістю до соціальних і психологічних чинників, що впливають на формування психологічного здоров'я та благополуччя особистості. Саме в цей період оптимізм і песимізм поступово трансформуються у відносно стійкі особистісні установки, які визначають готовність молодої людини до подолання майбутніх життєвих труднощів [13]. Формування оптимістичного атрибутивного стилю виступає важливим чинником підвищення фрустраційної толерантності, сприяє зниженню ризику розвитку депресивних проявів та підтримує стабільність психологічного благополуччя особистості у процесі професійного та особистісного становлення.

Високий рівень віри у позитивний результат діяльності дозволяє молодій людині ефективніше долати стан невизначеності та внутрішньої розгубленості, характерний для періоду життєвого самовизначення. Оптимістично налаштовані юнаки демонструють вищу готовність до ризику, активнішого пошуку власного життєвого шляху та експериментування з новими соціальними ролями, оскільки сприймають помилки як необхідний етап набуття життєвого досвіду. Завдяки цьому процес особистісного становлення набуває характеру не постійного стресу, а простору для самореалізації, розвитку внутрішнього потенціалу та зміцнення психологічного здоров'я.

Психологічні відмінності між юнаками за рівнем вираженості оптимізму значною мірою зумовлені особливостями їхнього образу майбутнього та системою цілепокладання.

Порівняльну характеристику когнітивно-поведінкових стратегій оптимістів та песимістів представлено у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4. - Порівняльна характеристика оптимістів і песимістів

Критерій	Оптиміст	Песиміст
Ставлення до невдач	Сприймає невдачі як тимчасові та ситуативні, розглядає їх як джерело досвіду та можливість для розвитку	Сприймає невдачі як постійні та глобальні, схильний до узагальнення негативного досвіду
Очікування щодо майбутнього	Орієнтований на успіх, вірить у можливість позитивного результату та досягнення поставлених цілей	Очікує невдачі, сумнівається у власних можливостях та досягненні життєвих цілей
Поведінкова стратегія	Активний, наполегливий, орієнтований на подолання труднощів і пошук шляхів вирішення проблем	Пасивний, схильний уникати труднощів та швидко відмовлятися від активних дій
Емоційний профіль	Переважання позитивних емоційних станів, емоційна стійкість та впевненість у собі	Переважання негативних емоційних станів, підвищена тривожність та емоційна нестабільність

Детальний аналіз показників, наведених у таблиці 1.5, дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу оптимізму на життєдіяльність особистості в юнацькому віці. Насамперед відмінності у ставленні до невдач значною мірою визначають загальний напрям адаптації молодої людини до нових життєвих умов. Оптимістично налаштовані юнаки, сприймаючи помилки як тимчасові та ситуативні явища, зберігають когнітивну гнучкість і здатність до конструктивного аналізу ситуації. Академічні або особистісні труднощі не розглядаються ними як свідчення власної неспроможності, а сприймаються як сигнал до перегляду стратегії діяльності та пошуку нових способів досягнення мети. Натомість песимістично налаштовані особи схильні до

генералізації негативного досвіду, інтерпретуючи окремі невдачі як підтвердження власної некомпетентності чи неспроможності. Відповідно до концепції М. Селігмана, подібний стиль пояснення подій може виступати передумовою формування стану «вивченої безпорадності» вже на ранніх етапах професійного та особистісного становлення [27].

Суттєві відмінності між оптимістами та песимістами простежуються також у характері очікувань щодо майбутнього. У юнацькому віці, коли активно формується система життєвих цілей і планів, оптимізм виконує важливу мотиваційну функцію. Віра у можливість успішного досягнення результату стимулює молоду людину до постановки амбітних цілей, наполегливості та активного саморозвитку. Натомість песимістичний атрибутивний стиль часто супроводжується невпевненістю у власних силах, страхом невдачі та очікуванням негативного результату. Це призводить до звуження життєвих перспектив, уникнення нових можливостей та зниження прагнення до самореалізації, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя особистості.

Поведінкові стратегії оптимістів і песимістів відображають перехід від внутрішніх установок до конкретних форм діяльності. Оптимістична життєва позиція корелює з активними копінг-стратегіями, спрямованими на пошук шляхів вирішення проблеми та подолання труднощів. Як зазначає Л. Божок, висока фрустраційна толерантність оптимістично налаштованих юнаків дозволяє їм продовжувати діяльність навіть за відсутності швидкого результату [3]. Натомість песимістичний стиль мислення часто супроводжується пасивністю, уникненням складних ситуацій та швидкою відмовою від активних дій, що у довгостроковій перспективі може призводити до соціальної ізоляції та дезадаптації.

Емоційний компонент завершує формування цілісного психологічного портрета особистості. Емоційна стійкість оптимістів є не наслідком ігнорування труднощів, а результатом сформованої здатності до саморегуляції та конструктивного переживання стресових ситуацій.

Переважання позитивного емоційного фону створює сприятливі умови для пізнавальної активності, розвитку креативності та ефективного засвоєння нової інформації. Натомість підвищена тривожність та емоційна нестабільність, характерні для песимістичного стилю мислення, виснажують психоемоційні ресурси особистості та підвищують її вразливість до стресових і психосоматичних порушень.

Соціальний аспект оптимізму в юнацькому віці також має важливе значення для процесу інтеграції молодої людини в нове соціальне середовище. Згідно з дослідженнями Л. Сердюк, оптимістичне налаштування юнацтва безпосередньо пов’язане з більшою відкритістю до міжособистісної взаємодії, ініціативністю у встановленні соціальних контактів та готовністю до співпраці [27]. Це сприяє формуванню розвиненої системи соціальної підтримки, яка виступає важливим зовнішнім ресурсом психологічної стійкості особистості.

Особливої значущості соціальний ресурс оптимізму набуває у процесі подолання кризи ідентичності. Пізній юнацький вік вимагає від особистості не лише внутрішнього самовизначення, а й активного освоєння нових соціальних ролей [3]. Оптимістично налаштовані юнаки демонструють більшу впевненість у власних соціальних навичках, що дозволяє їм знижувати страх соціального відторгнення та швидше адаптуватися до нових умов взаємодії. Завдяки здатності сприймати міжособистісні труднощі як тимчасові та ситуативні, вони розглядають конфлікти не як загрозу власному «Я», а як джерело життєвого досвіду та особистісного розвитку.

