

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ХЕРСОНСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

РЕВУЦЬКА Тетяна Василівна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні механізми формування життєстійкості особистості

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
Спеціальність «Психологія»

До захисту допущено:
Директор Херсонського інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____Петричук С.І., д.е.н.
«__» _____ 2026р.

Науковий керівник

«__» _____ 2026 року

Виконано студенткою групи
ІН 19-8-22 Б1ПС(4,0здс)

Чернівці-2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Поняття життєстійкості особистості у психологічній науці	7
1.2. Основні психологічні підходи до вивчення життєстійкості	18
1.3. Психологічні чинники та механізми формування життєстійкості особистості.....	23
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	34
2.1. Вплив стресу та кризових ситуацій на психологічний стан особистості	34
2.2. Роль емоційної саморегуляції у розвитку життєстійкості	39
2.3. Значення соціальної підтримки та міжособистісних відносин у формуванні життєстійкості	46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	54
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження	54
3.2. Аналіз результатів дослідження життєстійкості особистості	59
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості	67
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується значними соціальними, економічними та психологічними змінами, які впливають на емоційний стан і психічне благополуччя людини. Постійні стресові ситуації, інформаційне перевантаження, нестабільність у суспільстві, наслідки воєнних дій, вимушене переселення та інші кризові явища зумовлюють необхідність адаптації особистості до складних умов життя. У таких обставинах особливої актуальності набуває проблема формування життєстійкості особистості як важливої психологічної характеристики, що забезпечує здатність людини долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати навіть у кризових ситуаціях.

Життєстійкість особистості є складним багатокомпонентним утворенням, яке включає емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, адаптивність, стресостійкість, внутрішню мотивацію та вміння знаходити ресурси для подолання життєвих труднощів. Вона виступає важливим чинником психологічного благополуччя людини та сприяє підтриманню її психічного здоров'я. Високий рівень життєстійкості допомагає особистості ефективно реагувати на негативні події, знижує ризик розвитку тривожних і депресивних станів, сприяє формуванню позитивного ставлення до життя та впевненості у власних силах.

Проблема життєстійкості особистості є однією з актуальних у сучасній психологічній науці. Значна увага до цього феномену пояснюється тим, що в умовах постійних змін і криз людина потребує внутрішніх психологічних ресурсів для збереження емоційної рівноваги та здатності адаптуватися до нових обставин. Особливо важливим є дослідження психологічних механізмів формування життєстійкості, оскільки саме вони визначають особливості

реагування особистості на стресові ситуації та впливають на процес її психологічної адаптації.

У сучасних умовах питання розвитку життєстійкості набуває особливого значення серед молоді, яка є однією з найбільш вразливих соціальних груп. Молоді люди стикаються з високим рівнем психоемоційного навантаження, невизначеністю майбутнього, труднощами професійного самовизначення та необхідністю швидкої адаптації до змін у суспільстві. Це може призводити до підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та психологічної дезадаптації. Саме тому вивчення чинників і механізмів формування життєстійкості є важливим не лише з теоретичної, але й з практичної точки зору.

Актуальність теми дослідження також зумовлена необхідністю розроблення ефективних психологічних методів і рекомендацій, спрямованих на розвиток життєстійкості особистості. У сучасній психологічній практиці все більшого значення набувають програми психологічної підтримки, тренінги емоційної саморегуляції, методики розвитку адаптивності та формування навичок подолання стресу. Дослідження психологічних механізмів життєстійкості дозволяє глибше зрозуміти внутрішні ресурси особистості та визначити шляхи їх ефективного розвитку.

Таким чином, проблема психологічних механізмів формування життєстійкості особистості є надзвичайно актуальною в умовах сучасного суспільства. Її дослідження сприяє поглибленню наукових уявлень про особливості психологічної адаптації людини, а також створює підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій щодо підтримання психічного здоров'я та підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних механізмів формування

життєстійкості особистості, а також визначенні чинників, що впливають на її розвиток у сучасних умовах.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження:

1.Розкрити сутність поняття життєстійкості особистості у психологічній науці.

2.Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення життєстійкості.

3.Визначити психологічні чинники та механізми формування життєстійкості особистості.

4.Дослідити вплив стресу та кризових ситуацій на психологічний стан особистості.

5.Охарактеризувати роль емоційної саморегуляції у розвитку життєстійкості.

6.Визначити значення соціальної підтримки у формуванні життєстійкості особистості.

7.Провести емпіричне дослідження рівня життєстійкості особистості.

8.Розробити практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості.

Об'єкт дослідження — життєстійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження — психологічні механізми формування життєстійкості особистості.

Методологія дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс загальнонаукових і психологічних методів, зокрема: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури; психодіагностичні методи; анкетування; спостереження; метод психологічного тестування; методи кількісного та

якісного аналізу отриманих результатів; статистичні методи обробки емпіричних даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання теоретичних положень та результатів емпіричного дослідження для розвитку життєстійкості особистості в сучасних умовах. Матеріали бакалаврської роботи можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників, педагогів, викладачів закладів освіти та фахівців, які працюють у сфері психологічної підтримки населення.

Результати дослідження можуть застосовуватися під час проведення психологічного консультування, психодіагностики, профілактичної та психокорекційної роботи з молоддю, яка перебуває в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та соціальної нестабільності. Визначені у роботі психологічні чинники формування життєстійкості можуть бути враховані під час розроблення програм психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості особистості.

Практичні рекомендації, запропоновані у роботі, можуть використовуватися для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості, формування позитивного мислення та покращення психологічної адаптації особистості до складних життєвих умов.

Матеріали дослідження також можуть бути використані під час викладання дисциплін психологічного спрямування, зокрема «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Соціальна психологія», «Психологія особистості», «Психологія стресу» та «Психологічне консультування».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 56 найменувань. Загальний обсяг роботи 81 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття життєстійкості особистості у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема життєстійкості особистості посідає важливе місце, оскільки саме ця характеристика визначає здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу. Зростання кількості кризових явищ у суспільстві, постійні соціальні зміни, високий рівень емоційного навантаження та нестабільність умов життя актуалізують необхідність дослідження психологічних ресурсів особистості, які забезпечують її ефективне функціонування в умовах невизначеності. Одним із таких ресурсів є життєстійкість.

Поняття «життєстійкість» у психології розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що забезпечує здатність людини протистояти негативним впливам навколишнього середовища, адаптуватися до змін та долати труднощі без суттєвих порушень психічного стану. Життєстійкість допомагає особистості підтримувати внутрішню стабільність навіть у складних життєвих обставинах, сприяє розвитку впевненості у власних силах та формуванню активної життєвої позиції [46, с. 45].

У психологічній літературі поняття життєстійкості часто пов'язують із такими категоріями, як стресостійкість, психологічна стійкість, адаптивність, резильєнтність та емоційна врівноваженість. Однак життєстійкість є ширшим поняттям, оскільки включає не лише здатність витримувати стрес, але й уміння знаходити внутрішні ресурси для особистісного розвитку та самореалізації навіть у несприятливих умовах. Вона характеризує не тільки реакцію людини

на труднощі, але й її загальне ставлення до життя, здатність зберігати активність, мотивацію та психологічне благополуччя.

Вперше поняття життестійкості почало активно досліджуватися у зарубіжній психології в межах вивчення проблем стресу та психологічної адаптації. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробив американський психолог Сальваторе Мадді, який розглядав життестійкість як систему переконань людини щодо себе, світу та взаємодії з навколишнім середовищем. Науковець вважав, що життестійкість допомагає особистості ефективно долати стресові ситуації та знижує негативний вплив психологічного напруження на психічне здоров'я.

С. Мадді виділив три основні компоненти життестійкості: залученість, контроль і прийняття ризику. Залученість передбачає активну участь людини у власному житті та прагнення до самореалізації. Контроль проявляється у впевненості особистості у можливості впливати на події та змінювати обставини. Прийняття ризику означає готовність людини сприймати життєві труднощі як новий досвід і можливість для розвитку [44, с. 112].

У сучасній психології життестійкість розглядається як важливий внутрішній ресурс особистості, що сприяє підтриманню психічного здоров'я. Люди з високим рівнем життестійкості зазвичай мають більш позитивне ставлення до життя, краще контролюють власні емоції, легше адаптуються до нових умов та ефективніше вирішують проблемні ситуації. Водночас низький рівень життестійкості може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, схильністю до стресу та психологічного виснаження.

Особливої актуальності проблема життестійкості набуває в умовах сучасного суспільства, коли людина постійно стикається з великою кількістю стресових факторів. Воєнні події, економічна нестабільність, соціальна

напруженість, інформаційне перевантаження та швидкі зміни умов життя негативно впливають на психоемоційний стан особистості. У таких умовах життєстійкість стає необхідною умовою збереження психологічного благополуччя та ефективної адаптації до складних життєвих обставин.

Важливо зазначити, що життєстійкість не є вродженою характеристикою людини. Вона формується та розвивається протягом життя під впливом різних психологічних, соціальних і особистісних чинників. Значну роль у її формуванні відіграють сімейне виховання, соціальне середовище, життєвий досвід, рівень емоційної саморегуляції, особливості мотиваційної сфери та здатність до рефлексії. Розвиток життєстійкості можливий завдяки формуванню позитивного мислення, розвитку навичок подолання стресу, підтримці соціальних зв'язків та вдосконаленню механізмів емоційної саморегуляції.

Таким чином, життєстійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу та невизначеності. Вона сприяє підтриманню психічного здоров'я, розвитку адаптивних можливостей особистості та формуванню активної життєвої позиції. Дослідження сутності життєстійкості має важливе теоретичне та практичне значення, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми психологічної адаптації людини та визначити шляхи розвитку її внутрішніх ресурсів.

В сучасному світі відбулися глобальні соціальні перетворення, які породили величезну кількість проблем, що викликають інтелектуальне, духовне, емоційне і фізичне напруження людини. Ці різкі зміни у соціальному розвитку і одночасно потужні зміни соціальних цінностей не могли не позначитися як на рівні суспільної свідомості, так і на індивідуальній системі соціальних установок та ціннісних орієнтацій окремої людини — на

життєздатності особистості. Виникають якісно нові елементи в процесі життєвого самовизначення молоді, переосмислюється соціальна значимість тих чи інших життєвих цілей і цінностей. Ці процеси, безумовно, посилюють вимоги до особистості, до здібностей, до самостійного морального вибору, відповідальності за свої дії, структурованості всієї системи відносин особистості до себе, інших і світу в цілому.

Відмітимо, що досліджуючи механізми модернізації суспільства, науковці звертають увагу на те, що сучасна особистість повинна орієнтуватися у розширеному соціальному просторі, виявляти внутрішню гнучкість, різноманітність інтересів, прагнути до самовдосконалення, усвідомлювати теперішнє як особливо значимий часовий вимір людського буття. В руслі копінг-досліджень зусилля вчених спрямовані на вивчення специфічної здатності людини, що допомагає успішно адаптуватися у складному швидкоплинному середовищі.

У зарубіжній науці вперше цю інтегративну якість було розглянуто Є.Вернером і його співробітниками в ході сорокарічного лонгітюдного дослідження, де життєздатність була визначена як баланс між факторами ризику (бідність, перинатальний стрес, дисгармонія батьківського виховання) та захисними факторами.

Життєстійкість особистості є складним інтегративним психологічним утворенням, яке забезпечує здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу в умовах нестабільності. У сучасній психології життєстійкість розглядається не як окрема риса характеру, а як цілісна система внутрішніх ресурсів, переконань, емоційних і поведінкових механізмів, що дозволяють особистості зберігати активність та продуктивність у складних життєвих обставинах.

Науковці наголошують, що життєстійкість формується під впливом багатьох чинників та включає декілька взаємопов'язаних компонентів. Найбільш поширеним у психологічній науці є підхід, відповідно до якого основними компонентами життєстійкості є залученість, контроль та прийняття ризику. Саме ці складові визначають особливості ставлення людини до себе, навколишнього світу та життєвих труднощів [17, с. 58].

Першим важливим компонентом життєстійкості є залученість. Вона проявляється у прагненні людини брати активну участь у власному житті, взаємодіяти із соціальним середовищем та реалізовувати власний потенціал. Особистість із високим рівнем залученості відчуває цінність власного життя, має внутрішню мотивацію до діяльності та здатна знаходити сенс навіть у складних життєвих ситуаціях. Така людина не уникає труднощів, а навпаки — намагається активно діяти та шукати шляхи вирішення проблем.

Залученість також тісно пов'язана з рівнем емоційної активності особистості. Людина, яка проявляє інтерес до життя та навколишнього світу, легше долає стресові ситуації, оскільки має більше внутрішніх ресурсів для психологічної адаптації. Низький рівень залученості, навпаки, може супроводжуватися пасивністю, апатією, емоційним виснаженням та втратою життєвих орієнтирів.

Наступним компонентом життєстійкості є контроль. Він характеризує переконаність людини у власній здатності впливати на події свого життя та контролювати результати діяльності. Особистість із високим рівнем контролю зазвичай впевнена у своїх силах, здатна приймати рішення та брати відповідальність за власні дії. Така людина вважає, що навіть у складних обставинах можна знайти способи подолання труднощів та змінити ситуацію на краще.

Контроль є важливою умовою психологічної стабільності, оскільки дозволяє людині зменшувати рівень тривожності та невпевненості. Люди з розвиненим почуттям контролю частіше демонструють емоційну врівноваженість, стійкість до стресу та здатність ефективно адаптуватися до нових умов життя. Водночас відсутність внутрішнього контролю може призводити до формування безпорадності, зниження самооцінки та розвитку негативних емоційних станів.

Важливим компонентом життестійкості є також прийняття ризику або готовність до змін. Ця складова проявляється у здатності особистості сприймати життєві труднощі не лише як загрозу, але і як можливість для розвитку та набуття нового досвіду. Люди з високим рівнем прийняття ризику більш відкриті до нового, легше адаптуються до змін та здатні діяти в умовах невизначеності [14, с. 121].

Прийняття ризику не означає необдуману поведінку чи схильність до небезпеки. Насамперед це готовність людини виходити за межі звичних умов, приймати життєві виклики та не боятися помилок. Саме ця характеристика дозволяє особистості розвиватися, набувати нового досвіду та формувати впевненість у власних можливостях. У сучасних умовах, коли людина постійно стикається зі змінами та кризовими ситуаціями, здатність приймати невизначеність стає важливим фактором психологічного благополуччя.

