

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

**Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Економічна та соціальна психологія

Форма навчання: денна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ
СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Здобувачки Норинської Влади Юріївни

підпис

Науковий керівник: доц., канд., психол.н.

_____ Завірюха В.В.

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

Завідувачка кафедри: _____
(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

(підпис)

Київ 2025

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

Факультету управління персоналу, соціології та психології

Кафедри педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Економічна та соціальна психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми
_____ Ліна КОЛЕСНИЧЕНКО
(підпис)
2025р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки
та психології
_____ Марина АРТЮШИНА
(підпис (ініціали, прізвище)
2025 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студентці Норинській Владі Юрївні

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Взаємозв'язок особистісних ресурсів та переживання соціальної напруженості студентів»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «11» листопада 2024р. №1913-ст

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План бакалаврської дипломної роботи

| | |
|----------------------------|--|
| Розділ 1 | Теоретичні засади вивчення особистісних ресурсів та соціальної напруженості |
| Розділ 2 | Емпіричне дослідження взаємозв'язку особистісних ресурсів та соціальної напруженості |
| Об'єкт дослідження: | Особистісні ресурси |

| | |
|---|--|
| Предмет дослідження: | Взаємозв'язок між особистісними ресурсами студентів та рівнем соціальної напруженості |
| Мета бакалаврської дипломної роботи: | Виявлення взаємозв'язку між особистісними ресурсами студентів і рівнем їхнього переживання соціальної напруженості, а також вивчення впливу окремих особистісних характеристик на цей процес |

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

| | |
|---------------------|---|
| У розділі 1. | Проаналізувати наукові підходи до поняття особистісних ресурсів. |
| | Проаналізувати наукові підходи до поняття соціальної напруженості. |
| У розділі 2 | Визначити процедуру, методи проведення дослідження, підібрати методологічний інструментарій. |
| | Дослідити взаємозв'язок між особистісними ресурсами студентів та їх рівнем переживання соціальної напруженості. |

**Завдання підготував
науковий керівник**

_____ (підпис)

В.В. Завірюха
_____ (ініціали, прізвище)
«17» листопада 2024р.

Завдання одержав студент

_____ (підпис)

В.Ю. Норинська
_____ (ініціали, прізвище)
«17» листопада 2024р.

Реферат

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 70 сторінок, 3 таблиці, список використаних джерел з 28 найменувань (з них 10 іноземною мовою), додатки.

«Взаємозв'язок особистісних ресурсів та переживання соціальної напруженості студентів».

Об'єктом дослідження є особистісні ресурси.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між особистісними ресурсами студентів та рівнем соціальної напруженості

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи – полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні особливостей взаємозв'язку між особистісними ресурсами студентів і рівнем їхнього переживання соціальної напруженості, а також вивчення впливу окремих особистісних характеристик на цей процес.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі *завдання*:

- 1) Проаналізувати наукові підходи до поняття особистісних ресурсів.
- 2) Проаналізувати наукові підходи до поняття соціальної напруженості.
- 3) Визначити процедуру, методи проведення дослідження, підібрати методологічний інструментарій;
- 4) Дослідити взаємозв'язок між особистісними ресурсами студентів та їх рівнем переживання соціальної напруженості.

Методи дослідження: для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів:

Теоретичні – аналіз літератури, синтез й узагальнення даних;

емпіричні – анкетування, опитування; використання психодіагностичних методик: методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко та С. Сукач); методика «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS» (автори: Gratz & Roemer, 2004; Сак & Федотова 2023); методика «Соціальна напруженість у суспільстві» (автор: О. Савченко та Т. Михно).

математико-статистичні методи — описова статистика, кореляційний аналіз (за Пірсоном) для виявлення взаємозв'язків між показниками.

Теоретичне та практичне значення отриманих результатів: обґрунтовано сутність поняття особистісних ресурсів, наукові підходи до вивчення соціальної напруженості та її особливостей у студентському віці. Проведено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку особистісних ресурсів та соціальної напруженості студентів, в якому виявлено ключові ризикові фактори для психічного здоров'я та психологічного благополуччя студентської молоді в умовах тривалих та інтенсивних соціальних криз. Дослідження окреслило конкретні стратегічні напрями для майбутньої профілактичної, психокорекційної та психорозвивальної роботи з цією важливою соціальною групою. Результати дослідження можуть бути

використані в роботі соціально-психологічних центрів адаптації та психологічних служб ЗВО; для розробки корекційно-профілактичних програм та психологічної підтримки студентської молоді.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи 2024-2025рр.

Рік захисту роботи 2025.

Ключові слова: особистісні ресурси, соціальна напруженість, соціальні кризи, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, психологічна стійкість, студенти.

В і д г у к
про кваліфікаційну бакалаврську роботу
здобувача факультету
Управління персоналом, соціології та психології освітньо-професійної програми
«Економічна та соціальна психологія»
Норинської Влади Юріївни
на тему: «Взаємозв'язок особистісних ресурсів та переживання соціальної
напруженості студентів »

1.Актуальність теми. В умовах сучасної нестабільності, особливо в Україні, вивчення факторів, що впливають на переживання соціальної напруженості та роль особистісних ресурсів у її подоланні, має практичне значення. Тому дослідження взаємозв'язку особистісних ресурсів та переживання соціальної напруженості студентів є актуальним і своєчасним .

2.Позитивні риси кваліфікаційної бакалаврської роботи. Робота відповідає затвердженому індивідуальному завданню. Дослідниця продемонструвала уміння працювати з науковою літературою, аналізувати теоретичний та практичний матеріал, обґрунтовувати висновки, застосовувати адекватні методи статистичної обробки та інтерпретації результатів.

3.Наявність самостійних розробок автора. В роботі авторка здійснила теоретичний аналіз інформаційних джерел за визначеною темою та самостійно провела відповідне емпіричне дослідження.

4.Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій. На основі отриманих результатів здобувачка сформулювала висновки, визначивши особливості взаємозв'язку особистісних ресурсів та переживання соціальної напруженості студентів.

5.Наявність недоліків. Роботу підготовлено на адекватному науковому рівні, однак, поряд з цим, у ній зустрічаються окремі технічні, орфографічні та стилістичні помилки, що не впливають на її загальну якість. Результати статистичного аналізу та їх інтерпретація потребують певної конкретики та узагальнення.

6.Загальна оцінка кваліфікаційної бакалаврської роботи та її допущення до захисту перед ЕК. Кваліфікаційна бакалаврська робота має усі необхідні структурні та змістові компоненти, відповідну якість виконання та оформлення. Вона може бути рекомендована до захисту, і заслуговує позитивної оцінки, з урахуванням усіх аспектів, пов'язаних з її захистом.

Науковий керівник:

доцент кафедри педагогіки та психології к.психол. наук, доцент

12.06. 2025 р.

Завірюха В.В.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ | 7 |
| 1.1. Поняття, структура та класифікація особистісних ресурсів | 7 |
| 1.2. Теоретичні підходи до розуміння соціальної напруженості | 10 |
| 1.3. Особливості прояву соціальної напруженості у студентському віці | 16 |
| 1.4. Взаємозв'язок особистісних ресурсів та адаптації до соціальних стресів | 19 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ..... | 24 |
| 2.1. Опис методик дослідження..... | 24 |
| 2.2. Вибірка та процедура дослідження..... | 27 |
| 2.3. Результати та аналіз емпіричного дослідження | 28 |
| ВИСНОВКИ..... | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 57 |
| ДОДАТКИ..... | 61 |

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ, а особливо українське суспільство перебуває у стані безпрецедентних трансформацій, викликаних повномасштабною війною та різноманітними змінами. Ці події не лише кардинально змінили політичний, економічний та соціальний ландшафт країни, а й суттєво вплинули на психологічний стан кожного її громадянина, особливо молоді. Зміни, що відбуваються, породжують нові виклики та загрози, актуалізуючи проблему соціальної напруженості як феномену, що відображає рівень адаптованості та благополуччя суспільства в цілому та окремих його представників зокрема. Соціальна напруженість, будучи індикатором невідповідності між наявними потребами індивідів та можливостями їх задоволення в певних умовах, набуває особливої гостроти в періоди соціальної турбулентності, невизначеності та загроз. Вона проявляється не лише у невдоволеності станом суспільства, але й у протестних настроях, відчутті безпорадності, тривоги та загальному дискомфорту, що може мати деструктивний вплив на психологічне здоров'я та поведінку особистості.

Особливе місце в системі суспільних відносин займає студентська молодь – це майбутнє країни, її інтелектуальний, культурний та економічний потенціал. Студентство є однією з найбільш сенситивних соціальних груп, яка гостро реагує на суспільні зміни, адже саме на період навчання припадає активне формування світогляду, професійного самовизначення, особистісних цінностей та життєвих планів. В умовах війни, коли звичний уклад життя порушений, освітні процеси трансформуються, а соціальні та економічні перспективи стають туманними, студенти стикаються з унікальним комплексом стресових факторів. Це і постійна загроза життю та здоров'ю, і втрата звичного комфорту та стабільності, і вимушені переміщення, і психологічний тягар від новин про події на фронті, і необхідність поєднувати навчання з волонтерською діяльністю або роботою в умовах постійного стресу. Все це значно підвищує їхню вразливість до переживання соціальної напруженості, яка може проявлятися у вигляді

зростаючої тривоги, невдоволення, розчарування або навіть розвитку дезадаптивних форм поведінки. Таким чином, вивчення феномену соціальної напруженості серед студентської молоді набуває особливої актуальності, адже розуміння її природи та чинників впливу є ключовим для збереження психологічного здоров'я цієї важливої соціальної групи та забезпечення її ефективного функціонування у складних сучасних реаліях.

