

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

*«Зв'язок життєстійкості з життєвими
стратегіями у молоді»*

Виконав: здобувач 4 курсу, групи ПС-22-2

Спеціальності 053 Психологія

Шульман Є.Д.

Керівник: Лебідь О.В., д.пед.н., проф.

м. Дніпро

2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 55 с., 7 таблиць і 2 рисунки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вікові особливості життєстійкості в осіб із різними життєвими стратегіями.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – вікові особливості життєстійкості в осіб із різними життєвими стратегіями.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних та методів математичної статистики. *Теоретичні методи* дослідження включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової психологічної літератури з проблеми життєстійкості та життєвих стратегій особистості. Використання цих методів дозволило здійснити теоретичне обґрунтування досліджуваної проблеми, визначити основні наукові підходи до розуміння життєстійкості та життєвих стратегій, проаналізувати вікові особливості їх прояву та встановити особливості взаємозв'язку між досліджуваними феноменами. *Емпіричним методом* дослідження виступило тестування, яке дало можливість дослідити рівень життєстійкості та особливості життєвих стратегій у представників різних вікових груп. Зокрема, у дослідженні було використано такі психодіагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді – з метою визначення загального рівня життєстійкості особистості, а також особливостей розвитку її основних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику; тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка (Purpose-in-Life Test) – з метою дослідження рівня осмисленості життя, сформованості життєвих цілей, життєвих перспектив та особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості; методика діагностики копінг-стратегій WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса – з метою визначення переважаючих способів подолання труднощів, особливостей реагування на стресові ситуації та дослідження поведінкових компонентів життєвих стратегій особистості. Для обробки результатів емпіричного дослідження було використано методи математичної статистики, зокрема визначення середніх значень, відсотковий аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, F-критерій Фішера та коефіцієнт кореляції Пірсона. Використання зазначених методів дозволило здійснити порівняльний аналіз результатів між віковими групами, встановити статистично значущі відмінності між досліджуваними показниками та визначити особливості взаємозв'язку між життєстійкістю і життєвими стратегіями особистості.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані: у практичній діяльності психологів під час психологічного консультування осіб різних вікових груп; у процесі психодіагностичної роботи з метою визначення рівня життєстійкості та особливостей життєвих стратегій особистості; під час розробки психокорекційних і психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток життєстійкості та конструктивних копінг-стратегій; у роботі практичних психологів закладів освіти; у процесі викладання психологічних дисциплін; у подальших наукових дослідженнях проблеми життєстійкості та життєвих стратегій особистості.

Перелік ключових слів: життєстійкість, життєві стратегії, особистість, вікові особливості, психологічна стійкість, копінг-стратегії, смисложиттєві орієнтації, психологічна адаптація.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Шульмана Еміля Дмитровича
на тему:
«Зв'язок життєстійкості з життєвими стратегіями у молоді»

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню вікових особливостей життєстійкості в осіб із різними життєвими стратегіями. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглиблення наукових уявлень про життєстійкість як важливий психологічний ресурс особистості в умовах сучасних суспільних викликів, а також потребою вивчення її взаємозв'язку з життєвими стратегіями у представників різних вікових груп.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення отриманих результатів.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми життєстійкості особистості та життєвих стратегій у сучасній психологічній науці. Розкрито психологічну сутність життєстійкості, проаналізовано основні наукові підходи до її розуміння, охарактеризовано психологічний зміст і типологію життєвих стратегій, висвітлено вікові особливості прояву життєстійкості та узагальнено сучасні наукові уявлення щодо взаємозв'язку життєстійкості й життєвих стратегій особистості.

У другому розділі представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження, здійснено порівняльний аналіз рівня життєстійкості в осіб різних вікових груп, досліджено особливості їхніх життєвих стратегій та встановлено взаємозв'язки між показниками життєстійкості й життєвих стратегій. На основі статистичної обробки результатів визначено вікові відмінності досліджуваних показників та особливості їх прояву у представників різних вікових груп.

У висновках узагальнено результати теоретичного та емпіричного дослідження, підтверджено виконання поставлених завдань, сформульовано основні наукові положення щодо вікових особливостей життєстійкості та її взаємозв'язку з життєвими стратегіями особистості, а також окреслено практичне значення отриманих результатів для діяльності практичних психологів і подальших наукових досліджень.

Ключові слова: життєстійкість, життєві стратегії, особистість, вікові особливості, психологічна стійкість, копінг-стратегії, смисложиттєві орієнтації, психологічна адаптація.

SUMMARY
of the Bachelor's Qualification Thesis
by Emil Shulman
on the topic: 'The Relationship Between Hardiness and Life Strategies
Among Young People'

This thesis is devoted to the study of age-related characteristics of resilience in individuals with different life strategies. The relevance of this study stems from the need to deepen scientific understanding of resilience as an important psychological resource for the individual in the context of contemporary societal challenges, as well as the need to examine its relationship with life strategies among representatives of different age groups.

The introduction justifies the relevance of the research topic, defines the object, subject, purpose, and objectives of the study, outlines the research methods, and highlights the scientific novelty and practical significance of the findings.

The first chapter presents a theoretical analysis of the problem of personal resilience and life strategies in contemporary psychological science. It reveals the psychological essence of resilience, analyzes the main scientific approaches to understanding it, characterizes the psychological content and typology of life strategies, highlights age-related features of resilience, and summarizes current scientific views on the relationship between resilience and an individual's life strategies.

The second chapter presents the organization and methodological framework of the empirical study, conducts a comparative analysis of the level of resilience among individuals in different age groups, examines the characteristics of their life strategies, and identifies the relationships between indicators of resilience and life strategies. Based on statistical analysis of the results, age-related differences in the studied indicators and the characteristics of their manifestation among representatives of different age groups were identified.

The conclusions summarize the results of the theoretical and empirical study, confirm the achievement of the set objectives, formulate the main scientific propositions regarding the age-related characteristics of resilience and its relationship with an individual's life strategies, and outline the practical significance of the obtained results for the work of practicing psychologists and further scientific research.

Keywords: resilience, life strategies, personality, age-related characteristics, psychological resilience, coping strategies, life-meaning orientations, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ.....	8
1.1. Поняття життєстійкості особистості у психологічній науці.....	8
1.2. Психологічна сутність та типологія життєвих стратегій особистості.....	11
1.3. Особливості розвитку життєстійкості у молодіжному віці.....	16
1.4. Взаємозв'язки життєстійкості та життєвих стратегій особистості.....	20
Висновки до 1 розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ.....	28
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	28
2.2. Дослідження рівня життєстійкості.....	32
2.3. Особливості життєвих стратегій молоді.....	36
2.4. Аналіз взаємозв'язку життєстійкості та життєвих стратегій у молоді.....	41
Висновки до 2 розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем нестабільності, психологічного напруження, інформаційного перевантаження та постійними змінами життєвих обставин. Особливої актуальності проблема психологічної стійкості особистості набула в умовах війни, соціальної невизначеності, вимушених життєвих змін та необхідності адаптації людини до складних життєвих ситуацій. За таких умов особливого значення набуває життєстійкість як важливий внутрішній ресурс особистості, що забезпечує здатність підтримувати психологічну рівновагу, ефективно долати труднощі, адаптуватися до кризових ситуацій та зберігати активну життєву позицію.

У сучасній психологічній науці проблема життєстійкості розглядається у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників як складний інтегративний феномен, пов'язаний із саморегуляцією, психологічною адаптацією, подоланням стресу, особистісною зрілістю та життєтворчістю особистості. Значна увага приділяється структурним компонентам життєстійкості, її ролі у подоланні кризових ситуацій, взаємозв'язку з психологічним благополуччям, емоційною саморегуляцією та копінг-стратегіями особистості.

Не менш важливою для сучасної психології є проблема життєвих стратегій особистості. Життєві стратегії визначають систему життєвих цілей, способів організації людиною власного життя, характер її життєвого вибору, особливості реагування на труднощі та рівень особистісної активності. Саме через життєві стратегії особистість реалізує власні цінності, життєві смисли та життєві перспективи.

Особливого значення дослідження взаємозв'язку життєстійкості та життєвих стратегій набуває в молодіжному віці, який є періодом активного особистісного становлення, професійного самовизначення, формування життєвих цілей і планів на майбутнє. Саме в цей період життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, що сприяє конструктивному вибору життєвих стратегій та ефективному

подоланню життєвих труднощів.

Аналіз сучасних психологічних досліджень свідчить про наявність взаємозв'язку між життєстійкістю та життєвими стратегіями особистості. Водночас недостатньо дослідженими залишаються особливості цього взаємозв'язку саме у молоді. Потребують уточнення особливості життєвих стратегій молодих людей з різним рівнем життєстійкості, а також взаємозв'язки між життєстійкістю, смисложиттєвими орієнтаціями та способами подолання труднощів у молодіжному віці.

Актуальність проблеми, її теоретична та практична значущість зумовили вибір теми бакалаврської кваліфікаційної роботи: **«Зв'язок життєстійкості з життєвими стратегіями у молоді»**.

Об'єкт дослідження – життєстійкість особистості.

Предмет дослідження – зв'язок життєстійкості з життєвими стратегіями у молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок життєстійкості з життєвими стратегіями у молоді.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання:**
роаналізувати основні наукові підходи до проблеми життєстійкості особистості у психологічній науці.
озкрити психологічну сутність та типологію життєвих стратегій особистості.
характеризувати особливості розвитку життєстійкості у молоді.
емпірично дослідити рівень життєстійкості молоді.
изначити особливості життєвих стратегій молоді.
становити взаємозв'язок між показниками життєстійкості та життєвими стратегіями молоді.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних та методів математичної статистики.

Теоретичні методи дослідження включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової психологічної літератури з проблеми життєстійкості та життєвих стратегій особистості. Використання цих методів дозволило здійснити

теоретичне обґрунтування досліджуваної проблеми, визначити основні наукові підходи до розуміння сутності життєстійкості та життєвих стратегій, охарактеризувати особливості прояву життєстійкості у молодіжному віці та проаналізувати наукові підходи до вивчення взаємозв'язку між досліджуваними феноменами.

Емпіричним методом дослідження виступило тестування, яке дало можливість дослідити рівень життєстійкості та особливості життєвих стратегій молоді. Зокрема, у дослідженні було використано такі психодіагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді – з метою визначення загального рівня життєстійкості особистості та особливостей розвитку її основних компонентів (залученості, контролю та прийняття ризику); тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка (Purpose-in-Life Test) – з метою дослідження рівня осмисленості життя, сформованості життєвих цілей, життєвих перспектив та особливостей смисложиттєвих орієнтацій особистості; методика діагностики копінг-стратегій WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса – з метою визначення переважаючих способів подолання труднощів, особливостей реагування на стресові ситуації та дослідження поведінкових проявів життєвих стратегій особистості.

Для обробки результатів емпіричного дослідження було використано методи математичної статистики, зокрема визначення середніх значень, відсотковий аналіз та коефіцієнт кореляції Пірсона. Використання зазначених методів дозволило охарактеризувати особливості прояву досліджуваних показників у вибірці молоді та встановити статистично значущі взаємозв'язки між життєстійкістю та життєвими стратегіями особистості.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів:

- уточнено особливості прояву життєстійкості у молодіжному віці;
- визначено особливості смисложиттєвих орієнтацій та переважаючих копінг-стратегій молоді;
- встановлено взаємозв'язки між показниками життєстійкості, смисложиттєвими орієнтаціями та копінг-стратегіями молоді;

– виявлено взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та особливостями життєвих стратегій молоді;

– встановлено, що вищий рівень життєстійкості пов'язаний із більшою осмисленістю життя, сформованістю життєвих цілей, розвитком самоконтролю, орієнтацією на вирішення проблем та використанням конструктивних копінг-стратегій;

– виявлено, що нижчий рівень життєстійкості супроводжується тенденцією до використання стратегій уникнення, дистанціювання та меншою визначеністю життєвих цілей.

