МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури

Кафедра соціальної педагогіки, соціальної роботи та консультування

Допущено до захисту

«_____» _____ 2026 р.
В.о.зав.кафедри
_____

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

Виконала – здобувачка IV курсу, групи Р/41
Освітньо-професійної програми Соціальна робота (Соціально-психологічне консультування)
Спеціальності 231 Соціальна робота
Вирвіна Ольга Генадіївна

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
Шевчук Оксана Миколаївна

Умань – 2026

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено соціальну роботу як засіб формування життєстійкості молоді в умовах сучасних соціальних, безпекових та економічних викликів. Об’єктом дослідження визначено соціальну роботу як професійну діяльність у системі підтримки молоді, предметом – процес формування життєстійкості молоді засобами соціальної роботи. Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та визначенні основних напрямів реалізації соціальної роботи, спрямованої на розвиток адаптивності, стресостійкості, соціальної активності та здатності молодої людини до конструктивного подолання кризових ситуацій. У роботі використано аналіз і узагальнення наукових джерел, систематизацію нормативних документів, анкетування, елементи психодіагностичного й порівняльного аналізу. Емпіричний етап проведено серед 42 респондентів віком 17–24 роки. Результати дослідження засвідчили зв’язок між рівнем життєстійкості молоді, соціальною активністю, підтримкою родини, доступом до освітніх, соціальних і психологічних ресурсів. Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів у діяльності соціальних служб, молодіжних центрів, освітніх установ і фахівців соціальної сфери для розроблення програм психосоціальної підтримки молоді.

Ключові слова: життєстійкість, молодь, соціальна робота, соціальна підтримка, адаптивність, стресостійкість, психосоціальна допомога.

ABSTRACT

The qualification paper examines social work as a means of developing youth resilience under contemporary social, security and economic challenges. The object of the study is social work as a professional activity within the system of youth support, while the subject is the process of developing youth resilience through social work. The aim of the paper is to theoretically substantiate and define the main directions of social work aimed at strengthening adaptability, stress resistance, social activity and the ability of young people to overcome crisis situations constructively. The study uses analysis and generalisation of scholarly sources, systematisation of regulatory documents, questionnaire survey, elements of psychodiagnostic and comparative analysis. The empirical stage was conducted among 42 respondents aged 17–24. The results show a relationship between youth resilience, social activity, family support, and access to educational, social and psychological resources. The practical value of the paper lies in the possibility of using its results in the work of social services, youth centres, educational institutions and social work specialists for designing psychosocial support programmes for young people.

Keywords: resilience, youth, social work, social support, adaptability, stress resistance, psychosocial support.

ЗМІСТ

Перелік умовних позначень……... 4

ВСТУП……..…..……..……. 5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ …… 10

1.1. Поняття життєстійкості як психологічного й соціального феномена……...…… 10

1.2. Соціальна робота в системі підтримки молоді: сутність, напрями, принципи…….…… 16

1.3. Теоретичні підходи до вивчення життєстійкості в контексті соціальної роботи……. 23

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ…… 30

2.1. Соціально-демографічні та психологічні чинники життєстійкості молодої особистості……..... 30

2.2. Дослідження рівня життєстійкості молоді та її зв’язку з соціальною активністю……... 33

2.3. Вплив соціально-економічних умов на життєстійкість молодого покоління……..... 38

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ……... 42

3.1. Програма «Молодь України 2021–2025» у системі соціально-психологічної підтримки молоді……..…….. 42

3.2. Соціальна робота як технологія формування адаптивності та стресостійкості молоді……..…….. 48

3.3. Рекомендації щодо вдосконалення практики соціальної роботи у сфері формування життєстійкості……..…. 53

ВИСНОВКИ……... 59

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…….. 62

Перелік умовних позначень

ООН – Організація Об’єднаних Націй

ЮНІСЕФ – Дитячий фонд Організації Об’єднаних Націй

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров’я

МОН України – Міністерство освіти і науки України

КМУ – Кабінет Міністрів України

ЦСС – Центр соціальних служб

ДСП «Молодь України» – Державна соціальна програма «Молодь України 2021–2025»

НСПМП-2030 – Національна стратегія державної молодіжної політики до 2030 року

КРПЗ-2030 – Концепція розвитку охорони психічного здоров’я до 2030 року

ЖС – життєстійкість

СР – соціальна робота

СП – соціальні послуги

ПСД – психосоціальна допомога

СЕМ – соціально-емоційне навчання

ВПО – внутрішньо переміщені особи

ЦСР – Цілі сталого розвитку

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням соціально-психологічних ризиків, з якими стикається сучасна молодь в умовах воєнних дій, економічної нестабільності та інформаційної турбулентності. В українському суспільстві саме молоде покоління виступає стратегічним ресурсом держави, від життєстійкості якого залежить здатність країни до відновлення, розвитку та соціальної єдності. Тому пошук ефективних засобів підтримки молоді набуває особливої ваги для системи соціальної роботи, покликаної забезпечити умови для адаптації, самореалізації та збереження психічного здоров'я. Згідно з положеннями Державної цільової соціальної програми «Молодь України 2021–2025» [9], формування життєстійкості є одним із ключових пріоритетів державної молодіжної політики, що поєднує соціальну, психологічну та освітню підтримку.

Проблема життєстійкості набуває багатовимірного змісту, поєднуючи індивідуальні ресурси саморегуляції та соціальні механізми підтримки. Як зазначає Г. Варіна, життєстійкість є фактором психологічної стабільності особистості перед викликами і змінами, що забезпечує її здатність ефективно долати кризові ситуації [2, с. 256–259]. Поглиблення цього феномену в контексті соціальної роботи є особливо актуальним у зв'язку з посиленням ролі фахівця-соціального працівника у формуванні адаптаційних і мотиваційних механізмів молоді. Зарубіжні дослідження також підтверджують значення соціальної підтримки у підвищенні психологічної стійкості дітей та підлітків, підкреслюючи, що соціальні програми, спрямовані на розвиток самокомпетентності, сприяють зниженню рівня тривожності та депресивних проявів [25].

Стан дослідженості наукової проблеми формування життєстійкості молоді засобами соціальної роботи визначається поєднанням психологічного напряму (hardiness/resilience як ресурс подолання стресу) та соціально-робітничого напряму (технології підтримки й відновлення соціального потенціалу молоді в кризових умовах). В українському науковому полі акцент

зроблено на прикладному вимірі соціальної роботи в умовах воєнного конфлікту й суспільних трансформацій: вітчизняні автори (Х. Величко [3, с. 256], І. Пєша, В. Галайдюк [7]) підкреслюють, що соціальна робота з молоддю потребує переорієнтації на відновлення соціального потенціалу та формування психологічної стійкості через навчальні, волонтерські та медіаційні практики. Науковці наголошують, що життєстійкість не є лише особистісною рисою, а формується під впливом соціального середовища, взаємодії з сім'єю, спільнотою та соціальними інститутами, що зумовлює потребу в комплексних програмах соціально-психологічної підтримки.

Зарубіжні дослідження розвивають проблему в кількох ключових напрямах: у межах концепції hardiness Suzanne C. Kobasa та Salvatore R. Maddi обґрунтували життєстійкість як систему установок (commitment, control, challenge), пов'язаних зі стресостійкістю; у рамках resilience Ann S. Masten показала роль підтримуючих соціальних систем і «нормативних» адаптаційних механізмів; у позитивній психології Martin E. P. Seligman (а також Christopher Peterson) пов'язали розвиток благополуччя з посиленням психологічних ресурсів молоді та інтервенційними програмами. У цьому ж прикладному руслі міжнародні підходи спираються на позитивні інтервенції та соціально-емоційні навички: за даними В. Бенуа та П. Габоли, інтервенції позитивної психології істотно підвищують добробут молодих людей і сприяють розвитку оптимізму, самоконтролю та емпатії [26], тоді як С. Іґан і співавтори доводять, що самоспівчуття як механізм профілактики тривожності й депресії посилює життєстійкість [28, с.385–403]. Таким чином, актуальність дослідження визначається необхідністю теоретичного обґрунтування та практичного впровадження соціальної роботи як системи підтримки життєстійкості молоді в умовах кризових і постконфліктних ситуацій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити основні напрями реалізації соціальної роботи як засобу формування життєстійкості молоді.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття життєстійкості як соціально-психологічного феномена.

2. Проаналізувати теоретичні підходи до формування життєстійкості молоді.

3. Дослідити роль соціальної роботи в підтримці адаптаційних можливостей молодого покоління.

4. Виявити соціально-психологічні чинники, що впливають на рівень життєстійкості молоді.

5. Обґрунтувати практичні засоби підвищення життєстійкості через реалізацію державних і громадських програм.

Об'єкт дослідження – соціальна робота як професійна діяльність у системі підтримки молоді.

Предмет дослідження – процес формування життєстійкості молоді засобами соціальної роботи.

Методи дослідження зумовлені логікою бакалаврської роботи, що реалізовувалася у два взаємопов'язані етапи – теоретичний і практичний. На теоретичному етапі застосовано аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію та контент-аналіз наукових джерел із проблеми життєстійкості та соціальної роботи з молоддю, що дозволило уточнити понятійно-категоріальний апарат, визначити теоретичні підходи та обґрунтувати структуру дослідження. На практичному етапі використано емпіричні методи, зокрема анкетування з метою виявлення рівня життєстійкості молоді та її зв'язку із соціальною активністю, психодіагностичні методики для оцінки адаптивності й стресостійкості, метод спостереження та елементи порівняльного аналізу отриманих результатів. Для обробки емпіричних даних застосовано кількісний та якісний аналіз, інтерпретацію результатів і їх зіставлення з теоретичними положеннями.

Експериментальна база дослідження. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (з 1 квітня 2026 року –

Уманський національний університет). Емпіричний етап проводився серед студентської молоді віком 17–24 роки; загальна вибірка становила 42 респонденти. Опитування та діагностичні процедури були спрямовані на виявлення рівня життєстійкості, соціальної активності й чинників, що впливають на адаптивність молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні змісту поняття «життєстійкість молоді» в контексті соціальної роботи, систематизації наукових підходів до її формування та визначенні соціально-психологічних чинників, що впливають на рівень адаптивності молодої особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності фахівців соціальної сфери, освітніх і молодіжних установ, центрів соціальних служб та молодіжних центрів для розроблення програм соціально-психологічної підтримки, тренінгових модулів із формування стресостійкості й заходів із розвитку соціальної активності молоді.

Апробація результатів дослідження. Положення і висновки дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри соціальної педагогіки, соціальної роботи та консультування Уманського національного університету.

Матеріали дослідження було представлено на IX Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та прикладні аспекти» (29 травня 2026 р., м. Умань).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у двох публікаціях «Соціальна робота як засіб формування життєстійкості молоді» та «Дослідження рівня життєстійкості молоді та її зв’язку з соціальною активністю».

Основні положення кваліфікаційної роботи відображенні в «Збірнику наукових праць здобувачів вищої освіти факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури» та в збірнику тез за матеріалами конференції «Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та

прикладні аспекти».

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань та анотацій українською й англійською мовами. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок друкованого тексту, з яких основна частина – 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1.1. Поняття життєстійкості як психологічного й соціального феномена

Життєстійкість у сучасних соціально-психологічних дослідженнях розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує її здатність ефективно адаптуватися до умов невизначеності, долати стресові ситуації та зберігати внутрішню цілісність у процесі життєвих змін. Вона втілює динамічну рівновагу між внутрішніми ресурсами людини та зовнішніми викликами середовища. Як зазначає Г. Варіна, життєстійкість є ключовим чинником психологічної стабільності особистості, який визначає міру її стійкості до соціальних потрясінь і стресових впливів [2, с. 256–259]. Водночас у межах соціальної роботи цей феномен не може трактуватися виключно як індивідуальна «сила характеру», оскільки охоплює не лише психологічні механізми саморегуляції, але й соціальні процеси взаємодії, підтримки, участі та ідентичності, що формуються у спільноті й опосередковуються інституційними умовами.

Науковий інтерес до проблеми життєстійкості посилився наприкінці XX століття в контексті дослідження стресу, кризових станів і посттравматичного розвитку особистості. Концепція «hardiness» (S. C. Kobasa, S. R. Maddi) описує життєстійкість як систему переконань, що дозволяє людині сприймати складні події не як загрозу, а як виклик, підсилюючи готовність діяти та зберігати контроль у ситуації невизначеності. З позицій позитивної психології життєстійкість визначається як здатність людини не просто витримувати труднощі, а перетворювати їх у джерело саморозвитку та соціально прийнятної активності. V. Benoit і P. Gabola у систематичному огляді доводять, що позитивні психологічні інтервенції підвищують рівень життєстійкості, сприяючи розвитку оптимізму, емоційної

гнучкості та просоціальної поведінки [26]. У прикладному вимірі важливо, що такий ефект у міжнародному корпусі описується не як «автоматичний» результат тренінгу, а як наслідок узгодження індивідуальних стратегій із підтримуючим соціальним середовищем, де вирішальну роль відіграють сім’я, громада та інститути освіти і соціального захисту.

В українській соціальній науці поняття життєстійкості розглядається в тісному зв’язку з феноменом адаптивності, соціальної інтеграції та подолання наслідків кризових подій. За визначенням Х. Величко, життєстійкість молоді – це комплекс психологічних і соціальних ресурсів, що забезпечують здатність долати наслідки кризових обставин, зокрема війни, переміщення, втрати або травматичного досвіду [3, с. 256]. У цьому контексті життєстійкість виступає як процес відновлення внутрішньої гармонії через соціальну підтримку, навчання, волонтерську діяльність і залучення до громадських ініціатив, тобто як ресурс, який не «належить» лише індивіду, а розгортається через соціальні практики. Саме ця логіка зближує психологічні трактування життєстійкості з підходами соціальної роботи, де пріоритетом є не фіксація «дефіцитів», а мобілізація потенціалу молодої людини, її включеність у мережі взаємодопомоги та досвід конструктивної участі.

