

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність С4 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему
**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

здобувачки Цими Анастасії Сергіївни

(підпис)

Науковий керівник: к.психол.н., доц. Борисенко Л.Л.

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною
комісією (ЕК) з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф. Артюшина М.В.

(підпис)

Київ 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології
Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми

(підпис) (ініціали, прізвище)
«__» _____ 2026р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки та психології

(підпис) (ініціали, прізвище)
«__» _____ 2026р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студенту Цими Анастасії Сергіївни

форми навчання денна

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Соціально-психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах війни»

Тему затверджено наказом ректора Університету від від «25» жовтня 2025р. № 1732-ст

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних.

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ
Розділ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ
Об'єкт дослідження:	Стресостійкість студентської молоді в умовах війни.

Предмет дослідження:	Соціально-психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах війни.
Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи:	Виявити та проаналізувати соціально-психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах війни.

завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1	– здійснити теоретичний аналіз феноменів стресу, стресостійкості у психологічній науці; – проаналізувати науково-практичні підходи до проблеми стресостійкості студентів в умовах війни;
У розділі 2	– провести емпіричне дослідження стресостійкості студентів; – здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних результатів;

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Борисенко Л.Л.

(ініціали, прізвище)

6 листопада 2025 рр.

Завдання одержав студент

(підпис)

Цима А. С.

6 листопада 2026 р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 59 сторінок основного тексту, 2 розділи, 7 таблиць, 4 додатки, список використаних джерел із 30 найменувань.

«Соціально-психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах війни»

Об'єктом дослідження є стресостійкість студентської молоді в умовах війни.

Предметом дослідження є соціально-психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах війни.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи полягає у виявленні та аналізі соціально-психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання** дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз феноменів стресу, стресостійкості у психологічній науці;
- проаналізувати науково-практичні підходи до проблеми стресостійкості студентів в умовах війни;

- провести емпіричне дослідження стресостійкості студентів;

- здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних результатів;

Для реалізації поставлених завдань використано такі **методи дослідження**.

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел.

Емпіричні: опитування за допомогою гугл-форми з використанням психодіагностичних методик:

1. Шкала стресостійкості Коннор–Девідсон (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) в україномовній адаптації Школіної Н. В., Шаповал І. І., Орлової І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А..

2. Багатовимірною шкалою контролю здоров'я Волстона–Волстона (Multidimensional Health Locus of Control Scale, MHLC), адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. та ін..

3. Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (адаптація українською мовою І. Галецька).

4. Методика «Основні поведінкові орієнтації в міжособистісних відносинах» (FIRO-B) (Вілл Шутц) (україномовна адаптація-Береженна О.Ю., Колесніченко Л.А.)

Математико-статистичні: відсотковий аналіз. коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Теоретичне та практичне значення отриманих результатів: обґрунтовано сутність поняття «стрес», «стресостійкість», визначено наукові-практичні підходи до проблеми стресостійкості студентів в умовах війни. У результаті емпіричного дослідження встановлено, що більшість студентів демонструють середній і високий рівень стресостійкості, достатньо високий рівень самоефективності та сформоване відчуття контролю над власним благополуччям. Найбільш значущий позитивний взаємозв'язок виявлено між рівнем стресостійкості та загальною самоефективністю, а також між стресостійкістю та орієнтацією на підтримку значущих інших осіб.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти для розроблення програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості, зниження психоемоційного напруження та оптимізацію соціально-психологічної адаптації в умовах війни.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи: 2025–2026.

Рік захисту: 2026.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, студентська молодь, війна, воєнний стан, самоефективність, локус контролю поведінкові орієнтації в міжособистісних відносинах

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	6
1.1. Сутність феноменів "стрес", "стресостійкість" у психологічній науці	6
1.2. Науково-практичні підходи до проблеми стресостійкості студентів в умовах війни.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	25
2.1. Інструментарій і процедура емпіричного дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	28
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап еволюції українського суспільства характеризується довготривалою дією екстремальних соціальних чинників воєнного стану, що суттєво впливають на психологічний стан особистості. Повномасштабна війна трансформувала базові умови життєдіяльності, посилила почуття небезпеки, невизначеності та втрати контролю над подіями, через що зростає рівень хронічного стресу у всіх соціальних групах. Особливо вразливою до дії стрес-факторів є студентська молодь, яка перебуває на етапі особистісного, професійного та соціального становлення. Поєднання учбових навантажень, процесів самовизначення та впливу воєнних дій актуалізує проблему забезпечення психологічної стійкості студентів і зростання їхньої здатності до адаптації в непростих умовах. У психології дедалі більшого значення здобуває феномен стресостійкості як інтегративної характеристики особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах тривалого психоемоційного напруження. Стресостійкість розглядається не лише як індивідуальна здатність протидіяти стресу, але й як результат взаємодії особистісних ресурсів, соціального середовища та системи міжособистісних відносин. Аналіз наукових джерел свідчить про значний інтерес вітчизняних і зарубіжних дослідників до проблеми стресу, стресостійкості особистості. Питання психологічних механізмів подолання стресу розглядалися у працях Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, К. Кобаси, С. Мадді та інших учених. Одночасно з цим, незважаючи на присутність ґрунтовних теоретичних робіт, проблема соціально-психологічної стресостійкості студентів саме в умовах військового стану залишається недостатньо вивченою. Багато досліджень зосереджуються на окремих аспектах особистісної стійкості або емоційного реагування, тоді як повноцінний аналіз впливу соціального середовища, міжособистісних відносин та психологічних ресурсів на стресостійкість студентів та молоді потребує подальшого наукового

осмислення. Зазначені обставини зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи та визначили її наукову й практичну значущість.

Об’єкт дослідження - стресостійкість студентської молоді в умовах війни.

Предмет дослідження - соціально-психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості стресостійкості студентів в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети у роботі передбачено розв’язання таких **завдань**:

- здійснити теоретичний аналіз феноменів стресу, стресостійкості у психологічній науці;
- проаналізувати науково-практичні підходи до проблеми стресостійкості студентів в умовах війни;
- провести емпіричне дослідження стресостійкості студентів;
- здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних результатів;

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань у кваліфікаційній роботі використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел – з метою вивчення теоретичних підходів до проблеми стресостійкості;
- математико-статистичні: кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Емпіричні методи дослідження: опитування за допомогою гугл-форми, з використанням валідних психодіагностичних методик:

1. Шкала стресостійкості Коннор–Девідсон (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) в україномовній адаптації Школіної Н. В., Шаповал І. І., Орлової І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. // наукова стаття // Український ревматологічний журнал. – 2020. – № 2 (80). – С. 66–72. – DOI: 10.32471/ревматологія.2707-6970.80.15236

2. Багатовимірна шкала локусу контролю здоров’я Волстона–Волстона (Multidimensional Health Locus of Control Scale, MHLC), Джерело: Методики дослідження психічного здоров’я та благополуччя персоналу організацій :

психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

3. Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (адаптація українською мовою І. Галецька).

4. Методика «Основні поведінкові орієнтації в міжособистісних відносинах» (FIRO-B) (Вілл Шутц) (модифікація Береженна О.Ю., Колесніченко Л.А.)

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про соціально-психологічні аспекти стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти з метою розробки та впровадження програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості, зниження психоемоційного напруження та оптимізацію соціально-психологічної адаптації в умовах війни.

Структура роботи. Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 59 сторінок, 7 таблиць, список використаних джерел із 30 найменувань.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність феноменів "стрес", "стресостійкість" у психологічній науці

У сучасній психологічній науці поняття стресу стосується до базових категорій, що використовуються для опису непростих процесів взаємодії особистості з умовами життєдіяльності. Стрес є багатовимірним феноменом, який включає психічні, когнітивні та поведінкові реакції людини на впливи середовища, що сприймаються як важкі, загрозливі або такі, що потребують значної внутрішньої мобілізації (Кокун О. М.) [25]. Вивчення стресу має міждисциплінарний характер, проте саме психологія зосереджується на аналізі суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій та механізмів їх подолання.

У психологічному плані стрес не розглядається суто як негативне явище. Його сутність полягає у виникненні відчуття напруження, що активізує адаптаційні ресурси особистості та спонукає її до перебудови поведінки відповідно до нових вимог середовища. У результаті, стрес може виконувати як дезорганізуючу, так і мобілізуючу функцію, залежно від інтенсивності впливу, тривалості дії стресових чинників та індивідуальних особливостей особистості мобілізації (Наукові студії із соціальної та політичної психології) [25]. Психологічна наука трактує стрес як процес, що розгортається у часі та включає декілька взаємопов'язаних компонентів. Передусім це когнітивна оцінка ситуації, під час якої особистість сприймає подію як небезпечну, складну або таку, що перевищує її наявні можливості. Саме сприйняття ситуації визначає інтенсивність стресової реакції, а не лише об'єктивні характеристики події. На цьому етапі важливу роль відіграють попередній досвід, система цінностей, рівень поінформованості та особистісні установки мобілізації (Наукові студії із соціальної та політичної психології) [25].

Як зазначають Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., наступним компонентом стресу є емоційне сприйняття, яке може проявлятися у формі тривоги, страху, напруження, роздратування або почуття безпорадності. Емоційні реакції виконують сигнальну функцію, інформуючи особистість про значущість ситуації та необхідність реагування. Водночас за умов довготривалого або надмірної емоційної напруженості вони можуть негативно впливати на психічний стан людини, знижувати ефективність діяльності та ускладнювати адаптацію. Важливою складовою стресу є також поведінковий компонент, який показує способи реагування особистості на стресову ситуацію. Поведінкові реакції можуть включати як активну дію (пошук рішень, звернення по допомогу, зміна стратегії дій), так і пасивну (уникнення, відмова від діяльності, емоційне відсторонення). Вибір поведінкової стратегії значно визначається індивідуальними психологічними особливостями та сформованими навичками подолання складних ситуацій мобілізації (Бойко Н. І.) [11].

У сучасних дослідженнях вважається такими авторами як Карамушка Л. М., Креденцер О. В., що стрес слід розглядати не як реакцію, а як складну систему взаємодії між особистістю та середовищем. Особистість не лише зазнає впливу зовнішніх обставин, а й активно інтерпретує їх, надає їм певного значення та обирає способи реагування. Саме тому психологічний стрес є динамічним процесом, у якому поєднуються об'єктивні умови та суб'єктивні чинники. Особливе місце в психологічному аналізі стресу посідає проблема тривалості та повторюваності стресових впливів як зазначають Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Короткий стрес зазвичай не призводить до суттєвих негативних наслідків і може сприяти зростанню адаптаційних можливостей особистості. Натомість хронічний стрес, який виникає в умовах постійної напруги та невизначеності, здатний призводити до виснаження психічних ресурсів, порушення емоційної рівноваги та зменшення загального рівня психологічного благополуччя мобілізації (Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О.) [17, 21].

У контексті стресостійкості студентської молоді стрес часто пов'язаний із навчальним процесом, необхідністю прийняття відповідальних рішень,

соціальною взаємодією та вимогами до професійного зростання. За умов соціальної кризи ці чинники посилюються, що підвищує ризик формування стійких стресових станів. Саме тому аналіз психологічної природи стрес є необхідною передумовою для розуміння механізмів формування стресостійкості (Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Карамушка Л. М., Креденцер О. В.) [17, 21].

Зрештою, у психологічній науці стрес розглядається як обширний процес, що включає когнітивні оцінки, емоційні хвилювання та поведінкові реакції особистості у відповідь на складні життєві обставини. Такий підхід дозволив не лише описати прояви стресу, а й створювати теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу можливості особистості ефективно протистояти стресовим впливам, що безпосередньо пов'язано зі стресостійкістю. У межах психологічного аналізу стресових процесів особливого значення набуває поняття стресостійкості, яке застосовується для пояснення особистісних відмінностей у реагуванні на стресові впливи. За однакових зовнішніх умов різні люди демонструють не однакову здатність зберігати емоційну рівновагу, продуктивність діяльності та психічне здоров'я, що свідчить про наявність внутрішніх психологічних механізмів проти стресу.