Водночас, в умовах підвищеного стресу, значення набувають особистісні ресурси індивіда – внутрішні джерела сили, які дозволяють людині адаптуватися до складних обставин, долати труднощі та зберігати психологічну стійкість. Під особистісними ресурсами розуміється сукупність психологічних якостей, здібностей, знань, навичок та соціальної підтримки, які особа може використовувати для задоволення своїх потреб, досягнення цілей та ефективного функціонування в житті. В контексті війни та соціальної напруженості, наявність достатнього рівня особистісних ресурсів, таких як оптимізм, самостійність, емоційна регуляція, соціальна компетентність, психологічна гнучкість, здатність до відновлення та ефективного використання стратегій подолання стресу, стає визначальним фактором збереження психологічного благополуччя та адаптивності. Особистісні ресурси діють як буфер, що пом'якшує негативний вплив стресових факторів зовнішнього середовища, допомагаючи індивіду зберігати стійкість, знаходити внутрішню опору та адаптуватися до мінливих умов. Без достатнього рівня особистісних ресурсів, ризик розвитку дезадаптивних реакцій, таких як вигорання, апатія, депресивні стани та посилення переживання соціальної напруженості, значно зростає.

Особливу увагу в цьому контексті слід приділити взаємозв'язку особистісних ресурсів та емоційної регуляції. Здатність ефективно регулювати свої емоції – розпізнавати їх, розуміти їхні причини, адекватно виражати та управляти ними – є одним з найважливіших особистісних ресурсів. Труднощі з емоційною регуляцією, навпаки, можуть виступати як фактор, що посилює вразливість до стресу та соціальної напруженості. Якщо людина не здатна ефективно справлятися зі своїми емоційними реакціями на зовнішні події, це

може призводити до накопичення внутрішнього дискомфорту, який, своєю чергою, може трансформуватися у невдоволеність суспільством, протестні настрої або загальне відчуття напруги. Таким чином, взаємозв'язок між особистісними ресурсами, зокрема ефективністю емоційної регуляції, та переживанням соціальної напруженості є багатограним і потребує глибокого вивчення.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених особистісним ресурсам та соціальній напруженості в умовах кризи, питання їхнього взаємозв'язку у студентського середовища України, що перебуває під впливом тривалої війни, залишається недостатньо висвітленим. Наявні дослідження здебільшого стосуються загальних аспектів стресу та адаптації, тоді як специфіка впливу особистісних ресурсів на переживання соціальної напруженості серед українських студентів у нинішніх умовах потребує окремого, емпіричного підтвердження. Розуміння цих взаємозв'язків дозволить не лише глибше розкрити механізми адаптації молоді до сучасних викликів, а й розробити ефективні програми психологічної підтримки, спрямовані на зміцнення їхньої психологічної стійкості, розвиток особистісних ресурсів та зниження рівня соціальної напруженості, що є критично важливим для збереження їхнього благополуччя та майбутнього розвитку країни.

Мета дослідження є виявлення взаємозв'язку між особистісними ресурсами студентів і рівнем їхнього переживання соціальної напруженості, а також вивчення впливу окремих особистісних характеристик на цей процес.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати наукові підходи до поняття особистісних ресурсів.
- 2) Проаналізувати наукові підходи до поняття соціальної напруженості.
- 3) Визначити процедуру, методи проведення дослідження, підібрати методологічний інструментарій;
- 4) Дослідити взаємозв'язок між особистісними ресурсами студентів та їх рівнем переживання соціальної напруженості.

Об'єкт дослідження — особистісні ресурси.

Предмет дослідження є взаємозв'язок особистісних ресурсів та переживання соціальної напруженості студентів

Методи дослідження: теоретичні – аналіз літератури, синтез й узагальнення даних;

емпіричні – анкетування, опитування; використання психодіагностичних методик: методика «Особистісні ресурси» (О. Савченко та С. Сукач); методика «Шкала труднощів емоційної регуляції DERS» (автори: Gratz & Roemer, 2004; Сак & Федотова 2023); методика «Соціальна напруженість у суспільстві» (автор: О. Савченко та Т. Михно).

математико-статистичні методи — описова статистика, кореляційний аналіз (за Пірсоном) для виявлення взаємозв'язків між показниками.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного й емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

1.1. Поняття, структура та класифікація особистісних ресурсів

У сучасному науковому дискурсі термін «ресурси» зазвичай визначається як «запас, джерело» або «засоби, що дозволяють отримати бажаний результат, за допомогою певних перетворень». У психологічному контексті під особистісними ресурсами розуміється сукупність психічних утворень, які, будучи неспецифічними для конкретної діяльності, можуть бути актуалізовані для ефективного подолання життєвих труднощів або адаптації до стресових ситуацій. Як зазначають О. Савченко та С. Сукач, психологічні ресурси забезпечують ефективне застосування вже набутих елементів досвіду, сприяють зміні структури минулого досвіду, відповідно до нових умов та формуванню нового досвіду.

Ці ресурси набувають особливої важливості в умовах підвищеної соціальної напруженості, стресових ситуацій або кризи, коли звичні механізми адаптації виявляються недостатніми. Сучасні дослідники підкреслюють, що особистісні ресурси не є вродженими чи стабільними структурами. Вони формуються та змінюються під впливом життєвого досвіду, соціального середовища та рефлексивної діяльності суб'єкта.

Проаналізувавши психологічну літературу, можемо представити кілька класифікацій особистісних ресурсів. Один із найбільш узагальнених підходів – поділ на внутрішні та зовнішні ресурси. У контексті внутрішніх ресурсів зазвичай розглядаються такі компоненти:

Когнітивні ресурси охоплюють інтелектуальні здібності, когнітивну гнучкість, здатність до рефлексії та усвідомленість. Вони забезпечують ефективну обробку інформації, прийняття рішень та навчання.

Емоційно-вольові ресурси включають емоційну стабільність, самоконтроль, здатність до саморегуляції, оптимізм та стресостійкість.

Мотиваційні ресурси відображають наявність життєвих цілей, прагнення до досягнення, внутрішню мотивацію до розвитку, потребу в автономії та самореалізації.

Соціальні ресурси включають міжособистісну компетентність, здатність до побудови та підтримки соціальних стосунків, залученість до соціальних спільнот.

Інструментальні ресурси охоплюють практичні навички та знання, що можуть бути використані для вирішення життєвих труднощів (наприклад, організаційні навички, тайм-менеджмент).

Сучасні дослідження особистісних ресурсів демонструють їхню надзвичайну пластичність та здатність до трансформації під впливом життєвого досвіду. Особливо це стосується періоду раннього дорослішання, коли особистість активно формується та визначає власні життєві стратегії. Науковці підкреслюють, що розвиток особистісних ресурсів відбувається не лінійно, а через складні процеси накопичення, втрати та відновлення різних компонентів психологічного потенціалу людини.

Важливим аспектом функціонування особистісних ресурсів є їхня взаємозалежність та синергетичний ефект. Розвиток одного типу ресурсів автоматично впливає на інші компоненти особистісного потенціалу. Наприклад, покращення когнітивних навичок може призвести до зростання самоефективності, що, у свою чергу, позитивно впливає на мотиваційну сферу особистості. Цей феномен отримав назву "каскадного ефекту особистісних ресурсів" і активно досліджується в сучасній психології розвитку.

Динаміка особистісних ресурсів також залежить від соціокультурного контексту, в якому перебуває індивід. Різні культури формують специфічні уявлення про те, які особистісні якості є найбільш цінними та важливими для успішного функціонування в суспільстві. В українському контексті традиційно високо цінуються такі ресурси, як витривалість, здатність до самопожертви заради спільного блага та глибока емоційна прив'язаність до родини та спільноти. Водночас, процеси глобалізації та європейської інтеграції привносять

нові акценти на індивідуальні досягнення, самореалізацію та особистісну автономію.

Проаналізувавши зарубіжні дослідження, ми також можемо стверджувати, що особистісні ресурси є аспектами особистості, які тісно пов'язані з життєстійкістю та стосуються відчуття індивідами своєї здатності успішно контролювати власне оточення та впливати на нього (Ф. Хобфол). Особливо виділяють три типові особистісні ресурси: самоефективність (Бандура, 1989), організаційна самооцінка та оптимізм, які були визнані Ф. Хобфолом фундаментальними складовими індивідуальної адаптивності.

Дослідження показують, що ці особистісні ресурси не лише пов'язані зі стресостійкістю, але і позитивно впливають на фізичне та емоційне благополуччя. Хоча сприйняття та адаптація людей до навколишнього середовища залежить від рівня їхніх особистісних ресурсів, ці рівні формуються під впливом факторів середовища (Бандура, 2000). Іншими словами, особистісні ресурси можуть функціонувати як модератори або посередники у взаємозв'язку між факторами середовища та результатами, або навіть визначати те, як люди сприймають середовище, формулюють його та реагують на нього.

