

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Кафедра психології

«До захисту допускаю»

Завідувач кафедри психології

доктор психологічних наук, професор

_____ Мирослав САВЧИН « »_____ 2026 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ
ОСВІТИ

Спеціальність: 053 Психологія

Бакалаврська робота

на здобуття кваліфікації – Бакалавр з психології за спеціалізацією «Практична психологія».

Автор роботи: Огерчук Софія Андріївна

_____ *підпис*

Науковий керівник кандидат психологічних наук,
доцент Хавула Роман Михайлович


_____ *підпис*

Дрогобич, 2026

АНОТАЦІЯ

Огерчук С.А. «Психологічні детермінанти життєздатності особистості на етапі навчання у закладі вищої освіти»

У бакалаврській роботі проаналізовано зарубіжні та українські дослідження, присвячені проблемі життєздатності особистості. Розширено та доповнено визначення досліджуваного феномену, розкрито детермінанти, компоненти життєздатності. Емпірично досліджено проблему життєздатності студентів на етапі навчання у закладі вищої освіти та виявлено домінування середнього рівня розвитку всіх її компонентів. Доведено важливу роль життєстійкості, яка виступає ключовим психологічним ресурсом, забезпечуючи подолання стресових впливів, психологічне благополуччя та ефективну самореалізацію студентів у закладі вищої освіти. Розроблено рекомендації щодо розвитку життєздатності студентів в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти.

Ключові слова: життєздатність, суб'єктивна життєздатність, ресурси життєздатності, життєстійкість, студентська молодь, юнацький вік.

ANNOTATION

Ogerchuk S.A. «Psychological determinants of individual viability at the stage of studying at a higher education institution»

The bachelor's thesis analyzes foreign and Ukrainian studies devoted to the problem of individual vitality. The definition of the phenomenon under study is expanded and supplemented, the determinants and components of vitality are revealed. The problem of student vitality at the stage of studying at a higher education institution is empirically investigated and the dominance of the average level of development of all its components is revealed. The important role of vitality is proven, which acts as a key psychological resource, ensuring overcoming stress influences, psychological well-being and effective self-realization of students at a higher education institution. Recommendations are developed for the development of student vitality in the educational environment of a higher education institution.

Keywords: vitality, subjective vitality, vitality resources, vitality, student youth, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	8
1.1. Психологічний аналіз життєздатності особистості у працях зарубіжних психологів	8
1.2. Проблема життєздатності студентів в сучасних українських наукових дослідженнях	13
1.3. Психологічні особливості та структурно-функціональна модель життєздатності студентської молоді	17
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	23
2.1. Підбір та аналіз діагностичного інструментарію	23
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження: кількісний і якісний аналіз	27
2.3. Рекомендації для розвитку життєздатності студентів в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти	37
Висновки до другого розділу	41
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток сучасного суспільства відбувається в умовах високої динамічності, невизначеності та численних кризових викликів, що суттєво актуалізує проблему життєздатності особистості як інтегративної психологічної характеристики, яка забезпечує здатність людини ефективно функціонувати, адаптуватися та зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих обставинах. Особливої значущості ця проблема набуває в контексті російсько-української війни, яка супроводжується тривалим впливом стресогенних факторів, травматичних подій та соціально-психологічної нестабільності, що істотно впливають на психічне здоров'я та особистісний розвиток індивіда. У таких умовах життєздатність постає не лише як індивідуальна властивість, а й як важливий ресурс подолання кризових станів, збереження психологічного благополуччя та підтримання продуктивної життєдіяльності.

Провідною тенденцією сучасних українських психологічних досліджень є вивчення життєтворчих технологій у розвитку особистісних ресурсів життєздатності (Большакова, 2014) [2]; проблеми складових життєздатності індивіда у сучасних закордонних психологічних дослідженнях (Московченко, 2016) [15]; неперервного саморозвитку як умови життєздатності людини (Кузікова, 2014) [12]; гумору як одного з чинників життєздатності на професійне майбутнє студентів-психологів (Нікітіна, Стаченко, 2014) [16]; соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини (Ларіна, 2017) [13]; формування життєздатності іноземних студентів у системі психологічної служби українського ВНЗ (Соколова, Лозовий, 2014) [22]; соціально-психологічні аспекти життєздатності як основи конкурентоздатності в професійній діяльності (Березовська, 2020) [1]; обумовленості життєздатності особистості впливами оточуючого середовища (Борець, Шлімакова, 2019) [3]; професійної життєздатності як психологічного предиктора становлення й розвитку фахівця (Перелигіна, Балабанова, 2019) [17]; вікових особливостей життєздатності людей з різною чутливістю до впливів (Сергієва, Шлімакова, 2019) [21].

Наукові доробки зарубіжних дослідників підкреслюють, що міждисциплінарне

співробітництво в різних галузях дає найбільший прогрес у розумінні факторів, що сприяють і підтримують процеси життєздатності (Bush, Roubinov, 2021) [29]; вивчають суб'єктивну життєздатність та її передбачувальні змінні у студентів (Finì, Kavousian, Beigy, Emami, 2010) [33]; роль життєздатності студентів у зв'язку між підтримкою університету та залученням до онлайн-навчання серед студентів вищих навчальних закладів під час пандемії Covid-19 (Azila-Gbetteor, Abiemo, Glate, 2023) [28]; прогностичну роль автентичності щодо суб'єктивної життєздатності (Gocet-Tekin, Satici, 2014) [36]; посередницький вплив залежності від Facebook на зв'язок між суб'єктивною життєздатністю та суб'єктивним щастям (Uysal, Satici, Akin, 2013) [43]; як студенти можуть почуватися більш життєздатними під час суворих обмежень (Martinek, Carmignola, Mülle, 2021) [38]; роль усвідомленості у зв'язку між якістю дружби та суб'єктивною життєздатністю (Akin, Uğur, 2016) [27]; психологічні та поведінкові фактори, що впливають на психічне здоров'я студентів університету (Catling, Hussain, Khalil, 2025) [30].

Однак, в українських та зарубіжних дослідженнях недостатньо розкрито теоретичні та методологічні проблеми життєздатності студентської молоді, тому актуальною є розробка рекомендацій, які сприятимуть розвитку життєздатності студентів в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти. Саме це зумовило вибір теми бакалаврської роботи: «Психологічні детермінанти життєздатності особистості на етапі навчання у закладі вищої освіти».

Мета бакалаврської роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні особливостей життєздатності особистості.

Об'єктом дослідження є феномен життєздатності.

Предмет дослідження – психологічні особливості життєздатності студентської молоді.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання**:

– здійснити систематизацію наукових підходів та напрямів досліджень щодо проблеми вивчення життєздатності особистості в українських та зарубіжних дослідженнях;

– підібрати діагностичний інструментарій, який відповідає меті та завданням дослідження;

- провести емпіричне дослідження проблеми життєздатності студентів;
- розробити науково-обґрунтовані рекомендації щодо розвитку життєздатності студентів в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення наукової та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження життєздатності студентів; емпіричні: спостереження, психодіагностичне тестування; опитувальник «Вивчення якості життя особистості» (автор – О.А. Чиханцова); тест життєстійкості С. Мадді та опитувальник «Життєздатність особистості»; узагальнення та системне опрацювання кількісних і якісних даних дослідження.

База дослідження. Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. До вибірки увійшли 24 респонденти юнацького віку – студенти спеціальності «Психологія».

Теоретична та практична значущість одержаних результатів. Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що проведене дослідження розширює та поглиблює наукові уявлення про психологічні особливості життєздатності студентської молоді на етапі навчання у закладі вищої освіти. Отримані результати роблять внесок у розв’язання проблеми життєздатності особистості в юнацькому віці шляхом уточнення її психологічного змісту, психологічних детермінант та структурних компонентів. Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості застосування розроблених рекомендацій під час викладання психологічних дисциплін для оптимізації процесу розвитку життєздатності студентської молоді, що створює передумови для гармонійного розвитку особистості та підвищення ефективності самореалізації студентів у навчально-професійній діяльності.

Структура роботи представлена у такому форматі:

Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (43 найменування, з них 17 – іноземними мовами) та додатків. Основний зміст викладено на 43 сторінках тексту. Загальний обсяг – 56 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічний аналіз життєздатності особистості у працях зарубіжних психологів

У науковому дискурсі проблема життєздатності особистості розглядається у міждисциплінарному вимірі, проте саме психологічний підхід дозволяє розкрити її внутрішні механізми, структуру та детермінанти. Зарубіжні психологічні концепції пропонують різноманітні теоретичні моделі, що інтерпретують життєздатність через призму таких феноменів, як резильєнтність, психологічна стійкість, копінг-стратегії, адаптаційні ресурси та особистісний потенціал. У межах цих підходів життєздатність трактується як динамічна система, що формується під впливом як внутрішніх (індивідуально-психологічних), так і зовнішніх (соціокультурних) чинників. Актуальність теоретичного аналізу життєздатності особистості у працях зарубіжних психологів зумовлена необхідністю систематизації наукових підходів до розуміння цього феномену, виявлення спільних і відмінних характеристик у трактуванні його сутності, структури та функцій, а також визначення можливостей їх застосування у вітчизняному науковому та практичному контексті. Особливу увагу при цьому доцільно приділити концепціям, що акцентують роль внутрішніх ресурсів особистості у подоланні екстремальних ситуацій, оскільки вони мають значний потенціал для пояснення психологічних механізмів адаптації в умовах війни.

У сучасній американській психології вагомий внесок у дослідження стійкості (у парадигмі *resilience*) зробила Ann S. Masten, яка розглядає її як динамічний процес позитивної адаптації в умовах значних стресових впливів. У працях останнього десятиліття вона обґрунтовує, що життєздатність студентів формується через взаємодію індивідуальних ресурсів (саморегуляція, когнітивна гнучкість) та соціальних систем підтримки. Особливу увагу приділено ролі освітнього середовища як фактора, що може як посилювати, так і знижувати адаптаційні можливості молоді. Дослідження демонструють, що психологічна стійкість безпосередньо пов'язана зі збереженням психічного здоров'я студентів та їх академічною ефективністю. У межах цього підходу життєздатність інтерпретується як інтегративна характеристика функціонування особистості в умовах невизначеності. Концепція А. Masten формує

фундамент для розуміння системної природи життєздатності студентської молоді, а саме виділяються процеси стійкості, що охоплюють сім'ї, школи, однолітків, культуру та інші соціально-екологічні системи (Masten, Cicchetti, 2016) [39].

Сучасні емпіричні дослідження латвійських учених Інституту наук про здоров'я засвідчують, що життєздатність студентів детермінується комплексною взаємодією психологічних чинників, зокрема рівнем щастя, життєвою енергією та самооцінкою, які перебувають у тісному взаємозв'язку й спільно формують інтегральний рівень психічного благополуччя особистості. Встановлено, що ключовими предикторами цих показників виступають рівень стресу, депресивні прояви, особистісні риси (екстраверсія, нейротизм), а також емоційний інтелект, що підтверджує провідну роль внутрішніх психологічних ресурсів у забезпеченні життєздатності. Водночас результати свідчать, що поведінкові чинники здорового способу життя мають вибірковий вплив на складові життєздатності: зокрема, життєва енергія позитивно пов'язана з фізичною активністю та раціональним харчуванням, тоді як щастя і самооцінка не демонструють прямої залежності від цих параметрів. Виявлена незалежність зазначених психологічних показників від академічної успішності та навчальної мотивації акцентує увагу на автономності психологічного благополуччя як окремого виміру функціонування особистості студента. Більш домінантна екстраверсійна особистість пов'язана з більшою енергійністю (життєздатністю), тоді як вищий невротизм пов'язаний з нижчою самооцінкою. Отже, життєздатність студентської молоді доцільно розглядати як багатовимірне утворення, що формується передусім за рахунок психологічних детермінант, які забезпечують ефективну саморегуляцію, стресостійкість і підтримання внутрішньої рівноваги в умовах сучасного освітнього середовища (Majauskiene, Istomina, Valanciene, Dadeliene, Sidlauskiene, 2024) [37].

Феномен стійкості доцільно розглядати як один із ключових складових життєздатності особистості, що відображає її здатність зберігати відносну психологічну рівновагу та ефективність функціонування в умовах стресу, невизначеності та зовнішніх викликів. У цьому контексті стійкість виступає інтегративною характеристикою, яка забезпечує узгодженість адаптаційних, регуляторних і ресурсних процесів, сприяючи підтриманню психічного здоров'я та

здатності до життєвого самоздійснення. Канадський дослідник Michael Ungar досліджує мультисистемну стійкість, адаптацію та трансформацію в контексті змін. У його сучасних працях наголошується, що життєздатність студентів визначається не лише внутрішніми рисами, а й характеристиками освітнього середовища, акцентується увага на відновлення та стійкості у гуманітарних умовах. Він підкреслює роль університетських інституцій у формуванні підтримувального простору для психічного здоров'я. Емпіричні дослідження показують, що студенти з вищим рівнем соціальної інтеграції демонструють кращі показники адаптації та благополуччя. У цьому контексті життєздатність постає як соціально зумовлений феномен. Отже, підхід М. Ungar дозволяє розширити інтерпретацію життєздатності за межі індивідуального рівня (Ungar, 2021) [40].

Стійкість студентів розглядається як інтегративна здатність ефективно протидіяти дестабілізуючим впливам і відновлювати адаптивне функціонування, що формується внаслідок багаторівневої взаємодії індивідуальних, соціальних і середовищних систем та безпосередньо зумовлює їхню життєздатність (Masten, Cicchetti, 2016) [31].