Окрім основних компонентів, сучасні психологи виділяють також додаткові складові життестійкості, серед яких важливе місце займає емоційна саморегуляція. Вона проявляється у здатності людини контролювати власні емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу. Емоційна саморегуляція допомагає особистості уникати надмірного психологічного напруження та сприяє ефективному подоланню життєвих труднощів.

Не менш важливим компонентом життєстійкості є мотиваційна сфера особистості. Наявність життєвих цілей, прагнення до самореалізації та внутрішня мотивація допомагають людині долати труднощі та зберігати активність навіть у складних умовах. Особистість, яка має чіткі цінності та життєві орієнтири, зазвичай краще адаптується до стресових ситуацій та демонструє вищий рівень психологічної стійкості.

Важливу роль у структурі життєстійкості відіграє також соціальна підтримка. Підтримка з боку родини, друзів, колег та соціального оточення сприяє формуванню відчуття безпеки та впевненості. Люди, які мають стабільні соціальні зв'язки, легше переживають кризові ситуації та швидше відновлюють емоційну рівновагу після стресових подій.

У сучасних умовах проблема розвитку компонентів життєстійкості набуває особливого значення. Воєнні дії, соціальна нестабільність, високий рівень стресу та психологічного навантаження негативно впливають на психічний стан людини. Саме тому формування таких компонентів, як контроль, емоційна саморегуляція, позитивне мислення та здатність адаптуватися до змін, є важливою умовою підтримання психічного здоров'я особистості.

Таким чином, життєстійкість особистості є складним психологічним утворенням, яке включає низку взаємопов'язаних компонентів: залученість, контроль, прийняття ризику, емоційну саморегуляцію, мотивацію та соціальну підтримку. Саме поєднання цих складових забезпечує здатність людини ефективно долати життєві труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя. Дослідження компонентів життєстійкості має важливе практичне значення, оскільки дозволяє визначити шляхи розвитку внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її психологічної стійкості в сучасних умовах.

Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Це продукування себе у зовнішній світ. Бажання відкриватися світу і прагнення до взаємодії з ним. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відчуженості, відчуття себе „поза” життя.

Контроль являє собою переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантовано; мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впадання в стан безпорадності і пасивності. Це прагнення до результату за рахунок мотиваційно-цільового компонента особистості і контролю своїх дій і проявів у взаємодії зі світом.

Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає свою діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Воно полягає в сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування особисто собі. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання .

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули:

- 1) відчуття призначення в житті, важливої ролі в сім'ї;
- 2) виховання впевненості, підтримання високих стандартів.

Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають:

- 1) стреси в ранньому дитинстві, такі як серйозні хвороби дітей або їхніх близьких, матеріальні труднощі, розлучення батьків, часті переїзди;
- 2) недолік підтримки, підбадьорювання близькими;
- 3) відсутність почуття призначеності;
- 4) недолік залученості, відчуженість від значущих дорослих.

У сучасній психологічній науці поняття життєстійкості активно використовується під час дослідження психологічного благополуччя особистості, її здатності адаптуватися до складних життєвих умов та долати стресові ситуації. Водночас у науковій літературі життєстійкість часто ототожнюється або порівнюється із суміжними психологічними поняттями, такими як стресостійкість, резильєнтність, адаптивність, психологічна стійкість та емоційна стабільність. Незважаючи на певну схожість між цими категоріями, кожне з понять має власний зміст, особливості та сферу застосування. Саме тому важливим є чітке розмежування життєстійкості та суміжних психологічних феноменів.

Одним із найближчих до життєстійкості понять є стресостійкість. Під стресостійкістю зазвичай розуміють здатність людини зберігати ефективність діяльності та психологічну рівновагу під впливом стресових факторів. Це поняття переважно пов'язане із реакцією особистості на конкретну стресову ситуацію та її здатністю протидіяти негативному впливу зовнішніх обставин. На відміну від стресостійкості, життєстійкість є більш широким і комплексним утворенням, яке включає не лише здатність долати стрес, але й активне ставлення до життя, прагнення до самореалізації, здатність знаходити сенс у

складних обставинах та використовувати труднощі як можливість для розвитку [6, с. 74].

Стресостійкість переважно проявляється у короткотривалих ситуаціях психологічного напруження, тоді як життєстійкість характеризує загальну систему ставлення людини до життя та її здатність адаптуватися до тривалих змін і кризових умов. Людина може демонструвати високий рівень стресостійкості в окремих ситуаціях, однак при цьому не мати сформованої життєстійкості як стійкої особистісної характеристики.

Ще одним поняттям, яке часто порівнюють із життєстійкістю, є резильєнтність. У сучасній психології резильєнтність визначається як здатність особистості швидко відновлюватися після психотравмуючих подій, криз або життєвих труднощів. Основна увага у концепції резильєнтності приділяється процесу психологічного відновлення та повернення людини до нормального функціонування після пережитого стресу.

Життєстійкість та резильєнтність мають багато спільного, оскільки обидва поняття пов'язані зі здатністю людини протистояти негативним впливам та адаптуватися до складних життєвих умов. Однак життєстійкість більшою мірою відображає активну позицію особистості щодо життєвих труднощів. Якщо резильєнтність спрямована переважно на відновлення після стресової ситуації, то життєстійкість передбачає готовність людини сприймати труднощі як природну частину життя та використовувати їх для особистісного розвитку [41, с. 98].

Важливим суміжним поняттям є також психологічна стійкість. Вона характеризує здатність людини підтримувати стабільність психічних процесів, емоційного стану та поведінки під впливом несприятливих факторів. Психологічна стійкість проявляється у врівноваженості, самоконтролі, здатності уникати емоційних зривів та зберігати внутрішню рівновагу.

На відміну від психологічної стійкості, життєстійкість має більш динамічний характер. Вона не лише забезпечує стабільність психічного стану, але й сприяє активному розвитку особистості, її здатності змінюватися, адаптуватися та знаходити нові способи вирішення проблем. Таким чином, психологічна стійкість є важливим компонентом життєстійкості, однак не охоплює всіх її аспектів.

У психологічній літературі життєстійкість також часто співвідносять із поняттям адаптивності. Адаптивність визначається як здатність людини пристосовуватися до нових умов середовища, змінювати власну поведінку відповідно до вимог ситуації та підтримувати ефективність діяльності в умовах змін. Вона допомагає особистості успішно функціонувати в різних соціальних та психологічних умовах.

Проте життєстійкість не обмежується лише процесом адаптації. Вона передбачає не пасивне пристосування до обставин, а активне подолання труднощів, внутрішню мотивацію до розвитку та прагнення до самореалізації навіть у складних умовах. Особистість із високим рівнем життєстійкості здатна не лише адаптуватися до змін, але й впливати на життєві обставини, приймати рішення та відповідальність за власне життя.

Окрему увагу слід приділити співвідношенню життєстійкості та емоційної стабільності. Емоційна стабільність проявляється у здатності людини контролювати власні емоції, підтримувати врівноважений психічний стан та адекватно реагувати на зовнішні подразники. Вона допомагає особистості уникати надмірної тривожності, емоційного виснаження та психологічної напруги.

Життєстійкість включає емоційну стабільність як одну зі своїх складових, однак має значно ширший зміст. Вона охоплює не лише емоційну сферу, але й мотиваційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування

особистості. Саме тому життєстійкість розглядається як комплексний психологічний ресурс, що забезпечує гармонійний розвиток людини та її здатність долати життєві труднощі.

У сучасних умовах проблема розмежування життєстійкості та суміжних понять набуває особливої актуальності. Соціальна нестабільність, наслідки воєнних дій, високий рівень психоемоційного навантаження та невизначеність майбутнього вимагають від людини не лише стресостійкості чи адаптивності, але й сформованої життєстійкості як комплексної системи внутрішніх ресурсів. Саме життєстійкість допомагає особистості підтримувати психологічне благополуччя, зберігати активність та впевненість у власних силах навіть у кризових умовах.

Таким чином, життєстійкість є багатогранним психологічним феноменом, який має спільні риси із такими поняттями, як стресостійкість, резильєнтність, психологічна стійкість, адаптивність та емоційна стабільність. Водночас вона відрізняється більш комплексним характером, оскільки охоплює не лише здатність людини адаптуватися до труднощів, але й її активну життєву позицію, внутрішню мотивацію, прагнення до розвитку та здатність знаходити сенс у складних життєвих ситуаціях. Саме тому життєстійкість розглядається як один із ключових психологічних ресурсів особистості в умовах сучасного суспільства.

1.2. Основні психологічні підходи до вивчення життєстійкості

Проблема життєстійкості особистості є однією з важливих у сучасній зарубіжній психології. Значна увага до цього феномену пояснюється необхідністю дослідження внутрішніх ресурсів людини, які забезпечують її

здатність долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя в умовах стресу. Зарубіжні науковці розглядають життєстійкість як комплексну характеристику особистості, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові механізми психологічної адаптації.

Однією з найбільш відомих у зарубіжній психології є концепція життєстійкості Сальваторе Мадді. Учений визначав життєстійкість як систему переконань людини щодо себе, власних можливостей та взаємодії із зовнішнім світом. На думку дослідника, життєстійкість допомагає людині ефективно долати стресові ситуації та зменшує негативний вплив психоемоційного напруження на психічне здоров'я. Основними компонентами життєстійкості С. Мадді вважав залученість, контроль та прийняття ризику [56, с. 53].

Залученість у межах цієї концепції проявляється в активній участі людини у власному житті та прагненні до самореалізації. Контроль характеризує переконаність особистості у можливості впливати на життєві обставини. Прийняття ризику передбачає готовність людини сприймати труднощі як новий досвід та можливість особистісного розвитку. Саме поєднання цих компонентів забезпечує здатність людини ефективно адаптуватися до складних життєвих умов.

Важливе місце у зарубіжних дослідженнях займає також концепція резильєнтності. Представники цього напрямку розглядають життєстійкість як здатність людини відновлювати психологічну рівновагу після пережитих кризових або травматичних подій. У межах даного підходу особлива увага приділяється внутрішнім ресурсам особистості, соціальній підтримці та механізмам психологічного відновлення [55, с. 116].

У гуманістичній психології життєстійкість пов'язується з процесом самореалізації особистості. Представники цього напрямку вважають, що людина має внутрішній потенціал до розвитку та самовдосконалення навіть у

складних життєвих умовах. Важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють позитивне мислення, усвідомлення власних цінностей, здатність до рефлексії та пошуку сенсу життя.

У сучасній зарубіжній психології життєстійкість також активно досліджується в межах позитивної психології. Представники цього напрямку розглядають життєстійкість як один із ключових чинників психологічного благополуччя людини. Особлива увага приділяється розвитку сильних сторін особистості, емоційної компетентності, оптимізму та здатності підтримувати позитивне ставлення до життя навіть у несприятливих умовах.

Таким чином, зарубіжні концепції життєстійкості базуються на ідеї активної ролі особистості у подоланні життєвих труднощів та розвитку внутрішніх ресурсів. У межах різних психологічних підходів життєстійкість розглядається як важливий чинник психологічної адаптації, підтримання психічного здоров'я та особистісного розвитку.

У вітчизняній психологічній науці проблема життєстійкості почала активно досліджуватися порівняно недавно, однак сьогодні вона посідає важливе місце у наукових працях українських психологів. Значний інтерес до цього феномену пов'язаний із сучасними суспільними викликами, які вимагають від людини високого рівня психологічної адаптації, стресостійкості та здатності підтримувати емоційну рівновагу.

Вітчизняні науковці розглядають життєстійкість як інтегральну властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування людини в умовах невизначеності та стресу. Дослідники наголошують на тому, що життєстійкість формується під впливом соціальних, психологічних та особистісних чинників і залежить від рівня розвитку самосвідомості, емоційної саморегуляції та мотиваційної сфери [22, с. 88].

Українські психологи значну увагу приділяють дослідженню життєстійкості в умовах кризових ситуацій та воєнних подій. У сучасних умовах життєстійкість розглядається як важливий ресурс збереження психічного здоров'я особистості. Науковці зазначають, що сформована життєстійкість допомагає людині знижувати рівень тривожності, підтримувати психологічну стабільність та ефективно долати життєві труднощі [50, с. 64].

У вітчизняній психології життєстійкість також досліджується у контексті професійної діяльності, навчання та соціальної адаптації молоді. Особлива увага приділяється розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню позитивного мислення та здатності людини використовувати внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із вивченням взаємозв'язку життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. Дослідники підкреслюють, що високий рівень життєстійкості сприяє формуванню впевненості у власних силах, підвищенню самооцінки та розвитку активної життєвої позиції.

Таким чином, вітчизняні підходи до дослідження життєстійкості базуються на комплексному вивченні внутрішніх ресурсів особистості, її адаптивних можливостей та механізмів психологічної саморегуляції. Сучасні українські дослідження спрямовані не лише на теоретичне осмислення феномену життєстійкості, але й на розроблення практичних рекомендацій щодо її розвитку в умовах сучасного суспільства.

У сучасній психологічній науці дослідження життєстійкості набувають особливої актуальності у зв'язку зі зростанням рівня психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності та кризових явищ у суспільстві. Сучасні наукові підходи спрямовані на комплексне вивчення життєстійкості як

багатокомпонентного психологічного феномену, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих умов.

Одним із сучасних напрямів дослідження є вивчення життєстійкості у контексті психічного здоров'я особистості. Науковці досліджують вплив життєстійкості на рівень тривожності, депресивних проявів, емоційного виснаження та психологічного благополуччя людини. Установлено, що високий рівень життєстійкості сприяє формуванню позитивного ставлення до життя, розвитку емоційної стабільності та зниженню негативного впливу стресових факторів [40, с. 132].

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення життєстійкості молоді в умовах воєнних дій та соціальних криз. Особлива увага приділяється психологічним механізмам адаптації особистості до умов невизначеності, вимушених змін та психотравмуючих подій. Дослідники наголошують на важливості розвитку емоційної саморегуляції, соціальної підтримки та позитивного мислення як чинників формування життєстійкості [5, с. 47].