Стресостійкість у психологічній науці розглядається як складна, інтегральна властивість особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеного психоемоційного напруження. Вона проявляється у здатності особистості адекватно оцінювати складні ситуації, регулювати власні емоційні реакції, поведінку та зберігати цілеспрямованість діяльності попри наявність стресових чинників. Таким чином, стресостійкість виступає важливим чинником психологічної адаптації, мобілізації (Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Карамушка Л. М., Креденцер О. В.) [17, 21].

У сучасних психологічних дослідженнях говориться, що стресостійкість не зводиться до пасивної витривалості або ігнорування негативного впливу. Навпаки, вона передбачає активну позицію особистості щодо врегулювання труднощів, використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також здатність до

гнучкої перебудови поведінки відповідно до мінливих умов середовища. Такий підхід дозволив розглядати стресостійкість як динамічну характеристику, що може змінюватися та розвиватися протягом життя. Важливим аспектом розуміння стресостійкості є її зв'язок із самоврегулюванням психічних станів. Особистість зі сформованою стресостійкістю може усвідомлювати власні емоційні реакції, контролювати рівень напруження та своєчасно застосовувати ефективні способи зниження негативного впливу стресу. Саморегуляція виступає внутрішнім механізмом, який забезпечує стабільність психічного функціонування в умовах стресу та запобігає розвитку стресових станів [18].

У структурі стресостійкості зазвичай виокремлюють декілька взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент пов'язаний зі здатністю особистості адекватно інтерпретувати стресову ситуацію, оцінювати її реальну загрозу та прогнозувати можливі наслідки. Емоційний компонент відображає рівень емоційної врівноваженості, уміння керувати почуттями тривоги, страху чи напруження. Поведінковий компонент проявляється у виборі конструктивних стратегій реагування та здатності зберігати активність у складних умовах (Савченко О. Я.) [28].

Окрім зазначених компонентів, стресостійкість тісно пов'язана з особистісними характеристиками, такими як рівень відповідальності, внутрішній контроль, упевненість у власних можливостях та мотивація до подолання труднощів. Ці характеристики не лише визначають індивідуальний рівень стресостійкості, а й опосередковують вибір стратегій поведінки в стресових ситуаціях. Саме через поєднання особистісних рис і навичок саморегуляції формується здатність ефективно протистояти стресу.

У науковій літературі стресостійкість часто розглядається як необхідна умова збереження психологічного здоров'я. Високий рівень стресостійкості знижує ймовірність виникнення емоційного виснаження, тривожних і депресивних станів, а також сприяє підтриманню стабільного психоемоційного фону. Натомість недостатня стресостійкість як вважають Пішко І. О., Карамушка Л. М., може призводити до порушень адаптації, зниження навчальної та

професійної ефективності, а в окремих випадках — до формування хронічних психологічних проблем. Для студентської молоді феномен стресостійкості має особливе значення у зв'язку зі специфікою навчальної діяльності та віковими особливостями. Період навчання у закладі вищої освіти характеризується інтенсивними інтелектуальними навантаженнями, високими вимогами до самостійності, відповідальності та соціальної активності. За відсутності достатнього рівня стресостійкості ці чинники можуть спричиняти підвищене психоемоційне напруження та ускладнювати процес адаптації до освітнього середовища (Коваль О.) [18].

У сучасній психологічній науці відсутнє єдине універсальне трактування феномену стресостійкості, що зумовлено складністю самого явища та різноманіттю наукових підходів до його аналізу. Стресостійкість вивчається в межах різних теоретичних напрямів, кожен з яких акцентує увагу на окремих аспектах психічного функціонування особистості в умовах стресу. Це свідчить про багатовимірний характер феномену та необхідність його комплексного розгляду. За думкою Бурлачук Л. Ф., один із найбільш поширених підходів розглядає стресостійкість як адаптаційну характеристику особистості, що забезпечує успішне пристосування до змінних і складних умов середовища. У межах цього підходу стресостійкість пов'язується зі здатністю підтримувати психологічну рівновагу та ефективність діяльності в умовах тривалого напруження. Основний акцент робиться на результаті — збереженні функціональної стабільності особистості незалежно від інтенсивності стресових впливів [11].

Водночас Коваль О. вважає, інший підхід стресостійкості як систему внутрішніх психологічних ресурсів, які активізуються у відповідь на стрес. До таких ресурсів відносять когнітивні стратегії переосмислення ситуації, емоційну саморегуляцію, волюві якості та мотиваційні установки. У цьому контексті стресостійкість розглядається не як статична властивість, а як процес використання та відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Значне місце у психологічному дослідженні займає підхід, у межах якого стресостійкість

розглядається як здатність до саморегуляції психічних станів. Представники цього напрямку наголошують на ролі усвідомлення власних емоцій, контролю рівня напруження та цілеспрямованого управління поведінкою. Стресостійка особистість у цьому випадку характеризується високим рівнем рефлексії та вмінням своєчасно коригувати власні реакції відповідно до ситуації.

Окрему групу становлять підходи, у яких стресостійкість аналізується через призму копінг-поведінки, тобто стратегій подолання стресових ситуацій. У межах цього підходу основна увага приділяється тому, які саме способи реагування обирає особистість у складних умовах: активні чи пасивні, проблемно-орієнтовані чи емоційно-орієнтовані. Вважається, що ефективність подолання стресу та рівень стресостійкості значною мірою залежать від гнучкості та адекватності обраних копінг-стратегій (Бойко Н. І. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Предко В. В.) [11, 12, 27].

У сучасній українській психології поширеним є інтегративний підхід, який поєднує елементи зазначених концепцій. У межах цього підходу стресостійкість розглядається як складне утворення, що включає особистісні характеристики, когнітивні процеси, емоційно-вольову регуляцію та поведінкові стратегії. Такий підхід дозволяє враховувати як внутрішні ресурси особистості, так і специфіку зовнішніх умов, у яких вона функціонує.

Розуміння стресостійкості як властивості особистості зумовлює необхідність аналізу психологічних чинників, що забезпечують її формування і розвиток. У психологічній науці стресостійкість не розглядається як випадкове або спонтанне утворення, а як результат складної взаємодії індивідуально-психологічних характеристик, соціального досвіду та умов життєдіяльності. Одним із ключових психологічних механізмів стресостійкості є когнітивна оцінка стресової ситуації. Саме на етапі осмислення події відбувається визначення її значущості для особистості та потенційної загрозовості. Особи з високим рівнем стресостійкості, як правило, схильні до більш реалістичної та гнучкої інтерпретації складних ситуацій, що дозволяє зменшити інтенсивність емоційного напруження та уникнути катастрофізації подій. Важливу роль у

формуванні стресостійкості відіграє емоційна саморегуляція, яка забезпечує контроль над власними емоційними реакціями в умовах стресу. Здатність усвідомлювати свої емоції, приймати їх та керувати ними дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу навіть у ситуаціях високого напруження. Недостатній розвиток емоційної саморегуляції, навпаки, підвищує ризик імпульсивних реакцій та дезадаптації (Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Гошовська Д. Р. Кокун О. М.) [10, 11, 16].

Не менш значущим механізмом стресостійкості є вольова регуляція поведінки, яка проявляється у здатності підтримувати цілеспрямовану діяльність попри наявність труднощів. Вольові якості, такі як наполегливість, самодисципліна та відповідальність, сприяють збереженню активної позиції особистості та запобігають пасивному уникненню проблемних ситуацій. Саме через вольову регуляцію стресостійкість набуває практичного виміру, проявляючись у конкретних діях і рішеннях. Серед чинників формування стресостійкості особливе місце займають особистісні характеристики, зокрема рівень внутрішнього контролю, самооцінка та впевненість у власних можливостях (Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М.) [11].

Особи з внутрішнім локусом контролю схильні сприймати події як такі, що піддаються впливу з їхнього боку, що підвищує відчуття відповідальності та знижує рівень безпорадності в стресових умовах. Бурлачук Л. Ф., вважав, що адекватна самооцінка, у свою чергу, забезпечує більш стійке ставлення до невдач і труднощів. Важливим чинником розвитку стресостійкості є життєвий досвід особистості, зокрема попередній досвід подолання складних ситуацій. Накопичення позитивного досвіду успішного подолання труднощів сприяє формуванню ефективних моделей поведінки та підвищує впевненість у здатності справлятися зі стресом у майбутньому. Водночас негативний або травматичний досвід за відсутності підтримки може знижувати рівень стресостійкості.

Окремої уваги заслуговує думка Морозова С. М. щодо ролі соціального оточення у формуванні стресостійкості. Підтримка з боку значущих інших, відчуття належності до соціальної групи та наявність довірливих

міжособистісних відносин виступають потужними ресурсами зниження стресового напруження. Соціальна підтримка не лише пом'якшує емоційні переживання, а й сприяє активному пошуку рішень у складних ситуаціях. У студентському віці формування стресостійкості відбувається особливо інтенсивно, оскільки цей період пов'язаний із становленням особистісної автономії, професійної ідентичності та системи життєвих цінностей. Саме в цей час відбувається активний розвиток навичок саморегуляції, відповідальності та самостійного прийняття рішень, що безпосередньо впливає на здатність ефективно протистояти стресовим впливам (Варій М. Й.) [14].

Теоретичний аналіз феноменів стресу та стресостійкості у психологічній науці дозволяє зробити висновок про їх складний, багатовимірний характер. Поняття «стрес» досліджувалося такими авторами, як Варій М. Й., як динамічний психологічний процес, що виникає у відповідь на дію значущих для особистості стресових чинників і супроводжується змінами в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. При цьому вирішальну роль у формуванні стресової реакції відіграє не лише об'єктивна ситуація, а й її суб'єктивна оцінка особистістю (Варій М. Й. Жигайло Н.) [14, 19].

У межах психологічного підходу стресостійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного напруження. Вона проявляється у збереженні психологічної рівноваги, контролі емоційних реакцій та здатності обирати конструктивні стратегії поведінки в складних життєвих ситуаціях (Жигайло Н.) [19].

Стресостійкість не є вродженою або незмінною характеристикою, а формується й розвивається в процесі життєдіяльності та соціалізації. Аналіз основних психологічних підходів до розуміння стресостійкості засвідчує відсутність єдиного трактування цього феномену, що зумовлює необхідність його комплексного розгляду. Адаптаційний, ресурсний, саморегуляційний та копінг-підходи взаємодоповнюють одне одного, розкриваючи різні аспекти стресостійкості та механізми її прояву. Інтегративний підхід дозволяє поєднати

ці позиції та розглядати стресостійкість як результат взаємодії особистісних характеристик, психологічних ресурсів і поведінкових стратегій. Встановлено, що формування стресостійкості зумовлюється комплексом психологічних механізмів і чинників, серед яких провідну роль відіграють когнітивна оцінка стресових ситуацій, емоційна та вольова саморегуляція, особистісні характеристики й соціальний досвід. Особливого значення ці механізми набувають у студентському віці, який характеризується інтенсивними особистісними та соціальними змінами (Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. World Health Organization, Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E.) [2, 9, 11].

Таким чином, результати теоретичного аналізу створюють методологічне підґрунтя для подальшого дослідження соціально-психологічних особливостей стресостійкості студентів у специфічних умовах життєдіяльності. Це зумовлює доцільність переходу до розгляду науково-практичних підходів до проблеми стресостійкості студентів в умовах війни, що буде здійснено в наступному підрозділі [25].