Зарубіжні науковці (Sheikhi A.A., Emami M.) вивчаючи суб'єктивну життєздатність та її передбачувальні змінні у студентів наголошують, що суб'єктивна життєздатність студентів формується під впливом комплексу психологічних детермінант, серед яких провідну роль відіграють життєві навички, самоефективність, адаптація до освітнього середовища, задоволеність життям і психологічне благополуччя. Встановлено наявність стійких позитивних взаємозв'язків між зазначеними змінними та рівнем суб'єктивної життєздатності, що підтверджує їх системний і взаємодоповнювальний характер у структурі особистісного функціонування студентів. Результати регресійного аналізу дозволяють констатувати, що найбільш вагомими *предикторами життєздатності* виступають *психологічне благополуччя, життєві навички та задоволеність життям*, які забезпечують значну частку пояснення її варіативності. Загалом, життєздатна людина має кращі життєві навички та благополуччя, ніж її менш життєздатні колеги. Отже, життєздатність студентської молоді доцільно розглядати як інтегративний показник ефективності розвитку внутрішніх ресурсів особистості, а цілеспрямоване

формування життєвих навичок і підтримка психологічного благополуччя постають ключовими напрямками оптимізації її розвитку (Sheikhi, Kavousian, Beigy, Emami, 2010) [33].

Досліджуючи життєздатність серед студентів університетів, N. Garg та A. Sarkar визначають цей феномен як прояв *високого рівня енергії, витривалості, фізичної або розумової бадьорості*. Виявлено, що вдячність та стійкість виступають не лише важливими, але й достатніми та необхідними детермінантами формування життєвої сили серед студентської молоді. Вчені підтверджують, що життєздатність студентів є комплексним психологічним феноменом, що проявляється через високий рівень енергії, витривалості та когнітивної бадьорості. Практичне значення отриманих даних полягає в можливості інтеграції просоціальних стратегій, спрямованих на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів студентів, як засобу підвищення їхньої життєздатності. Результати дослідження відкривають перспективи для подальших наукових пошуків у напрямі визначення психологічних механізмів та інтервенцій, що посилюють стійкість та вдячність як базові чинники життєвої сили студентів. (Garg, Sarkar, 2020) [35].

Дослідження M. Engin Deniz та Seydi Ahmet Satici демонструє, що суб'єктивна життєздатність студентів значною мірою залежить від індивідуальних рис особистості, зокрема *екстраверсії, доброзичливості та відкритості до досвіду*, які виступають позитивними предикторами, тоді як невротизм чинить негативний вплив. Автори вказують, що ці психологічні характеристики пояснюють близько 31% дисперсії суб'єктивної життєздатності, підкреслюючи значущість особистісних детермінант у формуванні життєвої сили студентської молоді. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості впровадження психоосвітніх програм, групового консультування та структурованих заходів для зниження невротизму і зміцнення адаптивної поведінки та енергійності студентів. Результати дослідження відкривають перспективи для університетських консультаційних центрів у формуванні стратегій, що сприяють розвитку внутрішніх психологічних ресурсів та підвищенню життєздатності студентів через підтримку позитивних рис особистості (Deniz, Satici, 2017) [32].

Життєздатність студентів у сучасних наукових підходах розглядається як феномен, що виявляється через здатність до адаптації, трансформації та відновлення після дії стресових чинників, а також забезпечує стабільне функціонування в умовах підвищеного навантаження. Концептуалізація життєздатності як динамічного процесу підкреслює її поетапну реалізацію через *принципи* її прояву у несприятливих умовах; збереження здатності успішно впоратися зі стресом в процесі опору, відновлення, адаптації та трансформації, що відображає складну регуляцію поведінки та психічного функціонування студентської молоді. Важливим є врахування *системного характеру* життєздатності, оскільки її прояв зумовлюється взаємодією внутрішніх і зовнішніх ресурсів, міжсистемними компромісами та відкритістю до нових впливів, що може супроводжуватися як позитивними, так і потенційно витратними наслідками адаптації (Ungar, 2021) [41]. Отже, життєздатність студентів формується як результат інтеграції навчального досвіду, соціальної взаємодії та здатності до експериментування й саморозвитку, що забезпечує накопичення адаптивних стратегій і підвищення ефективності подолання життєвих труднощів.

Дискусія провідних дослідників життєздатності (Denckla et al., 2020) окреслила ключові напрями подальших наукових пошуків, зокрема необхідність удосконалення валідних інструментів оцінювання, застосування поглиблених стратегій фенотипування та аналізу життєздатності на різних рівнях її прояву. У контексті дослідження життєздатності студентів це передбачає інтеграцію індивідуально-психологічних характеристик із ширшими соціальними та освітніми чинниками, що дозволяє більш комплексно пояснювати механізми підтримки психічного здоров'я та адаптивного функціонування молоді (Denckla, Cicchetti, Kubzansky, Seedat, Teicher, Koenen, 2020) [31].

Отже, узагальнення зарубіжних психологічних підходів дозволяє стверджувати, що життєздатність студентів на етапі навчання у закладі вищої освіти детермінується складною взаємодією індивідуально-психологічних ресурсів (стійкість, особистісні риси, життєві навички) та соціально-освітніх чинників, що у сукупності забезпечують ефективну адаптацію, саморегуляцію і підтримання психічного благополуччя в умовах сучасних викликів.

1.2. Проблема життєздатності студентів в сучасних українських наукових дослідженнях

У сучасних українських наукових дослідженнях проблема життєздатності студентів набуває особливої актуальності в умовах соціальних трансформацій та воєнних викликів, що зумовлюють підвищені вимоги до адаптаційних і ресурсних можливостей молоді. Вітчизняні психологи розглядають життєздатність студентів як інтегративний феномен, що поєднує стресостійкість, копінг-стратегії та внутрішні ресурси особистості, які забезпечують ефективне функціонування в умовах нестабільності. Емпіричні дослідження свідчать, що рівень життєздатності студентської молоді варіює залежно від етапу навчання, індивідуально-психологічних характеристик і впливу зовнішніх стресових факторів, зокрема умов воєнного стану. У цьому контексті науковий інтерес зосереджується на виявленні психологічних детермінант життєздатності студентів та обґрунтуванні ефективних підходів до її розвитку як ключової умови збереження психічного здоров'я та успішної самореалізації в освітньому середовищі.

О. Чиханцова у своїй монографії «Психологічні основи життєстійкості особистості» підкреслює, що життєздатність студентів як психологічне явище, що відображає якісний стан особистості, залишається недостатньо розробленою в сучасній науці, хоча суміжні дисципліни – соціальна філософія, соціологія та психологія – пропонують концепти «життєві сили», «енергетичний потенціал» та «ресурси», які відображають особистісні можливості та соціальні зв'язки. Постійне тренування інтелектуальних та когнітивних функцій розглядається як ключовий фактор підтримки життєстійкості й життєздатності студентів, що визначає їхню здатність до ефективного функціонування та збереження психофізичного потенціалу протягом навчання. Водночас формування життєздатної особистості неможливе без розвитку ціннісних установок, що забезпечують усвідомлену регуляцію поведінки та підтримку психологічного благополуччя у процесі адаптації до соціально-освітніх викликів (Чиханцова, 2021, с 15-16) [23].

Доцент кафедри психології розвитку та соціальних комунікацій Олена Грек, вивчаючи життєздатність як ресурс забезпечення психологічної безпеки студентів, емпірично дослідила особливості та компоненти розвитку **життєвої сили** студентів-психологів, які навчаються на 1-4 курсах університету. Результати дослідження засвідчують, що життєздатність студентів є структурованим психологічним утворенням, тісно пов'язаним із рівнем психологічної безпеки, усвідомленістю життєвих смислів та здатністю до саморегуляції поведінки. Встановлено, що у студентів-психологів переважає середній рівень життєздатності з тенденцією до зростання на початкових етапах навчання та подальшою стабілізацією, при цьому варіативність її компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) відображає специфіку професійного становлення. Доведено, що життєстійкість як ресурс стимулює активність студентів та може забезпечити їх психологічну безпеку в сучасних реаліях, а також наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем інформаційно-психологічної безпеки та життєздатністю, що свідчить про значущість захисних і адаптаційних механізмів у забезпеченні ефективного функціонування студентської молоді (Грек, 2020) [5].

У науковому контексті життєздатність студентів розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що включає **здатність індивіда ефективно керувати власними ресурсами – фізичним здоров'ям, емоційною, когнітивною та мотиваційно-вольовою сферами** – в умовах соціально-культурних і освітніх впливів. Водночас життєздатність виступає як *системна якість особистості*, що інтегрує індивідуальні та соціально-психологічні здібності для реалізації ресурсного потенціалу та використання конструктивних стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях, включно з подоланням соціально-економічної депривації. А.Ю Ковальчук підкреслює, що понятійне поле життєздатності охоплює споріднені категорії, такі як **психічне здоров'я, життєве самоздійснення, стійкість, адаптація та регуляція**, що підкреслюють її роль у підтриманні внутрішньої рівноваги та розвитку особистості. Натомість неспоріднені явища, як віктимність та психологічна безпорадність (включно з «вивченою» та «особистісною» формами), виступають контрастними маркерами

дисфункції життєздатності, демонструючи межі адаптивних можливостей студентів у кризових умовах (Ковальчук, 2019) [10].

Н.В. Каргіна у своїй дисертаційній роботі «Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості» підкреслює, що в працях Р. Райана та К. Фредерік індивідуальна життєздатність виступає ключовим орієнтиром психологічного благополуччя особистості. Встановлено, що варіації соціально-економічних, професійних і гендерних чинників пояснюють незначну частку змін у рівні благополуччя, тоді як генетичний чинник забезпечує переважну частину його детермінації. Це дозволяє зробити висновок про домінуючу роль біологічних передумов у формуванні психологічного благополуччя та визначенні рівня індивідуальної життєздатності особистості (Каргіна, 2018, с. 68–69) [8].

А.В. Кічук у своїй докторській дисертаційній роботі «Основи психоемоційного здоров'я студентів», наголошує, «що «максимою» психологічного здоров'я є інтеграл – єдність, повнота й цілісність – життєздатності та «людяності» особистості» (Кічук, 2020, с. 100) [8]. Це дозволяє інтерпретувати життєздатність студентської молоді як ключову психологічну детермінанту, що забезпечує не лише адаптацію до освітнього середовища, а й підтримання психічного здоров'я, збереження особистісної цілісності та розвиток «людяності» в умовах сучасних суспільних викликів.

Дмитро Шушпанов, вивчаючи соціально-економічні детермінанти нерівності у здоров'ї населення, надає авторське визначення поняттю здоров'я як життєздатності організму, можливості зберігати фізіологічну і психологічну рівновагу, реалізовувати свій потенціал у просторі та часі (Шушпанов, 2019, с. 72) [25]. У контексті дослідження життєздатності студентів таке трактування дозволяє розглядати здоров'я як базову передумову ефективного функціонування особистості в освітньому середовищі, що забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції та подолання стресових впливів. Водночас це підкреслює значущість взаємодії соціально-економічних та психологічних детермінант у формуванні життєздатності студентської молоді, яка виступає ключовим чинником підтримання психічного благополуччя та успішної навчальної діяльності.

Ми поділяємо думку та висновки К.Р. Маннапової, яка підкреслює, що життєстійкість постає ключовою складовою структури життєздатності студентів, оскільки визначає характер когнітивної оцінки стресових ситуацій та знижує їхню суб'єктивну травматичність завдяки орієнтації на активну взаємодію з труднощами. Водночас життєстійкість виступає важливим психологічним детермінантом, що забезпечує формування конструктивних стратегій поведінки та сприяє трансформації внутрішніх ресурсів особистості в умовах освітніх викликів. Доведено, що вона виконує регулятивну функцію, підтримуючи баланс між факторами ризику та захисними механізмами, що є необхідною умовою ефективного функціонування студентської молоді. Отже, життєстійкість як інтегративна характеристика особистості забезпечує здатність до самовизначення, життєтворчості та продуктивного подолання труднощів, виступаючи базовим чинником формування життєздатності студентів (Маннапова, 2012) [14].

Систематизуючи положення Н.В. Даниленко, життєздатність студентів доцільно розглядати як динамічну інтегративну психічну якість, що функціонує як ресурс і водночас як системна характеристика особистості, забезпечуючи її адаптивну активність у соціально детермінованих умовах освітнього середовища. Автор підкреслює, що психологічне здоров'я виступає базовим станом, який підтримується, тоді як життєздатність і життєстійкість формуються у процесі розвитку та відображають здатність особистості до саморегуляції, ефективного використання ресурсів і конструктивної взаємодії з труднощами (Даниленко, 2014) [7].

Узагальнюючи підходи Л.М. Яворовської та Г.С. Філоненко, життєздатність студентів доцільно розглядати як системну психологічну характеристику, що формується в процесі професійно-особистісного становлення та зумовлюється пошуком і реалізацією внутрішніх ресурсів у період навчання у закладі вищої освіти. Встановлено, що *збалансована часова перспектива* виступає важливим психологічним детермінантом життєздатності, оскільки забезпечує узгодженість оцінки минулого, активність у теперішньому та цілеспрямованість у майбутньому, сприяючи розвитку саморегуляції, оптимістичного мислення та конструктивних

копінг-стратегій [26]. Отже, формування збалансованої часової перспективи є суттєвим чинником підвищення життєздатності студентської молоді, оскільки забезпечує гнучкість поведінки, адекватне планування життєвих цілей і ефективне подолання труднощів у процесі навчання.