У межах української професійної дискусії важливою є також інституційна перспектива: життєстійкість молоді розглядається як результат не лише сімейних і групових взаємин, а й як ефект доступності соціальних послуг, стабільності освітнього маршруту, можливостей для участі в молодіжних програмах та захисту прав дитини і молоді. Цей ракурс методично підтримується навчально-методичними та навчальними виданнями з соціальної роботи, у яких соціальна підтримка визначається як процес організації ресурсів і середовищних умов, а не як разова допомога. Зокрема, у колективному навчальному посібнику за ред. О. Епель та Т. Лях соціальна робота описується як система професійних втручань, спрямованих на посилення автономії, підтримку життєвих компетентностей і залучення клієнта до прийняття рішень [5, с. 87–89]. Такий підхід важливий для

розуміння життєстійкості як соціально зумовленого процесу: якщо інституційні можливості обмежені, то навіть високі індивідуальні ресурси не завжди перетворюються на стійкі адаптаційні результати.

Важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють механізми саморефлексії, самоусвідомлення й емоційної компетентності, однак у сучасних моделях вони розглядаються у зв'язці з підтримкою та нормами середовища. S. J. Egan і співавтори доводять, що self-compassion і здатність до конструктивного самоприйняття виступають активними інгредієнтами профілактики тривожних і депресивних станів серед молоді, зміцнюючи її психічну рівновагу [28, с. 385–403]. Для соціальної роботи це означає, що індивідуальні інтервенції мають бути поєднані з соціально орієнтованими практиками підтримки, які знижують стигматизацію, нормалізують звернення по допомогу і створюють безпечні простори для відновлення.

Сутність життєстійкості не можна звести лише до внутрішньої психологічної стійкості, адже вона є продуктом соціальної взаємодії. Соціальна психологія та соціальна робота розглядають її як систему відносин між індивідом і соціумом, де підтримка, довіра й соціальна залученість виступають захисними факторами. A. Bauer, M. Stevens та D. Purtscheller у систематичному огляді показують, що мобілізація соціальної підтримки, у тому числі через включення в спільноти та підтримуючі практики взаємодії, пов'язана з поліпшенням показників ментального здоров'я дітей і підлітків [25]. В українському контексті ця логіка набуває прикладного сенсу через розвиток волонтерського поля, молодіжних центрів, освітніх і громадських ініціатив, у яких підтримка реалізується не як «патронаж», а як включення молоді в діяльність, що формує відчуття компетентності, значущості та належності.

Соціальний аспект життєстійкості полягає у створенні мережі взаємодопомоги, яка забезпечує не лише матеріальну чи емоційну підтримку, а й відчуття приналежності до спільноти, що особливо важливо у періоди соціальних криз. Соціальна робота окреслюється як діяльність, що реагує на

«виклики часу» через розбудову партнерських мереж, підтримку вразливих груп і створення умов для соціальної інтеграції [6]. Для дослідження життєстійкості це є принциповим: чим ширша та стабільніша мережа підтримки, тим більше шансів, що індивідуальні ресурси молоді перетворяться на реальну адаптивну поведінку і зниження ризиків дезадаптації.

Психологічна життєстійкість має тісний зв'язок із поняттям соціально-емоційного навчання, оскільки саме через нього відпрацьовуються навички саморегуляції, конструктивної комунікації та відповідальної поведінки. Дослідження B. G. Gimbert, D. Miller та C. E. Molina свідчать, що розвиток компетентності педагогів у сфері соціально-емоційного навчання підвищує здатність учнів ефективно справлятися зі стресом, конфліктами та фрустрацією [29]. Для української практики це важливо тим, що освітнє середовище часто є «першою лінією» щоденної підтримки молоді, а отже, підсилення соціально-емоційної компетентності педагогів і фахівців соціальної сфери виступає інструментом не тільки профілактики, а й формування життєстійкості як стабільної навички діяти конструктивно в умовах тиску.

Життєстійкість має також культурно-соціальний вимір. L. Liebenberg і M. Ungar наголошують, що її формування залежить від культурного контексту, оскільки системи цінностей, традиції та соціальні норми визначають способи реагування на труднощі та механізми подолання [32]. У різних культурах життєстійкість може виражатися через колективізм, релігійність, активізм або індивідуальну відповідальність, і для соціальної роботи принципово враховувати ці відмінності при проектуванні підтримуючих програм. Зокрема, дослідження S. Aggarwal та співавторів показало, що religiosity і spirituality можуть відігравати роль у профілактиці депресії та тривожності серед молоді, сприяючи формуванню почуття сенсу життя та моральної підтримки [24]. У цьому аспекті життєстійкість постає не лише як психологічна якість, а як соціокультурний феномен, що базується на

зв’язку між духовними, моральними та суспільними орієнтирами.

В українському контексті проблема життєстійкості молоді набуває особливої гостроти через наслідки війни, внутрішнього переміщення та економічної нестабільності, що підвищує ризики соціальної дезадаптації та девіантних проявів. Л. Черноус і І. Шимко підкреслюють, що соціальна робота з підлітками в умовах війни має стратегічне значення, оскільки спрямована на упередження і подолання деструктивних девіацій та відновлення соціальної рівноваги [23, с. 256–262]. У практичному сенсі це означає, що життєстійкість має підтримуватися не лише індивідуальними психологічними інтервенціями, а й середовищними рішеннями: організацією безпечних молодіжних просторів, підтримкою групової активності, розвитком навичок ненасильницької комунікації, медіації та соціальної участі. Відповідно, досвід соціальної роботи в Україні показує, що життєстійкість можна посилювати через участь у соціальних проєктах, волонтерство, неформальну освіту, що створює середовище позитивної взаємодії та зміцнює відчуття значущості особистості.

Соціальна робота виступає одним із провідних механізмів формування життєстійкості молоді, оскільки спрямована на поєднання ресурсів особистості й можливостей середовища. За логікою сучасних українських навчальних посібників, її завдання полягає не лише у наданні допомоги, а й у розвитку потенціалу особистості, підтримці автономії та здатності до саморозвитку [5, с. 87–89]. Водночас спеціалізований фокус на молоді та сім’ї вимагає чітко окреслених технологій взаємодії й міжвідомчої координації, що відображено й у профільних виданнях з організації соціальної роботи з сім’ями, дітьми та молоддю [7]. Професійна діяльність соціального працівника у цьому вимірі спрямована на створення таких умов, у яких молодь здобуває досвід конструктивного вирішення проблем, соціальної участі та психологічної саморегуляції, а також доступ до ресурсів громади й інституцій.

Ці завдання узгоджуються з пріоритетами державної молодіжної

політики, визначеними Законом України «Про основні засади молодіжної політики» [16] та Законом України «Про соціальні послуги» [18], де підкреслено роль соціальної підтримки в забезпеченні рівних можливостей розвитку молоді. Окремо життєстійкість має інституційний вимір у сфері ментального здоров'я: відповідно до Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [21], однією з ключових цілей є інтеграція послуг психосоціальної підтримки в систему соціальної роботи та розвиток міжвідомчої взаємодії у профілактиці стресових розладів серед молоді. Така рамка важлива для наукового аналізу, оскільки переводить дискусію про життєстійкість із рівня «індивідуальної витривалості» до рівня системної відповідальності й організації доступу до підтримки.

Психологічна структура життєстійкості охоплює когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Когнітивний рівень визначає сприйняття людиною труднощів і здатність переосмислювати їх у конструктивному ключі; емоційно-вольовий – регулює внутрішні переживання, формуючи здатність до контролю й самозаспокоєння; поведінковий – виявляється у реальних діях, спрямованих на подолання проблем і відновлення функціонування. У цьому контексті значущим є розвиток саморефлексії та конструктивних копінг-стратегій, які знижують ризик емоційного виснаження. Дослідження C. Gupta, S. Jogdand і M. Kumar показують, що надмірне використання соціальних мереж без самоконтролю підвищує рівень тривожності та може знижувати психологічне благополуччя молодих людей, тоді як структурована соціальна взаємодія й регульовані практики цифрового споживання асоціюються з більш стійкими адаптаційними результатами [30, с. 1–8]. Для соціальної роботи це додає ще один практичний вимір: підтримка життєстійкості має враховувати цифрове середовище як фактор ризику і як ресурс, залежно від характеру використання.

Загалом життєстійкість може бути розглянута як багаторівнева система, що включає особистісний, соціальний і культурний рівні. На особистісному рівні вона формується через розвиток внутрішніх ресурсів – впевненості,

мотивації, ціннісних орієнтацій, емоційної регуляції та здатності до самоприйняття; на соціальному – через участь у спільнотах, колективах, волонтерських рухах і доступ до підтримуючих сервісів; на культурному – через усвідомлення ідентичності, моральних принципів і духовних орієнтирів, які визначають стратегії поведінки в кризових умовах. Для української молоді, яка зіштовхується з воєнними та соціально-економічними викликами, поєднання цих рівнів має вирішальне значення, оскільки дозволяє одночасно підтримувати психологічну рівновагу, соціальну включеність і відчуття сенсу.

Таким чином, життєстійкість є інтегрованим феноменом, що поєднує психологічні, соціальні й культурні аспекти адаптації особистості. Вона не лише відображає здатність молодої людини протистояти труднощам, а й виступає основою для її розвитку, самореалізації та активної участі в суспільному житті. Саме тому соціальна робота, спрямована на розвиток життєстійкості, повинна враховувати комплексність цього явища, інтегруючи психологічні, освітні й соціально-політичні інструменти підтримки, а також інституційні механізми доступу до послуг і програм. Формування життєстійкості молоді є одним із ключових напрямів розбудови сучасної соціальної політики, що орієнтується на сталий розвиток і збереження людського потенціалу України.

1.2. Соціальна робота в системі підтримки молоді: сутність, напрями, принципи

Соціальна робота як професійна діяльність у сучасному українському суспільстві виступає базовим інструментом реалізації державної молодіжної політики та гарантом підтримки молоді в умовах соціальної нестабільності. Її сутність полягає у створенні системи цілеспрямованої допомоги молодим людям, які перебувають у складних життєвих обставинах, потребують адаптації, розвитку життєвих компетенцій, соціальної інтеграції та

формування життєстійкості. Соціальна робота охоплює широкий спектр дій – від профілактичних заходів до реабілітаційних і просвітницьких програм – і поєднує зусилля державних, громадських та освітніх інституцій. Її мета не обмежується наданням матеріальної або психологічної допомоги, а полягає у відновленні соціальної функціональності, автономності й активності молодої особистості, що чітко узгоджується з сучасним розумінням соціальної роботи як практики посилення ресурсів і життєвих стратегій клієнта [5, с. 87–89].

Сучасне розуміння соціальної роботи ґрунтується на принципах прав людини, соціальної справедливості, партнерства та солідарності. Згідно із Законом України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» [19], вона спрямована на створення умов для повноцінного життя, самореалізації та захисту прав громадян, особливо тих, хто опинився у кризових ситуаціях. Нормативна логіка цього акта важлива тим, що визначає соціальну роботу не як «епізодичну допомогу», а як системну діяльність, зорієнтовану на попередження соціального відчуження, розвиток соціальної активності та підтримку інтеграції молоді у суспільство. У свою чергу Закон України «Про основні засади молодіжної політики» [16] закріплює принцип участі молоді у прийнятті рішень, що безпосередньо впливають на їхнє життя, і тим самим задає для соціальної роботи рамку суб'єктності: молодь має виступати партнером, а не пасивним отримувачем послуг. Ця позиція конкретизується також через інституційні форми підтримки, зокрема розвиток молодіжних центрів як середовищ самовираження, неформальної освіти, соціального навчання і практик життєстійкості, що концептуально підтримується «Національною стратегією державної молодіжної політики до 2030 року» [12].

У практиці соціальної роботи з молоддю доцільно виокремлювати профілактичний, підтримувальний і розвивальний напрями, оскільки вони відображають послідовність від упередження ризиків до стабілізації стану та нарощування потенціалу. Профілактичний напрям передбачає попередження кризових явищ у житті молоді – девіантної поведінки, соціальної ізоляції,

безробіття, емоційного виснаження – і включає тренінгові програми з формування навичок саморегуляції, стрес-менеджменту, комунікації, а також роботу освітніх і молодіжних сервісів із раннього виявлення ризиків. Підтримувальний напрям спрямований на індивідуальну допомогу у подоланні складних обставин, забезпечення доступу до соціальних послуг і реабілітаційних програм, соціальний супровід і кризове втручання; саме тут ключовою є організація «маршруту допомоги» та координація між надавачами послуг. Розвивальний напрям орієнтований на формування соціальної активності, громадянської відповідальності, лідерства, розвиток навичок участі та ініціативності, що співвідноситься із завданнями державної програми «Молодь України 2021–2025» [9] та з державною рамкою залучення молоді до суспільних процесів, закріпленою у стратегічних документах [12]. У цьому триєдиному підході соціальна робота переходить від «реакції на проблему» до «інвестування в потенціал», що є принциповим для формування життєстійкості як стійкого ресурсу, а не ситуативної відповіді.

Українські навчальні та методичні джерела з соціальної роботи підкреслюють, що сучасна практика виходить за межі традиційних форм допомоги й потребує міждисциплінарних рішень. Так, С. Омельченко та В. Тернопільська у співавторстві акцентують, що соціальна робота в реаліях кризових викликів поєднує психологічний, педагогічний і правовий компоненти, а ефективність підтримки залежить від здатності фахівця будувати мережеву взаємодію та працювати з ресурсами середовища [6, с. 22–27]. Водночас, наголошується на необхідності технологічної чіткості соціальної роботи з молоддю: від оцінювання потреб і планування втручання до супроводу, профілактики ризиків і міжвідомчої координації [7]. Така рамка дозволяє пояснити, чому життєстійкість у соціальній роботі формують не лише через «психологічну підтримку», а через комплексну організацію умов, у яких молодь отримує доступ до навчання, соціальної участі, безпечного середовища та стабільних контактів підтримки.

Сутність соціальної роботи з молоддю розкривається через принципи

гуманізму, індивідуального підходу, добровільності, конфіденційності, партнерства, міжвідомчої взаємодії, безперервності та професіоналізму. Принцип гуманізму вимагає поваги до гідності кожної людини та визнання її права на розвиток і самореалізацію; індивідуальний підхід полягає у врахуванні потреб, ресурсів і соціального контексту молодої особи. Добровільність і конфіденційність забезпечують довіру у відносинах між клієнтом і фахівцем, що є передумовою ефективної взаємодії. Партнерство означає залучення молоді до спільного прийняття рішень, а міжвідомча взаємодія – координацію дій різних структур, що практично реалізується через систему соціальних послуг, визначену Законом України «Про соціальні послуги» [18]. Безперервність передбачає системність підтримки на різних етапах життєвого шляху, а професіоналізм – компетентність і відповідальність соціального працівника, зокрема його здатність діяти в умовах ризику та високої невизначеності.

