

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Вінницький навчально-науковий інститут економіки

Сухоребра Тетяна Іванівна

**Психологічні особливості формування стилю життя в
сучасної студентської молоді**

спеціальність: 053 — Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи
ПСзм-22
Т.І. Сухоребра

ВІННИЦЯ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1. Визначення поняття «стиль життя».....	7
1.2. Феномен стилю життя у вітчизняній та зарубіжній психології	13
1.3. Сучасні тенденції у формуванні стилю життя студентів	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	23
2.1. Методика організації дослідження формування стилю життя	23
2.2. Результати емпіричного дослідження формування стилю життя сучасної студентської молоді	30
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ УСВІДОМЛЕНОСТІ СТИЛЮ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	42
3.1. Обґрунтування програми психологічного супроводу оптимізації усвідомленості стилю життя студентів	42
3.2. Аналіз ефективності програми з формування стилю життя для молоді	49
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному соціокультурному контексті значна частина молоді не замислюється над тим, які саме фактори визначають їхній стиль життя та впливають на вибудову життєвої стратегії. Для одних домінують матеріальні орієнтири, інші ж надають перевагу самопізнанню, особистісному розвитку чи підтримці психофізичного здоров'я. Водночас такі тенденції, як прагматизація цінностей, спрощення життєвих пріоритетів, нестабільність соціальних норм і зростання інформаційного навантаження, створюють передумови для формування поверхневих або дезадаптивних життєвих сценаріїв.

У межах психологічного дискурсу стиль життя розглядається як складова ідентичності, що відображає спосіб самореалізації особистості у світі, її стратегії вибору, ціннісні орієнтації та моделі взаємодії з соціальним середовищем. На думку Т. Титаренко, стиль життя є результатом життєтворчості – свідомого самоконструювання життєвого шляху. Інші дослідники, зокрема В. Панок, О. Старовойтенко та Л. Сохань, акцентують на тому, що юність є сенситивним етапом, коли особистість формує власні моделі соціального самоствердження, обирає смисложиттєві орієнтири та визначає вектори майбутнього розвитку.

Попри наявність низки концептуальних підходів до осмислення стилю життя, частина досліджень обмежується його трактуванням як стабільної структури, що не враховує індивідуальної динаміки й потенціалу до трансформації (О. Лібін, Ю. Швалб). При цьому залишається недостатньо вивченим процес переходу між різними рівнями зрілості стилю життя – від реактивних або нав'язаних моделей до більш усвідомлених, автономних і рефлексивних.

Незважаючи на науковий інтерес до проблем особистісного становлення, питання формування стилю життя в юнацькому віці потребує подальшого поглиблення. Хоча типологічні підходи, представлені у працях Т. Титаренко, Л. Сохань та В. Ямницького, дають загальне уявлення про різноманітність стилів

життя, вони не розкривають механізмів внутрішньої еволюції цих стилів, не враховують контекст розвитку й кризи ідентичності.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю комплексного аналізу процесу формування стилю життя в підлітковому та юнацькому періодах як основного етапу становлення особистості. Саме в цей період закладаються засади цілісної ідентичності, вибудовуються життєві орієнтири та активізуються механізми саморефлексії, що визначає значущість вивчення динаміки цього процесу в рамках сучасної психологічної науки.

Об'єкт дослідження – стиль життя як інтегральна характеристика особистості, що відображає її життєву стратегію, систему цінностей і способи адаптації до соціокультурного середовища.

Предмет дослідження – психологічні чинники та динаміка формування стилю життя у студентської молоді на етапі її особистісного становлення.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз і емпіричне вивчення психологічних особливостей формування стилю життя у сучасної студентської молоді, а також розробити й апробувати корекційно-розвивальну програму, спрямовану на його оптимізацію.

Завдання дослідження:

– провести системний теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння стилю життя в психології;

– виявити й описати психологічні характеристики, що зумовлюють формування стилю життя у студентському віці, на основі емпіричних досліджень;

– розробити, реалізувати й оцінити ефективність психокорекційної програми, спрямованої на усвідомлене формування особистісного стилю життя в юнацькому віці;

– сформулювати психологічні рекомендації щодо супроводу процесу особистісного самовизначення та гармонізації стилю життя студентської молоді.

Методи дослідження. У дослідженні було застосовано комплекс методів, що поєднував теоретичні, емпіричні та статистичні підходи. До теоретичних

методів належали аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел, що дозволило окреслити основні підходи до розуміння феномену стилю життя у психологічній науці. Емпіричне дослідження передбачало використання низки стандартизованих психодіагностичних методик: методики «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнова), опитувальника «Життєві цілі» (Дж. Крамбо, Л. Махолік), морфологічного тесту життєвих цінностей (В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина), методики багатофакторного дослідження особистості (16PF, Р. Кеттел), а також особистісного опитувальника «Стилі життя» (Ч. Матусевич), який дає змогу визначити переважаючі стратегії життєдіяльності. Отримані результати оброблялися з використанням математико-статистичних методів аналізу, що забезпечило надійність, об'єктивність та валідність емпіричних висновків.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному підході до вивчення феномену стилю життя як усвідомленої життєвої стратегії особистості, зокрема у юнацькому віці. У роботі не лише уточнено й поглиблено психологічне трактування понять «стиль життя» та «осмисленість життя», а й запропоновано нову систему критеріїв, що відображає рівень їхньої інтегрованості в особистісну структуру індивіда. На основі визначених критеріїв були розроблені й апробовані психокорекційні заходи, спрямовані на розвиток усвідомленого ставлення до власного стилю життя та його ціннісної наповненості. Запропонована програма дозволяє розглядати стиль життя як динамічну, пластичну структуру, що піддається зміні та оптимізації під впливом цілеспрямованої психологічної роботи.

Практична значущість результатів полягає у можливості їх використання в психокорекційній, консультативній та освітній діяльності, спрямованій на підтримку особистісного розвитку студентської молоді. Отримані висновки можуть бути застосовані в роботі психологів закладів вищої освіти з метою підвищення рівня рефлексії студентів щодо власного стилю життя, формування відповідальності за життєвий вибір і реалізацію внутрішніх

ціннісних орієнтацій. Крім того, запропонована програма може бути адаптована для використання в груповій психотерапевтичній практиці, тренінговій роботі або профілактичних заходах, спрямованих на розвиток психологічної зрілості.

Емпірична частина дослідження реалізовувалася на базі Вінницького торговельно-економічного інституту ДТЕУ. У дослідженні взяли участь 120 студентів різних спеціальностей (з I по IV курс), які добровільно погодилися пройти психодіагностичне тестування, а частина з них і участь у корекційно-розвивальній програмі.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження було апробовано шляхом представлення матеріалів на науково-практичній конференції: «Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення» (м. Вінниця, 16-17 жовтня 2025 р.) – тези опубліковані у збірнику конференції: у 2-х т. Т. 1. Ч. 2 / За заг. ред. В. І. Мельник. Тернопіль: Крок, 2025.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У тексті роботи подано 3 таблиці та 5 рисунків, які візуалізують емпіричні результати та зміст розробленої програми.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Визначення поняття «стиль життя»

Поняття стилю життя належить до складних міждисциплінарних конструктів, які мають довгу історію розвитку та численні варіанти інтерпретацій. У межах різних наукових традицій, а іноді й усередині однієї дисципліни, воно набувало різних значень і трактувань, що, з одного боку, свідчить про його багатомірність, а з іншого – спричиняє термінологічну нечіткість. Цей феномен ще більше ускладнюється активним вживанням поняття «стиль життя» у масовій культурі, публіцистиці та повсякденній мові, де воно часто використовується без чітких дефініцій. Така дифузія призводить до розмиття меж наукового розуміння терміна, хоча водночас вказує на широку емпіричну основу для його теоретичного осмислення.

Багатозначність і соціальна впізнаваність поняття стилю життя привертають увагу представників різних наук. У соціології стиль життя розглядається як інструмент соціальної диференціації. М. Вебер першим увів термін у науковий обіг, розглядаючи стиль життя як маркер належності до статусної групи, що проявляється через споживчі практики. Його ідеї розвинув Т. Веблен, який у концепції демонстративного споживання показав, що стиль життя слугує засобом соціального змагання, виражаючи поведінкові та когнітивні особливості певного класу.

Е. Гідденс запропонував інший підхід, акцентуючи на індивідуальному виборі. Стиль життя він трактує як систему свідомо обраних повторюваних дій (харчування, дозвілля, одяг, спілкування), що виражають ідентичність. Водночас, Гідденс визнає нерівний доступ до стилів життя, суперечності між окремими практиками та їх залежність від контексту. Для опису цієї складності він вводить поняття «секторів стилю життя» – відносно узгоджених відрізків

повсякденності з власними ритмами та смислами. Таким чином, стиль життя постає як гнучка форма ідентифікації, що формується у взаємодії особистості з соціокультурним середовищем.

У межах соціологічної традиції значний внесок у теоретичне осмислення стилю життя зробив П. Бурдьє, який трактував його як систему повторюваних поведінкових практик, що характерні для певного соціального класу [7]. Водночас, на відміну від Вебера чи Веблена, Бурдьє акцентував не лише на зовнішніх проявах статусу, а й на внутрішньому механізмі його відтворення – габітусі. Габітус, за Бурдьє, є структурою стійких диспозицій, набутих у процесі соціалізації, які формують схильності до певного типу поведінки. Саме через габітус відбувається відтворення соціальної стратифікації, оскільки стиль життя стає формою зв'язку між індивідом та колективним досвідом, притаманним його соціальному середовищу.

У цьому контексті особистісний стиль життя розглядається не як повністю автономне утворення, а як індивідуалізований варіант домінуючого соціального зразка – продукт взаємодії структури (соціального класу) та дії (особистого вибору). Однак такий соціальний детермінізм, що передбачає глибоку залежність поведінки та способу мислення від класової належності, закономірно викликає запитання про ступінь суб'єктності особистості та її здатність до самостійного конструювання власного стилю життя.

Альтернативну позицію з цього приводу висловлює А. Тоффлер, який переносить акцент із макросоціальних структур на субкультурну самоідентифікацію [7]. На його думку, сучасна особистість формує свій стиль життя, орієнтуючись на ті субкультури, з якими себе асоціює — навіть якщо цей вибір є неусвідомленим. Субкультура, як носій певних цінностей і моделей поведінки, пропонує індивіду соціальні шаблони, що згодом інтегруються в його стиль життя. Тоффлер підкреслює, що стиль життя у постмодерному суспільстві складається із множинних фрагментів, що відображають належність до різних субкультур, однак у підсумку часто набуває форми, подібної до певної соціальної моделі.

Погляди Тоффлера знаходять відгук і в позиції Л. Сохань, яка розглядає стиль життя як соціально зумовлену, але особистісно обрану форму життєдіяльності [22]. За її трактуванням, стиль життя формується у процесі вибору – як усвідомленого, так і неусвідомленого. В останньому випадку мається на увазі запозичення зразків поведінки у референтних груп, що знову вказує на зв'язок між індивідуальним стилем і соціальним контекстом. Проте, на відміну від соціологічних концепцій, у психологічному аналізі стиль життя частіше постає не як механізм стратифікації, а як індивідуальний шлях особистісного розвитку.

Цей підхід є характерним для західної психологічної науки, де стиль життя трактується як стабільна система поведінкових патернів, що відображають унікальний досвід особистості [33; 34]. Хоча соціальний контекст не заперечується, він розглядається як фонові умова, а не як визначальний чинник. Основна увага зосереджується на тому, як особистість вибудовує свою життєдіяльність у межах наявних можливостей, виходячи з власних рис, цілей і цінностей.

На важливості взаємозв'язку суб'єктивного та об'єктивного у формуванні стилю життя наголошує і Л. Чміль, яка визначає його як індивідуалізований спосіб сприйняття життєвих умов, манеру дій та поведінки, що обумовлені як психічними особливостями особистості, так і стилем життя середовища, до якого вона належить [29, с. 8]. У своєму емпіричному дослідженні Чміль встановила, що провідним чинником формування стилю життя виступає система ціннісних орієнтацій, яка визначає не лише поведінкові прояви, а й глибинні мотиваційні структури. Методами факторного аналізу їй вдалося виокремити типові стилі життя української молоді, що репрезентують спектр адаптаційних стратегій у сучасному суспільстві.

Цілісний підхід до стилю життя як до конструкта, що об'єднує психологічні та соціокультурні компоненти, пропонує Ю. Швалб [21, с. 16]. Він розглядає стиль життя як модель організації життєвого простору, що включає як характеристики соціального виробництва і споживання, так і форми дозвілля,

поведінкові стратегії та систему норм і цінностей, які передаються між поколіннями. У межах власної типології Швалб пропонує класифікувати стилі життя за домінуванням однієї з трьох психологічних позицій: відповідальності, захищеності та потенціалу можливостей. Такий підхід дозволяє не лише описати зовнішні ознаки стилю життя, а й виявити його глибинну психологічну структуру – як поєднання поведінкових проявів і внутрішніх диспозицій особистості.