Отже, життєздатність студентської молоді як **системна якість** постає ключовою умовою збереження особистісної цілісності, психічного здоров'я та ефективної самореалізації в умовах сучасних трансформацій і кризових впливів. Підвищення життєздатності студентів потребує цілеспрямованого розвитку їхніх особистісних ресурсів, зокрема через впровадження тренінгових програм, спрямованих на активізацію адаптивних стратегій і формування здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

1.3. Психологічні особливості та структурно-функціональна модель життєздатності студентської молоді

На етапі навчання у закладі вищої освіти життєздатність студентської молоді набуває особливого значення як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищених когнітивних, емоційних і соціальних навантажень. У цей період відбувається інтенсивне професійно-особистісне становлення, що супроводжується необхідністю адаптації до нових освітніх вимог, соціального середовища та самостійної організації життєдіяльності. Відповідно, життєздатність виступає не лише як ресурс подолання труднощів, але і як механізм саморегуляції, що забезпечує гармонізацію внутрішнього стану особистості та її взаємодії з освітнім середовищем.

Психологічні особливості життєздатності студентів зумовлюються специфікою юнацького віку, який характеризується активним формуванням ідентичності, ціннісно-сислової сфери та життєвих орієнтацій. У цьому контексті важливу роль відіграють такі індивідуально-психологічні характеристики, як самосвідомість, рівень розвитку рефлексії, емоційна компетентність, здатність до саморегуляції та стресостійкість. Встановлено, що саме ці компоненти забезпечують здатність студентів до ефективного подолання навчальних і життєвих труднощів, сприяють збереженню психічного здоров'я та підтриманню внутрішньої рівноваги. Водночас

недостатній розвиток зазначених характеристик може призводити до зниження адаптаційних можливостей, підвищення рівня тривожності та формування дезадаптивних поведінкових стратегій.

Важливим психологічним аспектом життєздатності є її тісний взаємозв'язок із системою внутрішніх ресурсів особистості, до яких належать життєві навички, самоефективність, емоційний інтелект, мотиваційно-вольові якості та позитивні особистісні риси. Саме ці ресурси забезпечують здатність студента до активного опанування освітнього простору, ефективного вирішення проблемних ситуацій та підтримання високого рівня життєвої енергії. Особливу роль у цьому процесі відіграє життєстійкість як ключовий компонент життєздатності, що визначає характер когнітивної оцінки стресових подій та сприяє трансформації негативного досвіду у фактор особистісного зростання. У свою чергу, розвиток життєстійкості сприяє формуванню конструктивних копінг-стратегій і підвищенню загального рівня психологічного благополуччя студентів.

Суттєвою характеристикою життєздатності студентської молоді є її системний і багатовимірний характер, що передбачає взаємодію когнітивного, мотиваційного та поведінкового компонентів. Когнітивний компонент відображає здатність до адекватної оцінки ситуації, прогнозування наслідків та прийняття рішень; емоційний – забезпечує регуляцію емоційних станів і підтримання психологічної стабільності; мотиваційний – визначає спрямованість діяльності та рівень залученості у навчальний процес; поведінковий – реалізується через вибір стратегій подолання труднощів і стиль взаємодії з оточенням. Когнітивний компонент не є автономним, а виступає як наскрізна процесуальна підсистема, що забезпечує: усвідомлення та інтеріоризацію цінностей (мотиваційно-ціннісний блок); оцінку ситуацій, прогнозування, вибір копінг-стратегій (ресурсно-регулятивний блок); планування дій, аналіз результатів, рефлексію (діяльнісно-поведінковий блок). Узгоджене функціонування зазначених компонентів створює основу для ефективної адаптації студентів до умов освітнього середовища та забезпечує їхню здатність до самореалізації.

Узагальнення теоретичних і емпіричних підходів (Ларіна, 2017) [13] дозволяє обґрунтувати структурно-функціональну модель життєздатності студентської

молоді, яка відображає її внутрішню організацію та механізми функціонування (Рисунок 1.1).

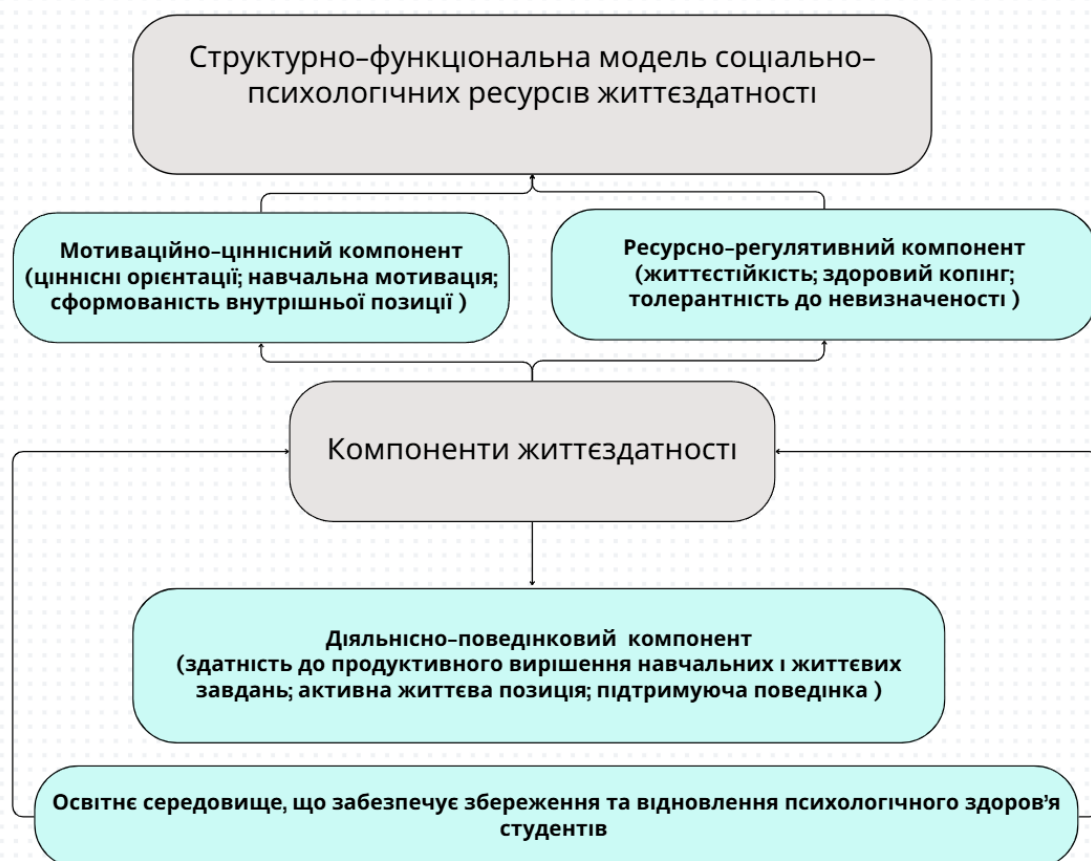


Рисунок 1.1. Модель ресурсів життєздатності студентської молоді.

У структурному аспекті модель включає три взаємопов'язані компоненти: мотиваційно-ціннісний, ресурсно-регулятивний та діяльнісно-поведінковий. *Мотиваційно-ціннісний* компонент охоплює систему життєвих смислів, *ціннісних орієнтацій* (внутрішні нормативно-оцінні утворення, що визначають ставлення до навчання, себе, інших та майбутнього), *навчальної мотивації* (домінування внутрішніх, пізнавальних та професійних мотивів над зовнішніми) та установок щодо подолання труднощів. Він визначає спрямованість особистості, її активність у досягненні цілей і готовність до саморозвитку. У цьому компоненті важливу роль відіграє *сформованість внутрішньої позиції* (інтегральне новоутворення, що відображає усвідомлене прийняття ролі студента, відповідальності за власний розвиток) щодо прийняття невизначеності та орієнтація на конструктивне вирішення проблем.

Ресурсно-регулятивний компонент виступає ядром життєздатності та включає систему внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують саморегуляцію та

адаптацію. Саме в межах цього компоненту інтегруються ключові ресурси життєздатності: життєстійкість як здатність до збереження психологічної рівноваги; здоровий копінг як механізм подолання стресових ситуацій; толерантність до невизначеності (здатність до сприйняття неоднозначних, нових, складних ситуацій як виклику, а не загрози, з подальшим ефективним аналізом і прийняттям рішень) як фактор когнітивної гнучкості; підтримуючі практики (саморегуляційні техніки, усвідомленість, емоційна самопідтримка), що забезпечують відновлення психоемоційного стану. Сукупність цих ресурсів формує адаптаційний потенціал особистості та визначає ефективність її функціонування в умовах освітнього середовища.

Діяльнісно-поведінковий компонент відображає практичну реалізацію життєздатності через конкретні поведінкові стратегії та форми взаємодії. У його структурі ключове місце займають діалогічне спілкування як основа конструктивної комунікації, а також *підтримуюча поведінка* (здатність надавати та отримувати соціальну підтримку, просоціальна активність, емпатійне включення.), що проявляється у здатності до співпраці, емпатії та взаємодопомоги. Крім того, цей компонент включає реалізацію копінг-стратегій, активну *життєву позицію* (*ініціативність, суб'єктність*) та *здатність до продуктивного вирішення навчальних і життєвих завдань*.

Освітнє середовище в моделі виступає фундаментальним детермінантом, спрямованим на збереження та відновлення психологічного здоров'я студентів, забезпечуючи інтеграцію ресурсів для адаптації до академічних стресів. Воно модерує вплив зовнішніх факторів, таких як навчальне навантаження та соціальні виклики, сприяючи формуванню резилієнтності через структуровані практики підтримки.

Функціонально життєздатність реалізується через взаємопов'язані процеси адаптації, саморегуляції, відновлення та розвитку. *Адаптаційна функція* забезпечує ефективне пристосування до умов освітнього середовища; *регулятивна* – відповідає за управління емоційними та поведінковими реакціями; *відновлювальна* – спрямована на стабілізацію психічного стану після стресових впливів за рахунок використання стабілізаційних практик; *розвивальна* – забезпечує особистісне зростання, формування нових ресурсів і підвищення рівня самореалізації.

Особливу роль у функціонуванні життєздатності відіграє освітнє середовище закладу вищої освіти, яке виступає важливим зовнішнім чинником її формування. Наявність підтримувального соціально-психологічного клімату, можливостей для самореалізації, розвитку комунікативних навичок та впровадження психолого-педагогічних програм сприяє активізації внутрішніх ресурсів студентів і підвищенню їхньої життєздатності. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток діалогічної культури спілкування та формування практик взаємної підтримки в студентському середовищі.

Психологічна концепція життєздатності особистості передбачає наступні сутнісні властивості: духовність, здатність до любові, комунікабельність як основу життєвих процесів, здатність до самоактуалізації, транскомунікативний потенціал, холістичне мислення, інтелектуальна гнучкість та автобіографічну пам'ять.

Механізми реалізації життєздатності включають: самоорганізацію, адаптацію, саморегуляцію та саморозвиток.

Отже, життєздатність студентської молоді на етапі навчання у закладі вищої освіти є складною, динамічною системою, що інтегрує психологічні ресурси, особистісні характеристики та соціально-освітні впливи. Запропонована структурно-функціональна модель дозволяє цілісно відобразити механізми її формування, акцентуючи увагу на ролі ресурсно-регулятивного компоненту як центрального елемента, що забезпечує ефективну адаптацію, підтримання психічного здоров'я та успішну самореалізацію студентської молоді в умовах сучасних викликів. Психологічними детермінантами життєздатності студентів є не окремі особистісні риси, а інтегральна система трьох компонентів (мотиваційно-ціннісного, ресурсно-регулятивного та діяльнісно-поведінкового), яка набуває ефективності виключно за умови її включеності в спеціально організоване здоров'язберезувальне освітнє середовище ЗВО. Такий підхід зміщує фокус дослідження від статичних рис до динамічної ресурсної взаємодії особистості та середовища.

Висновки до першого розділу

Узагальнення зарубіжних психологічних підходів засвідчує, що життєздатність студентів є багатовимірним динамічним феноменом, який формується під впливом взаємодії особистісних ресурсів (стійкість, риси особистості) та соціально-освітнього середовища, забезпечуючи ефективну адаптацію і психічне благополуччя в умовах навчальної діяльності. Найбільш вагомими предикторами життєздатності виступають психологічне благополуччя, життєві навички та задоволеність життям. Водночас психологічні детермінанти життєздатності проявляються через механізми саморегуляції, стресостійкості, соціальної інтеграції та розвитку просоціальних якостей, що визначає здатність студентської молоді до відновлення, трансформації й підтримання продуктивного функціонування в умовах сучасних суспільних викликів.

Систематизація сучасних українських наукових підходів свідчить, що життєздатність студентів інтерпретується як інтегративна системна якість особистості, яка поєднує внутрішні ресурси, стійкість, саморегуляцію та здатність до конструктивного подолання труднощів у процесі навчання. Встановлено, що її формування зумовлюється взаємодією психологічних (життєстійкість, ціннісні орієнтації, часові перспективи), біологічних і соціально-економічних чинників, а також рівнем психологічної безпеки та освітнього середовища.