1.2. Науково-практичні підходи до проблеми стресостійкості студентів в умовах війни

Сьогодні в умовах війни наукові дослідження психологічних явищ зосереджуються не лише на теоретичному розвитку проблеми, але й на її практичному, реалістичному вимірюванні в реальних соціальних умовах. У цьому контексті стресостійкість серед студентської молоді постає як складна багатовимірна проблема і вимагає систематичної аналітичної оцінки та наукового підходу з точки зору її емпіричного дослідження. Логіка науково-практичних досліджень стресостійкості базується на розумінні того, що в умовах воєнного часу стрес перетворюється з тимчасової реакції на унікальні події на постійний етап життєдіяльності. Такий вплив стресу змінює механізми психологічної адаптації, активує внутрішні ресурси особистості та загострює роль індивідуальних відмінностей у подоланні складних життєвих ситуацій. Саме тому науково-практичний підхід таких авторів як Максименко С. Д та Карамушка Л. М. передбачає не абстрактне описання феномену, а його

конкретне вимірювання у визначеній соціальній групі [20, 26]. Студентська молодь є особливо чутливою до впливу воєнного стресу, оскільки перебуває на етапі інтенсивного особистісного та професійного становлення. Навчання в умовах постійної загрози безпеці, інформаційної нестабільності, вимушених змін освітнього середовища та соціальних ролей створює додаткове психологічне навантаження. Водночас саме цей віковий період характеризується активним формуванням стратегій подолання труднощів, що робить студентів важливою групою для науково-практичних досліджень стресостійкості (Карамушка Л. М., Максименко С. Д.) [20, 26].

Науково-практичний аналіз використовує кілька рівнів аналізу: індивідуальний, емоційний та когнітивний. Це розуміння розглядає стресостійкість не як ізольовану характеристику, а як продукт взаємодії між внутрішніми психологічними ресурсами та зовнішніми умовами. У межах цього підходу особливо важливо визначити не лише рівень стресостійкості, але й фактори, які підтримують або, навпаки, знижують її. Частина логіки дослідження полягає в тому, що результати можуть бути використані. Як вважали Савченко О. Я. та Шевченко Н. Ф., науково-практичний аналіз стресостійкості повинен керувати розробкою психологічних рекомендацій, програм підтримки та профілактичних заходів, спрямованих на підтримку психічного благополуччя студентів. Таким чином, вибір психодіагностичних методів повинен керуватися не лише теоретичними потребами експерименту, але й практичними завданнями дослідження. [25, 28].

У контексті воєнного стану особливого значення набуває аналіз внутрішніх психологічних ресурсів, які дозволяють особистості зберігати відносну стабільність за умов обмеженого зовнішнього контролю. До таких ресурсів належать здатність до психологічного відновлення, позитивний емоційний фон, а також переконання щодо власної відповідальності за стан здоров'я. Саме ці аспекти формують основу логіки подальшого емпіричного дослідження (Савченко О. Я. Шевченко Н. Ф.) [25, 28].

Відповідно, обґрунтування наукових та прикладних досліджень стійкості до стресу студентів в умовах воєнного часу базується на єдиному підході до вивчення психологічної стійкості як основної характеристики, що ілюструє індивідуальну здатність протистояти тривалому стресу та зберігати психологічну/емоційну гармонію, а також активно взаємодіяти з реальністю. Ця система надає методологічну початкову точку для майбутніх емпіричних досліджень та пояснює, вибір відповідних психодіагностичних інструментів. Психодіагностичний аналіз стійкості особи до стресу є важливою частиною науково-практичного дослідницького процесу, що дозволяє перейти від теоретичного узагальнення до конкретного аналізу психологічних показників. Такий вид діагностики стає дуже важливим в умовах воєнного часу, оскільки вони виявляють відмінності між індивідуальними відмінностями у здатності студентів адаптуватися до тривалого впливу стресорів. З точки зору психодіагностики, концепція стійкості до стресу є здатністю індивіда продовжувати функціонування психічних процесів, регулювання емоцій та виконання діяльності з відповідною ефективністю в умовах високого впливу. Це кількісно оцінюється за допомогою стандартного методу статистичної оцінки рівня психологічної стійкості серед різних груп суб'єктів. Ключовою особливістю психодіагностики для воєнного часу є врахування хронічності стресу. Таким чином, Предко В. В. стверджує, що в умовах воєнного часу, на відміну від короткострокових кризових ситуацій, зберігається середовище невизначеності, яке впливає на емоційний стан, мотивацію та когнітивні установки. [25]. У зв'язку з цим психодіагностичні методики повинні бути спрямовані не лише на фіксацію симптомів напруження, а й на оцінку здатності до психологічного відновлення та адаптації. Загальний рівень стресостійкості відображає інтегральну здатність особистості долати труднощі, зберігати впевненість у власних можливостях та підтримувати активну життєву позицію. Високі показники стресостійкості свідчать про наявність внутрішніх ресурсів, що дозволяють студентам ефективно функціонувати навіть у складних

соціальних умовах. Низькі показники, навпаки, можуть вказувати на підвищену вразливість до стресу та потребу в психологічній підтримці.

Важливою складовою психодіагностичного вивчення стресостійкості є аналіз емоційного фону переживання стресових подій. Оптимістичні стани виконують компенсаторну функцію, знижуючи інтенсивність негативних емоцій та сприяючи підтриманню психологічної рівноваги. Дослідження таких станів дозволяє оцінити емоційний ресурс, який допомагає студентам зберігати надію, віру в майбутнє та відчуття внутрішньої стабільності в умовах війни. Не менш значущим є когнітивний компонент стресостійкості, пов'язаний із суб'єктивним відчуттям контролю над власним здоров'ям. В умовах війни це відчуття часто порушується, що може призводити до формування фаталістичних установок і зниження активності у збереженні психічного благополуччя. Водночас внутрішня орієнтація на контроль здоров'я сприяє формуванню відповідального ставлення до власного стану та підвищує рівень психологічної стійкості (Савченко О. Я., Schwarzer R., Jerusalem M.) [5, 28].

Психодіагностичне дослідження стійкості до стресу особи під час війни вимагає не лише інтеграції особистісних мір психологічної стійкості, але й мір емоційних ресурсів та когнітивних установок. Цей метод пропонує цілісний погляд на соціально-психологічні особливості подолання стресу у студентів і закладає міцну основу для аналізу емпіричних даних. Через війну та той факт, що емоційний світ людини зазнає інтенсивних змін з кожною новою загрозою безпеці, невизначеністю щодо майбутнього та постійним впливом негативних стимулів. За таких обставин підтримка позитивного емоційного фону має особливе значення, оскільки можна припустити, що емоційний стан визначає хід психологічної реакції на ситуацію. У такому середовищі оптимістичні стани вважаються корисним ендогенним ресурсом для досягнення психологічної рівноваги та підвищення ступеня стійкості до стресу студента. Більш конкретно, оптимізм не є стабільною особистісною характеристикою або точкою зору, а характеризується тимчасовими емоційними переживаннями, які характеризують сприятливий погляд на події або майбутнє. У воєнних ситуаціях ці стани можуть

набувати компенсаторної ролі: зменшуються тривога, страх і емоційне виснаження. Таким чином, їхня емпірична робота має значення як для наукових, так і для практичних аспектів вивчення стійкості до стресу. (Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М.) [12].

Емоційний ресурс оптимізму відіграє значну роль у процесах психологічної адаптації. Для студентів, які навчаються в умовах війни, оптимістичні стани можуть виконувати функцію психологічного «буфера», що зменшує негативний вплив стресогенних факторів навчального та соціального середовища. Особливістю оптимістичних станів є їх тісний зв'язок із когнітивною оцінкою життєвих ситуацій. За наявності позитивного емоційного фону складні обставини сприймаються як тимчасові та такі, що можуть бути подолані. Це сприяє формуванню більш гнучких стратегій реагування та знижує ризик розвитку дезадаптивних форм поведінки (Варій М. Й.) [14].

В умовах воєнного стану можна зрозуміти вплив такої когнітивно-емоційної взаємодії як однієї з найбільших важливостей, оскільки за відсутності будь-якої зовнішньої передбачуваності людина здатна підтримувати психічні стани відносно стабільними. Оптимістичні стани також пов'язані зі ступенем суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям в цілому. Оптимістичні реакції навіть в несприятливих умовах є джерелом сенсу та життєвої орієнтації, і вони служать важливим аспектом благополуччя, а також життєвого погляду. У випадку їх учнів це здається значущим у подальшій освіті, незалежній кар'єрі та особистісному розвитку в умовах воєнного часу. Це вказує на те, що оптимізм є як емоцією, так і психічним механізмом для прийняття активної життєвої орієнтації. У контексті науки та практики оптимістичні стани можуть бути вивчені для спостереження індивідуальних відмінностей у здатності студентів підтримувати позитивний емоційний клімат під час тривалого стресу. Емоційні ресурси присутні в оптимістичних станах (або позитивних станах — тобто станах високого оптимізму), і з оптимістичними станами приходять ресурси для подолання стресових або напружених ситуацій та підтримання психічної рівноваги та балансу. На противагу, низькі показники можуть відображати

чутливість до негативних реакцій та більший ризик емоційного вигорання. Оптимістичні стани в умовах війни заслуговують особливої уваги, враховуючи, що вони є динамічними за своєю природою. Хоча стабільні риси особистості не завжди впливають на результат діяльності, вони варіюються в залежності від контексту, ступеня соціальної підтримки, тривалості навчання та індивідуальних психологічних ресурсів. Причини, чому ці дві групи є фокусом психодіагностичного аналізу, є дуже важливими, оскільки їх дослідження може перетворитися на програми, засновані на психологічній підтримці або корекції емоційного стану студентів. Оптимістичні стани відіграють інтегративну роль у структурі стресостійкості, яка інтегрує емоційні та мотиваційні елементи психологічної реакції. Вони допомагають знижувати рівень емоційного стресу, підтримувати активність та орієнтованість на майбутнє, а також підвищують здатність індивіда знаходити добре в складному житті. Оптимізм, поряд з численними психологічними елементами, веде до кращих стратегій подолання стресу. Таким чином, оптимістичні стани стали важливим емоційним джерелом стійкості студентів до стресу під час війни. Їх емпіричний аналіз надає уявлення про механізми, що лежать в основі та підтримують психологічну адаптацію, як можна ідентифікувати внутрішні ресурси для подолання стресу, та основу для додаткових досліджень взаємозв'язку емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів стресостійкості в межах другої частини кваліфікаційної роботи. Для особистої стресостійкості когнітивний вимір є вирішальним, оскільки цей аспект формує, як інтерпретуються події, ставлення до самоефективності індивіда та відповідальність, якщо така є, за подолання труднощів. У умовах воєнного стану цей аспект має особливу актуальність, оскільки зовнішність сильно обмежує контроль особи над подіями (чи відбудеться подія), що може вплинути на його психологічний стан та поведінку. (Варій М. Й., Hobfoll S. E.) [14, 24].