Сучасні підходи до розуміння стилю життя поєднують поведінкові та психологічні аспекти, розглядаючи його як складний конструкт на межі індивідуального й соціального. О. Малина трактує стиль життя не лише як соціально задану модель, а як індивідуально адаптовану систему стабільних моделей поведінки, що відображають звички та способи реагування людини у повсякденному житті. У соціальному вимірі стиль життя, за її підходом, формується на основі активності та спрямованості особистості, поєднуючи зовнішні дії з внутрішніми мотиваційними орієнтаціями.

Огляд літератури засвідчує відсутність єдиного тлумачення поняття «стиль життя», однак більшість дослідників погоджуються з тим, що це – сукупність характерних рис способу існування особистості. Ключовим постає питання, які саме характеристики варті уваги. Найважливішим чинником є не зовнішні події, а вибір особистості у відповідь на них – тобто рівень суб'єктності, здатність ставити цілі, приймати рішення та формувати життєву траєкторію.

Таким чином, стиль життя відображає сталі поведінкові патерни, що вказують на наявність внутрішньої життєвої логіки та структурованої позиції особистості. Він охоплює як стратегічні установки, так і повсякденні практики – від харчових звичок і стилю одягу до способів комунікації й дозвілля. Усе це формує багаторівневу систему, яка служить маркером соціальної ідентичності й відображає рівень адаптації, самореалізації та внутрішньої цілісності людини.

Втім, зводити стиль життя виключно до споживчих практик, як це іноді трактується у популяризаторських або маркетингових підходах, було б суттєвим спрощенням. Адже за кожним зовнішнім проявом стоїть внутрішня система

цінностей, диспозицій і смислових орієнтацій. Саме ця система і становить сутність стилю життя як інтегрального прояву особистості, що поєднує в собі вибір, ідентичність, дію і рефлексію.

Людська життєдіяльність є складною, багатовимірною та насиченою змістами, тому будь-яка спроба її опису неминує потребує узагальнення. Однак навіть за умов узагальнення важливо зберегти розуміння її внутрішньої організованості. Коли ми говоримо про стиль – у мистецтві, дизайні, поведінці – маємо на увазі цілісність проявів, їхню внутрішню узгодженість. Якщо ж окремі елементи не поєднані між собою, виникає еkleктика. Так само і стиль життя не може розглядатися як випадковий набір характеристик; він передбачає певну внутрішню логіку та послідовність рішень, дій і способів організації повсякдення.

Перенесення цієї логіки на сферу життєдіяльності означає, що узгодженість на різних рівнях від стратегічних життєвих орієнтирів до рутинних щоденних виборів має відображати певний спосіб організації життя суб'єкта. Така цілісність є закономірною, якщо припускати, що поведінка людини відображає її стійкі мотиви, цінності й диспозиції. У цьому випадку детермінанти стилю життя справді можуть лежати у сфері психіки, як припускають багато психологів. Проте не варто повністю відкидати позицію соціологів, які вбачають витoki стилю життя у соціальних або соціально-економічних умовах. Цей підхід не заперечує суб'єктних можливостей особистості, але підкреслює їхню обмеженість соціальними рамками.

Якщо ж виходити з того, що стиль життя має психологічні витoki, то логічним стає звернення до ціннісно-мотиваційної сфери. Якщо життєдіяльність є результатом свідомої суб'єктної організації, то її структура неминує відповідати мотивам та цінностям індивіда. Крім того, оскільки стиль життя проявляється у повторюваних і стабільних поведінкових патернах, ці патерни мають ґрунтуватися на стійких позаситуативних мотивах – своєрідних «векторах спрямованості» особистості, які задають характер її поведінки у різних життєвих ситуаціях.

Разом із тим некоректно ототожнювати цінності або інші внутрішні психічні структури зі складовими стилю життя. Спочатку поняття стилю життя формувалося саме як характеристика поведінкових систем, а не психологічних процесів. Навіть якщо вважати, що останні детермінують стиль життя, це не означає, що вони є його безпосередніми елементами. До того ж результати емпіричних досліджень стосовно ролі цінностей у формуванні стилю життя суттєво різняться. Частина даних свідчить про помірний вплив ціннісних орієнтацій, інші навпаки, про їхню вагому роль. Ці суперечності значною мірою пояснюються відмінностями у тому, як різні автори визначають і вимірюють емпіричні індикатори стилю життя, що є прямим наслідком відсутності єдиного теоретичного бачення цього поняття.

Звідси випливає важлива теза: особистісні характеристики самі по собі не становлять стилю життя, однак можуть виступати його детермінантами й використовуватися як підґрунтя для типологізації. Для цього, однак, недостатньо теоретичних міркувань – необхідне емпіричне підтвердження причинного зв'язку. Водночас існують й інші шляхи створення типологій стилів життя, не обов'язково пов'язані з виявленням детермінант.

Типологізація стилів життя має велике теоретичне та практичне значення. Вона дає можливість прогнозувати поведінку особистості, що є надзвичайно важливим для прикладної психології. Якщо визначено певні стильові характеристики, можна з певною ймовірністю передбачити інші. Наприклад, за уподобаним стилем одягу можна зробити припущення про типові форми дозвілля або про особливості організації професійної діяльності. У повсякденному житті люди часто інтуїтивно роблять подібні висновки, «зустрічаючи по одягу». Тому в науці постає питання, чи мають такі припущення об'єктивну основу, а саме – чи можливе впорядкування різнорівневих характеристик стилю життя у цілісні типології.

Нарешті, важливого значення набуває питання про можливість довести, що за різними стилями життя стоять саме психічні детермінанти. Якщо з'ясується, що особливості споживання, виробництва благ, управління часом або інші

життєві практики зумовлені психологічними характеристиками індивіда, це відкриває перспективу трактування саме цих характеристик як базових механізмів соціальної стратифікації. Така постановка питання робить дослідження стилю життя одним з амбітних напрямів соціальної психології, адже вона дозволяє простежити, як індивідуальне переходить у соціальне, а психологічне – у суспільну структуру.

1.2. Феномен стилю життя у вітчизняній та зарубіжній психології

Поняття стилю життя є багатовимірним і широко вживаним як у науковому, так і в повсякденному дискурсі. Воно охоплює різні аспекти життєдіяльності особистості – від повсякденних практик і моделей поведінки до глибинних установок, цінностей та форм соціальної взаємодії. Як комплексна характеристика, стиль життя відображає спосіб організації буття людини в конкретному соціокультурному контексті, її індивідуальні стратегії самореалізації та систему пріоритетів. Через свою багатозначність це поняття стало об'єктом інтересу представників різних наукових галузей – психології, соціології, культурології, філософії, що зумовило формування кількох підходів до його інтерпретації.

Соціологічний підхід. У межах соціологічної традиції стиль життя розглядається як система типових форм поведінки, що властиві певним соціальним групам. Йдеться про відтворювані практики, які відображають належність індивіда до тієї чи іншої соціальної страти. Визначальний внесок у розвиток цього підходу зробив П'єр Бурдьє, який інтерпретував стиль життя як вираження габітусу – системи набутих диспозицій, сформованих у процесі соціалізації. Стиль життя, за Бурдьє, є результатом дії культурного капіталу, що визначає способи споживання, естетичні вподобання, життєві цілі та соціальну поведінку. У цьому контексті стиль життя функціонує як механізм соціального розмежування способів репрезентації та відтворення статусу.

Психологічний підхід. У психологічній парадигмі стиль життя пов'язується передусім із унікальністю особистісного досвіду, способами адаптації та внутрішньою мотивацією. Одним із перших дослідників, який запропонував трактування стилю життя як індивідуального способу існування, був Альфред Адлер. У його концепції стиль життя – це цілісна стратегія, сформована на основі ранніх переживань, базових установок і життєвих цілей. Адлер наголошував, що стиль життя визначає, як саме людина вирішує життєві завдання, справляється з труднощами й реалізує себе у світі. Таким чином, стиль життя в психології постає як інтегральна характеристика, що відображає індивідуальний шлях розвитку, механізми саморегуляції й ціннісну систему особистості.

Культурологічний підхід. У культурологічному вимірі стиль життя трактується як прояв культурних моделей, що відображають вплив традицій, етичних норм і релігійних переконань на повсякденну поведінку. У цьому контексті важливим є підхід Макса Вебера, який аналізував взаємозв'язок між етичними настановами та соціально-економічною поведінкою. Зокрема, у своїй концепції він показав, як протестантська етика сприяла формуванню стилю життя, орієнтованого на раціональність, самодисципліну та економічну ефективність. Такий стиль життя, в свою чергу, став основою для зародження капіталістичної культури. Таким чином, культурологічний підхід висвітлює стиль життя як форму культурної спадковості, що передається через символічні структури та впливає на ментальні установки індивіда.

У сучасній науковій думці дедалі більшої популярності набувають інтегративні підходи, що поєднують соціальні, психологічні та культурні аспекти аналізу стилю життя. Вітчизняні дослідниці, зокрема Тетяна Титаренко, розглядають стиль життя як усвідомлену або неусвідомлену стратегію життєвого самовизначення, що охоплює цілі, мотиви, поведінкові шаблони й систему цінностей. На її думку, стиль життя – це форма життєтворчості, через яку особистість надає сенс власному існуванню. У свою чергу, Л. Сохань інтерпретує стиль життя як спосіб соціальної самореалізації, здатність індивіда

реалізувати життєві плани, адаптуватися до середовища та досягати особистісного зростання. Ці підходи акцентують на динамічній природі стилю життя, який формується у взаємодії особистісного вибору та зовнішніх соціальних обставин.

Питання стилю життя набуває особливої ваги в контексті осмислення особистісної динаміки, соціальної стратифікації та поведінкових стратегій. Різні автори як у психології, так і в соціології – пропонували власні типології, теоретичні моделі та емпіричні підходи до вивчення цього явища. Дослідницький інтерес до стилю життя свідчить про його багатогранну природу та здатність відображати як внутрішні (психологічні), так і зовнішні (соціокультурні) впливи на особистість.

Серед сучасних психологічних підходів до розуміння стилю життя варто виділити роботи О. Лібіна та Ю. Швалба, які запропонували авторські типології життєвих стилів. О. Лібін розглядає стиль життя як ієрархічну систему з п'яти взаємопов'язаних блоків (фреймів), які охоплюють такі сфери, як сприйняття, мислення, подолання, діяльність і спілкування [6]. Такий підхід дозволяє трактувати стиль життя як структуру узгоджених патернів, що формуються під впливом особистісних характеристик і соціального контексту.

У межах його типології виокремлено, зокрема, раціонально-цільовий, соціально-орієнтований та індивідуалістичний стилі, кожен з яких репрезентує специфічні системи цінностей, моделі поведінки та стратегії адаптації. Валідність цієї концепції підтверджується кореляційним аналізом, який виявляє сталі взаємозв'язки між стильовими проявами у різних психологічних доменах – від когнітивних до комунікативних.

Формування стилю життя розглядається як динамічний процес, що розгортається під впливом низки соціальних, культурних і індивідуально-психологічних чинників. Значну роль у цьому процесі відіграють соціалізація, сімейні настанови, досвід міжособистісних взаємодій, а також масова культура (І. Мар'єнко, І. Бех). У цьому контексті стиль життя виконує функцію соціального маркера, що визначає адаптивні можливості особистості у

змінюваному середовищі.

Одним із перших, хто системно осмислив стиль життя як індикатор стратифікаційних відмінностей, був Макс Вебер. У його концепції стиль життя функціонує як засіб ідентифікації соціальних статусів, що закріплюється через специфіку споживання матеріальних і культурних благ [13, с.16]. Для Вебера саме стиль життя є механізмом репрезентації приналежності до статусної групи, забезпечуючи її внутрішню єдність і зовнішню відмежованість.

Ідеї Вебера були розвинуті Т. Вебленом, який у межах теорії демонстративного споживання акцентував на зовнішній вираженості стилю життя. На його думку, поведінкові патерни особистості часто диктуються не лише внутрішніми настановами, а й соціальними очікуваннями, які пов'язані з необхідністю відповідати уявленням про належність до певного класу [13, с.18].

Психоаналітична традиція також запропонувала оригінальне бачення стилю життя, насамперед завдяки працям Альфреда Адлера. У межах його індивідуальної психології стиль життя постає як суб'єктивна стратегія компенсації почуття неповноцінності, сконцентрована на досягненні фіктивної мети – почуття переваги [2]. Такий підхід акцентує на захисній функції стилю життя, в якому поведінка особистості спрямована на уникнення емоційної травматизації.

Схожих поглядів дотримувався й Роберт Плутчик, який у рамках психологічно-еволюційної теорії трактував стиль життя як стабілізовану сукупність механізмів психологічного захисту [35]. Захисні механізми, за його концепцією, поступово трансформуються у поведінкові шаблони, що автоматизовано регулюють життєдіяльність особистості – від вибору соціальних ролей до стилю спілкування та реагування на конфлікти [36].

У другій половині ХХ століття дослідження стилю життя набуло нового звучання в рамках персонологічного підходу. Зокрема, Г. Олпорт, один із провідних представників американської персонології, розглядав стиль життя як прояв цілісної структури особистості, сформованої під впливом її унікальних диспозицій. У його концепції стиль життя постає як вияв «пропріуму» –

центрального ядра особистості, що інтегрує установки, мотиваційні вектори, відчуття, оцінки та схильності [21, с. 42]. Олпорт надавав стилю життя ширший функціональний спектр, ніж попередні автори: від адаптації та планування до маскуванню глибинної природи особистості, що свідчить про його бачення стилю як адаптивного, комунікативного й саморегуляційного механізму.