Отримані результати доповнюють сучасні наукові уявлення про психологічні особливості життєстійкості молоді та її взаємозв'язок із життєвими стратегіями особистості.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів під час психологічного консультування молоді; у процесі психодіагностичної роботи з метою визначення рівня життєстійкості та особливостей життєвих стратегій особистості; під час розробки психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на розвиток життєстійкості та формування конструктивних життєвих стратегій молоді; у роботі практичних психологів закладів освіти; у процесі викладання психологічних дисциплін; у подальших наукових дослідженнях проблем життєстійкості та життєвих стратегій особистості.

Апробація результатів дослідження. Результати бакалаврської роботи було представлено на Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції «Педагогічна освіта в період трансформації: наукові пошуки та інноваційні практики» (24 квітня 2026 р., м. Запоріжжя) та XVII Міжнародна науково-практичній конференції студентів, аспірантів та науковців «Практична психологія у сучасному вимір» (21 квітня 2026 р., м. Дніпро).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел. Список використаних джерел містить 30 найменувань, з них 2 – іноземною мовою. Загальний обсяг работ

викладено на 51 сторінці. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ

Поняття життєстійкості особистості у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема життєстійкості особистості є однією з найбільш актуальних, оскільки сучасне суспільство характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, психологічного напруження та кризових явищ. Особливої значущості феномен життєстійкості набув в умовах війни, коли людина змушена адаптуватися до постійних змін, невизначеності, втрат та тривалого стресу. Саме тому в психологічній літературі життєстійкість розглядається як важливий внутрішній ресурс особистості, який забезпечує здатність зберігати психологічну стабільність, продуктивність діяльності та внутрішню цілісність у складних життєвих обставинах [25; 26; 8].

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що поняття життєстійкості є багатогранним та міждисциплінарним. У психологічній літературі воно трактується як інтегральна характеристика особистості, яка охоплює систему переконань, цінностей, способів саморегуляції та поведінкових стратегій людини. У монографії О. Чиханцової життєстійкість визначається як особистісний ресурс, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, підтримання психологічного благополуччя та збереження активної життєвої позиції [25]. Дослідниця наголошує, що життєстійкість не є окремою рисою характеру, а являє собою складну систему психологічних механізмів, які забезпечують здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів та зберігати внутрішню цілісність.

У сучасних дослідженнях життєстійкість часто пов'язують із концепцією межах цієї концепції життєстійкість розглядається як система установок і переконань, які допомагають людині ефективно реагувати на стресові обставини та перетворювати труднощі на можливості для розвитку [29; 30]. Т. Чернявська

зазначає, що спочатку схильність до життєстійкості трактувалася саме як сукупність установок, які сприяють активному подоланню стресових ситуацій та формуванню стійкості особистості [24]. Авторка підкреслює, що в сучасній психології життєстійкість розглядають як прояв екзистенційної мужності людини, її здатності знаходити сенс життя, приймати рішення та залишатися активним суб'єктом власної життєдіяльності навіть за умов кризи [24].

Важливим аспектом сучасного розуміння життєстійкості є її зв'язок із самореалізацією та особистісним потенціалом людини. Т. Чернявська наголошує, що життєстійкість тісно пов'язана з мотивацією досягнення, самоактуалізацією та розвитком потенціалу особистості [24]. Це дозволяє розглядати життєстійкість не лише як механізм психологічного захисту, а і як умову особистісного розвитку, професійної успішності та самореалізації людини.

У науковій літературі життєстійкість найчастіше описується через три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику [30]. Залученість характеризує ступінь включеності людини у власне життя, професійну діяльність та міжособистісні взаємини. Контроль пов'язаний із переконанням особистості у власній здатності впливати на життєві події та брати відповідальність за результати власної діяльності. Прийняття виклику відображає готовність людини сприймати труднощі та зміни як джерело нового досвіду й можливостей для розвитку.

Сучасні українські дослідження підтверджують значущість цих компонентів для забезпечення психологічної стійкості особистості. У статті І. Данилюка, В. Предко та Р. Трайна зазначено, що життєстійкість виступає важливим механізмом подолання вікових та екзистенційних криз, а також сприяє формуванню позитивного мислення та сприятливих психологічних установок [8]. Автори наголошують, що високий рівень життєстійкості безпосередньо пов'язаний із розвитком внутрішнього локусу контролю, емоційної саморегуляції та здатності конструктивно сприймати життєві труднощі [8].

Особливої уваги заслуговує висновок дослідників про наявність прямого зв'язку між контролем та життєстійкістю особистості. На думку І. Данилюка,

В. Предко та Р. Трайна, розвинений внутрішній локус контролю забезпечує проактивну залученість людини до життєдіяльності, підвищує рівень мотивації, сприяє подоланню страху помилок та невдач, а також формує готовність до особистісного розвитку [8]. Водночас автори підкреслюють, що залученість та контроль виступають провідними механізмами внутрішньої мотивації особистості та взаємно підсилюють один одного [8].

У психологічній літературі життєстійкість розглядається також як чинник психологічної адаптації людини до кризових та екстремальних умов. Особливо це проявляється в умовах війни та вимушених життєвих змін. У дослідженні Н. Оніщенко життєстійкість внутрішньо переміщених осіб визначається як інтегративна особистісна властивість, що забезпечує здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, психологічну стабільність та продуктивність діяльності в умовах тривалого стресу [15]. Авторка наголошує, що життєстійкість сприяє зниженню рівня тривожності, допомагає людині ефективніше долати кризові ситуації та підтримувати позитивне ставлення до життя [15].

Науковці також підкреслюють зв'язок життєстійкості з емоційною саморегуляцією та психічним здоров'ям. У сучасних психологічних дослідженнях життєстійкість розглядається як важливий ресурс профілактики емоційного виснаження, дезадаптації та психологічних криз. Високий рівень життєстійкості сприяє здатності особистості конструктивно реагувати на труднощі, зберігати оптимізм, підтримувати соціальні зв'язки та знаходити нові смисли навіть у складних життєвих обставинах [25; 8].

Водночас життєстійкість не є вродженою та незмінною характеристикою людини. Більшість сучасних дослідників розглядають її як динамічне особистісне утворення, яке формується в процесі соціалізації, життєвого досвіду, подолання труднощів та розвитку особистості [24; 25]. Це означає, що життєстійкість може розвиватися під впливом соціального середовища, професійної діяльності, психологічної підтримки та особистісного саморозвитку.

Аналіз сучасної психологічної літератури дозволяє зробити висновок про те, що життєстійкість є складним інтегративним феноменом, який поєднує когнітивні,

емоційні, мотиваційні та поведінкові характеристики особистості. Вона забезпечує здатність людини ефективно адаптуватися до кризових ситуацій, підтримувати психологічне благополуччя, зберігати внутрішню цілісність та реалізовувати власний особистісний потенціал. Сучасні наукові підходи дозволяють розглядати життєстійкість не лише як механізм подолання стресу, а як важливу умову особистісного розвитку, самореалізації та успішного функціонування людини в умовах сучасного суспільства [24; 26; 8].

Отже, узагальнення наукових підходів до розуміння життєстійкості дозволяє стверджувати, що цей феномен є одним із провідних внутрішніх ресурсів особистості, який забезпечує її здатність підтримувати психологічну рівновагу, ефективно реагувати на життєві труднощі та зберігати активну життєву позицію в умовах невизначеності й стресу. Водночас життєстійкість не є статичною властивістю, а формується та розвивається упродовж життя під впливом соціального середовища, особистісного досвіду та індивідуальних особливостей людини. Це дає підстави розглядати життєстійкість як важливий чинник особистісного розвитку та психологічного благополуччя, особливо в умовах сучасних суспільних викликів.

Психологічна сутність та типологія життєвих стратегій особистості

У сучасній психологічній науці проблема життєвих стратегій особистості набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, невизначеності майбутнього, інтенсивних суспільних трансформацій та підвищених вимог до особистісної самореалізації. Життєва стратегія виступає важливим механізмом організації життєвого шляху людини, визначення її цілей, способів їх досягнення, особливостей взаємодії із соціальним середовищем та ставлення до власного життя. Саме через життєву стратегію особистість реалізує себе як суб'єкта життєтворення, здатного не лише адаптуватися до обставин, а й активно впливати на власний життєвий простір.

Проблематика життєвих стратегій пов'язана із ширшим колом питань психології життєвого шляху, життєтворчості, особистісного самовизначення, життєвих перспектив та самореалізації особистості. У сучасних дослідженнях життєва стратегія розглядається не лише як спосіб планування майбутнього, а як інтегральна характеристика особистості, що відображає її систему цінностей, рівень суб'єктності, особливості прийняття рішень, стиль взаємодії зі світом та здатність до подолання труднощів.

У науковій літературі відсутнє єдине трактування поняття «життєва стратегія». Це пояснюється складністю самого феномена та багатовимірністю його психологічного змісту. У межах сучасних психологічних підходів життєва стратегія трактується як спосіб організації людиною власного життя, спрямований на досягнення значущих життєвих цілей та реалізацію особистісних смислів. У цьому контексті життєва стратегія виступає своєрідною системою довготривалих орієнтирів, життєвих рішень і моделей поведінки, які забезпечують цілісність життєвого шляху особистості.

У дослідженні Г. Пирог та Л. Мороз життєва стратегія визначається як стратегія пошуку, обґрунтування та реалізації особистості у житті шляхом співвіднесення життєвих вимог із власною активністю, цінностями та способом самоствердження. Автори наголошують, що важливими характеристиками життєвої стратегії є відповідальність, усвідомленість життя, система цінностей і ставлення людини до власного життєвого шляху. Водночас життєва стратегія пов'язується із життєвими перспективами та здатністю людини планувати власне майбутнє [18].

Сучасні дослідники підкреслюють, що життєва стратегія не є статичним утворенням. Вона формується в процесі соціалізації, особистісного розвитку, набуття життєвого досвіду та може змінюватися залежно від життєвих обставин, кризових ситуацій чи трансформації системи цінностей. Особливого значення це набуває в умовах суспільної нестабільності, коли людина змушена переосмислювати власні життєві цілі та адаптуватися до нових умов існування.

У монографії «Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища» життєві стратегії розглядаються як засіб внутрішнього самовизначення особистості, що дозволяє їй зберігати цілісність власного життя навіть в умовах невизначеності та соціальних потрясінь. Автори наголошують, що саме особистісні стратегії життєдіяльності допомагають людині виходити за межі ситуативного реагування та забезпечують здатність до смислової організації майбутнього. У цьому контексті життєва стратегія виступає не лише механізмом адаптації, а й способом активного конструювання власного життя [27].

Важливою складовою психологічного змісту життєвих стратегій є їхній зв'язок із життєвими перспективами особистості. Життєва перспектива визначає уявлення людини про майбутнє, її очікування, плани та прогнозування власного життєвого шляху. Саме через систему життєвих перспектив формується спрямованість особистості, визначаються життєві цілі та мотивація їх досягнення. Недостатня сформованість життєвої перспективи може зумовлювати внутрішню невизначеність, фрагментарність життєвих планів і труднощі у самореалізації.