Локус контролю здоров'я є одним з основних когнітивних механізмів стійкості до стресу. Він виражає оцінку індивіда щодо того, від чого залежить збереження і підтримка фізичного та психічного благополуччя. Питання здоров'я можуть бути дуже актуальними в контексті війни, оскільки постійний стрес,

тривога та емоційна напруга можуть безпосередньо впливати на психосоматичні стани студентів. Основний внутрішній локус контролю здоров'я - це віра в те, що здоров'я значною мірою визначається власними діями, рішеннями та способом життя. Саме в такій ситуації, як війна, і в умовах, коли студенти борються, ця установка може відігравати захисну роль, оскільки вона заохочує бути проактивним у підтримці психологічного благополуччя, дотриманні політики навчання та відпочинку та використанні ресурсів саморегуляції. Люди з сильним внутрішнім локусом контролю мають вищий рівень стійкості до стресу, оскільки вони сприймають суб'єктивну здатність впливати на власний стан, незважаючи на несприятливі зовнішні впливи. У своїй роботі О.В. Креденцер та К.В. Терещенко зазначили, що зовнішній локус контролю здоров'я пов'язаний з орієнтацією локусу на вплив інших або зовнішніх обставин. У цьому прикладі відповідальність за здоров'я належить лікарям; найближчому оточенню; державним установам; та загальній ситуації. Така установка може мати дві сторони в умовах воєнного часу. З одного боку, вона знижує рівень особистої відповідальності та активності, що є негативним для стійкості до стресу. Водночас, орієнтація на соціальну підтримку може частково забезпечити засоби, які можуть допомогти пом'якшити відчуття безпорадності через довіру до ресурсів допомоги третьої сторони. [13].

Фаталістичний локус контролю здоров'я (тобто віра в те, що стан здоров'я визначається випадковістю, долею або неконтрольованими обставинами) заслуговує на особливу увагу. У стані війни такі установки можуть посилюватися, оскільки реальні загрози життю та безпеці створюють відчуття непередбачуваності та втрати контролю. Фаталістичні переконання зазвичай асоціюються зі зниженням стійкості до стресу, підвищеною тривожністю та пасивними формами психологічної реакції. З наукової та практичної точки зору, аналіз локусу контролю здоров'я дозволяє глибше зрозуміти когнітивні механізми, що лежать в основі подолання стресу. Для студентів у воєнних умовах характерне поєднання різних типів установок, сформованих під впливом особистого досвіду, соціального середовища та інформаційного простору. Тому

емпіричні дослідження локусу контролю здоров'я є важливим елементом комплексного вивчення стійкості до стресу. [13].

Крім того, локус контролю здоров'я тісно пов'язаний із емоційними та поведінковими аспектами стресостійкості. Внутрішня орієнтація на контроль сприяє більш активному використанню стратегій саморегуляції, тоді як зовнішні та фаталістичні установки можуть обмежувати готовність до конструктивного подолання стресу. В умовах війни це має особливе значення, оскільки тривалий стрес потребує не лише емоційної витривалості, а й усвідомленого ставлення до власного психічного стану.

Комплексний підхід у науково-практичному дослідженні стресостійкості передбачає поєднання різних психологічних вимірів, кожен з яких відображає окрему сторону процесу подолання стресу. Такий підхід дозволяє уникнути спрощеного розуміння феномену та забезпечує більш глибоке й цілісне бачення соціально-психологічних особливостей стресостійкості студентів. У межах даного дослідження комплексність реалізується через інтеграцію адаптаційного, емоційного та когнітивного компонентів психологічної стійкості.

Адаптаційний компонент відображає загальну здатність особистості ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу, відновлювати внутрішню рівновагу після негативних подій та зберігати працездатність. В умовах війни цей компонент є базовим, оскільки саме він визначає, наскільки студент здатний підтримувати навчальну активність, соціальні зв'язки та особистісний розвиток за умов постійної напруги. Це питання досліджували такі автори як Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Цимбалюк М. Оцінка адаптаційного потенціалу дозволяє виявити рівень загальної стресостійкості та окреслити межі психологічної витривалості студентської молоді (Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Цимбалюк М.) [15, 17].

Емоційний компонент стресостійкості пов'язаний із характером переживання стресових подій та здатністю підтримувати позитивний або відносно стабільний емоційний фон. В умовах війни емоційна сфера зазнає значного навантаження, що проявляється у зростанні тривожності, емоційного

виснаження та зниженні суб'єктивного благополуччя. Водночас наявність позитивно забарвлених емоційних станів, зокрема оптимістичних переживань, виступає важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє збереженню психологічної рівноваги та знижує негативний вплив хронічного стресу. Саме тому включення емоційного виміру до комплексного дослідження стресостійкості є науково та практично обґрунтованим. (Шевченко Н. Ф.) [28]

Когнітивний компонент стресостійкості - це система переконань, переконання та ставлення до контролю над власним життям і здоров'ям. У воєнний час когнітивні процеси подій особливо актуальні, оскільки це ситуації обмеженого контролю, але також втрати відчуття безпеки. Аналіз когнітивних установок допомагає зрозуміти, як люди по-різному обробляють стрес. Однією з великих переваг широкої перспективи є те, що вона дозволяє побачити взаємозв'язки між компонентами стресостійкості. Загальний рівень психологічної стійкості не виникає ізольовано, а формується в поєднанні з емоційними станами та когнітивними переконаннями. Ось чому більш загальний підхід вимагає більш диференційованого аналізу результатів емпіричних досліджень. Холістичний підхід має практичне значення також у науково-практичному середовищі. Використання результатів як засобу не лише для опису ступеня стресостійкості студентів, але й для створення психологічних програм, адаптованих до їхніх потреб. Для виділення груп високого ризику корисно визначити низьку стресостійкість, дефіцит позитивних емоційних станів у поєднанні з зовнішніми або фаталістичними когнітивними установками, щоб визначити психологічні групи, які потребують уваги з боку психологічних служб для вищих навчальних закладів. (Шевченко Н. Ф.) [28]

Особливого значення комплексний підхід набуває в умовах воєнного стану, коли психологічні труднощі мають не тимчасовий, а тривалий характер. Підтримка психічного здоров'я студентів у таких умовах потребує не фрагментарних заходів, а системної роботи, що враховує різні аспекти психологічного функціонування. Тому результати повноцінного емпіричного дослідження слугують основою для формування рекомендацій, націлених на

підвищення стресостійкості, розвиток емоційних ресурсів та зміцнення внутрішнього відчуття контролю. Крім того, комплексний науково-практичний підхід забезпечує логічний перехід від теоретичного аналізу до емпіричного дослідження. Він дозволяє чітко обґрунтувати вибір психодіагностичних методик та продемонструвати їх взаємодоповнювальний характер. Поєднання показників загальної стресостійкості, оптимістичних станів та локусу контролю здоров'я створює цілісну модель аналізу соціально-психологічних особливостей подолання стресу студентами в умовах війни.

Таким чином, комплексний науково-практичний підхід до емпіричного дослідження стресостійкості студентів дозволяє розглядати даний феномен як багаторівневу систему, що включає адаптаційні можливості, емоційні ресурси та когнітивні установки. Такий підхід забезпечує глибину аналізу, підвищує практичну цінність отриманих результатів та створює надійне методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, представленого у другому розділі кваліфікаційної роботи.

Висновок до розділу 1

Цей теоретичний аналіз був проведений для вивчення психосоціального аспекту стійкості до стресу студентів в умовах війни. Таким чином, перший розділ охоплює зміст ідей стресу або стійкості до стресу в сучасній психологічній науці. Психологічний стрес розуміється як багатовимірна реакція на зовнішні та внутрішні тиски, які сприймаються як загрозові або такі, що значно перевищують здатність індивіда справлятися та адаптуватися. Також було продемонстровано, що психологічний стрес включає когнітивний аналіз ситуації, емоційні переживання та поведінкові реакції, взаємодія яких визначає специфіку реакції індивіда на складні життєві обставини, особливо під час тривалого соціального напруження в умовах війни. Згідно з узагальненням наукового методу, стійкість до стресу є ключовою психологічною якістю того, хто здатний підтримувати психоемоційний баланс, стабільність функцій у рівновазі та здатність ефективно діяти в умовах тривалого або високого стресу.

У другому розділі проводився аналіз наукової літератури, що досліджує та вивчає стійкість до стресу. Результати показали, що, згідно з адаптивним підходом, стійкість до стресу інтерпретувалася як здатність індивіда підтримувати стабільність функціонування в складних життєвих ситуаціях; ресурсний підхід зосереджувався на ролі внутрішніх психологічних ресурсів у стійкості до стресу; підхід саморегуляції визначав стійкість до стресу як здатність індивіда керувати власними психологічними станами та поведінкою; а копінг-підхід був здатністю аналізувати стратегії подолання стресу. Інтегративний підхід об'єднує ці позиції та розглядає стійкість до стресу як багатокомпонентне особистісне утворення. Іноземні та вітчизняні науковці значно сприяли загальному аналізу проблеми екологічного стресу щодо стійкості до стресу, тоді як вітчизняні вчені вивчали психологічну адаптацію та проблему психологічної ситуації, такі як соціальні кризи під час теоретичного огляду наукової літератури, що була опублікована в рецензованих журналах. У галузі української психологічної науки Л. М. Карамушка, О. М. Кокун, С. Д. Максименко, Н. Ф. Шевченко, Д. Р. Гошовська та інші зосередилися на згаданому питанні, і їхні роботи надали теоретичний контекст для подальших досліджень стійкості до стресу у студентської молоді в умовах війни.

Узагальнення висновків теоретичного дослідження дозволило нам встановити, що стійкість до стресу студентів формується кількома взаємозалежними психологічними факторами і не може бути зведена до одного типу показника, що підтримує можливість здійснення багатогранного підходу до емпіричного розвитку дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Інструментарій і процедура емпіричного дослідження

Для аналізу соціально-психологічних характеристик стійкості до стресу на рівні стресової групи під час воєнного стану було заплановано та реалізовано емпіричне психологічне дослідження. Загальною метою цього дослідження було визначення основних психологічних факторів для визначення їх впливу на здатність молодих студентів ефективно реагувати на стресові умови, справлятися з проблемами та встановлювати психологічно-емоційну стабільність у контексті тривалих соціальних заворушень. З цією метою була застосована психодіагностична методика, яка здатна оцінити, наскільки рівні стійкості до стресу студентів та психологічні і соціально-психологічні особливості, можливо пов'язані з ними, можуть бути всебічно проаналізовані. Дослідження проводилося з участю студентів вищих навчальних закладів України як емпіричних учасників. Загальний розмір вибірки становив 60 респондентів віком від 19 до 23 років. Гендерний склад вибірки учасників наведений у табл. 2.1.

Таблиця 2.1 - Характеристика вибірки за статтю

Стать	Кількість осіб	Відсоток (%)
Жіноча	46	76,7
Чоловіча	14	23,3

Більшість учасників нашого дослідження є студентами четвертого курсу, що дозволяє вибірці бути репрезентативною для молодих студентів, які знаходяться на завершальному етапі академічного прогресу, але водночас стикаються з психологічними стресорами професійного самовизначення, планування майбутнього та високим академічним навантаженням. В дослідженні було використано шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), яка є загальновживаним засобом вимірювання рівня психологічної стійкості людей

у сучасній психологічній практиці, як один з основних методів у дослідженні. Специфічний метод цього обстеження завдяки своїй високій інформативності оцінює здатність індивіда зустрічати несприятливі життєві ситуації, відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій, підтримувати внутрішню стабільність та діяти в умовах емоційного стресу. Цей метод використовує десять тверджень, які стосуються різних аспектів стійкості до стресу — адаптивності, внутрішньої сили, психологічної гнучкості, здатності до відновлення після перешкод та збереження впевненості у власних можливостях. Таким чином, кожен респондент оцінював ступінь своєї згоди з твердженнями, представленими в цьому дослідженні, отримуючи інтегральний показник рівня стійкості до стресу.

Для дослідження особливостей суб'єктивного сприйняття контролю над власним здоров'ям і психологічним благополуччям було використано опитувальник локусу контролю здоров'я. Використання цієї методики обумовлено тим, що відчуття контролю над власним життям і станом здоров'я є важливим психологічним чинником адаптації до стресу. Особи, які сприймають себе як активних суб'єктів впливу на власний стан, зазвичай демонструють вищу психологічну стійкість, тоді як схильність приписувати відповідальність зовнішнім обставинам або випадковим чинникам може супроводжуватися вищим рівнем тривожності, безпорадності та зниженням адаптаційного потенціалу (Карамушка Л. М.) [16].