Згідно з теорією збереження ресурсів (COR) Хобфолла, ресурси визначаються як «ті об'єкти, які або мають центральну цінність самі по собі, або виступають як засоби для досягнення центральних цінних цілей». Хобфолл виокремлює чотири типи ресурсів: об'єкти, умови, особистісні характеристики та енергію. Дане дослідження зосереджується на двох основних припущеннях теорії COR. По-перше, люди інвестують свої ресурси для того, щоб впоратися із загрозливими умовами та запобігти негативним наслідкам. По-друге, люди не лише прагнуть захистити ці джерела, але й накопичити їх. Ресурси мають тенденцію генерувати інші ресурси, створюючи таким чином ресурсні каравани, що може призвести до позитивних результатів, таких як краще подолання труднощів та благополуччя (Хобфолл, 2002).

Дослідження, проведені в різних країнах світу, показали, що в умовах несприятливого середовища (наприклад, високий рівень незахищеності та

нестабільний стан у країні) оптимістично налаштовані студенти повідомляють про нижчий рівень психологічного дистресу, ніж їхні менш оптимістично налаштовані колеги. Ці дослідження свідчать про те, що люди з високим рівнем особистісних ресурсів мають більшу здатність запобігати негативним наслідкам (наприклад, виснаженню).

Тож, якщо підсумувати, то особистісні ресурси є ключовим компонентом психологічного та соціального функціонування особистості. Вони визначають здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями, вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей.

1.2. Теоретичні підходи до розуміння соціальної напруженості

Однією з особливостей суспільства, що перебуває у стані трансформацій, є соціальна напруженість, яка може проявлятися на різних рівнях, зокрема на рівні організації, і здійснювати негативний вплив на життєдіяльність окремих людей та соціальних інституцій. В умовах українського суспільства, яке на разі характеризується соціально-економічною кризою та наявністю військового конфлікту, зазначена проблема є особливо важливою. Тому її вивчення на теоретичному, емпіричному рівнях та впровадження практичних підходів дасть, на наш погляд, можливість тією чи іншою мірою «знизити градус» соціальної напруженості. Аналіз літератури показує, що соціальна напруженість може вивчатись на рівні таких соціальних суб'єктів: а) макrorівня – на рівні суспільства; б) мезорівня – на рівні організації, соціальних груп; в) мікрорівня – на рівні особистості.

Соціальна напруженість як феномен суспільного життя привертає увагу вчених з різних галузей: соціології, психології, політології, філософії. Для глибокого розуміння взаємозв'язку особистісних ресурсів та переживання соціальної напруженості студентів, важливо проаналізувати ключові теоретичні підходи до розуміння цього явища.

Концептуальні підходи до розуміння соціальної напруженості

У сучасній науковій літературі соціальна напруженість розглядається як багатоаспектний феномен. Згідно з визначенням О. Савченко та Т. Михно (2023), соціальна напруженість – це «стан суспільства, що виникає в невизначеній ситуації, яка змінює знайому та комфортну життєдіяльність членів суспільства, несе реальний або уявний обмежувальний чи загрозовий характер». Ключовим у цьому визначенні є розуміння соціальної напруженості як реакції на невизначеність та зміни умов життєдіяльності.

Є. Сірий розглядає соціальну напруженість як реакцію суспільства на ситуацію, яку воно не може прийняти або не розуміє. Дослідник виділяє такі емпіричні індикатори цього стану:

загальне невдоволення соціальних суб'єктів ситуацією;

незадоволення можливостями свого впливу на ситуацію;

незадоволення діями тих соціальних сил, які здатні впливати на ситуацію.

М. Слюсаревський (2002) зосереджує увагу на неможливості реалізації значущих потреб як важливому аспекті соціальної напруженості. На його думку, саме відчуття неможливості досягнення важливих цілей та задоволення базових потреб створює підґрунтя для виникнення соціальної напруженості.

Структурно-функціональна теорія соціальної напруженості

Представники структурно-функціонального підходу (Р. Мертон, Т. Парсонс) розглядають соціальну напруженість як результат дисфункцій соціальної системи. У цьому контексті напруженість виникає, коли суспільні інститути не виконують належним чином свої функції, що призводить до розбалансування системи в цілому (Соціальна напруженість, 2019). Розвиваючи цей підхід, Н. Соболева (2017) вказує, що соціальна напруженість є індикатором стану суспільних відносин та свідчить про рівень дезінтеграції суспільства. Дослідниця підкреслює, що в періоди кризи та трансформацій напруженість зростає через порушення узгодженості між різними елементами соціальної системи.

Конфліктологічний підхід до соціальної напруженості

З позицій конфліктологічного підходу (Л. Козер, Р. Дарендорф) соціальна напруженість розглядається як передконфліктний стан, який за певних умов може перерости в соціальний конфлікт. О. Бабак (2002) досліджував соціальну напруженість у контексті диференціації доходів населення і вказував, що значна соціальна нерівність є одним із ключових чинників зростання напруженості в суспільстві. О. Владико (2006) акцентує увагу на такому аспекті соціальної напруженості, як готовність до соціального протесту. Автор розглядає протестні настрої як індикатор накопичення невдоволення в суспільстві та потенційно можливих соціальних конфліктів.

Психологічні теорії соціальної напруженості

У психологічних дослідженнях соціальна напруженість часто розглядається крізь призму колективних емоційних станів та їхнього впливу на поведінку. Л. Карамушка (2018) пропонує класифікацію видів соціальної напруженості, виділяючи її різні рівні та форми прояву. Зокрема, авторка розрізняє:

- фонову напруженість (нормальний стан суспільства);
- підвищену напруженість (реакція на зміни в суспільстві);
- критичну напруженість (стан, який може призвести до деструктивних процесів).

Колектив авторів під керівництвом Л. Карамушки (2021) досліджував вплив соціальної напруженості на психологічне здоров'я персоналу освітніх організацій, що особливо актуально в контексті дослідження переживання соціальної напруженості студентами.

Теорія соціальних емоцій та колективних переживань

Розвиваючи психологічний підхід до дослідження соціальної напруженості, О. Злобіна вводить поняття «фонові напруженості» кризового соціуму, де дестабілізуються всі соціальні показники та втрачається соціальна збалансованість. Дослідниця підкреслює, що тривале перебування в стані напруженості призводить до формування специфічних колективних емоційних станів, які впливають на соціальну поведінку. О.Резнік розглядає перцептивний,

інтенційний та змістовний рівні соціальної напруженості, підкреслюючи важливість суб'єктивного сприйняття та оцінки соціальної ситуації.

Теорія психосоціальної адаптації до соціальної нестабільності

І. Шевель досліджував соціальну напруженість у контексті пандемії COVID-19, коли населення опинилось в умовах «раптової бідності», втративши роботу, доступ до соціальних послуг та соціальні зв'язки. У цій теоретичній рамці соціальна напруженість розглядається як результат порушення процесів психосоціальної адаптації до різких соціальних змін.

Ресурсний підхід до дослідження соціальної напруженості

Є. Сірій та М. Нахабич (2018) пропонують розглядати соціальну напруженість через призму доступності соціальних ресурсів. Згідно з цим підходом, напруженість виникає, коли певні соціальні групи відчують обмеженість доступу до життєво важливих ресурсів (матеріальних, інформаційних, ресурсів впливу). Цей підхід перегукується з дослідженнями О. Савченко, С. Сукача (2022), які вивчали особистісні ресурси як чинники протидії негативним психоемоційним станам, що виникають в умовах соціальної напруженості.

Діагностичний інструментарій для вимірювання соціальної напруженості

Важливим аспектом досліджень соціальної напруженості є розробка методик її діагностики. О. Савченко та Т. Михно (2023) розробили психодіагностичну методику «Соціальна напруженість в суспільстві», спрямовану на вимірювання рівня переживання стану соціальної напруженості. Методика дозволяє оцінити дві незалежні складові переживання соціальної напруженості:

- Невдоволеність станом суспільства.
- Протестні настрої.

Автори визначили такі психологічні маркери стану соціальної напруженості в суспільстві:

- відчуття неможливості реалізації значущих потреб;

- переживання недостатності задоволення наявних потреб;
- розуміння загрози життю соціальних суб'єктів;
- бажання протестувати проти влади, устрою;
- незгода з введенням нових правил та порядків у суспільстві;
- бажання чинити опір зовнішнім силам, які чинять негативний вплив на суспільство;
- складність визначення шляхів і можливостей самореалізації в суспільстві;
- відчуття нестабільності життя;
- посилення рівня агресивності та дратівливості;
- формування негативних очікувань щодо майбутнього.

Аналізуючи феномен соціальної напруженості в контексті українських реалій, варто відзначити специфічні особливості її прояву в умовах тривалої кризи та воєнного стану. Українське суспільство протягом останніх років перебуває в стані постійної трансформації, що створює унікальні умови для формування та прояву соціальної напруженості. Особливістю цього процесу є поєднання традиційних чинників напруженості з новими викликами, пов'язаними з військовою агресією, вимушеним переселенням населення та радикальними змінами в соціально-економічній структурі країни.