Психологічна сутність життєвих стратегій проявляється також у їхньому зв'язку з процесами життєтворчості. Життєтворчість передбачає активне ставлення особистості до власного життя, здатність до його усвідомленого проектування та творчого конструювання. У цьому аспекті життєва стратегія виступає способом реалізації життєтворчого потенціалу людини.

А. Кабиш-Рибалка розглядає життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. Авторка наголошує, що сучасна людина повинна бути активним творцем власного життя, здатним до цілепокладання, прогнозування та свідомого вибору способів самореалізації. Життєва стратегія при цьому розглядається як індивідуальний спосіб конструювання та реалізації життєвих ц

і У межах психологічних досліджень особливого значення набуває проблема типології життєвих стратегій. Спроби класифікувати життєві стратегії пов'язані з необхідністю зрозуміти особливості поведінки особистості, її ставлення до й

,

життєвих труднощів, характер взаємодії із соціальним середовищем та рівень особистісної активності.

Одним із сучасних підходів до типології життєвих стратегій є поділ їх на реактивні та проактивні. Такий підхід запропоновано Р. Заїкою в контексті аналізу життєвих стратегій особистості в умовах суспільної нестабільності. Реактивна життєва стратегія характеризується переважною орієнтацією людини на адаптацію до зовнішніх умов. Особистість із такою стратегією здебільшого реагує на життєві обставини, намагаючись пристосуватися до них, уникнути небезпеки або зберегти психологічну стабільність. Для реактивної стратегії характерними є ситуативність, залежність від зовнішніх факторів та обмежений рівень суб'єктності [9].

Натомість проактивна життєва стратегія передбачає активне ставлення людини до власного життя та соціального середовища. Особистість не лише реагує на обставини, а й прагне впливати на них, реалізовувати власні цінності, будувати життєві перспективи та досягати значущих цілей. Проактивність пов'язується із високим рівнем відповідальності, автономності, внутрішньої активності та здатністю до самореалізації. На думку автора, саме проактивні життєві стратегії сприяють особистісному розвитку та стабілізації життя в умовах невизначеності.

Інший підхід до типології життєвих стратегій представлений у роботах А. Кабиш-Рибалки, де життєві стратегії аналізуються як творчі засоби проектування життєвого шляху. Авторка виокремлює декілька типів стратегій: стратегії аналогізування, комбінування, реконструктивні стратегії, універсальні стратегії та стратегії спонтанних спроб і помилок. Така класифікація базується на особливостях творчого конструювання людиною власного життєвого шляху та способах прийняття життєвих рішень [10].

Стратегії аналогізування передбачають орієнтацію людини на вже наявні моделі поведінки, наслідування певних зразків чи авторитетів. Стратегії комбінування характеризуються поєднанням різних життєвих способів і моделей поведінки відповідно до актуальних потреб особистості. Реконструктивні стратегії пов'язані з переосмисленням власного життєвого досвіду та зміною життєвих орієнтирів. Універсальні стратегії передбачають гнучкість та здатність людини

адаптувати власну поведінку до різних життєвих ситуацій. Стратегії спонтанних спроб і помилок характеризуються недостатньою усвідомленістю життєвого шляху та ситуативністю життєвих рішень.

У сучасних психологічних дослідженнях життєві стратегії також аналізуються через особливості організації життєдіяльності людини. У монографії за редакцією Ю. Швалба описуються організаційні стратегії життєдіяльності особистості, серед яких виокремлюються стратегії ресурсності, продуктивності, конкуренції та кооперації. Такі стратегії відображають способи взаємодії людини із соціальним середовищем, характер організації її діяльності та орієнтацію на різні способи досягнення життєвих цілей [27].

Важливим аспектом психологічного аналізу життєвих стратегій є їхній зв'язок із ціннісно-сисловою сферою особистості. Саме система цінностей визначає вибір життєвих цілей, способи їх реалізації та загальну спрямованість життєвого шляху. У процесі життєвого розвитку людина може переосмислювати власні цінності, що, своєю чергою, впливає на трансформацію життєвої стратегії.

Крім того, життєві стратегії тісно пов'язані із здатністю особистості до саморегуляції, відповідальності та подолання життєвих труднощів. У дослідженні Н. Володарської особлива увага приділяється ролі включеності, самоконтролю, прийняття відповідальності та здатності справлятися з новими життєвими ситуаціями у формуванні ефективних стратегій реалізації життєвих перспектив. Авторка підкреслює, що реалістичність життєвих перспектив сприяє формуванню осмисленості життя, впевненості у власних можливостях та психологічного благополуччя особистості [4].

Таким чином, життєві стратегії особистості є складним багатовимірним психологічним феноменом, який відображає способи організації людиною власного життя, систему її життєвих цілей, цінностей та способів самореалізації. Вони формуються в процесі особистісного розвитку, залежать від життєвого досвіду, соціальних умов, рівня суб'єктності та особливостей ціннісно-сислової сфери особистості. У сучасних дослідженнях життєві стратегії розглядаються як важливий механізм життєтворчості, самовизначення та подолання невизначеності.

Типологія життєвих стратегій дозволяє глибше зрозуміти особливості поведінки людини, її ставлення до власного життя та способи реагування на життєві труднощі.

Особливості розвитку життєстійкості у молодіжному віці

Проблема життєстійкості особистості в сучасній психологічній науці набуває особливого значення в умовах соціальної нестабільності, воєнних подій, економічної невизначеності та постійних змін життєвих обставин. За таких умов зростає потреба у вивченні психологічних ресурсів особистості, які забезпечують її здатність адаптуватися до труднощів, долати стресові ситуації та зберігати психологічне благополуччя. Одним із таких ресурсів є життєстійкість, яка формується протягом життя людини, проте особливого значення набуває саме у молодіжному віці.

У психологічній науці життєстійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності та долати життєві труднощі. І. Гоян та К. Андросович визначають життєстійкість як здатність особистості протистояти негативним зовнішнім впливам та зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих ситуаціях [6]. На думку дослідників, життєстійкість тісно пов'язана з розвитком саморегуляції, системи цінностей, життєвих цілей та особистісної самореалізації

Молодіжний вік охоплює період пізньої юності та ранньої дорослості, який характеризується активним особистісним розвитком, професійним самовизначенням, формуванням світогляду та життєвих планів. Саме в цей період молода людина стикається з необхідністю приймати важливі рішення щодо освіти, професійної кар'єри, міжособистісних стосунків та власного майбутнього. Тому життєстійкість виступає важливою передумовою успішної адаптації до нових життєвих вимог і викликів.

Психологи відзначають, що молодіжний вік є одним із найбільш сприятливих періодів для розвитку життєстійкості, оскільки в цей час активно формуються

механізми саморегуляції, відповідальності та усвідомленого життєвого вибору. Підґрунтя для розвитку життєстійкості закладається ще в підлітковому віці, коли відбувається становлення особистісної ідентичності та системи цінностей. А. Коваленкова зазначає, що підлітковий вік є сенситивним періодом формування життєстійкості, оскільки саме тоді розвиваються емоційна стійкість, саморегуляція, самооцінка та навички подолання труднощів [11]. Набутий досвід стає важливою основою для подальшого розвитку життєстійкості в молодіжному віці.

Важливою особливістю молодіжного віку є формування особистісної автономії. Молоді люди поступово набувають незалежності від батьківської сім'ї, починають самостійно приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки. У зв'язку з цим життєстійкість проявляється через здатність контролювати власне життя, долати невизначеність і зберігати впевненість у собі навіть за умов ризику та невдач.

Особливе місце в структурі життєстійкості молоді займає компонент залученості. Саме в молодіжному віці людина активно включається у різні сфери життєдіяльності: навчання, професійну підготовку, громадську активність, міжособистісні стосунки. Залученість дозволяє молодій людині сприймати життєві події як значущі та такі, що сприяють особистісному розвитку. Високий рівень залученості пов'язаний із більшою активністю, оптимізмом та прагненням до самореалізації.

Не менш важливим компонентом життєстійкості є контроль. У молодіжному віці він проявляється через переконання людини у власній здатності впливати на перебіг подій та досягати поставлених цілей. Розвинене почуття контролю сприяє формуванню відповідальності, самостійності та внутрішнього локусу контролю. Натомість недостатній розвиток цього компонента може призводити до невпевненості, тривожності та уникнення складних життєвих ситуацій.

Третім важливим компонентом життєстійкості є прийняття виклику або готовність до ризику. Для молодих людей характерним є пошук нових можливостей, професійних перспектив та життєвих шляхів. Саме тому здатність сприймати зміни як природну складову життя та можливість для розвитку відіграє

важливу роль у становленні особистості. Готовність до прийняття викликів сприяє розвитку гнучкості мислення, впевненості у власних силах та здатності адаптуватися до нових умов.

Значний вплив на розвиток життєстійкості молоді мають соціальні чинники. Важливими ресурсами виступають підтримка сім'ї, позитивні стосунки з однолітками, сприятливе освітнє середовище та наявність соціальної підтримки. Т. Андрущенко підкреслює, що життєстійкість тісно пов'язана з психологічним благополуччям, самооцінкою, емоційною регуляцією та соціальною підтримкою особистості [1]. Наявність значущих соціальних зв'язків допомагає молодій людині ефективніше долати життєві труднощі та зберігати психологічну рівновагу.

У сучасних умовах особливого значення набуває розвиток життєстійкості студентської молоді. Навчання у закладі вищої освіти супроводжується необхідністю адаптації до нових соціальних умов, підвищенням рівня самостійності, професійним самовизначенням та відповідальністю за власне майбутнє. В. Педоренко розглядає життєстійкість студентської молоді як багатокомпонентне утворення, до структури якого входять оптимізм, саморегуляція, соціальна адаптація, активність, контроль та готовність до ризику [17]. Саме ці характеристики забезпечують успішне подолання труднощів і сприяють особистісному розвитку молоді.

На думку С. Кравчук, важливими психологічними новоутвореннями юнацького віку є професійне самовизначення, розвиток самосвідомості, формування особистісної ідентичності та життєвих планів [12]. У зв'язку з цим життєстійкість виступає важливим чинником психологічної стабільності, який допомагає молодій людині долати труднощі самовизначення та невизначеність майбутнього.

Т. Бондарева зазначає, що життєстійкість особистості значною мірою залежить від рівня психологічної зрілості, сформованості ціннісних орієнтацій та здатності використовувати ефективні способи подолання складних життєвих ситуацій [2]. Саме тому розвиток життєстійкості у молодіжному віці сприяє

формуванню конструктивних способів поведінки, відповідального ставлення до власного життя та готовності до самореалізації.

Таким чином, молодіжний вік є важливим періодом розвитку життєстійкості особистості. Саме в цей час відбувається становлення життєвих цілей, цінностей, особистісної ідентичності та механізмів саморегуляції. Розвиток життєстійкості забезпечує здатність молодій людині успішно долати труднощі, адаптуватися до соціальних змін, будувати життєві перспективи та реалізовувати власний потенціал. Тому вивчення особливостей життєстійкості у молодіжному віці є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень і становить підґрунтя для аналізу її зв'язку з життєвими стратегіями особистості.

1.4. Взаємозв'язок життєстійкості та життєвих стратегій особистості

У сучасній психологічній науці проблема взаємозв'язку життєстійкості та життєвих стратегій особистості є однією з найбільш актуальних, оскільки саме ці феномени значною мірою визначають здатність людини адаптуватися до складних життєвих умов, долати стресові ситуації та зберігати внутрішню психологічну цілісність. В умовах соціальної нестабільності, воєнних подій, економічної невизначеності та інформаційного перевантаження людина постійно стикається з необхідністю приймати життєво важливі рішення, переосмислювати власні життєві орієнтири та шукати нові способи організації життєдіяльності. Саме тому життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективність життєвих стратегій особистості.