Крім того, оптимізм у юнацькому віці проявляється у більшій відкритості до соціальної взаємодії, активності у встановленні контактів та готовності до співпраці з іншими людьми. Це сприяє розширенню мережі соціальної підтримки, яка суттєво підсилює психологічну стійкість молодої людини [5]. Віра у доброзичливість навколишнього світу дозволяє уникати соціальної ізоляції, що нерідко формується під впливом песимістичних очікувань. Оптимістичний атрибутивний стиль у взаємодії з оточенням

сприяє формуванню адекватної самооцінки, стабілізації емоційного стану та зниженню ризику розвитку депресивних переживань.

Отже, оптимізм у юнацькому віці виступає важливим чинником психологічного благополуччя, оскільки забезпечує емоційну стійкість, підтримує активну життєву позицію та сприяє ефективній соціальній адаптації. Оптимістично налаштовані юнаки швидше переходять від рефлексії до активних дій, сприймаючи труднощі та помилки не як підтвердження власної неспроможності, а як необхідний етап особистісного та професійного становлення [2]. Саме тому взаємозв’язок оптимізму та психологічного благополуччя доцільно розглядати як динамічний процес, у межах якого позитивні когнітивні установки трансформуються у психологічну стійкість, емоційну рівновагу та здатність особистості до самореалізації.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОПТИМІЗМУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація, методи та методики дослідження оптимізму і психологічного благополуччя в юнацькому віці

Провівши теоретичний аналіз проблеми оптимізму як ресурсу психологічного благополуччя особистості та визначивши основні психологічні особливості взаємозв'язку оптимізму і психологічного благополуччя в юнацькому віці, вважаємо доцільним провести емпіричне дослідження зазначеного феномену. За результатами емпіричного дослідження передбачається визначити особливості взаємозв'язку оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя осіб юнацького віку, а також окреслити практичні рекомендації щодо розвитку оптимізму та підтримки психологічного благополуччя молоді.

Вибірку нашого дослідження склали 40 осіб юнацького віку, які є здобувачами вищої освіти різних курсів та спеціальностей. З метою забезпечення репрезентативності та глибини аналізу сформована вибірка була диференційована за статевою ознакою: до її складу увійшли 12 хлопців та 28 дівчат. Віковий діапазон респондентів охоплював межі від 17 до 22 років, що повністю відповідає нормативним психологічним кордонам та завданням дослідження особливостей юнацького віку.

Дослідження проводилось в онлайн форматі через Google Forms впродовж березня - квітня 2026 року.

Участь у дослідженні була добровільною та здійснювалася за згодою респондентів, при цьому кожному учаснику гарантувався режим конфіденційності, анонімності та нерозголошення персональних даних, а отримані результати аналізувалися виключно в узагальненому, статистично агрегованому вигляді..

Підбір психодіагностичного інструментарію для емпіричного дослідження здійснювався з урахуванням сучасних розробок українських та зарубіжних психологів, а також відповідно до мети, завдань та предмета дослідження.

Для реалізації поставлених завдань було обрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження рівня оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя осіб юнацького віку, а саме:

1. Тест диспозиційного оптимізму (адаптація С. Лукової, 2023) [14].

Методика розроблена М. Шейєром та Ч. Карвером і спрямована на визначення рівня диспозиційного оптимізму особистості, тобто схильності людини очікувати позитивного розвитку подій у майбутньому. Опитувальник містить твердження, які дозволяють оцінити особливості життєвих очікувань респондентів та рівень їхнього оптимістичного або песимістичного налаштування.

Основними показниками методики є рівень оптимізму та рівень песимізму. Високі показники оптимізму свідчать про позитивне ставлення до майбутнього, віру у власні можливості та схильність до конструктивного подолання труднощів, тоді як високі показники песимізму вказують на негативні очікування, невпевненість та схильність до фіксації на невдачах.

2. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [21].

Дана методика спрямована на визначення загального рівня психологічного благополуччя особистості та дослідження його структурних компонентів. В основу методики покладено евдемонічний підхід до розуміння благополуччя, згідно з яким психологічне благополуччя розглядається як результат особистісного розвитку та самореалізації.

Методика дозволяє оцінити такі компоненти психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємини з оточуючими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Високі показники свідчать про гармонійне функціонування особистості, емоційну стійкість та задоволеність власним життям.

3. Тест життєстійкості С. Мадді [32].

Методика спрямована на дослідження рівня життєстійкості особистості як здатності ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати психологічну стабільність у складних життєвих умовах.

Тест містить три основні шкали: залученість, контроль та прийняття ризику. Показник залученості відображає рівень активної включеності особистості у життєві процеси; контроль характеризує віру людини у можливість впливати на власне життя; прийняття ризику демонструє готовність сприймати новий досвід і життєві труднощі як можливість для розвитку.

Для математико-статистичної обробки отриманих результатів було використано методи описової статистики та кореляційного аналізу з метою визначення взаємозв'язку між показниками оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Розкривши організацію, методи, методики та процедуру дослідження, можемо переходити до аналізу результатів емпіричного дослідження та їх інтерпретації.

2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку оптимізму та психологічного благополуччя в юнацькому віці

Емпіричне дослідження розпочалося з первинної математико-статистичної обробки отриманих результатів, що дозволило визначити загальні тенденції прояву оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя у вибірці осіб юнацького віку. На початковому етапі аналізу було використано методи описової статистики, зокрема обчислення середнього арифметичного значення та стандартного відхилення, що дало можливість охарактеризувати рівень вираженості досліджуваних показників.

Першим етапом емпіричного аналізу стало дослідження особливостей диспозиційного оптимізму у студентської молоді за допомогою методики

«Тест життєвих орієнтацій» (LOT-R) Ч. Карвера та М. Шейєра. Методика дозволила визначити рівень оптимістичних і песимістичних установок респондентів, а також особливості їхнього ставлення до майбутнього та очікувань щодо результатів власної діяльності.