Дослідження показують, що в умовах хронічної соціальної напруженості формуються специфічні адаптивні механізми, які дозволяють суспільству зберігати відносну стабільність навіть в екстремальних умовах. Ці механізми включають розвиток альтернативних соціальних мереж підтримки, формування нових форм солідарності та взаємодопомоги, а також трансформацію ціннісних орієнтацій у бік більшої толерантності до невизначеності та нестабільності.

Важливим аспектом дослідження соціальної напруженості є її вплив на процеси соціалізації молоді. Молоді люди, які формуються в умовах підвищеної соціальної напруженості, розвивають специфічні стратегії взаємодії з соціальною реальністю. З одного боку, це може призводити до формування

підвищеної стресостійкості та адаптивності. З іншого боку, постійне перебування в стані напруженості може негативно впливати на формування довгострокових життєвих планів та стратегій особистісного розвитку.

Соціальна напруженість також має гендерні особливості прояву. Жінки та чоловіки по-різному переживають та інтерпретують стани соціальної напруженості, що пов'язано як з біологічними особливостями, так і з соціальними ролями та очікуваннями. Жінки частіше схильні до інтерналізації соціальної напруженості, що може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, депресивних станів та психосоматичних розладів. Чоловіки, натомість, частіше демонструють екстерналізовані форми реагування на соціальну напруженість, включаючи агресивну поведінку, протестні дії та ризикову поведінку.

Сучасні тенденції в дослідженні соціальної напруженості

Сучасні дослідження соціальної напруженості характеризуються міждисциплінарним підходом та акцентом на взаємозв'язку колективних та індивідуальних аспектів переживання соціальної напруженості. Також спостерігається тенденція до розробки практичних рекомендацій щодо подолання негативних наслідків соціальної напруженості на індивідуальному та колективному рівнях. О. Злобіна та колеги (2019) зазначають, що в умовах тривалих кризових явищ в українському суспільстві формується особливий тип адаптації, який характеризується пристосуванням до нестабільності. Це суттєво впливає на психологічне благополуччя та потребує розробки специфічних стратегій психологічної підтримки.

Аналіз теоретичних підходів до вивчення соціальної напруженості дозволяє констатувати, що це явище має складну природу і потребує комплексного міждисциплінарного дослідження. Соціальна напруженість виникає як реакція на невизначену ситуацію, яка змінює звичний спосіб життя і сприймається як загрозна. Особливе значення для розуміння механізмів переживання соціальної напруженості студентами має ресурсний підхід, який

дозволяє розглянути особистісні ресурси як потенціал для подолання негативних психоемоційних станів, що виникають в умовах соціальної напруженості.

1.3. Особливості прояву соціальної напруженості у студентському віці

Студентський період життя супроводжується значними психологічними змінами, що часто призводять до виникнення стресу та напруженості. Враховуючи умови сьогодення, студентська молодь додатково стикається ще з низкою викликів, які посилюють ці стани.

Нами були сформульовані такі основні причини соціальної напруженості у студентів:

1. Академічний тиск. Студенти постійно перебувають під потужним психологічним навантаженням, викликаним освітніми вимогами. Високий рівень академічних очікувань призводить до хронічного стресу. Наприклад, необхідність одночасного складання іспитів, написання курсових робіт, участі в наукових проєктах та підготовки до семінарів створює колосальне емоційне напруження. Особливо складною є ситуація для студентів, які паралельно працюють. Вони змушені балансувати між професійними обов'язками та навчальним процесом, що потребує надзвичайної концентрації та самоорганізації. Це часто призводить до перевтоми, зниження якості засвоєння навчального матеріалу та погіршення психоемоційного стану.

2. Соціальна адаптація. Вступ до закладу вищої освіти кардинально змінює соціальне середовище студента. Необхідність вибудовування нових комунікативних зв'язків супроводжується значним психологічним напруженням. Молоді люди змушені одночасно долати бар'єри невпевненості, страх бути неприйнятним та бажання самоствердитися. Соціальна конкуренція створює додаткове психологічне навантаження. Студенти постійно порівнюють власні досягнення, успіхи, зовнішній вигляд, що провокує внутрішню тривогу та напруженість. Особливо гостро це відчувається в групах з високим рівнем амбіційності та прагненням до лідерства.

3. Економічні труднощі. Фінансова залежність від батьків та брак власних коштів є потужним стресогенним фактором. Студенти часто відчують психологічний дискомфорт через неможливість повної самостійності. Обмежені фінансові можливості змушують відмовлятися від багатьох бажаних активностей, що посилює внутрішнє напруження. Молодь змушена шукати додаткові джерела доходу, суміщати навчання з роботою, що провокує хронічну втоми та емоційне виснаження. Страх не відповідати завищеним соціальним очікуванням посилює психологічний тиск.

Наслідки соціальної напруженості у студентському середовищі

Наслідки соціальної напруженості у студентському середовищі утворюють складну психологічну картину, що глибоко впливає на особистісний та професійний розвиток молоді.

- Емоційне вигорання являє собою поступове накопичення психологічної втоми, яка трансформується в хронічний стан спустошення та байдужості. Студенти поступово втрачають мотивацію до навчання, їхня пізнавальна активність знижується, з'являється відчуття беззмістовності освітнього процесу.

- Академічна успішність страждає насамперед через психоемоційне виснаження. Молоді люди стають менш уважними, їхня здатність до концентрації та засвоєння інформації критично зменшується. Якщо раніше студент легко опановував навчальний матеріал, то під впливом постійного стресу він відчуває когнітивні обмеження, його розумова працездатність суттєво погіршується.

- Особливо небезпечним є прояв психосоматичних розладів. Перманентна напруженість провокує розвиток захворювань, які мають комплексну природу – психологічну та фізіологічну. Порушення сну, головні болі, зниження імунітету, загострення хронічних захворювань стають закономірним наслідком тривалого стресу. Організм реагує на психологічне перевантаження через фізичні симптоми, що додатково посилює загальний дискомфорт.

Методи зменшення напруженості

Методи зменшення напруженості потребують комплексного, індивідуально орієнтованого підходу. Найефективнішою стратегією є поєднання внутрішніх особистісних ресурсів та зовнішньої підтримки.

- Розвиток соціальних контактів допомагає студентам долати соціальну ізоляцію, розширювати комунікативні можливості, отримувати емоційну підтримку від однолітків та викладачів.
- Практика релаксації виступає потужним інструментом психоемоційної регуляції. Медитативні техніки, дихальні практики, йога дозволяють студентам усвідомлено керувати власним станом, знижувати рівень тривожності, відновлювати внутрішній баланс. Регулярні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, що позитивно впливає на психоемоційний стан.
- Інституційна психологічна підтримка набуває особливого значення. Наявність кваліфікованих психологів в освітньому середовищі, індивідуальні консультації, групові тренінги створюють безпечний простір для опрацювання внутрішніх конфліктів, набуття навичок стресостійкості та самоорганізації.

Особливу увагу заслуговує питання впливу цифрових технологій на рівень соціальної напруженості у студентському середовищі. Сучасні студенти є представниками покоління, яке сформувалося в епоху цифрової революції, що суттєво впливає на їхні способи сприйняття та обробки інформації, комунікації та взаємодії з соціальним середовищем. З одного боку, цифрові технології надають безпрецедентні можливості для доступу до освітніх ресурсів, спілкування та самовираження. З іншого боку, вони створюють нові джерела стресу та напруженості.

Феномен "цифрової перевтоми" стає все більш актуальним у студентському середовищі. Постійне перебування в інформаційному потоці, необхідність одночасного користування множиною цифрових платформ та додатків, а також тиск соціальних мереж створюють специфічний тип напруженості, який раніше не існував. Студенти змушені постійно перемикатися

між різними видами діяльності та інформаційними контекстами, що призводить до когнітивного перевантаження та емоційного виснаження.

Соціальні мережі, які первинно створювалися як засоби полегшення комунікації та соціальних зв'язків, парадоксальним чином можуть посилювати відчуття соціальної ізоляції та напруженості. Постійне порівняння себе з іншими на основі ідеалізованих образів у соціальних мережах призводить до формування нереалістичних очікувань щодо власного життя та досягнень. Це особливо гостро відчувається студентами, які перебувають у процесі формування власної ідентичності та життєвих цілей.

Водночас, правильне використання цифрових технологій може стати потужним ресурсом для подолання соціальної напруженості. Онлайн-платформи для навчання дозволяють студентам оптимізувати освітній процес та знижувати академічний стрес. Digital wellness практики, включаючи застосунки для медитації, планування часу та відстеження емоційного стану, можуть ефективно допомагати в управлінні стресом та напруженістю.

Важливим фактором, який впливає на рівень соціальної напруженості у студентів, є також якість освітнього середовища та педагогічних практик. Традиційні авторитарні методи навчання, які базуються на жорсткому контролі та оцінюванні, можуть суттєво посилювати стресові стани студентів. Натомість, впровадження студентоцентрованих підходів, які враховують індивідуальні особливості та потреби кожного студента, сприяє зниженню рівня напруженості та створенню більш сприятливого освітнього середовища.