Сучасні психологічні дослідження також спрямовані на розроблення методик розвитку життєстійкості. У практичній психології активно використовуються тренінгові програми, психологічне консультування, арттерапія, когнітивно-поведінкові методи та техніки розвитку емоційної компетентності. Основною метою таких програм є формування у людини навичок подолання стресу, розвитку внутрішньої впевненості та здатності ефективно реагувати на життєві труднощі.

Не менш актуальним напрямом є дослідження життєстійкості в професійній діяльності. Науковці вивчають особливості формування життєстійкості у працівників професій із високим рівнем психологічного навантаження, зокрема у медичних працівників, педагогів, військовослужбовців та психологів. Установлено, що життєстійкість є

важливим чинником профілактики професійного вигорання та підтримання психологічного благополуччя фахівців.

Таким чином, сучасні напрями вивчення життєстійкості характеризуються комплексним підходом до дослідження цього феномену. Науковці приділяють увагу як теоретичному аналізу життєстійкості, так і практичним аспектам її розвитку та підтримання психічного здоров'я особистості в умовах сучасного суспільства.

1.3. Психологічні чинники та механізми формування життєстійкості особистості

У сучасній психологічній науці життєстійкість розглядається як одна з ключових характеристик особистості, що забезпечує її здатність адаптуватися до складних життєвих умов, долати стресові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя. Формування життєстійкості залежить від багатьох чинників, серед яких особливе місце займають особистісні характеристики людини. Саме вони визначають особливості реагування особистості на труднощі, рівень її психологічної стійкості та здатність ефективно використовувати внутрішні ресурси у кризових ситуаціях.

Особистісні чинники формування життєстійкості охоплюють індивідуально-психологічні особливості людини, її систему цінностей, мотивацію, рівень емоційної саморегуляції, самооцінку, особливості мислення та здатність до рефлексії. Сукупність цих характеристик визначає рівень адаптивності особистості та її готовність до подолання життєвих труднощів.

Одним із найважливіших особистісних чинників життєстійкості є самооцінка. Самооцінка відображає ставлення людини до самої себе, власних можливостей та особистісних якостей. Високий рівень адекватної самооцінки

сприяє формуванню впевненості у власних силах, допомагає людині легше долати труднощі та підтримувати емоційну стабільність навіть у кризових ситуаціях [21, с. 84].

Люди з позитивною самооцінкою зазвичай більш активні, рішучі та здатні брати відповідальність за власні рішення. Вони краще адаптуються до змін, легше переносять невдачі та швидше відновлюються після психоемоційного напруження. Натомість занижена самооцінка може призводити до невпевненості, підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та схильності уникати складних життєвих ситуацій.

Важливим чинником формування життєстійкості є також рівень емоційної саморегуляції особистості. Емоційна саморегуляція проявляється у здатності людини контролювати власні емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу. Саме ця характеристика допомагає особистості уникати надмірного психологічного напруження та ефективно справлятися з труднощами.

Люди з розвиненими навичками емоційної саморегуляції здатні краще контролювати власні переживання, уникати імпульсивних реакцій та приймати виважені рішення навіть у складних умовах. Вони демонструють вищий рівень психологічної адаптації та мають більше внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Емоційна нестабільність, навпаки, може знижувати рівень життєстійкості та ускладнювати процес психологічної адаптації.

Значну роль у формуванні життєстійкості відіграє мотиваційна сфера особистості. Наявність життєвих цілей, прагнення до самореалізації та внутрішня мотивація сприяють активному подоланню труднощів і підтриманню психологічної стійкості. Людина, яка має чіткі життєві орієнтири та усвідомлює власні цінності, зазвичай більш упевнено реагує на кризові

ситуації та здатна знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах [52, с. 112].

Важливою особистісною характеристикою, що впливає на рівень життєстійкості, є оптимізм. Оптимістичне ставлення до життя допомагає людині підтримувати позитивне мислення, вірити у можливість подолання труднощів та зберігати емоційну рівновагу. Оптимісти частіше сприймають проблеми як тимчасові труднощі та шукають шляхи їх вирішення, тоді як песимістичне мислення може сприяти формуванню безпорадності та емоційного виснаження.

У психологічній літературі також наголошується на важливості внутрішнього локусу контролю як чинника життєстійкості. Люди з внутрішнім локусом контролю вважають, що результати їхнього життя значною мірою залежать від власних дій та рішень. Це сприяє розвитку відповідальності, впевненості у власних силах та здатності активно впливати на життєві обставини.

Особи із зовнішнім локусом контролю, навпаки, схильні пояснювати події впливом зовнішніх факторів, випадковості або дій інших людей. Така позиція може знижувати активність людини у складних ситуаціях та негативно впливати на рівень її життєстійкості.

Одним із важливих чинників формування життєстійкості є здатність до рефлексії та самопізнання. Рефлексія дозволяє людині аналізувати власні переживання, оцінювати поведінку та робити висновки з отриманого життєвого досвіду. Завдяки цьому особистість краще розуміє власні емоції, сильні та слабкі сторони, що сприяє розвитку психологічної зрілості та адаптивності.

У сучасних умовах особливого значення набуває також когнітивна гнучкість особистості. Вона проявляється у здатності людини змінювати

способи мислення та поведінки відповідно до нових умов. Когнітивна гнучкість допомагає швидше адаптуватися до змін, знаходити альтернативні способи вирішення проблем та підтримувати психологічну стабільність у кризових ситуаціях [37, с. 67].

Суттєвий вплив на формування життєстійкості має також рівень комунікативних навичок особистості. Уміння будувати позитивні міжособистісні стосунки, звертатися по допомогу та підтримувати соціальні контакти сприяє розвитку внутрішньої впевненості та зниженню рівня психоемоційного напруження. Соціальна підтримка допомагає людині ефективніше долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя.

У сучасному суспільстві проблема розвитку особистісних чинників життєстійкості набуває особливої актуальності. Високий рівень стресу, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження та наслідки воєнних дій вимагають від людини значних внутрішніх ресурсів для підтримання психічного здоров'я. Саме тому розвиток емоційної саморегуляції, позитивного мислення, впевненості у власних силах та здатності адаптуватися до змін є важливою умовою формування життєстійкості особистості.

Таким чином, особистісні чинники відіграють ключову роль у формуванні життєстійкості людини. Самооцінка, емоційна саморегуляція, мотивація, оптимізм, локус контролю, когнітивна гнучкість та здатність до рефлексії визначають рівень психологічної стійкості особистості та її здатність ефективно долати життєві труднощі. Розвиток цих характеристик сприяє підтриманню психологічного благополуччя людини та формуванню її адаптивних можливостей у сучасних умовах.

У сучасній психологічній науці життєстійкість особистості розглядається не лише як результат впливу індивідуально-психологічних особливостей людини, але й як наслідок взаємодії особистості із соціальним

середовищем. Соціально-психологічні механізми розвитку життєстійкості формуються у процесі міжособистісної взаємодії, соціалізації, засвоєння норм і цінностей суспільства та накопичення життєвого досвіду. Саме соціальне середовище значною мірою впливає на формування внутрішніх ресурсів людини, її здатність долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу в умовах стресу.

Одним із основних соціально-психологічних механізмів розвитку життєстійкості є соціальна підтримка. Вона проявляється у наданні людині емоційної, моральної, інформаційної або практичної допомоги з боку близьких людей, друзів, колег чи соціального оточення. Соціальна підтримка допомагає особистості знижувати рівень тривожності, ефективніше долати кризові ситуації та підтримувати відчуття безпеки й стабільності [24, с. 91].

Наявність позитивних міжособистісних стосунків є важливою умовою формування життєстійкості. Людина, яка відчуває підтримку та розуміння з боку оточення, легше переживає труднощі та швидше відновлює психологічну рівновагу після стресових подій. Особливо важливу роль соціальна підтримка відіграє у кризових умовах, коли особистість потребує додаткових ресурсів для подолання психоемоційного напруження.

Значний вплив на розвиток життєстійкості має сімейне середовище. Саме сім'я є першим соціальним інститутом, у межах якого формуються базові уявлення людини про себе, навколишній світ та способи реагування на труднощі. Атмосфера емоційної підтримки, довіри та взаєморозуміння у сім'ї сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку позитивного мислення та емоційної стабільності.

Сприятливі сімейні стосунки допомагають людині формувати навички конструктивного подолання труднощів, здатність контролювати власні емоції та адаптуватися до життєвих змін. Натомість конфліктне сімейне середовище,

емоційна холодність або нестача підтримки можуть негативно впливати на психічний стан особистості та знижувати рівень її життєстійкості.

Важливим соціально-психологічним механізмом розвитку життєстійкості є процес соціалізації. У процесі взаємодії із соціальним середовищем людина засвоює соціальні норми, цінності, моделі поведінки та способи реагування на складні життєві ситуації. Соціалізація сприяє формуванню адаптивних навичок, комунікативної компетентності та здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Особливу роль у розвитку життєстійкості відіграє позитивний соціальний досвід. Успішне подолання труднощів, підтримка з боку оточення та наявність конструктивних моделей поведінки допомагають людині формувати впевненість у власних можливостях. Накопичення позитивного досвіду сприяє розвитку психологічної стійкості та здатності ефективно реагувати на нові життєві виклики [4, с. 104].

Одним із важливих соціально-психологічних механізмів розвитку життєстійкості є комунікативна взаємодія. Уміння встановлювати міжособистісні контакти, висловлювати власні емоції, отримувати підтримку та співпрацювати з іншими людьми позитивно впливає на психологічний стан особистості. Комунікативні навички допомагають людині знижувати рівень емоційного напруження, уникати соціальної ізоляції та підтримувати відчуття приналежності до соціальної групи.

У сучасних умовах важливого значення набуває роль соціальних груп та колективів у розвитку життєстійкості. Навчальні, професійні та громадські колективи можуть виступати джерелом підтримки, мотивації та психологічної безпеки. Перебування у сприятливому соціальному середовищі допомагає людині підтримувати активність, впевненість у собі та позитивне ставлення до життя.

Не менш важливим механізмом є формування соціальної ідентичності особистості. Усвідомлення людиною власної належності до певної соціальної групи або спільноти сприяє розвитку внутрішньої стабільності та впевненості. Людина, яка відчуває себе частиною колективу або суспільства, зазвичай легше долає труднощі та менш схильна до емоційного виснаження.

У сучасній психології також значна увага приділяється ролі емоційного інтелекту у розвитку життєстійкості. Емоційний інтелект проявляється у здатності людини розуміти власні емоції та емоції інших людей, контролювати емоційні реакції та будувати ефективну міжособистісну взаємодію. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає особистості краще адаптуватися до соціального середовища та ефективніше долати стресові ситуації [48, с. 58].

Суттєвий вплив на формування життєстійкості має також соціально-культурне середовище. Культурні цінності, традиції, соціальні норми та суспільні установки визначають ставлення людини до труднощів, способи подолання стресу та рівень психологічної адаптації. У суспільствах, де підтримуються цінності взаємодопомоги, довіри та соціальної відповідальності, люди зазвичай демонструють вищий рівень життєстійкості.

В умовах сучасного суспільства проблема розвитку соціально-психологічних механізмів життєстійкості набуває особливого значення. Воєнні дії, соціальна нестабільність, вимушене переселення та високий рівень психологічного навантаження негативно впливають на психічний стан людини. Саме тому важливим завданням сучасної психології є розроблення ефективних методів психологічної підтримки, розвитку комунікативних навичок та формування сприятливого соціального середовища для підтримання психічного здоров'я особистості.

Таким чином, соціально-психологічні механізми розвитку життєстійкості відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості

людини. Соціальна підтримка, сімейне середовище, процес соціалізації, комунікативна взаємодія, емоційний інтелект та позитивний соціальний досвід сприяють розвитку внутрішніх ресурсів особистості та її здатності ефективно долати життєві труднощі. Формування сприятливого соціального середовища є важливою умовою підтримання психологічного благополуччя людини в сучасних умовах.

У сучасній психологічній науці життєстійкість особистості розглядається як складне багатокomпонентне утворення, яке забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих умов, долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу. Важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють мотиваційна сфера особистості та система її ціннісних орієнтацій. Саме мотивація визначає активність людини, її прагнення досягати поставлених цілей і долати життєві труднощі, тоді як ціннісні орієнтації формують життєві пріоритети, світогляд та ставлення до навколишнього світу.

Мотивація є одним із головних психологічних механізмів, що забезпечують активність особистості та її здатність до самореалізації. У психології мотивацію визначають як сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукань, які спрямовують поведінку людини та визначають її діяльність. Високий рівень мотивації сприяє розвитку впевненості у власних силах, активності, цілеспрямованості та здатності долати труднощі, що безпосередньо впливає на формування життєстійкості [19, с. 95].

Особливо важливу роль у розвитку життєстійкості відіграє внутрішня мотивація. Вона базується на особистих потребах, інтересах, прагненні до саморозвитку та самореалізації. Люди з високим рівнем внутрішньої мотивації зазвичай демонструють більшу психологічну стійкість, оскільки здатні підтримувати активність навіть у складних життєвих умовах. Вони

сприймають труднощі не лише як перешкоди, але і як можливість для набуття нового досвіду та особистісного розвитку.

Внутрішньо мотивовані особистості мають більш виражене прагнення досягати поставлених цілей, проявляють ініціативність та наполегливість у подоланні життєвих труднощів. Саме ці характеристики сприяють розвитку життєстійкості та допомагають людині підтримувати психологічне благополуччя в умовах стресу.

Не менш важливим чинником формування життєстійкості є мотивація досягнення. Вона проявляється у прагненні людини до успіху, бажанні реалізувати власний потенціал та досягти високих результатів у діяльності. Люди з високою мотивацією досягнення зазвичай демонструють більшу впевненість у власних можливостях, активність та готовність долати труднощі на шляху до поставленої мети.

Мотивація досягнення сприяє розвитку таких важливих характеристик життєстійкості, як відповідальність, самостійність, цілеспрямованість та здатність контролювати власну поведінку. Водночас недостатній рівень мотивації може призводити до пасивності, невпевненості у власних силах та зниження психологічної стійкості особистості.

Важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють також ціннісні орієнтації особистості. Цінності визначають життєві пріоритети людини, її ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу. Вони формують основу світогляду особистості та впливають на її поведінку у складних життєвих ситуаціях [43, с. 117].