Узагальнені результати дослідження показників диспозиційного оптимізму та песимізму студентів представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Показники диспозиційного оптимізму та песимізму студентів за методикою LOT-R (N=40)

Показники методики	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Оптимізм	8,74	2,41	10,0% (4 респ.)	55,0% (22 респ.)	35,0% (14 респ.)
Песимізм	5,14	2,44	32,5% (13 респ.)	55,0% (22 респ.)	12,5% (5 респ.)
Диспозиційний оптимізм	15,60	3,93	17,5% (7 респ.)	62,5% (25 респ.)	20,0% (8 респ.)

Аналіз результатів, наведених у таблиці 2.1, свідчить про переважання середнього рівня диспозиційного оптимізму серед студентської молоді. Середнє значення загального показника диспозиційного оптимізму становить 15,60 бала при стандартному відхиленні 3,93, що вказує на відносну стабільність показників у межах досліджуваної вибірки.

Результати дослідження показали, що для більшості респондентів (62,5%) характерний середній рівень диспозиційного оптимізму, тоді як високий рівень виявлено у 20,0% студентів, а низький — у 17,5% опитаних. Це свідчить про те, що переважна частина молоді демонструє помірно позитивне ставлення до майбутнього та здатність зберігати віру у можливість успішного подолання життєвих труднощів.

Аналіз окремих шкал методики дозволив встановити, що показники оптимізму (M=8,74) переважають над показниками песимізму (M=5,14), що вказує на загальну тенденцію до позитивного сприйняття життєвих

перспектив серед студентської молоді. Зокрема, високий рівень оптимізму виявлено у 35,0% респондентів, тоді як високий рівень песимізму характерний лише для 12,5% досліджуваних.

Водночас переважання середнього рівня за всіма показниками методики свідчить про те, що оптимістичні установки більшості студентів мають помірно виражений характер та можуть змінюватися залежно від життєвих обставин і рівня психоемоційного навантаження. Отримані результати дозволяють розглядати диспозиційний оптимізм як важливий внутрішній ресурс підтримки психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення життєстійкості студентської молоді як важливого внутрішнього ресурсу подолання стресових ситуацій та збереження психологічного благополуччя. Для цього було використано «Тест життєстійкості» С. Мадді, який дозволяє визначити загальний рівень життєстійкості та особливості її структурних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику.

Результати дослідження життєстійкості студентської молоді представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Показники життєстійкості студентської молоді (N=40)

Шкали методики	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Залученість	26,42	4,31	15,0% (6 респ.)	55,0% (22 респ.)	30,0% (12 респ.)
Контроль	22,15	3,89	20,0% (8 респ.)	60,0% (24 респ.)	20,0% (8 респ.)
Прийняття ризику	15,88	2,95	17,5% (7 респ.)	65,0% (26 респ.)	17,5% (7 респ.)
Загальна життєстійкість	64,45	9,14	20,0% (8 респ.)	60,0% (24 респ.)	20,0% (8 респ.)

Аналіз результатів дослідження життєстійкості студентської молоді, представлених у таблиці 2.2, свідчить про переважання середнього рівня

вираженості всіх компонентів життєстійкості у більшості респондентів. Загальний показник життєстійкості становить 64,45 бала при стандартному відхиленні 9,14, що вказує на достатній рівень адаптаційного потенціалу студентської молоді та її здатність зберігати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах.

Найвищі середні значення виявлено за шкалою «залученість» (M=26,42), що свідчить про прагнення більшості студентів брати активну участь у навчальній та соціальній діяльності, підтримувати міжособистісні контакти та зберігати інтерес до подій власного життя. При цьому 55,0% респондентів мають середній рівень залученості, а 30,0% — високий, що дозволяє говорити про достатньо сформовану активну життєву позицію у значної частини досліджуваних.

Показники за шкалою «контроль» (M=22,15) виявилися дещо нижчими, що може свідчити про наявність у частини студентів суб'єктивного відчуття обмеженого впливу на життєві обставини та результати власної діяльності. Водночас переважання середнього рівня за даною шкалою (60,0%) вказує на відносну стабільність переконань молоді щодо можливості контролювати події свого життя та приймати самостійні рішення.

За шкалою «прийняття ризику» середнє значення становить 15,88 бала. Більшість респондентів (65,0%) продемонстрували середній рівень готовності до прийняття нового досвіду та подолання труднощів. Це свідчить про помірну готовність студентської молоді виходити за межі звичних умов, сприймати зміни як можливість для розвитку та адаптуватися до нових життєвих ситуацій.

Розподіл показників загальної життєстійкості демонструє, що 60,0% студентів мають середній рівень життєстійкості, тоді як частки респондентів із високим та низьким рівнями є однаковими — по 20,0%. Отримані результати дозволяють стверджувати, що переважна більшість студентської молоді володіє достатнім рівнем внутрішніх ресурсів для підтримання психологічної стабільності та адаптації до сучасних соціальних викликів.

Таким чином, результати дослідження життєстійкості свідчать про сформованість у більшості студентів базових адаптаційних механізмів, що забезпечують здатність конструктивно реагувати на труднощі, зберігати активність та підтримувати психологічну рівновагу. Водночас помірний рівень показників за окремими компонентами життєстійкості вказує на необхідність подальшого розвитку внутрішніх ресурсів особистості, зокрема оптимізму, як важливого чинника підтримки психологічного благополуччя.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення психологічного благополуччя студентської молоді за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф. Отримані результати за основними компонентами методики та загальним показником психологічного благополуччя представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Розподіл показників психологічного благополуччя студентів за методикою К. Ріфф (N=40)

Компоненти благополуччя	**Середнє значення (M)**	**Стандартне відхилення (SD)**	**Низький рівень (%)**	**Середній рівень (%)**	**Високий рівень (%)**
Позитивні взаємини з оточуючими	57,42	6,84	15,0% (6 респ.)	62,5% (25 респ.)	22,5% (9 респ.)
Автономія	56,18	7,02	17,5% (7 респ.)	60,0% (24 респ.)	22,5% (9 респ.)
Управління середовищем	53,45	6,51	25,0% (10 респ.)	62,5% (25 респ.)	12,5% (5 респ.)
Особистісне зростання	63,12	5,22	7,5% (3 респ.)	57,5% (23 респ.)	35,0% (14 респ.)
Життєві цілі	62,88	5,94	10,0% (4 респ.)	55,0% (22 респ.)	35,0% (14 респ.)
Самоприйняття	55,65	6,78	15,0% (6 респ.)	65,0% (26 респ.)	20,0% (8 респ.)
Загальний індекс психологічного благополуччя	348,70	32,45	15,0% (6 респ.)	65,0% (26 респ.)	20,0% (8 респ.)

Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя студентської молоді за методикою К. Ріфф свідчить про переважання середнього рівня вираженості більшості компонентів психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці. Загальний індекс психологічного благополуччя становить 348,70 бала при стандартному відхиленні 32,45, що вказує на відносну стабільність отриманих показників та достатній рівень психологічної адаптації більшості студентів.

Найвищі середні значення виявлено за шкалами «особистісне зростання» (M=63,12) та «життєві цілі» (M=62,88). Отримані результати свідчать про прагнення більшості студентів до саморозвитку, професійного становлення та реалізації власного потенціалу. Високі показники за цими шкалами відповідають основним віковим завданням юнацького періоду, пов’язаним із формуванням життєвих перспектив, системи цінностей та особистісного самовизначення.

Водночас дещо нижчі показники за шкалою «управління середовищем» (M=53,45) можуть свідчити про наявність труднощів у частини студентів щодо організації власного життєвого простору, ефективного контролю життєвих обставин та адаптації до умов соціальної нестабільності. Це підтверджується і тим, що саме за даною шкалою зафіксовано найбільшу кількість респондентів із низьким рівнем вираженості показника (25,0%).

Шкали «позитивні взаємини з оточуючими», «автономія» та «самоприйняття» демонструють переважання середнього рівня вираженості показників, що свідчить про відносну емоційну стабільність студентської молоді, здатність підтримувати міжособистісні контакти та формування адекватного ставлення до себе.

Загалом 65,0% студентів мають середній рівень психологічного благополуччя, тоді як високий рівень виявлено у 20,0% респондентів, а низький — у 15,0% досліджуваних. Це дозволяє стверджувати, що більшість молоді володіє достатнім рівнем внутрішніх психологічних ресурсів для підтримання емоційної рівноваги, особистісного розвитку та конструктивної адаптації до сучасних умов життя.

Водночас наявність групи студентів із низьким рівнем психологічного благополуччя свідчить про існування ризику психологічної дезадаптації у частини молоді та актуалізує необхідність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, зокрема оптимізму та життєстійкості.

Таким чином, результати дослідження за всіма трьома методиками дозволяють стверджувати, що оптимізм, життєстійкість та психологічне благополуччя виступають взаємопов'язаними компонентами внутрішнього ресурсного потенціалу особистості. Оптимістичні установки формують позитивний стиль сприйняття життєвих подій, життєстійкість забезпечує здатність до подолання труднощів, а психологічне благополуччя виступає інтегральним показником гармонійного функціонування особистості в юнацькому віці.

На основі узагальнення отриманих результатів було здійснено якісний аналіз та виокремлено три умовні психологічні профілі студентської молоді, які відображають особливості взаємозв'язку оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя.

Перший профіль — «ресурсні оптимісти». До цієї групи належать студенти з високими показниками диспозиційного оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя. Для них характерні позитивне ставлення до майбутнього, висока мотивація до самореалізації, активна життєва позиція та здатність конструктивно долати труднощі. Такі респонденти демонструють високий рівень залученості у навчальну та соціальну діяльність, позитивне ставлення до себе та оточення, а також здатність ефективно використовувати внутрішні психологічні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Другий профіль — «нормативно-адаптовані особистості». Це найбільш чисельна група респондентів, для якої характерний середній рівень вираженості більшості досліджуваних показників. Студенти даної категорії загалом успішно адаптуються до навчальної та соціальної діяльності, зберігають відносну емоційну стабільність і здатність до виконання

повсякденних завдань. Водночас їхній рівень психологічної стійкості значною мірою залежить від впливу зовнішніх обставин та соціальної підтримки. Оптимізм у цьому випадку виступає радше ситуативним ресурсом, ніж стійкою життєвою установкою.

Третій профіль — «особистості з ознаками емоційної дезадаптації». Для представників цієї групи характерні нижчі показники оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя. Вони демонструють схильність до песимістичного сприйняття майбутнього, невпевненість у власних можливостях, труднощі у подоланні стресових ситуацій та зниження рівня життєвої активності. Для таких студентів характерним є відчуття втрати контролю над життєвими обставинами, підвищена тривожність та емоційна нестабільність. Подібні особливості можуть виступати чинником ризику розвитку психологічної дезадаптації та зниження рівня психологічного благополуччя.

Таким чином, результати якісного аналізу підтверджують, що диспозиційний оптимізм виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який безпосередньо пов’язаний із рівнем життєстійкості та психологічного благополуччя студентської молоді. Виокремлені психологічні профілі можуть бути використані як основа для розробки диференційованих програм психологічної підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів осіб юнацького віку.

Для перевірки робочих гіпотез дослідження було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s), який є доцільним статистичним методом для визначення сили та напрямку взаємозв’язків між показниками у вибірках невеликого обсягу (N=40). Використання даного методу дозволило встановити особливості взаємозв’язку між диспозиційним оптимізмом та компонентами психологічного благополуччя студентської молоді.

Примітка: * – значущість зв’язку на рівні $p \leq 0,05$; ** – значущість зв’язку на рівні $p \leq 0,01$; знак «–» відображає обернений кореляційний зв’язок між показниками.

Результати кореляційного аналізу між показниками оптимізму та компонентами психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Кореляційні зв'язки між показниками оптимізму та компонентами психологічного благополуччя студентів

Компоненти благополуччя	Оптимізм	Песимізм	Диспозиційний оптимізм
Позитивні відносини	0,34*	-0,28*	0,38**
Автономія	0,39*	-0,31*	0,41**
Управління оточенням	0,42**	-0,35**	0,45**
Цілі в житті	0,61**	-0,52**	0,64**
Самоприйняття	0,54**	-0,45**	0,58**
Загальний індекс благополуччя	**0,61****	**-0,58****	**0,64****

Аналіз результатів кореляційного дослідження свідчить про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками диспозиційного оптимізму та компонентами психологічного благополуччя студентської молоді. Отримані дані підтверджують припущення про те, що оптимізм виступає важливим внутрішнім ресурсом підтримки психологічного благополуччя в юнацькому віці.