У сучасних дослідженнях життєстійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність людини витримувати стресові навантаження, адаптуватися до несприятливих обставин та підтримувати ефективне функціонування в складних умовах. О. Чиханцова визначає життєстійкість як психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання нею життєвих труднощів та здатність адаптуватися до змін середовища [26, с. 212]. Авторка підкреслює, що життєстійкість функціонує

як відкрита динамічна система, яка базується на саморегуляції, самовизначенні та особистісній активності [26, с. 212].

Водночас життєві стратегії розглядаються як система довготривалих життєвих орієнтирів, цілей, способів поведінки та моделей взаємодії людини зі світом. Життєва стратегія визначає характер життєвого вибору особистості, її ставлення до труднощів, способи реагування на кризові ситуації та загальний напрям життєвого розвитку. Саме через життєві стратегії особистість реалізує власні цінності, життєві смисли та уявлення про майбутнє.

Взаємозв'язок життєстійкості та життєвих стратегій проявляється насамперед у тому, що рівень життєстійкості визначає характер життєвих рішень людини, її здатність до активного подолання труднощів та ефективного планування власного життя. Особи з високим рівнем життєстійкості здатні більш конструктивно реагувати на життєві труднощі, сприймати кризові ситуації як можливості для розвитку та підтримувати внутрішню активність навіть у несприятливих умовах.

У сучасній психологічній літературі життєстійкість традиційно розглядається через три основні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Саме ці компоненти значною мірою визначають особливості життєвих стратегій особистості. Залученість проявляється у здатності людини активно включатися у життєві процеси, підтримувати інтерес до діяльності та міжособистісної взаємодії. Контроль пов'язаний із переконанням особистості у власній здатності впливати на події власного життя та брати відповідальність за прийняті рішення. Прийняття ризику відображає готовність людини сприймати нові ситуації та життєві зміни як джерело розвитку та нового досвіду [26, с. 213].

Саме ці характеристики є основою активних та проактивних життєвих стратегій, орієнтованих на розвиток, самореалізацію та подолання труднощів. Особи з високим рівнем залученості частіше демонструють активну життєву позицію, здатність до професійного та особистісного саморозвитку. Високий рівень контролю сприяє формуванню відповідального ставлення до життя та здатності до

усвідомленого життєвого вибору. Натомість прийняття ризику забезпечує відкритість до змін та готовність адаптуватися до нових умов життя.

С. Гальцова зазначає, що життєстійкість є важливим показником психічного здоров'я людини та системою її установок щодо себе і навколишнього світу [5, с. 497]. Авторка наголошує, що розвиток життєстійкості відбувається у взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. До внутрішніх ресурсів належать позитивна Я-концепція, адекватна самооцінка, когнітивна гнучкість, відповідальність, емпатійність та здатність до саморегуляції [5, с. 498]. Саме ці характеристики забезпечують здатність людини будувати конструктивні життєві стратегії та підтримувати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах.

Особливого значення взаємозв'язок життєстійкості та життєвих стратегій набуває в умовах соціальної нестабільності та війни. У кризових умовах людина змушена переосмислювати власні життєві цілі, змінювати звичні моделі поведінки та адаптуватися до нових умов існування. Саме життєстійкість дозволяє особистості підтримувати психологічну рівновагу та зберігати здатність до активного життєтворення.

В. Гриджук підкреслює, що в умовах війни важливого значення набувають такі копінг-стратегії, які забезпечують мобілізацію внутрішніх ресурсів, соціальну підтримку та внутрішню самоорганізацію особистості [7, с. 476]. Авторка розглядає резильєнтність та життєстійкість як динамічний процес розкриття ресурсних можливостей людини, що дозволяє їй ефективно протистояти тривалому стресовому впливу [7, с. 477]. У цьому контексті життєві стратегії виступають способом практичної реалізації внутрішніх ресурсів особистості.

У психологічній літературі значна увага приділяється взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій особистості. Копінг-стратегії розглядаються як конкретні поведінкові способи реагування людини на складні життєві ситуації та відображають практичний аспект життєвих стратегій. Саме через копінг-стратегії проявляється рівень життєстійкості особистості та її здатність до подолання труднощів.

В. Предко та М. Бондар зазначають, що життєстійкість є провідним фактором ефективної життєдіяльності особистості, який забезпечує здатність конструктивно долати труднощі та застосовувати продуктивні поведінкові стратегії [20, с. 42]. Автори встановили наявність прямого взаємозв'язку між життєстійкістю та такими копінг-стратегіями, як планування вирішення проблем, самоконтроль і прийняття відповідальності [20, с. 44]. Водночас низький рівень життєстійкості пов'язаний із використанням стратегій уникнення, дистанціювання та залежності від зовнішньої підтримки.

Подібні результати були отримані і в дослідженні Г. Пирог та Т. Бондаренко, присвяченому внутрішньо переміщеним особам. Автори встановили, що особи з високим рівнем життєстійкості частіше використовують конструктивні копінг-стратегії: планування вирішення проблем, позитивну переоцінку ситуації та пошук соціальної підтримки. Натомість низька життєстійкість пов'язана із переважанням стратегій уникнення та дистанціювання [19, с. 194].

Ці дані свідчать про те, що життєстійкість значною мірою визначає характер життєвих стратегій людини та її здатність до адаптації у кризових умовах. Особи з високим рівнем життєстійкості демонструють більш активні, відповідальні та конструктивні способи організації власного життя, тоді як низька життєстійкість може сприяти формуванню пасивних або дезадаптивних життєвих стратегій.

Особливе значення у взаємозв'язку життєстійкості та життєвих стратегій має емоційна саморегуляція. Л. Степаненко розглядає життєстійкість як ресурс емоційної саморегуляції особистості, який забезпечує успішну адаптацію до стресових ситуацій та підтримання психологічної стабільності. Авторка зазначає, що особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються емоційною стійкістю, сміливістю у соціальних контактах, відмовою від стратегій втечі та здатністю до усвідомленого подолання труднощів [21, с. 58]. Саме ці характеристики сприяють формуванню зрілих життєвих стратегій, орієнтованих на активне вирішення проблем.

Важливим аспектом взаємозв'язку життєстійкості та життєвих стратегій є їхній зв'язок із самодовірою та особистісною зрілістю. С. Шевченко підкреслює,

що життєстійкість забезпечує внутрішню психологічну безпеку людини та її здатність до самореалізації [28, с. 120]. Авторка наголошує, що такі компоненти життєстійкості, як включеність, контроль та прийняття ризику, безпосередньо впливають на здатність особистості вибудовувати власну стратегію життєдіяльності [28, с. 121]. Людина з високим рівнем самодовіри та життєстійкості здатна більш усвідомлено приймати рішення, планувати майбутнє та підтримувати внутрішню активність навіть у ситуаціях невизначеності.

У дослідженнях студентської молоді життєстійкість також розглядається як важливий фактор формування активної життєвої позиції. В. Педоренко зазначає, що життєстійкість студентської молоді включає такі компоненти, як оптимізм, соціальна адаптація, активність, саморегуляція та контроль. Авторка підкреслює, що внутрішній локус контролю та відповідальність за власне життя сприяють формуванню конструктивних життєвих стратегій та здатності до ефективного подолання труднощів [17, с. 112].

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок життєстійкості та тривожності особистості. Дослідження К. Мущерової показало, що високий рівень життєстійкості пов'язаний із нижчим рівнем тривожності та кращою соціально-психологічною адаптацією. Авторка зазначає, що особи з високим рівнем життєстійкості характеризуються більшою емоційною врівноваженістю, здатністю ефективно справлятися зі стресом та підтримувати позитивне ставлення до життя стратегій та способів організації життєдіяльності.

Таким чином, аналіз сучасних психологічних досліджень свідчить про тісний взаємозв'язок життєстійкості та життєвих стратегій особистості. Життєстійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, підтримувати психологічне благополуччя та реалізовувати власні життєві цілі. Водночас життєві стратегії відображають практичну реалізацію внутрішніх ресурсів особистості, її способи взаємодії зі світом та характер життєвого вибору.

Особи з високим рівнем життєстійкості частіше демонструють активні, конструктивні та проактивні життєві стратегії, орієнтовані на самореалізацію, розвиток, відповідальність та подолання труднощів. Натомість низька життєстійкість може сприяти формуванню пасивних, унікальних або дезадаптивних стратегій поведінки, що ускладнюють процес психологічної адаптації та особистісного розвитку.

Отже, життєстійкість і життєві стратегії є взаємопов'язаними психологічними феноменами, які визначають ефективність життєдіяльності особистості, її здатність до самореалізації, адаптації та подолання складних життєвих ситуацій. Саме тому дослідження особливостей їхнього взаємозв'язку є важливим напрямом сучасної психологічної науки та має значне практичне значення для розробки психологічних програм підтримки особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Висновки до 1 розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми зв'язку життєстійкості з життєвими стратегіями у молоді встановлено, що життєстійкість є складним інтегративним психологічним феноменом, який забезпечує здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та зберігати активну життєву позицію. Життєстійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти й визначає ефективність функціонування людини в умовах невизначеності та соціальних викликів.

З'ясовано, що життєстійкість не є вродженою та незмінною характеристикою особистості, а формується і розвивається під впливом соціального середовища, життєвого досвіду, особливостей саморегуляції та способів подолання труднощів. Основними структурними компонентами життєстійкості виступають залученість, контроль та прийняття виклику (ризик), які забезпечують активне ставлення

людини до власного життя, здатність брати відповідальність за прийняті рішення та сприймати життєві труднощі як можливість для особистісного розвитку.

У процесі аналізу психологічної літератури встановлено, що життєві стратегії особистості являють собою систему життєвих цілей, цінностей, смислів та способів організації власного життя. Життєві стратегії визначають характер життєвого вибору особистості, особливості її поведінки в різних життєвих ситуаціях, способи досягнення життєвих цілей та рівень самореалізації. У сучасних психологічних дослідженнях вони розглядаються як важливий механізм життєтворчості, самовизначення та особистісного розвитку.

Встановлено, що життєві стратегії можуть мати активний, проактивний характер, орієнтований на самореалізацію, досягнення цілей та особистісне зростання, або пасивний характер, пов'язаний із пристосуванням до зовнішніх обставин та уникненням відповідальності за власний життєвий вибір. Формування життєвих стратегій значною мірою залежить від рівня розвитку самосвідомості, ціннісно-смислової сфери, відповідальності та здатності особистості до саморегуляції.

Теоретичний аналіз особливостей розвитку життєстійкості у молодіжному віці показав, що цей віковий період є одним із найважливіших етапів її становлення. Саме в молодіжному віці відбувається активне формування особистісної ідентичності, життєвих цілей, професійне та особистісне самовизначення, розвиток відповідальності та навичок самостійного прийняття рішень. Життєстійкість у цей період виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує успішну адаптацію молодої людини до соціальних змін, невизначеності та життєвих викликів.