Ціннісні орієнтації допомагають людині знаходити сенс життя та підтримувати внутрішню стабільність навіть у кризових умовах. Особистість, яка має чітко сформовану систему цінностей, зазвичай легше долає труднощі та демонструє вищий рівень психологічної адаптації. Цінності виступають

своєрідними внутрішніми орієнтирами, які допомагають людині приймати рішення, визначати життєві цілі та підтримувати активність у складних ситуаціях.

Особливе значення для формування життєстійкості мають гуманістичні цінності, зокрема прагнення до саморозвитку, самореалізації, взаємодопомоги, відповідальності та особистісного зростання. Такі цінності сприяють формуванню позитивного ставлення до життя, розвитку впевненості у власних силах та готовності долати життєві труднощі.

Суттєвий вплив на життєстійкість особистості має також система моральних цінностей. Моральні переконання допомагають людині підтримувати внутрішню цілісність, контролювати поведінку та зберігати психологічну стабільність у складних життєвих умовах. Люди з розвиненими моральними цінностями частіше демонструють здатність до співпереживання, взаємопідтримки та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

У сучасній психології значна увага приділяється взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та емоційною стійкістю особистості. Дослідники зазначають, що люди, які мають позитивні життєві установки та чіткі ціннісні орієнтири, зазвичай менш схильні до емоційного виснаження та тривожності. Наявність життєвих смислів допомагає особистості підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно долати стресові ситуації [51, с. 76].

Важливу роль у формуванні життєстійкості відіграє також мотивація саморозвитку. Людина, яка прагне до особистісного зростання, здатна активніше долати труднощі та використовувати життєві виклики як можливість для вдосконалення власних здібностей. Саморозвиток сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку адаптивності та психологічної гнучкості.

У сучасних умовах проблема формування мотивації та ціннісних орієнтацій набуває особливої актуальності. Соціальна нестабільність, воєнні дії, економічні труднощі та високий рівень психоемоційного навантаження негативно впливають на психологічний стан людини. Саме тому розвиток внутрішньої мотивації, формування позитивних життєвих цінностей та усвідомлення життєвих цілей є важливою умовою підтримання психологічного благополуччя та життєстійкості особистості.

Варто зазначити, що мотивація та ціннісні орієнтації тісно взаємопов'язані між собою. Цінності визначають спрямованість мотиваційної сфери людини, тоді як мотивація забезпечує реалізацію цінностей у практичній діяльності. Саме гармонійне поєднання цих складових сприяє розвитку психологічної стійкості, формуванню активної життєвої позиції та здатності особистості ефективно долати життєві труднощі.

Таким чином, мотивація та ціннісні орієнтації є важливими психологічними чинниками формування життєстійкості особистості. Внутрішня мотивація, прагнення до самореалізації, мотивація досягнення, система життєвих цінностей та моральних переконань визначають рівень психологічної стійкості людини та її здатність адаптуватися до складних життєвих умов. Формування позитивної мотиваційної сфери та чітких ціннісних орієнтацій є важливою умовою підтримання психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості в сучасному суспільстві.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

2.1. Вплив стресу та кризових ситуацій на психологічний стан особистості

У сучасному суспільстві проблема стресу є однією з найбільш актуальних у психологічній науці. Постійне психоемоційне навантаження, високий темп життя, соціальна нестабільність, наслідки воєнних дій, економічні труднощі та інформаційне перевантаження негативно впливають на психічний стан людини та спричиняють розвиток стресових реакцій. Саме тому дослідження психологічної природи стресу має важливе значення для розуміння механізмів формування життєстійкості особистості та її здатності адаптуватися до складних життєвих умов.

У психології стрес визначається як особливий психофізіологічний стан організму, який виникає у відповідь на вплив сильних або тривалих зовнішніх чи внутрішніх подразників. Стрес супроводжується емоційним напруженням, змінами у поведінці, мисленні та фізіологічних процесах людини. Психологічний стрес виникає тоді, коли особистість сприймає ситуацію як загрозливу, небезпечну або таку, що перевищує її можливості для подолання [23, с. 48].

Одним із перших дослідників проблеми стресу був Ганс Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги або зміни навколишнього середовища. Учений зазначав, що стрес є природною реакцією людини та може виконувати як негативну, так і позитивну функцію. Помірний рівень стресу здатний активізувати внутрішні ресурси людини, підвищувати працездатність та сприяти адаптації до нових умов. Водночас надмірний або тривалий стрес негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я особистості.

У сучасній психології виділяють декілька видів стресу: фізіологічний, психологічний, емоційний та соціальний. Фізіологічний стрес пов'язаний із впливом на організм фізичних факторів, таких як біль, перевтома або захворювання. Психологічний стрес виникає під впливом емоційних переживань, конфліктів, страху або невизначеності. Соціальний стрес обумовлений труднощами міжособистісної взаємодії, проблемами у професійній діяльності або соціальній адаптації.

Особливу увагу психологи приділяють емоційному стресу, який безпосередньо впливає на психологічний стан людини. Тривале емоційне напруження може призводити до розвитку тривожності, емоційного виснаження, дратівливості, депресивних станів та порушення психічної рівноваги. У сучасних умовах значна кількість людей постійно перебуває у стані хронічного стресу, що негативно впливає на їхню здатність адаптуватися до життєвих труднощів [39, с. 102].

Психологічна природа стресу тісно пов'язана з індивідуальними особливостями особистості. Реакція людини на стресову ситуацію залежить від рівня її життєстійкості, емоційної саморегуляції, самооцінки, мотивації та попереднього життєвого досвіду. Люди з високим рівнем життєстійкості зазвичай краще контролюють власні емоції, ефективніше долають труднощі та швидше адаптуються до змін.

У сучасній психології значна увага приділяється дослідженню стресових факторів, які негативно впливають на психічний стан особистості. До основних стресорів належать воєнні дії, соціальна нестабільність, фінансові труднощі, проблеми у професійній діяльності, конфлікти у міжособистісних стосунках та інформаційне перевантаження. Вплив таких факторів може призводити до погіршення психоемоційного стану людини та зниження рівня її психологічної стійкості.

Таким чином, стрес є складним психологічним феноменом, який виникає у відповідь на вплив несприятливих факторів та супроводжується емоційним і психофізіологічним напруженням. Рівень впливу стресу на особистість залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини та її здатності адаптуватися до складних життєвих умов.

Кризові ситуації є невід'ємною частиною життя людини та можуть суттєво впливати на її психологічний стан, поведінку та систему цінностей. У сучасних умовах проблема впливу кризових ситуацій на особистість набуває особливої актуальності у зв'язку з воєнними діями, соціальною нестабільністю, економічними труднощами та високим рівнем психоемоційного навантаження. Кризові події часто супроводжуються почуттям невизначеності, страху, тривоги та емоційного виснаження, що негативно позначається на психічному здоров'ї людини.

У психології кризова ситуація визначається як складний життєвий період, під час якого людина стикається з труднощами, що перевищують її звичні адаптивні можливості. Кризові ситуації можуть бути пов'язані із втратою близьких людей, вимушеним переселенням, воєнними подіями, втратою роботи, тяжкими захворюваннями або іншими життєвими потрясіннями [47, с. 74].

Одним із найпоширеніших наслідків кризових ситуацій є підвищення рівня тривожності. Людина починає відчувати постійне емоційне напруження, страх перед майбутнім, невпевненість у власних силах та труднощі у прийнятті рішень. Тривалий вплив кризових факторів може призводити до розвитку хронічного стресу, депресивних станів та емоційного виснаження.

Кризові ситуації також негативно впливають на емоційну сферу особистості. Людина може переживати почуття безпорадності, пригніченості, дратівливості або агресії. У деяких випадках кризові переживання

супроводжуються порушенням емоційної саморегуляції, що ускладнює процес психологічної адаптації.

Суттєвий вплив кризові ситуації мають і на поведінку людини. Часто спостерігається зниження активності, втрата мотивації, уникнення соціальних контактів та зниження працездатності. Людина може втрачати інтерес до звичних видів діяльності та відчувати труднощі у виконанні повсякденних обов'язків.

Водночас кризові ситуації можуть мати не лише негативні, але й позитивні наслідки для особистості. Подолання труднощів часто сприяє розвитку життєстійкості, формуванню нових цінностей, переосмисленню життєвих пріоритетів та розвитку внутрішніх ресурсів. Успішне подолання кризових ситуацій допомагає людині набути нового досвіду, підвищити впевненість у власних силах та сформувати більш зріле ставлення до життя [3, с. 139].

Таким чином, кризові ситуації мають значний вплив на психологічний стан особистості та можуть призводити до різноманітних емоційних, поведінкових і психічних змін. Водночас здатність людини адаптуватися до кризових умов значною мірою залежить від рівня її життєстійкості та наявності внутрішніх психологічних ресурсів.

Адаптація особистості до складних життєвих умов є важливим психологічним процесом, який забезпечує здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах стресу й невизначеності. У сучасному суспільстві проблема адаптації набуває особливої актуальності через постійні соціальні зміни, високий рівень психоемоційного навантаження та вплив кризових ситуацій.

У психології адаптація розглядається як процес пристосування людини до нових умов життя, змін у соціальному середовищі та впливу стресових

факторів. Психологічна адаптація допомагає особистості підтримувати емоційну стабільність, контролювати поведінку та зберігати ефективність діяльності навіть у складних обставинах [12, с. 66].

Важливу роль у процесі адаптації відіграє життєстійкість особистості. Люди з високим рівнем життєстійкості зазвичай краще реагують на труднощі, швидше пристосовуються до нових умов та ефективніше долають стресові ситуації. Вони здатні підтримувати позитивне мислення, контролювати емоції та знаходити конструктивні способи вирішення проблем.

Одним із основних механізмів адаптації є емоційна саморегуляція. Вона дозволяє людині контролювати власні емоційні реакції, знижувати рівень тривожності та підтримувати психологічну рівновагу. Люди з розвиненими навичками саморегуляції краще справляються зі стресом та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Не менш важливим чинником адаптації є соціальна підтримка. Підтримка з боку родини, друзів та соціального оточення допомагає людині подолати емоційне напруження, знижує відчуття самотності та сприяє формуванню впевненості у власних силах. Соціальні контакти виступають важливим ресурсом психологічної стабільності в умовах життєвих труднощів [45, с. 93].

У сучасній психології значна увага приділяється розвитку адаптивних стратегій поведінки. До них належать позитивне мислення, здатність до рефлексії, гнучкість мислення, уміння планувати власну діяльність та конструктивно вирішувати проблеми. Використання адаптивних стратегій допомагає особистості ефективніше реагувати на кризові ситуації та підтримувати психологічне благополуччя.

Складні життєві умови можуть негативно впливати на психічний стан людини, однак успішна адаптація сприяє розвитку життєстійкості,

формуванню нових навичок та особистісному зростанню. Подолання труднощів допомагає людині краще розуміти власні можливості, підвищує рівень впевненості та сприяє формуванню активної життєвої позиції.

Таким чином, адаптація особистості до складних життєвих умов є важливим психологічним процесом, який забезпечує підтримання психічного здоров'я та ефективне функціонування людини в умовах стресу. Високий рівень життєстійкості, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка та використання адаптивних стратегій поведінки сприяють успішному подоланню життєвих труднощів та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

2.2. Роль емоційної саморегуляції у розвитку життєстійкості

У сучасній психологічній науці емоційна саморегуляція розглядається як один із найважливіших механізмів підтримання психічного здоров'я та формування життєстійкості особистості. В умовах постійного психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності та високого рівня стресу здатність людини контролювати власні емоції набуває особливого значення. Саме емоційна саморегуляція допомагає особистості підтримувати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на труднощі та ефективно адаптуватися до складних життєвих умов.

Поняття емоційної саморегуляції у психології визначається як здатність людини усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоційні реакції відповідно до ситуації та поставлених цілей. Емоційна саморегуляція включає процеси управління емоційними станами, зниження рівня психоемоційного напруження та підтримання психологічної стабільності [15, с. 64].

Емоційна саморегуляція є складним психічним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний із здатністю людини усвідомлювати власні емоції, аналізувати причини їх виникнення та оцінювати можливі наслідки емоційних реакцій. Емоційний компонент проявляється у здатності підтримувати внутрішню рівновагу та контролювати інтенсивність переживань. Поведінковий компонент включає навички конструктивного реагування на стресові ситуації та використання ефективних способів подолання труднощів.

У психологічній літературі емоційну саморегуляцію часто розглядають як важливий елемент емоційного інтелекту. Людина з високим рівнем емоційної саморегуляції здатна краще розуміти власні емоції та емоційні стани інших людей, контролювати імпульсивні реакції та підтримувати позитивні міжособистісні стосунки.

Важливе значення емоційна саморегуляція має для формування життєстійкості особистості. Здатність контролювати емоційні реакції допомагає людині ефективніше долати стресові ситуації, уникати емоційного виснаження та підтримувати психологічне благополуччя. Люди з розвиненими навичками саморегуляції зазвичай демонструють вищий рівень адаптивності, впевненості у власних силах та психологічної стійкості [43, с. 117].

Однією з основних функцій емоційної саморегуляції є зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження. У складних життєвих ситуаціях людина часто переживає страх, невпевненість, дратівливість або емоційне виснаження. Саме здатність контролювати власні переживання допомагає уникати надмірного стресу та підтримувати емоційну стабільність.

Емоційна саморегуляція також сприяє формуванню позитивного мислення та розвитку конструктивних стратегій поведінки. Людина, яка здатна контролювати емоції, частіше приймає виважені рішення, ефективніше

взаємодіє з іншими людьми та краще адаптується до змін у навколишньому середовищі.

У сучасних умовах проблема розвитку емоційної саморегуляції набуває особливої актуальності. Воєнні дії, соціальна нестабільність, економічні труднощі та високий рівень інформаційного навантаження негативно впливають на психічний стан людини та можуть спричиняти розвиток тривожних і депресивних станів. Саме тому формування навичок емоційної саморегуляції є важливою умовою підтримання психічного здоров'я та розвитку життєстійкості особистості.

Таким чином, емоційна саморегуляція є важливим психологічним механізмом, що забезпечує здатність людини контролювати власні емоційні стани, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно долати життєві труднощі. Розвинені навички саморегуляції сприяють формуванню життєстійкості, підвищують адаптивні можливості особистості та допомагають підтримувати психологічне благополуччя у сучасних умовах.