Найвищий рівень прямого кореляційного зв'язку виявлено між загальним показником диспозиційного оптимізму та шкалою «цілі в житті» ($r_s = 0,64$; $p \leq 0,01$), а також загальним індексом психологічного благополуччя ($r_s = 0,64$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем оптимістичних установок більшою мірою характеризуються наявністю життєвих перспектив, цілеспрямованістю та загальним позитивним сприйняттям власного життя.

Встановлено також статистично значущий прямий зв'язок між показниками оптимізму та самоприйняття ($r_s = 0,54$; $p \leq 0,01$), що дозволяє стверджувати: позитивне ставлення до майбутнього пов'язане з більш позитивним сприйняттям власної особистості, прийняттям власних якостей та внутрішньою впевненістю.

Помірні позитивні кореляції диспозиційного оптимізму зі шкалами «автономія» (r_s = 0,41; p ≤ 0,01) та «управління оточенням» (r_s = 0,45; p ≤ 0,01) свідчать про те, що оптимістично налаштовані студенти більшою мірою відчувають здатність контролювати життєві обставини, приймати самостійні рішення та ефективно адаптуватися до умов навколишнього середовища.

Водночас шкала «песимізм» демонструє статистично значущі обернені кореляційні зв'язки з усіма компонентами психологічного благополуччя. Найсильніший негативний зв'язок зафіксовано між песимізмом та загальним індексом психологічного благополуччя (r_s = -0,58; p ≤ 0,01), а також шкалою «цілі в житті» (r_s = -0,52; p ≤ 0,01). Це свідчить про те, що песимістичні установки пов'язані зі зниженням життєвої активності, невпевненістю у майбутньому та погіршенням загального емоційного стану особистості.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що диспозиційний оптимізм виступає важливим психологічним ресурсом, який позитивно пов'язаний із рівнем психологічного благополуччя студентської молоді. Отримані дані також свідчать про те, що формування оптимістичних установок може розглядатися як важливий напрям психологічної підтримки та зміцнення внутрішніх ресурсів осіб юнацького віку.

Наступним етапом статистичної обробки результатів стало вивчення взаємозв'язків між компонентами життєстійкості та показниками психологічного благополуччя студентської молоді. Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. - Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та компонентами психологічного благополуччя студентів

Компоненти психологічного благополуччя	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
Позитивні відносини	0,25*	—	—	0,22*
Автономія	0,35*	—	—	0,35**

Продовження таблиці 2.5

Управління оточенням	0,35**	0,27*	0,25*	0,28*
Особистісне зростання	0,34*	—	—	0,35**
Цілі в житті	0,40**	—	—	0,27*
Самоприйняття	0,45**	0,23*	0,29*	0,38**
Загальний індекс благополуччя	**0,45****	**0,39***	**0,34***	**0,65****

Аналіз результатів кореляційного дослідження свідчить про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками життєстійкості та компонентами психологічного благополуччя студентської молоді. Отримані результати підтверджують, що життєстійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом підтримки психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

Найбільш виражені кореляційні зв'язки виявлено між показником «залученість» та загальним індексом психологічного благополуччя ($r_s = 0,45$; $p \leq 0,01$), а також шкалою «самоприйняття» ($r_s = 0,45$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що студенти, які активно включені у навчальну, соціальну та міжособистісну взаємодію, більшою мірою характеризуються позитивним ставленням до себе, емоційною стабільністю та вищим рівнем психологічного благополуччя.

Статистично значущі позитивні зв'язки між показником «залученість» та шкалами «автономія» ($r_s = 0,35$; $p \leq 0,05$), «особистісне зростання» ($r_s = 0,34$; $p \leq 0,05$) і «цілі в житті» ($r_s = 0,40$; $p \leq 0,01$) свідчать про те, що активна життєва позиція сприяє формуванню самостійності, розвитку особистісного потенціалу та наявності чітких життєвих орієнтирів у студентської молоді.

Показник «контроль» має статистично значущі позитивні кореляції зі шкалами «управління оточенням» ($r_s = 0,27$; $p \leq 0,05$), «самоприйняття» ($r_s = 0,23$; $p \leq 0,05$) та загальним індексом психологічного благополуччя ($r_s = 0,39$;

$p \leq 0,05$). Це дозволяє стверджувати, що відчуття здатності впливати на події власного життя та контролювати життєві обставини пов'язане з більш високим рівнем психологічної адаптації та внутрішньої впевненості особистості.

Позитивні взаємозв'язки показника «прийняття ризику» зі шкалами «управління оточенням» ($r_s = 0,25$; $p \leq 0,05$), «самоприйняття» ($r_s = 0,29$; $p \leq 0,05$) та загальним індексом психологічного благополуччя ($r_s = 0,34$; $p \leq 0,05$) свідчать про те, що готовність до нового досвіду та здатність сприймати зміни як можливість для розвитку позитивно впливають на емоційний стан та адаптивні можливості студентської молоді.

Найвищий рівень кореляційного зв'язку зафіксовано між загальним показником життєстійкості та загальним індексом психологічного благополуччя ($r_s = 0,65$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що життєстійкість є важливим інтегративним ресурсом особистості, який забезпечує підтримання емоційної рівноваги, здатність до подолання труднощів та ефективну адаптацію до сучасних соціальних умов.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що життєстійкість тісно пов'язана з психологічним благополуччям студентської молоді та виступає важливим чинником збереження психологічного здоров'я, особистісної стабільності та успішної соціальної адаптації в юнацькому віці.

Наступним етапом статистичного аналізу стало вивчення взаємозв'язку між показниками диспозиційного оптимізму та компонентами життєстійкості студентської молоді. Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 Кореляційні зв'язки між шкалами LOT-R та компонентами життєстійкості

Компоненти життєстійкості	**Оптимізм**	**Песимізм**	**Диспозиційний оптимізм**
Залученість	0,52**	-0,27**	0,48**
Контроль	0,44**	-0,30**	0,46**

Продовження таблиці 2.6

Прийняття ризику	0,41**	-0,44**	0,53**
Загальна життєстійкість	**0,54****	**-0,40****	**0,62****

Аналіз результатів кореляційного дослідження свідчить про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками диспозиційного оптимізму та компонентами життєстійкості студентської молоді. Отримані результати підтверджують, що оптимістичні установки виступають важливим внутрішнім ресурсом формування життєстійкості особистості в юнацькому віці.