У вітчизняній психології проблема стилю життя набула особливого розвитку завдяки роботам Т. М. Титаренко. Вона трактує стиль життя як усвідомлену систему життєвих практик, що забезпечує самореалізацію особистості у визначених нею смислових межах [26]. Авторка акцентує на тому, що практика є не просто соціально засвоєною дією, а сферою взаємодії індивідуального й соціального, де стикаються досвід, контекст і суб'єктивне сприйняття [25, с. 20]. Саме ця особливість дозволяє розглядати стиль життя як індивідуалізований спосіб життєконструювання, що формується у взаємодії з реальним, символічним і віртуальним середовищем.

Зі свого боку, Ю. М. Швалб визначає стиль життя як соціально-психологічний феномен, що вбирає в себе як набір типових форм вільної діяльності особистості, так і ціннісну систему, яка цю діяльність структурує. За його підходом, стиль життя є не лише особистісним індикатором, а й узагальнюючим маркером якості соціального буття [8].

До структурної концептуалізації стилю життя звертається також О. Г. Малина, трактуючи його як цілісну, багаторівневу систему, що формується на основі індивідуальних потреб, здібностей і життєвих орієнтацій. Вона наголошує на зв'язку стилю життя з реалізацією життєвих планів, що підкреслює продуктивну функцію цього феномену [10].

У сучасній західній психології стиль життя розглядається як система усвідомлених поведінкових рішень, що формується в межах соціально-економічних умов. К. Серлавей і Д. Аптон трактують стиль життя як вибір дій, зумовлений доступними можливостями, а Р. Елліот – як стабільні моделі поведінки, що визначають життєву активність особистості.

Д. Чені підкреслює смисловий вимір стилю життя: не лише що людина

робить, а й чому і яке це має значення. Такий підхід дозволяє аналізувати стиль життя як носій ідентичності та особистісного сенсу.

Сучасні концепції сходяться в тому, що стиль життя – не просто пасивне наслідування моделей, а результат активної участі особистості. Наприклад, Е. Тоффлер розглядає його як процес самоідентифікації через належність до певних соціальних груп із подальшим формуванням унікального стилю.

Психоаналітична традиція, започаткована А. Адлером, розглядає стиль життя як компенсаторну стратегію подолання внутрішніх конфліктів. Хоча акцент тут робиться на внутрішньому світі особистості, ця перспектива допомагає зрозуміти роль стилю життя як механізму адаптації.

Загальнопсихологічний підхід трактує стиль життя ширше – як систему стратегій і тактик, що регулюють способи існування в соціальному та культурному середовищі. Він підкреслює творчу, суб'єктну природу стилю життя, яка проявляється у здатності особистості самостійно конструювати своє життєве середовище, виходячи з власних цінностей і цілей.

Таким чином, стиль життя можна визначити як відносно стабільну систему взаємодії людини з навколишнім світом, що реалізується через індивідуальні стратегії самореалізації, цінності та поведінкові моделі. Він є не лише реакцією на зовнішні умови, а й формою вияву особистісної автономії, внутрішньої логіки вибору та прагнення до цілісності власного досвіду.

1.3. Сучасні тенденції у формуванні стилю життя студентів

Під час розгляду поняття стилю життя необхідно звернути увагу на низку суперечливих питань, які постають перед дослідниками. Одне з головних полягає у визначенні меж свободи вибору: чи завжди стиль життя є результатом свідомого вибору серед декількох альтернатив, чи, навпаки, він може бути зумовлений зовнішніми обставинами, що змушують людину до певного типу поведінки? Відповідь на це питання важлива для розуміння соціальної структури і можливостей людини в ній. Стиль життя не завжди є актом вільної

волі – іноді він формується під впливом обставин, які не залежать від індивіда. В такому контексті заслуговує на увагу типологія стилів життя, розроблена групою польських соціологів під керівництвом А. Сіцінського. Запропонована система охоплює шість основних типів стилів життя, кожен з яких може набувати різних варіантів. Попри відмінності між ними, усі типи об'єднує увага до проблеми вибору в повсякденному житті [37, с. 83].

Зокрема, перший тип охоплює стилі життя, сформовані в умовах обмежених можливостей для вибору – йдеться, наприклад, про ситуації, коли спосіб життя визначається матеріальними труднощами або станом здоров'я. Другий тип включає стилі, засновані на уникненні вибору, що може бути наслідком психологічної втоми, зневіри або зосередженості на минулому. Третій тип описує стилі, в основі яких лежить пошук життєвого шляху та ціннісних орієнтирів. Четвертий тип акцентує увагу на діях як самоцілі – у таких випадках людина реалізує себе через активність, незалежно від практичних результатів. П'ятий тип пов'язаний зі спробами зберегти вже досягнутий життєвий рівень, стабілізувати становище. Нарешті, шостий тип представляє стилі, спрямовані на досягнення змін – активна праця або громадська діяльність стають засобами реалізації результату.

Окремої уваги потребує питання про компоненти, які формують стиль життя. Тут також немає єдності серед дослідників. Одна з позицій полягає у тому, що стиль життя включає виключно поведінкову складову, тоді як цінності розглядаються як зовнішній чинник, який впливає на ті чи інші практики [1, с. 70–71]. Альтернативний підхід стверджує, що ціннісна складова є невіддільною частиною стилю життя, і тому типології, які враховують лише поведінкові прояви, є неповними. У цьому контексті варто звернутися до типології, розробленої американським соціологом А. Мітчеллом, яка включає як поведінкові, так і ціннісні аспекти.

Мітчелл виділяє дев'ять основних стилів життя, згрупованих у чотири великі категорії. Перша група об'єднує стилі, визначені потребами. До неї належать ті, хто зосереджений на щоденному задоволенні базових потреб, а

також ті, хто прагне зберегти досягнуті вигоди і поступово покращити умови життя. Друга група – це стилі, орієнтовані на зовнішнє середовище. До них належать ті, хто шукає схвалення з боку інших, порівнює себе з оточенням, або прагне до успіху, влади та прибутку. Третя категорія охоплює стилі, зорієнтовані всередину: це індивіди, які прагнуть пізнати себе, звільнитися від зовнішніх обмежень, жити насичено і глибоко, або бути чутливими до соціальних проблем і нематеріальних вимірів якості життя. Окремо стоїть четверта група – інтегровані стилі, які поєднують як зовнішню, так і внутрішню орієнтацію, демонструючи спробу гармонізувати різні аспекти життєвого досвіду [34].

Таким чином, аналіз стилів життя як у рамках соціології Сіцінського, так і за типологією Мітчелла, дозволяє побачити, що стиль життя – це не просто сукупність повсякденних дій, а складне поєднання вибору, обмежень, цінностей і прагнень. Він формується як під впливом індивідуальних мотивацій, так і структурних умов, у яких функціонує людина.

Стиль життя можна розглядати як сукупність типових і повторюваних моделей поведінки, що виявляються у повсякденних практиках конкретної особи або соціальної групи. Ці практики є не лише зовнішніми діями, але й тісно пов'язані з внутрішніми ціннісними орієнтаціями, мотиваціями та предметним середовищем, у якому відбувається реалізація цілей, засобів і результатів поведінки. Вивчення стилю життя стає особливо актуальним у контексті юнацького віку – періоду, який відіграє вагомий роль у становленні особистості. Саме в цей час закладаються основи життєвих установок, формується соціальна ідентичність і визначаються напрямки подальшого розвитку.

Сучасні соціальні трансформації суттєво ускладнюють цей процес. Стрімкий технологічний прогрес, глобалізація, посилення інформаційного впливу та зростаюча соціальна нестабільність створюють нові виклики, на які молодь змушена реагувати, часто без достатнього досвіду або підтримки. У цих умовах формування стилю життя юнаків набуває специфічного соціально-

психологічного виміру, де вирішальну роль відіграють як мікросоціальні впливи, так і індивідуальні психологічні особливості.

Одним із найпотужніших факторів залишається вплив родинного середовища. Саме сім'я задає початкові параметри соціальної адаптації: емоційний клімат, стиль виховання, міжособистісна взаємодія та економічний рівень життя створюють фундамент для розвитку або, навпаки, обмежень життєвого потенціалу. Досвід прийняття, підтримки та безпеки сприяє формуванню позитивних життєвих орієнтацій, тоді як конфліктні або деструктивні сімейні стосунки можуть спричинити девіантну або пасивну поведінку.

На тлі зменшення впливу традиційних соціальних інститутів, все більшого значення набуває роль однолітків і соціальних мереж як новітніх агентів соціалізації. У юнацькому віці прагнення до групової приналежності та визнання є надзвичайно сильним. Пошук соціального статусу та адаптація до норм референтної групи формують не лише зовнішні моделі поведінки, але й внутрішні орієнтири. Соціальні мережі, виступаючи простором для самовираження, водночас можуть створювати середовище психологічного тиску, залежності від думки оточення та спотвореного сприйняття себе. У цьому контексті особливого значення набувають самооцінка та процес формування ідентичності. Високий рівень самооцінки забезпечує стійкість до соціальних викликів і підтримує активну життєву позицію, тоді як занижена самооцінка часто призводить до уникнення соціальних контактів, емоційної замкнутості та апатії.

Не менш вагомим є і психоемоційний компонент юнацького стилю життя. Цей період супроводжується емоційною нестабільністю, що обумовлена як біологічними змінами, так і першими кризами ідентичності. Зростаючі навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти та очікування соціального успіху спричиняють високий рівень стресу, який, у разі недостатньої емоційної стійкості, може призводити до деструктивних життєвих сценаріїв. Формування навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційного інтелекту стає однією з

суттєвих умов здорового особистісного розвитку.

Зовнішні соціальні виклики, з якими стикається молодь, посилюють складність цього процесу. Технологічна революція докорінно змінила спосіб життя сучасної молодої людини. Широкий доступ до цифрових технологій створює нові можливості для самонавчання, комунікації та творчості, однак водночас породжує ризики зокрема, інформаційне перевантаження, залежність від гаджетів, фрагментарність уваги та порушення міжособистісної взаємодії в реальному просторі.

Глобалізаційні процеси також справляють неоднозначний вплив. З одного боку, розширення міжкультурної комунікації збагачує досвід молоді, сприяє розвитку толерантності та відкритості. З іншого – культурна множинність може призводити до розмиття ідентичності, внутрішніх конфліктів та амбівалентності у виборі цінностей. Молодь опиняється у ситуації необхідності постійного переосмислення власної позиції в умовах швидкозмінного світу.

У підсумку, стиль життя осіб юнацького віку формується як складний інтегрований процес, у якому переплітаються соціальні, психологічні, емоційні та культурні чинники. Сучасні виклики створюють парадоксальну ситуацію: вони водночас відкривають нові горизонти для розвитку особистості та ставлять її у вкрай вразливе становище. Саме тому надзвичайно важливим завданням суспільства є створення таких умов, які не лише мінімізують ризики, але й сприяють формуванню здорових, відповідальних та ціннісно орієнтованих стилів життя у молодіжному середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ УСВІДОМЛЕНОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методика дослідження психологічних детермінант усвідомленості життя студентів

На підставі проведеного теоретичного аналізу проблеми життєвої невизначеності в студентському віці можна зробити висновок, що в умовах дистанційного навчання, спричиненого як пандемією, так і воєнним станом у країні, зростає роль особистісних психологічних характеристик у регуляції поведінки та прийнятті рішень. У цьому контексті особливої уваги набуває інтегральна психологічна змінна – стиль життя, що постає як багатовимірне утворення, чутливе до впливу зовнішніх стресогенних факторів і внутрішніх адаптаційних механізмів. З огляду на сучасні виклики, що супроводжують студентську молодь, постає потреба в глибшому розумінні того, як саме формуються життєві орієнтири, що лежать в основі стилю життя, та які чинники зумовлюють їх вибір.

Центральними для аналізу стильових проявів особистості виступають такі категорії, як цілі, цінності, мотиви, життєві плани, ідеали та уподобання. Саме вони визначають життєвий вектор особистості в період, коли вона особливо вразлива до впливу соціального середовища та внутрішніх психологічних змін. Враховуючи це, в емпіричному дослідженні акцент було зміщено на вивчення саме цих характеристик, які дають змогу окреслити загальну структуру стильового самовизначення студентів.

Задля досягнення дослідницьких цілей було окреслено кілька вагомих завдань: по-перше, ідентифікувати психологічні особливості становлення стилю життя в студентському середовищі; по-друге, проаналізувати чинники, які детермінують вибір тих чи інших життєвих стратегій; по-третє, визначити рівень мотиваційної залученості студентів у процес формування здорового

стилю життя та особистісного розвитку; і нарешті, здійснити статистичну обробку та перевірку емпіричних даних з метою виявлення значущих тенденцій.