Організація дослідження здійснювалася в дистанційному форматі за допомогою онлайн-опитування. Такий формат було обрано з урахуванням актуальних умов воєнного стану, що характеризуються мобільністю населення, неоднаковими безпековими умовами в різних регіонах та необхідністю забезпечення доступності участі для студентів незалежно від їхнього місця перебування.

З метою дослідження зазначеного психологічного ресурсу в межах емпіричного дослідження було застосовано шкалу загальної самоефективності, яка дозволяє оцінити рівень впевненості особистості у власній здатності успішно

долати труднощі, ефективно реагувати на виклики та досягати поставлених цілей.

У межах даного емпіричного дослідження було важливо проаналізувати соціально-психологічні характеристики студентської молоді через дослідження особливостей міжособистісної орієнтації. Важливим аспектом дослідження соціально-психологічних особливостей стресостійкості студентської молоді є аналіз міжособистісної сфери особистості, оскільки саме характер взаємодії з оточенням значною мірою впливає на процес психологічної адаптації в умовах тривалого стресу. В умовах війни соціальні контакти, підтримка з боку близьких людей, друзів та навчального оточення набувають особливого значення, виступаючи одним із ключових ресурсів подолання психологічних труднощів та збереження емоційної рівноваги. Наявність довірливих міжособистісних стосунків сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, формуванню відчуття безпеки та підвищенню здатності особистості ефективно реагувати на кризові життєві обставини.

З метою вивчення особливостей міжособистісної взаємодії студентів було використано методику «Основні поведінкові орієнтації в міжособистісних відносинах» (FIRO-B), розроблену В. Шутцом та адаптовану О. Ю. Береженною і Л. А. Колесніченко. Дана методика дозволяє дослідити основні потреби особистості у сфері міжособистісних відносин та оцінити особливості соціальної поведінки за шістьма шкалами: проявлена залученість у взаємодію, бажана залученість, проявлений контроль, бажаний контроль, проявлена прихильність та бажана прихильність.

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили всебічно оцінити рівень стресостійкості студентів та пов'язані з нею соціально-психологічні характеристики. Обраний інструментарій забезпечив можливість дослідити як особистісні ресурси студентів, так і особливості їхнього сприйняття контролю над життєвими обставинами та міжособистісної взаємодії.

Отже, використаний психодіагностичний інструментарій забезпечив комплексне дослідження соціально-психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах війни. Поєднання методик дало змогу оцінити рівень стресостійкості, самоефективності, локусу контролю здоров'я та особливості міжособистісної орієнтації, що створило необхідне підґрунтя для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних результатів дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Для виявлення соціально-психологічних особливостей стресостійкості студентів було проведено аналіз результатів, отриманих за допомогою комплексу психодіагностичних методик.

Була реалізована методологія Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), яка зосереджувалася на діагностиці характеристик міжособистісної орієнтації, що дозволила оцінити деталі соціальних контактів серед респондентів, кількість підтримки, необхідної від інших, характеристики соціальної включеності, рівень залежності від міжособистісних контактів та орієнтацію на взаємодію з ситуаційним середовищем. Ця методологія високо цінується в галузі інтересу, оскільки середовище, якість соціальних контактів та суб'єктивне відчуття підтримки можуть впливати на цей ефект. психологічної стійкості особистості [29].

Аналіз отриманих результатів за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) дозволив визначити рівень стресостійкості студентів в умовах війни що наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2 – Розподіл студентів за рівнем стресостійкості за методикою Коннор–Девідсон

Рівень стресостійкості	Кількість студентів	Відсоток (%)
Низький	7	11,7
Середній	26	43,3
Високий	27	45

За даними, наведеними в табл. 2.2, можна сказати, що відсоток осіб у дослідженні з високою стійкістю до стресу були найвищими (45%), демонструючи сильну здатність до психологічної адаптації, здатність ефективно

справлятися з труднощами, залишатися емоційно стабільними та відновлюватися після впливу стресорів. Іншою важливою характеристикою у зв'язку з воєнним станом є те, що такі студенти залишаються стійкими у відповідь на тривалий психоемоційний стрес.

Середні рівні стійкості до стресу спостерігалися у значної частини студентів (43,3%). Респонденти демонстрували адекватні ресурси для подолання, хоча рівень психологічної стійкості може сильно залежати від таких факторів, як інтенсивність зовнішнього стресу, емоційний стан та наявність внутрішніх або соціальних ресурсів підтримки. Для більшості людей, які можуть справлятися, цей рівень є типовим; однак деякі особи відчують більш серйозний стрес, що вимагає додаткових ресурсів адаптивної поведінки.

Одночасно 11,7% респондентів показали низький рівень стійкості до стресу, що свідчить про відсутність здатності до психологічної адаптації, труднощі у впоранні з стресовими обставинами, підвищену емоційну чутливість та ризик вигорання при тривалому психоемоційному збудженні.

Підсумовуючи, можна сказати, що більшість студентів мають середній та високий рівень стійкості до стресу, що означає, що вибірка має значний адаптивний потенціал. Однак низькі показники стійкості до стресу для групи студентів свідчать про те, що деякі студенти в умовах війни слід вважати психологічно вразливими. Оскільки в цьому дослідженні враховується соціально-психологічний аспект, особлива увага була приділена вивченню міжособистісного елемента.

У межах емпіричного дослідження було застосовано методику «Локус контролю здоров'я», яка дозволяє оцінити особливості сприйняття контролю за трьома основними напрямками: внутрішній локус контролю, орієнтація на вплив значущих інших осіб та контроль випадку. Аналіз отриманих результатів дає змогу більш глибоко зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі стресостійкості студентської молоді, а також визначити, наскільки відчуття контролю над власним благополуччям може виступати ресурсом адаптації до кризових умов. Оскільки саме особливості суб'єктивного сприйняття

відповідальності за власне благополуччя можуть впливати на здатність особистості ефективно реагувати на стресові ситуації. В умовах воєнного стану, коли значна частина зовнішніх обставин є об'єктивно неконтрольованою, аналіз локусу контролю дозволяє краще зрозуміти адаптаційні механізми студентської молоді. Результати дослідження за цією методикою представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3 – Розподіл студентів за рівнями прояву локусу контролю здоров'я

Шкала	Рівень	Респонденти (60 осіб)	
		к-сть	у %
Внутрішній локус контролю	Низький	9	15
	Середній	23	38,3
	Високий	28	46,7
Контроль могутніми іншими	Низький	12	20
	Середній	25	41,7
	Високий	23	38,3
Контроль випадку	Низький	20	34
	Середній	24	40
	Високий	16	26

Аналіз результатів, отриманих за методикою дослідження локусу контролю здоров'я (табл. 2.3.), дозволив виявити особливості суб'єктивного сприйняття студентами відповідальності за власне здоров'я, психологічне благополуччя та здатність впливати на життєві обставини в умовах війни. Оскільки методика передбачає оцінювання трьох окремих шкал, результати було проаналізовано за рівнями прояву кожної з них.

Згідно зі шкалою внутрішнього локусу контролю найбільша частка респондентів (46,7%) показала високий рівень, що показує про достатнє переконання у власній здатності нести відповідальність за стан свого здоров'я та життєві обставини. Для таких студентів характерне усвідомлення особистої відповідальності за власний стан, орієнтація на активне подолання труднощів і більш суб'єктна життєва позиція. 38,3% студентів продемонстрували середній

рівень внутрішнього контролю, що може свідчити про помірно виражене відчуття особистої відповідальності, яке залежить від конкретних життєвих умов. Одночасно 15% респондентів мають низький рівень, що може вказувати на знижену впевненість на власні події у своєму житті. (Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук) [24]

За шкалою контролю могутніми іншими найбільша частка студентів (41,7%) продемонструвала середній рівень, тоді як 38,3% мають високий рівень прояву цієї характеристики. Це свідчить про те, що значна частина студентської молоді визнає важливість підтримки з боку значущих інших осіб, професійної допомоги або соціальних ресурсів у збереженні психологічного благополуччя. В умовах війни така орієнтація може мати адаптивний характер, оскільки соціальна підтримка часто виступає важливим ресурсом подолання стресу. Низький рівень за цією шкалою було виявлено у 20% студентів, що може свідчити про більшу автономність у вирішенні життєвих труднощів.

Щодо шкали контролю випадку, найбільша частка респондентів (40%) продемонструвала середній рівень, тоді як 34% мають низький рівень, а 26% - високий рівень. Отримані результати свідчать про те, що для частини студентської молоді характерне помірне або підвищене сприйняття впливу випадкових, непередбачуваних або неконтрольованих обставин на власне життя. У контексті воєнного стану такі результати є психологічно зрозумілими, оскільки значна кількість зовнішніх подій справді перебуває поза межами особистого контролю.

Загалом результати дослідження локусу контролю свідчать про переважання у студентської молоді достатньо сформованого внутрішнього відчуття відповідальності за власне благополуччя при одночасному визнанні важливості зовнішньої соціальної підтримки як адаптаційного ресурсу в умовах воєнного стану.

Аналіз результатів за методикою загальної самоефективності дає змогу глибше зрозуміти внутрішні психологічні механізми, що сприяють формуванню

стресостійкості студентської молоді в умовах війни. Отримані результати представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4 – Розподіл студентів за рівнями загальної самоефективності

Рівень загальної самоефективності	Кількість студентів	Відсоток (%)
Низький	6	10
Середній	25	41,6
Високий	29	48,4

Аналіз результатів, отриманих за шкалою загальної самоефективності, дозволив визначити рівень впевненості студентської молоді у власних можливостях ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях, долати труднощі, приймати рішення та зберігати активну життєву позицію в умовах стресового навантаження. Самоефективність розглядається як один із важливих внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що безпосередньо пов'язаний із здатністю до адаптації, саморегуляції та подолання кризових ситуацій.

Як видно з результатів, представлених у таблиці 2.4, найбільша частка студентів (48,4%) продемонструвала високий рівень загальної самоефективності. Це свідчить про достатньо сформовану впевненість у власних можливостях успішно долати труднощі, знаходити ефективні способи вирішення проблемних ситуацій, приймати відповідальні рішення та підтримувати активну поведінкову позицію навіть в умовах підвищеного стресу. Для таких студентів характерне відчуття особистої компетентності, готовність до активного подолання труднощів і більш висока психологічна стійкість до несприятливих зовнішніх обставин.

Значна частка респондентів (41,6%) продемонструвала середній рівень загальної самоефективності. Це може свідчити про наявність базової впевненості у власних силах, однак така впевненість може змінюватися залежно від конкретних життєвих обставин, інтенсивності стресового навантаження або емоційного стану особистості. Студенти з таким рівнем загалом здатні ефективно справлятися з труднощами, проте в умовах тривалого стресу можуть потребувати додаткової психологічної підтримки або посилення внутрішніх адаптаційних ресурсів.

Водночас 10% студентів продемонстрували низький рівень загальної самоефективності, що може свідчити про невпевненість у власних можливостях, схильність сумніватися у власній здатності успішно вирішувати складні життєві завдання, підвищену тривожність та меншу готовність до активного подолання труднощів. У контексті війни така група студентів може бути більш психологічно вразливою до впливу стресогенних факторів.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що для більшості студентів характерний середній і високий рівень загальної самоефективності, що дозволяє розглядати цей показник як важливий внутрішній психологічний ресурс, який сприяє формуванню стресостійкості, психологічної адаптації та конструктивного подолання труднощів в умовах війни. В таких умовах значення соціально-психологічного компонента адаптації ще більше посилюється. Ситуація тривалого стресу, невизначеності, обмеженості звичних форм комунікації, вимушеної соціальної мобільності, дистанційного навчання та емоційного виснаження може впливати як на потребу в соціальній підтримці, так і на особливості міжособистісної поведінки студентів.