Найвищий рівень кореляційного зв'язку зафіксовано між загальним показником диспозиційного оптимізму та загальною життєстійкістю (r_s = 0,62; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем оптимістичних очікувань характеризуються більшою психологічною стійкістю, здатністю конструктивно реагувати на труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах стресу.

Встановлено також статистично значущі позитивні зв'язки диспозиційного оптимізму із компонентами життєстійкості: «залученістю» (r_s = 0,48; $p \leq 0,01$), «контролем» (r_s = 0,46; $p \leq 0,01$) та «прийняттям ризику» (r_s = 0,53; $p \leq 0,01$). Отримані результати дозволяють стверджувати, що оптимістично налаштовані студенти більш активно включаються у навчальну та соціальну діяльність, відчувають здатність впливати на події власного життя та сприймають новий досвід і труднощі як можливість для особистісного розвитку.

Показник «оптимізм» також демонструє статистично значущі позитивні кореляції з усіма компонентами життєстійкості, зокрема із загальною життєстійкістю (r_s = 0,54; $p \leq 0,01$) та «залученістю» (r_s = 0,52; $p \leq 0,01$). Це підтверджує, що позитивне ставлення до майбутнього та очікування успіху сприяють формуванню активної життєвої позиції та підвищенню стресостійкості особистості.

Водночас показник «песимізм» демонструє статистично значущі обернені кореляційні зв’язки з усіма компонентами життєстійкості. Найбільш виражений негативний зв’язок виявлено між песимізмом та шкалою «прийняття ризику» (r_s = -0,44; $p \leq 0,01$), а також загальною життєстійкістю (r_s = -0,40; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що песимістичні установки пов’язані зі схильністю до уникнення труднощів, невпевненістю у власних можливостях та зниженням адаптивних ресурсів особистості.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що диспозиційний оптимізм виступає важливим предиктором життєстійкості студентської молоді. Оптимістичні установки сприяють формуванню активної життєвої позиції, розвитку адаптивних механізмів та підвищенню здатності особистості ефективно долати стресові ситуації.

Проведений емпіричний аналіз дозволив комплексно дослідити роль оптимізму та життєстійкості у структурі психологічного благополуччя студентської молоді. Отримані результати підтвердили висунуті гіпотези дослідження. Зокрема, було встановлено, що високий рівень диспозиційного оптимізму позитивно пов’язаний із показниками психологічного благополуччя осіб юнацького віку. Крім того, результати дослідження засвідчили, що оптимістичні установки сприяють підвищенню емоційної стійкості, адаптаційних можливостей та загального рівня психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що психологічне благополуччя студентської молоді значною мірою залежить від сформованості внутрішніх ресурсів особистості, зокрема оптимізму та життєстійкості. Це актуалізує необхідність розробки та впровадження практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток оптимістичного мислення, зміцнення адаптивних можливостей та підтримку психологічного благополуччя осіб юнацького віку.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку оптимізму та підтримки психологічного благополуччя осіб юнацького віку

Метою практичних рекомендацій є розвиток оптимістичних установок та підтримка психологічного благополуччя осіб юнацького віку шляхом зміцнення життєстійкості, розвитку навичок саморегуляції та активізації внутрішніх ресурсів особистості. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на принципах позитивної психології, когнітивно-поведінкового підходу та психології особистісного розвитку. Вони спрямовані на формування конструктивних способів подолання труднощів, підвищення рівня психологічної адаптації та збереження емоційної рівноваги студентської молоді.

Практичний супровід осіб юнацького віку доцільно реалізовувати через розвиток когнітивної гнучкості, формування позитивних життєвих установок та вдосконалення навичок емоційної саморегуляції. Особливе значення при цьому має розвиток диспозиційного оптимізму як здатності особистості зберігати позитивне бачення майбутнього навіть у складних життєвих обставинах. Оптимістичні установки сприяють більш конструктивному сприйняттю труднощів, знижують рівень тривожності та підтримують мотивацію до діяльності.

Важливим напрямом психологічної підтримки є також розвиток життєстійкості особистості. Формування залученості, внутрішнього контролю та готовності до прийняття нового досвіду дозволяє студентам ефективніше адаптуватися до змін, зберігати активну життєву позицію та підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження та виокремлених психологічних профілів студентської молоді доцільним є застосування диференційованого підходу до психологічного супроводу. Зміст практичної роботи має враховувати рівень сформованості внутрішніх ресурсів особистості, особливості емоційного реагування та адаптаційних

можливостей студентів. Основні стратегії психологічного супроводу представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Диференційовані стратегії психологічного супроводу осіб юнацького віку

Психологічний профіль	Ключова мета психологічного супроводу	Очікувані якісні зміни
Особи з ознаками емоційної дезадаптації	Зниження рівня тривожності, розвиток емоційної стійкості та відновлення внутрішнього контролю	Підвищення впевненості у власних можливостях, подолання уникаючих стратегій поведінки, стабілізація емоційного стану
Нормативно-адаптовані особи	Розвиток автономії, навичок саморегуляції та стратегічного цілепокладання	Формування проактивної життєвої позиції, підвищення відповідальності та готовності до самостійного прийняття рішень
Ресурсні оптимісти	Профілактика емоційного виснаження та розвиток лідерського потенціалу	Раціональне використання внутрішніх ресурсів, реалізація соціально значущих ініціатив, підтримка особистісного зростання

Представлені стратегії відображають комплексний підхід до психологічної підтримки, у межах якого кожен елемент відповідає потребам конкретної групи молоді. Запропоновані зміни у поведінці респондентів виступають критеріями ефективності впроваджених заходів. Важливо зазначити, що очікувані результати не обмежуються короткочасним покращенням емоційного стану, а спрямовані на стійку трансформацію особистісних установок, що сприяє гармонійному професійному та особистісному становленню молоді в умовах сучасної невизначеності.

Практична реалізація програми ґрунтується на поетапному опрацюванні ключових компонентів психологічного благополуччя, що дозволяє поступово структурувати внутрішній простір особистості. Для осіб із низьким рівнем психологічного благополуччя, внутрішня структура яких характеризується дезорганізованістю та емоційною нестабільністю, процес психологічного супроводу має вибудовуватися як послідовна діяльність, спрямована на перехід від пасивного реагування до усвідомленої саморегуляції власного психоемоційного стану.