Дослідження проводилося на базі Вінницького торговельно-економічного інституту ДТЕУ із залученням 120 студентів різних курсів і спеціальностей. Збір даних відбувався з використанням онлайн-інструментів, що забезпечували ефективну комунікацію з респондентами та оперативне отримання результатів. Для цього було розроблено спеціальний електронний опитувальник на базі Google Forms, що дозволило стандартизувати процедуру та спростити подальший аналіз.

Опрацювання зібраних емпіричних матеріалів здійснювалося за допомогою програмного забезпечення Excel, що забезпечило не лише зручність у збереженні й сортуванні даних, але й можливість їх статистичного аналізу та візуального представлення у вигляді таблиць і графіків. Такий підхід дозволив відобразити динаміку виявлених тенденцій та провести зіставлення між окремими показниками.

Щодо інструментарію, який ліг в основу емпіричного блоку дослідження, він був ретельно підібраний з урахуванням цілей та специфіки вибірки. Було використано низку валідних методик, спрямованих на вивчення ціннісних орієнтацій, мотиваційних установок, особистісних рис та типології стильових проявів. Зокрема, до переліку діагностичних засобів увійшла методика діагностики реальної структури цінностей особистості (С. Бубнова), тест «Життєві цілі» (Дж. Крамбо і Л. Махолік), морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопів, Л.В. Карпушина), багатофакторне дослідження особистості за методикою Кеттела (16PF), а також опитувальник «Стилі життя» (Ч. Матусевич). Усі методики було адаптовано до умов онлайн-використання, що дозволило зберегти їх діагностичну надійність та забезпечити релевантність отриманих результатів.

Детальніший аналіз діагностичного потенціалу використаних методик дозволяє зробити висновки щодо адекватності обраного інструментарію та його

здатності виявити основні психологічні характеристики, що формують стиль життя сучасного студента.

Серед психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення особистісних цінностей у прикладному контексті життєвої активності, особливе місце займає методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості», розроблена С. Бубновою. Її головною перевагою є орієнтація не на декларативні установки, а на емпіричне виявлення того, наскільки цінності дійсно реалізуються в реальних умовах повсякденного життя. Таким чином, методика дозволяє фіксувати не лише суб'єктивні уявлення респондента про важливе, але й конкретні поведінкові прояви відповідних життєвих пріоритетів.

Опитувальник складається з 66 тверджень, що виявляють рівень реалізації одинадцяти груп цінностей, які охоплюють базові сфери життєдіяльності особистості. До них, зокрема, належать: прагнення до естетичної насолоди та дозвілля, орієнтація на матеріальний добробут, милосердя й альтруїзм, потреба у любові, пізнавальна активність, соціальний статус, міжособистісний вплив, громадська активність, комунікація та збереження здоров'я. Результати опитування опрацьовуються за допомогою спеціального ключа, що дозволяє визначити кількість позитивних відповідей у кожному з тематичних блоків. На підставі отриманих даних будується графічний профіль, який репрезентує індивідуальну структуру цінностей у кількісному вимірі. Вертикальна вісь профілю відображає рівень вираженості кожної цінності, тоді як горизонтальна – типологію самих ціннісних орієнтацій. Значною методологічною перевагою цього підходу є можливість співвіднести декларовані цінності із їхньою реальною роллю в житті особистості, що особливо важливо в умовах нестабільності, коли розрив між цінностями та поведінкою може виявляти глибокі внутрішні суперечності.

Іншим важливим діагностичним інструментом, що дає змогу виявити джерела смислу життя, є тест «Життєві цілі», запропонований Джеймсом Крамбо і Леонардом Махоліком. Його концептуальна основа ґрунтується на

уявленні про сенс життя як феномен, що формується через наявність особистих цілей, задоволення від їх досягнення та впевненість у здатності впливати на хід власного життя. Методика дозволяє не тільки виявити загальний рівень осмисленості життя, а й проаналізувати її часові джерела: минуле, сьогодення та майбутнє.

Тест містить 20 дихотомічних пар тверджень, що відображають різні аспекти суб'єктивного переживання життя – від задоволення і прийняття до розчарування і фрустрації. Оцінка результатів дає змогу визначити, яке з часових вимірів – ретроспективне, актуальне чи проєктивне – є доміантним у структурі смислової сфери респондента. Минуле в цьому контексті постає як сукупність здійснених виборів, які вже не підлягають зміні, але можуть бути по-різному інтерпретовані. Сьогодення – це сфера емоційної насиченості та відчуття задоволення від поточного буття. Майбутнє ж репрезентується через очікування, надії та цілі, які формують мотиваційне поле діяльності.

Таким чином, тест «Життєві цілі» не лише дозволяє виміряти рівень екзистенційної залученості особистості у власне життя, але й допомагає виявити потенційні внутрішні ресурси для самореалізації та розвитку. У поєднанні з методикою С. Бубнової він дає змогу комплексно аналізувати як структуру цінностей, так і характер смислових орієнтацій, що формують основу стилю життя особистості в умовах невизначеності.

У межах емпіричного дослідження стилю життя було використано низку психодіагностичних методик, кожна з яких дозволила дослідити різні аспекти мотиваційно-ціннісної структури особистості, психологічні риси та пріоритети поведінки в контексті сучасних соціальних умов.

Одним із важливих інструментів стала методика «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ), розроблена В. Ф. Сопівим і Л. В. Карпушиною. Вона постала як адаптована та поглиблена версія підходу І. Г. Сеніна і націлена на вивчення термінальних цінностей – глибинних смислів, які надають особистісному існуванню суб'єктивну значущість. МТЖЦ дозволяє діагностувати, які сфери життя респондент вважає пріоритетними, а також як

саме він ієрархізує різні цінності: від саморозвитку до матеріального добробуту. Цінності, що фіксуються в межах методики, охоплюють такі смислові домени, як пізнання себе, духовне задоволення, креативність, соціальні зв'язки, престиж, досягнення, збереження індивідуальності та фізичне благополуччя.

Значущість тих чи інших цінностей аналізується в контексті життєвих сфер, таких як професійна діяльність, освіта, родинне життя, громадська активність, хобі й фізична активність. Методика також містить шкалу соціальної бажаності, що дозволяє виявити ступінь відповідності відповідних соціально схваленим моделям поведінки. Це дає змогу коригувати інтерпретацію результатів у випадках високої схильності до демонстративного реагування. При досягненні критичного порогу в 42 бали достовірність відповідей може бути поставлена під сумнів.

Ще одним важливим інструментом стало багатофакторне дослідження особистості за методикою Р. Б. Кеттела (16PF), що традиційно використовується для комплексного вивчення особистісних рис. У нашому дослідженні було застосовано скорочену версію опитувальника (форма С), адаптовану до обмежених часових ресурсів і оптимізовану для молодіжної вибірки. Опитувальник включав 74 питання, згрупованих у 12 факторів, що дозволили оцінити риси, пов'язані з емоційною стабільністю, домінантністю, конформністю, соціальністю, тривожністю та іншими психологічними параметрами. Всі відповіді оброблялися згідно зі спеціальним ключем, що забезпечує кількісне визначення інтенсивності кожної риси. Методика продемонструвала високу ефективність у контексті визначення характеру поведінкових реакцій, адаптивності та індивідуального стилю сприйняття соціальної дійсності.

Для більш глибокого розуміння особистісного стилю було також використано опитувальник «Стилі життя», розроблений Чеславом Матусевичем. Цей інструмент базується на припущенні, що стиль життя формується навколо певної домінантної цінності або їх поєднання, які

визначають мотиви поведінки та соціальні орієнтири. Респонденту пропонувалося проаналізувати 20 описів стилів життя, кожен з яких побудовано на п'яти ключових цінностях, таких як прагнення до спокою, влади, творчості, добробуту інших тощо. Методика реалізовувалася в чотири послідовні етапи: від вибору найбільш релевантного стилю до ранжування інших описів за ступенем схожості, емоційного ставлення до кожного, а також виявлення привабливих ціннісних елементів незалежно від обраного стилю. Такий багаторівневий підхід дозволив встановити не лише стилістичну ідентичність особистості, а й виявити латентні смисли, які можуть не збігатися з домінантною самооцінкою респондента.

Усі застосовані методики взаємно доповнюють одна одну, дозволяючи наблизитися до цілісного розуміння внутрішньої структури стилю життя. Морфологічний тест життєвих цінностей виявив глибинні орієнтири у різних сферах життєдіяльності; опитувальник Кеттела окреслив психологічний «профіль» особистості, що є базою для стильових проявів; а методика Матусевича — виявила стиль поведінки як цілісну систему мотиваційно-ціннісних домінант. Такий інтегрований діагностичний підхід є особливо релевантним у контексті дослідження стилю життя студентської молоді, яка знаходиться у динамічній фазі становлення, пошуку ідентичності та визначення життєвої стратегії.

2.2. Результати емпіричного дослідження формування стилю життя сучасної студентської молоді

Початковий етап емпіричного дослідження передбачав застосування методики С. Бубнової «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості», яка була використана з метою виявлення особистісних пріоритетів та ступеня їх реалізації в повсякденному житті респондентів.

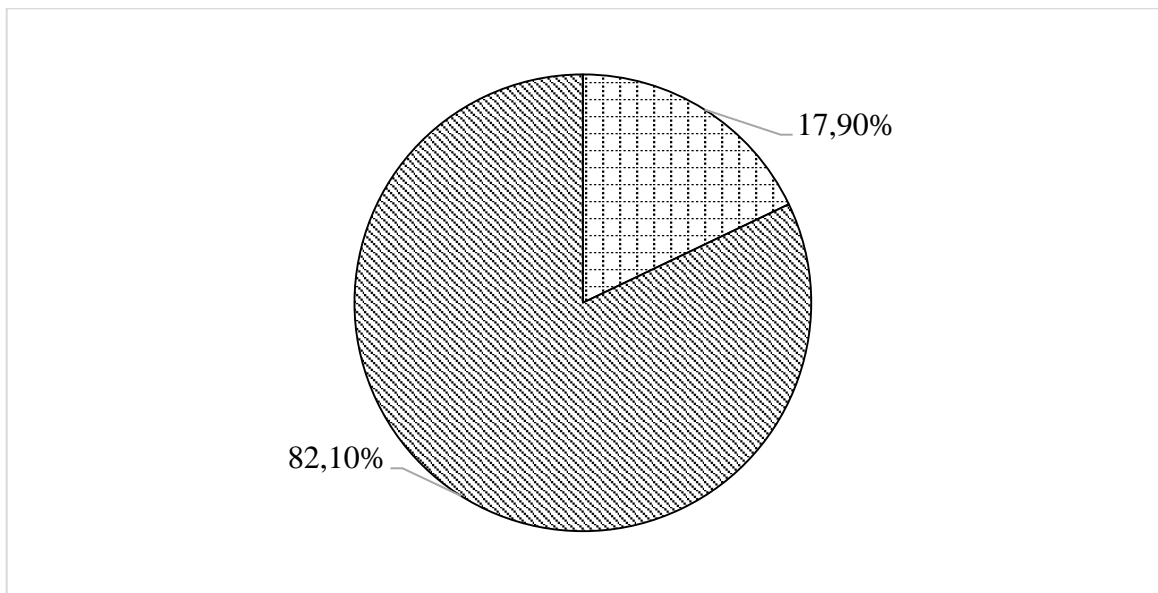


Рис. 2.1. Показники шкали «Допомога та милосердя» за методикою «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтації особистості» (автор Бубнова С.)

Аналіз отриманих результатів за методикою діагностики ціннісних орієнтацій засвідчив, що провідною цінністю для більшості студентів виступає допомога та милосердя. Високий рівень значущості цієї цінності підтвердили 82,1% опитаних, які набрали максимальні 6 балів за відповідною шкалою. Така тенденція може свідчити не лише про соціальну спрямованість молоді, а й про те, що зазначена цінність має частково фрустрований характер: респонденти декларують її як важливу, проте, ймовірно, не мають повноцінної можливості реалізовувати її в повсякденному житті. Це дозволяє припустити, що для значної частини опитаних допомога іншим є скоріше ідеалізованим уявленням, ніж інтегрованою практикою.

Разом із тим, у 17,9% респондентів цінність милосердя не набула пріоритетного значення, що вказує на певну варіативність у структуруванні моральних орієнтацій серед студентської молоді.

Щодо інших шкал – зокрема, «Спілкування», «Повага та визнання», «Кохання», «Відпочинок», «Матеріальне благополуччя» та «Насолода прекрасним» переважна більшість студентів (74,4%) продемонстрували рівень

оцінювання на рівні 4 балів. Це свідчить про те, що зазначені життєві домени визнаються важливими, однак не є для студентів визначальними або стратегічно доміантними. Отже, ці цінності посідають місце в особистісній системі пріоритетів, проте не формують ядра життєвого стилю молоді.