Життєздатність студентської молоді на етапі навчання у закладі вищої освіти виступає інтегративною характеристикою особистості, що забезпечує ефективну адаптацію, саморегуляцію та збереження психічного здоров'я. Її психологічні детермінанти формуються як взаємопов'язана система трьох компонентів – мотиваційно-ціннісного, ресурсно-регулятивного та діяльнісно-поведінкового, які реалізуються через внутрішні ресурси особистості (життєстійкість, здоровий копінг, толерантність до невизначеності, стабілізаційні практики, діалогічне спілкування та підтримуючу поведінку) та сприяють продуктивному вирішенню навчальних і життєвих завдань. Запропонована структурно-функціональна модель дозволяє цілісно відобразити механізми формування життєздатності, підкреслюючи роль спеціально організованого здоров'язбережувального освітнього середовища як ключового чинника активізації внутрішніх ресурсів, розвитку компетентностей і успішної самореалізації студентів.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЕТАПІ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Підбір та аналіз діагностичного інструментарію

Емпіричне дослідження життєздатності студентів на етапі навчання у закладі вищої освіти спрямоване на виявлення психологічних особливостей її прояву, структури та чинників формування в реальних умовах освітнього середовища. Актуальність такого дослідження зумовлена необхідністю поглиблення наукових уявлень про життєздатність як складну інтегративну характеристику особистості, що забезпечує її ефективне функціонування, адаптацію до навчальних навантажень і здатність до самореалізації в умовах сучасних соціальних викликів.

Опитувальник *«Вивчення якості життя особистості»* (автор – О.А. Чиханцова) (Додаток А) є психодіагностичним інструментом, спрямованим на комплексне оцінювання суб'єктивного сприйняття індивідом власного життєвого функціонування в різних сферах життєдіяльності [24]. Метою методики є визначення рівня суб'єктивної якості життя особистості як інтегрального показника її життєздатності, що відображає ступінь задоволеності ключових життєвих потреб, ефективність адаптації до змінних умов середовища та здатність підтримувати психосоціальне благополуччя. У цьому контексті якість життя інтерпретується не лише як результат функціонування особистості, а й як індикатор наявності та реалізації ресурсів життєздатності, зокрема життєстійкості, адаптивних копінг-стратегій, емоційної регуляції, соціальної підтримки та суб'єктивного відчуття безпеки. Методика ґрунтується на інтегративному підході до розуміння якості життя як багатовимірного феномена, що поєднує когнітивно-оцінні, емоційні та соціально-поведінкові компоненти, відображаючи рівень задоволеності базових і вищих потреб особистості, а також відповідність між її очікуваннями та реальними умовами існування. Структурно опитувальник включає 16 тверджень, які охоплюють ключові домени життєдіяльності особистості: загальну задоволеність життям, сімейні взаємини, навчально-професійну сферу, самоставлення, освітній рівень, безпеку, екологічні умови, стан здоров'я, доступ до медичної, соціальної та психологічної допомоги, фінансове забезпечення, а також

якість міжособистісного спілкування та соціальних зв'язків. Оцінювання здійснюється за 7-бальною шкалою, що дозволяє диференційовано зафіксувати інтенсивність суб'єктивної задоволеності за кожним показником — від дуже низького до дуже високого рівня. Інтегральний показник якості життя визначається шляхом сумування балів за всіма позиціями, з подальшою інтерпретацією за трьома рівнями: низький (16–56 балів), середній (57–85 балів) і високий (86–112 балів). Високий рівень свідчить про гармонійне функціонування особистості, задоволеність основними життєвими сферами та узгодженість між індивідуальними потребами і можливостями їх реалізації. Натомість низький рівень відображає наявність фрустрації, дисбалансу в різних сферах життєдіяльності та потенційні ризики для психологічного благополуччя.

В контексті нашої теми використання обраного опитувальника є методологічно обґрунтованим і науково доцільним. Якість життя виступає важливим індикатором життєздатності студентської молоді, оскільки відображає рівень задоволеності ключових потреб, здатність адаптуватися до освітнього середовища та ефективно функціонувати в умовах соціальної нестабільності та підвищених вимог до особистості. Зокрема, такі компоненти, як задоволеність навчанням, міжособистісними стосунками, рівнем безпеки та психологічною підтримкою, безпосередньо корелюють із ресурсами життєздатності, включаючи життєстійкість, копінг-стратегії, емоційну регуляцію та соціальну підтримку. Вибір і застосування методики у студентській вибірці зумовлена тим, що період навчання у закладі вищої освіти характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх і внутрішніх впливів, що можуть як сприяти або перешкоджати розвитку життєздатності. Отже, отримані за допомогою опитувальника дані дозволяють не лише зафіксувати рівень якості життя студентів, але й виявити психологічні детермінанти їхньої життєздатності, окреслити напрями психолого-педагогічної підтримки та розробити ефективні інтервенційні стратегії, спрямовані на підвищення адаптивного потенціалу молоді.

Тест життєстійкості С. Мадді (Додаток Б) є стандартизованим психодіагностичним інструментом, спрямованим на комплексну оцінку

життєстійкості як інтегральної особистісної характеристики, що відображає здатність індивіда ефективно протистояти стресогенним впливам, зберігати психологічну рівновагу та здійснювати продуктивну саморегуляцію в умовах труднощів. Методика базується на трьох взаємопов'язаних компонентах – залученості, контролю та прийняття ризику, які операціоналізуються через систему з 45 тверджень із прямим і зворотним кодуванням відповідей за 4-бальною шкалою; обробка результатів передбачає обчислення як загального показника життєстійкості, так і окремих субшкал, що забезпечує диференційований аналіз структурних компонентів даного феномена. Використання тесту в контексті емпіричного дослідження життєздатності студентів на етапі навчання у закладі вищої освіти зумовлена його високою діагностичною чутливістю до виявлення ресурсного потенціалу особистості в умовах навчально-професійного становлення. Отримані середні значення (загальний показник життєстійкості; залученість; контроль; прийняття ризику) та відповідні стандартні відхилення дозволяють не лише кількісно охарактеризувати рівень сформованості життєстійкості студентської молоді, але й виявити варіативність її проявів, що є підґрунтям для інтерпретації життєздатності як динамічної системи особистісних ресурсів, необхідних для ефективної адаптації, подолання труднощів та успішної самореалізації в освітньому середовищі.

З метою комплексної оцінки життєздатності як інтегральної здатності особистості до збереження внутрішньої цілісності та ефективного функціонування в умовах життєвих викликів ми обрали опитувальник «Життєздатність особистості» (Додаток В). Методика дозволяє виявити рівень сформованості ключових психологічних ресурсів, що забезпечують адаптацію, саморегуляцію, саморозвиток та осмисленість життя, які є структурними компонентами життєздатності. Опитувальник містить 106 тверджень, що охоплюють широкий спектр індивідуально-психологічних характеристик, поведінкових проявів і ціннісно-сміслових орієнтацій особистості. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою, що варіюється від повної згоди до повного заперечення. Система оцінювання

передбачає диференційоване нарахування балів залежно від полярності тверджень (позитивних або негативних), що забезпечує підвищення надійності та валідності отриманих результатів. Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за окремими шкалами та визначення інтегрального показника життєздатності особистості. Структурно методика охоплює чотири основні компоненти: *здатність до адаптації*, що відображає ефективність пристосування до змінних умов середовища; *здатність до саморегуляції*, яка характеризує рівень контролю емоційних і поведінкових реакцій; *здатність до саморозвитку*, що відображає орієнтацію на особистісне зростання та самовдосконалення; а також *осмисленість життя* як показник наявності життєвих цілей і смислових орієнтацій. Кожен із зазначених компонентів представлений системою індикаторів, що дозволяє здійснити детальний аналіз структури життєздатності та виявити сильні й проблемні зони її розвитку. Методика забезпечує можливість як кількісної оцінки рівнів життєздатності, так і якісного аналізу її індивідуально-психологічних проявів. Особливої значущості вона набуває у дослідженнях студентської молоді, оскільки дозволяє оцінити їхній адаптаційний потенціал, стійкість до стресу та готовність до професійного становлення. Отже, опитувальник «Життєздатність особистості» виступає валідним і надійним інструментом діагностики життєздатності, що забезпечує глибоке розуміння механізмів її формування та функціонування в умовах освітнього середовища.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження: кількісний і якісний аналіз

Емпіричне дослідження життєздатності студентської молоді було реалізоване на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. До складу вибірки увійшли 24 респонденти юнацького віку – студенти, що навчаються за спеціальністю «Психологія» і перебувають на етапі інтенсивного професійно-особистісного становлення та адаптації до умов освітнього середовища закладу вищої освіти.

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження життєздатності студентів становить ключовий етап наукового аналізу, який забезпечує перехід від фіксації первинних емпіричних показників до їх системного теоретичного осмислення та узагальнення. На цьому етапі здійснюється комплексне опрацювання отриманих даних із використанням кількісного та якісного підходів, що дозволяє не лише виявити загальні закономірності та статистично значущі тенденції, але й розкрити змістові характеристики життєздатності як інтегративної властивості особистості, зокрема специфіку її прояву у студентів у процесі навчальної діяльності.

У процесі емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня суб'єктивної якості життя студентської молоді за допомогою опитувальника «Вивчення якості життя особистості» (автор – О.А. Чиханцова), який забезпечує можливість комплексного оцінювання задоволеності основними сферами життєдіяльності та виступає індикатором ресурсного забезпечення життєздатності особистості. Застосування даної методики дозволило охопити когнітивно-оцінні та емоційно-сміслові аспекти сприйняття студентами власного життя в умовах навчання у закладі вищої освіти. Отримані емпіричні результати були опрацьовані із застосуванням кількісного аналізу, що передбачав обчислення інтегрального показника якості життя шляхом сумування індивідуальних балів та їх подальшу диференціацію за відповідними рівнями (низький, середній, високий). Поряд із цим було здійснено якісний аналіз даних, спрямований на інтерпретацію особливостей суб'єктивного благополуччя студентів, виявлення проблемних зон та ресурсних аспектів, що визначають їхню життєздатність.

На основі узагальнених результатів кількісного аналізу було визначено розподіл студентів за рівнями якості життя, що відображено на рисунку 2.1.

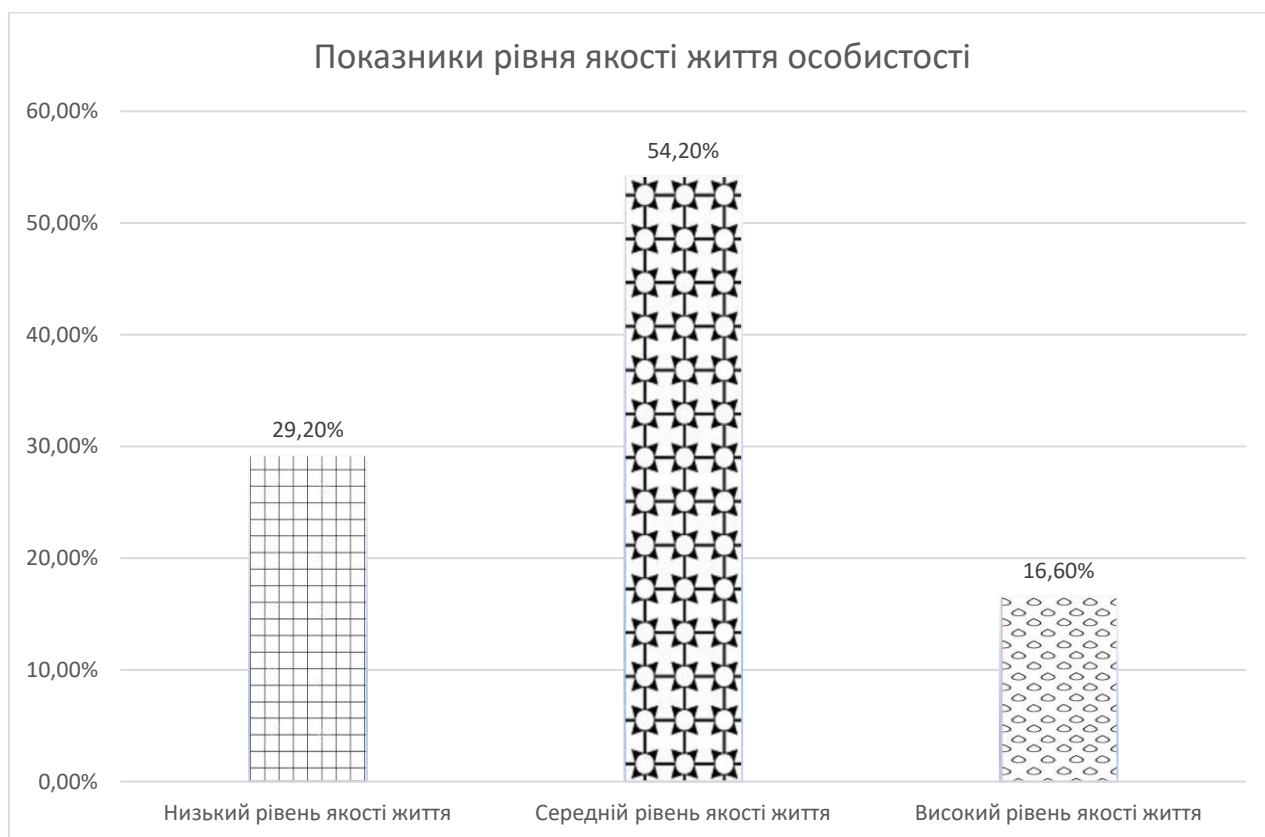


Рис. 2.1. Кількісні показники рівнів якості життя у студентів

Аналіз результатів, отриманих за опитувальником «Вивчення якості життя особистості» (О.А. Чиханцова), засвідчив, що високий рівень якості життя притаманний 16,6 % респондентів (4 особи). Для цієї групи характерною є загальна задоволеність основними сферами життєдіяльності, зокрема навчальною, міжособистісною та особистісно-ціннісною. Такі студенти демонструють позитивне самосприйняття, відчуття безпеки, стабільності та достатній рівень соціальної підтримки. Високий рівень якості життя студентської молоді виступає важливим показником сформованості її життєздатності на етапі навчання у закладі вищої освіти, оскільки відображає узгодженість зовнішніх умов життєдіяльності з внутрішніми ресурсами особистості. Він передбачає наявність сприятливих житлово-побутових умов, можливостей для повноцінного відпочинку та ефективного використання вільного часу, доступ до якісної освіти й культурного розвитку, а також належний рівень медичного й соціального забезпечення. У

контексті життєздатності це свідчить про сформованість внутрішніх ресурсів, зокрема життєстійкості, ефективних копінг-стратегій та здатності до конструктивної адаптації, що забезпечує їхню психологічну рівновагу та продуктивне функціонування в умовах освітнього середовища.