1.4. Взаємозв'язок особистісних ресурсів та адаптації до соціальних стресів

Особистісні ресурси виступають критичним механізмом адаптації індивіда до складних соціальних умов та стресових ситуацій. Вони формують свого роду психологічний імунітет, який допомагає людині не лише витримувати негативні

впливи середовища, але й трансформувати потенційно руйнівні обставини в можливості для особистісного зростання.

Процес адаптації до соціальних стресів являє собою складну динамічну взаємодію внутрішніх психологічних механізмів та зовнішніх впливів. Особистісні ресурси при цьому виконують кілька ключових функцій: захисну, компенсаторну та трансформаційну.

- Захисна функція передбачає протидію негативним зовнішнім впливам. Наприклад, високий рівень життєстійкості дозволяє людині сприймати складні ситуації не як загрозу, а як можливість для розвитку. Студент, який має розвинену життєстійкість, здатен розглядати академічні труднощі як тимчасові випробування, а не нездоланні перешкоди.

- Компенсаторна функція виявляється в здатності особистості замінити або відновлювати втрачені ресурси. Якщо людина втрачає один тип ресурсів (наприклад, матеріальних), вона може компенсувати цю втрату за рахунок інших – соціальних зв'язків, комунікативних навичок, креативності.

- Трансформаційна функція пов'язана з перетворенням стресової ситуації на простір для особистісного розвитку. Індивід з розвиненими особистісними ресурсами не просто пасивно адаптується, але активно конструює нові стратегії взаємодії з середовищем.

Особистісні ресурси відіграють фундаментальну роль у процесі адаптації людини до змін та викликів життя. Вони являють собою комплекс внутрішніх можливостей та здібностей, які допомагають особистості ефективно пристосовуватися до нових умов, долати труднощі та розвиватися.

Ключові особистісні ресурси можна розглядати як багаторівневу систему, де кожен компонент доповнює та підсилює інші. У сфері інтелектуальних ресурсів важливу роль відіграє не лише здатність аналізувати ситуацію, але й уміння знаходити нестандартні рішення, швидко опрацьовувати нову інформацію та гнучко реагувати на зміни обставин. Наприклад, студент, який стикається з новою навчальною програмою, може ефективно адаптуватися,

використовуючи свої аналітичні здібності для структурування матеріалу та креативне мислення для розробки власних методів запам'ятовування.

Емоційні ресурси забезпечують внутрішню стабільність та психологічну стійкість. Високий емоційний інтелект дозволяє краще розуміти себе та інших, керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях. Стресостійкість та оптимістичний настрій допомагають зберігати працездатність та мотивацію навіть у складних обставинах.

Механізм адаптації через особистісні ресурси – це динамічний процес, який починається з моменту зіткнення з новою ситуацією. Спочатку відбувається оцінка ситуації, де людина визначає рівень загрози чи виклику та свої можливості щодо її подолання. Далі активізуються необхідні ресурси – людина може звернутися до свого досвіду, знань, умінь або шукати підтримки в соціальному оточенні. На основі цього формується стратегія дій, яка потім реалізується на практиці. Важливо відзначити, що процес адаптації не закінчується простим пристосуванням до ситуації. Після реалізації обраної стратегії відбувається аналіз результатів, що дозволяє оцінити ефективність використаних ресурсів та за необхідності скоригувати свій підхід. Цей досвід збагачує особистісні ресурси людини, роблячи її більш підготовленою до майбутніх викликів.

Така система адаптації особливо важлива в сучасному світі, де зміни відбуваються постійно і з високою швидкістю. Розвинені особистісні ресурси дозволяють не просто виживати в умовах невизначеності, але й використовувати нові можливості для особистісного та професійного зростання.

Важливо розуміти, що особистісні ресурси не є статичними. Вони можуть цілеспрямовано розвиватися та вдосконалюватися через:

- Освіту;
- Професійне навчання;
- Психологічні тренінги;
- Подолання складних життєвих ситуацій;
- Усвідомлену практику саморозвитку.

Особливо яскраво взаємозв'язок особистісних ресурсів та адаптації проявляється в студентському віці. Молоді люди, які мають розвинені особистісні ресурси, набагато легше долають адаптаційні виклики: академічні навантаження, соціальну невизначеність, професійне становлення.

Сучасні нейронаукові дослідження надають додаткові підтвердження важливості особистісних ресурсів для успішної адаптації до стресових ситуацій. Методи нейровізуалізації дозволяють спостерігати, як різні особистісні ресурси впливають на активність мозкових структур, відповідальних за обробку стресової інформації та регуляцію емоційних станів. Зокрема, було встановлено, що люди з високими показниками життєстійкості демонструють підвищену активність префронтальної кори, яка відповідає за виконавчі функції та емоційну регуляцію, та знижену активність амігдали, що пов'язана з реакціями страху та тривоги.

Ці нейробіологічні дані підтверджують теоретичні моделі особистісних ресурсів та демонструють, що розвиток цих ресурсів має не лише психологічні, але й фізіологічні основи. Це відкриває нові перспективи для розробки програм розвитку особистісних ресурсів, які можуть включати не лише психологічні, але й нейрофідбек технології.

Особливий інтерес представляє дослідження культурних особливостей прояву особистісних ресурсів. Кроскультурні дослідження показують, що різні культури формують специфічні патерни розвитку та використання особистісних ресурсів. У колективістських культурах більше значення надається соціальним ресурсам та здатності до кооперації, тоді як в індивідуалістичних культурах акцент робиться на автономності та особистих досягненнях. Українська культура, яка поєднує елементи як колективістської, так і індивідуалістичної орієнтації, створює унікальні умови для розвитку різноманітних типів особистісних ресурсів.

Важливим напрямком сучасних досліджень є також вивчення гендерних особливостей особистісних ресурсів. Традиційно вважалося, що чоловіки та жінки мають різні профілі особистісних ресурсів, зумовлені біологічними та

соціальними факторами. Однак сучасні дослідження демонструють більш складну картину, де гендерні відмінності виявляються не стільки в наявності чи відсутності певних ресурсів, скільки в способах їх актуалізації та використання в різних життєвих ситуаціях.

Перспективним напрямком розвитку теорії особистісних ресурсів є інтеграція з позитивною психологією та концепцією процвітання людини. Цей підхід розглядає особистісні ресурси не лише як засоби подолання труднощів, але й як основу для досягнення високого рівня благополуччя та самореалізації. У цьому контексті особливо важливими стають такі ресурси, як здатність до створення сенсу, розвиток талантів та здібностей, а також формування позитивних стосунків з оточуючими.

Розуміння механізмів функціонування особистісних ресурсів має важливе практичне значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки та розвитку особистості. Особливо актуальним це є для студентської молоді, яка перебуває на критично важливому етапі формування власної ідентичності та життєвих стратегій. Цілеспрямований розвиток особистісних ресурсів може суттєво підвищити адаптивні можливості молодих людей та їхню здатність до успішного функціонування в умовах сучасного динамічного світу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТА СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

2.1. Опис методик дослідження

Методика «Особистісні ресурси» була розроблена у 2022 році Оленою Савченко та Світланою Сукач як інструмент психодіагностики, що дозволяє комплексно оцінити рівень ресурсної забезпеченості особистості. Її створення стало відповіддю на потребу у валідному інструментарії, здатному оперативно оцінити психологічну готовність індивіда до подолання стресових ситуацій, особливо в умовах зростаючої соціальної напруженості, пов'язаної з війною, економічною нестабільністю та невизначеністю майбутнього.

Розробка методики базується на сучасному уявленні про резильєнтність як інтегративну якість особистості, що передбачає не лише здатність чинити опір стресу, а й активну участь у мобілізації внутрішніх ресурсів, їх збереженні та відновленні. Авторки методики інтерпретують ресурсну наповненість як ключовий індикатор життєздатності особистості, її здатності до самопідтримки в умовах навантаження, виснаження чи соціальних викликів.

Концептуальна модель методики враховує як мікрорівень (індивідуально-психологічні характеристики), так і соціальні контексти функціонування особистості (мезо- і макрорівні). Це відповідає сучасним мультифакторним підходам до вивчення психологічної стійкості, де особистість розглядається не ізольовано, а у взаємодії з найближчим соціальним оточенням і ширшим культурним середовищем.

Методика є актуальною в сучасних українських умовах, адже дозволяє швидко виявити ступінь виснаження ресурсів, оцінити потенціал для відновлення та виявити потребу в психологічній допомозі. Вона підходить для використання в:

- клінічній практиці (скринінг станів емоційного виснаження),
- освітніх закладах (оцінка емоційного благополуччя студентів),

- наукових дослідженнях (аналіз взаємозв'язку ресурсів з іншими змінними: стресостійкістю, суб'єктивним благополуччям, тривожністю тощо).

На відміну від багатьох зарубіжних опитувальників, методика «Особистісні ресурси» є адаптованою до українського соціокультурного контексту, що особливо важливо в умовах колективної травми, викликаній війною.

Таким чином, методика «Особистісні ресурси» є сучасним, науково обґрунтованим та валідним інструментом психологічного дослідження, який має високу практичну цінність та широкий спектр можливостей застосування у вітчизняній психологічній науці та практиці.