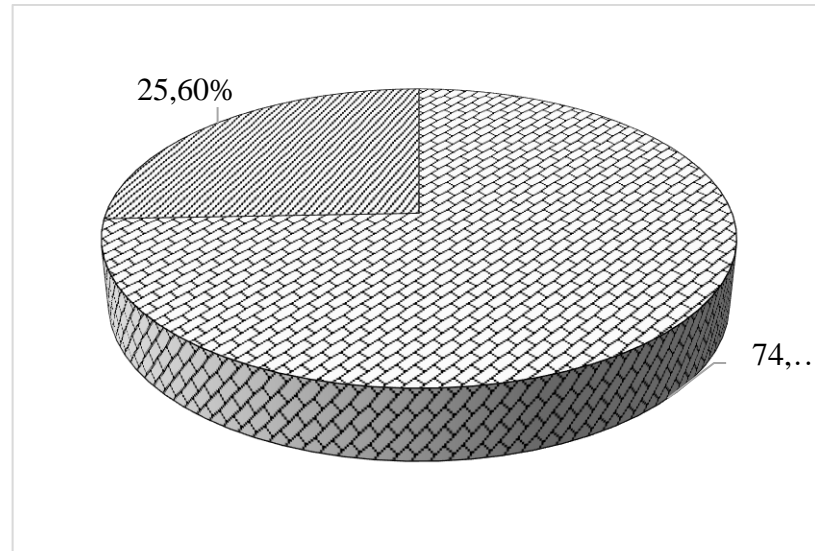


Рис. 2.2. Показники шкал: «Спілкування», «Повага та визнання», «Кохання», «Відпочинок», «Багатство», «Насолода прекрасним» за методикою «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтації особистості» (автор Бубнова С.)

Рівень значущості таких цінностей, як «Здоров'я», «Високий соціальний статус» та «Цікавість», загалом демонструє тенденцію до середніх показників. Зокрема, за шкалою «Здоров'я» 66,7% опитаних набрали 3 бали, що свідчить про помірну цінність цієї сфери у системі особистісних пріоритетів. Це може вказувати на раціональне, проте не надмірне ставлення студентів до власного фізичного стану: вони визнають важливість здоров'я, однак не роблять його головною життєвою доміантою. Така позиція, ймовірно, пов'язана з віковими особливостями юнацтва, коли фізичне самопочуття ще не викликає серйозних побоювань, і, відповідно, не займає провідне місце серед мотиваційних орієнтирів.

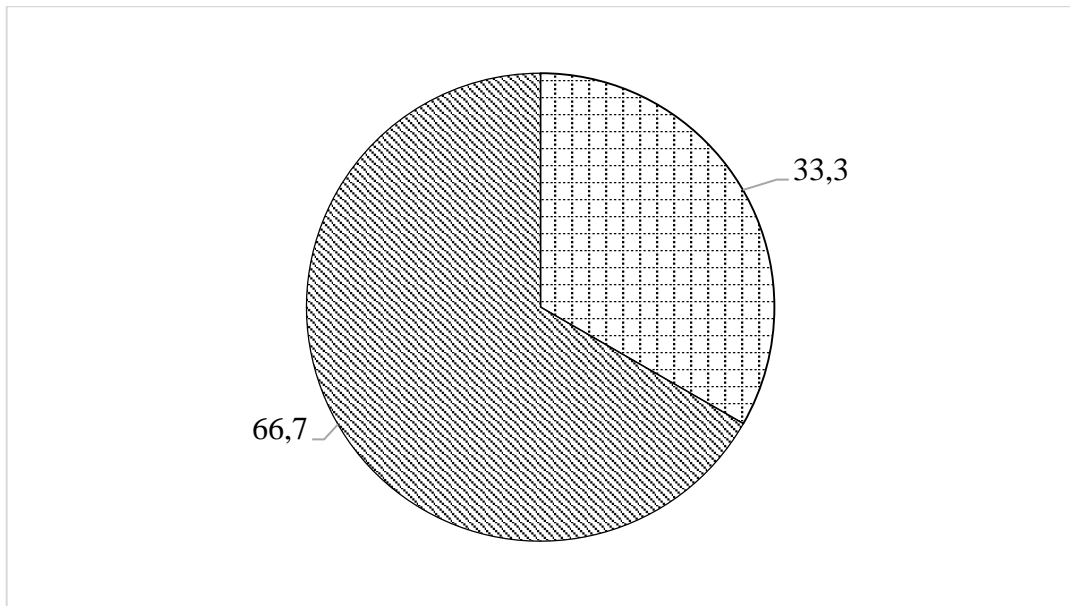


Рис. 2.3. Показники шкал: «Здоров'я», «Високий соціальний статус», «Цікавість» за методикою «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтації особистості» (автор Бубнова С.)

Значущим спостереженням у межах проведеного аналізу є відсутність показників на низькому рівні за жодною з досліджуваних шкал. Це свідчить про те, що сучасна молодь, перебуваючи під впливом складних соціальних трансформацій та зовнішніх викликів, демонструє загальну тенденцію до переосмислення життєвих пріоритетів. Молоді люди виявляють здатність цінувати наявне у своєму житті та прагнуть жити повноцінно, зберігаючи баланс між різними сферами буття.

Для поглиблення аналізу мотиваційно-ціннісної структури особистості наступним етапом дослідження було застосовано «Морфологічний тест життєвих цінностей» (автори: В. Ф. Сопів, Л. В. Карпушина), результати якого наведено в таблиці 2.1.

Серед отриманих результатів, високі середні показники спостерігаються за шкалами «Креативність» (66%) та «Власний престиж» (65%), що дозволяє визначити ці цінності як провідні для значної частини студентської молоді. Така картина свідчить про яскраво виражене прагнення до творчої самореалізації, бажання надавати власній діяльності індивідуального змісту й

естетичного виміру. Для опитаних є важливим не просто виконання завдань, а їх наповнення особистісною значущістю та внутрішнім задоволенням. Творчість у повсякденних діях сприймається не як виняток, а як природна й очікувана норма. Поряд із цим, високі оцінки за шкалою «Власний престиж» засвідчують потребу в соціальному визнанні, схваленні та позитивному оцінюванні з боку значущого оточення. Респонденти демонструють орієнтацію на думку інших людей, особливо тих, чия оцінка має для них емоційну чи авторитетну вагу, що формує основу для побудови самооцінки та регуляції поведінки.

Таблиця 2.1

Показник середнього значення по шкалам за «Морфологічним тестом життєвих цінностей» (автори: В. Ф. Сопів, Л. В. Карпушина)

	Розвиток себе	Духовне задоволення	Креативність	Активні соціальні контакти	Власний престиж	Високе матеріальне становище	Досягнення	Збереження власної індивідуальності
Середній показник	37%	26%	66%	43%	65%	44%	45%	21%

У межах шкал «Досягнення» та «Високе матеріальне становище» зафіксовано середні значення на рівні 45% і 44% відповідно. Ці дані вказують на те, що більшість студентів прагнуть досягати конкретних результатів у тій сфері діяльності, яку вважають важливою, і водночас очікують матеріального підтвердження своєї ефективності. Успіх для них не обмежується лише моральною підтримкою чи вербальним визнанням, але передбачає також реальні винагороди, зокрема фінансові. Саме з цим можна пов'язати підвищену активність молоді у сфері працевлаштування, навіть паралельно з навчанням, що є показником прагматичного підходу до самореалізації.

Найнижчий середній показник було зафіксовано за шкалою «Збереження власної індивідуальності» лише 21%. Це дає підстави говорити про актуалізацію тенденції до втрати індивідуальності в умовах глобалізованого цифрового

середовища. Активне користування соціальними мережами, а також медіавпливи з боку лідерів думок і публічних осіб, формують у молоді потребу до наслідування – як у сфері стилю життя, так і у зовнішньому вигляді, способах комунікації чи навіть життєвих пріоритетах. Це може свідчити про знижену автономність суджень та поведінки, що формує підґрунтя для конфліктів ідентичності.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало застосування методики «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка, результати якого представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники середнього значення за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (автори: Джеймс Крамбо и Леонард Махолік)

	Мета життя	Процес життя	Результативність	Локус контролю Я	Локус контролю життя
Середній показник	57%	54%	32%	24%	35%

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Джеймса Крамбо і Леонарда Махоліка, дозволяє розглянути основні показники за кожним із п'яти основних факторів. Першим виступає компонент «Мета в житті», який відображає наявність у респондента чітких життєвих орієнтирів та здатність до планування майбутнього. Середній показник за цією шкалою становив 57%, що свідчить про помірну цілеспрямованість більшості студентів. Отримані результати свідчать про те, що молодь у цілому орієнтована на майбутнє, має уявлення про особисті цілі та шляхи їх досягнення. Така спрямованість відповідає віковій нормі: період студентства є фазою активного планування життєвого шляху, формування прагнень та побудови особистісної перспективи.

Другий фактор – «Процес життя», який вимірює емоційну насиченість та інтерес до власного життя в теперішньому моменті. За цією шкалою середній показник склав 54%, що свідчить про недостатній рівень задоволеності

поточним досвідом. Це може вказувати на відчуття рутини, знижену мотивацію або емоційну нейтральність у щоденному існуванні. Частина студентів, ймовірно, не сприймає своє життя як насичене подіями або значущими враженнями, що може бути наслідком як зовнішніх обставин (соціальний тиск, невизначеність майбутнього), так і внутрішніх станів, зокрема зниження інтересу до повсякденної діяльності.

Третім важливим виміром є «Результативність життя», або задоволеність досягнутими результатами та рівнем самореалізації. Найнижчий середній показник 32% було зафіксовано саме за цим фактором. Це свідчить про те, що значна частина опитаних наразі не відчуває повноцінної реалізації свого потенціалу та значущих досягнень у житті. Така тенденція є логічною для віку 18-20 років, коли особистість лише вступає у фазу активної соціальної реалізації. Відчуття незавершеності, очікування майбутніх звершень та відтермінованість цілей є типовими на цьому етапі розвитку. Низький рівень задоволеності, у такому випадку, радше відображає нормальний пошуковий стан, ніж ознаку глибокої фрустрації.

Наступний фактор – «Локус контролю – Я» (відчуття себе господарем власного життя). Показник на рівні 24% вказує на те, що більшість студентів відчувають обмежений вплив на власну життєву ситуацію. Вони не завжди ідентифікують себе як активних суб'єктів, здатних приймати важливі рішення й реалізовувати свої плани незалежно від зовнішніх обставин. Це може бути пов'язано як з віковими сумнівами у власній компетентності, так і з об'єктивними соціальними обмеженнями сучасного студентства: нестабільність, воєнний стан, економічна невизначеність тощо.

П'ятий компонент – «Локус контролю – життя» (відчуття контрольованості життєвих подій) отримав середнє значення на рівні 35%. Це свідчить про помірну віру респондентів у можливість впливати на хід життєвих подій. Респонденти частково визнають себе здатними здійснювати вибір і втілювати його в життя, однак водночас присутнє й відчуття зовнішнього тиску, фатальності або непередбачуваності обставин. Така амбівалентність

відповідає загальному стану соціального фону та невизначеності, в якій перебуває молодь.

Після аналізу смисложиттєвих орієнтацій було здійснено інтерпретацію даних, отриманих за методикою багатофакторного опитувальника особистості Р. Б. Кеттела. Результати розглядалися в межах окремих факторів, кожен із яких репрезентує певну сторону особистісної структури.

Так, за фактором А – «Замкнутість – Товариськість» 27% респондентів (16 осіб) продемонстрували низький рівень, що характеризує їх як емоційно стриманих, схильних до ригідності у сприйнятті інших, замкнутих у міжособистісних контактах. Це може ускладнювати соціальну адаптацію та знижувати рівень комунікативної ефективності. Водночас 55% студентів показали середні значення за цією шкалою, що свідчить про помірну соціальну активність і збалансованість у спілкуванні. Високі результати (18% опитаних, 11 осіб) асоціюються з відкритістю, доброзичливістю, умінням налагоджувати міжособистісні стосунки, прагненням до співпраці та здатністю до розв'язання конфліктів у соціальному середовищі.

Аналіз даних за фактором С («емоційна стійкість – емоційна нестійкість») показав, що переважна частина студентів (33 особи, або 55,5%) продемонстрували середній рівень розвитку цієї риси, що вказує на відносну здатність до емоційної саморегуляції в типових ситуаціях. У 15 респондентів (24,5%) виявлено низький рівень емоційної стійкості, що супроводжується підвищеною чутливістю до фрустрації, схильністю до емоційної нестабільності, дратівливості, зниженням стресостійкості та швидкою стомлюваністю. Лише 12 учасників дослідження (20%) отримали високі показники за цим фактором, що свідчить про наявність у них витриманості, емоційної зрілості, стабільного психоемоційного фону та здатності ефективно діяти навіть у напружених обставинах. Варто зазначити, що виявлена частка студентів із низьким рівнем емоційної стабільності цілком закономірна з огляду на соціокультурний і політичний контекст зокрема, стан воєнного конфлікту, постійна небезпека та психологічний тиск формують у молоді підвищену

тривожність, яка безпосередньо впливає на стабільність емоційної сфери.

Щодо фактору Е («підпорядкованість – домінантність»), результати респондентів розподілилися наступним чином: майже половина (49,5%, або 30 осіб) продемонстрували середні значення, що вказує на адаптивний баланс між готовністю до співпраці та самостійністю у прийнятті рішень. Водночас 14 осіб (24,5%) виявили високі показники, що свідчить про схильність до домінування, незалежність, рішучість і, в окремих випадках, авторитарність у поведінці. Такі студенти можуть мати схильність до контролю в соціальних ситуаціях і демонструвати підвищену впевненість у собі. У протилежному полюсі – 16 респондентів (26%) з низькими балами, які характеризуються підвищеною поступливістю, залежністю від думки оточення, сором'язливістю та уникненням відповідальності за прийняття рішень. Для них також характерна емоційна вразливість, невпевненість і схильність до самозвинувачення.