Важливим складником соціальної роботи є розвиток соціальних послуг як інструменту «перекладу» соціальної політики з рівня декларацій у рівень конкретних сервісів. Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України «Про організацію надання соціальних послуг» [14], послуги мають забезпечувати доступність, адресність і якість допомоги, включаючи консультування, соціальний супровід, кризове втручання, соціальну адаптацію та інтеграцію. Для молоді це набуває особливої ваги, оскільки саме в юнацькому віці формуються життєві стратегії й соціальні ролі, а періоди кризи можуть різко знижувати освітню та професійну траєкторію. Тому соціальні послуги мають бути орієнтовані не лише на «вихід із кризи», а й на підсилення мотивації до саморозвитку, формування навичок планування, саморегуляції та соціальної участі. Нормативно-організаційний каркас системної взаємодії задає також Порядок взаємодії суб’єктів соціальної роботи із сім’ями, які опинилися у складних життєвих обставинах [10], що регламентує співпрацю між органами соціального захисту, освіти, охорони здоров’я, поліції та іншими структурами; його практичне значення полягає у можливості забезпечувати

комплексність втручання і своєчасність реагування, що безпосередньо впливає на результати підтримки молоді.

У зарубіжній практиці соціальна робота з молоддю послідовно розглядається як діяльність, що поєднує індивідуальну допомогу із середовищними змінами та громадянською участю. K. Nordesjö, G. Scaramuzzino і R. Ulmestig показують, що в цифрову епоху професійна взаємодія «соціальний працівник – клієнт» набуває конфігуративного характеру й включає цифрові платформи, дистанційні консультації та онлайн-взаємодію як засіб розширення доступу до підтримки, особливо для молоді [33, с. 303–315]. Це важливо в українських реаліях, де частина молоді перебуває в ситуаціях переміщення або обмеженого доступу до офлайн-сервісів, а цифрові канали стають ресурсом безперервності допомоги. Методологічно суміжну ідею підсилює огляд S. Thunberg і L. Arnell щодо застосування технологій у якісних дослідженнях: цифрові інтерв'ю та онлайн-комунікація не лише спрощують контакт, а й змінюють умови довіри, рефлексії та залучення респондентів/клієнтів, що має враховуватися у практиці соціальної роботи [38, с. 757–768].

Особливої ваги набуває принцип суб'єктності молоді у соціальній роботі. Л. Черноус і І. Шимко підкреслюють, що ефективна допомога можлива лише тоді, коли молода людина стає активним учасником процесу, а не пасивним отримувачем послуг, що знижує ризики залежності від допомоги та підсилює відповідальність і самоповагу [23, с. 258]. У цьому зв'язку доречною є партисипативна логіка, яку розвивають E. K. M. Tisdall і P. Cuevas-Parra: участь дітей і молоді у прийнятті рішень не лише посилює демократичні практики, а й формує відчуття власної ефективності та контроль над подіями, що є психологічним ядром життєстійкості [39, с. 792–810]. Для соціальної роботи це означає необхідність переходу від «послуги для молоді» до «послуги разом із молоддю», коли молоді люди залучаються до планування програм, оцінювання їх результативності та спільного вироблення рішень.

Психологічна підтримка є одним із центральних напрямів соціальної роботи з молоддю, а в умовах війни та постстресових станів вона набуває першочергового значення. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [21] передбачає інтеграцію психосоціальної підтримки в систему соціальної роботи та міжвідомчу координацію, що дозволяє поєднувати психологічну реабілітацію з соціальним супроводом, освітніми й громадськими ресурсами. Це формує цілісну систему допомоги, де молодь отримує не лише консультації, а й реальні можливості для реінтеграції у соціальне середовище через навчання, зайнятість, волонтерство та участь у житті громади.

Важливу роль у системі підтримки молоді відіграють молодіжні центри, діяльність яких регулюється Типовими положеннями про молодіжний центр [11]. Вони виступають простором соціального навчання, неформальної освіти, лідерства та волонтерства, де реалізуються тренінги з розвитку комунікативних і емоційних навичок, програми профорієнтації, громадянської освіти та ініціативи взаємодопомоги. Функціонально молодіжні центри дозволяють поєднати профілактичний та розвивальний напрями соціальної роботи: з одного боку, знижувати ризики ізоляції й дезадаптації, з іншого – забезпечувати накопичення соціального капіталу, що прямо пов'язано з життєстійкістю як здатністю відновлюватися через підтримуючі зв'язки. У кризових умовах особливо важливим є те, що такі інституції можуть швидко адаптуватися до потреб громади і виступати точкою входу до системи послуг.

Поряд із розвитком нових форм підтримки соціальна робота не може ігнорувати питання інклюзії та недискримінації. За даними S. Westwood, релігійно зумовлені негативні установки щодо LGBTQ-людей серед студентів і фахівців соціальної та медичної сфер можуть впливати на якість допомоги й доступність підтримки для вразливих груп [40, с. 1–14]. Для практики соціальної роботи це означає, що принцип рівності має бути не декларативним, а вбудованим у професійну підготовку, етичні стандарти,

супервізію і політики установ, оскільки упередження знижують довіру до сервісів і перешкоджають формуванню життєстійкості у тих, хто найбільше потребує підтримки.

Професійна підготовка соціальних працівників набуває особливого значення у забезпеченні якості соціальної підтримки молоді. У колективній монографії за редакцією Л. Данильчук та Л. Романовської підкреслено, що ефективність соціальної роботи залежить від готовності фахівця діяти у кризових умовах, застосовувати міждисциплінарні знання, володіти методами кризового консультування, медіації та роботи з груповою динамікою [4]. Цей акцент є принциповим для теми життєстійкості: соціальний працівник не лише «реагує» на проблему, а створює умови для формування у молоді досвіду конструктивного вирішення складних ситуацій, підтримки автономії та соціальної участі, що з часом переходить у стійку адаптивну поведінку. Паралельно система підтримки молоді пов’язана із загальною рамкою сталого розвитку: орієнтація на Цілі сталого розвитку до 2030 року [22] задає вимогу до моніторингу результативності програм і їх соціальної ефективності, а міжнародні дослідження щодо молоді, яка не навчається і не працює, підкреслюють суспільну ціну виключення з освіти та зайнятості [27, с. 1126–1147]. У цьому контексті соціальна робота виступає інструментом попередження соціальних втрат і підтримки людського потенціалу через повернення молоді до освітніх і професійних траєкторій.

Отже, соціальна робота в системі підтримки молоді є комплексною діяльністю, що поєднує правові, психологічні, освітні й культурні складові. Її сутність полягає у створенні умов для самореалізації, відновлення соціальної функціональності та формування життєстійкості молодої особистості, а основні напрями – профілактичний, підтримувальний і розвивальний – забезпечують багатовимірну підтримку в нормі та кризі. Реалізація принципів гуманізму, партнерства, суб’єктності та інклюзії переводить соціальну роботу з рівня «допомоги в окремому випадку» на рівень стратегічного ресурсу соціальної політики, у центрі якого – активна, життєстійка та соціально

відповідальна молодь.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення життєстійкості в контексті соціальної роботи

Вивчення феномена життєстійкості у соціальній роботі спирається на міждисциплінарне поєднання психологічних, соціологічних, педагогічних і культурологічних підходів, кожен з яких розкриває специфічні аспекти процесу адаптації та відновлення особистості в умовах стресу, соціальних змін чи кризових ситуацій. На сучасному етапі розвитку науки життєстійкість не трактується як вроджена властивість, а розуміється як процес, що формується у взаємодії людини з середовищем і залежить від доступних соціальних ресурсів, підтримки та можливостей участі. Саме тому вона посідає центральне місце в теорії та практиці соціальної роботи, де пріоритетним завданням є не лише стабілізація стану молодої людини, а й відновлення її соціальної функціональності та здатності до самостійного життя через системну організацію допомоги, соціальний супровід, просвітницькі та розвивальні інтервенції [6]. У вітчизняній теоретико-методичній традиції соціальна робота описується як діяльність, що поєднує оцінювання потреб, проектування індивідуальних маршрутів підтримки та координацію ресурсів громади, а отже, розуміння життєстійкості автоматично включає інституційний вимір доступності соціальних послуг і практик включення молоді в соціальне життя [7]. Додатково в українських навчальних розробках наголошується, що ефективність втручань залежить від узгодження психологічних методів із соціальною політикою, організаційними стандартами й етичними принципами професії, що методично підсилює необхідність інтегративного аналізу життєстійкості в контексті соціальної роботи [5].

Одним із базових є психологічний підхід, що розглядає життєстійкість як систему внутрішніх установок, когнітивних схем і стратегій поведінки, які

дозволяють людині зберігати цілісність під тиском зовнішніх обставин. Засновники концепції «hardiness» S. C. Kobasa і S. R. Maddi виділяють три компоненти життєстійкості – залученість, контроль і прийняття викликів, що описують активну позицію людини у взаємодії зі світом, віру у здатність впливати на події та готовність інтерпретувати труднощі як умови розвитку. У межах позитивно-психологічної рамки ці ідеї отримали прикладне продовження в освітніх і соціальних інституціях: V. Benoit і P. Gabola довели, що програми позитивної психології підвищують благополуччя дітей і молоді та підтримують розвиток оптимізму, емоційної гнучкості й просоціальної поведінки [26]. У соціальній роботі ці висновки набувають практичного змісту через те, що інтервенції стають ефективнішими, коли доповнюються соціальним супроводом, сімейною підтримкою та включенням молоді в активності громади, тобто коли психологічна складова підкріплена організаційно-інституційними умовами надання допомоги [14]. Саме вимога доступності та якості соціальних послуг, закріплена в урядових документах, задає «каркас» реалізації психологічних підходів у практиці підтримки життєстійкості [14].

Інший вагомий напрям становить соціально-екологічний підхід, який ґрунтується на взаємозв’язку між особистістю та середовищем і пояснює стійкість як результат динамічної взаємодії індивіда з різними рівнями соціального контексту. L. Liebenberg і M. Ungar у праці Youth Resilience and Culture підкреслюють, що розвиток життєстійкості залежить від культурного контексту, соціальних мереж, систем підтримки та наявності можливостей для участі [32]. Для соціальної роботи ця модель є принциповою, бо переводить життєстійкість у площину доступу до ресурсів, якості соціальних відносин та інституційної підтримки. У вітчизняній практиці цей підхід логічно поєднується з нормативно визначеними механізмами взаємодії суб’єктів соціальної роботи, які дозволяють забезпечувати комплексну допомогу молоді та її сім’ї й запобігати поглибленню кризових ситуацій [10]. Власне, міжвідомча координація, визначена як обов’язкова умова роботи із

сім’ями у складних життєвих обставинах, виступає організаційним «еквівалентом» соціально-екологічної ідеї: підтримка має відбуватися одночасно на рівні психологічних потреб, освітніх траєкторій, медичних ризиків і правового захисту [10].

У українських реаліях соціально-екологічний підхід набув особливої актуальності у зв’язку з воєнними подіями та зростанням частки молоді, що переживає переміщення, втрати й розрив звичних соціальних зв’язків. Х. Величко акцентує, що життєстійкість молоді формується у системі соціальних зв’язків – родині, освітньому середовищі, громадських організаціях, волонтерських спільнотах – і вимагає комплексної взаємодії фахівців соціальної сфери з інституціями, які забезпечують доступ до освіти, психологічної допомоги та соціальних сервісів [3]. Паралельно українські фахові джерела, присвячені роботі з молоддю та сім’єю, деталізують практичні технології соціального супроводу, кризового консультування і профілактики ризиків, які забезпечують «приземлення» теоретичних моделей життєстійкості в конкретні алгоритми професійної діяльності [7]. Важливо й те, що державна молодіжна політика розглядає розвиток потенціалу молоді як частину відновлення країни, а отже інституційні програми і механізми включення стають елементом формування життєстійкості на макрорівні [12].

З позицій соціально-конструктивістського підходу життєстійкість постає як соціально створене явище, що формується через інтерпретації, дискурси, взаємодію і досвід; центральними стають смислотворення, переосмислення травматичних подій і відновлення суб’єктності. У цій логіці особливого значення набуває самоспівчуття як механізм зниження деструктивного самозвинувачення та підтримки конструктивної адаптації. S. J. Egan і співавтори показують, що self-compassion може виступати активним компонентом профілактики й лікування тривожності та депресії у молоді, підсилюючи її психічну рівновагу [28, с. 385–403]. У контексті України цей підхід методично підсилюється практикою соціальної роботи з підлітками в умовах війни, де переосмислення досвіду та повернення

відчуття контролю поєднується з профілактикою девіантних проявів, відновленням соціальних зв'язків і включенням у підтримуючі спільноти. Л. Черноус і І. Шимко показують, що профілактично-реабілітаційні стратегії соціальної роботи у воєнних умовах можуть знижувати ризики деструктивних девіацій і підтримувати соціальну рівновагу, що фактично виступає прикладом середовищного «вбудовування» життєстійкості в реальні практики [23, с. 256–262].

Паралельно розвивається когнітивно-біхевіоральний підхід, у межах якого життєстійкість інтерпретується як результат навчання ефективним моделям поведінки, мислення й емоційного реагування. У соціальній роботі це відображається через тренінги, коучингові програми, формування навичок саморегуляції та програми соціально-емоційного навчання. Дослідження B. G. Gimbert, D. Miller та C. E. Molina показують, що компетентність педагогів у сфері соціально-емоційного навчання безпосередньо пов'язана зі здатністю учнів до стресостійкості та регуляції емоцій [29]. Для української практики цей висновок важливий тим, що система підтримки молоді значною мірою проходить через освітні інституції, а отже соціальна робота має будувати партнерство зі школами, університетами та молодіжними структурами, інтегруючи психосоціальні модулі й практики розвитку життєвих компетентностей. Нормативно це узгоджується з логікою державної соціальної політики щодо забезпечення прав і можливостей розвитку дітей та молоді, де соціальна підтримка й освітні траєкторії розглядаються як взаємопов'язані компоненти [15].