Переважає більшість досліджуваних – 54,2% (13 осіб) – характеризується середнім рівнем якості життя. Для цієї категорії студентів властива відносна задоволеність окремими аспектами життєдіяльності за наявності певних труднощів або невизначеності в інших сферах. Зокрема, може спостерігатися часткова невдоволеність навчальним процесом, рівнем матеріального забезпечення чи доступністю соціально-психологічної підтримки. Така неоднорідність оцінок свідчить про нестійкість суб'єктивного благополуччя та варіативність проявів життєздатності. Водночас зазначена група має значний потенціал до її розвитку за умови цілеспрямованого впливу, спрямованого на формування адаптивних стратегій поведінки, розвиток емоційної компетентності та посилення ресурсів соціальної підтримки.

Низький рівень якості життя встановлено у 29,2% респондентів (7 осіб). У цих студентів виявлено незадоволеність ключовими сферами життєдіяльності, зокрема навчальною діяльністю, міжособистісними взаєминами, матеріальним становищем та рівнем безпеки. Така сукупність показників може свідчити про наявність психологічного дискомфорту, труднощів адаптації до умов освітнього середовища, а також обмеженість ресурсів життєздатності. Для цієї групи характерними є знижений рівень життєстійкості, недостатня ефективність копінг-стратегій та підвищена вразливість до стресових впливів, що актуалізує потребу у наданні цілеспрямованої психологічної підтримки.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє констатувати, що якість життя студентів як інтегральний показник їхнього суб'єктивного благополуччя перебуває переважно на середньому рівні та характеризується значною диференціацією індивідуальних оцінок. Домінування середнього рівня свідчить про наявність базового адаптаційного потенціалу, однак водночас вказує на потребу в його подальшому розвитку та зміцненні. Виявлені особливості підтверджують, що якість

життя є важливим маркером життєздатності студентської молоді, оскільки відображає ступінь реалізації особистісних ресурсів, здатність до саморегуляції та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Отже, результати емпіричного дослідження підкреслюють необхідність розробки та впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя та зміцнення життєздатності студентів у процесі їхнього професійного становлення.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді, дозволяє здійснити цілісну інтерпретацію рівня сформованості життєстійкості як ключового психологічного ресурсу життєздатності студентів у період їхнього навчання у закладі вищої освіти (Рисунок 2.2.).

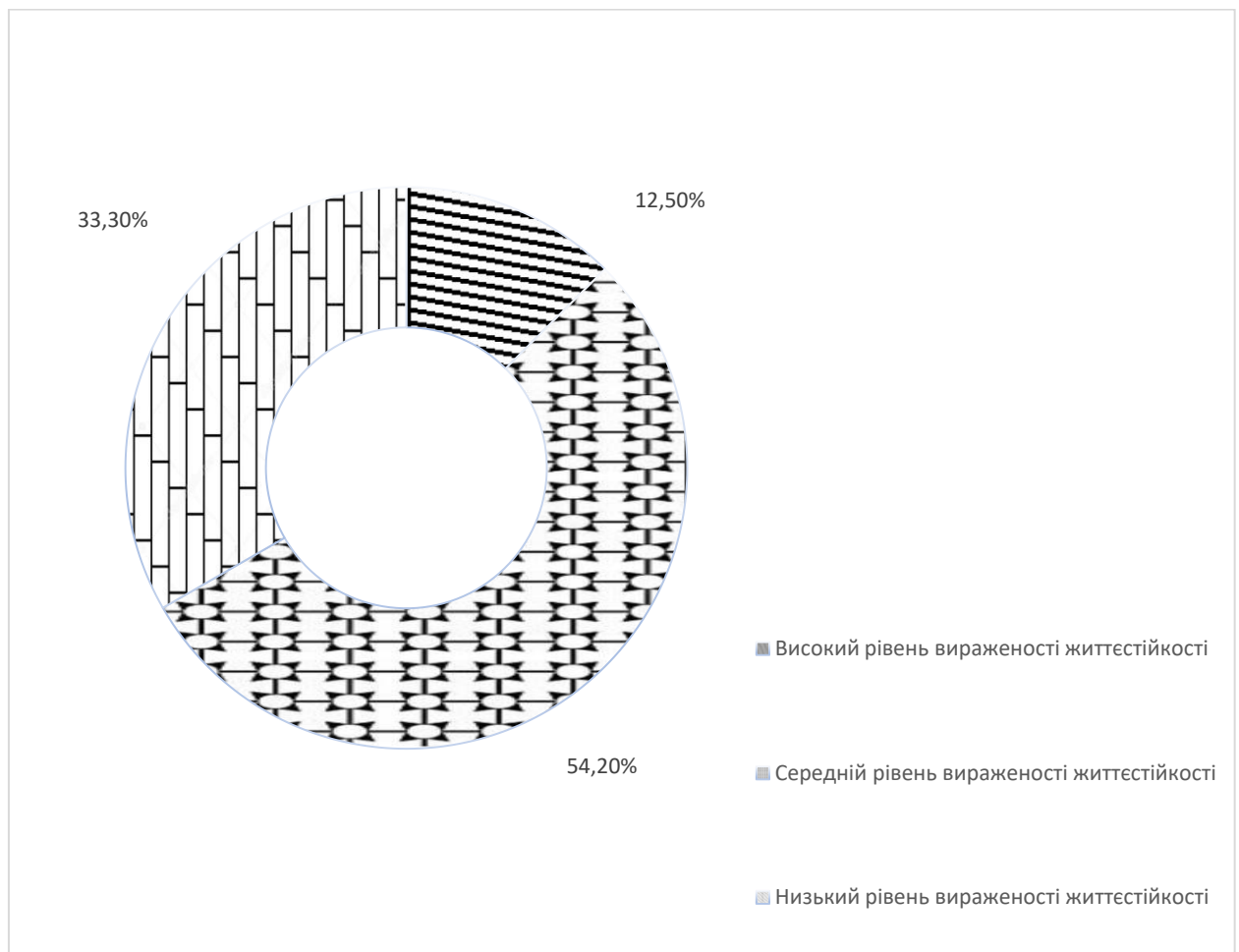


Рисунок 2.2. Рівні прояву життєстійкості студентів.

Встановлено, що високий рівень життєстійкості притаманний 12,5% (3 особам) респондентів, що свідчить про наявність у них розвиненої здатності до смислотворення, активної включеності у життєві процеси та внутрішньої впевненості у можливості контролювати події власного життя; такі студенти характеризуються відкритістю до досвіду, емоційною автентичністю та здатністю сприймати труднощі як умови особистісного зростання, що безпосередньо підсилює їхню життєздатність.

Домінування середнього рівня життєстійкості у 54,2% (13 осіб) досліджуваних відображає наявність відносно стабільного, але недостатньо інтегрованого адаптаційного потенціалу, який забезпечує ефективне функціонування у звичних умовах, проте може виявляти варіативність у ситуаціях підвищеного стресу або невизначеності. Представники цієї групи здатні знаходити смисл у повсякденній діяльності та отримувати задоволення від виконання завдань, однак їхня життєстійкість потребує подальшого розвитку, зокрема в аспектах посилення внутрішнього контролю та готовності до прийняття викликів. Водночас значна частка студентів із низьким рівнем життєстійкості – 33,3% (8 осіб) – вказує на наявність виражених труднощів у сфері саморегуляції та адаптації, що проявляється у підвищеній тривожності, зниженій соціальній активності, дефіциті впевненості у власних можливостях та тенденції до песимістичної оцінки життєвих обставин. Узагальнюючи, отримані результати засвідчують, що життєстійкість виступає важливим структурним компонентом життєздатності студентської молоді, визначаючи ефективність подолання стресових впливів, рівень психологічного благополуччя та здатність до успішної самореалізації в умовах освітнього середовища.

Поглиблений аналіз структурних компонентів життєстійкості за методикою С. Мадді дозволяє конкретизувати особливості ресурсного забезпечення життєздатності студентів, узгоджуючи їх із виявленим загальним розподілом рівнів життєстійкості у вибірці (N=24) (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1. Кількісні показники вираженості життєстійкості студентської молоді за шкалами

Рівень вираженості життєстійкості за шкалами		Респонденти (n=24)	
		Кількість	%
Шкала залученості	Високий	2	8,3%
	Середній	16	66,7%
	Низький	6	25,0%
Шкала контролю	Високий	4	16,7%
	Середній	17	70,8%
	Низький		
Шкала прийняття ризику	Високий	13	54,2%
	Середній	7	29,2%
	Низький	4	16,6%

Так, *залученість* визначає рівень активності студента в життєвих процесах, його здатність включатися в діяльність та сприймати власні дії як значущі і цінні. Аналіз показав, що переважна більшість студентів демонструє середній рівень залученості – 16 осіб (66,7%), що свідчить про помірний рівень інтеграції в навчально-практичну діяльність та здатність знаходити цікаві та корисні аспекти навіть у рутинних завданнях. Високий рівень залученості виявлено у 2 осіб (8,3%), які активно долучаються до всіх аспектів свого життя, проявляють інтерес до нових знайомств та подій, а їхня діяльність приносить задоволення та смисл. Натомість низький рівень залученості зафіксовано у 6 осіб (25,0%), що відображає тенденцію до пасивності, відчуття власної незначущості та труднощі у соціальній інтеграції, що може негативно впливати на адаптацію до умов закладу вищої освіти.

Шкала контролю. Контроль характеризує переконання студента у власній здатності впливати на результат подій, навіть якщо успіх не гарантований. Результати показали, що середній рівень контролю переважає у 17 осіб (70,8%), що свідчить про достатню сформованість усвідомлення власної суб'єктності та можливості вирішення проблемних ситуацій, хоча деякі дії можуть залежати від зовнішніх чинників. Високий рівень контролю у 4 осіб (16,7%) відображає активну

життєву позицію, здатність ставити амбітні цілі та впевненість у досягненні результатів. Низький рівень контролю, характерний для 3 осіб (12,5%), проявляється у відчутті безпорадності, недостатній ініціативності та обмеженості у самостійній регуляції поведінки, що створює ризики для успішної адаптації та академічної діяльності.

Шкала прийняття ризику. Прийняття ризику відображає здатність студента сприймати невизначеність та новизну як можливість для розвитку та набуття досвіду. Високий рівень цього компонента виявлено у 13 осіб (54,2%), що свідчить про активне включення у нові життєві та навчальні ситуації, готовність експериментувати та братися за реалізацію сміливих ідей. Середній рівень у 7 осіб (29,2%) характеризує студентів, які демонструють помірну гнучкість у прийнятті рішень та здатність адаптуватися до змін, але іноді обмежені сумнівами або невпевненістю. Низький рівень прийняття ризику, зафіксований у 4 осіб (16,6%), відображає схильність уникати змін, орієнтацію на стабільність та обмежену готовність до інноваційної або непередбачуваної діяльності.

Структурний аналіз показує, що студенти демонструють переважно середній рівень життєстійкості та її компонентів, що свідчить про сформовані базові ресурси для ефективної адаптації до навчального середовища. Водночас значна частина вибірки характеризується низькими показниками залученості та контролю, що може зумовлювати труднощі у соціальній інтеграції та самореалізації. Високий рівень прийняття ризику у більшості студентів відображає потенціал до гнучкості та здатності долати життєві труднощі, що є важливим ресурсом життєздатності. Таким чином, результати свідчать про необхідність подальшого розвитку суб'єктності, активності та соціальної інтеграції студентів, що дозволить підвищити їхню загальну життєстійкість у контексті умов закладу вищої освіти.

Кількісно-якісний аналіз результатів, отриманих за *опитувальником «Життєздатність особистості»*, доцільно здійснювати на двох рівнях: інтегральному (загальний рівень життєздатності) та структурному (аналіз окремих компонентів), що забезпечує цілісне розуміння досліджуваного феномена в контексті емпіричного вивчення життєздатності студентів.

Кількісний аналіз загального рівня життєздатності засвідчив, що серед 24 респондентів середній рівень є домінуючим і характерний для 14 осіб (58,3%), тоді як високий рівень виявлено у 5 студентів (20,8%), і аналогічна кількість (5 осіб; 20,8%) демонструє низький рівень життєздатності (Рисунок 2.3).