За фактором F («стриманість – експресивність») результати розподілилися рівномірно, без чітко виражених крайнощів. Більшість студентів (58,0%, або 35 осіб) набрали середню кількість балів, що дозволяє говорити про врівноваженість у прояві емоцій, гнучкість у комунікативних реакціях та адекватне реагування на соціальні стимули. У 12 осіб (20,5%) були виявлені високі показники, що свідчать про схильність до відкритості, енергійності, імпульсивності та динамічної поведінки. Такі респонденти легко встановлюють соціальні контакти, демонструють емоційну експресію, а також високу залученість у міжособистісну взаємодію. Натомість 13 осіб (21,5%) показали низькі результати, що може вказувати на обережність, стриманість, розсудливість та певну дистанційованість у поведінці. Такі респонденти можуть проявляти схильність до песимістичної оцінки ситуацій, уникати зайвого емоційного залучення та демонструвати прагнення до стабільності.

Аналіз результатів за шкалою «Схильність до почуттів – Висока нормативність поведінки» засвідчив, що 28 респондентів (48,5%) продемонстрували середній рівень розвитку цієї якості. У 14 студентів (30,5%) було зафіксовано низькі показники, що свідчить про гнучке ставлення до

соціальних норм, можливу емоційну нестабільність, неорганізованість та схильність до ситуативного прийняття рішень без стійких внутрішніх принципів. Натомість 18 опитаних (21%) отримали високі бали, що вказує на високий рівень самодисципліни, послідовності у діях, відповідальності та чіткого спрямування на досягнення цілей. Для таких респондентів характерна орієнтація на внутрішні стандарти поведінки та стабільність моральних установок.

За шкалою «Боязкість – Сміливість», більшість учасників дослідження виявили середній (51,0%, або 31 особа) та високий (27,0%, або 16 осіб) рівень, що свідчить про загальну схильність до відкритості, впевненості та соціальної активності. Ці студенти демонструють здатність до ініціативної поведінки, легко вступають у взаємодію з новими людьми та виявляють готовність адаптуватися до незнайомих ситуацій. У 13 респондентів (22,0%) зафіксовано низькі показники, що може свідчити про невпевненість у власних силах, замкнутість, обережність, а подекуди – соціальну тривожність.

Результати за фактором I («Жорсткість – Чутливість») виявили наступне: 29 студентів (48,5%) отримали середні бали, що вказує на помірну емоційну чутливість і баланс між раціональністю та співпереживанням. Високі оцінки (18 осіб, або 21%) засвідчили у частини респондентів наявність таких рис, як стриманість у вираженні емоцій, твердість характеру, рішучість і навіть певна жорсткість у соціальних стосунках. Натомість 25 учасників (30,5%) із низькими результатами продемонстрували високий рівень емпатійності, емоційної відкритості, здатності до глибокого співпереживання та підтримки інших.

Шкала «Довірливість – Підозрілість» показала, що 31 респондент (52,5%) має середній рівень, що свідчить про помірну довіру до оточення. У 15 студентів (25,5%) виявлено низький рівень підозрілості, що характеризує їх як відкритих, толерантних і схильних до співпраці. Натомість 14 осіб (22%) набрали високі бали, що може вказувати на схильність до критичності, замкнутості, егоцентричності й підвищеної настороженості у міжособистісних контактах.

За шкалою «Впевненість у собі – Тривожність» більшість респондентів виявили середні (45,0%, або 27 осіб) та високі (32,0%, або 19 осіб) значення тривожності, що вказує на підвищену емоційну вразливість, схильність до самозвинувачень, невпевненість у власних силах. Лише 14 студентів (23,0%) продемонстрували високий рівень впевненості у собі, що характеризується стабільністю самооцінки, внутрішньою цілісністю та позитивним емоційним фоном.

Фактор «Конформність – Незалежність» (рівень конформізму) виявив наступну динаміку: 27 респондентів (45,5%) показали середній рівень, що дозволяє зробити висновок про здатність до помірної самостійності при збереженні чутливості до соціальних норм. 19 осіб (32,5%) отримали низькі показники, що свідчить про схильність до орієнтації на зовнішню думку, залежність від авторитетів, підвищену чутливість до групового тиску. Водночас 14 осіб (22,0%) мають високий рівень незалежності, що виражається в здатності діяти автономно, приймати нестандартні рішення та чинити опір соціальному впливу.

За шкалою «Рівень самоконтролю» більшість студентів (48,0%, або 29 осіб) отримали середні результати, що свідчить про достатній рівень регуляції поведінки, здатність дотримуватись соціальних вимог та контролювати емоційні прояви. У 13 опитаних (21,0%) було виявлено високі бали, що дозволяє говорити про сформовану здатність до самодисципліни, ретельності у виконанні зобов'язань та стійкості у досягненні цілей. Натомість 18 респондентів (31,0%) продемонстрували низький рівень самоконтролю, що може проявлятися у внутрішній суперечливості, труднощах з організацією особистого простору та емоційною імпульсивністю.

Останній фактор – «Адекватність самооцінки» – показав, що майже половина студентів (49,5%, або 30 осіб) мають середній рівень, що відповідає реалістичному сприйняттю себе. Водночас 19 респондентів (32,0%) продемонстрували завищену самооцінку, що може вказувати на схильність до переоцінки власних можливостей або захисну позицію у відповідь на зовнішні

труднощі. У 11 студентів (18,5%) було виявлено занижену самооцінку, що свідчить про низький рівень впевненості в собі, схильність до самокритики та зниження внутрішньої мотивації.

Узагальнені результати багатофакторного аналізу особистісних характеристик були представлені у візуалізованому форматі на рисунку 2.4, що дозволяє наочно відстежити домінуючі тенденції та індивідуальні відмінності в структурі особистості студентської молоді.

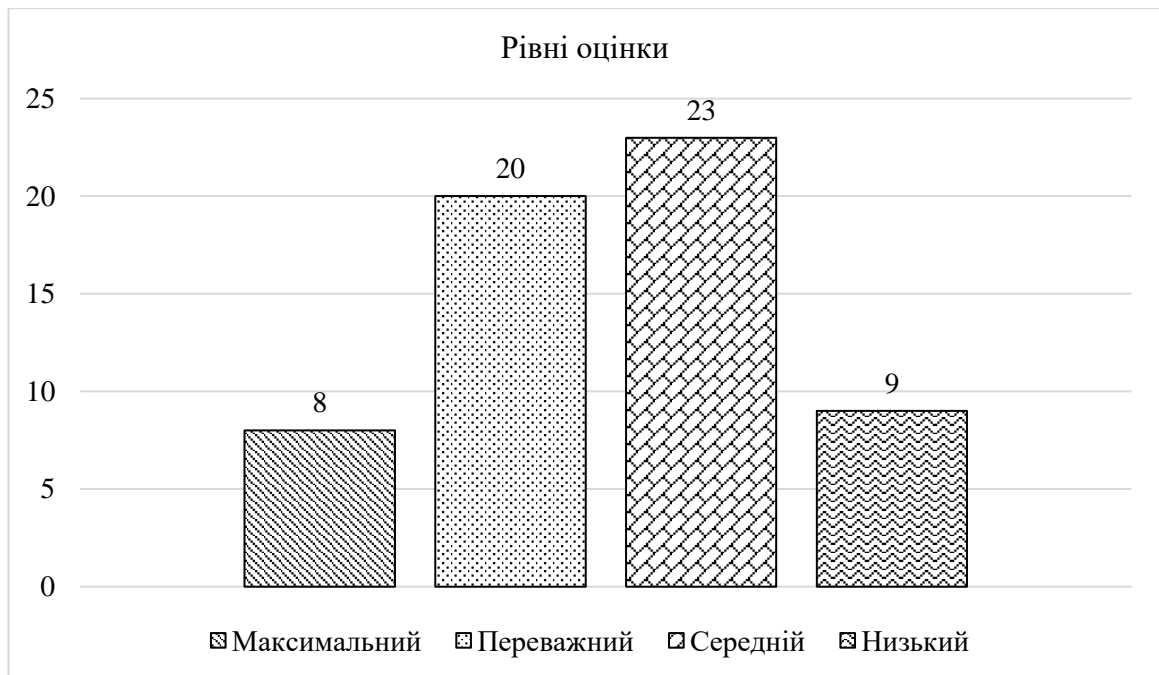


Рис. 2.4 Результати діагностики за методикою виявлення комунікативної соціальної компетентності (КСК)

У межах проведеного дослідження було застосовано особистісний опитувальник «Стилі життя» Чеслава Матусевича, який дозволив оцінити рівень розвитку таких важливих характеристик, як емоційний інтелект, стресостійкість, соціальна адаптація та психологічне благополуччя студентів. Застосування цієї методики дало змогу виявити як загальні тенденції, так і окремі індивідуальні відмінності у функціонуванні молоді в навчальному середовищі.

Аналіз показників емоційного інтелекту засвідчив, що 35% студентів продемонстрували високий рівень сформованості цієї якості. Це свідчить про

їхню здатність розпізнавати власні емоції, контролювати їх, а також виявляти емпатію до інших. Такі студенти, як правило, краще справляються зі складними ситуаціями, демонструють гнучкість у взаємодії та вміють знаходити ефективні шляхи вирішення конфліктів. Половина респондентів виявила середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про наявність базових умінь, але також вказує на потребу в подальшому розвитку здатності до саморефлексії та емоційної саморегуляції. Для 15% учасників дослідження характерний низький рівень емоційного інтелекту, що може бути пов'язане з труднощами у вираженні почуттів, відсутністю емоційної гнучкості та порушенням у міжособистісному спілкуванні.

Щодо стресостійкості, 40% студентів продемонстрували високий рівень адаптації до напружених ситуацій. Вони зазвичай легко орієнтуються у складних обставинах, не схильні до паніки та вміють підтримувати емоційний баланс під тиском. У 44% респондентів виявлено середній рівень стресостійкості, що вказує на певну нестабільність у способах подолання труднощів, проте при належній підтримці та самоусвідомленні ці навички можуть бути вдосконалені. Низький рівень стресостійкості зафіксовано у 16% опитаних, що є тривожним сигналом: ці студенти можуть мати труднощі з регуляцією емоцій, бути схильними до виснаження або демонструвати низьку толерантність до змін.

Рівень соціальної адаптації серед учасників дослідження розподілився таким чином: 60% студентів досить впевнено почуваються у соціальному середовищі, легко налагоджують контакти з однолітками, активно беруть участь у групових формах діяльності. Це свідчить про сформованість комунікативних навичок та здатність інтегруватися в навчальну спільноту. Ще 30% респондентів демонструють задовільну адаптацію, однак у них періодично виникають труднощі у взаємодії чи в процесі пристосування до нових умов. Найменша група – 10% – засвідчила низький рівень адаптації, що може вказувати на закритість, знижений соціальний інтерес або порушення у соціальній взаємодії.

Психологічне благополуччя, як індикатор загального внутрішнього стану, продемонструвало також варіативність. У 30% студентів воно перебуває на високому рівні: ці особи задоволені життям, демонструють емоційну стабільність, мають позитивне ставлення до себе й оточення. Половина респондентів має середній рівень благополуччя, що свідчить про деяку амбівалентність переживань, нестабільність емоційного стану, можливі внутрішні суперечності. Низький рівень благополуччя був виявлений у 20% досліджуваних, що може свідчити про емоційне виснаження, знижену мотивацію, почуття самотності або фонову тривожність, які потребують психологічної уваги та підтримки.

Таким чином, результати, отримані за допомогою опитувальника Чеслава Матусевича, дають підстави стверджувати, що значна частина студентської молоді має достатній потенціал для психологічної стабільності та адаптації до складних умов навчального та соціального середовища. Водночас виявлені ризикові групи, для яких характерна емоційна нестійкість, низька стресостійкість та проблеми у соціальній взаємодії, що вказує на потребу у впровадженні превентивних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, адаптивних стратегій поведінки та загального підвищення психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ УСВІДОМЛЕНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТИЛЮ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1 Обґрунтування програми оптимізації усвідомленого становлення стилю життя сучасної молоді.

У контексті стрімких соціокультурних трансформацій, що характеризують сучасне суспільство, формування усвідомленого та здорового стилю життя серед студентської молоді набуває особливої значущості. Молоді люди дедалі частіше опиняються під впливом різноманітних стресогенних факторів: інформаційна перенасиченість, соціальна нестабільність, гіподинамія, нераціональне харчування, а також потужний тиск цифрових медіа і соціальних мереж. Таке середовище формує специфічні виклики для психофізичного здоров'я молоді та вимагає цілісного підходу до розуміння їхніх життєвих стратегій.