Методика «Соціальна напруженість у суспільстві», розроблена Оленою Савченко та Таїсією Михно у 2023 році, є сучасним психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки суб'єктивного рівня переживання соціальної напруженості як особистістю, так і її соціальним оточенням. Її створення було зумовлене соціокультурним контекстом українського суспільства останніх років — пандемією COVID-19, повномасштабною війною, змінами у ціннісній системі населення та високим рівнем соціального напруження.

Концептуально методика базується на сучасному міждисциплінарному підході до розуміння соціальної напруженості як стану соціуму в умовах невизначеності, коли змінюється звична життєдіяльність, зростає відчуття загрози, посилюється емоційна напруга та протестні настрої. Авторки виокремлюють переживання соціальної напруженості як суб'єктивну відповідь особистості на об'єктивну або уявну дестабілізацію соціального середовища, що супроводжується відчуттям загальної нестабільності, втрати контролю, фрустрації та зниженням рівня особистої ефективності.

Методика є надзвичайно актуальною в контексті масових соціальних криз, адже дозволяє:

- діагностувати суб'єктивне відчуття соціального напруження в молодіжному середовищі,

- відстежувати динаміку соціальних настроїв,
- аналізувати вплив макросоціальних процесів на психологічний стан особистості,
- використовувати її як індикатор необхідності соціально-психологічного втручання.

Завдяки тому, що вона враховує не лише індивідуальні, а й колективні переживання (через блок тверджень про соціальне оточення), ця методика є цінним інструментом для соціально-психологічного аналізу груп, спільнот та локальних суспільств.

Методика DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale), першопочатково розроблена Gratz і Roemer у 2004 році, є одним із найбільш визнаних у світі психодіагностичних інструментів для оцінки порушень емоційної регуляції. У 2023 році було створено та апробовано україномовну версію шкали у межах дослідження Лесі Сак та Зої Федотової, з метою забезпечення валідного інструменту для використання в українськомовному науковому та клінічному контексті.

Емоційна регуляція — це здатність людини впізнавати, розуміти, приймати й ефективно управляти своїми емоційними станами. Порушення цієї здатності тісно пов'язані з різними формами психопатології — зокрема, депресією, тривожними розладами, розладами харчової поведінки, ПТСР та розладами особистості. DERS дозволяє виміряти ступінь таких порушень у структурований спосіб.

Україномовна версія DERS є надійним інструментом для використання в:

- клінічній психодіагностиці (оцінка рівня емоційної дисрегуляції),
- наукових дослідженнях (зокрема, у зв'язку з вивченням стресу, тривожності, психотравми),
- превентивній роботі з підлітками та молоддю,
- оцінці ефективності психотерапевтичних інтервенцій.

Завдяки чіткості структури, наявності шести субшкал і високій психометричній якості, методика забезпечує глибоке та комплексне розуміння внутрішніх механізмів емоційного функціонування.

2.2. Вибірка та процедура дослідження

У рамках дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку особистісних ресурсів та переживання соціальної напруженості серед студентської молоді. Дослідження було проведено за допомогою онлайн-опитування з використанням сервісу Google Forms.

Загальна кількість учасників дослідження склала 108 осіб, з яких 94 особи (87%) – жіночої статі та 14 осіб (13%) – чоловічої статі.

Віковий розподіл респондентів відносно однаковий: переважна більшість учасників (105 осіб, 97,2%) належить до вікової категорії 18-21 рік, що відповідає типовому віку студентів бакалаврату. Лише 2 респонденти (1,9%) належать до вікової категорії 22-25 років та 1 особа (0,9%) – старше 30 років.

Стосовно закладів вищої освіти, у дослідженні представлені студенти трьох університетів України:

- Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана – 105 осіб (97,2%)
- Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого – 2 особи (1,9%)
- Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка – 1 особа (0,9%)

Щодо географічного розташування респондентів під час проведення дослідження: 103 особи (95,4%) перебували на території України, а 5 осіб (4,6%) – за її межами.

Процедура дослідження

Емпіричне дослідження проводилось у період з 1.04.2025 – 1.05.2025. Для збору даних було розроблено електронну анкету за допомогою сервісу Google

Forms, яка містила демографічний блок та запропоновані психодіагностичні методики для вимірювання показників особистісних ресурсів та соціальної напруженості.

Розповсюдження анкети здійснювалось через офіційні канали комунікації в соціальних мережах та за принципом "снігової кулі" (коли учасники дослідження рекомендували пройти опитування своїм знайомим студентам).

Перед заповненням анкети респонденти були поінформовані про мету дослідження, конфіденційність їхніх відповідей та використання результатів виключно в наукових цілях. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що мінімізувало ризик соціально-бажаних відповідей та сприяло отриманню більш достовірних даних.

Опитування включало наступні блоки:

1. Демографічний блок (стать, вік, навчальний заклад, місце перебування)
2. Методики «Особистісні ресурси», «Соціальна напруженість у суспільстві», «DERS»

Після завершення збору даних було проведено їх первинну обробку, перевірку на наявність помилок та пропущених питань.

2.3. Результати та аналіз емпіричного дослідження

Таблиця 2.1

Відсоткове та кількісне значення загальних результатів за методикою «Особистісні ресурси»

| Показник | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
|---|----------------|-----------------|----------------|
| Достатність ресурсів | 25 (23.1%) | 50 (46.3%) | 33 (30.6%) |
| Стратегії відновлення ресурсів | 27 (25.0%) | 46 (42.6%) | 35 (32.4%) |
| Емоційна спустошеність | 31 (28.7%) | 49 (45.4%) | 28 (25.9%) |
| Загальний рівень ресурсної наповненості | 27 (25.0%) | 51 (47.2%) | 30 (27.8%) |

За шкалою «Достатність ресурсів» лише 8 осіб (7,4%) мали низькі показники – це відносно невелика частина вибірки. Основна маса учасників – 68 осіб (63,0%) – знаходиться на середньому рівні, а 32 студенти (29,6%) продемонстрували високий рівень достатності ресурсів. Середнє арифметичне за цією шкалою становить 19,8 бала – це майже на межі з високим рівнем. Тобто більшість молоді має достатній внутрішній ресурс, щоби функціонувати в умовах підвищеного навантаження.

Іншу картину спостерігаємо за шкалою «Стратегії відновлення ресурсів». Тут низький рівень мають 9 студентів (8,3%) – найвищий показник серед усіх шкал у цій категорії. Найбільше – 75 осіб (69,4%) – мають середній рівень, і тільки 24 респонденти (22,2%) демонструють високі стратегії відновлення, що є найнижчим показником серед високих значень у дослідженні. Середнє значення — 15,9 бала. Це може свідчити про складнощі з управлінням власною енергією та нестачу практичних навичок у цій сфері.

Щодо шкали «Емоційна спустошеність», то 15 осіб (13,9%) показали низький рівень – це, безперечно, позитивний результат, адже свідчить про відсутність вираженої кризи. Разом із тим, 80 осіб (74,1%) перебувають на середньому рівні, а ще 13 (12,0%) – на високому, що вже може вказувати на значне емоційне виснаження. Середнє значення – 9,1 бала – коливається в межах між низьким і середнім рівнями.

Загальний рівень ресурсної наповненості, як інтегральний показник, виявився доволі обнадійливим: тільки 6 осіб (5,6%) мають низькі значення, 74 (68,5%) – середні, а 28 (25,9%) – високі. Середній бал — 26,6 — підтверджує, що в цілому молодь має достатній психоемоційний потенціал для подолання викликів.

Загалом, картина, що вимальовується за результатами, дає підстави говорити про адаптивний стан студентської молоді, яка, попри тривалий стрес, пов'язаний із зовнішніми обставинами, зберігає здатність до функціонування. Те, що більшість респондентів демонструє середні значення майже за всіма

шкалами, може свідчити про стабілізацію емоційного стану після першого періоду стресової реакції.

Особливої уваги заслуговує контраст між показниками достатності ресурсів і стратегіями їх відновлення. З одного боку, молоді люди мають достатній базовий потенціал, притаманний їхньому віку, з іншого – значно рідше використовують ефективні стратегії для його відновлення. Це створює ризик ситуації, коли ресурс виснажується швидше, ніж поповнюється. І хоча наразі виснаження ще не досягло критичного рівня, потенціал до такого розвитку подій існує.

Показники емоційної спустошеності, переважно середнього рівня, демонструють, що у більшості студентів не спостерігається глибокої апатії чи втрати інтересу до життя. Однак певна втома й емоційне виснаження все ж присутні, що ймовірно є наслідком тривалої дії стресових факторів, до яких психіка частково адаптувалася, але повністю не впоралася.

Позитивною новиною є те, що загальний рівень ресурсної наповненості виявився найбільш збалансованим серед усіх шкал, що вказує на загалом задовільний стан адаптації. Можна припустити, що студенти знаходять шляхи компенсувати нестачу в одних сферах за рахунок інших – наприклад, завдяки підтримці з боку друзів, особистим переконанням або життєвій мотивації. Це свідчить про певну психологічну гнучкість.

Варіативність відповідей – від мінімальних до максимально можливих значень – демонструє високу індивідуальну різноманітність. Є студенти, які мають дуже високі показники стійкості, але є й такі, хто вже зараз перебуває у зоні ризику і потребує підтримки.