Теоретичний аналіз також дозволив встановити наявність тісного взаємозв'язку між життєстійкістю та життєвими стратегіями особистості. Життєстійкість значною мірою визначає характер життєвих рішень, способи організації життєдіяльності та особливості реагування на складні життєві ситуації. Особи з високим рівнем життєстійкості частіше демонструють активні, конструктивні та орієнтовані на розвиток життєві стратегії, тоді як недостатній

рівень життєстійкості може сприяти формуванню пасивних, унікальних або ситуативних способів організації власного життя.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать про те, що життєстійкість і життєві стратегії є взаємопов'язаними психологічними феноменами, які відіграють важливу роль у процесі особистісного становлення молоді. Рівень життєстійкості впливає на особливості життєвого вибору, постановку цілей, способи подолання труднощів та реалізацію життєвих планів. Отримані теоретичні положення створюють підґрунтя для проведення емпіричного дослідження зв'язку життєстійкості з життєвими стратегіями у молоді та обґрунтовують вибір психодіагностичного інструментарію дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження зв'язку життєстійкості з життєвими стратегіями у молоді проводилося з метою визначення особливостей прояву життєстійкості молодих людей та встановлення взаємозв'язку між рівнем життєстійкості, смисложиттєвими орієнтаціями і копінг-стратегіями особистості.

Актуальність емпіричного дослідження зумовлена тим, що сучасні соціальні умови характеризуються високим рівнем психологічного навантаження, нестабільністю, воєнними подіями, необхідністю швидкої адаптації до змін та переосмислення життєвих орієнтирів. За таких умов особливого значення набуває проблема життєстійкості як внутрішнього ресурсу подолання труднощів, збереження психологічного благополуччя та ефективної організації життєдіяльності. Водночас питання взаємозв'язку життєстійкості з життєвими стратегіями молоді залишається недостатньо дослідженим у сучасній психологічній науці.

Емпіричне дослідження проводилося упродовж березня – квітня 2025 року в онлайн-форматі із використанням сучасних цифрових платформ для анкетування та психодіагностики. Вибір такого формату був зумовлений необхідністю забезпечення безпечних умов участі респондентів, можливістю залучення молоді з різних регіонів України та зручністю збору й обробки емпіричних даних.

Для організації дослідження використовувалися Google Forms та онлайн-комунікація через соціальні мережі, студентські спільноти, месенджери й електронну пошту. Посилання на опитування поширювалися серед потенційних учасників із коротким поясненням мети дослідження та принципів добровільної участі. Перед початком проходження методик респонденти були ознайомлені з інформацією про анонімність, конфіденційність отриманих результатів та можливість припинити участь у дослідженні на будь-якому етапі.

У дослідженні взяли участь 60 представників молоді віком від 16 до 30 років. До вибірки увійшли здобувачі загальної середньої, фахової передвищої та вищої освіти, а також молоді люди, які перебувають на етапі професійного становлення та активної реалізації життєвих планів.

Вибір саме молодіжної вибірки зумовлений тим, що молодіжний вік є важливим етапом особистісного становлення, формування життєвих цілей, професійного самовизначення, розвитку відповідальності та побудови життєвих стратегій. Саме в цей період життєстійкість виступає одним із провідних психологічних ресурсів, який забезпечує успішну адаптацію до життєвих викликів, подолання труднощів та реалізацію особистісного потенціалу.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня життєстійкості та особливостей життєвих стратегій молоді.

З метою дослідження рівня життєстійкості було використано тест життєстійкості С. Мадді [22]. Методика є однією з найбільш поширених у сучасних психологічних дослідженнях життєстійкості та дозволяє визначити загальний рівень життєстійкості, а також рівень розвитку її основних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику.

Методика містить систему тверджень, які респондент оцінює відповідно до ступеня власної згоди або незгоди. Результати тестування дозволяють встановити особливості ставлення особистості до життєвих труднощів, рівень її внутрішньої активності, здатність брати відповідальність за події власного життя та готовність сприймати життєві зміни як можливість для розвитку.

Вибір саме цієї методики зумовлений її високою валідністю, надійністю та широким використанням у сучасних психологічних дослідженнях. Крім того, тест життєстійкості дозволяє здійснити комплексний аналіз психологічних ресурсів особистості та визначити рівень розвитку основних компонентів життєстійкості молоді.

Для дослідження особливостей життєвих стратегій було використано дві психодіагностичні методики.

Першою методикою став тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка (Purpose-in-Life Test, PIL) [23]. Методика спрямована на дослідження рівня осмисленості життя, сформованості життєвих цілей, наявності життєвих перспектив та загальної спрямованості особистості на майбутнє.

Використання цієї методики є доцільним у контексті дослідження життєвих стратегій, оскільки саме система життєвих смислів, цілей та уявлень про майбутнє виступає важливою основою формування життєвої стратегії особистості. Методика дозволяє оцінити ступінь життєвої визначеності людини, рівень усвідомленості власного життя та здатність бачити перспективи подальшого розвитку.

Результати тестування дають можливість визначити особливості смисложиттєвих орієнтацій молоді та простежити взаємозв'язок між життєстійкістю, життєвими смислами й життєвими стратегіями особистості.

Другою методикою було обрано методику діагностики копінг-стратегій WCQ (Ways of Coping Questionnaire) Р. Лазаруса [16]. Використання цієї методики зумовлене тим, що копінг-стратегії відображають реальні способи поведінки людини у складних життєвих ситуаціях та є важливим поведінковим компонентом життєвих стратегій особистості.

Методика дозволяє визначити переважання таких стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблем та позитивна переоцінка ситуації.

Застосування цієї методики дає можливість встановити, які саме способи подолання труднощів переважають у молоді та як вони пов'язані з рівнем життєстійкості особистості.

Комплексне використання зазначених психодіагностичних методик дозволяє всебічно дослідити взаємозв'язок життєстійкості та життєвих стратегій особистості, а також виявити психологічні особливості їх прояву у молодіжному віці.

Після збору емпіричних даних здійснювалася їх кількісна та якісна обробка. Первинна обробка результатів включала перевірку правильності заповнення анкет

та підрахунок показників за кожною методикою відповідно до ключів. Для статистичної обробки результатів використовувалися методи описової статистики, зокрема визначення середніх значень та відсоткових показників.

Для встановлення взаємозв'язку між показниками життєстійкості та особливостями життєвих стратегій особистості використовувався кореляційний аналіз. Це дозволило визначити характер взаємозв'язків між рівнем життєстійкості, смисложиттєвими орієнтаціями та копінг-стратегіями молоді.

Таким чином, організація емпіричного дослідження та обраний комплекс психодіагностичних методик дозволяють комплексно дослідити особливості життєстійкості та життєвих стратегій молоді, визначити рівень розвитку основних компонентів життєстійкості, особливості смисложиттєвих орієнтацій і копінг-стратегій, а також встановити взаємозв'язок між життєстійкістю та життєвими стратегіями особистості.

2.2. Дослідження рівня життєстійкості в осіб різних вікових груп

З метою дослідження рівня життєстійкості молоді було використано тест життєстійкості С. Мадді. Методика дозволяє визначити загальний рівень життєстійкості особистості, а також особливості розвитку її основних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику.

Відповідно до ключа методики результати респондентів були інтерпретовані за трьома рівнями: низький, середній та високий рівень життєстійкості. Оцінювання здійснювалося відповідно до стандартної процедури обробки результатів, яка передбачає визначення загального показника життєстійкості та окремих показників за шкалами «залученість», «контроль» і «прийняття ризику».

Шкала «залученість» характеризує рівень включеності особистості у власне життя, інтерес до діяльності, готовність брати участь у життєвих подіях та отримувати задоволення від повсякденної активності. Високі показники за цією шкалою свідчать про активну життєву позицію та позитивне ставлення до власної діяльності.

Шкала «контроль» відображає переконаність особистості у можливості впливати на події власного життя, здатність брати відповідальність за прийняті рішення та контролювати власну поведінку. Особи з високими показниками за цією шкалою частіше демонструють самостійність, впевненість у власних силах та орієнтацію на активне подолання труднощів.

Шкала «прийняття ризику» характеризує готовність людини сприймати життєві зміни, нові ситуації та труднощі як джерело досвіду й особистісного розвитку. Високі показники за цією шкалою свідчать про відкритість до нового досвіду та здатність адаптуватися до змін.

У результаті дослідження було встановлено, що для більшості респондентів характерний середній рівень життєстійкості. Отримані результати свідчать про наявність у молоді достатніх психологічних ресурсів для подолання труднощів та адаптації до змінних умов життя, проте не всі учасники дослідження демонструють стійку готовність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Низький рівень життєстійкості було виявлено у 16,7 % респондентів. Для цих молодих людей характерними є труднощі у подоланні життєвих проблем, недостатня впевненість у власних можливостях, схильність до переживання невизначеності та залежність від зовнішніх обставин. У складних життєвих ситуаціях вони частіше потребують додаткової психологічної підтримки та допомоги з боку значущих осіб.

Середній рівень життєстійкості було зафіксовано у 53,3 % опитаних. Представники цієї групи загалом здатні адаптуватися до життєвих труднощів, брати відповідальність за власні рішення та знаходити способи подолання проблемних ситуацій. Водночас у періоди підвищеного стресу вони можуть відчувати потребу в додаткових внутрішніх або зовнішніх ресурсах для ефективного подолання труднощів.

Високий рівень життєстійкості виявлено у 30,0 % молоді. Такі респонденти характеризуються активною життєвою позицією, впевненістю у власних силах, здатністю контролювати життєві обставини та готовністю сприймати труднощі як

можливості для особистісного розвитку. Для них характерними є високий рівень відповідальності, самостійності та прагнення до самореалізації.

Для більш наочного представлення результатів було здійснено аналіз розподілу рівнів життєстійкості серед молоді (табл. 2.1, рис. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів життєстійкості серед молоді

Рівень життєстійкості	Кількість осіб	%
Низький	10	16,7
Середній	32	53,3
Високий	18	30,0

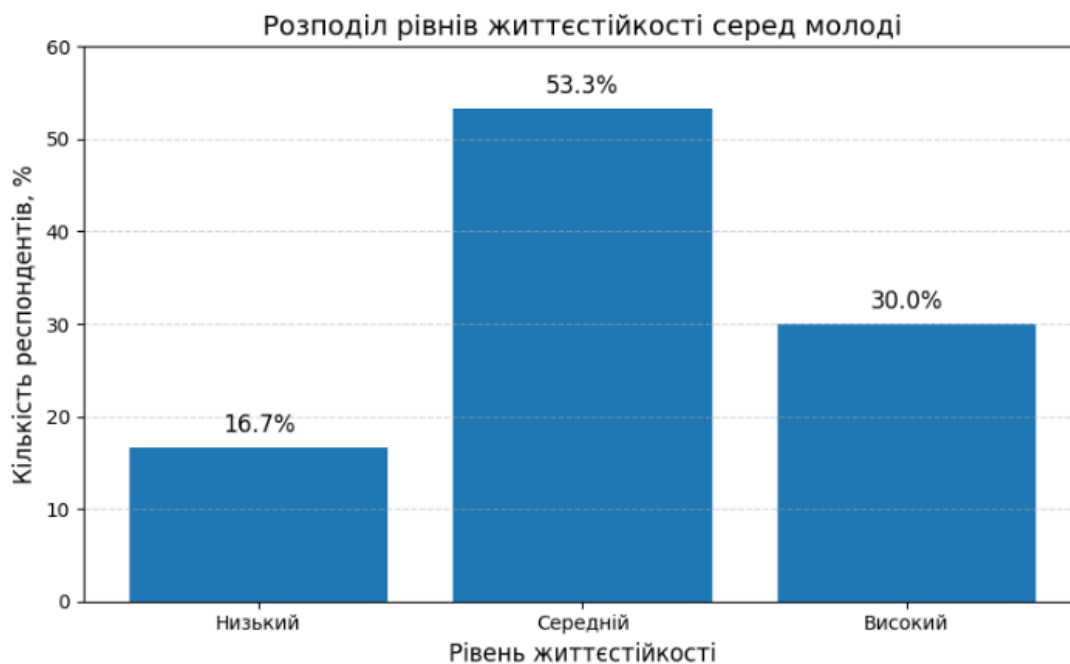


Рис. 2.1. Розподіл рівнів життєстійкості серед молоді

Як видно з рис. 2.1, у вибірці молоді переважає середній рівень життєстійкості (53,3 %). Високий рівень життєстійкості виявлено у 30,0 % респондентів, тоді як низький рівень зафіксовано у 16,7 % опитаних. Отримані результати свідчать про достатній рівень сформованості психологічних ресурсів у більшості представників молоді.