Системний підхід у соціальній роботі дозволяє розглядати життєстійкість як функцію взаємодії між різними рівнями соціальної структури: індивідуальним, сімейним, груповим, інституційним. Система підтримки молоді – це не сукупність окремих програм, а мережа інституцій і практик, у межах якої соціальні працівники координують допомогу, забезпечують доступ до соціальних послуг і сприяють відновленню соціальних ролей та відчуття належності. У цьому сенсі нормативні

документи задають операційну модель роботи: механізми взаємодії, розподіл ролей, принципи адресності та якості послуг, що дозволяє інтерпретувати життєстійкість як характеристику не лише індивіда, а й ефективності соціальної інфраструктури підтримки [14]. Додатково важливо, що Закон України «Про соціальні послуги» визначає стандарти й механізми організації сервісів, тобто формує інституційний «контур» ресурсного середовища життєстійкості [18].

Теоретичні основи життєстійкості у соціальній роботі пов’язані також із гуманістичним і ресурсним підходами, які зміщують фокус із дефіцитів на потенціал і сильні сторони особистості та спільноти. У вітчизняній професійній літературі цей принцип проявляється у трактуванні соціальної роботи як діяльності, що підтримує автономію, саморозвиток і здатність молоді до відповідального вибору, а також активізує ресурси сім’ї та громади [5]. Ресурсний підхід має і політичний вимір: програма «Молодь України 2021–2025» прямо пов’язує розвиток потенціалу молоді з інструментами освіти, працевлаштування, волонтерства та участі у прийнятті рішень, фактично закріплюючи «empowerment» як рамковий принцип державної підтримки [9]. Додатково інституційна орієнтація на психічне здоров’я підсилює ресурсну логіку: Концепція розвитку охорони психічного здоров’я в Україні до 2030 року передбачає інтеграцію психосоціальної підтримки в практику соціальних служб і молодіжних структур, що створює основу для довготривалих програм формування життєстійкості, а не лише короткострокових кризових втручань [21].

У межах соціально-культурного підходу життєстійкість розглядається як феномен, що формується в межах певної культурної системи, де традиції, моральні норми, релігійність і символічні практики впливають на способи подолання труднощів і формування сенсу. S. Aggarwal, J. Wright, A. Morgan та співавтори у метааналізі показали, що religiosity і spirituality можуть підтримувати профілактику та менеджмент депресії й тривожності у молоді, забезпечуючи сенсову рамку і соціальну включеність [24]. Водночас для

сучасної соціальної роботи принципово важливо поєднувати культурну чутливість із принципом недискримінації та прав людини, що визначає межі й етичні умови використання культурних ресурсів у підтримці молоді [13]. У цьому вимірі інклюзивність і правозахисна логіка виступають частиною теоретичного підґрунтя життєстійкості, оскільки соціальна підтримка втрачає ефективність, якщо вона відтворює упередження або обмежує доступ окремих груп до послуг і участі.

Особливе місце посідає психосоціальний підхід, що поєднує психологічні аспекти внутрішнього розвитку особистості з соціальними умовами її життя. У вітчизняних розробках з соціальної роботи з сім'ями, дітьми та молоддю наголошується, що гармонізація взаємодії між особистісними і соціальними факторами є умовою формування адаптивної поведінки та стійкості до криз, а отже психосоціальна підтримка має включати як роботу з переживаннями, так і реальні інструменти соціальної інтеграції [7, с. 312–316]. Така логіка підсилюється й українськими нормативними рамками, що орієнтують систему соціальної роботи на комплексність і міжвідомчу взаємодію, тобто на інтеграцію психологічної допомоги з освітніми, медичними та правовими компонентами підтримки [10].

У контексті цифровізації суспільства формується технологічний підхід до підтримки життєстійкості, що базується на використанні інформаційно-комунікаційних технологій у соціальній роботі. K. Nordesjö, G. Scaramuzzino і R. Ulmestig демонструють, що цифрові інструменти розширюють можливості фахівців у роботі з молоддю, забезпечуючи дистанційні формати підтримки, онлайн-взаємодію й нові моделі контакту [33]. Разом із тим цифровий простір вимагає роботи з ризиками, оскільки неконтрольоване споживання контенту та надмірна залученість у соціальні мережі можуть підвищувати тривожність і знижувати психологічне благополуччя молоді [30, с. 1–8]. Для соціальної роботи це означає необхідність включення цифрової грамотності, саморегуляції та профілактики інформаційних ризиків у програми

формування життєстійкості, що особливо актуально для покоління, чия ідентичність значною мірою формується в медіасередовищі. У теоретичному осмисленні життєстійкості важливе місце займає інтегративний підхід, який поєднує елементи попередніх концепцій і виходить із того, що для ефективного розвитку життєстійкості необхідно одночасно враховувати психологічні ресурси, соціальні зв'язки, культурний контекст і державну політику. Такий підхід узгоджується з рамкою сталого розвитку, закріпленою в Указі Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» [22], де підтримка людського потенціалу та соціальної єдності є стратегічними орієнтирами. У практичному вимірі інтегративність означає, що соціальна робота має одночасно працювати з індивідуальною психічною стійкістю, мережами підтримки, інституційним доступом до послуг і можливостями соціальної участі, а також з профілактикою ризиків, які підсилюються кризовими обставинами. Саме поєднання гуманістичного, системного і психосоціального підходів у реальних українських кейсах соціальної роботи в умовах війни демонструє потенціал зниження рівня деструктивних девіацій і посилення адаптивних ресурсів підлітків та молоді [23, с. 259–261].

Отже, у контексті соціальної роботи життєстійкість виступає багаторівневим феноменом, який поєднує психологічні, соціальні, культурні та інституційні виміри. Психологічний, соціально-екологічний, соціально-конструктивістський, когнітивно-біхевіоральний, системний, ресурсний, психосоціальний, технологічний та інтегративний підходи взаємодоповнюють один одного і формують цілісне теоретичне підґрунтя для практичної діяльності фахівців. У цьому полі соціальна робота розуміється не як суто компенсаторна допомога, а як організація підтримуючих середовищ, розвиток компетентностей і розширення можливостей молоді, що забезпечує її здатність до адаптації, відновлення та активної участі в суспільному житті в умовах сучасних викликів.

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Соціально-демографічні та психологічні чинники життєстійкості молодої особистості

Життєстійкість сучасної молоді формується під впливом поєднання соціально-демографічних, психологічних, освітніх, сімейних і середовищних чинників. Для молодої особистості ці чинники мають особливе значення, оскільки саме в період юності та ранньої дорослості відбувається професійне самовизначення, набуття автономії, побудова системи цінностей, розширення соціальних контактів і засвоєння моделей відповідальної поведінки. У стабільних умовах ці процеси відбуваються поступово, однак в умовах війни, вимушеного переміщення, економічної невизначеності й інформаційного тиску вони набувають кризового характеру. Тому життєстійкість молоді доцільно розглядати не лише як індивідуальну психологічну властивість, а як результат взаємодії особистісних ресурсів і соціального середовища [2, с. 256–259]. До соціально-демографічних чинників життєстійкості належать вік, стать, місце проживання, освітній статус, матеріальне становище родини, досвід переміщення, зайнятість, доступ до соціальних послуг та наявність підтримуючих контактів. Вони не визначають життєстійкість автоматично, однак створюють умови, у яких молодій людині легше або складніше долати труднощі. Наприклад, стабільне освітнє середовище, підтримка сім'ї, участь у студентських чи молодіжних ініціативах посилюють відчуття належності й контролю, тоді як соціальна ізоляція, невизначеність майбутнього, відсутність доступу до допомоги або досвід втрати знижують адаптаційний потенціал. Саме тому соціальна робота з молоддю повинна враховувати не тільки психологічний стан особи, а й реальні умови її життя [7].

Важливим чинником є освітній статус молодої людини. Заклад освіти виконує не лише навчальну, а й соціально-підтримувальну функцію, оскільки створює простір комунікації, участі, професійної орієнтації та

взаємодопомоги. Через освітнє середовище молодь отримує доступ до психологічної підтримки, студентського самоврядування, волонтерських проєктів, неформальної освіти та групової взаємодії. Закон України «Про освіту» визначає освіту як основу інтелектуального, духовного, фізичного й культурного розвитку особистості [15], що дає підстави розглядати її як один із ключових соціальних ресурсів формування життєстійкості.

Сімейне середовище також виступає значущим чинником життєстійкості. Підтримка з боку батьків або близьких осіб забезпечує молодій людині емоційну стабільність, досвід довіри й базове відчуття безпеки. Однак в умовах війни багато сімей переживають втрати, розлуку, переміщення, зниження доходів або зміну звичних ролей. У таких випадках соціальна робота має компенсаторне значення, оскільки допомагає молоді включатися у ширші мережі підтримки: освітні групи, молодіжні центри, волонтерські команди, громадські організації та програми соціального супроводу [10]. Психологічні чинники життєстійкості охоплюють рівень саморегуляції, здатність до рефлексії, емоційну стабільність, упевненість у власних силах, мотивацію до розвитку, навички конструктивного подолання стресу та позитивне ставлення до майбутнього. У цьому контексті важливим є не лише «витримування» труднощів, а й здатність осмислювати їх, зберігати активність і шукати підтримку. S. J. Egan і співавтори підкреслюють роль самоспівчуття як механізму профілактики тривожності та депресивних проявів у молоді [28, с. 385–403]. Для соціальної роботи цей висновок означає, що програми підтримки мають не лише навчати технік стрес-менеджменту, а й формувати безпечне ставлення до власних переживань.

Соціальна активність є окремим чинником життєстійкості, оскільки вона формує відчуття причетності до спільноти, досвід відповідальності та можливість бачити результати власних дій. Участь у волонтерстві, студентському самоврядуванні, молодіжних проєктах або громадських ініціативах підсилює суб’єктність молоді й дає їй досвід конструктивного впливу на середовище. Саме такий підхід закладений у Законі України «Про

основні засади молодіжної політики» [16] та Національній стратегії державної молодіжної політики до 2030 року [12], де участь молоді розглядається як умова її розвитку та включення в суспільне життя.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні та психологічні чинники життєстійкості молоді

Група чинників	**Зміст чинника**	**Можливий вплив на життєстійкість**
Соціально-демографічні	Вік, стать, місце проживання, освітній статус, матеріальне становище, досвід переміщення	Визначають стартові умови адаптації, доступ до ресурсів і рівень соціальної вразливості
Сімейні	Емоційна підтримка, стабільність сімейних зв'язків, досвід втрат або розлуки	Посилюють або послаблюють відчуття безпеки, довіри та психологічної опори
Освітні	Доступ до навчання, підтримка викладачів, студентське самоврядування, неформальна освіта	Формують компетентності, комунікацію, соціальну участь і перспективу майбутнього
Психологічні	Саморегуляція, рефлексія, емоційна стабільність, самооцінка, копінг-стратегії	Забезпечують здатність долати стрес, зберігати контроль і діяти конструктивно
Соціальна активність	Волонтерство, молодіжні ініціативи, громадська участь, допомога іншим	Підсилює суб'єктність, відповідальність, належність до спільноти та віру у власну ефективність

Джерело: сформовано автором на основі аналізу наукових джерел і нормативних документів [2; 7; 12; 15; 16; 28].

У таблиці 2.1 узагальнено основні групи чинників, які впливають на формування життєстійкості молоді. Наведена систематизація показує, що життєстійкість не можна пояснити лише психологічними рисами особистості, оскільки вона залежить від освітніх, сімейних, соціальних та інституційних умов. Для соціальної роботи це означає потребу в комплексній оцінці ситуації молодої людини: важливо враховувати не лише її емоційний стан, а й доступ до ресурсів, підтримки, освіти та соціальної участі.

Отже, соціально-демографічні й психологічні чинники життєстійкості молоді мають взаємопов’язаний характер. Найбільш сприятливою є ситуація, коли внутрішні ресурси молодої особистості підтримуються стабільним соціальним середовищем, можливістю участі та доступом до професійної допомоги. Саме тому соціальна робота має бути спрямована не лише на подолання індивідуальних труднощів, а й на створення середовища, у якому молодь може відновлюватися, розвиватися та реалізовувати власний потенціал.

2.2. Дослідження рівня життєстійкості молоді та її зв’язку з соціальною активністю

З метою емпіричної перевірки зв’язку між життєстійкістю молоді та її соціальною активністю було проведено локальне діагностичне дослідження серед студентської молоді. Дослідження мало навчально-прикладний характер і було спрямоване на виявлення рівня життєстійкості, оцінку соціальної активності респондентів та визначення тих форм участі, які можуть виконувати підтримувальну функцію в умовах сучасних кризових викликів. Емпіричний етап дозволив перейти від теоретичного опису чинників життєстійкості до аналізу конкретних проявів цього феномена в молодіжному середовищі. У дослідженні взяли участь 42 респонденти віком від 17 до 24 років. Вибірка була сформована за принципом добровільної участі та анонімності відповідей. До неї увійшли студенти різних курсів, які мають різний досвід соціальної активності: участь у волонтерстві, студентському самоврядуванні, молодіжних заходах, громадських ініціативах або неформальній взаємодопомозі. Такий склад вибірки дав змогу простежити не тільки загальний рівень життєстійкості, а й відмінності між молоддю з різним ступенем залучення до соціального життя.

Методичний інструментарій дослідження включав авторську анкету соціальної активності та шкалу самооцінки життєстійкості, побудовану за трьома змістовими блоками: адаптивність, стресостійкість і соціальна

включеність. Кожен блок оцінювався за низкою тверджень, на які респонденти відповідали за п’ятибальною шкалою. Підсумковий показник було переведено у 100-бальну шкалу, де 0–49 балів відповідали низькому рівню життєстійкості, 50–74 бали – середньому, 75–100 балів – високому. Соціальна активність визначалася за частотою участі у волонтерських, освітніх, громадських і студентських ініціативах.

Таблиця 2.2

Організація емпіричного дослідження рівня життєстійкості молоді

Параметр дослідження	Характеристика
Мета емпіричного етапу	Виявити рівень життєстійкості молоді та простежити її зв’язок із соціальною активністю
Вибірка	42 респонденти віком 17–24 роки, студентська молодь
Методи збору даних	Анкетування, самооцінка життєстійкості, спостереження за характером соціальної активності
Показники життєстійкості	Адаптивність, стресостійкість, соціальна включеність
Показники соціальної активності	Участь у волонтерстві, студентському самоврядуванні, молодіжних заходах, громадських ініціативах
Спосіб обробки даних	Кількісний підрахунок, відсотковий розподіл, порівняльний та якісний аналіз результатів

Джерело: сформовано автором за результатами емпіричного етапу дослідження.