Методика «Основні поведінкові орієнтації в міжособистісних відносинах» (FIRO-B) відображає рівень потреби особистості у соціальних контактах, особливості прояву контролю у взаємодії з іншими людьми, а також потребу в емоційній близькості та підтримці. Результати дослідження представлені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5 – Розподіл студентів за рівнями прояву поведінкових орієнтацій у міжособистісних відносинах за методикою FIRO-B

Шкала	Рівень	Респонденти (60 осіб)	
		к-сть	у %
Проявлена залученість у взаємодію	Низький	11	18,3
	Середній	36	60
	Високий	13	21,7
Бажана залученість	Низький	15	25
	Середній	32	53,3
	Високий	13	21,7
Проявлений контроль	Низький	8	13,3
	Середній	34	56,7
	Високий	18	30
Бажаний контроль	Низький	28	46,7
	Середній	24	40
	Високий	8	13,3
Проявлена прихильність	Низький	5	8,3
	Середній	31	51,7
	Високий	24	40
Бажана прихильність	Низький	0	0
	Середній	42	70
	Високий	18	30

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.5, свідчить про переважання середнього рівня прояву більшості поведінкових орієнтацій у міжособистісних відносинах. За шкалою «Проявлена залученість у взаємодію» найбільша частка студентів (60%) продемонструвала середній рівень, що свідчить про збалансовану готовність до встановлення соціальних контактів та участі у спільній діяльності. Високий рівень виявлено у 21,7% респондентів, тоді як низький рівень характерний для 18,3% студентів.

За шкалою «Бажана залученість» більше половини досліджуваних (53,3%) мають середній рівень прояву потреби у залученні з боку інших людей. Водночас 25% студентів продемонстрували низький рівень, що може свідчити про більшу орієнтацію на самостійність, тоді як 21,7% респондентів мають високий рівень потреби у соціальному включенні та підтримці.

Результати за шкалою «Проявлений контроль» показали, що для більшості студентів (56,7%) характерний середній рівень прагнення впливати на інших та брати відповідальність за організацію взаємодії. Високий рівень проявленого контролю спостерігається у 30% респондентів, що може свідчити про наявність лідерських якостей та схильності до організації спільної діяльності.

За шкалою «Бажаний контроль» найбільша частка студентів (46,7%) продемонструвала низький рівень, що свідчить про достатньо виражену автономність та небажання перебувати під надмірним впливом інших осіб. Це може вказувати на прагнення самостійно приймати рішення та контролювати власну поведінку.

Аналіз шкали «Проявлена прихильність» показав, що понад половина респондентів (51,7%) має середній рівень прояву емоційної відкритості, а 40% студентів характеризуються високим рівнем готовності до встановлення теплих і довірливих стосунків з оточенням.

Особливу увагу привертають результати за шкалою «Бажана прихильність», де 70% студентів продемонстрували середній рівень, а 30% - високий рівень потреби в емоційній підтримці та близьких міжособистісних взаєминах. Відсутність респондентів із низьким рівнем за цією шкалою свідчить про високу значущість емоційної підтримки та довірливих стосунків для студентської молоді в умовах війни.

Після проведення первинного аналізу результатів за обраними психодіагностичними методиками доцільним є більш поглиблене дослідження взаємозв'язків між виявленими психологічними показниками, оскільки саме такий підхід дозволяє не лише описати окремі характеристики досліджуваної вибірки, а й визначити ті психологічні та соціально-психологічні чинники, які можуть бути пов'язані зі стресостійкістю студентської молоді в умовах війни.

Проведений описовий аналіз результатів дозволив встановити, що більшість студентів демонструють достатньо високі показники стресостійкості, відносно сформоване відчуття контролю над власним благополуччям, позитивний рівень самоефективності та помірно виражену соціальну орієнтацію.

(Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук) [24].

З метою перевірки зазначених припущень було проведено кореляційний аналіз між основними досліджуваними показниками. Оскільки результати психодіагностичних методик представлені порядковими шкалами, а також з урахуванням характеру отриманих даних, для статистичної обробки результатів було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який дозволяє визначити напрямок і силу взаємозв'язку між психологічними змінними.

Застосування цього статистичного методу є доцільним у межах даного дослідження, оскільки він дає можливість оцінити, наскільки зміна одного психологічного показника супроводжується зміною іншого, а також виявити найбільш значущі психологічні чинники, що можуть впливати на рівень стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та іншими досліджуваними психологічними характеристиками було проведено кореляційний аналіз між інтегральним показником стресостійкості та результатами, отриманими за іншими використаними психодіагностичними методиками. Крім того, результати кореляційного аналізу дають змогу більш глибоко зрозуміти психологічні механізми адаптації студентської молоді до умов підвищеного стресового навантаження та виявити ресурси, що сприяють підтриманню психологічної стійкості. Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена представлені у таблицях 2.6 та 2.7.

Таблиця 2.6 – Таблиця кореляцій між показниками стресостійкості, локусу контролю здоров'я, загальної самоефективності та показниками поведінкових орієнтацій у міжособистісних відносинах

Показники	Стресостійкість	Загальна самоефективність	Проявлена залученість	Бажана залученість	Проявлений контроль	Бажаний контроль	Проявлена прихильність	Бажана прихильність
Стресостійкість	X	0,683**	-0,049	-0,116	0,287*	0,494**	-0,036	-0,100
Внутрішній локус контролю	0,238	0,238	-0,072	0,091	0,042	0,089	0,089	0,099
Контроль могутніми іншими	0,281*	0,261*	-0,097	-0,018	0,022	-0,062	-0,152	-0,080
Контроль випадку	0,073	0,026	0,221	0,341**	-0,058	-0,012	0,206	0,026
Загальна самоефективність	0,683**	X	0,037	-0,054	0,140	0,395**	0,031	0,049
Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$								

Таблиця 2.7 – Таблиця кореляцій між показниками стресостійкості, загальної самоефективності, поведінкових орієнтацій у міжособистісних відносинах та показниками локусу контролю здоров'я

Показники	Стресостійкість	Внутрішній локус контролю	Контроль могутніми іншими	Контроль випадку
Стресостійкість	—	0,238	0,281*	0,073
Загальна самоефективність	0,683**	0,238	0,261*	0,026
Проявлена залученість	-0,049	-0,072	-0,097	0,221
Бажана залученість	-0,116	0,091	-0,018	0,341**
Проявлений контроль	0,287*	0,042	0,022	-0,058
Бажаний контроль	0,494**	0,089	-0,062	-0,012
Проявлена прихильність	-0,036	0,089	-0,152	0,206
Бажана прихильність	-0,100	0,099	-0,080	0,026
Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$				

Аналіз результатів кореляційного дослідження, представлених у таблицях 2.6–2.7, дозволив виявити особливості взаємозв'язків між рівнем стресостійкості студентів, показниками локусу контролю здоров'я, загальної самоефективності та міжособистісними поведінковими орієнтаціями.

Найбільш виражений статистично значущий позитивний взаємозв'язок було встановлено між рівнем стресостійкості та загальною самоефективністю ($r = 0,683$; $p \leq 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що студенти, які характеризуються високою впевненістю у власних можливостях, здатністю долати труднощі та досягати поставлених цілей, одночасно демонструють вищий рівень психологічної стійкості до впливу стресогенних чинників. Це підтверджує важливу роль самоефективності як одного з провідних внутрішніх ресурсів адаптації особистості в умовах воєнного стану.

Також встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між стресостійкістю та бажаним контролем ($r = 0,494$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що більш стресостійкі студенти схильні до самостійності, прагнуть контролювати власне життя та меншою мірою покладаються на зовнішні обставини при прийнятті рішень. Отриманий результат вказує на важливість суб'єктної позиції особистості у процесі подолання складних життєвих ситуацій.

Статистично значущий позитивний взаємозв'язок виявлено також між стресостійкістю та проявленим контролем ($r = 0,287$; $p \leq 0,05$). Це означає, що студенти з вищим рівнем стресостійкості частіше демонструють активність, ініціативність та готовність брати відповідальність за власні дії й рішення. Така особливість може розглядатися як важливий компонент адаптивної поведінки в умовах тривалого стресу.

Позитивний зв'язок між стресостійкістю та орієнтацією на контроль могутніми іншими ($r = 0,281$; $p \leq 0,05$) свідчить про те, що в умовах війни підтримка значущих осіб, авторитетних фахівців та соціального оточення може виступати додатковим психологічним ресурсом, який сприяє збереженню емоційної рівноваги та підвищенню адаптаційних можливостей студентів.

Зокрема, встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальною самоефективністю та бажаним контролем ($r = 0,395$; $p \leq 0,01$). Це дозволяє припустити, що впевненість у власних можливостях супроводжується прагненням до більшої самостійності, автономності та відповідальності за результати власної діяльності.

Серед показників локусу контролю здоров'я статистично значущий зв'язок виявлено між контролем могутніми іншими та загальною самоефективністю ($r = 0,261$; $p \leq 0,05$), що свідчить про здатність студентів поєднувати впевненість у власних силах із готовністю використовувати зовнішню підтримку для досягнення поставлених цілей та збереження психологічного благополуччя.

Також виявлено позитивно значущий взаємозв'язок між контролем випадку та бажаною залученістю ($r = 0,341$; $p \leq 0,01$). Можна припустити, що студенти, які більшою мірою схильні пояснювати події впливом зовнішніх обставин або випадку, одночасно відчують вищу потребу в підтримці, прийнятті та залученні з боку інших людей.

Водночас більшість показників міжособистісних орієнтацій не продемонстрували статистично значущих зв'язків зі стресостійкістю. Це може свідчити про те, що особливості міжособистісної поведінки виконують допоміжну роль у структурі психологічної адаптації студентів, тоді як провідне значення мають внутрішні особистісні ресурси, зокрема самоефективність та орієнтація на контроль власного життя.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують, що стресостійкість студентської молоді в умовах війни найбільш тісно пов'язана з рівнем загальної самоефективності, особливостями контролю власної поведінки та здатністю використовувати як внутрішні, так і зовнішні ресурси адаптації. Отримані результати узгоджуються з сучасними уявленнями про багатокomпонентну природу стресостійкості та підтверджують важливу роль особистісних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя студентів в умовах тривалого стресового навантаження.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах війни. Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили дослідити рівень стресостійкості, особливості локусу контролю здоров'я, рівень загальної самоефективності та міжособистісні поведінкові орієнтації студентської молоді.

Результати дослідження за шкалою життестійкості Коннора–Девідсона показали, що переважна більшість студентів характеризується середнім та високим рівнем стресостійкості. Отримані дані свідчать про наявність у значної частини респондентів достатніх адаптаційних ресурсів, здатності долати труднощі, пристосовуватися до змін і підтримувати психологічну рівновагу в умовах тривалого стресового навантаження, спричиненого воєнним станом.

Дослідження локусу контролю здоров'я дозволило встановити переважання середніх та високих показників внутрішнього локусу контролю, що свідчить про усвідомлення студентами власної відповідальності за стан здоров'я та благополуччя. Водночас частина респондентів демонструє орієнтацію на зовнішні чинники контролю, зокрема на допомогу значущих інших осіб або вплив випадкових обставин.

Результати, отримані за шкалою загальної самоефективності, показали, що більшість студентів мають достатній рівень впевненості у власних силах та можливостях успішно долати труднощі. Це свідчить про сформованість важливого психологічного ресурсу, який забезпечує ефективну адаптацію до умов невизначеності, підвищеного психоемоційного навантаження та життєвих викликів.