Аналіз результатів показав, що у вибірці переважає середній рівень життєстійкості, який характерний більш ніж для половини респондентів. Водночас майже третина опитаних продемонструвала високий рівень життєстійкості, що свідчить про достатній розвиток психологічних ресурсів, необхідних для конструктивного подолання життєвих труднощів.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що більшість представників молоді мають сформований потенціал психологічної стійкості, однак рівень його розвитку є неоднорідним. Це обумовлює доцільність подальшого аналізу життєвих стратегій молоді та встановлення взаємозв'язку між рівнем життєстійкості, смисложиттєвими орієнтаціями й копінг-стратегіями особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили, що для молоді найбільш характерним є середній рівень життєстійкості, тоді як високий рівень виявлено майже у третини респондентів. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу особливостей життєвих стратегій молоді та їх взаємозв'язку з показниками життєстійкості.

Особливості життєвих стратегій молоді

З метою дослідження особливостей життєвих стратегій молоді було використано дві психодіагностичні методики: тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка та методику діагностики копінг-стратегій WCQ Р. Лазаруса. Комплексне використання зазначених методик дозволило дослідити як ціннісно-сміслові аспекти життєвих стратегій особистості, так і особливості поведінкових способів подолання труднощів у молодіжному віці.

Першим етапом дослідження життєвих стратегій стало вивчення смисложиттєвих орієнтацій респондентів за допомогою тесту Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка. Методика дозволяє визначити рівень осмисленості життя, сформованість життєвих цілей, наявність життєвих перспектив та загальну спрямованість особистості на майбутнє.

Відповідно до результатів тестування респондентів було розподілено за трьома рівнями розвитку смисложиттєвих орієнтацій: низьким, середнім та високим.

Низький рівень смисложиттєвих орієнтацій характеризується недостатньою визначеністю життєвих цілей, труднощами у плануванні майбутнього, невпевненістю у власних можливостях та зниженою задоволеністю життям. Для таких респондентів характерними є ситуативність життєвих рішень, недостатня сформованість життєвої перспективи та труднощі у визначенні власних життєвих пріоритетів.

Середній рівень смисложиттєвих орієнтацій свідчить про часткову сформованість життєвих цілей та цінностей. Респонденти цієї групи загалом мають уявлення про власне майбутнє, однак у складних життєвих ситуаціях можуть відчувати невизначеність або потребу в додатковій підтримці.

Високий рівень смисложиттєвих орієнтацій характеризується чітким усвідомленням життєвих цілей, наявністю життєвої перспективи, внутрішньою визначеністю та позитивним ставленням до власного життя. Особи з високими показниками демонструють сформовану життєву стратегію, орієнтацію на самореалізацію та відповідальне ставлення до власного майбутнього.

У результаті дослідження встановлено, що для більшості представників молоді характерний середній рівень смисложиттєвих орієнтацій. Це свідчить про те, що молоді люди загалом мають сформовані життєві цілі та уявлення про майбутнє, проте процес життєвого самовизначення ще триває.

Низький рівень смисложиттєвих орієнтацій було виявлено у 18,3 % респондентів, середній рівень – у 48,4 %, високий рівень – у 33,3 % учасників дослідження.

Респонденти з низьким рівнем смисложиттєвих орієнтацій характеризувалися меншою визначеністю життєвих планів, труднощами у постановці довготривалих цілей та недостатньою впевненістю щодо власного майбутнього.

Особи із середнім рівнем смисложиттєвих орієнтацій загалом демонстрували сформовані життєві пріоритети та прагнення до реалізації власних планів, однак у складних життєвих ситуаціях могли відчувати певні труднощі у прийнятті рішень.

Респонденти з високим рівнем смисложиттєвих орієнтацій характеризувалися чітким усвідомленням власних життєвих цілей, високою мотивацією до самореалізації та позитивним баченням перспектив особистісного розвитку.

Для більш наочного представлення результатів було здійснено аналіз розподілу рівнів смисложиттєвих орієнтацій серед молоді (табл. 2.2, рис. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів смисложиттєвих орієнтацій серед молоді

Рівень смисложиттєвих орієнтацій	Кількість осіб	%
Низький	11	18,3
Середній	29	48,4
Високий	20	33,3

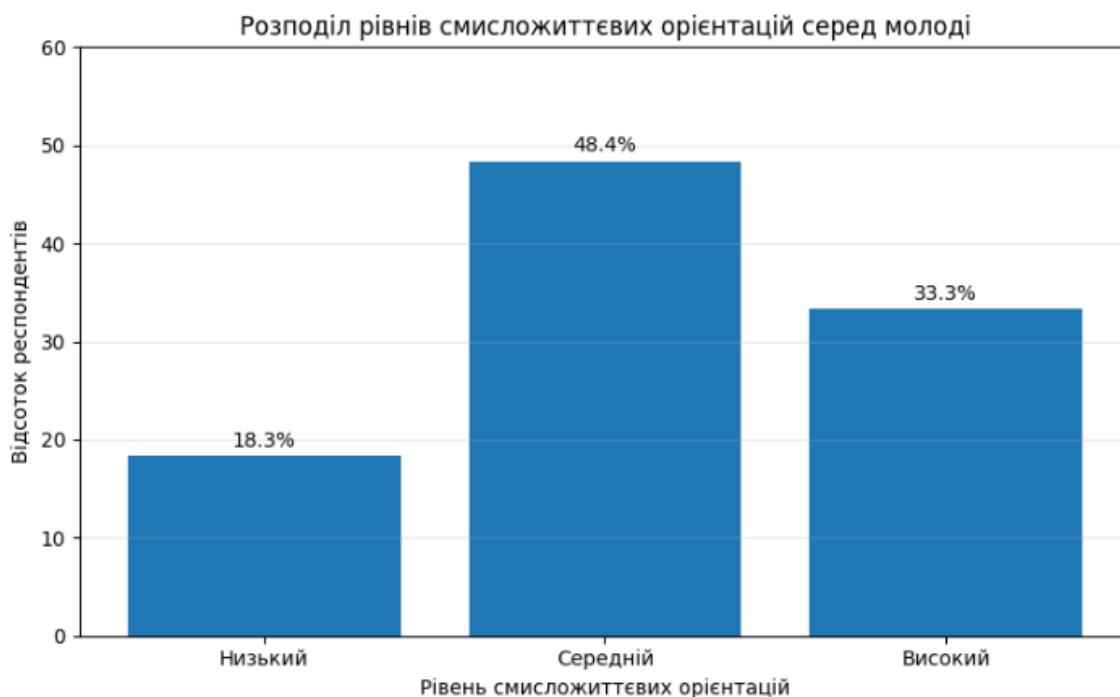


Рис. 2.2. Розподіл рівнів смисложиттєвих орієнтацій серед молоді

Як видно з рис. 2.2, у досліджуваній вибірці молоді переважає середній рівень смисложиттєвих орієнтацій, який було виявлено у 48,4 % респондентів (29 осіб). Це свідчить про те, що майже половина опитаних загалом має сформовані життєві цілі, певне бачення власного майбутнього та усвідомлення життєвих пріоритетів, однак процес особистісного та професійного самовизначення ще триває.

Високий рівень смисложиттєвих орієнтацій було зафіксовано у 33,3 % респондентів (20 осіб). Отримані результати свідчать про достатню сформованість життєвих цілей, усвідомлення власної життєвої перспективи, позитивне ставлення до майбутнього та орієнтацію на самореалізацію. Такі молоді люди характеризуються більшою внутрішньою визначеністю, відповідальністю за власне життя та прагненням до досягнення поставлених цілей.

Низький рівень смисложиттєвих орієнтацій виявлено у 18,3 % опитаних (11 осіб). Для цієї категорії молоді характерними можуть бути труднощі у визначенні життєвих цілей, невпевненість у майбутньому, недостатня сформованість життєвих планів та потреба в додатковій підтримці під час професійного й особистісного самовизначення.

Переважання середнього та високого рівнів смисложиттєвих орієнтацій (81,7 % загальної вибірки) свідчить про загалом достатній рівень життєвої визначеності молоді. Отримані результати можна пояснити тим, що молодіжний вік є періодом активного формування світогляду, професійного самовизначення, життєвих цінностей та планів на майбутнє. Водночас частина молодих людей ще перебуває у процесі пошуку власного життєвого шляху, що й зумовлює наявність респондентів із низьким рівнем смисложиттєвих орієнтацій.

Другим етапом дослідження життєвих стратегій стало вивчення копінг-стратегій респондентів за допомогою методики WCQ Р. Лазаруса. Методика дозволила визначити переважаючі способи подолання труднощів та особливості поведінки особистості у стресових ситуаціях.

У результаті дослідження було встановлено, що більшість представників молоді використовують конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на активне вирішення проблем та подолання труднощів (табл. 2.3, рис. 2.3).

Найбільш поширеними виявилися такі копінг-стратегії, як планування вирішення проблем, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Це свідчить про прагнення молодих людей активно впливати на життєві обставини, контролювати власні емоції та використовувати підтримку соціального оточення для подолання складних ситуацій.

Водночас частина респондентів демонструвала схильність до використання стратегій уникнення та дистанціювання. Такі способи поведінки можуть бути пов'язані з високим рівнем психологічного навантаження, невизначеністю майбутнього, труднощами професійного самовизначення та впливом стресових факторів сучасного соціального середовища.