Студентський вік, як період активного пошуку ідентичності, є критично важливим етапом у становленні системи цінностей, особистісних переконань і моделей поведінки. Саме в цей час відбувається інтенсивне формування внутрішніх установок, що згодом визначатимуть стиль життя особистості: її ставлення до здоров'я, міжособистісних стосунків, самореалізації та професійної орієнтації. Проте, незважаючи на значний потенціал цього вікового етапу, у багатьох випадках молодь не володіє достатнім рівнем знань і навичок, аби усвідомлено формувати власні життєві стратегії, орієнтовані на збереження здоров'я та психоемоційного балансу.

В умовах зростаючої невизначеності, що зумовлена як глобальними процесами (технологічними змінами, війною, нестабільністю на ринку праці), так і особистісними викликами (втрата орієнтирів, розмитість цілей, дефіцит емоційної підтримки), питання формування гармонійного стилю життя

виходить за межі індивідуального вибору й потребує підтримки з боку соціальних інституцій. Необхідною умовою стає створення цілісних освітньо-психологічних програм, орієнтованих на розвиток самосвідомості, критичного мислення, рефлексії та емоційного інтелекту як ключових компетентностей сучасної молоді людини.

Особливої уваги заслуговує процес самопізнання й саморозуміння, що виступає не лише передумовою усвідомленого стилю життя, а й механізмом адаптації до змінних умов. Здатність особистості усвідомлювати власні цінності, конфлікти, емоції, формувати внутрішню рефлексивну позицію – усе це є важливими елементами ціннісно-сислової сфери, що відіграє провідну роль у формуванні особистісної ідентичності студента. Проблемна природа таких рефлексивних процесів дозволяє не лише осмислювати свій досвід, а й вибудовувати нові адаптивні моделі поведінки, що відповідають сучасним соціальним реаліям.

У зв'язку з цим важливою залишається потреба у психолого-педагогічному супроводі, який має забезпечувати підтримку молоді особистості в процесі становлення, соціалізації та професійного самовизначення. Як зазначає Т. Сєдова, педагогічний супровід – це не лише система допомоги в навчанні, але й комплекс заходів, спрямованих на розкриття індивідуального потенціалу особистості, формування її нахилів і здібностей [20, с. 3]. У свою чергу, психологічний супровід виступає як цілісна стратегія підтримки, що орієнтована на формування внутрішньої орієнтації, смислової структури та особистісної цілісності. У науковій літературі він визначається як процес формування і корекції професійного розвитку, що допомагає людині усвідомлено здійснювати вибір і брати відповідальність за власні дії [9; 16]. Таким чином, формування усвідомленого стилю життя в сучасній молоді – це складний і багатовимірний процес, що потребує міждисциплінарного підходу та системної підтримки. Він охоплює не лише знання про здоровий спосіб життя, але й розвиток здатності до самоспостереження, відповідального вибору, адаптації до змін та інтеграції

цінностей у щоденну практику. Саме тому, у сфері вищої освіти надзвичайно актуальним є впровадження інтегративних освітніх програм, що поєднують у собі психолого-педагогічну підтримку, розвиток рефлексивних здібностей, емоційного інтелекту та навичок збереження ментального і фізичного здоров'я.

У сучасній науково-педагогічній парадигмі психолого-педагогічний супровід розглядається як багатокомпонентна система професійної підтримки особистості, що інтегрує методи розвитку, навчання, соціалізації та самореалізації суб'єкта в умовах освітнього середовища. На думку О. Є. Халло, супровід у цьому контексті є комплексною технологією, яка поєднує діагностичну, корекційну, консультативну та розвивальну роботу, спрямовану на вирішення завдань всебічного становлення особистості майбутнього фахівця [28, с. 107]. Ця технологія має на меті не лише корекцію наявних труднощів, а й формування умов для свідомого вибору особистістю власного шляху розвитку, з урахуванням її унікальних потреб, мотиваційної структури та життєвих орієнтирів.

Психолого-педагогічний супровід, як наголошує Халло, повинен базуватися на принципах співпраці, суб'єктності, відкритості до діалогу та добровільності. Важливо, щоб учасник освітнього процесу мав свободу вибору та можливість формування індивідуального освітнього маршруту. Фахівець із супроводу, у свою чергу, має бути компетентним у системному аналізі, володіти діагностичними методиками, координувати дії між усіма учасниками освітнього процесу, забезпечуючи при цьому психологічну безпеку та розвиток особистісного потенціалу студента.

На сьогоднішній день супровід часто трактується як механізм, що дозволяє людині приймати оптимальні рішення в умовах життєвого вибору, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність і рефлексивну автономію. Такий підхід передбачає взаємодію між суб'єктом та супроводжувачем фахівцем, яка реалізується через чітко визначені етапи:

1. Аналіз проблемної ситуації та її змісту
2. Надання релевантної інформації та варіантів вирішення

3. Психологічне консультування з розробки плану дій

4. Підтримка на етапі реалізації змін [17, с. 34].

Метою психологічного супроводу, таким чином, виступає не лише допомога у подоланні труднощів, а й сприяння гармонійному особистісному становленню, формуванню впевненості у власних силах, зростанню стійкості до зовнішніх стрес-факторів. Психолого-педагогічний супровід передбачає створення цілісної системи взаємодії між викладачами та здобувачами вищої освіти, орієнтованої на підтримку процесів самоактуалізації, цілепокладання, рефлексії та саморегуляції.

У цьому контексті слушною є позиція О. Іванової, яка розглядає супровід як спеціально організовану систему заходів, реалізованих у межах конкретного навчального закладу, що забезпечує особистісний розвиток, професійну ідентифікацію та адаптацію студента до вимог сучасного суспільства [8, с. 182]. Дослідниця підкреслює важливість створення сприятливих умов для переосмислення власних цінностей, розвитку здатності до смисложиттєвої рефлексії та формування нової системи особистісних смислів.

На її думку, особливої ваги у процесі корекційної роботи набуває акцент на таких аспектах:

1. Переоцінка життєвих цінностей і смислів
2. Розвиток внутрішньої рефлексії та здатності до самоаналізу
3. Формування здатності до взаємодії із соціальним середовищем
4. Побудова власної картини світу й усвідомлення свого місця в ньому.

Іванова також наголошує на необхідності розвитку смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді через впровадження ціннісно-смислових психолого-педагогічних впливів, спрямованих на посилення мотивації до досягнень, емоційно-духовне зростання, усвідомленість особистого вибору та відповідальності. Така діяльність передбачає не лише зростання суб'єктності, а й ускладнення ціннісної системи студента, появу нових особистісних смислів, адаптивних стратегій і стилів життя [8, с. 183].

Згідно з аналітичними даними ЮНЕСКО (2021), сучасні корекційно-

розвивальні програми, спрямовані на оптимізацію стилю життя молоді, повинні включати не лише психологічні та соціальні аспекти, а й екологічну компоненту. Молодь, як основна група споживачів цифрових технологій і товарів масового виробництва, не завжди усвідомлює вплив своїх споживчих практик на довкілля. У цьому контексті інтеграція екологічної свідомості в освітньо-корекційні програми має стратегічне значення, оскільки сприяє формуванню відповідального ставлення до природних ресурсів, розвитку екологічного мислення та стійких моделей поведінки.

Метою формувального етапу нашого експериментального дослідження стало проектування та впровадження спеціалізованої корекційної програми, спрямованої на гармонізацію стилю життя студентської молоді. Програма була орієнтована на підвищення якості життя, розвиток внутрішньої гармонії, цілеспрямованості та відповідальності студентів у процесі життєвого самовизначення. Стратегічною метою програми стало формування у студентів здатності до саморефлексії, планування, екологічного та ціннісного осмислення власного способу життя.

Корекційна програма була розроблена на основі теоретичних напрацювань у сфері психології розвитку, а також результатів емпіричного аналізу, отриманих на констатувальному етапі дослідження. Враховуючи виявлені особливості життєвих цінностей, рівень усвідомленості та емоційно-вольової сфери студентів, програма була адаптована під потреби молоді віком від 17 до 20 років, що навчається у закладах фахової передвищої та вищої освіти.

Основна мета програми – сприяти формуванню усвідомленого ставлення до власного стилю життя, підвищити рівень поінформованості про вплив звичок на фізичне та психологічне здоров'я, а також розвинути навички саморегуляції, самопідтримки та побудови життєвих орієнтирів.

Основні завдання корекційно-розвивальної програми: формування установки на самопізнання та саморозвиток як базових компонентів особистісного зростання; усвідомлення індивідуальної системи цінностей,

розвиток навичок цілепокладання, планування та побудови життєвої перспективи; формування позитивного ставлення до себе через розвиток здатності до безумовного самоприйняття; виявлення та актуалізація внутрішніх ресурсів і потенціалу, необхідного для подолання труднощів; оволодіння інструментами саморегуляції – зокрема, методами керування емоційним станом, зниження стресу, підвищення стійкості; розвиток комунікативних і презентаційних навичок, необхідних для ефективної соціальної інтеграції.

Упровадження даної програми передбачає використання методів інтерактивного навчання, групової психотерапії, тренінгових занять, рефлексивних сесій, а також арт-терапевтичних технік. Системний підхід до оптимізації стилю життя охоплює не лише поведінкові аспекти, але й смисложиттєву, мотиваційну й ціннісну сфери особистості.

Розроблення програми стало можливим завдяки комплексному аналізу сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, а також результатам теоретико-емпіричного дослідження, що дозволили визначити критичні точки розвитку стилю життя студентської молоді.

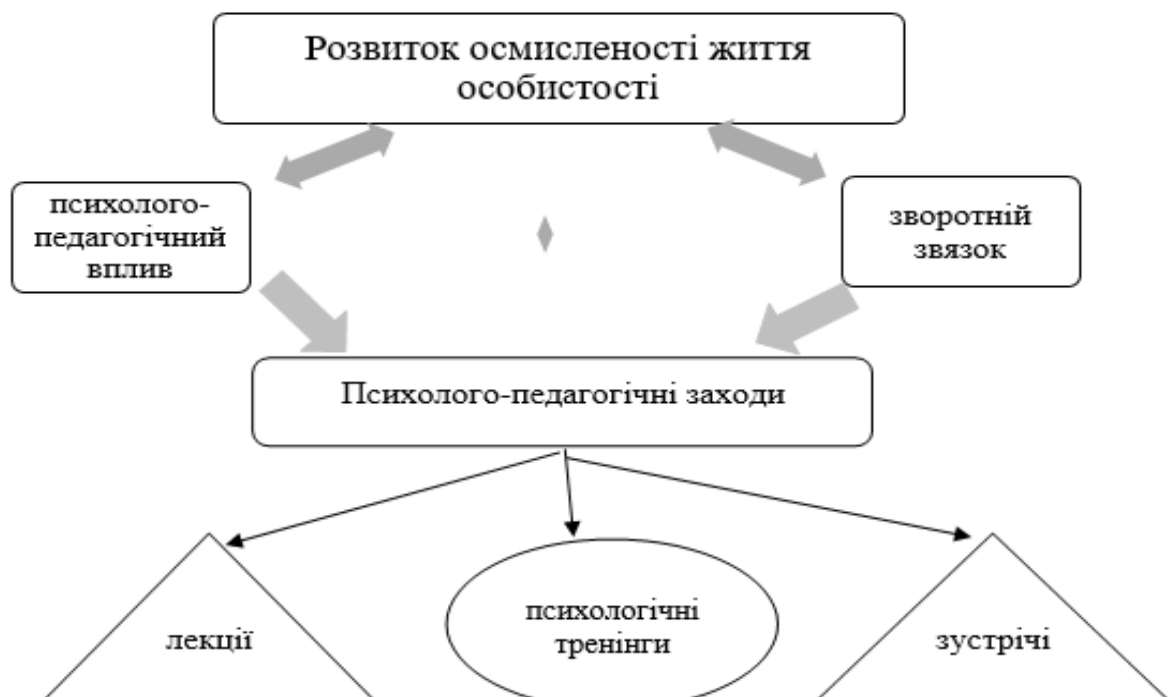


Рис. 3.1. Структура програми оптимізації усвідомленого становлення стилю життя

У процесі створення програми було використано теоретичні та практичні доробки таких науковців, як В. Долгова, О. Іванова та О. Мусаелян. Психокорекційні вправи, застосовані у програмі, є запозиченими з робіт авторитетних фахівців у галузі практичної психології. Основні теми та завдання програми систематизовано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Теми занять програми, щодо оптимізації усвідомленого становлення
стилю життя студентами

№	Назва теми	Мета	Тема занять	К-ть
1.	Позитивне сприймання та переживання життєвих ситуацій, побудова життєвої перспективи	Сформувати навички позитивного сприйняття різних життєвих ситуацій. Навчання цілепокладанню, побудови життєвої перспективи	1. Емоційна компетентність як життєвий ресурс. 2. Ресурси минулого, теперішнього, майбутнього. 3. Позитивне мислення в ситуації невизначеності. 4. Побудова осмисленої, реальної життєвої перспективи.	3 заняття
2.	Регуляція негативних емоційних станів студентів	Сформувати уявлення у студентів про важливість регуляції власних негативних емоційних станів	1. Негативні емоційні стани та їх вплив на здоров'я особистості. 2. Розвиток здатності студента до усвідомлення саморегуляції власної поведінки і емоцій. 3. Методи регуляції негативних емоційних станів	3 заняття
3.	Розвиток навичок упевненої поведінки та саморегуляції	Сформувати уявлення про важливість саморегуляції поведінки	1. Самоконтроль та особистісна самоорганізація та їх вплив на життя людини. 2. Техніки саморегуляції. 3. Формування навичок упевненої поведінки. 4. Розвиток здатності до усвідомлення позитивного образу «Я».	4 заняття

Програма тренінгу передбачає 18 академічних годин безпосередньої взаємодії учасників у форматі очного навчання. Її структура охоплює вступну частину, три змістовні теоретико-практичні модулі та фінальний блок із підведенням підсумків. Вибір методів реалізації базувався на доцільності використання офлайн-формату з переважанням інтерактивних форм роботи. Основну увагу зосереджено на вправах тренінгового характеру, групових дискусіях, міні-лекціях, ситуативних обговореннях, індивідуальних

консультаціях та рефлексивних бесідах. Застосування саме групової форми роботи дало можливість створити безпечний простір для комунікації, де студенти могли порівнювати свої погляди з іншими, отримувати конструктивний зворотний зв'язок від однолітків, що в свою чергу слугувало поштовхом до самопізнання, критичної рефлексії та подальшого самовдосконалення.