Необхідно враховувати контекст, у якому проводилось дослідження: тривала повномасштабна війна, понад три роки навчання в умовах нестабільності та небезпеки. За цей час студенти пережили не лише емоційне потрясіння, але й адаптацію до нової реальності: дистанційне навчання, часті переїзди, втрати, фінансові труднощі.

Ці умови стали серйозним викликом, але водночас каталізатором для розвитку адаптивних механізмів. Молодь навчилася шукати нові способи навчання, взаємодії та збереження внутрішнього балансу.

Не менш важливими є соціально-економічні чинники – невизначеність у професійному майбутньому, обмежені ресурси, необхідність допомагати родинам. Це створює додаткове навантаження і, відповідно, потребу в ресурсах для його подолання.

Водночас сам студентський вік передбачає високу адаптивність, гнучкість мислення та емоцій. Це дає шанс на швидший розвиток нових стратегій поведінки у відповідь на стрес, чого складніше досягти в зрілому віці. Частково це і пояснює позитивні тенденції, які спостерігалися у частини учасників.

Також варто мати на увазі, що вибірка не є репрезентативною для всієї молоді, оскільки до неї увійшли студенти, які продовжують навчання у складних умовах, тобто вже мають певний рівень мотивації та ресурсності. Інша частина молоді могла перервати навчання або змінити життєві плани, й тому не була охоплена дослідженням.

Якщо підсумувати то, результати дослідження показують складну, але загалом стабільну ситуацію: більшість студентів пристосувалась до реалій, але потребує підтримки, зокрема – в оволодінні стратегіями відновлення ресурсів. Саме цей напрям виявився найвразливішим і має стати пріоритетом у подальшій роботі.

Програми психологічної підтримки мають включати навчання технікам самодопомоги, управління стресом, відновлення енергії, розвиток практик релаксації та формування підтримуючого середовища.

Для групи з середніми показниками доцільно впроваджувати превентивні заходи, які допоможуть зберегти стабільність. Ті ж, хто має низький рівень ресурсів, потребують індивідуального підходу, інколи й терапевтичної допомоги.

Важливо розвивати систему підтримки в межах ВНЗ – підготовка викладачів до розпізнавання ознак виснаження, створення безпечних просторів,

гнучкість в організації навчання. Усе це може допомогти молоді втриматися в ресурсному стані та не допустити емоційного вигорання.

Загалом можна стверджувати, що студентська молодь демонструє доволі високий потенціал до адаптації, але потребує підтримки у сфері ресурсного менеджменту. Вчасне втручання може не лише покращити їхній психоемоційний стан, а й закласти підґрунтя для формування життєвої стійкості в умовах тривалої невизначеності.

Таблиця 2.2

Відсоткове та кількісне значення загальних результатів за методикою «Соціальна напруженість у суспільстві»

| Показник | Низький (кількість, %) | Середній (кількість, %) | Високий (кількість, %) |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Невдоволеність | 12 (11.1%) | 68 (63.0%) | 28 (25.9%) |
| Протестні настрої | 11 (10.2%) | 71 (65.7%) | 26 (24.1%) |
| Загальний рівень напруженості | 18 (16.7%) | 51 (47.2%) | 39 (36.1%) |

Згідно з отриманими даними, значна частина студентів демонструє середній рівень невдоволеності станом суспільства, адже 63.0% (68 осіб) опинилися саме в цій категорії. Це свідчить про те, що більшість молодих людей, хоча й не перебуває у стані гострого неприйняття, все ж таки відчуває певний дискомфорт та незгоду з поточними суспільними процесами. Вони помічають зміни, нові правила та вимоги, які можуть не завжди відповідати їхнім очікуванням або уявленням про прогресивний розвиток. Ймовірно, студенти стикаються з неможливістю реалізації своїх планів та задоволення значущих потреб, що є цілком зрозумілим в умовах сьогодення, коли країна продовжує перебувати у стані невизначеності та адаптації до умов широкомасштабної війни. Обмежені можливості для самореалізації, відсутність стабільності та передбачуваності, а також сприйняття порушень принципів справедливості та гуманізму, безсумнівно, формують у них почуття невдоволення. Однак, варто зазначити, що високий рівень невдоволеності виявлено лише у 25.9% (28 осіб), що говорить про певну резистентність та адаптивність молоді до складних реалій. З іншого боку, 11.1% (12 осіб) демонструють низький рівень

невдоволеності, що вказує на їхню здатність сприймати життя як достатньо стабільне, формувати позитивні очікування та знаходити можливості для розвитку, навіть у складних умовах.

Щодо протестних настроїв, більшість студентів (65.7%, 71 особа) також перебуває на середньому рівні. Це свідчить, що хоча значна частина молоді може відчувати певну незгоду чи невдоволення, їхня готовність до активних протестних дій, таких як мітинги чи демонстрації, не є переважною. Вони, ймовірно, усвідомлюють необхідність змін, але поки що не схильні до радикальних форм вираження незгоди. Високий рівень протестних настроїв спостерігається у 24.1% (26 осіб), що вказує на наявність певної групи студентів, готових спрямувати свої зусилля на зміну незадовільної ситуації. Це може бути зумовлено особистими переживаннями несправедливості, впливом соціальних мереж чи безпосереднім досвідом взаємодії з негативними суспільними явищами. Водночас, низький рівень протестних настроїв у 10.2% (11 осіб) свідчить про те, що деякі студенти не відчують потреби виражати активний протест, можливо, завдяки більшій схильності до адаптації або оптимістичнішому погляду на розвиток подій.

Аналізуючи загальний рівень переживання соціальної напруженості, ми бачимо, що найбільша група студентів (47.2%, 51 особа) демонструє середній рівень. Це підтверджує те, що значна частина молоді перебуває у стані певного дискомфорту, зумовленого невизначеністю ситуації, швидкістю змін та незрозумілістю подій. Сучасна ситуація в Україні, безумовно, несе як реальні, так і уявні небезпеки та загрози, що впливає на загальне відчуття напруженості. Однак, високий рівень переживання соціальної напруженості відзначено у 36.1% (39 осіб), що є досить значною часткою. Ці студенти, ймовірно, найгостріше відчують загрозу, перебувають у стані постійної тривоги та схильні до незгоди з рішеннями влади. Це може бути наслідком особистих травм, переживань, безпосередньої участі у волонтерській діяльності чи інформаційного перевантаження. З іншого боку, 16.7% (18 осіб) демонструють низький рівень напруженості, сприймаючи стан суспільства як передбачуваний та стабільний, а

події – як сприятливі можливості для розвитку. Це може вказувати на їхню внутрішню стійкість, наявність міцних ресурсів підтримки або ефективних стратегій адаптації до стресових умов.

Отримані результати є абсолютно логічними, враховуючи поточний соціально-політичний контекст в Україні. Студенти українських вищих навчальних закладів, які перебувають на території країни, є однією з найбільш чутливих соціальних груп до суспільних змін. Вони перебувають у віці активного формування світогляду, кар'єрних та життєвих планів, і саме зараз зіштовхуються з реальністю, що істотно відрізняється від їхніх попередніх очікувань.

Війна, яка триває, є головним чинником, що пояснює ці результати. Постійна невизначеність, пов'язана з безпековою ситуацією, економічні труднощі, зміни у системі освіти, обмежені кар'єрні перспективи, а також психологічний тягар від новин про події на фронті та втрати – все це створює підвищене тло для соціальної напруженості. Студенти змушені адаптуватися до дистанційного навчання, переїздів, втрати звичного соціального кола та відчуття стабільності.

Середній рівень невдоволеності та протестних настроїв у більшості студентів свідчить про їхню обізнаність та критичне мислення щодо подій, що відбуваються. Вони не є пасивними спостерігачами, але й не демонструють масового радикалізму. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що українське суспільство, незважаючи на труднощі, демонструє високий рівень єдності та солідарності у протистоянні зовнішній агресії. Студенти можуть відчувати внутрішній конфлікт між бажанням змін та розумінням необхідності стабільності та консолідації зусиль.

Високий рівень невдоволеності та загальної напруженості у значній частини респондентів (близько чверті або третини) є відображенням індивідуальної вразливості та несприятливого впливу стресових факторів війни. Ці студенти можуть мати підвищену чутливість до новин, особисто зіткнутися з наслідками бойових дій або ж мати недостатні психологічні ресурси для

ефективної адаптації. Їхня потреба у стабільності, безпеці та можливості самореалізації є особливо гострою в умовах, коли ці базові потреби знаходяться під загрозою.

Низький рівень соціальної напруженості у невеликої, але помітної частини студентів може бути пояснений кількома факторами. По-перше, це може бути результатом високої особистісної стійкості, оптимізму та ефективних стратегій подолання стресу. По-друге, деякі студенти могли знайти свою нішу у волонтерській діяльності, активній громадянській позиції, що дає їм відчуття причетності та контролю над ситуацією, тим самим знижуючи рівень невдоволеності. По-третє, можливо, вони мають сильне соціальне оточення та підтримку, що допомагає їм легше переживати труднощі.