Таблиця 2.3

Переважаючі копінг-стратегії молоді

Копінг-стратегія	Частота прояву, %
Планування вирішення проблем	28,3
Самоконтроль	23,3
Пошук соціальної підтримки	20,0
Прийняття відповідальності	15,0
Позитивна переоцінка	8,4
Уникнення	3,3
Дистанціювання	1,7

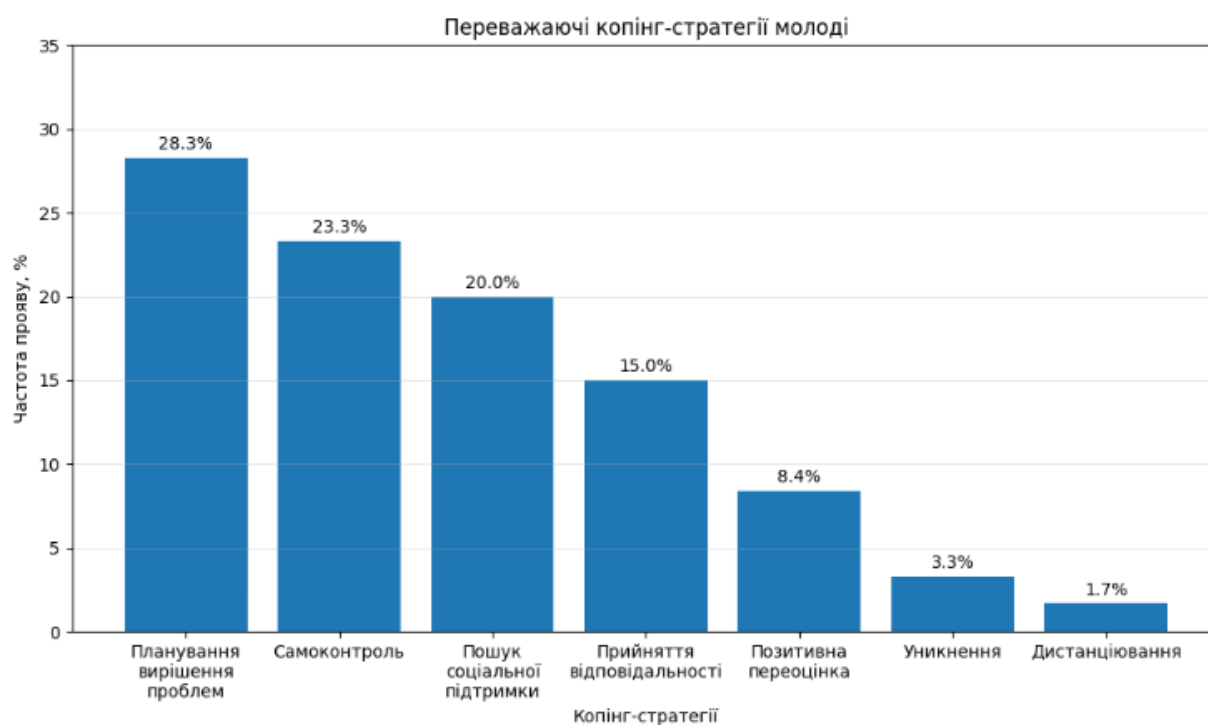


Рис. 2.3. Переважаючі копінг-стратегії молоді

Як видно з рис. 2.3, серед досліджуваної молоді переважають конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на активне подолання труднощів та самостійне вирішення проблемних ситуацій.

Найбільш поширеною копінг-стратегією виявилось **планування вирішення проблем**, яку використовують 28,3 % респондентів. Отриманий результат свідчить про прагнення значної частини молоді аналізувати проблемні ситуації, прогнозувати можливі наслідки власних дій та шукати найбільш ефективні способи подолання труднощів. Переважання цієї стратегії можна пояснити тим, що молодіжний вік пов'язаний із необхідністю прийняття важливих життєвих рішень щодо освіти, професійного самовизначення та особистісного розвитку.

Друге місце за частотою прояву посідає **самоконтроль** (23,3 %). Це свідчить про достатньо високий рівень здатності молодих людей регулювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції та контролювати поведінку в складних життєвих ситуаціях. Високий показник самоконтролю можна розглядати як позитивний індикатор психологічної зрілості та сформованості навичок саморегуляції.

Третьою за поширеністю є стратегія **пошуку соціальної підтримки** (20,0 %). Отримані результати свідчать про важливу роль соціального оточення у подоланні труднощів молодими людьми. У складних ситуаціях респонденти схильні звертатися за допомогою до друзів, родичів, викладачів або інших значущих осіб. Це є закономірним для молодіжного віку, коли міжособистісні стосунки та соціальна підтримка відіграють важливу роль у процесі адаптації та особистісного становлення.

Стратегію **прийняття відповідальності** використовують 15,0 % опитаних. Такий показник свідчить про готовність частини молоді визнавати власну роль у виникненні проблемних ситуацій та брати відповідальність за їх вирішення. Наявність цієї стратегії пов'язана з розвитком особистісної автономії та формуванням дорослої позиції щодо власного життя.

Значно рідше респонденти використовують **позитивну переоцінку ситуації** (8,4 %). Це може свідчити про те, що не всі молоді люди достатньо часто переосмислюють труднощі як можливість для набуття нового досвіду та особистісного розвитку. Водночас наявність цієї стратегії демонструє здатність частини молоді знаходити позитивний зміст навіть у складних життєвих обставинах.

Найнижчі показники були отримані за стратегіями **уникнення** (3,3 %) та **дистанціювання** (1,7 %). Низька частота використання цих стратегій є позитивною характеристикою досліджуваної вибірки, оскільки вони належать до менш конструктивних способів подолання труднощів. Незначна кількість молодих людей схильна ігнорувати проблеми або уникати їх вирішення, що свідчить про достатній рівень активності та відповідальності більшості респондентів.

Загалом результати дослідження показали, що у структурі життєвих стратегій молоді переважають активні та проблемно орієнтовані способи подолання труднощів. Сукупна частка конструктивних копінг-стратегій (планування вирішення проблем, самоконтроль, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності) становить 86,6 %, що свідчить про достатньо високий рівень

психологічної адаптивності, особистісної активності та готовності молодих людей до конструктивного вирішення життєвих проблем.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що життєві стратегії молоді характеризуються переважанням середнього та високого рівнів смисложиттєвих орієнтацій, а також домінуванням конструктивних копінг-стратегій. Отримані дані свідчать про наявність у більшості респондентів сформованих життєвих цілей, орієнтації на майбутнє та прагнення активно долати життєві труднощі.

Аналіз взаємозв'язку життєстійкості та життєвих стратегій у молоді

З метою встановлення взаємозв'язку між життєстійкістю та життєвими стратегіями молоді було проведено кореляційний аналіз результатів, отриманих за тестом життєстійкості С. Мадді, тестом смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка та методикою діагностики копінг-стратегій WCQ Р. Лазаруса.

Для визначення сили та напряму зв'язку між досліджуваними показниками було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Даний статистичний метод дозволяє оцінити ступінь взаємозв'язку між двома змінними та визначити його напрям. Статистично значущими вважалися результати при рівні значущості $p \leq$

Для інтерпретації результатів використовувалася така шкала: значення коефіцієнта кореляції від 0 до 0,3 свідчить про слабкий зв'язок, від 0,3 до 0,7 – про помірний зв'язок, від 0,7 до 1 – про сильний зв'язок. Від'ємне значення коефіцієнта вказує на обернений зв'язок між досліджуваними показниками.

Результати кореляційного аналізу подано в таблиці 2.4.

Кореляційний зв'язок між життєстійкістю, смисложиттєвими орієнтаціями та копінг-стратегіями молоді

Показник	Коефіцієнт кореляції з життєстійкістю (r)	Рівень значущості
Смисложиттєві орієнтації	0,68	$p \leq 0,05$
Планування вирішення проблем	0,71	$p \leq 0,05$
Самоконтроль	0,64	$p \leq 0,05$
Позитивна переоцінка	0,69	$p \leq 0,05$
Прийняття відповідальності	0,58	$p \leq 0,05$
Уникнення	-0,56	$p \leq 0,05$
Дистанціювання	-0,49	$p \leq 0,05$

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між життєстійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями молоді ($r = 0,68$). Це означає, що зі зростанням рівня життєстійкості підвищується рівень осмисленості життя, сформованості життєвих цілей та усвідомленості власних життєвих перспектив. Молоді люди з високим рівнем життєстійкості демонструють більш чітке бачення майбутнього, визначені життєві пріоритети та вищу мотивацію до самореалізації.

Найсильніший позитивний зв'язок було встановлено між життєстійкістю та копінг-стратегією планування вирішення проблем ($r = 0,71$). Отриманий результат свідчить про те, що життєстійкі молоді люди частіше використовують активні способи подолання труднощів, аналізують проблемні ситуації та прагнуть знаходити ефективні шляхи їх вирішення.

Позитивний статистично значущий зв'язок також було виявлено між життєстійкістю та самоконтролем ($r = 0,64$). Це свідчить про те, що підвищення рівня життєстійкості супроводжується розвитком здатності контролювати власні емоції, регулювати поведінку та зберігати психологічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

Достатньо високий позитивний зв'язок встановлено між життєстійкістю та позитивною переоцінкою ситуації ($r = 0,69$). Отримані результати свідчать про здатність життєстійких респондентів знаходити позитивний зміст у складних життєвих обставинах, сприймати труднощі як можливість для набуття нового досвіду та особистісного розвитку.

Помірний позитивний зв'язок було виявлено між життєстійкістю та прийняттям відповідальності ($r = 0,58$). Це дозволяє стверджувати, що молоді люди з більш високим рівнем життєстійкості частіше визнають власну відповідальність за прийняті рішення та результати власної діяльності.

Водночас результати аналізу показали наявність статистично значущих негативних зв'язків між життєстійкістю та копінг-стратегіями уникнення ($r = -0,56$) і дистанціювання ($r = -0,49$). Це означає, що зі зниженням рівня життєстійкості підвищується схильність молоді уникати вирішення проблем, відкладати прийняття рішень або емоційно відсторонюватися від складних життєвих ситуацій.

Для більш наочного представлення результатів кореляційного аналізу було побудовано рисунок 2.4.

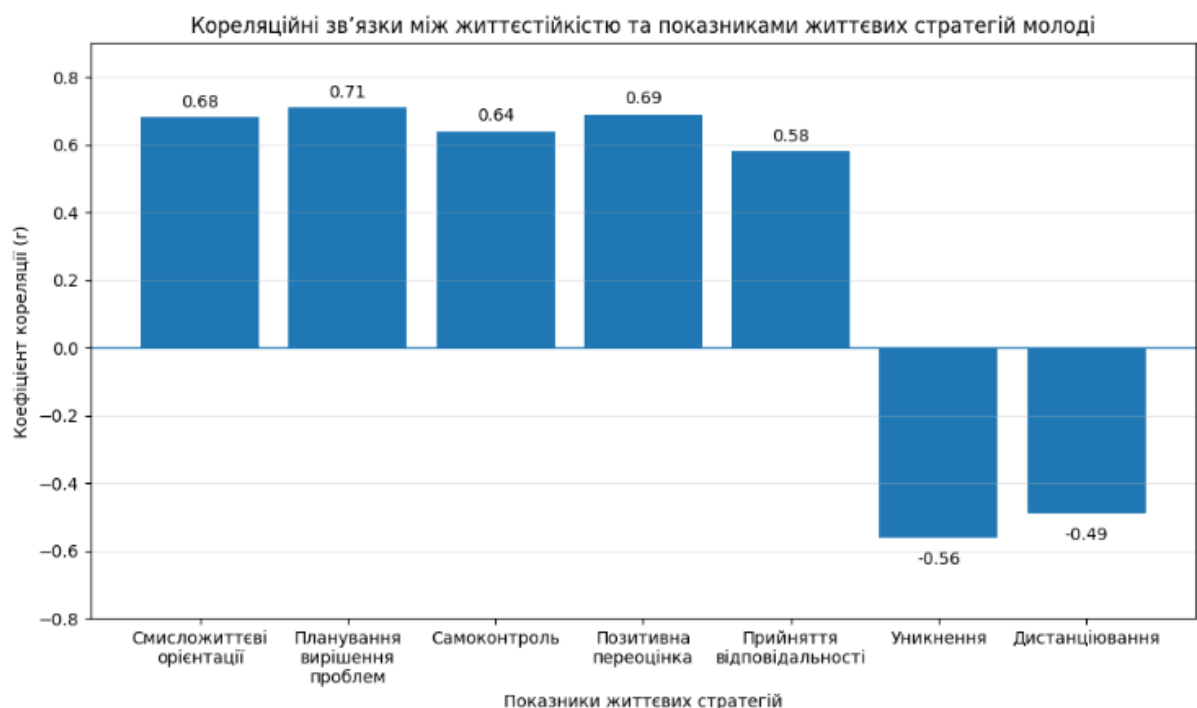


Рис. 2.4. Кореляційні зв'язки між життєстійкістю та показниками життєвих стратегій молоді

Як видно з рис. 2.4, усі конструктивні показники життєвих стратегій демонструють позитивний кореляційний зв'язок із життєстійкістю. Найвищий коефіцієнт кореляції встановлено між життєстійкістю та плануванням вирішення проблем ($r = 0,71$), що свідчить про сильний позитивний зв'язок між здатністю особистості долати труднощі та орієнтацією на активне вирішення проблемних ситуацій. Високі позитивні зв'язки також виявлено між життєстійкістю та позитивною переоцінкою ситуації ($r = 0,69$), смисложиттєвими орієнтаціями ($r = 0,68$), самоконтролем ($r = 0,64$) і прийняттям відповідальності ($r = 0,58$). Натомість стратегії уникнення ($r = -0,56$) та дистанціювання ($r = -0,49$) мають негативний кореляційний зв'язок із життєстійкістю, що свідчить про зниження рівня психологічної стійкості за умови переважання пасивних способів реагування на труднощі. Отримані результати підтверджують, що життєстійкість молоді тісно пов'язана з використанням конструктивних життєвих стратегій та активних способів подолання складних життєвих ситуацій.