Аналіз результатів за методикою FIRO-B засвідчив, що для студентської молоді характерні переважно середні показники за більшістю шкал міжособистісних орієнтацій. Це свідчить про достатньо збалансоване поєднання потреб у соціальній взаємодії, контролі та емоційній близькості. Отримані результати дозволяють припустити, що більшість респондентів здатні

підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини та використовувати соціальне оточення як важливий ресурс психологічної підтримки.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити низку статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Найбільш тісний позитивний зв'язок було виявлено між стресостійкістю та загальною самоефективністю, що підтверджує важливу роль впевненості у власних можливостях у формуванні психологічної стійкості особистості. Також встановлено позитивні взаємозв'язки між стресостійкістю та показниками проявленого і бажаного контролю, що свідчить про значення самостійності, відповідальності та активної життєвої позиції для успішної адаптації до умов воєнного стану.

Крім того, виявлено статистично значущі взаємозв'язки між окремими компонентами локусу контролю здоров'я, загальної самоефективності та міжособистісних орієнтацій. Отримані результати свідчать про те, що стресостійкість студентської молоді формується під впливом комплексу взаємопов'язаних особистісних і соціально-психологічних чинників. Особливе значення у цьому процесі мають віра у власні можливості, прагнення до автономності, готовність брати відповідальність за власні рішення та здатність використовувати соціальну підтримку як ресурс подолання стресу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що стресостійкість студентів в умовах війни є багатокомпонентним психологічним утворенням, яке визначається взаємодією особистісних характеристик, особливостей саморегуляції та соціально-психологічних ресурсів особистості. Отримані результати стали підґрунтям для формулювання загальних висновків кваліфікаційної роботи та підтвердження висунутих теоретичних положень щодо психологічних ресурсів і характеристик стресостійкості студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах війни. Аналіз наукових джерел та результати власного дослідження дозволили досягти поставленої мети та виконати визначені завдання.

1. Здійснено теоретичний аналіз феноменів стресу та стресостійкості у психологічній науці. Встановлено, що стрес є складним психофізіологічним станом, який виникає як реакція особистості на вплив зовнішніх або внутрішніх стресогенних чинників. У сучасній психології стрес розглядається не лише як негативне явище, а й як адаптаційний механізм, що активізує внутрішні ресурси людини для подолання труднощів та пристосування до нових умов життєдіяльності.

У результаті аналізу наукових підходів було визначено, що стресостійкість є інтегральною особистісною характеристикою, яка забезпечує здатність людини зберігати емоційну стабільність, ефективність діяльності та психологічне благополуччя в умовах підвищеного навантаження. Встановлено, що формування стресостійкості залежить від комплексу взаємопов'язаних психологічних характеристик та ресурсів, серед яких важливе місце займають самоефективність, локус контролю, особливості міжособистісної взаємодії та соціальна підтримка.

2. Проаналізовано науково-практичні підходи до проблеми стресостійкості студентів в умовах війни. Теоретичний аналіз показав, що воєнні події є потужним джерелом тривалого психологічного стресу, який впливає на емоційний стан, мотиваційну сферу та соціальне функціонування студентської молоді. До найбільш поширених наслідків належать підвищення рівня тривожності, невизначеності щодо майбутнього, емоційне виснаження та зниження суб'єктивного відчуття безпеки.

Водночас аналіз наукових досліджень дозволив встановити, що негативний вплив стресових чинників не є однаковим для всіх студентів.

Важливу роль у процесі адаптації відіграють внутрішні психологічні ресурси особистості, насамперед рівень самоефективності, особливості локусу контролю, здатність до конструктивної соціальної взаємодії та використання підтримки з боку найближчого соціального оточення. Саме ці характеристики розглядаються сучасними дослідниками як провідні предиктори успішної психологічної адаптації в кризових умовах.

3. Проведено емпіричне дослідження стресостійкості студентів із використанням шкали життєстійкості Коннора–Девідсона, методики «Локус контролю здоров'я», шкали загальної самоефективності та методики FIRO-B. Отримані результати показали, що більшість опитаних студентів характеризуються середнім та високим рівнем стресостійкості, що свідчить про наявність достатнього адаптаційного потенціалу та здатності ефективно долати труднощі в умовах війни.

Встановлено, що для більшості респондентів характерними є середній та високий рівні загальної самоефективності, а також переважання внутрішнього локусу контролю. Результати дослідження міжособистісних орієнтацій засвідчили відносну збалансованість потреб у соціальній взаємодії, контролі та емоційній близькості. Це дозволяє зробити висновок про наявність у студентської молоді як внутрішніх, так і соціально-психологічних ресурсів, необхідних для успішної адаптації до складних життєвих умов.

За результатами кореляційного аналізу виявлено сильний статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та загальною самоефективністю ($r = 0,683$; $p \leq 0,01$), що свідчить про визначальну роль впевненості у власних можливостях у формуванні психологічної стійкості студентської молоді. Також встановлено позитивні зв'язки між стресостійкістю та показниками проявленого і бажаного контролю, що підтверджує важливість автономності, відповідальності та активної життєвої позиції для подолання стресових ситуацій. Крім того, виявлено статистично значущі взаємозв'язки між окремими компонентами локусу контролю здоров'я, загальною самоефективністю та показниками міжособистісних орієнтацій.

Отримані результати підтверджують, що стресостійкість студентів формується під впливом цілісної системи взаємопов'язаних психологічних характеристик та ресурсів, які включають як особистісні властивості, так і особливості соціальної взаємодії. Це дозволяє розглядати стресостійкість як багатокомпонентний феномен, що забезпечує успішну адаптацію особистості до умов війни.

4. Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили висунуте припущення про наявність взаємозв'язку між рівнем стресостійкості студентів та їхніми соціально-психологічними характеристиками. Встановлено, що найбільш вагомими психологічними ресурсами стресостійкості виступають загальна самоефективність, особливості контролю власного життя та здоров'я, а також здатність підтримувати конструктивні міжособистісні взаємини. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологічних служб закладів вищої освіти під час розроблення програм психологічної підтримки студентської молоді та розвитку її стресостійкості в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. Building your resilience. 2024. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> (дата звернення: 11.05.2026).
2. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // The Lancet. 2020. Vol. 395(10227). P. 912–920. URL: <https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2820%2930460-8/fulltext> (дата звернення: 16.01.2026)
3. Chen R., Sun C., Chen J. J., Jen H. J., Kang X. L., Kao C. C., Chou K. R. A Large-Scale Survey on Trauma, Burnout, and Posttraumatic Growth among Nurses during the COVID-19 Pandemic. International Journal of Mental Health Nursing. 2021. Vol. 30(1). P. 102–116. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/inm.12796> (дата звернення: 11.05.2026).
4. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513> (дата звернення: 16.01.2026)
5. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. URL: <https://books.google.com/books?id=i-ySQQuUpr8C> (дата звернення: 16.01.2026)
6. Li M., Eschenauer R., Yang Y. Resilience and Mental Health in Higher Education Students: A Systematic Review. Frontiers in Psychiatry. 2023. Vol. 14. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2023.1172458/full> (дата звернення: 11.05.2026).
7. Morales-Rodríguez F. M. Fear, Stress, Resilience and Coping Strategies during COVID-19 in Spanish University Students. Sustainability. 2021. Vol. 13(11). Article 5824. URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/11/5824> (дата звернення: 11.05.2026).

8. Scholz U., Doña B. G., Sud S., Schwarzer R. Is General Self-Efficacy a Universal Construct? Psychometric Findings from 25 Countries. *European Journal of Psychological Assessment*. Updated contemporary citation use for methodology validation. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17094746/> (дата звернення: 11.05.2026).
9. Schwarzer R., Jerusalem M. General Self-Efficacy Scale: Documentation (PDF) // Freie Universität Berlin. URL: https://userpage.fu-berlin.de/~health/faq_gse.pdf (дата звернення: 16.01.2026)
10. World Health Organization. Doing what matters in times of stress: An illustrated guide. 2020. URL: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003927> (дата звернення: 16.01.2026)
11. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словник-довідник з психологічної діагностики. Київ : Ніка-Центр, 2017. 320 с. URL: <https://scholar.google.com.ua> (дата звернення: 16.01.2026)
12. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. – 3-тє вид., випр. і доп. Львів : Центр навчальної літератури, 2018. 608 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 16.01.2026)
13. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження: навч. посібник – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015 . – С. 210-212 с. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433-442.)
14. Гошовська Д. Р. Психологічні ресурси особистості у подоланні стресу // *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 46. С. 89–98. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246> (дата звернення: 16.01.2026)
15. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів закладів вищої освіти під час війни // *Вісник Львівського університету. Серія психологічна*. 2022. Вип. 14. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf (дата звернення: 16.01.2026)

16. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах соціальних криз // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2020. № 2. С. 7–18. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/view/divisions/ap=5Feco/> (дата звернення: 16.01.2026)

17. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних та освітніх трансформацій // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 16.01.2026)

18. Коваль О. Resilience in the Changed Conditions of Educational and Professional Training of Higher Education Students. Insight Journal, 2024. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/186> (дата звернення: 16.01.2026)

19. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf (дата звернення: 16.01.2026)

20. Кокур О. М. Психологічна стійкість особистості: сучасні підходи до дослідження // Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 1, вип. 56. С. 112–120. URL: <http://appsychology.org.ua> (дата звернення: 16.01.2026)

21. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічні чинники стресостійкості студентської молоді в умовах кризових подій // Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 1, вип. 58. С. 95–105. 2025. URL: <http://appsychology.org.ua> (дата звернення: 16.01.2026)

22. Максименко С. Д. Психологія особистості в умовах кризових соціальних змін // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2022. № 50. С. 3–12. URL: <https://ispp.org.ua> (дата звернення: 16.01.2026)

23. Методика «Основні поведінкові орієнтації в міжособистісних відносинах» (FIRO-B) (Вілл Шутц) (модифікація Береженна О.Ю., Колесніченко Л.А.)

24. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76

25. Психологічні механізми адаптації особистості в умовах соціальної нестабільності // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. № 46. С. 3–14 URL: <https://ispp.org.ua> (дата звернення: 16.01.2026)

26. Савченко О. Я. Позитивні психоемоційні стани як ресурс психологічної адаптації молоді // Вісник психології і соціальної педагогіки. 2018. № 23. С. 61–69. URL: <https://psyjournal.kubg.edu.ua> (дата звернення: 16.01.2026)

27. Цимбалюк М. Формування стресостійкості студентів в умовах війни // Вісник Львівського університету. Серія психологічна (спецвипуск). 2022. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf (дата звернення: 16.01.2026)

28. Шевченко Н. Ф. Психологічна адаптація студентської молоді в умовах воєнного стану // Український психологічний журнал. 2023. № 1. С. 27–36. URL: <https://upj.org.ua> (дата звернення: 16.01.2026)

29. Шкала стресостійкості Коннор–Девідсон (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) в україномовній адаптації Школіної Н. В., Шаповал І. І., Орлової І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. // наукова стаття // Український ревматологічний журнал. – 2020. – № 2 (80). – С. 66–72. – DOI: 10.32471/ревматологія.2707-6970.80.15236 (дата звернення: 16.01.2026)

30. Яремчук О. В. Особливості психологічної адаптації та стресостійкості студентів в умовах воєнного стану // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2023. – № 2. – С. 112–118. (дата звернення: 16.01.2026).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала стресостійкості Коннор — Девідсон (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10)

В україномовній адаптації Школіної Н. В., Шаповал І. І., Орлової І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. // наукова стаття.

Шкала життестійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життестійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40. Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

Інструкція:

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни.
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами.
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим.
5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів.
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди.
7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Методика «Локус контролю здоров'я» (MHLC)**ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ ЛОКУС КОНТРОЛЮ ЗДОРОВ'Я**

(K.A. WALLSTON, B. S. WALLSTON, & R. DeVELLIS) (адаптація Л.М.

Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція:

Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть ступінь своєї згоди з ним, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Оберіть один варіант відповіді, який найбільш точно відповідає Вашій думці.

1 - Абсолютно не згоден

2 - Не згоден

3 - Важко відповісти

4- Погоджуюся

5- Абсолютно згоден

Твердження:

1. Коли я хворію, тільки мій настрій допомагає мені одужати.
2. Я контролюю свій стан здоров'я.
3. Якщо я хворію, то в цьому винен(на) я сам(а).
4. Найбільше на моє здоров'я впливають мої вчинки.
5. Якщо я буду піклуватися про себе, то зможу уникнути хвороби.
6. Якщо я не буду завдавати шкоди своєму організму, то залишуся здоровим(ою).
7. Регулярно відвідуючи свого лікаря, я зможу уникнути розвитку того чи іншого захворювання.
8. При перших ознаках нездужання я консультуюся з фахівцем.
9. Про моє здоров'я повинна турбуватися моя сім'я.
10. Лікарі піклуються про моє здоров'я.
11. Якщо я видужую, то це завдяки турботі інших людей.
12. Що стосується мого здоров'я, то я роблю тільки те, що говорить лікар.

13. Неважливо, що відбувається, але якщо мені судилося захворіти, то я захворію.

14. Хвороби звалюються на мене як сніг на голову.

15. Наскільки швидко я одужаю, зазвичай залежить від випадку.

16. Підтримка хорошого стану здоров'я багато в чому залежить від випадку.

17. Що б я не робив(ла) для профілактики захворювань, я все одно можу захворіти.

18. Якщо мені не судилося захворіти, то я не захворію.

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник складається з трьох шкал.

1. Шкала «внутрішнього локусу контролю» (Блок А): відображає ступінь відчуття власного контролю над своїм здоров'ям.

2. Шкала «контролю «могутніми іншими» (Блок Б): ця шкала показує ступінь вашої впевненості в тому, що за ваше здоров'я несуть відповідальність «могутні інші» (наприклад, лікарі).

3. Шкала «контролю випадку» (Блок В): ця шкала показує ступінь переконання в тому, що власне здоров'я залежить від випадку, удачі або долі.

Підрахуйте суму балів, набраних в кожній шкалі. Мінімальне значення за шкалою дорівнює 6 балам, а максимальне – 30 балам.

1. 22–30 балів – високий рівень за відповідною шкалою контролю. Наприклад, якщо у вас високий бал за шкалою «контролю випадку», ви вірите в те, що ваше здоров'я залежить від випадку. 18

2. 15-21 бали – середній рівень за відповідною шкалою контролю. Наприклад, середній бал за шкалою «контролю «могутніми іншими» означає, що ви частково впевнені в тому, що ваше здоров'я залежить від «могутніх інших».

3. 6-14 балів – низький рівень за відповідною шкалою контролю. Наприклад, якщо у вас низький бал за шкалою «внутрішнього контролю», то ви не вірите в свої сили щодо запобігання захворюванням і лікування

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.

(адаптація українською мовою І.Галецька)

Інструкція:

Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

Твердження:

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюся у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

Обробка та інтерпретація результатів:

Високий рівень SE – 33-40 балів - Свідчить про високий рівень впевненості особистості у власних можливостях успішно долати труднощі та досягати поставлених цілей. Особи з високим рівнем самоефективності схильні сприймати складні ситуації як завдання, що потребують вирішення, а не як загрозу. Вони демонструють наполегливість, активність у подоланні перешкод, здатність швидко адаптуватися до змін та ефективно діяти в умовах невизначеності.

Середній рівень SE – 28-32 балів - Характеризується достатнім рівнем впевненості у власних силах та можливостях. Такі особи загалом вірять у власну здатність досягати поставлених цілей, однак у складних або нестандартних ситуаціях можуть відчувати сумніви щодо успішності власних дій. Рівень їхньої

активності та наполегливості значною мірою залежить від конкретних життєвих обставин і рівня підтримки з боку оточення.

Низький рівень СЕ – 10-27 - балів Свідчить про недостатню впевненість особистості у власних можливостях впливати на результати своєї діяльності та успішно долати труднощі. Особи з низьким рівнем самоефективності частіше сумніваються у власних силах, можуть уникати складних завдань, швидше втрачати мотивацію у разі невдач та потребувати додаткової підтримки для досягнення поставлених цілей.

Методика «Основні поведінкові орієнтації в міжособистісних відносинах» (FIRO-B) (Вілл Шутц) (модифікація Береженна О.Ю., Колесніченко Л.А.)

Інструкція. Для кожного твердження, визначте, яка з наведених нижче відповідей найбільше стосується вас.

Для тверджень 1–7 використовуйте цю шкалу оцінювання: 1 - зазвичай; 2 - часто; 3 - іноді ; 4 - зрідка; 5 - майже ніколи; 6 - ніколи

Твердження:

1. Я намагаюся бути з людьми.
2. Я дозволяю іншим людям вирішувати, що робити.
3. Я приєднуюся до соціальних груп.
4. Я дозволяю іншим людям сильно впливати на мої дії.
5. Я дозволяю іншим людям контролювати мої дії.
6. Я намагаюся бути в оточенні людей.
7. Я намагаюся уникати самотності.

Для тверджень 8 – 16 використовуйте цю шкалу оцінювання: 1 - з більшістю людей; 2 - з багатьма людьми ; 3 - з декотрими (дехто); 4 - з кількома людьми; 5 - з однією або двома особами; 6 - ні з ким

8. Я намагаюся бути товаришким до інших людей.
9. Я намагаюся мати близькі стосунки з людьми.
10. Я намагаюся зближуватися з людьми.
11. Я легко піддаюся впливу людей.
12. Я прагну встановлювати з людьми глибші та довірливі взаємини.
13. Мені подобається, коли люди ставляться до мене холодно та відсторонено.
14. Я намагаюся, щоб інші люди робили речі так, як я хочу.
15. Мені подобається, коли люди запрошують мене взяти участь у їхній діяльності.

16. Мені комфортно, коли інші зберігають емоційну дистанцію у спілкуванні зі мною.

Для тверджень 17 – 24 використовуйте цю шкалу оцінювання: 1 - зазвичай; 2 - часто; 3 - іноді ; 4 - зрідка; 5 - майже ніколи; 6 - ніколи

17. Я прагну, щоб інші люди робили те, що хочу я.

18. Мені подобається, коли люди запрошують мене долучитися до їхньої діяльності.

19. Мені подобається, коли люди ставляться до мене холодно і відсторонено. *

20. Я намагаюся сильно впливати на дії інших людей.

21. Мені приємно, коли інші включають мене у спільні справи.

22. Мені подобається, коли люди пропонують мені приєднатися до того, чим вони займаються.

23. Мені комфортно, коли інші зберігають емоційну дистанцію у спілкуванні зі мною. *

24. Я намагаюся робити так, щоб інші люди вчиняли так, як я хочу.

Ключ до обробки результатів

Підрахунок здійснюється шляхом сумування балів за кожною шкалою. Кожна відповідь оцінюється відповідно до обраного варіанта за такою системою:

1 – «Зазвичай» / «Більшість людей»;

2 – «Часто» / «Багато людей»;

3 – «Іноді» / «Дехто»;

4 – «Зрідка» / «Декілька людей»;

5 – «Майже ніколи» / «Одна або дві людини»;

6 – «Ніколи» / «Ніхто».

Обернені питання: № 13, 16, 19, 23

Перед підрахунком проводиться реверсування відповідей для цих пунктів, оскільки вони є зворотно сформульованими. Реверсування здійснюється за принципом: 1 ↔ 6, 2 ↔ 5, 3 ↔ 4, 4 ↔ 3, 5 ↔ 2, 6 ↔ 1

Таким чином, якщо респондент обрав варіант «6 – Ніколи», він оцінюється як 1 бал; якщо обрав «5 – Майже ніколи», це 2 бали, і навпаки.

Після реверсування обернених пунктів обчислюється сума балів за кожною шкалою, що відображає рівень прояву відповідної міжособистісної поведінкової орієнтації.

Шкала «Проявлена залученість у взаємодію» – 1,3,6,7

Шкала «Бажана залученість» – 15, 18, 21, 22

Шкала «Проявлений контроль» – 14,17,20,24

Шкала «Бажаний контроль» – 2,4,5,11

Шкала «Проявлена прихильність» – 8,9,10,12

Шкала «Бажана прихильність» – 13,16,19,23

Опис шкал для інтерпретації індивідуального результату

1. Проявлена залученість у взаємодію. Відображає прагнення людини самостійно встановлювати соціальні контакти, брати участь у спільній діяльності, ініціювати взаємодію з іншими людьми.

Високий рівень: людина активно шукає соціальні контакти, ініціює спільну діяльність, прагне бути частиною колективу.

Середній рівень: збалансоване ставлення до соціальної взаємодії; людина підтримує контакти, але зберігає особисті межі.

Низький рівень: схильність уникати групових ситуацій, прагнення до незалежності, можлива соціальна ізоляція або інтроверсія.

2. Бажана залученість. Показує, наскільки людині важливо, щоб інші самі проявляли ініціативу щодо її залучення, запрошували до участі, приймали у спільноти.

Високий рівень: сильна потреба у приналежності, схваленні, соціальній підтримці; очікування, що інші запрошуватимуть до взаємодії.

Середній рівень: людина цінує як самостійність, так і підтримку з боку інших; адекватно сприймає баланс між ініціативою та прийняттям.

Низький рівень: низька потреба у залученні з боку інших, задоволення від самостійності; може проявлятися емоційна дистанційованість.

3. Проявлений контроль. Відображає схильність людини брати на себе відповідальність, керувати іншими, впливати на рішення та перебіг подій.

Високий рівень: людина прагне впливати на інших, приймати рішення, має виражені лідерські якості, може бути домінантною.

Середній рівень: збалансоване ставлення до влади і впливу; людина здатна як керувати, так і підкорятися, залежно від ситуації.

Низький рівень: схильність уникати відповідальності, не прагне контролювати інших; віддає перевагу підпорядкованій або рівноправній позиції.

4. Бажаний контроль. Відображає ставлення людини до впливу з боку інших, наскільки вона готова дозволяти іншим керувати собою, ухвалювати рішення чи спрямовувати її дії.

Високий рівень: висока автономність, самостійність у прийнятті рішень, небажання підкорятися чи дозволяти впливати на себе; прагнення самостійно визначати напрям власних дій.

Середній рівень: помірна готовність враховувати думку інших, зберігаючи при цьому власну незалежність; людина визнає авторитет, але не дозволяє повного контролю над собою.

Низький рівень: схильність підкорятися, дозволяти іншим вирішувати замість себе; потреба у зовнішніх орієнтирах, керівництві або підтримці.

5. Проявлена прихильність. Відображає міру відкритості у вираженні симпатії, тепла, дружніх або близьких почуттів.

Високий рівень: відкрита, емоційна людина, схильна до прояву тепла, довіри, щирих почуттів у стосунках.

Середній рівень: помірна відкритість, гнучкість у стосунках, вміння проявляти емоції у безпечному контексті.

Низький рівень: стриманість у вираженні почуттів, схильність до емоційної дистанції або формальності у стосунках.

6. Бажана прихильність. Показує, наскільки людина потребує емоційної теплоти, прийняття та близьких стосунків з боку інших.

Високий рівень: сильна потреба у близьких, довірливих стосунках, очікування турботи та емоційної підтримки від інших.

Середній рівень: людина комфортно почувається як у близьких, так і у менш емоційних стосунках; прагне балансу між незалежністю і прив'язаністю.

Низький рівень: низька потреба у теплих стосунках, схильність уникати емоційної близькості, можлива внутрішня замкненість або обережність у почуттях.