Когнітивна реструктуризація як інструмент самопізнання та переосмислення життєвого досвіду передбачає використання техніки «сократівського діалогу». Дана технологія спрямована на послідовне когнітивне опрацювання деструктивних або суперечливих уявлень особистості про себе та власне життя. За допомогою логічного аналізу та постановки уточнювальних запитань психолог сприяє розширенню сфери усвідомлення клієнта, допомагаючи йому самостійно переглянути власні цінності, установки та життєві орієнтири. Основне завдання такої роботи полягає не у нав’язуванні готових рішень, а у формуванні здатності особистості до самостійного пошуку смислів і конструктивного осмислення життєвого досвіду навіть у складних обставинах.

Робота з емоційним та поведінковим ресурсом спрямовується на зниження деструктивного впливу негативних емоцій та формування позитивного емоційного досвіду. Оптимізація психологічного благополуччя не обмежується лише зменшенням рівня тривожності чи емоційного напруження, а передбачає цілеспрямований розвиток навичок емоційної саморегуляції, підтримку позитивного емоційного фону та формування здатності до конструктивного переживання труднощів. Реалізація поведінкового компонента передбачає розширення рольового репертуару студентської молоді, опанування нових моделей соціальної та міжособистісної взаємодії, а також розвиток відповідальності за власні рішення та життєвий вибір.

Важливим напрямом психологічного супроводу є також подолання екзистенційних страхів, які можуть блокувати процес особистісної самореалізації. Ефективним у цьому контексті є використання арттерапевтичних методик, що дозволяють безпечно інтегрувати негативний або травматичний досвід у більш широкий життєвий контекст особистості. Завершальним етапом вольової регуляції виступає перехід до активних дій, коли особистість, усвідомлюючи власні цілі та внутрішні ресурси, бере відповідальність за здійснення необхідних змін у власному житті.

Кожен із зазначених етапів є складовою єдиного механізму корекції життєвого шляху особистості, де психологічне благополуччя виступає механізмом зворотного зв'язку, що відображає відповідність між життєвими цілями, внутрішніми цінностями та реальними результатами діяльності особистості.

Основними формами реалізації запропонованих рекомендацій можуть бути тренінгові заняття, психоосвітні програми, індивідуальне психологічне консультування, групи психологічної підтримки та інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток оптимістичного мислення й навичок конструктивного подолання труднощів. Особливу ефективність у роботі зі студентською молоддю мають тренінги розвитку життєстійкості, вправи з формування позитивного атрибутивного стилю, техніки емоційної саморегуляції та методи розвитку усвідомленості. Використання зазначених форм роботи сприяє підвищенню рівня психологічної адаптації, розвитку внутрішнього контролю та формуванню відповідального ставлення до власного життя.

Важливим компонентом психологічної підтримки є створення безпечного освітнього середовища, у якому студент має можливість відкрито висловлювати власні переживання, отримувати соціальну підтримку та розвивати навички ефективної міжособистісної взаємодії. Позитивний психологічний клімат у студентському колективі сприяє зниженню рівня емоційної напруги, формуванню почуття приналежності та зміцненню внутрішніх ресурсів особистості.

Ефективність запропонованих рекомендацій значною мірою залежить від систематичності їх впровадження та активної включеності самої особистості у процес психологічного розвитку. Важливо, щоб студент не лише отримував психологічну підтримку, а й поступово формував навички самостійного управління власним емоційним станом, уміння конструктивно реагувати на труднощі та підтримувати позитивне бачення майбутнього. Саме така активна суб’єктна позиція виступає основою розвитку психологічного благополуччя та особистісної зрілості в юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне розв'язання актуальної науково-практичної проблеми сучасної психології – дослідження оптимізму як провідного внутрішнього ресурсу підтримки психологічного благополуччя особистості в юнацькому віці. Узагальнені результати теоретичного аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження дозволяють сформулювати такі загальні висновки відповідно до поставлених завдань:

Теоретико-методологічний аналіз наукових підходів засвідчив, що психологічне благополуччя є багатовимірним інтегральним конструктом, який характеризується динамічністю, варіативністю емоційного фону та високою чутливістю до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. У сучасній психологічній науці розуміння цього феномену подолало дихотомію між гедоністичним трактуванням благополуччя як суб'єктивного переживання задоволення та емоційного комфорту (Е. Дінер, Н. Бредберн) й евдемоністичним баченням його як результату реалізації внутрішнього потенціалу, особистісного зростання та наповнення життя смислами (К. Ріфф, А. Маслоу).

Встановлено, що благополуччя постає як цілісна система, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та смислові компоненти функціонування людини й забезпечує її успішну адаптацію до умов динамічного середовища. Воно відображає ступінь спрямованості особистості на реалізацію базових психологічних потреб, рівень внутрішньої гармонії та збалансованості взаємодії із соціальним оточенням.

Розкрито сутність оптимізму як психологічного ресурсу, який у загальній системі особистісних властивостей виступає складним когнітивно-мотиваційним конструктом і фундаментальним внутрішнім регулятором життєдіяльності. Його сутність полягає в особливому способі інтерпретації

реальності та атрибуції життєвих подій, що дозволяє людині сприймати труднощі не як нездоланні перешкоди, а як тимчасові й ситуативні виклики. Згідно з когнітивно-експериментальними моделями, оптимістичні установки формуються на базі імпліцитної теорії реальності індивіда, його уявлень про власне «Я» і навколишній світ. При цьому емоційна стійкість як афективний компонент оптимізму виступає фундаментом для формування конструктивного атрибутивного стилю та гнучкої саморегуляції. Функціональне значення оптимізму полягає в його мотиваційному та регулятивному потенціалі. Віра в досяжність позитивного результату ініціює активність особистості та підтримує її зусилля у стресових ситуаціях, запобігаючи розвитку «вивченої безпорадності». Оптимізм виступає дієвим ресурсом подолання життєвих криз через використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, що передбачають активне усунення стресорів та пошук соціальної підтримки, на відміну від песимістичного стилю, який частіше веде до емоційного уникнення, пасивності та звуження життєвого простору.