Емоційний самоконтроль є важливою складовою емоційної саморегуляції та відіграє значну роль у підтриманні психічного здоров'я особистості. У сучасному суспільстві людина постійно стикається зі стресовими ситуаціями, високим рівнем психоемоційного навантаження та необхідністю швидко адаптуватися до змін. Саме тому розвиток навичок емоційного самоконтролю є важливою умовою формування життєстійкості та психологічної стабільності.

Емоційний самоконтроль визначається як здатність людини свідомо керувати власними емоціями, стримувати негативні емоційні реакції та підтримувати врівноважений психічний стан. Людина, яка володіє навичками самоконтролю, здатна адекватно реагувати на труднощі, уникати імпульсивної поведінки та конструктивно вирішувати проблемні ситуації [49, с. 86].

Одним із найбільш ефективних методів емоційного самоконтролю є когнітивне переосмислення ситуації. Суть цього методу полягає у зміні ставлення людини до подій або обставин, які викликають негативні емоції. Людина вчиться аналізувати ситуацію з різних позицій, шукати позитивні аспекти та знижувати рівень емоційного напруження.

Когнітивне переосмислення допомагає особистості формувати більш позитивне мислення, знижувати рівень тривожності та ефективніше долати стресові ситуації. Люди, які використовують цей метод, зазвичай демонструють вищий рівень життестійкості та психологічної адаптації.

Важливим методом емоційного самоконтролю є дихальні техніки та методи релаксації. Глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація та техніки усвідомленості допомагають знижувати рівень психоемоційного напруження та підтримувати внутрішню рівновагу. Такі методи позитивно впливають на нервову систему людини, сприяють нормалізації емоційного стану та зменшенню рівня стресу [1, с. 58].

Не менш важливим способом емоційного самоконтролю є розвиток навичок рефлексії. Рефлексія дозволяє людині усвідомлювати власні емоції, аналізувати причини їх виникнення та оцінювати власну поведінку. Завдяки цьому особистість краще розуміє свої переживання та може ефективніше контролювати емоційні реакції.

У сучасній психології також широко застосовуються методи арттерапії, які допомагають людині виражати та усвідомлювати власні емоції через творчість. Малювання, музика, письмо, ліплення та інші творчі види діяльності сприяють зниженню емоційного напруження та розвитку навичок саморегуляції.

Одним із важливих способів підтримання емоційної стабільності є фізична активність. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на

психоемоційний стан людини, допомагають знижувати рівень тривожності та покращують загальне самопочуття. Під час фізичної активності в організмі виробляються ендорфіни, які сприяють покращенню настрою та зменшенню стресу [13, с. 104].

Важливу роль у розвитку емоційного самоконтролю відіграє також підтримання позитивних соціальних контактів. Спілкування з близькими людьми, отримання емоційної підтримки та можливість відкрито висловлювати власні переживання допомагають людині краще справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати психологічну рівновагу.

Суттєве значення має формування навичок конструктивного вирішення конфліктів. Людина, яка вміє контролювати власні емоції під час конфліктних ситуацій, здатна уникати агресивної поведінки та ефективніше взаємодіяти з іншими людьми. Це позитивно впливає на рівень її психологічної стійкості та соціальної адаптації.

У сучасних умовах важливого значення набуває розвиток психологічної культури особистості, що включає здатність до самостереження, управління емоціями та підтримання психічного здоров'я. Формування навичок емоційного самоконтролю є важливою умовою профілактики емоційного вигорання, тривожних станів та психологічного виснаження.

Таким чином, емоційний самоконтроль є важливим механізмом підтримання психічної рівноваги та розвитку життєстійкості особистості. Використання когнітивних методів, технік релаксації, рефлексії, арттерапії, фізичної активності та підтримання позитивних соціальних контактів сприяє ефективному управлінню емоціями та підвищенню психологічної стійкості людини в умовах сучасного суспільства.

У сучасній психологічній науці проблема взаємозв'язку емоційної стабільності та життєстійкості особистості є однією з найбільш актуальних.

Постійне психоемоційне навантаження, соціальна нестабільність, стресові ситуації та високий рівень невизначеності вимагають від людини здатності підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно адаптуватися до складних життєвих умов. Саме емоційна стабільність виступає важливою психологічною основою життєстійкості, оскільки забезпечує контроль емоційних реакцій, підтримання психічної рівноваги та конструктивне реагування на труднощі.

Емоційна стабільність визначається як здатність людини зберігати врівноважений емоційний стан, контролювати власні переживання та адекватно реагувати на зовнішні подразники. Вона проявляється у стійкості до стресу, низькому рівні тривожності, емоційній врівноваженості та здатності уникати надмірного психоемоційного напруження [16, с. 94].

Життєстійкість, у свою чергу, є комплексною психологічною характеристикою, яка забезпечує здатність людини долати життєві труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя навіть у кризових ситуаціях. Емоційна стабільність є однією з важливих складових життєстійкості, оскільки саме вона допомагає людині ефективно реагувати на стресові фактори та підтримувати внутрішню рівновагу.

У психологічній літературі зазначається, що люди з високим рівнем емоційної стабільності зазвичай демонструють вищий рівень життєстійкості. Вони краще контролюють власні емоції, рідше піддаються паніці, здатні швидше адаптуватися до змін та конструктивно вирішувати проблемні ситуації. Такі особистості менш схильні до емоційного виснаження, тривожних і депресивних станів, що позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я та загальне психологічне благополуччя [36, с. 61].

Емоційна стабільність допомагає людині підтримувати активність та впевненість у власних силах навіть у складних життєвих умовах. Люди зі

сформованою емоційною стабільністю здатні ефективніше оцінювати ситуацію, приймати виважені рішення та контролювати поведінку. Це дозволяє їм уникати імпульсивних реакцій та більш конструктивно долати труднощі.

Важливим аспектом взаємозв'язку емоційної стабільності та життєстійкості є здатність людини до емоційної саморегуляції. Саморегуляція допомагає контролювати інтенсивність емоційних переживань, знижувати рівень психоемоційного напруження та підтримувати психологічну рівновагу. Людина, яка володіє навичками саморегуляції, легше переносить стресові ситуації та швидше адаптується до змін.

У сучасній психології емоційна стабільність також розглядається як чинник профілактики психологічного виснаження. Хронічний стрес, постійне емоційне напруження та негативні переживання можуть призводити до розвитку тривожності, депресії та емоційного вигорання. Саме емоційна стабільність допомагає людині підтримувати внутрішні ресурси та запобігати негативним наслідкам тривалого стресу.

Суттєвий вплив на формування емоційної стабільності має рівень самооцінки особистості. Люди з адекватною самооцінкою зазвичай більш упевнені у власних силах, краще контролюють емоційні реакції та менш схильні до переживання надмірної тривожності. Висока самооцінка сприяє розвитку впевненості, внутрішньої стабільності та позитивного ставлення до життя.

Важливу роль у взаємозв'язку емоційної стабільності та життєстійкості відіграє також соціальна підтримка. Позитивні міжособистісні стосунки допомагають людині знижувати рівень емоційного напруження, підтримувати відчуття безпеки та впевненості. Людина, яка має підтримку з боку родини, друзів або колег, зазвичай легше долає життєві труднощі та демонструє вищий рівень психологічної стійкості [54, с. 108].

У сучасних умовах проблема емоційної стабільності набуває особливої актуальності. Воєнні дії, соціальна нестабільність, економічні труднощі та високий рівень інформаційного навантаження негативно впливають на психічний стан людини. Багато людей стикаються з підвищеним рівнем тривожності, емоційним виснаженням та психологічним перенапруженням. Саме тому розвиток емоційної стабільності є важливою умовою підтримання життєстійкості та психічного здоров'я особистості.

У психологічній практиці значна увага приділяється методам розвитку емоційної стабільності. До них належать техніки саморегуляції, когнітивно-поведінкові методи, психологічне консультування, тренінги розвитку емоційного інтелекту та методи релаксації. Використання таких методів допомагає людині ефективніше контролювати власні емоції, підтримувати внутрішню рівновагу та підвищувати рівень життєстійкості.

Таким чином, емоційна стабільність та життєстійкість є взаємопов'язаними психологічними характеристиками, які забезпечують здатність людини ефективно адаптуватися до складних життєвих умов та підтримувати психологічне благополуччя. Емоційна стабільність сприяє контролю емоційних реакцій, зниженню рівня тривожності та підтриманню внутрішньої рівноваги, що позитивно впливає на розвиток життєстійкості особистості. Формування емоційної стабільності є важливою умовою підтримання психічного здоров'я та розвитку внутрішніх ресурсів людини в сучасному суспільстві.

2.3. Значення соціальної підтримки та міжособистісних відносин у формуванні життєстійкості

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема соціальної підтримки набуває особливої актуальності, оскільки людина постійно стикається зі значним психоемоційним навантаженням, кризовими ситуаціями та необхідністю адаптації до швидких соціальних змін. Воєнні дії, економічна нестабільність, вимушене переселення, професійне навантаження та інші стресові фактори негативно впливають на психічний стан особистості. У таких умовах важливу роль у підтриманні психологічного благополуччя людини відіграє соціальна підтримка, яка виступає одним із ключових ресурсів формування життєстійкості.

У психологічній науці соціальна підтримка визначається як система міжособистісної взаємодії, у процесі якої людина отримує емоційну, інформаційну, моральну або практичну допомогу від соціального оточення. Соціальна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності, допомагає людині долати життєві труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу у складних життєвих обставинах [32, с. 88].

Однією з основних функцій соціальної підтримки є забезпечення емоційної стабільності особистості. Людина, яка відчуває підтримку та розуміння з боку близьких людей, значно легше переносить стресові ситуації та менш схильна до розвитку емоційного виснаження. Позитивні міжособистісні стосунки допомагають підтримувати впевненість у власних силах, формують відчуття безпеки та сприяють розвитку психологічної стійкості.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у процесі психологічної адаптації особистості до складних життєвих умов. Підтримка з боку сім'ї, друзів, колег або соціального оточення допомагає людині ефективніше справлятися з кризовими ситуаціями, швидше відновлювати емоційну рівновагу та знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Особливо

важливого значення соціальна підтримка набуває в умовах тривалого стресу або життєвих криз.

У сучасній психології виділяють декілька видів соціальної підтримки: емоційну, інформаційну, інструментальну та оцінювальну. Емоційна підтримка проявляється у співпереживанні, розумінні, підтримці та турботі про людину. Інформаційна підтримка полягає у наданні порад, рекомендацій та необхідної інформації для подолання труднощів. Інструментальна підтримка передбачає практичну допомогу у вирішенні проблемних ситуацій, а оцінювальна — допомагає людині формувати адекватну самооцінку та впевненість у власних можливостях [25, с. 119].

Особливе значення для формування життєстійкості має підтримка з боку сім'ї. Саме сім'я є основним джерелом емоційної безпеки, психологічного комфорту та підтримки особистості. Сприятливий психологічний клімат у сім'ї сприяє розвитку впевненості у собі, емоційної стабільності та здатності долати життєві труднощі.

Люди, які мають позитивні сімейні стосунки та підтримку з боку близьких, зазвичай демонструють вищий рівень життєстійкості. Вони легше адаптуються до змін, краще контролюють власні емоції та менш схильні до розвитку тривожних і депресивних станів. Натомість відсутність підтримки, конфлікти у сім'ї або соціальна ізоляція можуть негативно впливати на психологічний стан людини та знижувати рівень її життєстійкості.

Не менш важливу роль у формуванні життєстійкості відіграють дружні та професійні стосунки. Спілкування з людьми, які здатні надати підтримку, вислухати та допомогти у складній ситуації, позитивно впливає на психоемоційний стан особистості. Підтримка колег, друзів або соціальної групи допомагає людині уникати почуття самотності та підтримувати соціальну активність.

У сучасних умовах важливим ресурсом соціальної підтримки стають також громадські організації, психологічні служби та волонтерські ініціативи. Особливо актуально це в умовах воєнного стану, коли значна кількість людей потребує психологічної допомоги, підтримки та соціальної адаптації. Діяльність таких організацій сприяє підтриманню психічного здоров'я населення та розвитку психологічної стійкості особистості [35, с. 73].

Суттєвий вплив на рівень соціальної підтримки має розвиток комунікативних навичок особистості. Людина, яка вміє будувати позитивні міжособистісні стосунки, відкрито висловлювати власні емоції та звертатися по допомогу, зазвичай має більше можливостей отримувати підтримку від соціального оточення. Комунікативна компетентність сприяє розвитку довіри, взаєморозуміння та психологічної безпеки у стосунках між людьми.

Соціальна підтримка також позитивно впливає на формування позитивного мислення та мотивації до подолання труднощів. Людина, яка відчуває підтримку та розуміння, частіше зберігає оптимістичне ставлення до життя, впевненість у можливості вирішення проблем та готовність активно діяти навіть у складних обставинах.

У сучасному суспільстві проблема соціальної підтримки набуває особливого значення у зв'язку зі зростанням рівня психоемоційного навантаження та соціальної нестабільності. Високий рівень тривожності, інформаційне перевантаження, соціальні конфлікти та наслідки воєнних дій негативно впливають на психічний стан людини. Саме тому формування ефективної системи соціальної підтримки є важливою умовою підтримання психічного здоров'я та розвитку життєстійкості особистості.

Таким чином, соціальна підтримка є важливим ресурсом формування життєстійкості особистості. Підтримка з боку сім'ї, друзів, професійного та соціального оточення сприяє розвитку емоційної стабільності, впевненості у

власних силах та здатності ефективно долати життєві труднощі. Формування позитивних міжособистісних стосунків і підтримання соціальних контактів є важливою умовою психологічного благополуччя людини в сучасних умовах.

Сімейне середовище відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні особистості та розвитку її психологічної стійкості. Саме у сім'ї людина отримує перший досвід емоційної взаємодії, засвоює норми поведінки, систему цінностей та способи реагування на життєві труднощі. У сучасній психології сім'я розглядається як один із головних соціально-психологічних чинників формування життєстійкості особистості, оскільки вона забезпечує базове відчуття безпеки, підтримки та емоційної стабільності.