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між життєстійкістю та життєвими стратегіями молоді. Вищий рівень життєстійкості пов'язаний із більшою осмисленістю життя, орієнтацією на вирішення проблем, самоконтролем, позитивною переоцінкою ситуації та прийняттям відповідальності. Натомість нижчий рівень життєстійкості супроводжується переважанням уникнення та дистанціювання як способів реагування на життєві труднощі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що життєстійкість виступає важливим психологічним чинником формування конструктивних життєвих стратегій молоді та забезпечує більш ефективну адаптацію до складних життєвих обставин.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було представлено організацію, методи та результати емпіричного дослідження зв'язку життєстійкості з життєвими стратегіями у молоді. У дослідженні взяли участь 60 представників молоді віком від 16 до 30 років. Для вивчення досліджуваних показників було використано тест життєстійкості С. Мадді, тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка та методику діагностики копінг-стратегій WCQ Р. Лазаруса.

Результати дослідження рівня життєстійкості показали, що для більшості респондентів характерний середній рівень життєстійкості (53,3 %). Високий рівень життєстійкості було виявлено у 30,0 % опитаних, тоді як низький рівень зафіксовано у 16,7 % респондентів. Отримані результати свідчать про наявність у більшості молодих людей достатніх психологічних ресурсів для адаптації до складних життєвих обставин та подолання труднощів.

Дослідження життєвих стратегій молоді дозволило встановити, що переважна більшість респондентів характеризується середнім (48,4 %) та високим (33,3 %) рівнями смисложиттєвих орієнтацій. Це свідчить про наявність у молоді сформованих життєвих цілей, орієнтації на майбутнє та прагнення до особистісної самореалізації. Водночас у 18,3 % опитаних було виявлено низький рівень смисложиттєвих орієнтацій, що може свідчити про недостатню життєву визначеність та труднощі у плануванні майбутнього.

Аналіз копінг-стратегій показав, що серед молоді переважають конструктивні способи подолання труднощів. Найчастіше респонденти використовують планування вирішення проблем (28,3 %), самоконтроль (23,3 %), пошук соціальної підтримки (20,0 %) та прийняття відповідальності (15,0 %). Значно рідше застосовуються такі стратегії, як уникнення (3,3 %) та дистанціювання (1,7 %), що свідчить про загальну орієнтацію молоді на активне подолання життєвих труднощів.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між життєстійкістю та життєвими стратегіями молоді.

Встановлено позитивний зв'язок між рівнем життєстійкості та смисложиттєвими орієнтаціями ($r = 0,68$), плануванням вирішення проблем ($r = 0,71$), самоконтролем ($r = 0,64$), позитивною переоцінкою ситуації ($r = 0,69$) та прийняттям відповідальності ($r = 0,58$). Це свідчить про те, що зі зростанням життєстійкості підвищується осмисленість життя, відповідальність за власні рішення та орієнтація на конструктивне подолання труднощів.

Водночас було встановлено негативний взаємозв'язок між життєстійкістю та копінг-стратегіями уникнення ($r = -0,56$) і дистанціювання ($r = -0,49$). Отримані результати свідчать про те, що зниження рівня життєстійкості супроводжується підвищенням схильності до пасивних способів реагування на складні життєві ситуації.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного взаємозв'язку між життєстійкістю та життєвими стратегіями молоді. Вищий рівень життєстійкості пов'язаний із більшою осмисленістю життя, орієнтацією на активне вирішення проблем, самоконтролем, позитивною переоцінкою ситуації та прийняттям відповідальності. Натомість нижчий рівень життєстійкості супроводжується переважанням уникнення та дистанціювання. Отримані результати підтверджують важливу роль життєстійкості як психологічного ресурсу, що забезпечує формування конструктивних життєвих стратегій молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження зв'язку життєстійкості з життєвими стратегіями у молоді.

роаналізовано основні наукові підходи до проблеми життєстійкості особистості у психологічній науці. Встановлено, що життєстійкість є складним інтегративним психологічним феноменом, який забезпечує здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу, адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та зберігати активну життєву позицію. Визначено, що основними структурними компонентами життєстійкості є залученість, контроль та прийняття виклику (ризик), які забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності та життєвих труднощів.

озкрито психологічну сутність та типологію життєвих стратегій особистості. Встановлено, що життєві стратегії є системою життєвих цілей, цінностей, способів організації людиною власного життя та моделей поведінки у різних життєвих ситуаціях. Визначено, що життєві стратегії можуть мати конструктивний або дезадаптивний характер та залежать від рівня особистісної активності, відповідальності, сформованості ціннісно-смислової сфери та здатності особистості до саморегуляції.

характеризовано особливості розвитку життєстійкості у молодіжному віці. З'ясовано, що молодіжний вік є важливим етапом становлення життєстійкості, оскільки саме в цей період активно формуються життєві цілі, система цінностей, професійне та особистісне самовизначення, відповідальність і навички самостійного прийняття рішень. Встановлено, що життєстійкість виступає важливим психологічним ресурсом молоді, який забезпечує успішну адаптацію до соціальних змін, подолання життєвих труднощів та реалізацію особистісного потенціалу.

осліджено рівень життєстійкості молоді. Результати емпіричного дослідження показали, що для більшості респондентів характерний середній рівень життєстійкості (53,3 %). Високий рівень життєстійкості виявлено у 30,0 %

опитаних, тоді як низький рівень зафіксовано у 16,7 % респондентів. Отримані результати свідчать про наявність у більшості молодих людей достатніх психологічних ресурсів для подолання труднощів та адаптації до складних життєвих обставин.

Визначено особливості життєвих стратегій молоді. Встановлено, що переважна більшість респондентів характеризується середнім (48,4 %) та високим (33,3 %) рівнями смисложиттєвих орієнтацій. Найбільш поширеними копінг-стратегіями виявилися планування вирішення проблем (28,3 %), самоконтроль (23,3 %), пошук соціальної підтримки (20,0 %) та прийняття відповідальності (15,0 %). Це свідчить про переважання серед молоді конструктивних способів реагування на життєві труднощі, орієнтації на активне вирішення проблем та прагнення до особистісної самореалізації.

Встановлено взаємозв'язок між життєстійкістю та життєвими стратегіями молоді. Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем життєстійкості та смисложиттєвими орієнтаціями ($r = 0,68$), плануванням вирішення проблем ($r = 0,71$), самоконтролем ($r = 0,64$), позитивною переоцінкою ситуації ($r = 0,69$) та прийняттям відповідальності ($r = 0,58$). Водночас виявлено негативний зв'язок між життєстійкістю та стратегіями уникнення ($r = -0,56$) і дистанціювання ($r = -0,49$). Це свідчить про те, що високий рівень життєстійкості пов'язаний із переважанням конструктивних життєвих стратегій та ефективних способів подолання труднощів.

Результати проведеного дослідження підтвердили, що життєстійкість є важливим психологічним ресурсом молоді, який тісно пов'язаний із характером життєвих стратегій, осмисленістю життя та способами подолання труднощів. Вищий рівень життєстійкості сприяє формуванню активної життєвої позиції, відповідальності за власні рішення та орієнтації на конструктивне вирішення проблемних ситуацій.

Перспективи подальших наукових пошуків убачаємо у більш поглибленому дослідженні взаємозв'язку життєстійкості з іншими психологічними характеристиками особистості, зокрема рівнем тривожності, емоційною

саморегуляцією, психологічним благополуччям, самооцінкою та резильєнтністю. Перспективним є також вивчення особливостей розвитку життєстійкості молоді в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності, а також розробка й апробація психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на розвиток життєстійкості та формування конструктивних життєвих стратегій молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ндрущенко Т.І. Психологічні особливості життестійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. Вип. 25 (70). С. 5–14.

ондарева Т.С. Життестійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій в періоди юності та дорослості. *Актуальні проблеми психології*. С. 233–245.

рюховецька О.В. Поняття життестійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. Вип. 29 (58). С. 62–79.

олодарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники п

альцова С.В. Особливості життестійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові перспективи*. 2023. № 1(31). С. 497–510.

вян І.М., Андросович К.А., Поплавська Є.В., Пастернацький А.В., Бончук Р.О. Психологічні умови формування і розвитку життестійкості особистості в умовах невизначеності. *Наукові перспективи*. 2023. № 9(39). С. 552–564.

риджук В. Резильєнтність і копінг-стратегія вчинково-вчинкової взаємодії: український вимір життєвого самоутвердження в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2(78). С. 476–484.

внилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життестійкості особистості в умовах війни. *Психологія і особистість*. 2023. Вип. 5

ілка Р.В. Типи життєвих стратегій особистості в умовах суспільної нестабільності. 6

обиш-Рибалка А.В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 95–100.

іваленкова А. Умови розвитку життестійкості особистості підліткового віку. а

4

6

н

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Вип. 23(68). С. 36–46.

равчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2018. № XI. С. 156–164.

удінов І.О. Стратегія життя особистості як фактор розвитку суспільства: монографія. Запоріжжя: КСК-Альянс, 2015. 180 с.

ущерова К. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2022. № 1(15). С. 30–35.

ніщенко Н.В. Життєстійкість внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. *Психологічний часопис*. 2023. № 9(2). С. 112–119.

п

вдоренко В.М. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді. *Психологія особистості*. 2021. № 26. С. 111–116.

врог Г.В., Мороз Л.О. Зв'язок життєвих стратегій сучасної молоді з психологічним віком: теоретичні аспекти. *Сучасні наукові дослідження в психології та педагогіці а прогрес майбутнього: матер. міжнародної науково-практичної конференції*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2018. С. 22–25.

врог Г.В., Бондаренко Т.М. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 193–197.

редко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості й панувальної поведінки особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2022. № 1(15). С. 42–47.

епащенко Л.В. Життєстійкість як ресурс емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.

о

вст смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка. Всеосвіта.

ї

врянська Т.П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності.

ї

а(дата звернення: 28.05.2026).

б

иханцова О.А. Життєстійкість особистості: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. 284 с.

иханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231.

валб Ю.М., Варава Л.А., Вернік О.Л., Дячок О.М., Кирпенко Т.М., Павленко О.В. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища: монографія / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

евченко С.В. Взаємозв'язок самодовіри та життєстійкості в контексті професійної підготовки майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2020. Вип. 10(39). С. 120–134.

1979. Vol. 37(1). P. 1–11.

3–185.