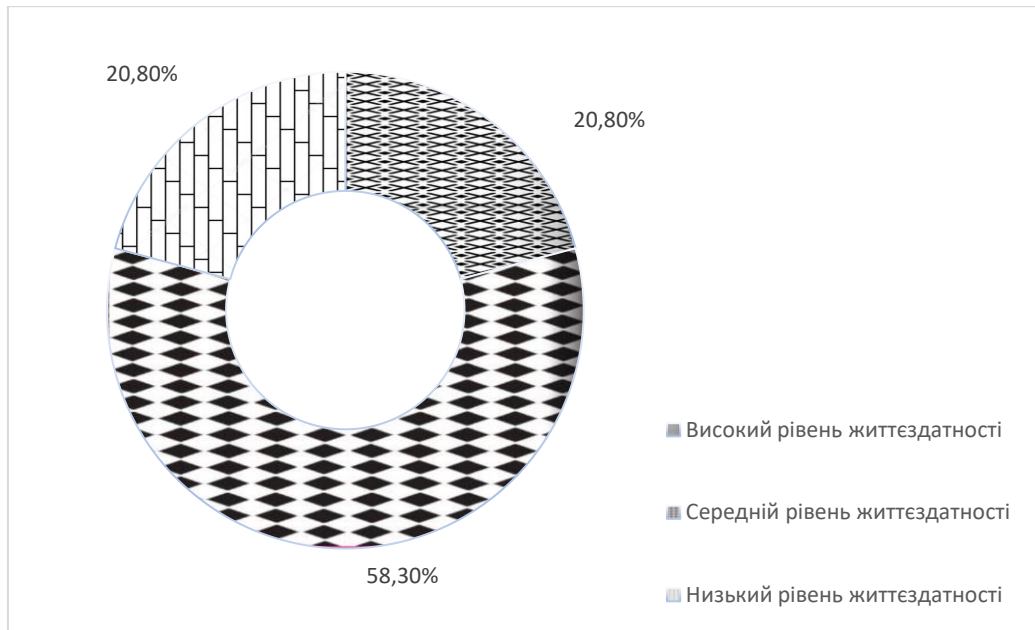


Рисунок 2.3. Рівні прояву життєздатності студентів.

Представлений на рисунку 2.3 розподіл свідчить про те, що більшість студентів перебуває на рівні відносної психологічної стабільності, однак їхні внутрішні ресурси ще не досягають повної зрілості та системної інтегрованості.

Якісний аналіз загального рівня життєздатності дозволяє конкретизувати отримані дані. Зокрема, студенти з високим рівнем життєздатності характеризуються сформованою здатністю ефективно долати труднощі, гнучко адаптуватися до змін освітнього середовища, а також високим рівнем саморегуляції та наявністю чітких життєвих смислів. *Високі показники* за результатами тесту свідчать про легкість пристосування до нових життєвих умов, що відображає сформованість самостійності, здатність до швидкого оволодіння різними видами діяльності, а також упевненість у власних можливостях і орієнтацію на успіх. *Високий рівень* життєздатності корелює з вираженим прагненням до самопізнання та саморозвитку, розвиненою рефлексивністю й переконаністю особистості в тому, що життєвий досвід, незалежно від його змісту, виступає джерелом особистісного зростання. *Життєздатна особистість* характеризується готовністю до активних

дій як у звичних, так і в екстремальних умовах, сприймає власне життя як цікаве й емоційно насичене, має чітко визначені цілі, що забезпечують його осмисленість і формують часову перспективу. Натомість респонденти із середнім рівнем демонструють достатній, але нестійкий рівень розвитку цих характеристик: вони здатні функціонувати в умовах навчання, однак у ситуаціях підвищеного стресу можуть потребувати додаткових ресурсів. Студенти з низьким рівнем життєздатності відзначаються труднощами адаптації, недостатньою здатністю до саморегуляції, фрагментарністю життєвих цілей і зниженим рівнем внутрішньої активності.

Поглиблений аналіз структурних компонентів життєздатності дозволив виявити їхню нерівномірну сформованість (Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2. Кількісні показники структурних компонентів життєздатності студентської молоді за шкалами

Рівень вираженості життєздатності за шкалами		Респонденти (n=24)	
		Кількість	%
Здатність адаптації	Високий	3	12,5%
	Середній	14	58,3%
	Низький	7	29,2%
Здатність саморегуляції	Високий	5	20,8%
	Середній	15	62,5%
	Низький	4	16,7%
Здатність саморозвитку	Високий	7	29,2%
	Середній	12	50,0%
	Низький	5	20,8%
Осмисленість життя	Високий	4	16,7%
	Середній	13	54,2%
	Низький	7	29,2%

Зокрема, за шкалою *здатності адаптації* встановлено, що лише 3 студенти (12,5%) мають високий рівень, тоді як 14 осіб (58,3%) – середній, і 7 осіб (29,2%) –

низький. Це свідчить про наявність у значної частини студентів труднощів у пристосуванні до динамічних умов освітнього середовища, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем навчального навантаження та соціально-психологічними викликами.

За шкалою *здатності саморегуляції* виявлено відносно більш сприятливу ситуацію: 5 студентів (20,8%) мають високий рівень, 15 осіб (62,5%) – середній, і лише 4 особи (16,7%) – низький. Це вказує на те, що більшість респондентів володіє базовими навичками контролю власної поведінки та емоційних станів, хоча ці здібності ще потребують подальшого розвитку.

Аналіз *здатності до саморозвитку* показав, що цей компонент є відносно найбільш розвиненим: високий рівень характерний для 7 осіб (29,2%), середній – для 12 осіб (50,0%), і низький – для 5 осіб (20,8%). Отримані дані свідчать про наявність у значної частини студентів орієнтації на особистісне зростання, готовності до змін і відкритості новому досвіду, що є важливим ресурсом життєздатності.

Водночас за шкалою *осмисленості життя* спостерігається певна поляризація результатів: високий рівень мають 4 студенти (16,7%), середній – 13 осіб (54,2%), і низький – 7 осіб (29,2%). Це свідчить про те, що для частини студентів характерна недостатня сформованість життєвих смислів, цілей і ціннісних орієнтацій, що є типовим для юнацького віку та етапу професійного самовизначення.

Узагальнюючи результати, слід зазначити, що життєздатність студентів має структурно диференційований характер: найменш сформованими є адаптаційний та смисложиттєвий компоненти, тоді як більш розвиненими виступають саморегуляція та особливо саморозвиток. Така конфігурація зумовлює домінування середнього рівня життєздатності та вказує на необхідність цілеспрямованого розвитку психологічних ресурсів, спрямованих на підвищення адаптивності та формування життєвих смислів у студентської молоді.

Отже, отримані результати підтверджують, що життєздатність студентів на етапі навчання у закладі вищої освіти є інтегративним утворенням, яке формується внаслідок взаємодії різних психологічних компонентів і визначає ефективність їхньої адаптації, самореалізації та особистісного розвитку. Домінування середнього

рівня життєздатності поряд із наявністю частки студентів із низькими показниками обумовлює об'єктивну необхідність цілеспрямованого розвитку життєздатності студентів на етапі навчання у закладі вищої освіти як ключової умови підвищення їхньої адаптивності, саморегуляції та ефективної особистісно-професійної самореалізації.

2.3. Рекомендації для розвитку життєздатності студентів в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти

Розроблення рекомендацій щодо розвитку життєздатності студентів в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти є логічним продовженням теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження, спрямованих на виявлення її структурних компонентів і психологічних детермінант. Необхідність їх обґрунтування зумовлена актуальністю підвищення адаптаційного потенціалу студентської молоді, зміцнення її психологічної стійкості та забезпечення ефективного функціонування в умовах інтенсивних освітніх і соціальних викликів.

Сучасне освітнє середовище виступає не лише простором здобуття знань, а й важливим чинником формування особистісних ресурсів життєздатності, зокрема здатності до саморегуляції, саморозвитку, конструктивного подолання труднощів і підтримання психоемоційної рівноваги. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження цілеспрямованих психолого-педагогічних впливів, орієнтованих на розвиток мотиваційно-ціннісного, ресурсно-регулятивного та діяльнісно-поведінкового компонентів життєздатності. Враховуючи результати проведеного дослідження, запропоновані рекомендації спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів студентів, формування ефективних копінг-стратегій, розвиток життєстійкості, толерантності до невизначеності, а також удосконалення навичок діалогічної взаємодії та підтримуючої поведінки. Їх реалізація передбачає інтеграцію у навчально-виховний процес спеціально організованих форм і методів роботи, що сприятимуть підвищенню рівня життєздатності студентської молоді та їх успішній самореалізації в умовах закладу вищої освіти.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили переважання середнього рівня життєздатності студентської молоді, що вказує на наявність базового адаптаційного потенціалу, проте потребує його цілеспрямованого розвитку в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти. У зв'язку з цим доцільним є впровадження *психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування навичок саморегуляції*, емоційної стійкості та усвідомленого ставлення до власного психічного здоров'я. Особлива увага має приділятися розвитку усвідомленості як ефективного інструменту зниження рівня стресу та підвищення психологічного благополуччя студентів. Зарубіжними науковцями доведено, що систематичне використання практик усвідомленості сприяє підвищенню стійкості до стресу, покращенню емоційної регуляції, концентрації уваги та загальної життєздатності особистості. Крім того, інтеграція таких підходів у навчальний процес дозволяє підвищити адаптаційні можливості студентів і знизити ризик емоційного вигорання (Galante, Dufour, Vainre, 2018) [34]. Доктор психологічних наук І.М. Галян у своїй дисертаційній роботі пропонує здійснювати психологічний *супровід розвитку ціннісно-сміслової саморегуляції* особистості, а також упроваджувати різноманітні формувальні технології, що сприятимуть підвищенню рівня ціннісно-сміслової саморегуляції як особистісної здатності (Галян, 2017) [4]. Таким чином, розвиток ресурсів саморегуляції є базовою умовою підвищення життєздатності студентської молоді.

З огляду на виявлену варіативність показників життєстійкості студентів, важливим напрямом є впровадження комплексної програми психологічного сприяння *розвитку життєстійкості особистості*, запропонованої доктором психологічних наук О.А. Чиханцовою. Програма включає особистісно орієнтований тренінг, який спрямований на знаходження шляхів активного вирішення проблем за рахунок розуміння та розвиток особистісних ресурсів життєстійкості особистості. Важливими завданнями тренінгу є: виявити актуальні здібності, що розкривають психологічні механізми життєстійкості; розвинути вміння діяти адекватно й ефектно при різних життєвих ситуаціях; тренування усвідомлення й вербалізація особистісних ресурсів, що розкривають психологічні механізми життєстійкості;

ознайомити зі способами емоційної регуляції свого стану і психотехніками, що сприяють розвитку рівня життєстійкості. (Чиханцова, 2021) [24].

Ключовим напрямом підвищення психічної стійкості та розвитку життєстійкості студентів у сучасних умовах, зокрема в умовах воєнного стану, виступає впровадження комплексних психолого-педагогічних програм, які поєднують теоретичні знання, практичні навички та методики саморегуляції. Значну роль у цьому процесі займає *«Програма психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості»* (Грішин, 2024) [6], що передбачає системне застосування методів, тренінгових вправ та психоемоційних технік, спрямованих на формування внутрішньої стабільності, адаптивної поведінки та емоційної гнучкості студентської молоді. Інтеграція *«Програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості»* в освітнє середовище закладу вищої освіти сприяє формуванню життєстійкої та емоційно зрілої особистості, здатної до ефективної саморегуляції, адаптивності та усвідомленого реагування на сучасні академічні й воєнні виклики.

Зважаючи на роль діяльнісно-поведінкового компонента життєздатності, доцільним є розвиток комунікативної компетентності, діалогічного спілкування та підтримуючої поведінки студентів. Соціальна взаємодія виступає важливим ресурсом подолання труднощів і забезпечення психологічного благополуччя. Дослідження показують, що студенти з розвиненими навичками міжособистісної взаємодії мають вищий рівень адаптації, менший рівень стресу та кращі академічні результати. Особливу увагу слід приділяти розвитку емпатії, асертивності та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Актуальним є розвиток емпатійності, що включає формування здатності до емоційного резонування, розпізнавання почуттів інших та розвиток чутливості до невербальних сигналів. До пріоритетних завдань цього напрямку належать: сприяння усвідомленню та активізації емпатійної установки у майбутніх психологів; стимулювання процесів самопізнання та розвитку рефлексивних навичок; активізація децентрації під час налагодження контакту з іншою особою, а також підтримка розвитку механізму передбачення (антиципації) у міжособистісній взаємодії (Коломієць, 2015) [11, с.

52]. Це сприяє формуванню підтримуючого соціального середовища та підвищує рівень життєздатності студентів.

Враховуючи значну частку студентів із середнім і низьким рівнем якості життя, доцільним є впровадження програм *підтримки психологічного благополуччя* (Каргіна, 2018) [8] та збереження здоров'я у студентському середовищі. Особливу роль відіграє створення сприятливого соціально-психологічного клімату, що забезпечує відчуття безпеки, підтримки та приналежності. Важливим є також розвиток інституційних механізмів підтримки, зокрема психологічного консультування, тренінгів особистісного зростання та програм наставництва. Такі заходи сприяють активізації внутрішніх ресурсів студентів і підвищенню їхньої життєздатності. Особливого значення набуває реалізація положень програми особистісно-професійного розвитку професора М.В. Савчина, впровадження якої сприяє гармонізації внутрішніх ресурсів, формуванню активної життєвої позиції та забезпечує цілісне збереження психологічного благополуччя студентської молоді як основи її успішної самореалізації та високого рівня життєздатності (Савчин, 2016) [20]. М.В Савчин виокремлює фундаментальні духовні здатності особистості: здатність любити; здатність творити добро для себе, для рідних, для загального блага та боротися зі злом [19]. Розвиток зазначених здатностей у психологічній практиці суттєво підвищує її ефективність, є орієнтиром у процесі соціалізації в освітній діяльності та фундаментальною умовою повноцінного функціонування всіх сфер суспільного життя.

Отже, розвиток життєздатності студентів у сучасному освітньому середовищі закладу вищої освіти передбачає впровадження комплексних психолого-педагогічних програм, що формують психічну стійкість, саморегуляцію, адаптивність, емоційну гнучкість, комунікативні навички та ціннісно-сміслову самовизначення, сприяючи підвищенню психологічного благополуччя та ефективності самореалізації молоді.