У таблиці 2.2 подано логіку організації емпіричного дослідження. Вона показує, що практична частина роботи була спрямована не на ізольоване вимірювання психологічної стійкості, а на вивчення її у зв’язку з реальною соціальною активністю молоді. Такий підхід відповідає соціально-екологічному розумінню життєстійкості, за яким здатність молодої людини долати труднощі залежить від поєднання особистісних ресурсів і включення у підтримуюче середовище [25; 32].

Під час аналізу відповідей було встановлено, що більшість респондентів має середній рівень життєстійкості. Це означає, що молоді люди

загалом здатні адаптуватися до змін і долати повсякденні труднощі, однак їхня стійкість часто залежить від зовнішньої підтримки, стабільності освітнього середовища та наявності соціальних контактів. Високий рівень життєстійкості виявлено у частини респондентів, які демонструють активну участь у волонтерських або студентських ініціативах. Низький рівень спостерігався переважно у тих учасників, які рідше звертаються по підтримку, мають нижчу соціальну залученість або оцінюють майбутнє як невизначене.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнем життєстійкості

Рівень життєстійкості	Кількість респондентів	Частка, %	Змістова характеристика
Низький	9	21,4	Труднощі з емоційною саморегуляцією, невпевненість у майбутньому, потреба в індивідуальній підтримці
Середній	24	57,2	Здатність адаптуватися за умови зовнішньої підтримки, нестійкість у тривалих кризових ситуаціях
Високий	9	21,4	Розвинені навички саморегуляції, активна соціальна позиція, готовність до участі й взаємодопомоги
Разом	42	100,0	Загальна вибірка дослідження

Джерело: сформовано автором за результатами анкетування молоді.

Дані таблиці 2.3 свідчать, що домінувальним є середній рівень життєстійкості, який охоплює понад половину опитаних. Це є важливим результатом для соціальної роботи: середній рівень не означає відсутності ресурсів, але вказує на потребу в системній підтримці, тренінгах саморегуляції, розвитку соціальної активності та доступі до психосоціальних послуг. Високий рівень життєстійкості виявлено у кожного п’ятого респондента, що дозволяє розглядати активну молодь як потенційний ресурс

взаємопідтримки у студентському й громадському середовищі.

Ми спостерігаємо переважання середнього рівня життєстійкості серед молоді. Такий розподіл є типовим для груп, які не перебувають у гострій кризі, але живуть в умовах тривалої соціальної напруги. Він показує, що більшість респондентів має певний адаптаційний потенціал, однак цей потенціал потребує підтримки через освітні, соціальні та психологічні інструменти.

Наступним етапом аналізу було зіставлення рівня життєстійкості з показниками соціальної активності. Для цього респонденти були умовно поділені на три групи: з низькою, помірною та високою соціальною активністю. До низької активності було віднесено епізодичну або відсутню участь у молодіжних ініціативах; до помірної – нерегулярну участь у студентських, освітніх чи волонтерських заходах; до високої – стабільну участь у кількох формах соціальної діяльності. Такий поділ дозволив простежити, чи пов’язана соціальна включеність із вищими показниками адаптивності та стресостійкості.

Таблиця 2.4

Зв’язок рівня соціальної активності та середнього показника життєстійкості

Рівень соціальної активності	**Кількість респондентів**	**Середній показник життєстійкості (0–100)**	**Провідні форми активності**
Низький	11	54,2	Епізодична участь у заходах, переважно індивідуальні стратегії подолання
Помірний	19	65,7	Участь у студентських заходах, освітніх ініціативах, періодичне волонтерство
Високий	12	78,4	Волонтерство, молодіжні проєкти, студентське самоврядування, громадські ініціативи

Джерело: сформовано автором за результатами анкетування молоді.

У таблиці 2.4 простежується пряма залежність між рівнем соціальної активності та середнім показником життєстійкості. Найнижчий середній бал мають респонденти з низькою соціальною активністю, тоді як найвищі показники характерні для молоді, яка бере участь у волонтерських, студентських або громадських ініціативах. Це підтверджує положення про те, що соціальна активність виконує не лише комунікативну, а й підтримувальну функцію, оскільки формує відчуття значущості, контролю та належності до спільноти [39, с. 792–810].

Зростання соціальної активності супроводжується підвищенням середнього показника життєстійкості. Найбільша різниця спостерігається між групами з низькою та високою активністю, що дозволяє зробити висновок про важливість залучення молоді до соціально корисної діяльності. Водночас ці результати не означають, що активність автоматично гарантує високий рівень стійкості, адже вона має бути підтримана безпечним середовищем, добровільністю, професійним супроводом і визнанням внеску молодої людини.

Якісний аналіз відповідей показав, що респонденти з вищим рівнем життєстійкості частіше називали серед джерел підтримки друзів, родину, викладачів, волонтерські групи та студентську спільноту. Вони також частіше вказували, що участь у спільній діяльності допомагає відволікатися від тривожних думок, краще планувати день, відчувати власну корисність і бачити практичні результати допомоги іншим. Натомість молодь із низькою соціальною активністю частіше описувала труднощі з мотивацією, невизначеність майбутнього та схильність уникати складних ситуацій.

Отримані результати узгоджуються з дослідженнями A. Bauer, M. Stevens та D. Purtscheller, які підкреслюють значення мобілізації соціальної підтримки для ментального здоров’я дітей і підлітків [25], а також із висновками V. Benoit і P. Gabola щодо ефективності позитивних інтервенцій у розвитку благополуччя молоді [26]. У межах цієї кваліфікаційної роботи емпіричні дані підтвердили, що соціальна активність

може розглядатися як один із практичних механізмів формування життєстійкості, особливо тоді, коли вона поєднується з підтримкою фахівців соціальної сфери, освітніх установ і молодіжних організацій.

Отже, емпіричне дослідження засвідчило, що життєстійкість сучасної молоді має виражений соціальний вимір. Найвищі показники стійкості були зафіксовані в групі респондентів із високою соціальною активністю, що підтверджує доцільність використання волонтерства, молодіжного лідерства, студентського самоврядування та групових форм підтримки як інструментів соціальної роботи. Водночас наявність значної частки молоді із середнім і низьким рівнем життєстійкості вказує на потребу в цілеспрямованих програмах психосоціальної підтримки, профілактики стресу та розвитку навичок адаптації.

2.3. Вплив соціально-економічних умов на життєстійкість молодого покоління

Соціально-економічні умови виступають важливим зовнішнім чинником життєстійкості молодого покоління, оскільки визначають рівень доступу до освіти, праці, житла, медичної та психологічної допомоги, культурних і громадських ресурсів. Для молоді економічна нестабільність є особливо чутливою, адже вона збігається з періодом професійного самовизначення, пошуку першого місця роботи, формування фінансової самостійності та планування майбутнього. У таких умовах життєстійкість залежить не тільки від індивідуальної мотивації, а й від того, наскільки соціальні інституції здатні компенсувати ризики та створити можливості для розвитку.До найбільш значущих соціально-економічних факторів належать мате ріальне становище сім’ї, зайнятість або безробіття, доступність якісної освіти, можливість професійної реалізації, житлова стабільність, безпекова ситуація в громаді, а також доступ до соціальних послуг. У контексті війни ці чинники загострюються, оскільки значна частина молоді стикається з переміщенням, втратою звичного середовища, зміною освітніх або

професійних планів, зниженням доходів родини та підвищенням тривожності. Тому соціальна робота має враховувати соціально-економічний вимір життєстійкості так само уважно, як і психологічний.

У межах проведеного емпіричного дослідження респондентам було запропоновано оцінити, які соціально-економічні чинники найбільше впливають на їхню здатність зберігати психологічну рівновагу та планувати майбутнє. Відповіді були згруповані за основними тематичними блоками: фінансова стабільність, безпека, освітня траєкторія, можливості працевлаштування, підтримка родини та доступ до соціальних або психологічних послуг. Узагальнені результати подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Соціально-економічні чинники, що впливають на життєстійкість молоді

Чинник	**Частка респондентів, які відзначили вплив, %**	**Характер впливу на життєстійкість**
Фінансова нестабільність	69,0	Посилює тривожність, обмежує доступ до ресурсів і ускладнює планування майбутнього
Безпекова ситуація та наслідки війни	64,3	Підвищує рівень напруження, змінює життєві плани, створює потребу в психосоціальній підтримці
Невизначеність професійного майбутнього	57,1	Знижує мотивацію, ускладнює самореалізацію та вибір освітньо-професійної траєкторії
Доступ до освіти й підтримки викладачів	52,4	Може компенсувати кризові впливи через стабільність, наставництво та включення у спільноту
Підтримка родини та близьких	76,2	Є провідним ресурсом емоційної стабільності, довіри та відчуття безпеки
Доступ до соціальних і психологічних послуг	45,2	Забезпечує професійну допомогу, профілактику дезадаптації та підтримку в кризових ситуаціях

Джерело: сформовано автором за результатами анкетування молоді.

У таблиці 2.5 показано, що найчастіше респонденти пов’язували

життєстійкість із підтримкою родини, фінансовою стабільністю та безпековою ситуацією. Це свідчить про те, що молодь сприймає стійкість не тільки як психологічну здатність «триматися», а як можливість мати опору в реальному соціальному середовищі. Висока частка відповідей щодо впливу фінансової нестабільності та професійної невизначеності також демонструє, що соціальна робота повинна поєднувати психологічну підтримку з профорієнтацією, інформуванням про можливості зайнятості, соціальні послуги та молодіжні програми. Отримані дані підтверджують, що соціально-економічні чинники можуть як знижувати, так і підсилювати життєстійкість. Негативний вплив мають нестача фінансової стабільності, невизначеність майбутнього, слабкий доступ до послуг, відсутність безпечного простору та соціальна ізоляція. Натомість підтримка родини, доступ до освіти, участь у молодіжних центрах, волонтерство, можливість отримати консультацію або соціальний супровід виступають компенсаторними ресурсами, які допомагають молоді не втрачати активність і перспективу розвитку. Ця логіка узгоджується з положеннями Закону України «Про соціальні послуги» [18] і Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки [9], у яких соціальна підтримка розглядається як механізм забезпечення рівних можливостей і розвитку потенціалу молоді.

Особливої уваги потребує молодь, яка перебуває у ситуації підвищеної соціально-економічної вразливості: внутрішньо переміщені особи, молоді люди з малозабезпечених сімей, студенти, які поєднують навчання і роботу, молодь із досвідом втрати близьких або житла, а також ті, хто має обмежений доступ до якісних послуг. У таких випадках соціальна робота має діяти не лише як індивідуальне консультування, а як система маршрутизації до ресурсів: соціальних виплат, психологічної допомоги, освітніх програм, центрів зайнятості, громадських ініціатив і молодіжних просторів. Саме комплексний супровід дозволяє зменшити вплив зовнішніх ризиків на психологічний стан молодої людини.

Вплив соціально-економічних умов на життєстійкість також пов’язаний

із проблемою молоді, яка не навчається і не працює. K. Cieslik, A. Barford та B. Vira підкреслюють, що виключення молодих людей із освіти та зайнятості створює довготривалі ризики соціальної вразливості [27, с. 1126–1147]. Для України ця проблема має не лише економічний, а й соціально-психологічний зміст, оскільки втрата освітньої або професійної траєкторії знижує відчуття контролю над майбутнім, посилює тривожність і може призводити до соціальної пасивності. Тому соціальна робота має бути спрямована на підтримку молоді в освітньо-професійному виборі, розвитку компетентностей і включенні у продуктивну діяльність.

Узагальнюючи результати другого розділу, можна стверджувати, що життєстійкість сучасної молоді є результатом взаємодії психологічних ресурсів, соціальної активності та соціально-економічних умов. Емпіричне дослідження показало, що молодь із вищою соціальною активністю має вищі середні показники життєстійкості, а найбільш значущими зовнішніми ресурсами залишаються підтримка близьких, безпечне середовище, доступ до освіти й соціальних послуг.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1. Програма «Молодь України 2021–2025» у системі соціально-психологічної підтримки молоді

Практичний вимір формування життєстійкості молоді в Україні безпосередньо пов’язаний із державною молодіжною політикою, оскільки саме вона визначає інституційні умови, напрями підтримки, механізми участі та ресурси, через які молода людина може реалізувати свій потенціал у складних соціальних обставинах. У цьому контексті Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2021–2025 роки є не лише нормативним документом, а й практичною рамкою організації соціальної, освітньої, громадянської та психологічної підтримки молоді. Її значення для теми життєстійкості полягає в тому, що Програма спрямована на створення можливостей для самореалізації, розвитку потенціалу молоді, її участі та інтеграції у суспільне життя [9]. Отже, у змісті Програми закладено ті самі складники, які в соціальній роботі розглядаються як базові умови формування життєстійкості: включеність, суб’єктність, доступ до ресурсів, підтримка компетентностей і відчуття належності до спільноти.

Особливістю Програми є її орієнтація не на разову допомогу молоді, а на довготривале формування спроможності діяти самостійно, відповідально та соціально активно. Це важливо, оскільки життєстійкість не формується лише через психологічні консультації або короткочасну кризову підтримку. Вона потребує середовища, у якому молода людина отримує знання, досвід участі, можливість робити вибір, відчувати підтримку громади та бачити перспективу власного розвитку. Саме тому Програма «Молодь України» на 2021–2025 роки може розглядатися як практичний інструмент соціальної роботи, що поєднує профілактичні, розвивальні, інтеграційні та підтримувальні компоненти. За своїм змістом Програма побудована навколо

кількох ключових векторів: підвищення компетентностей молоді, розвиток громадянської участі, підтримка волонтерства, зміцнення соціальної згуртованості, розвиток молодіжної інфраструктури, підготовка фахівців, які працюють з молоддю, та підтримка молодіжних проєктів [9]. У контексті життєстійкості ці напрями мають не формальний, а функціональний характер. Компетентності підсилюють здатність молодої людини ухвалювати рішення; волонтерство формує досвід корисності та взаємодопомоги; молодіжні центри створюють безпечний простір для розвитку; участь у прийнятті рішень зміцнює суб'єктність; а підготовка молодіжних працівників забезпечує професійну якість підтримки.