Життєстійкість особистості значною мірою залежить від психологічного клімату у сім'ї. Сприятлива сімейна атмосфера, яка ґрунтується на взаєморозумінні, довірі, підтримці та повазі, сприяє розвитку впевненості у власних силах, емоційної стабільності та здатності долати труднощі. Людина, яка з дитинства отримувала емоційну підтримку та відчувала прийняття з боку близьких, зазвичай має вищий рівень психологічної стійкості та краще адаптується до складних життєвих ситуацій [30, с. 76].

Особливе значення у формуванні життєстійкості має стиль сімейного виховання. Демократичний стиль виховання, який поєднує підтримку, емоційну близькість та помірний контроль, сприяє розвитку самостійності, відповідальності та впевненості у собі. У таких сім'ях дитина має можливість вільно висловлювати власні думки, отримувати підтримку у складних ситуаціях та формувати позитивне ставлення до себе і навколишнього світу.

Натомість авторитарний або конфліктний стиль виховання може негативно впливати на психічний стан особистості. Постійна критика, емоційна холодність, надмірний контроль або нестача підтримки сприяють формуванню тривожності, невпевненості у власних силах та емоційної

нестабільності. Такі умови можуть ускладнювати процес формування життєстійкості та знижувати здатність людини ефективно долати життєві труднощі.

Важливу роль у розвитку життєстійкості відіграє емоційна підтримка у сім'ї. Підтримка з боку батьків та близьких людей допомагає людині знижувати рівень тривожності, формує відчуття безпеки та впевненості у власних можливостях. Особливо важливого значення сімейна підтримка набуває у кризових ситуаціях, коли людина потребує психологічної допомоги та стабільності.

Сім'я також впливає на формування моделей поведінки у складних життєвих ситуаціях. Діти часто переймають способи реагування на стрес, конфлікти та труднощі від батьків. Якщо у сім'ї прийнято конструктивно вирішувати проблеми, підтримувати одне одного та контролювати емоції, це позитивно впливає на розвиток життєстійкості особистості [27, с. 95].

У сучасних умовах проблема впливу сімейного середовища на психічний стан людини набуває особливої актуальності. Воєнні дії, соціальна нестабільність, вимушене переселення та економічні труднощі можуть негативно впливати на психологічний клімат у сім'ї. Саме тому підтримання позитивних сімейних стосунків та розвиток емоційної підтримки є важливими умовами формування життєстійкості особистості.

Таким чином, сімейне середовище є одним із ключових чинників формування життєстійкості людини. Сприятливий психологічний клімат, підтримка, довіра та конструктивні моделі взаємодії у сім'ї сприяють розвитку емоційної стабільності, впевненості у власних силах та здатності ефективно долати життєві труднощі.

Міжособистісна взаємодія є важливим елементом соціального життя людини та суттєво впливає на її психологічний стан, емоційне благополуччя та

здатність долати життєві труднощі. У сучасній психології міжособистісні стосунки розглядаються як важливий ресурс підтримання психічного здоров'я та формування життєстійкості особистості. Саме завдяки взаємодії з іншими людьми людина отримує емоційну підтримку, відчуття приналежності, впевненість у собі та можливість ефективніше адаптуватися до складних життєвих умов.

У процесі міжособистісної взаємодії людина задовольняє важливі соціальні та психологічні потреби: потребу у спілкуванні, підтримці, розумінні та емоційній близькості. Наявність позитивних міжособистісних стосунків допомагає людині підтримувати психологічну рівновагу, знижувати рівень тривожності та ефективніше долати стресові ситуації [7, с. 58].

Одним із головних аспектів міжособистісної взаємодії є емоційна підтримка. Можливість поділитися переживаннями, отримати співчуття, пораду або допомогу позитивно впливає на психоемоційний стан особистості. Людина, яка має довірливі стосунки з іншими людьми, зазвичай менш схильна до емоційного виснаження та психологічної ізоляції.

Важливу роль у подоланні життєвих труднощів відіграє комунікативна компетентність особистості. Уміння висловлювати власні думки та емоції, підтримувати конструктивний діалог і вирішувати конфлікти сприяє формуванню позитивних міжособистісних стосунків та підвищує рівень психологічної стійкості.

Міжособистісна взаємодія також сприяє розвитку впевненості у власних силах та формуванню позитивної самооцінки. Підтримка, схвалення та визнання з боку інших людей допомагають людині краще оцінювати власні можливості та підтримувати активну життєву позицію.

У сучасних умовах особливого значення набуває роль міжособистісної взаємодії у подоланні кризових ситуацій. Воєнні дії, соціальна нестабільність

та високий рівень психоемоційного навантаження можуть спричиняти почуття самотності, тривожності та емоційного виснаження. Саме підтримка з боку близьких людей, друзів, колег або соціальних груп допомагає людині зберігати психологічну рівновагу та ефективніше адаптуватися до складних життєвих умов [11, с. 132].

У психології також наголошується на важливості соціальної активності як чинника життєстійкості. Участь у громадському житті, волонтерській діяльності, професійних або творчих колективах сприяє формуванню позитивних соціальних зв'язків та допомагає людині підтримувати емоційну стабільність. Соціальна взаємодія формує відчуття значущості, приналежності до спільноти та підтримує внутрішню мотивацію особистості.

Не менш важливим є вплив міжособистісної взаємодії на розвиток навичок подолання стресу. У процесі спілкування людина може отримувати новий досвід, конструктивні поради та приклади ефективного вирішення проблемних ситуацій. Це допомагає формувати адаптивні моделі поведінки та підвищує здатність особистості до психологічної адаптації.

Таким чином, міжособистісна взаємодія є важливим ресурсом подолання життєвих труднощів та формування життєстійкості особистості. Позитивні соціальні контакти, емоційна підтримка, комунікативна компетентність та активна участь у соціальному житті сприяють підтриманню психологічного благополуччя людини та розвитку її внутрішніх ресурсів у сучасних умовах.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема життєстійкості особистості набуває особливої актуальності. Високий рівень психоемоційного навантаження, соціальна нестабільність, стресові ситуації та необхідність адаптації до постійних змін негативно впливають на психологічний стан людини. Саме тому важливого значення набуває емпіричне дослідження психологічних механізмів формування життєстійкості особистості та чинників, які впливають на її розвиток.

Емпіричне дослідження є важливою складовою психологічної науки, оскільки дозволяє отримати практичні дані щодо особливостей функціонування психічних процесів, поведінки та емоційного стану людини. У межах даного дослідження особлива увага приділялася вивченню рівня життєстійкості особистості, особливостей емоційної саморегуляції, впливу соціальної підтримки та психологічних чинників, що сприяють формуванню психологічної стійкості.

Метою емпіричного дослідження є визначення психологічних механізмів формування життєстійкості особистості та дослідження впливу емоційної саморегуляції, соціальної підтримки й особистісних характеристик на рівень життєстійкості людини.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- дослідити рівень життєстійкості респондентів;
- визначити особливості емоційної саморегуляції особистості;

- проаналізувати вплив соціальної підтримки на формування життєстійкості;
- встановити взаємозв'язок між емоційною стабільністю та життєстійкістю;
- охарактеризувати психологічні чинники, що сприяють розвитку життєстійкості особистості;
- узагальнити результати емпіричного дослідження та сформулювати практичні рекомендації.

Організація дослідження здійснювалася у декілька послідовних етапів. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми життєстійкості особистості, емоційної саморегуляції, психологічної адаптації та соціальної підтримки. Це дозволило визначити основні теоретичні підходи до вивчення досліджуваної проблеми, уточнити понятійний апарат та сформувати загальну концепцію дослідження [18, с. 102].

Другий етап передбачав підбір психодіагностичних методик, визначення вибірки дослідження та організацію процедури проведення емпіричного дослідження. Особлива увага приділялася добору методик, які дозволяють комплексно оцінити рівень життєстійкості, емоційної стабільності та психологічної адаптації особистості.

На третьому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне дослідження респондентів. Учасники дослідження проходили психологічне тестування, результати якого дозволили визначити рівень життєстійкості та виявити психологічні чинники, що впливають на її формування.

Четвертий етап включав аналіз та інтерпретацію отриманих результатів. Отримані дані були систематизовані, проаналізовані та узагальнені. На основі результатів дослідження було сформульовано висновки щодо особливостей

формування життєстійкості особистості та розроблено практичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості в сучасних умовах.

Таким чином, емпіричне дослідження дозволяє глибше дослідити психологічні механізми формування життєстійкості особистості та визначити основні чинники, що впливають на здатність людини долати життєві труднощі та адаптуватися до складних умов життя.

Важливим елементом організації емпіричного дослідження є формування вибірки респондентів, оскільки саме від її характеристик залежить достовірність та об'єктивність отриманих результатів. Під час проведення психологічного дослідження необхідно враховувати вік учасників, соціальний статус, особливості професійної діяльності та інші чинники, які можуть впливати на рівень життєстійкості особистості.

У дослідженні брали участь 10 респондентів віком від 18 до 25 років. До вибірки увійшли студенти закладів вищої освіти, які навчаються на різних спеціальностях. Саме молодіжна вибірка була обрана у зв'язку з тим, що сучасна молодь перебуває в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, соціальної нестабільності та необхідності адаптації до швидких суспільних змін.

Серед учасників дослідження було 6 жінок та 4 чоловіки. Усі респонденти добровільно погодилися взяти участь у дослідженні та були ознайомлені з його метою й умовами проведення. Дослідження проводилося з дотриманням принципів конфіденційності та етичних норм психологічної науки.

Особливістю даної вибірки є те, що більшість респондентів проживають в умовах постійного інформаційного та психоемоційного навантаження, пов'язаного із соціальною нестабільністю та сучасними кризовими явищами.

Це дозволяє більш повно дослідити особливості формування життєстійкості особистості в сучасних умовах [38, с. 74].

Під час формування вибірки враховувалися такі критерії:

- вік респондентів;
- добровільна участь у дослідженні;
- відсутність тяжких психічних порушень;
- здатність самостійно проходити психодіагностичні методики.

Вибірка дослідження є однорідною за віковими характеристиками, що дозволяє більш точно аналізувати психологічні особливості молоді та уникнути значного впливу вікових відмінностей на результати дослідження.

Важливе значення у дослідженні мало врахування рівня соціальної активності та особливостей міжособистісної взаємодії респондентів. Оскільки соціальна підтримка є важливим чинником формування життєстійкості, було важливо враховувати особливості соціального середовища учасників дослідження та рівень їхньої комунікативної активності.

Таким чином, сформована вибірка дозволяє провести комплексне дослідження психологічних механізмів формування життєстійкості особистості та отримати достовірні результати щодо впливу емоційної саморегуляції, соціальної підтримки та особистісних чинників на рівень життєстійкості молоді.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня життєстійкості особистості, особливостей емоційної саморегуляції та психологічної адаптації респондентів.

Однією з основних методик дослідження стала методика діагностики життєстійкості С. Мадді. Дана методика дозволяє визначити загальний рівень життєстійкості особистості та оцінити її основні компоненти: залученість,

контроль та прийняття ризику. Методика є однією з найбільш поширених у сучасній психології та широко використовується для дослідження психологічної стійкості особистості [53, с. 126].

Показник залученості характеризує ступінь активності людини та її зацікавленість у власному житті. Контроль визначає рівень переконаності особистості у здатності впливати на життєві обставини. Прийняття ризику відображає готовність людини сприймати труднощі як можливість для розвитку та набуття нового досвіду.

Для дослідження емоційної саморегуляції було використано методику визначення рівня емоційної стабільності особистості. Дана методика дозволяє оцінити здатність людини контролювати власні емоції, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно реагувати на стресові ситуації.

З метою дослідження рівня тривожності респондентів використовувалася шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна. Методика дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності, що є важливим показником психологічного стану людини та її здатності адаптуватися до складних життєвих умов.

Для оцінювання соціальної підтримки застосовувалася методика діагностики соціально-психологічної підтримки особистості. Вона дозволяє визначити рівень підтримки з боку сім'ї, друзів та соціального оточення, а також оцінити значення міжособистісних відносин у формуванні життєстійкості [18, с. 108].

У процесі дослідження також використовувалися методи спостереження, анкетування та бесіди, які дозволили отримати додаткову інформацію про особливості емоційного стану та поведінки респондентів у складних життєвих ситуаціях.

Отримані результати дослідження були оброблені за допомогою методів кількісного та якісного аналізу. Для систематизації та інтерпретації результатів використовувалися методи порівняння, узагальнення та статистичної обробки даних.

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик дозволяє всебічно дослідити психологічні механізми формування життєстійкості особистості, визначити рівень емоційної стабільності та виявити основні чинники, що впливають на психологічну стійкість людини в сучасних умовах.

3.2. Аналіз результатів дослідження життєстійкості особистості

Одним із основних завдань емпіричного дослідження було визначення рівня життєстійкості респондентів та виявлення особливостей психологічної стійкості молоді в сучасних умовах. Дослідження проводилося з використанням методики діагностики життєстійкості С. Мадді, яка дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості особистості та визначити рівень розвитку її основних компонентів: залученості, контролю та прийняття ризику.

У дослідженні брали участь 10 респондентів віком від 18 до 25 років. Аналіз результатів дозволив визначити індивідуальні особливості життєстійкості учасників та виявити загальні тенденції психологічної адаптації молоді до сучасних життєвих умов.

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що високий рівень життєстійкості мають 3 респонденти, середній рівень — 5 респондентів, а низький рівень — 2 респонденти. Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників дослідження демонструють достатній рівень

психологічної стійкості та здатності адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Респонденти з високим рівнем життєстійкості характеризувалися впевненістю у власних силах, позитивним ставленням до життя, здатністю контролювати емоційні реакції та активно долати труднощі. Вони проявляли високий рівень залученості до власної діяльності, прагнення до самореалізації та готовність сприймати труднощі як можливість для особистісного розвитку. Такі респонденти демонстрували емоційну стабільність, низький рівень тривожності та високий рівень адаптивності [20, с. 118].

Учасники із середнім рівнем життєстійкості загалом здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, однак у деяких випадках можуть відчувати емоційне напруження, невпевненість або труднощі в адаптації до змін. Для цієї групи характерним є достатній рівень емоційної саморегуляції та прагнення підтримувати психологічну рівновагу, проте в умовах тривалого стресу вони можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Респонденти з низьким рівнем життєстійкості демонстрували підвищений рівень тривожності, невпевненість у власних силах та труднощі у подоланні життєвих труднощів. Для них характерними були емоційна нестабільність, схильність до переживання негативних емоцій та уникнення складних ситуацій. Такі результати можуть свідчити про недостатній розвиток механізмів емоційної саморегуляції та низький рівень психологічної адаптації.