Визначено психологічні особливості функціонування оптимізму в юнацькому віці, які в цей період життєвого шляху набувають особливої інтенсивності та значущості. Юність супроводжується нормативною кризою ідентичності, високим рівнем життєвої невизначеності, необхідністю професійного самовизначення та прийняття стратегічно важливих життєвих рішень. Оптимістичні установки у студентської молоді виконують функцію внутрішньої психологічної стабілізації та суттєво знижують рівень екзистенційної тривожності. Оптимізм дозволяє молодій людині ефективно інтегрувати минулий досвід як ресурс, будувати реалістичний і позитивно забарвлений образ майбутнього та перетворювати ситуації соціальної чи академічної невизначеності на можливості для особистісного розвитку й розширення життєвих перспектив. Таким чином, оптимізм виступає провідним внутрішнім чинником збереження та розвитку психологічного благополуччя в юнацькому віці, забезпечуючи формування здорової

самооцінки, автономії, самоефективності та впевненості у власних силах у процесі соціальної інтеграції та особистісного самовизначення молоді.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці осіб юнацького віку (студентської молоді) у кількості 40 респондентів. Для вивчення взаємозв'язку оптимізму та психологічного благополуччя було використано такі психодіагностичні методики: «Тест диспозиційного оптимізму» (LOT-R) Ч. Шейєра та М. Карвера, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та «Тест життєстійкості» С. Мадді. Результати дослідження засвідчили переважання середнього рівня диспозиційного оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя у більшості респондентів. За допомогою кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих прямих зв'язків між показниками оптимізму, життєстійкості та компонентами психологічного благополуччя. Найбільш тісні взаємозв'язки виявлено між оптимізмом і шкалами «Цілі в житті», «Самоприйняття» та загальним індексом психологічного благополуччя. Отримані результати підтвердили висунуті гіпотези дослідження про те, що високий рівень диспозиційного оптимізму позитивно пов'язаний із показниками психологічного благополуччя осіб юнацького віку, а оптимістичні установки сприяють підвищенню емоційної стійкості, адаптаційних можливостей та загального рівня психологічного благополуччя особистості.

На основі отриманих емпіричних результатів розроблено та теоретично обґрунтовано практичні рекомендації щодо розвитку оптимізму та підтримки психологічного благополуччя осіб юнацького віку. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток оптимістичного мислення, зміцнення життєстійкості, формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення адаптаційних можливостей молоді. У межах практичної частини визначено диференційовані стратегії психологічного супроводу для осіб із різним рівнем внутрішніх ресурсів, що дозволяє забезпечити більш ефективну психологічну підтримку та створює умови для гармонійного особистісного розвитку в юнацькому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція : навч. посіб. / Т. М. Зелінська. Київ : Каравела, 2010. 256 с.

2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

3. Божок Н. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 187–194. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2013_1_22.

4. Василенко Л. П., Пупін Б. Г. Фактори впливу на психологічне здоров’я студентів в освітньому просторі вищої школи. *Габітус*. 2025. Вип. 78, т. 1. С. 63–67.

5. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: structure, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.

6. Вовчик-Блакитна О. О. Оптимізм як основа вибору стратегії подолання наслідків травматичних подій. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 7, вип. 41. С. 61–69.

7. Калошин В. Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ : методичний посібник. Київ : [б. в.], 2012. 114 с.

8. Каргіна Н. В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127–138. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2019_33_12.

9. Каргіна Н. В., Рубський В. М. Психологічна підтримка психологічного благополуччя особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 28–32.

10. Коврига Н. В. Психологічне благополуччя особистості: критерії та механізми. Одеса : Астропринт, 2014. 180 с.

11. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 200 с.

12. Кузнєцова М. М. Оптимізм в системі понять позитивної психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* Серія : Психологія. 2017. Вип. 56. С. 146–158. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2017_56_14.

13. Курова А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2023. № 1. С. 26–29. DOI : https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.5.

14. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2023. № 1. С. 47–55.

15. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

16. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 45–52.

17. Можаровська Т. В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 155–167. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2021_37_14.

18. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.

19. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, 2007. 165 с.

20. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності : матеріали науково-практичної конференції (м. Одеса, 7 квітня 2025 р.). Львів ; Торунь : Liha-Pres, 2025. 396 с.

21. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С. Ю. Пащенко, Я. Г. Невідома ; за ред. О. І. Власової. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2014. 470 с.

22. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. Київ : [б. в.], 2018. 156 с.

23. Психічний добробут і психічне здоров’я: чи тотожні ці поняття і як вони взаємопов’язані : сайт Міністерства охорони здоров’я України. URL : https://numl.org/.845603 (дата звернення: 23.05.2026).

24. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 322–340. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2022_39_25.

25. Савчин М. В. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид., стереотип. Київ : ВЦ «Академія», 2020. 344 с.

26. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.

27. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ ; Львів : [б. в.], 2021. 236 с.

28. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. Серія : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. Вип. 17. С. 124–133.

29. Технології забезпечення психічного здоров’я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.

30. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

31. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посібник. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

32. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231.

33. Юхименко Н. Григорій Сковорода про «сродну працю» як прояв інтересів до потреб особистості. *Сковорода Григорій: ідейна спадщина і сучасність*. Київ : Інститут філософії НАН України, 2003. С. 145–152.

34. Dweck C. S. Mindset: The New Psychology of Success. New York : Ballantine Books, 2006. 277 p.

35. Krok D., Telka E. Optimism mediates the relationships between meaning in life and subjective and psychological well-being among late adolescents. *Child Indicators Research*. 2019. Vol. 7, № 1. DOI : https://doi.org/10.5114/cipp.2018.79960.

36. Maryam E. W., Chusnah A. Optimism and Mindfulness Are Strongly Linked to Adolescent Psychological Well-Being. *Psikologia*. 2025. Vol. 10, № 1. DOI : https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i1.1907.

37. Rani S. R., Sharma M. Effect of Learned Optimism on Well-Being Among Adolescents. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*. 2022. Vol. 29(4). P. 656–663. DOI : https://doi.org/10.53555/jptcp.v29i04.2968.

38. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166. DOI : https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141.

39. Seligman M. E., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 5–14. DOI : https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5.

40. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. 2023. URL : https://numl.org/1hKl (дата звернення: 02.05.2026).