Таблиця 3.1

Практична логіка реалізації Програми «Молодь України 2021–2025» у формуванні життєстійкості молоді

Напрям програми	**Зміст напряму**	**Зв'язок із життєстійкістю**	**Інструменти соціальної роботи**
Підвищення компетентностей молоді	Розвиток громадянських, правових, цифрових, фінансових, комунікативних та життєвих компетентностей	Посилює здатність аналізувати ситуацію, приймати рішення, орієнтуватися у правах і можливостях	Тренінги, неформальна освіта, правопросвітницькі заходи, соціально-емоційне навчання
Волонтерство та громадська участь	Залучення молоді до волонтерської діяльності, суспільно корисних ініціатив і процесів ухвалення рішень	Формує відчуття значущості, відповідальності, соціальної підтримки та контролю над власним життям	Волонтерські програми, молодіжні ради, студентське самоврядування, громадські проєкти

Продовження табл. 3.1

Напрям програми	**Зміст напряму**	**Зв'язок із життєстійкістю**	**Інструменти соціальної роботи**
Молодіжні центри та молодіжна робота	Розвиток інфраструктури молодіжної підтримки, підготовка молодіжних працівників, створення безпечних просторів	Зменшує соціальну ізоляцію, підтримує адаптацію, допомагає молоді відновлювати соціальні зв'язки	Консультування, групова робота, клуби підтримки, тренінги стресостійкості, профорієнтація
Інклюзія та рівний доступ	Забезпечення доступу різних категорій молоді до інформації, послуг, участі та можливостей	Підсилює соціальну справедливість і зменшує ризик виключення вразливих груп	Адресна підтримка, соціальний супровід, міжвідомча взаємодія, адаптаційні програми
Соціальна згуртованість	Підтримка молодіжних обмінів, інтеграційних заходів, міжрегіональної взаємодії	Сприяє відчуттю належності до спільноти та зменшує наслідки травматичного розриву соціальних зв'язків	Групові заходи, програми примирення, командні проєкти, участь у громадських ініціативах

Джерело: сформовано автором на основі Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки [9], законодавчих засад молодіжної політики [16] та соціальних послуг [18].

Дані таблиці 3.1 показують, що Програма може бути інтерпретована як міжсекторна модель підтримки життєстійкості молоді. Її сильна сторона полягає в тому, що вона не звужує молодіжну політику до дозвілля або окремих інформаційних кампаній, а пов'язує розвиток молоді з компетентностями, участю, інституційною підтримкою, волонтерством і соціальною згуртованістю. Для соціальної роботи це означає, що фахівець

може використовувати Програму як нормативну і методичну основу для побудови практичних заходів: тренінгів, груп підтримки, соціального супроводу, освітніх сесій, профорієнтаційних програм і громадських ініціатив. У кризових умовах значення Програми посилюється, оскільки молодь стикається з додатковими ризиками: травматичним досвідом війни, втратою житла або звичних соціальних контактів, переміщенням, перериванням освіти, нестабільністю зайнятості, інформаційним перевантаженням і невизначеністю майбутнього. Саме ці обставини знижують рівень життєстійкості, оскільки руйнують базове відчуття безпеки, контролю та передбачуваності. Програма «Молодь України» у цьому контексті створює рамку, у межах якої молодіжна політика має бути переорієнтована на відновлення активності молодої людини, її включення у спільноту та розвиток здатності діяти навіть за умов невизначеності.

Окремої уваги потребує той факт, що Програма передбачає розвиток молодіжних центрів, молодіжної роботи та підготовку фахівців, які працюють з молоддю [9]. Для формування життєстійкості це має принципове значення, оскільки саме молодіжні центри можуть виконувати роль локальних просторів стабілізації та розвитку. У них молода людина не лише отримує інформацію чи консультацію, а й включається у групову взаємодію, опановує навички комунікації, планування, лідерства, відповідального вибору та взаємодопомоги. Діяльність молодіжних центрів нормативно підтримується Типовими положеннями про молодіжний центр, де вони визначаються як інституції, спрямовані на розвиток молоді, її участь і самореалізацію [11].

З погляду соціальної роботи молодіжний центр доцільно розглядати як практичний майданчик для впровадження програм життєстійкості. У такому просторі можуть поєднуватися індивідуальні консультації, групові тренінги, волонтерські ініціативи, заходи неформальної освіти, програми розвитку цифрової, правової та фінансової грамотності, профорієнтаційні сесії та психологічні групи підтримки. Це дозволяє уникнути фрагментарності

допомоги й перейти до комплексного підходу, коли молода людина отримує не лише відповідь на окрему проблему, а й досвід системної підтримки, що посилює її адаптивність. Важливим напрямом Програми є волонтерство. У редакції Програми, оновленій після початку повномасштабної війни, підвищення рівня культури волонтерства серед молоді та її залучення до волонтерської діяльності прямо пов'язане з наближенням перемоги й відновленням країни у післявоєнний період [9]. Для формування життєстійкості волонтерство має подвійний ефект. По-перше, воно створює досвід корисності й соціального визнання, що знижує почуття безпорадності. По-друге, воно включає молоду людину в мережу взаємодії, де підтримка відбувається не лише вертикально від фахівця до клієнта, а й горизонтально – між учасниками спільноти.

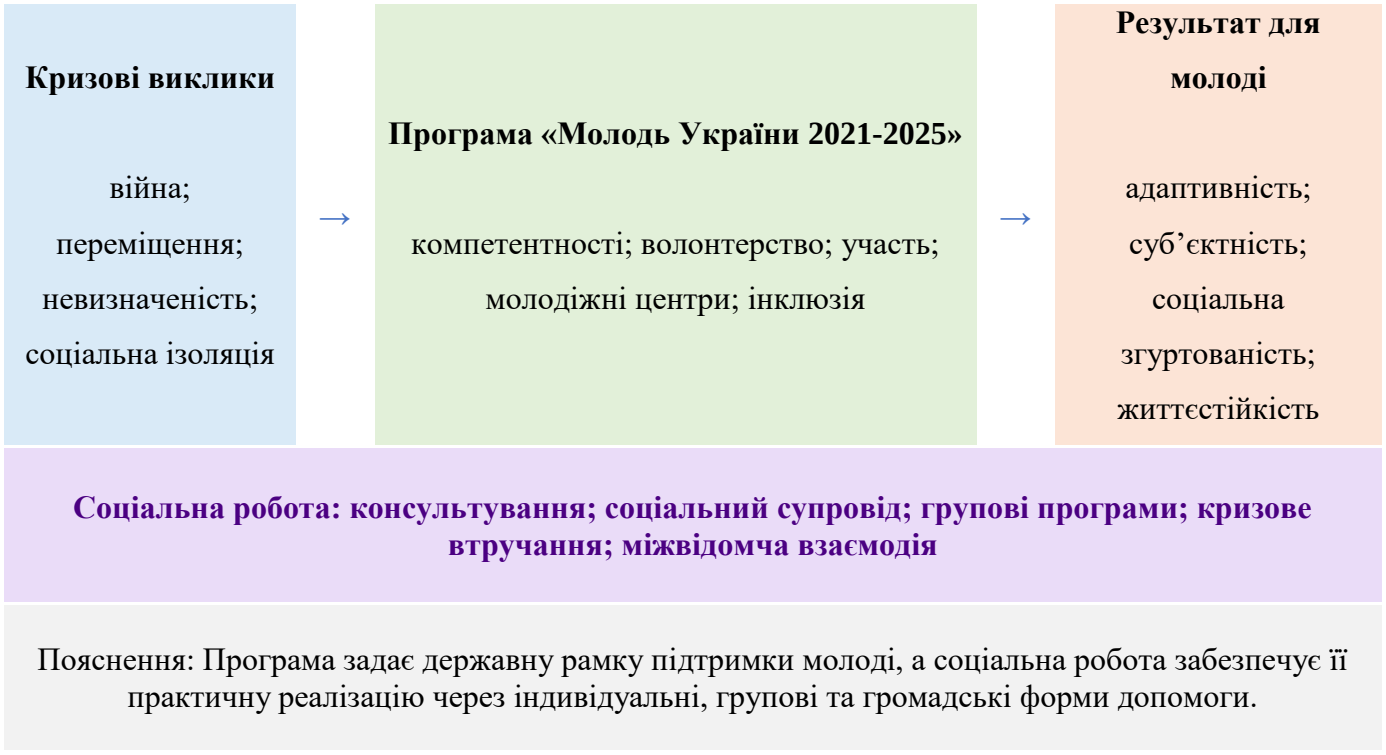


Рис. 3.1. Включення Програми в практику соціальної роботи

Джерело: сформовано автором за логікою соціально-психологічного аналізу Програми [9], Закону України «Про основні засади молодіжної політики» [16] та Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні [21].

Рисунок 3.1 демонструє, що Програма може бути включена в практику соціальної роботи як проміжна ланка між кризовими викликами та очікуваними результатами підтримки молоді. Вона не замінює індивідуальну психологічну допомогу, але створює інституційне середовище, у якому така допомога може бути поєднана з розвитком компетентностей, соціальною участю, волонтерством і включенням у молодіжну інфраструктуру. Саме така комбінація є важливою для формування життєстійкості, оскільки молодь потребує не лише стабілізації емоційного стану, а й можливості відновити активну життєву позицію. Програма також має виражений інклюзивний потенціал. У її змісті наголошено на необхідності забезпечення рівних прав, доступу до послуг, інформації та можливостей для різних категорій молоді, насамперед молоді з інвалідністю [9]. Для соціальної роботи це положення є особливо важливим, оскільки життєстійкість вразливих груп формується в умовах подвійного навантаження: з одного боку, діють загальні соціальні ризики, з іншого – специфічні бар’єри доступу до освіти, зайнятості, комунікації, медичних і психологічних послуг. Тому практична реалізація Програми має включати не лише масові заходи, а й адресні формати підтримки, адаптовані до потреб окремих груп молоді.

Ще одним важливим аспектом Програми є її опора на дані та оцінювання. Програма передбачає експертно-аналітичні, організаційні, впроваджувальні й підсумкові оціночні заходи, що базуються на інформації, структурованій за статтю, віком, місцем проживання та іншими ознаками [9]. Для соціальної роботи це означає, що підтримка життєстійкості не повинна будуватися інтуїтивно. Потрібні регулярна діагностика потреб молоді, оцінювання ефективності заходів, зворотний зв’язок від учасників програм та корекція змісту відповідно до реальних змін у молодіжному середовищі. Фінансово-організаційний вимір Програми також має значення для практики соціальної роботи. Її виконання передбачено за рахунок коштів державного і місцевих бюджетів та інших не заборонених законодавством джерел, що створює передумови для поєднання державних, громадських і партнерських

ресурсів [9]. У практичному вимірі це дозволяє залучати до формування життєстійкості молоді не лише соціальні служби, а й заклади освіти, молодіжні центри, громадські організації, волонтерські об’єднання, роботодавців, міжнародних партнерів і місцеві громади.

Отже, Програма «Молодь України» на 2021–2025 роки може бути визначена як важливий інструмент соціально-психологічної підтримки молоді в умовах кризових викликів. Її практична цінність полягає в тому, що вона поєднує розвиток компетентностей, соціальну участь, волонтерство, інклюзію, молодіжну інфраструктуру та міжсекторну співпрацю. У контексті теми дослідження це дає змогу розглядати Програму не лише як документ державної політики, а як основу для конкретних технологій соціальної роботи, спрямованих на формування адаптивності, стресостійкості, соціальної згуртованості та суб’єктності молодої людини.

3.2 Соціальна робота як технологія формування адаптивності та стресостійкості молоді

Соціальна робота як технологія формування адаптивності та стресостійкості молоді передбачає послідовну організацію професійних дій, спрямованих на виявлення потреб, оцінювання ризиків, добір методів підтримки, супровід, розвиток компетентностей і оцінювання результатів. На відміну від спонтанної допомоги, технологічний підхід має чітку логіку: спочатку визначається проблема і ресурсна ситуація молодої людини, потім формується індивідуальний або груповий план підтримки, після цього реалізуються конкретні заходи, а завершальним етапом є оцінка змін і подальше коригування роботи. Такий підхід відповідає сучасному розумінню соціальної роботи як системної діяльності, орієнтованої на розвиток автономії, саморегуляції та здатності молоді до конструктивного подолання труднощів [5, с. 87–89].

Адаптивність молодої особистості в соціальній роботі доцільно

розуміти як здатність пристосовуватися до нових умов без втрати суб’єктності, ціннісної орієнтації та соціальної активності. Стресостійкість, у свою чергу, відображає здатність витримувати емоційне навантаження, зберігати самоконтроль і застосовувати ефективні стратегії подолання. У практиці соціальної роботи ці два компоненти не існують окремо: адаптивність забезпечує гнучкість поведінки, а стресостійкість – внутрішню стабільність, необхідну для прийняття рішень у кризових обставинах. Першим технологічним етапом є діагностико-аналітичний. Він передбачає збір інформації про соціальне становище молодої людини, її освітню або професійну ситуацію, сімейні зв’язки, рівень соціальної підтримки, психологічні ризики та потребу у спеціалізованій допомозі. У роботі з молоддю в умовах війни цей етап особливо важливий, оскільки зовнішньо схожі проблеми можуть мати різні причини: тривожність може бути пов’язана з травматичним досвідом, ізоляцією, втратою контролю, невизначеністю навчання або відсутністю підтримуючого середовища. Саме тому соціальний працівник має оцінювати не лише індивідуальні реакції, а й ширший соціальний контекст. Другий етап – планування втручання. На цьому етапі визначаються цілі роботи, очікувані результати, форми підтримки й ресурси, які можуть бути залучені. Якщо проблема пов’язана із соціальною ізоляцією, доцільними є групові заходи, включення в молодіжний центр, волонтерство або неформальна освіта. Якщо домінує емоційне напруження, важливими стають психосоціальні консультації, тренінги саморегуляції, робота з навичками подолання стресу. Якщо ключовим ризиком є втрата освітньої чи професійної траєкторії, пріоритет отримують профорієнтація, консультації щодо зайнятості, правова підтримка й розвиток життєвого планування.