Висновки до другого розділу

Результати, отримані за опитувальника «Вивчення якості життя особистості» (О.А. Чиханцова), дозволили кількісно оцінити рівні якості життя 24 респондентів: високий – 16,6 % (4 особи), середній – 54,2 % (13 осіб) та низький – 29,2 % (7 осіб). Аналіз результатів поєднував кількісний і якісний підходи, що дало змогу окреслити закономірності суб'єктивного благополуччя та ресурсного забезпечення життєздатності студентської молоді, відзначивши переважання середнього рівня якості життя при наявності потенціалу для його подальшого розвитку та психологічної підтримки.

Аналіз результатів за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді показав, що переважна більшість студентів має середній рівень життєстійкості, що свідчить про сформований адаптаційний потенціал та здатність функціонувати у звичних навчальних умовах, водночас демонструючи варіативність реакцій у стресових ситуаціях. Структурний аналіз компонентів залученості, контролю та прийняття ризику підтвердив, що життєстійкість виступає ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує подолання стресових впливів, психологічне благополуччя та ефективну самореалізацію студентів у закладі вищої освіти.

Отримані результати за опитувальником «Життєздатність особистості» свідчать, що структура життєздатності студентів характеризується переважанням середнього рівня розвитку всіх її компонентів, що відображає часткову сформованість адаптаційних, регуляторних та смисложиттєвих ресурсів. Наявність частини студентів із низьким рівнем життєздатності зумовлює необхідність її цілеспрямованого розвитку як умови підвищення адаптивності та ефективної самореалізації.

Розвиток життєздатності студентської молоді в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти передбачає інтеграцію комплексних психолого-педагогічних програм, що спрямовані на формування психічної стійкості, саморегуляції, адаптивності, емоційної гнучкості, комунікативних навичок та ціннісно-смыслового самовизначення особистості. Реалізація таких програм, зокрема «Програми психологічного супроводу розвитку резильєнтності особистості» і «Програми особистісно-професійного розвитку», сприяє підвищенню рівня життєстійкості, психологічного благополуччя та ефективності самореалізації студентів у сучасних академічних і соціально-психологічних умовах.

ВИСНОВКИ

У нашій бакалаврській роботі було досліджено психологічні особливості життєздатності особистості на етапі навчання у закладі вищої освіти та розкрито психологічний зміст поняття «життєздатність студентів». Узагальнення зарубіжних психологічних підходів свідчить, що життєздатність розглядається як комплексний динамічний феномен, що формується через взаємодію індивідуально-психологічних ресурсів, соціальних і освітніх чинників та забезпечує ефективну адаптацію, саморегуляцію й підтримання психічного благополуччя в умовах сучасних викликів. Аналіз сучасних українських наукових досліджень показав, що життєздатність студентів розглядається як багатовимірний інтегративний феномен, що формується через взаємодію внутрішніх ресурсів особистості, життєстійкості та соціально-освітніх чинників і забезпечує адаптивне функціонування, психологічне благополуччя та ефективну самореалізацію в умовах трансформацій і кризових впливів. Здійснивши аналіз наукових доробків психологів ми розглядаємо поняття *життєздатність студентів* як інтегративну психологічну якість особистості, що має системний характер, проявляється у здатності ефективно мобілізувати внутрішні ресурси (психологічну стійкість, життєві навички, когнітивні та мотиваційно-вольові ресурси), взаємодіяти із соціально-освітнім середовищем та адаптуватися до стресових і кризових умов, забезпечуючи підтримання психічного здоров'я, саморегуляцію, ефективну самореалізацію та розвиток особистісної цілісності в процесі навчання.

Предикторами життєздатності виступають психологічне благополуччя, життєві навички та задоволеність життям. Життєздатність студентів детермінується комплексною взаємодією психологічних чинників, зокрема рівнем щастя, життєвою енергією та самооцінкою, збалансованою часовою перспективою які перебувають у тісному взаємозв'язку й спільно формують інтегральний рівень психічного благополуччя особистості. Модель ресурсів життєздатності студентської молоді включає три взаємопов'язані компоненти: мотиваційно-ціннісний, ресурсно-регулятивний та діяльнісно-поведінковий.

У процесі емпіричного дослідження життєздатності студентів був використаний опитувальник «Вивчення якості життя особистості» (О.А. Чиханцова), що дозволяє комплексно оцінити задоволеність основними сферами життєдіяльності та виступає індикатором ресурсного забезпечення життєздатності особистості. Кількісний аналіз показав, що високий рівень якості життя спостерігається у 16,6 % студентів (4 особи), середній – у 54,2 % (13 осіб), а низький – у 29,2 % (7 осіб), що відображає різний ступінь сформованості їхніх внутрішніх ресурсів і здатності до адаптації. Якісний аналіз свідчить, що високий рівень якості життя корелює з життєстійкістю, ефективними копінг-стратегіями та конструктивною регуляцією поведінки, тоді як середній та низький рівні демонструють варіативність ресурсів і потребу в цілеспрямованому розвитку адаптивних стратегій. Узагальнені результати підтверджують, що суб'єктивна якість життя є ключовим психологічним маркером життєздатності студентської молоді, що визначає її здатність до саморегуляції, ефективного функціонування та професійного становлення в умовах навчання у закладі вищої освіти.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді, дозволив оцінити рівень сформованості життєстійкості як ключового психологічного ресурсу життєздатності студентів у закладі вищої освіти, враховуючи компоненти залученості, контролю та прийняття ризику. Кількісний розподіл показав, що високий рівень життєстійкості спостерігається у 12,5 % студентів (3 особи), середній – у 54,2 % (13 осіб), а низький – у 33,3 % (8 осіб), що відображає різний ступінь інтеграції адаптаційних ресурсів та готовності до стресових впливів. Структурний аналіз за шкалами методики виявив переважно середній рівень залученості (66,7 %), контролю (70,8 %) та прийняття ризику (54,2 %), що свідчить про наявність базових ресурсів для адаптації та потенціалу до подальшого розвитку життєздатності. Життєстійкість виступає детермінантом психологічного благополуччя студентів, їхньої активності та здатності до самореалізації в умовах навчання, і визначає необхідність формування цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів для зміцнення цих ресурсів.

Кількісно-якісний аналіз результатів, отриманих за опитувальником «Життєздатність особистості», засвідчив, що серед 24 студентів домінує середній

рівень життєздатності (14 осіб; 58,3 %), тоді як високий і низький рівні зафіксовані у 5 осіб (20,8 %) відповідно, що свідчить про варіативність інтегративних ресурсів адаптації та самореалізації. Структурний аналіз окремих компонентів життєздатності виявив, що здатність до саморозвитку (високий рівень у 7 осіб; 29,2 %) та саморегуляція (високий рівень у 5 осіб; 20,8 %) є відносно більш розвиненими, тоді як адаптаційний (високий рівень у 3 осіб; 12,5 %) та смисложиттєвий (високий рівень у 4 осіб; 16,7 %) компоненти потребують подальшого розвитку. Якісний аналіз показав, що студенти з високим рівнем життєздатності ефективно долають труднощі, гнучко адаптуються до змін, володіють високою саморегуляцією та чіткими життєвими смислами, тоді як респонденти з середнім і низьким рівнями мають обмежену здатність до самоконтролю, недостатньо інтегровані життєві цілі та потребують додаткових ресурсів для адаптації.

На основі теоретичного та емпіричного дослідження ми розробили рекомендації для розвитку життєздатності студентів в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти. Реалізація запропонованих рекомендацій передбачає впровадження комплексних психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування саморегуляції, особистісно-професійного розвитку, емоційної стійкості, адаптивності, життєстійкості, а також розвитку комунікативних навичок і ціннісно-смыслового самовизначення.

Завершене дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми життєздатності студентської молоді та визначає напрямки подальших наукових пошуків. Зокрема, актуальним залишається поглиблений аналіз психологічних детермінант життєздатності, з урахуванням впливу освітнього середовища та ролі суб'єктів педагогічної взаємодії. Перспективним є вивчення функції педагогічних працівників у створенні умов, що сприяють розвитку життєстійкості та адаптивних ресурсів студентів. Окремої уваги потребує розробка та апробація комплексних психолого-педагогічних програм, спрямованих на підвищення життєздатності та формування ефективних стратегій саморегуляції студентської молоді в сучасному освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Життєздатність як основа конкурентоздатності в професійній діяльності: соціально-психологічні аспекти. Вісник Національного університету оборони України, 2020. 79 (1). С. 13-19. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-49-1-13-19>
2. Большакова А.М. Життєтворчі технології у розвитку особистісних ресурсів життєздатності // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Діяльнісно–поведінкові фактори життєздатності людини» (28-29 листопада 2014 року). Харків: ХНПУ, 2014. 256 с. С.210-212.
3. Борець Ю. В., Шлімакова І. І. Обумовленість життєздатності особистості впливами оточуючого середовища. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія, 2019. Том. VII. Вип. 47. С. 47-55. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/6.pdf>
4. Галян І.М. Психологія ціннісно-сислової саморегуляції майбутніх педагогів: дис. доктора психол. наук: 19.00.01. Київ. 2017. 532 с
5. Грек О. Дослідження життєздатності як ресурсу забезпечення психологічної безпеки студентів. Європейські гуманітарні дослідження: Держава та суспільство, 23 (3 (II)), 2020. С. 4-18. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2020.3-2.01>
6. Грішин Е.О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації: дис. на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2024. 181 с.
7. Даниленко Н.В. Психологічне здоров'я як інтеграл життєздатності людини // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Діяльнісно–поведінкові фактори життєздатності людини» (28-29 листопада 2014 року). Харків: ХНПУ, 2014. 256 с. С. 39-41.
8. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса. 2018. 270 с.

9. Кічук А.В. Основи психоемоційного здоров'я студентів: дис. доктора психол. наук: 19.00.07. Одеса. 2021. 437 с.
http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12509/1/Kichuk_2021.pdf
10. Ковальчук А.Ю. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. *Psychological journal*. 22 (2), 2019. С. 68-84.
DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.2.22.5>
11. Коломієць Т.В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці : дис. ... кандидата психологічних наук : 19.00.07. Житомир, 2015. 197 с.
12. Кузікова С.Б. Неперервний саморозвиток як умова життєздатності людини // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини» (28-29 листопада 2014 року). Харків: ХНПУ, 2014. 256 с. С. 227-229.
13. Ларіна Т. О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. Ракурси психологічного благополуччя особистості : зб. тез всеукр. наук.-практ. семінару (ІХ-ті Гротівські читання, м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. С. 85-90.
14. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44, ч. 1. С. 143-150.
15. Московченко В. В. Проблема складових життєздатності індивіда у сучасних закордонних психологічних дослідженнях. *Науковий вісник МНУ ім.В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. № 1 (16). 2016. С. 138-141
16. Нікітіна О.П. , Стаченко А.В. Вплив гумору як одного з чинників життєздатності на професійне майбутнє студентів-психологів // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Діяльнісно-поведінкові фактори життєздатності людини» (28-29 листопада 2014 року). Харків: ХНПУ, 2014. 256 с. С. 238-239.

17. Перелигіна Л. А., Балабанова К.В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 5. Т. 2. С. 204-209. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.36>
18. Савчин М. В. Здатності особистості : монографія. Київ : ВЦ «Академія», 2016. 288 с.
19. Савчин М.В. Фундаментальні духовні здатності особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 1. Том 1., 2014. С. 92-98
20. Савчин М.В., Василенко Л. П. Методичні рекомендації щодо реалізації програми особистісно-професійного розвитку при вивченні психологічних дисциплін. Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 25 с.
21. Сергієва Н. С., Шлімакова І.І. Вікові особливості життєздатності людей з різною чутливістю до впливів. Актуальні проблеми психології: зб. наук, праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. Екологічна психологія. 2019. Том. VII. Вип. 47. С. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i48/22.pdf>
22. Соколова І.М., Лозовий Д.О. Формування життєздатності студента із Туркменістану у системі психологічної служби українського ВНЗ // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Діяльнісно–поведінкові фактори життєздатності людини» (28-29 листопада 2014 року). Харків: ХНПУ, 2014. 256 с. С. 148-149.
23. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021. 319 с.
24. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис. ... доктора психологічних наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2021. 430 с. С. 430.
25. Шушпанов Д.Г. Соціально-економічні детермінанти нерівності у здоров'ї населення: дис. доктора економ. наук: 08.00.07. Одеса. 2019. 550 с.
26. Яворовська Л.М., Філоненко Г.С. Збалансована часова перспектива як показник життєздатності особистості // Матеріали Всеукраїнської науково-

практичної конференції «Діяльнісно–поведінкові фактори життєздатності людини» (28-29 листопада 2014 року). Харків: ХНПУ, 2014. 256 с. С. 157-159.