Модуль 1. «Позитивне сприйняття життєвих ситуацій і побудова майбутньої перспективи». Цей блок був спрямований на розвиток здатності конструктивно реагувати на життєві виклики, формувати позитивне ставлення до щоденних подій та осмислювати особистісну життєву перспективу. Основна мета – навчити учасників бачити сенс і можливості навіть у складних обставинах, а також розвивати навички постановки життєвих цілей. Для досягнення поставлених завдань використовувалися вправи, спрямовані на розвиток емоційної гнучкості, здатності до оптимістичного прогнозування майбутнього, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у житті. Серед них – «Минуле, теперішнє, майбутнє», «Траєкторія невизначеності», «Моя мрія», «Життєві цілі», «Досягнення мети», «Події мого життя», «Життєві перспективи» тощо (детальні описи – у Додатку В). Результатом проходження модуля стало підвищення рівня усвідомлення впливу особистих цілей на життєвий вибір, готовність брати відповідальність за власні рішення, формування здатності до розумного ризику та прийняття викликів сучасності.

Модуль 2. «Регуляція негативних емоційних станів». Цей тематичний блок було розроблено з урахуванням потреб студентської молоді в опануванні інструментів емоційної саморегуляції. Метою модуля є розвиток навичок управління власним емоційним станом у стресогенних або конфліктних ситуаціях, а також зниження рівня тривожності, страху й емоційного напруження. Під час реалізації цього етапу використовувалися різноманітні арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані методики, зокрема: «Проблемне поле», «Малювання каракулів», «Мій пластиліновий страх», «Збір валізи в дорогу». Додатково впроваджувалися елементи казкотерапії, метафоричної емоційної терапії та вправи з когнітивного перепрограмування (Додаток Д). Робота в межах

цього модуля активізувала у студентів прагнення до більш усвідомленого контролю над своїми емоціями, сприяла зниженню напруги та формуванню стабільних внутрішніх опор у період особистісної невизначеності.

Модуль 3. «Розвиток навичок упевненої поведінки та саморегуляції».

Третій тематичний блок був спрямований на формування у студентів не лише базових уявлень про асертивну (упевнену) поведінку, а й на розвиток практичних навичок її застосування в повсякденному житті, зокрема в умовах емоційного напруження та стресу. Одним із центральних завдань цього етапу стало усвідомлення важливості саморегуляції як особистісного ресурсу, що дозволяє ефективно адаптуватися до життєвих викликів, зберігаючи внутрішню рівновагу та здатність до конструктивної взаємодії.

Програма передбачала виконання комплексу вправ, що стимулювали осмислення власного стилю поведінки, аналіз реакцій у складних ситуаціях і розвиток стратегії поведінкової саморегуляції. Зокрема, застосовувалися такі методичні техніки: «Без маски», «Улюблена тварина», «Моє професійне Я», «Досвід моїх помилок», «Мій портрет», «Я керую собою», «Портрет у рожевому кольорі», «Самореклама». Ці вправи сприяли розвитку здатності до самостереження, критичного осмислення власної поведінки, формування впевненості у спілкуванні та зміцнення образу «Я».

Доповненням до групової роботи стали індивідуальні психологічні консультації, метою яких була глибша персоналізація проблем, пов'язаних із осмисленням життєвих ситуацій, самовизначенням та подоланням бар'єрів на шляху до гармонійного розвитку. За необхідності частина консультацій проходила в онлайн-форматі, що забезпечило гнучкість та доступність психологічної підтримки.

В організації групових занять було враховано підхід М. Гринців, який виділяє три основні етапи ефективної роботи:

1. Рефлексивний етап – спрямований на допомогу учасникам у виявленні власних стратегій подолання труднощів, усвідомлення конструктивних та деструктивних моделей поведінки;

2. Навчальний етап – орієнтований на засвоєння нових знань про особистісні ресурси, емоційний інтелект, моделі асертивної поведінки;

3.Інтегруючий етап – реалізується шляхом практичного застосування здобутих навичок у межах тренінгового простору та поступового перенесення у реальне життя [3, с. 108].

Зважаючи на онлайн-формат реалізації програми, було адаптовано зміст і форми роботи: впроваджувалися лише ті елементи тренінгових методик, які зберігають ефективність у дистанційному середовищі. Основні акценти були зроблені на інтерактивних методах: тематичних дискусіях, рольових вправах, розвитку соціального сприйняття та елементів рефлексії, що дозволяло учасникам краще пізнати себе, переглянути своє ставлення до викликів, навчитися контролювати власні реакції.

Таким чином, реалізація третього модуля сприяла розширенню особистісного ресурсу студентів, розвитку їхньої емоційної стабільності, впевненості у міжособистісній взаємодії та підвищенню рівня психологічної саморегуляції. Це дозволяє говорити про ефективність моделі психологічного супроводу усвідомленого становлення стилю життя, яка базується на створенні сприятливих психолого-педагогічних умов для глибокої рефлексії, саморозвитку та формування життєвої стратегії.

3.2. Аналіз ефективності програми психологічного супроводу з оптимізації усвідомленого становлення стилю життя сучасної студентської молоді

У сучасних умовах соціальної нестабільності, інформаційної перевантаженості та психологічної напруги студентська молодь постає перед низкою викликів, що безпосередньо впливають на її стиль життя, емоційний стан і здатність до адаптації. У відповідь на ці виклики була розроблена програма психологічного супроводу, метою якої є оптимізація процесу

усвідомленого формування стилю життя студентів. Зміст програми охоплює базові компоненти психологічного благополуччя, зокрема розвиток емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості, покращення навичок соціальної адаптації та зміцнення внутрішнього психологічного ресурсу особистості.

Основним завданням програми є формування у студентів усвідомленого ставлення до власного життя, що передбачає ідентифікацію цінностей, пріоритетів, життєвих орієнтирів і навчання ефективним стратегіям подолання труднощів, управління емоціями та прийняття відповідальних рішень. Програма реалізовувалася через серію тренінгових занять, психологічних консультацій та інтерактивних групових форм роботи, що сприяли формуванню навичок саморефлексії, реалістичного планування та внутрішньої збалансованості.

Оцінка ефективності програми здійснювалася за допомогою комплексної діагностики:

- анкетування учасників до і після реалізації програми, що дозволило виявити динаміку змін у рівні усвідомленості стилю життя;

- групові дискусії та зворотний зв'язок під час тренінгів, які дали змогу простежити індивідуальні трансформації в установках, поведінкових моделях і емоційних реакціях;

- психодіагностичне тестування, орієнтоване на вимірювання рівня емоційного інтелекту, стресостійкості та соціальної адаптації.

Для більшої об'єктивності результатів було запроваджено вхідне та вихідне анкетування (Додаток В). Аналіз отриманих даних засвідчив позитивну динаміку в усвідомленості життєвих орієнтацій студентів. Зокрема:

- 70% учасників після завершення програми відзначили, що краще усвідомлюють власні цінності, життєві цілі та мають більш чітке бачення свого майбутнього;

- 60% студентів повідомили про розвиток навичок аналізу власної поведінки та рішень, що сприяло підвищенню рівня особистісної відповідальності;

- 65% респондентів виявили покращення здатності до розпізнавання, розуміння та регуляції власних емоцій;
- 55% учасників зафіксували зниження рівня тривожності та зростання стійкості до стресових ситуацій;
- 75% студентів зазначили, що почуваються більш упевнено в соціальних взаємодіях, виявляють більшу відкритість і підтримку у спілкуванні з ровесниками.

Результати дослідження підтверджують ефективність програми психологічного супроводу в гармонізації стилю життя студентів. Її впровадження сприяло кращому усвідомленню особистих ресурсів, покращенню самосвідомості, міжособистісної взаємодії та загального психологічного стану. Учасники продемонстрували підвищення емоційної компетентності, впевненості в собі та здатності до рефлексії – основних складових усвідомленого стилю життя.

На основі отриманих результатів були сформульовані рекомендації щодо вдосконалення програми психологічного супроводу студентської молоді. Зокрема, доцільно розширити зміст програми, збільшивши кількість занять і доповнивши її темами з управління часом, фінансами та інформаційною безпекою для більш комплексного розвитку особистості. Також рекомендовано запровадити систематичний моніторинг психологічного стану студентів після завершення програми для оцінки її довготривалого впливу та вчасного реагування на нові потреби. Окрім цього, програму слід частково або повністю інтегрувати в освітній процес, що дозволить охопити ширше коло студентів і сприятиме розвитку саморегуляції, рефлексії та відповідального ставлення до життя й професійного становлення.

ВИСНОВКИ

У процесі проведення дослідження були сформульовані наступні ключові висновки:

1. Стиль життя слід розглядати як багатовимірну характеристику, що інтегрує рівень особистісного розвитку, соціальної взаємодії та здатності до самореалізації. Він охоплює сукупність ціннісних орієнтацій, звичних моделей поведінки, життєвих стратегій, які визначають спосіб існування людини в суспільстві та забезпечують її адаптацію до соціального середовища. У науковому дискурсі стиль життя трактується крізь призму кількох підходів: соціологічного, психоаналітичного та загальнопсихологічного. Його можна описати як індивідуальний спосіб взаємодії зі світом, що реалізується у стійких життєвих практиках, які дозволяють особистості підтримувати рівновагу між внутрішніми потребами та вимогами зовнішнього середовища. Це складна система, в якій поєднуються цінності, мотивації, цілі, способи прийняття рішень і поведінкові патерни, що у сукупності відображають рівень особистісної зрілості. Таким чином, стиль життя є не лише відображенням звичок, а цілісною структурою життєвої активності особистості, яка демонструє її саморефлексію, адаптивність і прагнення до смислової реалізації.

2. Узагальнені результати дослідження дозволяють стверджувати, що сучасна студентська молодь має високий потенціал до соціальної активності, креативності та самореалізації. Молоді люди демонструють прагнення до соціального визнання, розвитку власних здібностей та встановлення позитивних міжособистісних зв'язків. Проте на тлі цих позитивних тенденцій виявлено і певні проблеми: недостатній рівень збереження індивідуальності, обмежений внутрішній контроль за життєвими подіями (локус контролю) та підвищена емоційна вразливість. Ці чинники можуть гальмувати повноцінний особистісний розвиток студентів. Для подолання зазначених труднощів важливо приділяти увагу формуванню стресостійкості, розвитку емоційного інтелекту, підвищенню рівня самоповаги та впевненості у власних силах. Ефективна психологічна підтримка у цих напрямках може сприяти формуванню

гармонійного стилю життя, що відповідатиме як внутрішнім прагненням особистості, так і соціальним вимогам.

3. Розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на оптимізацію усвідомленого стилю життя студентської молоді, базується на розвитку здорових звичок, психосоціальних навичок, відповідального ставлення до свого майбутнього, а також екологічної свідомості. Її структура поєднує психокорекційні заходи, тренінгову роботу, консультативну підтримку та методи розвитку саморефлексії. Вона довела свою результативність у підвищенні рівня усвідомленості студентів щодо власного способу життя, сприяла зменшенню рівня тривожності, покращенню емоційної стабільності та соціальної адаптації. Моніторинг ефективності програми за допомогою вхідного та вихідного анкетування, а також психологічних тестів, підтвердив позитивні зміни у основних показниках психоемоційного стану студентів.

4. Процес оптимізації усвідомленого стилю життя молодій людині вимагає індивідуалізованого, гнучкого підходу, орієнтованого на гармонізацію внутрішнього світу та адаптацію до зовнішніх викликів. Успіх таких програм значною мірою залежить від професійного супроводу, адаптації методів до потреб конкретної групи та створення умов, які сприяють внутрішньому зростанню особистості. Психологічний супровід у цьому контексті виступає як інструмент підтримки особистості у процесі самопізнання, визначення життєвих орієнтирів, прийняття відповідальних рішень. Таким чином, системна робота над формуванням усвідомленого стилю життя студентської молоді є запорукою формування зрілої, адаптованої та соціально активної особистості, здатної до повноцінної інтеграції у сучасне суспільство та успішного подолання життєвих викликів.