Таблиця 3.2

Технологічна послідовність соціальної роботи

Етап технології	**Зміст дій соціального працівника**	**Очікуваний результат**	**Зв'язок із життєстійкістю**
Діагностика потреб	Виявлення соціальних, психологічних, освітніх і сімейних ризиків; оцінка ресурсів молодої людини.	Сформовано розуміння проблемної ситуації та доступних ресурсів.	Дає змогу перейти від загальної допомоги до адресної підтримки.
Планування підтримки	Визначення цілей, форм роботи, партнерів, часових меж і критеріїв результативності.	Створено індивідуальний або груповий маршрут допомоги.	Підвищує відчуття передбачуваності й контролю.
Реалізація втручань	Консультування, тренінги, групова робота, супровід, залучення до молодіжних ініціатив.	Молодь отримує досвід саморегуляції, взаємодії та соціальної участі.	Формує адаптивні стратегії поведінки.
Міжвідомча координація	Залучення освіти, охорони здоров'я, молодіжних центрів, громадських організацій, служб зайнятості.	Забезпечено комплексність підтримки.	Посилює зовнішні ресурси життєстійкості.
Оцінювання і корекція	Аналіз змін, зворотний зв'язок, уточнення програми підтримки.	Визначено ефективність і потребу в подальших діях.	Підтримує сталість позитивних змін.

Джерело: сформовано автором на основі навчальних джерел із соціальної роботи [5; 7], нормативних засад організації соціальних послуг [14; 18] та підходів до психосоціальної підтримки [21].

У таблиці 3.2 соціальна робота подана як послідовна технологія, у якій

кожен етап виконує окрему функцію. Діагностика забезпечує адресність, планування – логіку дій, реалізація втручань – практичний розвиток навичок, міжвідомча координація – доступ до ресурсів, а оцінювання – контроль результативності. Така структура важлива для бакалаврського дослідження, оскільки дозволяє перейти від загального твердження про значення соціальної роботи до опису конкретного механізму формування життєстійкості.

Серед практичних методів соціальної роботи найбільш значущими для розвитку адаптивності є індивідуальне консультування, групова робота, соціально-психологічні тренінги, кейс-менеджмент, соціальний супровід, медіація, профілактичні бесіди та залучення до соціально корисної діяльності. Індивідуальне консультування допомагає молодій людині усвідомити проблему, знизити емоційне напруження і сформувати план дій. Групова робота створює досвід підтримки й нормалізує переживання, оскільки учасники бачать, що їхні труднощі не є унікальними або «особистою слабкістю». Тренінги дозволяють відпрацювати конкретні навички: саморегуляцію, комунікацію, вирішення конфліктів, прийняття рішень, асертивність і планування майбутнього. У практичній роботі з молоддю особливу роль відіграє соціально-емоційне навчання. Його зміст полягає у формуванні здатності розпізнавати власні емоції, керувати поведінкою, підтримувати здорові взаємини, приймати відповідальні рішення та співпрацювати з іншими. B. G. Gimbert, D. Miller і C. E. Molina підкреслюють, що розвиток соціально-емоційних компетентностей в освітньому середовищі залежить не лише від програм, а й від компетентності дорослих, які працюють із молоддю [29]. Для соціальної роботи це означає, що тренінги життєстійкості мають бути спрямовані не тільки на молодь, а й на педагогів, молодіжних працівників, волонтерів і фахівців громадських організацій.

Не менш важливим є розвиток самоспівчуття й конструктивного самоприйняття. S. J. Egan та співавтори доводять, що self-compassion може

виступати активним чинником профілактики тривожності й депресії у молоді [28, с. 385–403]. У практиці соціальної роботи це може бути реалізовано через вправи з усвідомлення власних реакцій, нормалізацію переживань, підтримку ненасильницького ставлення до себе, формування навички просити про допомогу. Такий підхід особливо важливий для молоді, яка пережила травматичний досвід, оскільки він зменшує самозвинувачення і відкриває шлях до відновлення. Адаптивність і стресостійкість не можуть формуватися лише через індивідуальні навички, якщо молода людина залишається в ізоляції. Саме тому соціальна робота має активно використовувати механізми соціальної підтримки. A. Bauer, M. Stevens та D. Purtscheller показують, що мобілізація соціальної підтримки позитивно впливає на психічне здоров'я дітей і підлітків [25]. У практиці це означає необхідність створення груп взаємодопомоги, залучення молоді до спільнот, підтримку сімейних зв'язків, розвиток наставництва та волонтерства. Чим ширшою є мережа підтримки, тим меншим стає ризик дезадаптації та емоційного виснаження.

У сучасних умовах технологія соціальної роботи повинна враховувати цифровий вимір життєстійкості. Молодь активно взаємодіє через соціальні мережі, освітні платформи, месенджери та цифрові сервіси, тому підтримка також має бути частково перенесена в онлайн-простір. K. Nordesjö, G. Scaramuzzino і R. Ulmestig зазначають, що цифрова взаємодія змінює характер відносин між соціальним працівником і клієнтом, розширюючи доступ до консультацій і підтримки [33, с. 303–315]. Водночас цифрове середовище містить ризики: інформаційне перевантаження, кібербулінг, порівняння себе з іншими, залежність від соціальних мереж. Тому технологія формування життєстійкості має включати цифрову гігієну, медіаграмотність і навички безпечної онлайн-комунікації. У межах української практики важливо враховувати, що молодь у кризових умовах потребує не лише психологічного заспокоєння, а й реальних соціальних перспектив. Тому робота зі стресостійкістю має поєднуватися з підтримкою освітньої,

професійної та громадянської траєкторії. Це відповідає логіці Закону України «Про освіту» [15], Закону України «Про основні засади молодіжної політики» [16] та Програми «Молодь України» [9], де розвиток компетентностей, участь і самореалізація розглядаються як базові умови соціального становлення молоді. Практично це означає, що соціальний працівник має не тільки допомагати молодій людині пережити складний момент, а й підтримувати її повернення до активного життя.

Отже, соціальна робота як технологія формування адаптивності та стресостійкості молоді є комплексом послідовних професійних дій, що поєднують діагностику, консультування, тренінги, соціальний супровід, групову роботу, міжвідомчу взаємодію та оцінювання результатів. Її ефективність залежить від того, наскільки вона враховує психологічні потреби молоді, її соціальне середовище, цифрові ризики, освітні можливості й доступ до інституційної підтримки. Саме така комплексність дозволяє перетворити соціальну роботу на реальний механізм формування життєстійкості.

3.3. Рекомендації щодо вдосконалення практики соціальної роботи у сфері формування життєстійкості

Аналіз теоретичних підходів, соціально-психологічних чинників і практичних механізмів підтримки молоді дає підстави сформулювати рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи у сфері формування життєстійкості. Їхня необхідність зумовлена тим, що сучасна молодь перебуває під впливом кількох груп ризиків одночасно: воєнних, економічних, освітніх, психологічних, інформаційних і соціально-комунікативних. За таких умов ефективна соціальна робота має бути не епізодичною, а системною, довготривалою, міжвідомчою і орієнтованою на розвиток потенціалу молодої людини.

Першою рекомендацією є посилення профілактичного компонента

соціальної роботи. Практика часто активізується тоді, коли проблема вже стала гострою: молода людина опинилася у складних життєвих обставинах, втратила мотивацію до навчання, переживає тривожні стани або ізоляцію. Однак формування життєстійкості має починатися раніше – через регулярні освітні програми, тренінги саморегуляції, розвиток навичок комунікації, медіаграмотності, фінансової і правової обізнаності. Такий підхід відповідає профілактичній логіці соціальної роботи і знижує ризик того, що молодь залишиться без підтримки до моменту загострення кризи.

Другою рекомендацією є розвиток молодіжних центрів як базових просторів формування життєстійкості. Молодіжний центр має функціонувати не лише як місце проведення заходів, а як локальна платформа підтримки, де поєднуються неформальна освіта, психосоціальне консультування, волонтерство, профорієнтація, громадянська участь і групова взаємодія. Відповідно до Типових положень про молодіжний центр, такі установи мають бути орієнтовані на самореалізацію та розвиток молоді [11]. Тому доцільно розширити їхню роль у напрямі підтримки психічного здоров’я, формування навичок подолання стресу та інтеграції внутрішньо переміщеної молоді.

Третьою рекомендацією є впровадження модульних програм життєстійкості для молоді. Така програма може складатися з кількох блоків: емоційна саморегуляція, робота зі стресом, комунікативна компетентність, цифрова безпека, волонтерство, життєве планування, правова обізнаність і громадянська участь. Модульність дозволяє адаптувати програму до різних груп молоді: студентів, молоді з числа внутрішньо переміщених осіб, безробітної молоді, молоді з інвалідністю, молодих волонтерів, підлітків із ризиком девіантної поведінки. Це робить підтримку більш адресною і гнучкою. Для практичного узагальнення основні рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи у сфері формування життєстійкості молоді подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Рекомендації щодо вдосконалення соціальної роботи у сфері формування життєстійкості молоді

Рекомендація	**Зміст практичної дії**	**Очікуваний ефект**
Посилити профілактику	Запровадити регулярні тренінги саморегуляції, медіаграмотності, правової обізнаності, комунікації.	Зниження ризику дезадаптації та раннє виявлення проблем.
Розвивати молодіжні центри	Перетворити центри на простори психосоціальної підтримки, волонтерства, неформальної освіти і профорієнтації.	Зміцнення соціальних зв'язків і доступу молоді до ресурсів.
Впровадити модулі життєстійкості	Створити програми з блоків: стресостійкість, саморегуляція, цифрова безпека, участь, планування майбутнього.	Формування комплексних навичок адаптації та самодопомоги.
Посилити міжвідомчу взаємодію	Об'єднати роботу соціальних служб, освіти, охорони здоров'я, громадських організацій, молодіжних центрів.	Безперервність і комплексність допомоги.
Залучати молодь до прийняття рішень	Розвивати молодіжні ради, студентське самоврядування, партисипативне оцінювання програм.	Підвищення суб'єктності, відповідальності й довіри до інституцій.
Розвивати інклюзивність	Адаптувати програми для молоді з інвалідністю, ВПО, соціально вразливих груп.	Зменшення соціального виключення та нерівності доступу до підтримки.

Джерело: сформовано автором на основі аналізу нормативних документів [9–14; 16; 18; 21] та наукових джерел [26; 28; 29; 39; 40].

Рекомендації, наведені в таблиці 3.3, мають комплексний характер і передбачають поєднання профілактики, розвитку інфраструктури, підготовки фахівців, міжвідомчої координації та активної участі самої молоді. Вони не є

ізольованими напрямами, оскільки кожен із них підсилює інші. Наприклад, молодіжний центр стає ефективним лише тоді, коли в ньому є підготовлені фахівці, доступні програми, партнерство з соціальними службами та механізми залучення молоді до прийняття рішень. Так само тренінги життєстійкості мають більший ефект, якщо після них молодь може застосувати набуті навички у волонтерстві, громадських проєктах, навчанні або професійному розвитку.

Четвертою рекомендацією є посилення міжвідомчої взаємодії. Молодіжні проблеми рідко мають лише один вимір: психологічний стан пов'язаний із сімейною ситуацією, освітніми втратами, матеріальними труднощами, безпекою, доступом до медичної допомоги та правовою обізнаністю. Тому підтримка життєстійкості має здійснюватися через взаємодію соціальних служб, закладів освіти, центрів зайнятості, медичних установ, молодіжних центрів, громадських організацій і місцевої влади. Порядок взаємодії суб'єктів соціальної роботи із сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах, уже задає нормативну основу для такої координації [10], однак на практиці важливо забезпечити її регулярність, а не формальність.

П'ятою рекомендацією є посилення участі молоді в розробленні, реалізації та оцінюванні програм соціальної підтримки. Молодь не повинна бути лише об'єктом соціальної роботи, оскільки такий підхід знижує її суб'єктність і може формувати залежність від зовнішньої допомоги. Натомість партисипативна модель, у якій молоді люди беруть участь у плануванні заходів, визначенні потреб, оцінюванні ефективності програм і реалізації ініціатив, підсилює відчуття контролю, відповідальності та власної значущості. Цей підхід відповідає сучасним міжнародним уявленням про участь дітей і молоді як чинник розвитку їхньої соціальної ефективності [39, с. 792–810].

Шостою рекомендацією є підвищення професійної готовності соціальних працівників і молодіжних працівників до роботи з кризовими

станами. Фахівці мають володіти не лише загальними знаннями з соціальної роботи, а й навичками кризового консультування, психоедукації, групової фасилітації, медіації, цифрової комунікації, роботи з травмою та профілактики вигорання. У колективній монографії за редакцією Л. Данильчук та Л. Романовської підкреслюється, що ефективність соціальної діяльності залежить від методичної підготовленості фахівця, його здатності працювати міждисциплінарно та адаптувати методи до конкретної ситуації [4]. Для теми життєстійкості це означає, що якість підтримки молоді прямо залежить від професійної життєстійкості самого фахівця.

Сьомою рекомендацією є інтеграція цифрових інструментів у практику соціальної роботи, але з одночасним розвитком цифрової безпеки. Онлайн-консультації, дистанційні тренінги, інформаційні платформи, чати підтримки й мобільні додатки можуть значно розширити доступ молоді до допомоги, особливо в умовах переміщення, віддаленого навчання або проживання в громадах із недостатньою кількістю фахівців. Водночас цифрове середовище може посилювати тривожність, соціальне порівняння й інформаційне виснаження, тому цифровізація соціальної роботи має супроводжуватися розвитком медіаграмотності та критичного мислення [30, с. 1–8].

Восьмою рекомендацією є системне оцінювання ефективності програм формування життєстійкості. Для цього доцільно використовувати поєднання кількісних і якісних індикаторів: рівень участі молоді у заходах, кількість звернень по підтримку, динаміку самооцінки стресостійкості, рівень соціальної активності, задоволеність учасників, якість міжвідомчої взаємодії, кількість реалізованих молодіжних ініціатив. Такий підхід відповідає логіці Програми «Молодь України», де передбачено оцінювання її виконання на основі даних і залучення представників молоді як суб’єктів оцінювання [9].