Під час аналізу окремих компонентів життєстійкості було встановлено, що найвищі показники респонденти продемонстрували за шкалою «залученість». Більшість учасників дослідження проявляли зацікавленість у власному житті, прагнення до активної діяльності та бажання досягати поставлених цілей. Це свідчить про достатньо високий рівень внутрішньої мотивації та позитивного ставлення до життя.

За шкалою «контроль» результати були дещо нижчими. Частина респондентів зазначала, що в окремих життєвих ситуаціях відчуває невпевненість у можливості впливати на події власного життя. Це може бути пов'язано з високим рівнем соціальної нестабільності, невизначеністю майбутнього та впливом зовнішніх стресових факторів.

Найнижчі показники були зафіксовані за шкалою «прийняття ризику». Деякі учасники дослідження виявляли схильність уникати ситуацій невизначеності та переживали страх перед можливими невдачами. Це свідчить про недостатню готовність частини молоді сприймати труднощі як можливість для розвитку та набуття нового досвіду [38, с. 84].

Аналіз результатів дослідження також дозволив встановити взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та емоційною стабільністю респондентів. Учасники з високим рівнем життєстійкості демонстрували більш розвинені навички емоційної саморегуляції, краще контролювали власні емоції та легше адаптувалися до стресових ситуацій. Натомість респонденти з низьким рівнем життєстійкості частіше переживали емоційне напруження, тривожність та труднощі у психологічній адаптації.

Важливу роль у формуванні життєстійкості відігравала також соціальна підтримка. Респонденти, які мали позитивні міжособистісні стосунки та підтримку з боку сім'ї або друзів, зазвичай демонстрували вищий рівень психологічної стійкості та впевненості у власних силах. Це підтверджує важливість соціального середовища у розвитку життєстійкості особистості.

Отримані результати свідчать про те, що рівень життєстійкості молоді значною мірою залежить від особистісних характеристик, рівня емоційної саморегуляції, соціальної підтримки та здатності адаптуватися до складних життєвих умов. У сучасних умовах високого психоемоційного навантаження проблема розвитку життєстійкості набуває особливого значення, оскільки саме

ця характеристика допомагає людині підтримувати психологічне благополуччя та ефективно долати життєві труднощі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили визначити особливості рівня життєстійкості респондентів та встановити основні психологічні чинники, що впливають на формування психологічної стійкості особистості. Більшість учасників дослідження мають середній рівень життєстійкості, що свідчить про достатню здатність молоді адаптуватися до складних життєвих умов. Водночас частина респондентів потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції та психологічної підтримки для підвищення рівня життєстійкості.

У процесі емпіричного дослідження було проведено аналіз основних психологічних чинників, які впливають на формування життєстійкості особистості. Особлива увага приділялася дослідженню емоційної стабільності, рівня тривожності, особливостей емоційної саморегуляції та соціальної підтримки респондентів. Аналіз отриманих результатів дозволив визначити взаємозв'язок між зазначеними психологічними характеристиками та рівнем життєстійкості особистості.

За результатами дослідження встановлено, що одним із найбільш значущих чинників життєстійкості є емоційна стабільність. Респонденти з високим рівнем життєстійкості демонстрували здатність контролювати власні емоції, підтримувати внутрішню рівновагу та адекватно реагувати на стресові ситуації. Натомість учасники з низьким рівнем життєстійкості частіше проявляли емоційну нестабільність, тривожність та труднощі у подоланні негативних переживань [31, с. 112].

Під час аналізу результатів було встановлено, що 60 % респондентів мають середній рівень емоційної стабільності, 30 % — високий рівень, а 10 % — низький рівень. Отримані результати свідчать про те, що більшість

учасників дослідження загалом здатні контролювати власні емоційні реакції, однак у складних життєвих ситуаціях можуть переживати психоемоційне напруження.

Таблиця 1

Рівень емоційної стабільності респондентів

Рівень емоційної стабільності	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	3	30 %
Середній	6	60 %
Низький	1	10 %

Важливим чинником формування життєстійкості є також рівень тривожності особистості. Аналіз результатів показав, що респонденти з високим рівнем життєстійкості характеризуються нижчим рівнем ситуативної та особистісної тривожності. Вони демонструють більшу впевненість у власних силах, здатність швидше адаптуватися до змін та конструктивно реагувати на труднощі.

Натомість респонденти з низьким рівнем життєстійкості частіше відчували невпевненість, емоційне напруження та страх перед майбутнім. Такі результати підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та психологічною стійкістю особистості.

Під час дослідження також було проаналізовано роль соціальної підтримки у формуванні життєстійкості. Отримані результати свідчать про те, що респонденти, які мають підтримку з боку сім'ї, друзів та соціального оточення, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та емоційної стабільності. Соціальна підтримка допомагає знижувати рівень тривожності, підтримувати впевненість у власних силах та ефективніше долати життєві труднощі [34, с. 73].

Дослідження показало, що 70 % респондентів оцінюють рівень соціальної підтримки як високий, 20 % — як середній та лише 10 % — як низький. Це свідчить про важливу роль міжособистісних відносин у підтриманні психологічного благополуччя особистості.

Таблиця 2

Рівень соціальної підтримки респондентів

Рівень соціальної підтримки	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	7	70 %
Середній	2	20 %
Низький	1	10 %

Аналіз результатів також дозволив визначити важливість емоційної саморегуляції як чинника життєстійкості. Респонденти, які володіють навичками контролю емоцій та здатні підтримувати психологічну рівновагу, краще адаптуються до складних життєвих умов та демонструють вищий рівень життєстійкості.

Отримані результати підтверджують, що життєстійкість є комплексною психологічною характеристикою, формування якої залежить від взаємодії емоційних, особистісних та соціально-психологічних чинників. Саме поєднання емоційної стабільності, низького рівня тривожності, соціальної підтримки та навичок емоційної саморегуляції сприяє підтриманню психологічного благополуччя особистості.

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження дозволяє узагальнити отримані дані та визначити основні психологічні механізми формування життєстійкості особистості. Проведений аналіз результатів свідчить про те, що рівень життєстійкості респондентів значною мірою

залежить від особистісних характеристик, емоційної стабільності, рівня тривожності та наявності соціальної підтримки.

Отримані результати підтверджують, що більшість респондентів мають середній рівень життестійкості, що свідчить про достатню здатність молоді адаптуватися до складних життєвих умов та долати стресові ситуації. Водночас частина учасників дослідження демонструє підвищений рівень тривожності та емоційної нестабільності, що може негативно впливати на їхню психологічну адаптацію [9, с. 129].

Під час інтерпретації результатів було встановлено, що високий рівень життестійкості характерний для респондентів, які:

- мають позитивне ставлення до життя;
- демонструють емоційну стабільність;
- володіють навичками емоційної саморегуляції;
- здатні контролювати власні емоції;
- мають підтримку з боку соціального оточення;
- характеризуються впевненістю у власних силах.

Такі респонденти краще адаптуються до змін, менш схильні до переживання надмірного стресу та демонструють більш високий рівень психологічного благополуччя.

Респонденти з низьким рівнем життестійкості частіше проявляли емоційну нестабільність, невпевненість у власних силах та труднощі у подоланні життєвих труднощів. Для них характерними були підвищений рівень тривожності, схильність до переживання негативних емоцій та недостатній рівень емоційної саморегуляції.

Отримані результати також підтверджують важливу роль соціальної підтримки у формуванні життестійкості особистості. Респонденти, які мають позитивні міжособистісні стосунки та підтримку з боку сім'ї або друзів,

демонструють вищий рівень психологічної стійкості та емоційної стабільності. Це свідчить про те, що міжособистісна взаємодія є важливим ресурсом підтримання психічного здоров'я особистості в умовах стресу та соціальної нестабільності.

Важливе значення має також здатність респондентів до емоційної саморегуляції. Особи, які вміють контролювати власні емоції та конструктивно реагувати на труднощі, легше адаптуються до змін та ефективніше долають кризові ситуації. Це підтверджує взаємозв'язок між емоційною стабільністю та життєстійкістю особистості [31, с. 118].

Результати дослідження свідчать про необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції, позитивного мислення та соціальної активності серед молоді. У сучасних умовах високого психоемоційного навантаження та соціальної нестабільності важливого значення набуває психологічна підтримка особистості та формування внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх для розроблення психологічних програм, тренінгів та рекомендацій, спрямованих на розвиток життєстійкості особистості. Формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток позитивного мислення та підтримання соціальних контактів сприятиме підвищенню психологічної стійкості молоді та підтриманню її психічного здоров'я.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що життєстійкість особистості формується під впливом комплексу психологічних чинників, серед яких важливе місце займають емоційна стабільність, соціальна підтримка та здатність до емоційної саморегуляції. Високий рівень життєстійкості сприяє ефективній адаптації особистості до складних життєвих умов та підтриманню психологічного благополуччя в сучасному суспільстві.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема підтримання психічного здоров'я та формування життєстійкості особистості набуває особливого значення. Постійний вплив стресових факторів, високий рівень психоемоційного навантаження, соціальна нестабільність та наслідки кризових ситуацій негативно впливають на психологічний стан людини. Саме тому важливим напрямом сучасної психології є розроблення та впровадження ефективних психологічних методів розвитку життєстійкості особистості.

Життєстійкість не є вродженою характеристикою людини, а формується та розвивається протягом життя під впливом особистісних, соціальних і психологічних чинників. Розвиток життєстійкості передбачає формування здатності ефективно долати труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до складних життєвих умов.

Одним із найбільш ефективних психологічних методів розвитку життєстійкості є когнітивно-поведінковий підхід. Даний метод спрямований на зміну негативних переконань, формування позитивного мислення та розвиток конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Людина вчиться аналізувати власні думки, контролювати емоційні реакції та змінювати негативні установки на більш адаптивні [29, с. 104].

Важливе значення у розвитку життєстійкості має формування навичок емоційної саморегуляції. До методів емоційної саморегуляції належать дихальні вправи, техніки релаксації, медитація, аутотренінг та практики усвідомленості. Використання таких методів допомагає людині знижувати рівень психоемоційного напруження, підтримувати емоційну стабільність та ефективніше долати стресові ситуації.

Одним із сучасних напрямів психологічної допомоги є арттерапія. Арттерапевтичні методи сприяють вираженню емоцій, зниженню рівня тривожності та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Малювання, музикотерапія, казкотерапія та інші творчі методи допомагають людині краще усвідомлювати власні переживання та підтримувати психологічну рівновагу.

Не менш ефективним методом розвитку життєстійкості є позитивна психотерапія, яка спрямована на формування оптимістичного ставлення до життя, розвиток впевненості у власних силах та підтримання позитивного емоційного стану. Даний підхід допомагає людині зосереджувати увагу не лише на труднощах, але й на власних ресурсах та можливостях для подолання життєвих проблем [8, с. 88].

Важливу роль у розвитку життєстійкості відіграють методи психологічної підтримки та консультування. Психологічне консультування допомагає людині усвідомити власні проблеми, знайти конструктивні способи їх вирішення та сформувати навички ефективного подолання стресу.

Таким чином, використання психологічних методів розвитку життєстійкості сприяє формуванню емоційної стабільності, підвищенню рівня психологічної адаптації та підтриманню психічного здоров'я особистості.

У сучасній психологічній практиці важливе місце займають тренінгові програми та психокорекційні заходи, спрямовані на розвиток життєстійкості особистості. Їх основною метою є формування у людини навичок емоційної саморегуляції, конструктивного подолання стресу, розвитку впевненості у власних силах та підвищення рівня психологічної стійкості.

Тренінгові програми розвитку життєстійкості зазвичай мають комплексний характер та включають вправи, спрямовані на розвиток емоційної стабільності, комунікативних навичок, позитивного мислення та здатності адаптуватися до складних життєвих умов. Під час тренінгів учасники вчаться

контролювати власні емоції, долати тривожність та ефективніше реагувати на стресові ситуації [26, с. 117].

Одним із поширених напрямів є тренінги розвитку емоційного інтелекту. Такі програми допомагають людині краще розуміти власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей та будувати ефективну міжособистісну взаємодію. Розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на рівень життєстійкості та психологічного благополуччя особистості.

Ефективними є також тренінги розвитку стресостійкості. Основна увага у таких програмах приділяється формуванню навичок подолання стресу, розвитку адаптивних способів поведінки та підтриманню психологічної рівноваги. Учасники тренінгів навчаються використовувати техніки релаксації, методи позитивного мислення та способи конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

У психологічній практиці активно застосовуються психокорекційні заходи, спрямовані на зниження рівня тривожності та емоційного напруження. До них належать індивідуальне консультування, групова психотерапія, арттерапія, тілесно-орієнтована терапія та методи когнітивно-поведінкової корекції [33, с. 72].

Особливу ефективність демонструють групові форми роботи. Групова взаємодія сприяє розвитку навичок спілкування, формуванню підтримки між учасниками та зниженню почуття самотності. Під час групових занять люди мають можливість ділитися власним досвідом, отримувати підтримку та формувати позитивне ставлення до життя.

У сучасних умовах важливого значення набувають психокорекційні програми для молоді, яка перебуває в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Такі програми спрямовані на профілактику емоційного

вигорання, розвиток навичок психологічної адаптації та підтримання психічного здоров'я.

Таким чином, тренінгові програми та психокорекційні заходи є ефективним засобом розвитку життєстійкості особистості. Вони сприяють формуванню емоційної стабільності, розвитку внутрішніх ресурсів та підвищенню здатності людини долати життєві труднощі.

Результати теоретичного та емпіричного дослідження дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо підвищення рівня життєстійкості особистості. Реалізація таких рекомендацій сприятиме розвитку психологічної стійкості, підтриманню психічного здоров'я та формуванню ефективних способів подолання життєвих труднощів.

Однією з головних умов розвитку життєстійкості є формування позитивного мислення. Людині важливо навчитися концентрувати увагу не лише на проблемах, але й на власних можливостях та ресурсах. Оптимістичне ставлення до життя допомагає знижувати рівень тривожності та підтримувати емоційну стабільність [28, с. 95].