27. Akin U, Akin A, Uğur E. Mediating Role of Mindfulness on the Associations of Friendship Quality and Subjective Vitality. *Psychol Rep.*, 2016 Oct; 119 (2): 516-26. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294116661273>

28. Azila-Gbettor EM, Abiemo MK, Glate SN. University support and online learning engagement during the Covid-19 period: The role of student vitality. *Heliyon*, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e12832>

29. Bush N., Roubinov D.S. Bringing a Neurobiological Perspective to Resilience // *Multisystemic Resilience / M. Ungar (Ed.)*. Oxford University Press. 2021. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0003>

30. Catling, J., Hussain I., Khalil, A. Psychological and behavioural factors that impact on the mental health of university students, *Mental Illness*, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1155/mij/4160351>

31. Denckla C., Cicchetti D., Kubzansky L.D., Seedat S., Teicher M.H., Koenen K.C. Psychological resilience: an update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations // *European Journal of Psychotraumatology*. Vol. 11 (1), 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064>

32. Deniz M.E., Satici S.A. Зв'язок між п'ятьма основними рисами особистості та суб'єктивною життєздатністю. *Anales De Psicología Annals of Psychology*, 33 (2), 2017. 218–224. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.261911>

33. Fini A. S., Kavousian J., Beigy A., Emami M. Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2010. 150-156. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.064>

34. Galante J., Dufour G., Vainre M. et al. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*. 2018. Vol. 3. № 2. Pp. e72–e81. URL: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)

35. Garg N, Sarkar A. Vitality among university students: exploring the role of gratitude and resilience. *Journal of Organizational Effectiveness: People and*

Performance, Vol. 7 No. 3. 2020. pp. 321–337. DOI: <https://doi.org/10.1108/JOEPP-03-2020-0041>

36. Gocet-Tekin E., Satici B. An investigation of the predictive role of authenticity on subjective vitality . Educational Sciences: Theory & Prac-tice, 14 (6), 2014. P. 2063-2070. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1050502.pdf>

37. Majauskiene D, Istomina N, Valanciene D, Dadeliene R, Sidlauskiene A, Aukstikalnis T, Jamontaite IE, Strazdaite E, Zilinskiene R, Gintiliene M, Sarkauskiene A, Skurvydas A. Factors influencing students' happiness, vitality, and self-esteem. Front Psychol. 2024 Dec 10; 15:. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1463459>

38. Martinek D., Carmignola M., Müller F.H. How can students feel more vital amidst severe restrictions? Psychological needs satisfaction, motivational regulation and vitality of students during the coronavirus pandemic restrictions Eur. J. Invest. Heal. Psych. Educ. 11 (2), 2021; P. 405-422. URL <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020030>

39. Masten, A. S., Cicchetti, D. Resilience in development: Progress and transformation. In D. Cicchetti (Ed.), Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention John Wiley & Sons, Inc., 2016. (3rd ed., pp. 271–333). DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy406>

40. Ungar M. Modeling Multisystemic Resilience: Connecting Biological, Psychological, Social, and Ecological Adaptation in Contexts of Adversity // 323 Multisystemic Resilience. Oxford University Press, 2021. Pp. 6–32. DOI: <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0002>

41. Ungar M. Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change. Oxford University Press. 2021. URL: <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.001.0001>

42. Ungar M. Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity // Ecology and Society. 2018. Vol. 23 (4). P. 34. DOI: <https://doi.org/10.5751/es-10385-230434>

43. Uysal R., Satici S.A., Akin A. Mediating effect of Facebook addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. Psychological reports, 113(3), 2013. P. 948-953.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Вивчення якості життя особистості»

Інструкція.

Нижче наведено висловлювання, які Вам потрібно оцінити, використовуючи 7-бальну шкалу. Оцініть, будь ласка, кожне висловлювання відповідним, на Вашу думку, балом.

Шкала оцінювання:

- 1 бал - дуже низький рівень
- 2 бали – низький рівень
- 3 бали – нижче середнього
- 4 бали – середній рівень
- 5 балів – вище середнього
- 6 балів – високий рівень
- 7 балів – дуже високий рівень

Оцініть, будь ласка!	Оцінювання в балах
1. Задоволеність своїм життям у цілому	
2. Задоволеність своїм сімейним життям	
3. Задоволеність своїм навчанням / своєю роботою / професійною діяльністю	
4. Задоволеність собою	
5. Задоволеність рівнем своєї освіти	
6. Задоволеність рівнем своєї безпеки	
7. Задоволеність якістю навколишнього середовища	
8. Задоволеність станом свого здоров'ям	
9. Задоволеність якістю надання медичної допомоги	
10. Задоволеність економічним та політичним станом країни, в якій проживаєте	
11. Задоволеність надання соціальної допомоги	
12. Задоволеність надання психологічної допомоги	
13. Рівень Вашого фінансового забезпечення	
14. Якість Вашого спілкування з друзями	
15. Ваші взаємовідносини з близькими та сім'єю	
16. Рівень якості життя у цілому	

Дуже вдячні за Ваші відповіді!

Отже, рівні якості життя матимуть такі показники: низький рівень якості життя – 16–56 балів, середній рівень – 57–85 балів, високий рівень якості життя – 86–112 балів.

Трактуючи отримані бали, можемо сказати, що високий рівень (86–112 балів) характеризується задоволеністю потреб людини й відповідністю реальних можливостей очікуваням. Також ознакою високого рівня якості життя є комфортні житлово-побутові умови, гарні умови відпочинку й використання вільного часу, високий рівень освіти й культури, якісне медичне обслуговування, якісне соціальне забезпечення, піклування суспільства про дітей і материнство, захист безпеки життя і прав власності. Відповідно низькі бали (16–56) вказуватимуть на протилежні характеристики.

Література: Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис. ... доктора психологічних наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2021. 430 с. С. 164; 430.

Тест життєстійкості С. Мадді

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Інструкція: Виразіть свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою з низкою тверджень, представлених у бланку («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»).

№	Питання	ні	скоріше ні ніж так	скоріше так ніж ні	так
1	Я часто не впевнений в своїх рішеннях				
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка				
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією»				
6	Я міняю свої плани в залежності від обставин				
7	Мене драгують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня				
8	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно				
10	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене				
11	Часом все, що я роблю, здається мені марним				
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене				
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі				
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою				
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх				
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль				
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними				
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш				
22	Я люблю знайомитися з новими людьми				
23	Коли хто -небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
24	Мені завжди є чим зайнятися				
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо				
26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено				

27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів				
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми				
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно				
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому				
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений				
32	Мені здається, життя проходить повз мене				
33	Мої мрії рідко збуваються				
34	Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні				
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя				
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате				
38	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною				
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
40	Навколишні мене недооцінюють				
41	Як правило, я працюю із задоволенням				
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів				
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї				

Обробка результатів. Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «напевно ні, ніж так» - 1 бал, «напевно так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

**Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту
життєстійкості**

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Опитувальник «Життєздатність особистості»

Мета: для оцінки показника життєздатності особистості як інтегральної здатності до збереження власної системної цілісності, яка дозволяє успішно розв'язати основні життєві завдання.

Інструкція: Оберіть для кожного твердження один варіант відповіді, який найбільш точно відображає ступінь вашої згоди:

- 1 – Так
- 2 – Швидше так, ніж ні
- 3 – Швидше ні, ніж так
- 4 – Ні

1. Інколи мені дуже хочеться покинути своє житло.
2. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
3. У мене відсутні неприємності через мою поведінку.
4. Я товариська людина.
5. Інколи я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
6. Соматичний дискомфорт в мене трапляються дуже рідко.
7. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.
8. Я можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
9. У мене мало впевненості в собі.
10. Інколи я відчуваю сильне бажання порушити правила пристойності або завдати шкоди комусь.
11. Зазвичай я сповнений/а енергії.
12. У житті я маю чіткі цілі та наміри.
13. Найважча боротьба для мене — це боротьба з самим собою.
14. М'язові спазми або посмикування в мене трапляються вкрай рідко (або майже не трапляються).
15. Свої плани на майбутнє я люблю розробляти в найменших деталях.
16. Дотримуюся девізу «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».
17. Мене жакливо зачіпає, коли мене критикують або лають.
18. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний/критична до себе та своїх дій, але сам/сама я цього не завжди помічаю.
19. Моє життя видається мені цілком осмисленим і визначеним.
20. Мені важко змусити себе щось переробляти, навіть якщо якість виконаного мене не задовольняє.
21. Якби мені довелося вирішити, як прожити життя заново, я прожив би його зовсім інакше.
22. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.
23. Усе оточуюче викликає в мене розгубленість і тривогу.
24. Я був би/була досить спокійним/спокійною, якби в когось із моєї родини виникли неприємності через порушення закону.
25. Я уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
26. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять люди навколо мене.
27. Життя здається мені хвилюючим і захоплюючим.
28. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
29. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться докладати значних зусиль.
30. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
31. Я можу сказати, заради чого я живу.
32. У житті я знайшов/знайшла своє покликання.
33. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я щойно познайомився/знайомилася.
34. Віддаю перевагу збереженню незалежності навіть від близьких мені людей.
35. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
36. Думаю, що я приречена/приречений людина.
37. Я часто турбуюся з приводу чогось.
38. Усе своє життя я суворо дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.
39. Люблю зміни в житті, зміну обстановки та способу життя.
40. Буває, що я наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений/не впевнена у своїй правоті.
41. Моє життя в моїх руках, я сам/сама ним керую.
42. Мої батьки та/або інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
43. Не люблю посвячувати когось у свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.

44. У житті я здійснив/здійснила багато з того, що було мною задумано.
45. Вважаю, що людина завжди може здійснити свій життєвий вибір.
46. У школі я засвоював/засвоювала матеріал повільніше, ніж інші.
47. Несподіванки надають мені інтересу до життя.
48. В очікуванні важливих подій я прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій за того чи іншого розвитку ситуації.
49. Рідко відступаюся від розпочатої справи.
50. Мені легко змусити інших людей боятися себе, і інколи я роблю це заради розваги.
51. Якщо я вважаю, що правий/права, то мене мало турбує думка оточуючих щодо моїх дій.
52. Найщасливішим/найщасливішою я буваю, коли сам/сама.
53. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я відчував/відчувала, що хтось за допомогою гіпнозу змушує мене вчиняти ті чи інші дії.
54. Якщо в роботі не вдалося досягти задовольняючої мене якості, прагну переробити її, навіть якщо оточуючим це не важливо.
55. Зазвичай я різко реагую на заперечення, намагаюся думати й робити все по-своєму.
56. У мене є бажання пізнати себе.
57. Не раціонально засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обманювати.
58. Можу сказати, що я відповідальна людина.
59. Життя для мене майже завжди пов'язане з напругою.
60. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
61. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи й не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
62. Мені, як правило, щастить.
63. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
64. Щоб почуватися впевнено, необхідно знати, що чекає тебе завтра.
65. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
66. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
67. Часто я переходжу на інший бік вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого побачив/побачила.
68. Я вважаю, що мені немає потреби в чомусь змінюватися.
69. Я вірю, що все задумане мною здійсниться.
70. Мої життєві плани та цілі цілком окреслилися.
71. Майже щодня трапляється щось, що лякає мене.
72. Якби мені зараз довелося підбити підсумок свого життя, я б сказав/сказала, що воно було осмисленим.
73. Навіть серед людей я відчуваю самотнім/самотньою.
74. Я часто звертаюся до людей по пораді.
75. Мої переконання та погляди непохитні.
76. Не перенесу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
77. Моє життя порожнє й нецікаве.
78. У мене немає бажання знати свої позитивні та негативні сторони.
79. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
80. У своїх планах я частіше покладаюся на вдачу, ніж на себе.
81. Кожен день здається мені схожим на всі попередні.
82. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
83. Я хочу краще й ефективніше працювати.
84. Коли я вийду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе жодними турботами.
85. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони отримують догану за щось.
86. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
87. Я відвідую різноманітні громадські заходи, бо це дозволяє мені побути серед людей.
88. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється відчуття дискомфорту.
89. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
90. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
91. Коли потрібно, я вмію змусити змінитися себе.
92. Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв/мріяла.
93. Можна пробачити людям порушення правил, які вони вважають нерозумними.
94. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати засоби для перемоги.
95. Мені важко самостійно досягти задуманого й виховати себе.
96. Люблю мріяти про майбутнє, але це радше фантазії, ніж реальність.
97. У будь-якій справі я не боюся невдач і помилок.

98. Мої здібності та вміння повністю відповідають вимогам моєї професії.

99. Перш ніж узятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови її виконання та супутні обставини.

100. Скільки не аналізую свої життєві труднощі, не можу досягти повної ясності.

101. Як правило, мені буває складно виокремити головне в ситуації, що склалася.

102. Я охоче знайомлюся з новими людьми.

103. Якщо я маю погану думку про людину або навіть зневажаю її, то майже не намагаюся приховати це від неї.

104. Коли потрібно розібратися в складній обстановці, відчуваю прилив сил.

105. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань у разі втоми та поганого самопочуття.

106. Не вмію й не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.

Ключ до обробки результатів опитувальника «Життєздатність особистості»

Відповідям на позитивні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («так» – 3 бали, «швидше так, ніж ні» – 2 бали, «швидше ні, ніж так» – 1 бал, «ні» – 0 балів). Відповідям на негативні пункти присвоюються бали від 0 до 3 («так» – 0 балів, «радше так, ніж ні» – 1 бал, «радше ні, ніж так» – 2 бали, «ні» – 3 бали). Далі підсумовуються показники для кожної шкали та загальний бал життєздатності. Ключ до обробки результатів тесту наведено в таблиці

Показники (компоненти) життєздатності	Позитивні пункти	Негативні пункти
Здатність адаптації	5, 11, 21, 40, 48, 65, 81, 105	1, 2, 9, 10, 18, 19, 28, 34, 35, 39, 52, 53, 54, 60, 66, 71, 73, 77, 78, 84, 87, 88, 91, 95, 97, 99, 100, 102, 103, 104
Здатність саморегуляції	4, 8, 16, 37, 38, 46, 61, 64, 68, 76, 82, 90, 98, 101	4, 32, 43, 79, 86, 93
Здатність саморозвитку	14, 26, 31, 44, 47, 50, 56, 58, 59, 63, 69, 74, 75, 85	13, 15, 20, 22, 30, 41, 45, 51, 55, 62, 67, 70, 92, 106
Осмисленість життя	3, 6, 7, 12, 25, 27, 29, 33, 36, 42, 49, 72, 80, 96	17, 23, 57, 83, 89, 94