Отже, вдосконалення соціальної роботи у сфері формування життєстійкості молоді має відбуватися за кількома взаємопов’язаними напрямами: рання профілактика, розвиток молодіжної інфраструктури, модульні програми життєстійкості, міжвідомча взаємодія, участь молоді,

інклюзивність, цифрова підтримка та оцінювання результатів. Практична реалізація цих рекомендацій дозволить перейти від фрагментарної допомоги до цілісної системи підтримки, у якій молодь отримує не лише захист у кризі, а й можливості для розвитку, самореалізації та активної участі в суспільному житті.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження соціальної роботи як засобу формування життєстійкості молоді дало змогу сформулювати такі висновки:

1. У кваліфікаційній роботі відповідно до першого завдання розкрито сутність поняття життєстійкості як соціально-психологічного феномена. Встановлено, що життєстійкість молоді не зводиться лише до індивідуальної стресостійкості, а поєднує когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові та соціальні компоненти. Вона формується у взаємодії особистісних ресурсів із підтримкою родини, освітнього середовища, громади, соціальних служб і молодіжних інституцій, тому має розглядатися як багаторівнева характеристика адаптації та самореалізації молодої людини.

2. Відповідно до другого завдання проаналізовано теоретичні підходи до формування життєстійкості молоді. Психологічний підхід дозволив пояснити роль залученості, контролю, прийняття викликів, саморегуляції та позитивних копінг-стратегій; соціально-екологічний підхід показав залежність життєстійкості від доступу до ресурсів середовища; системний, ресурсний і психосоціальний підходи обґрунтували необхідність комплексної підтримки молоді. Узагальнення цих підходів дало змогу визначити життєстійкість як процес, який розвивається через поєднання внутрішніх можливостей особистості та зовнішніх механізмів соціальної підтримки.

3. Відповідно до третього завдання досліджено роль соціальної роботи в підтримці адаптаційних можливостей молодого покоління. Доведено, що соціальна робота виступає не лише засобом реагування на складні життєві обставини, а й інструментом профілактики дезадаптації, розвитку життєвих компетентностей, соціальної активності та суб’єктності молоді. Її ефективність забезпечується через індивідуальне консультування, соціальний супровід, групову роботу, кризове втручання, молодіжні центри, волонтерські ініціативи та міжвідомчу координацію.

4. Відповідно до четвертого завдання виявлено соціально-психологічні чинники, що впливають на рівень життєстійкості молоді. Емпіричний етап

дослідження, проведений на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (з 1 квітня 2026 року – Уманський національний університет) серед 42 респондентів віком 17–24 роки, показав переважання середнього рівня життєстійкості. Найбільш значущими чинниками виявилися підтримка родини та близьких, рівень соціальної активності, доступ до освіти й підтримки викладачів, безпекова ситуація, фінансова нестабільність, невизначеність професійного майбутнього та доступність соціальних і психологічних послуг.

5. Відповідно до п’ятого завдання обґрунтовано практичні засоби підвищення життєстійкості молоді через реалізацію державних і громадських програм. Державна цільова соціальна програма «Молодь України 2021–2025» визначена як важлива інституційна рамка, що може поєднувати розвиток компетентностей, волонтерство, громадську участь, молодіжні центри, інклюзію та соціальну згуртованість. До практичних напрямів удосконалення соціальної роботи віднесено ранню профілактику, тренінги саморегуляції й стресостійкості, розвиток молодіжної інфраструктури, посилення міжвідомчої взаємодії, залучення молоді до прийняття рішень, інклюзивність і системне оцінювання результативності програм.

Отже, соціальна робота є ефективним засобом формування життєстійкості молоді, оскільки інтегрує психологічну підтримку, соціальний супровід, освітні можливості, громадську участь і ресурси громади. Її результативність залежить від системності, адресності, партнерства з молоддю та здатності соціальних інституцій забезпечувати безперервну підтримку в умовах кризових викликів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми соціальної роботи як засобу формування життєстійкості молоді. Перспективними напрямами подальших наукових досліджень є: дослідження особливостей формування життєстійкості молоді в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України; дослідження ролі цифрового середовища, соціальних мереж і медіапростору у формуванні психологічної стійкості молодого

покоління; вивчення специфіки життєстійкості різних категорій молоді, зокрема внутрішньо переміщених осіб, студентської молоді, молодих ветеранів, осіб з інвалідністю та молоді, яка перебуває у складних життєвих обставинах; розробка та апробація інноваційних моделей соціальної роботи, спрямованих на посилення життєстійкості молоді на рівні громади.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білієр О. О. An overview of the possibilities of using LEGO-technologies as a means of forming communicative competence in English lessons in elementary school. Scientific Journal of Innovative Approaches in Social Sciences. 2025. Vol. 97, No. 1. URL: https://ojs.mans.edu.pl/index.php/sjiaas/article/view/355 (дата звернення: 01.02.2026).

2. Варіна Г. В. Resilience is a factor in a person's psychological stability when faced with challenges and changes. Materials of the International Scientific and Practical Conference. Melitopol: Bogdan Khmelnitsky Melitopol State Pedagogical University, 2024. С. 256–259. URL: https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/13904/1/e876783c871216e84e3172eaecc8cc6b.pdf (дата звернення: 01.02.2026).

3. Величко Х. О. The assessment of social work needs and priorities in the context of the armed conflict in Ukraine. Analele Ştiinţifice ale Universităţii «Alexandru Ioan Cuza» din Iaşi. Sociologie şi Asistenţă Socială. 2023. Т. 16, № 2. URL: https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1224702 (дата звернення: 01.02.2026).

4. Грач Ю. В., Козаченко С. М., Комар Т. В. [та ін.] Теоретичні та методичні аспекти соціальної діяльності : монографія / за ред. Л.О. Данильчук, Л. І. Романовської. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2020. Т. 3. 282 с. URL: https://srsp.khmnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/11/teoretychni-ta-metodychni-aspekty-soczialnoyi-roboty_monografiya_tom-3_2020.pdf (дата звернення: 01.02.2026).

5. Денисюк О. М., Епель О. В., Лях Т. Л. [та ін.] Актуальні питання соціальної роботи: навч. посіб. / ред. кол.: О. В. Епель, Т. Л. Лях, І.В. Силантьєва. Ужгород: РІК-У, 2023. 420 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/47338/1/O_%20Epel_T_Liakh_I_Silantieva_APSR_FPSRSO_KSPSR.pdf.pdf (дата звернення: 01.02.2026).

6. Омельченко С. О., Тернопільська В. І., Чернуха Н. М. [та ін.]

Соціальна робота: реалії та виклики часу: навч.-метод. посіб. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 219 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0052996.pdf (дата звернення: 01.02.2026).

7. Пєша І. В., Галайдюк В. В., Сопівник І. В., Кошук О. Б. Соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю : навч. посіб. Київ : Компринт, 2023. 449 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi76/0056869.pdf (дата звернення: 01.02.2026).

8. Про затвердження Державної соціальної програми «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2021 року: Постанова Кабінету Міністрів України; Програма, Паспорт, Заходи від 30.05.2018 № 453. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/453-2018-%D0%BF (дата звернення: 01.02.2026).

9. Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки та внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України : Постанова Кабінету Міністрів України; Програма, Паспорт, Заходи від 02.06.2021 № 579. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/579-2021-%D0%BF (дата звернення: 01.02.2026).

10.Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів соціальної роботи із сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах : Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства праці та соціальної політики України, Міністерства внутрішніх справ України, Державного департаменту України з питань виконання покарань, Державного комітету України у справах національностей та міграції від 14.06.2006 № 1983/388/452/221/556/596/106. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/z0866-06 (дата звернення: 01.02.2026).

11.Про затвердження типових положень про молодіжний центр та про експертну раду при молодіжному центрі : Постанова Кабінету Міністрів України від 20.12.2017 № 1014. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/1014-2017-%D0%BF (дата звернення: 01.02.2026).

12.Про Національну стратегію державної молодіжної політики до 2030 року: Указ Президента України від 12.03.2021 № 94/2021. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text (дата звернення: 01.02.2026).

13.Про Національну стратегію у сфері прав людини : Указ Президента України; Стратегія від 24.03.2021 № 119/2021. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/119/2021 (дата звернення: 01.02.2026).

14.Про організацію надання соціальних послуг : Постанова Кабінету Міністрів України; Порядок, Перелік від 01.06.2020 № 587. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/587-2020-%D0%BF (дата звернення: 01.02.2026).

15.Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2145-19 (дата звернення: 01.02.2026).

16.Про основні засади молодіжної політики : Закон України від 27.04.2021 № 1414-IX. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/1414-20 (дата звернення: 01.02.2026).

17.Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 № 2402-III. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2402-14 (дата звернення: 01.02.2026).

18.Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2671-19 (дата звернення: 01.02.2026).

19.Про соціальну роботу з сім’ями, дітьми та молоддю : Закон України від 21.06.2001 № 2558-III. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/2558-14 (дата звернення: 01.02.2026).

20.Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 23.12.2020 № 1669-р. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/1669-2020-%D1%80 (дата звернення: 01.02.2026).

21.Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров’я в Україні на період до 2030 року : Розпорядження Кабінету Міністрів України; Концепція від 27.12.2017 № 1018-р. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/1018-2017-%D1%80 (дата звернення: 01.02.2026).

22.Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року : Указ Президента України від 30.09.2019 № 722/2019. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/722/2019 (дата звернення: 01.02.2026).

23.Черноус Л. С., Шимко І. М. Деструктивні девіації підлітків в умовах війни: соціальна робота як стратегія їх упередження і подолання. Актуальні проблеми філософії та соціології : наук. фах. вид. 2025. Вип. 55. С. 256–262. URL: http://www.apfs.nuoua.od.ua/archive/55_2025/55_2025.pdf#page=256 (дата звернення: 01.02.2026).

24.Aggarwal S., Wright J., Morgan A., Patton G., Reavley N. Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. BMC Psychiatry. 2023. Vol. 23, Article 729. URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-023-05091-2 (дата звернення: 01.02.2026).

25.Bauer A., Stevens M., Purtscheller D., Knapp M., Fonagy P., Evans-Lacko S., Paul J. Mobilising social support to improve mental health for children

and adolescents: a systematic review using principles of realist synthesis. PLOS ONE. 2021. Vol. 16, No. 5. e0251750. URL: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0251750 (дата звернення: 01.02.2026).

26.Benoit V., Gabola P. Effects of positive psychology interventions on the well-being of young children: a systematic literature review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18, No. 22. Article 12065. URL: https://www.mdpi.com/1660-4601/18/22/12065 (дата звернення: 01.02.2026).

27.Cieslik K., Barford A., Vira B. Young people not in employment, education or training (NEET) in Sub-Saharan Africa: Sustainable Development Target 8.6 missed and reset. Journal of Youth Studies. 2021. Vol. 24, No. 8. P. 1126–1147. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2021.1939287 (дата звернення: 01.02.2026).

28.Egan S. J., Rees C. S., Delalande J., Greene D., Fitzallen G., Brown S., Webb M., Finlay-Jones A. A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. Clinical Psychology Review. 2022. Vol. 49. P. 385–403. URL: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101941 (дата звернення: 01.02.2026).

29.Gimbert B. G., Miller D., Molina C. E. Social emotional learning in schools: the importance of educator competence. Journal of Educational and Psychological Consultation. 2021. (First published online: 24 May 2021). URL: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/19427751211014920 (дата звернення: 01.02.2026).

30.Gupta C., Jogdand S., Kumar M. Reviewing the impact of social media on the mental health of adolescents and young adults. Cureus Journal of Medical Science. 2022. Vol. 14, No. 8. P. 1–8. URL: https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/109723/20240724-319105-cem048.pdf (дата звернення: 01.02.2026).

31.Lehtonen O. Primary school closures and population development – is school vitality an investment in the attractiveness of the (rural) communities or not? Journal of Rural Studies. 2021. Vol. 83. P. 49–59. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0743016721000115 (дата звернення: 01.02.2026).

32.Theron L. C., Liebenberg L., Ungar M. (eds.). Youth Resilience and Culture: Commonalities and Complexities. Dordrecht : Springer Netherlands, 2015. 250 p. URL: https://books.google.com/books/about/Youth_Resilience_and_Culture.html?id=AbYzvgAACAAJ (дата звернення: 01.02.2026).

33.Nordesjö K., Scaramuzzino G., Ulmestig R. The social worker–client relationship in the digital era: a configurative literature review. European Journal of Social Work. 2021. Vol. 24, No. 2–3. P. 303–315. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13691457.2021.1964445 (дата звернення: 01.02.2026).

34.Okafor A., Walla P. Role of the social worker in the outbreak of pandemics (a case of COVID-19). Cogent Psychology. 2021. Vol. 8. Article 1939537. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311908.2021.1939537 (дата звернення: 01.02.2026).

35.Rodwin A. H., Shimizu R., Travis R. Jr., James K. J., Banya M., Munson M. R. A systematic review of music-based interventions to improve treatment engagement and mental health outcomes for adolescents and young adults. Child and Adolescent Social Work Journal. 2023. Vol. 40. P. 537–566. URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s10560-022-00893-x (дата звернення: 01.02.2026).

36.Rouncefield-Swales A., Harris J., Carter B., Bray L., Bewley T., Martin R. Children and young people's contributions to public involvement and engagement activities in health-related research: a scoping review. PLOS ONE. 2021. Vol. 16, No. 6. e0252774. URL:

https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0252774 (дата звернення: 01.02.2026).

37.Sun Y., Blewitt C., Skouteris H. Exploring young children's voice: a systematic review. International Journal of Qualitative Methods. 2023. (First published online: 31 Jan 2023). URL: https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/16094069231152449 (дата звернення: 01.02.2026).

38.Thunberg S., Arnell L. Pioneering the use of technologies in qualitative research – A research review of the use of digital interviews. International Journal of Social Research Methodology. 2021. Vol. 24, No. 6. P. 757–768. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13645579.2021.1935565 (дата звернення: 01.02.2026).

39.Tisdall E. K. M., Cuevas-Parra P. Beyond the familiar challenges for children and young people's participation rights: the potential of activism. The International Journal of Children's Rights. 2021. Vol. 29, No. 4. P. 792–810. URL: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13642987.2021.1968377 (дата звернення: 01.02.2026).

40.Westwood S. Religious-based negative attitudes towards LGBTQ people among healthcare, social care and social work students and professionals: A review of the international literature. Health & Social Care in the Community. 2022. Vol. 30, No. 6. P. 1–14. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.13812 (дата звернення: 01.02.2026).