Важливу роль у підтриманні життєстійкості відіграє розвиток навичок емоційної саморегуляції. Для цього рекомендується використовувати техніки релаксації, дихальні вправи, медитацію та інші способи зниження психоемоційного напруження. Регулярне застосування таких методів сприяє підтриманню внутрішньої рівноваги та ефективнішому подоланню стресу.

Не менш важливим є підтримання позитивних міжособистісних стосунків. Соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та колег допомагає людині долати труднощі, підтримувати впевненість у власних силах та уникати емоційної ізоляції. Саме тому важливо розвивати комунікативні навички та підтримувати активну соціальну взаємодію [32, с. 128].

Для підвищення рівня життєстійкості рекомендується також дотримуватися здорового способу життя. Регулярна фізична активність, повноцінний сон, правильне харчування та достатній відпочинок позитивно впливають на психоемоційний стан людини та сприяють підтриманню психологічної стабільності.

Важливим чинником життєстійкості є наявність життєвих цілей та внутрішньої мотивації. Людині необхідно формувати чіткі життєві орієнтири, прагнути до самореалізації та підтримувати активну життєву позицію. Усвідомлення власних цінностей та життєвих пріоритетів допомагає ефективніше долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя.

Суттєве значення має також розвиток навичок конструктивного вирішення проблем. Людині важливо навчитися аналізувати складні ситуації, приймати відповідальні рішення та шукати ефективні способи подолання труднощів. Розвиток психологічної гнучкості сприяє швидшій адаптації до змін та зниженню рівня стресу [10, с. 66].

У сучасних умовах важливо приділяти увагу профілактиці емоційного виснаження. Для цього рекомендується дотримуватися балансу між навчанням, роботою та відпочинком, уникати надмірного психоемоційного навантаження та знаходити час для діяльності, яка приносить позитивні емоції.

Таким чином, підвищення рівня життєстійкості особистості потребує комплексного підходу, який включає розвиток емоційної саморегуляції, позитивного мислення, соціальної активності та навичок конструктивного подолання труднощів. Формування життєстійкості є важливою умовою підтримання психічного здоров'я та психологічного благополуччя людини в сучасному суспільстві.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних механізмів формування життєстійкості особистості. Актуальність обраної теми зумовлена сучасними соціальними умовами, високим рівнем психоемоційного навантаження, кризовими ситуаціями та необхідністю підтримання психічного здоров'я особистості в умовах нестабільності. Проблема життєстійкості набуває особливого значення в контексті здатності людини адаптуватися до життєвих труднощів, долати стрес та підтримувати психологічне благополуччя.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури було визначено, що життєстійкість є складною інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує її здатність ефективно реагувати на стресові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню рівновагу. У роботі було проаналізовано основні підходи до розуміння поняття життєстійкості у зарубіжній та вітчизняній психології, визначено її основні компоненти та відмінності від суміжних психологічних понять.

Установлено, що життєстійкість формується під впливом комплексу особистісних, соціально-психологічних та мотиваційних чинників. Важливу роль у її розвитку відіграють самооцінка, емоційна саморегуляція, мотивація досягнення, позитивне мислення, система ціннісних орієнтацій та здатність до психологічної адаптації. Доведено, що особистості з високим рівнем життєстійкості характеризуються емоційною стабільністю, упевненістю у власних силах, здатністю контролювати власні емоції та конструктивно долати труднощі.

У роботі було досліджено вплив стресу та кризових ситуацій на психологічний стан особистості. Визначено, що тривалий вплив стресових

факторів негативно позначається на емоційному стані людини, спричиняє розвиток тривожності, емоційного виснаження та труднощів психологічної адаптації. Водночас встановлено, що високий рівень життєстійкості допомагає особистості ефективніше реагувати на кризові ситуації та підтримувати психічне здоров'я.

Особливу увагу у роботі приділено ролі емоційної саморегуляції у формуванні життєстійкості. З'ясовано, що здатність контролювати власні емоції, підтримувати внутрішню рівновагу та використовувати конструктивні способи подолання стресу позитивно впливає на рівень психологічної стійкості особистості. Встановлено взаємозв'язок між емоційною стабільністю та життєстійкістю, який проявляється у здатності людини ефективніше адаптуватися до складних життєвих умов.

У процесі дослідження також було проаналізовано значення соціальної підтримки та міжособистісних відносин у формуванні життєстійкості. Доведено, що підтримка з боку сім'ї, друзів та соціального оточення сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню впевненості у власних силах та розвитку психологічної стійкості. Встановлено, що позитивні міжособистісні стосунки є важливим ресурсом підтримання психічного благополуччя особистості.

У межах емпіричного дослідження було визначено рівень життєстійкості респондентів та проаналізовано основні психологічні чинники її формування. Результати дослідження показали, що більшість респондентів мають середній рівень життєстійкості, що свідчить про достатню здатність молоді адаптуватися до сучасних умов життя. Водночас частина учасників дослідження демонструвала підвищений рівень тривожності та емоційної нестабільності, що може негативно впливати на їхню психологічну адаптацію.

Під час емпіричного дослідження встановлено, що респонденти з високим рівнем життєстійкості характеризуються більш розвиненими навичками емоційної саморегуляції, позитивним ставленням до життя, високим рівнем соціальної підтримки та здатністю конструктивно реагувати на стресові ситуації. Особи з низьким рівнем життєстійкості частіше проявляли тривожність, невпевненість у власних силах та труднощі у подоланні життєвих проблем.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку життєстійкості особистості. Визначено, що ефективними засобами підвищення психологічної стійкості є розвиток навичок емоційної саморегуляції, позитивного мислення, підтримання соціальної активності, використання технік релаксації, психологічного консультування та тренінгових програм розвитку стресостійкості.

Отже, поставлена мета бакалаврської роботи була досягнута, а визначені завдання — виконані. Результати дослідження підтвердили, що життєстійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, яка формується під впливом комплексу особистісних та соціально-психологічних чинників. Розвиток життєстійкості сприяє підтриманню психічного здоров'я, ефективній адаптації до складних життєвих умов та гармонійному розвитку особистості в сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Методи психологічної саморегуляції в умовах емоційного напруження. Наукові перспективи. 2025. № 1. С. 54–61. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/3896> (дата звернення: 14.12.2025).
2. Блинова О. Є. Практичні аспекти розвитку життестійкості молоді в умовах сучасних викликів. Психологічний журнал. 2025. № 4. С. 130–138.
3. Блинова О. Є. Психологічні ресурси подолання кризових ситуацій особистістю. Наукові перспективи. 2025. № 2. С. 134–142. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/3954> (дата звернення: 18.01.2026).
4. Блинова О. Є. Соціальна підтримка як чинник формування життестійкості молоді в умовах суспільної нестабільності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 3. С. 100–107.
5. Блинова О. Є., Козяр М. М. Життестійкість молоді в умовах воєнного стану: психологічний аспект. Наукові перспективи. 2025. № 3. С. 42–50. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4021> (дата звернення: 27.02.2026).
6. Бочелюк В. Й., Панченко О. А. Психологія стресостійкості особистості в умовах сучасних суспільних викликів : монографія. Запоріжжя : Гельветика, 2022. 188 с.
7. Дуткевич Т. В. Міжособистісна взаємодія як чинник психологічного благополуччя особистості. Науковий вісник Хмельницького національного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 4. С. 54–61.

8. Дуткевич Т. В. Позитивна психотерапія та формування психологічної стійкості особистості. Психологічний журнал. 2024. № 2. С. 84–91.
9. Ковальчук Н. В. Інтерпретація результатів психологічного дослідження життєстійкості особистості. Наукові перспективи. 2025. № 6. С. 124–132. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4324> (дата звернення: 05.03.2026).
10. Ковальчук Н. В. Психологічна гнучкість як умова розвитку життєстійкості особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2025. № 1. С. 62–69.
11. Ковальчук Н. В. Роль соціальної взаємодії у подоланні кризових ситуацій особистістю. Наукові перспективи. 2025. № 5. С. 126–134. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4263> (дата звернення: 21.03.2026).
12. Козяр М. М. Психологічна адаптація особистості до умов соціальної нестабільності : монографія. Львів : Сполом, 2022. 198 с.
13. Козяр М. М. Психологічні засоби розвитку емоційної стійкості особистості. Львів : Аква, 2020. 220 с.
14. Козяр М. М., Блинова О. Є. Соціально-психологічні особливості формування життєстійкості підлітків в умовах війни. Наукові перспективи. 2025. № 1. С. 118–126. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/download/34605/34580/50889> (дата звернення: 11.04.2026).
15. Кокун О. М. Емоційна саморегуляція особистості в умовах стресу : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 228 с.

16. Кокун О. М. Емоційна стабільність та життєстійкість особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 232 с.
17. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокун.pdf (дата звернення: 29.04.2026).
18. Кокун О. М. Методологія та організація психологічного дослідження : навчальний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 310 с.
19. Кокун О. М. Мотиваційні ресурси життєстійкості особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 214 с.
20. Кокун О. М. Психологічна діагностика життєстійкості особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 238 с.
21. Кокун О. М. Психологічні ресурси життєстійкості особистості в умовах сучасних викликів : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 286 с.
22. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості в умовах сучасних суспільних викликів : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с.
23. Кокун О. М. Психологія стресу та життєстійкості особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 240 с.

24. Кокун О. М. Соціально-психологічні ресурси життєстійкості особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 248 с.
25. Кравчук С. Л. Психологічні особливості соціальної підтримки та її роль у формуванні життєстійкості молоді. Психологічний журнал. 2024. № 3. С. 114–121.
26. Кравчук С. Л. Тренінгові технології розвитку життєстійкості молоді. Науковий вісник Хмельницького національного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 5. С. 112–119.
27. Литвиненко О. О. Вплив сімейного виховання на формування психологічної стійкості молоді. Психологічний часопис. 2024. № 7(87). С. 90–98. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1799>(дата звернення: 16.01.2026).
28. Литвиненко О. О. Формування позитивного мислення як чинника життєстійкості особистості. Психологічний часопис. 2024. № 6(86). С. 92–99. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1787> (дата звернення: 22.02.2026).
29. Максименко С. Д. Психологічні методи розвитку життєстійкості особистості : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2023. 240 с.
30. Максименко С. Д. Психологія сімейних відносин та життєстійкість особистості. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2021. 218 с.
31. Мушкевич М. І. Психологічні чинники формування життєстійкості особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 266 с.
32. Мушкевич М. І. Соціальна підтримка та психологічне благополуччя особистості : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 218 с.

33. Романенко І. В. Психокорекційні методи подолання емоційного напруження особистості. Наукові перспективи. 2025. № 3. С. 68–75. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4046> (дата звернення: 09.03.2026).
34. Романенко І. В. Соціальна підтримка та емоційна стабільність як чинники життєстійкості молоді. Психологічний журнал. 2024. № 2. С. 33–40.
35. Романенко І. В. Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах кризових ситуацій. Наукові перспективи. 2025. № 4. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4178> (дата звернення: 25.04.2026).
36. Савченко О. В. Взаємозв'язок емоційної стабільності та психологічної стійкості особистості. Психологічний часопис. 2025. № 1(89). С. 58–66. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1831> (дата звернення: 13.01.2026).
37. Савченко О. В. Когнітивна гнучкість як чинник розвитку життєстійкості особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 2. С. 63–70.
38. Савченко О. В. Особливості психологічного дослідження життєстійкості молоді. Психологічний часопис. 2024. № 4(84). С. 70–78. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1741> (дата звернення: 04.05.2026).
39. Савченко О. В. Психологічні особливості переживання стресу в сучасних умовах. Психологічний часопис. 2024. № 3(83). С. 98–105. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1715> (дата звернення: 17.03.2026).

40. Савченко О. В. Психологічні особливості формування життєстійкості особистості в умовах стресу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 1. С. 128–135.
41. Савченко О. В. Резильєнтність та життєстійкість особистості: теоретичний аналіз понять. Психологічний часопис. 2023. № 5(73). С. 94–101. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1462>(дата звернення: 30.12.2025).
42. Савченко О. В. Роль емоційної саморегуляції у формуванні життєстійкості особистості. Психологічний часопис. 2024. № 6(86). URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1782> (дата звернення: 07.02.2026).
43. Савченко О. В. Ціннісні орієнтації як чинник формування життєстійкості молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 1. С. 112–119.
44. Сердюк Л. З. Психологія мотивації та життєстійкості особистості : навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2011. 156 с.
45. Сердюк Л. З. Соціальна підтримка як чинник психологічної адаптації особистості. Психологічний журнал. 2024. № 1. С. 88–96.
46. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
47. Ткачишина О. Р. Вплив кризових ситуацій на психічний стан особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 2. С. 70–77.
48. Ткачишина О. Р. Емоційний інтелект та його роль у розвитку життєстійкості особистості. Психологічний часопис. 2024. № 5(85). С. 54–61. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1765>(дата звернення: 12.04.2026).

49. Ткачишина О. Р. Емоційний самоконтроль як чинник психологічної стійкості особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 3. С. 82–89.

50. Ткачишина О. Р. Життестійкість особистості як чинник психологічного благополуччя молоді. Психологічний часопис. 2024. № 2(82). С. 60–68. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1684> (дата звернення: 19.01.2026).

51. Ткачишина О. Р. Мотивація саморозвитку та психологічна стійкість особистості в умовах сучасних викликів. Психологічний часопис. 2025. № 2(90). С. 72–79. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1850> (дата звернення: 28.03.2026).

52. Ткачишина О. Р. Особистісні чинники формування життестійкості молоді. Психологічний часопис. 2024. № 4(84). С. 108–116. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1738> (дата звернення: 02.05.2026).

53. Ткачишина О. Р. Психодіагностичні методики дослідження життестійкості особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2025. № 1. С. 122–129.

54. Ткачишина О. Р. Соціальна підтримка як чинник формування емоційної стійкості особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 2. С. 104–111.

55. Fletcher D., Sarkar M. Psychological Resilience and Mental Health in Sport Performers. *European Psychologist*. 2022. Vol. 27, № 2. P. 110–119.

56. Maddi S. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2021. Vol. 16, № 1. P. 50–60.