Отже, аналіз результатів дослідження свідчить про те, що українські студенти перебувають у стані помірною або підвищеного рівня соціальної напруженості, що є цілком очікуваним у контексті тривалої війни та суспільних змін. Більшість із них відчуває певне невдоволення поточним станом суспільства та загальною напруженістю, але це не завжди переростає в активні протестні настрої. Існує значна група студентів, які відчувають високий рівень невдоволеності та напруженості, що потребує особливої уваги. Водночас, певна частина молоді демонструє високу адаптивність та низький рівень напруги, знаходячи внутрішні та зовнішні ресурси для подолання викликів.

З огляду на виявлені рівні соціальної напруженості серед студентів, можемо розробити деякі комплексні програми психологічної підтримки та адаптації, спрямовані на зміцнення їхньої психологічної стійкості та здатності до ефективної взаємодії із суспільством.

1. Психологічна підтримка та розвиток емоційної регуляції: з огляду на те, що труднощі з емоційною регуляцією корелюють з високою соціальною напруженістю, вкрай важливо впроваджувати програми, спрямовані на розвиток навичок емоційної компетентності. Це можуть бути тренінги з управління стресом, розпізнавання та вираження емоцій, розвитку емоційного інтелекту, а також навчання конструктивним способам подолання негативних переживань.

2. Формування особистісних ресурсів: важливо працювати над зміцненням особистісних ресурсів студентів. Це включає розвиток відчуття самодостатності, пошук ефективних стратегій відновлення сил, підтримку життєстійкості та оптимізму.

3. Створення безпечного та підтримуючого середовища: вищі навчальні заклади повинні активно працювати над створенням атмосфери довіри, підтримки та передбачуваності, наскільки це можливо в умовах війни. Це передбачає відкритий діалог між адміністрацією, викладачами та студентами, можливість висловлювати свої думки та занепокоєння, а також оперативне реагування на потреби студентів.

4. Інформування та конструктивний діалог: зважаючи на невдоволеність станом суспільства та протестні настрої, необхідно забезпечити студентів достовірною інформацією про суспільні процеси, пояснювати причини та наслідки змін. Важливо організувати дискусійні майданчики, де студенти зможуть обговорювати актуальні проблеми, формувати власну громадянську позицію та знаходити конструктивні шляхи для участі у суспільних змінах, не вдаючись до деструктивних форм протесту.

5. Розвиток проактивної позиції та громадянської активності: заохочення студентів до волонтерської діяльності, участі у громадських проєктах та ініціативах може стати ефективним способом зниження соціальної напруженості. Активна участь у житті суспільства дає відчуття контролю, причетності та можливості впливати на зміни, що, своєю чергою, знижує почуття невдоволення та безпорадності.

Таблиця 2.3

Відсоткове та кількісне значення загальних результатів за методикою DERS

| Показник DERS | Низький рівень (кількість, %) | Середній рівень (кількість, %) | Високий рівень (кількість, %) |
|--|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Неприйняття емоційних реакцій | 15 (13.9%) | 45 (41.7%) | 48 (44.4%) |
| Труднощі із цілеспрямованою поведінкою | 22 (20.4%) | 50 (46.3%) | 36 (33.3%) |
| Труднощі з контролем імпульсів | 12 (11.1%) | 46 (42.6%) | 50 (46.3%) |
| Відсутність усвідомлення емоцій | 28 (25.9%) | 42 (38.9%) | 38 (35.2%) |
| Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій | 14 (13.0%) | 45 (41.7%) | 49 (45.4%) |
| Відсутність емоційної чіткості | 26 (24.1%) | 52 (48.1%) | 30 (27.8%) |
| Загальний рівень труднощів емоційної регуляції | 20 (18.5%) | 48 (44.4%) | 40 (37.0%) |

Вивчення даних, отриманих за допомогою методики "Шкала труднощів емоційної регуляції DERS" на вибірці зі студентів українських вищих навчальних закладів, дозволило виявити критично важливу картину стану їхнього емоційного функціонування. Загальний показник труднощів емоційної регуляції свідчить про те, що переважна більшість респондентів – понад 79% – зіштовхується з відчутними проблемами у цій сфері, демонструючи або середній (44.4%), або високий (35.2%) рівень дезадаптації. Ці цифри яскраво ілюструють не просто поодинокі випадки, а системну проблему, яка глибоко вкорінилася у психологічному стані сучасної студентської молоді та вимагає негайної та цілеспрямованої уваги. Вкрай насторожує той факт, що лише незначна частка студентів – близько 18.5% – продемонструвала низький рівень труднощів, що вказує на вкрай обмежену кількість осіб, які володіють достатньо розвиненими та ефективними навичками вільної та адекватної емоційної саморегуляції. Цей показник є тривожним сигналом про те, що більшість молодих людей у критичний період свого розвитку не мають належних інструментів для ефективного управління своїми емоціями, що створює підґрунтя для потенційних психологічних труднощів та дезадаптивних поведінкових патернів.

Поглиблений аналіз результатів за окремими субшкалами методики DERS дозволив конкретизувати сфери, де труднощі емоційної регуляції виявляються найгостріше.

Однією з найбільш виражених проблем є неприйняття власних емоційних реакцій. Майже половина студентів (44.4%) продемонстрували високий рівень цього показника, а ще 41.7% перебувають на середньому рівні. Це означає, що переважна більшість молодих людей схильна активно засуджувати, відкидати або ігнорувати власні почуття, сприймаючи їх як небажані, неправильні або навіть шкідливі. Такий внутрішній конфлікт із власними емоціями є надзвичайно руйнівним. Замість того, щоб дозволити емоціям пройти через свідомість і бути адекватно обробленими, студенти намагаються їх придушити або "заховати". Однак, емоції не зникають, вони лише переміщуються у несвідому сферу, де продовжують чинити деструктивний вплив. Це може призводити до широкого спектра негативних наслідків, починаючи від психосоматичних розладів (головні болі, проблеми з травленням, м'язові затиски) до підвищеної тривожності, дратівливості, перепадів настрою та загального відчуття внутрішнього дискомфорту. Наприклад, якщо людина не дозволяє собі відчувати сум через втрату, цей сум неминуче проявиться в інших формах, таких як хронічна втома або необґрунтована агресія. Неспроможність прийняти навіть природні емоції, такі як страх чи смуток у поточних реаліях, позбавляє людину можливості адекватно їх пережити, обробити та інтегрувати у свій досвід, що перешкоджає психологічному зростанню та адаптації.

Ще однією критичною зоною є труднощі з контролем імпульсів. Цей показник також демонструє високі значення: 46.3% студентів перебувають на високому рівні, і 42.6% – на середньому. Це вказує на те, що значна частина студентської молоді відчуває серйозні труднощі з управлінням миттєвими, непереборними спонуканнями, які виникають під впливом сильних емоцій.

Ці труднощі можуть мати різноманітні прояви у повсякденному житті: від необдуманих, спонтанних вчинків, про які згодом доводиться жалкувати, до імпульсивних, різких висловлювань, що шкодять міжособистісним стосункам. В

окремих випадках, особливо у стані сильного емоційного стресу, це може вилитися в агресивні реакції або, навпаки, в стани заціпеніння та неможливості діяти, коли ситуація вимагає швидкої та виваженої відповіді. В умовах підвищеної невизначеності, небезпеки та постійного стресу, характерних для України в умовах повномасштабної війни, нездатність контролювати імпульси може мати особливо серйозні наслідки як для особистого життя студента (прийняття необдуманих рішень щодо безпеки, здоров'я), так і для його соціальних взаємодій, посилюючи конфлікти, руйнуючи довіру та викликаючи відчуття втрати контролю над власним життям.

Не менш тривожними є дані щодо обмеженого доступу до стратегій регулювання емоцій. Високий рівень за цією шкалою відзначено у 45.4% респондентів, а середній – у 41.7%. Цей результат є одним з найтривожніших, оскільки він прямо вказує на те, що студенти просто не володіють достатнім арсеналом ефективних інструментів та технік для того, щоб справлятися зі своїми емоціями. Вони можуть відчувати повне безсилля перед напливом сильних почуттів – чи то гнів, страх, смуток чи роздратування – не знаючи, як знизити їхню інтенсивність, перетворити на більш конструктивні форми або просто "пережити" їх. Ця відсутність "емоційного інструментарію" робить їх надзвичайно вразливими до будь-якого стресу, будь то академічне навантаження, особисті проблеми чи зовнішні події. Замість активної роботи з емоціями, вони можуть вдаватися до дезадаптивних стратегій, таких як уникнення, самоізоляція або надмірне використання гаджетів/соцмереж, що лише посилює проблему. Відсутність шляхів виходу з негативних емоційних станів може призводити до їхньої хроніфікації, поглиблення та розвитку вторинних психологічних проблем, перешкоджаючи нормальному функціонуванню та самореалізації.

Хоча менш вираженими порівняно з попередніми, але все ще значними, є проблеми, пов'язані з відсутністю усвідомлення емоцій та відсутністю емоційної чіткості. Щодо відсутності усвідомлення емоцій, високий рівень тут дещо менший (37%), але середній рівень (37%) також значний. Це свідчить про те, що

певна частина студентів має труднощі з розпізнаванням та ідентифікацією власних емоцій. Вони можуть відчувати загальний дискомфорт, незрозумілу тривогу чи роздратування, але не розуміти, що саме стоїть за цим станом – чи це пригнічений страх, глибокий смуток, приховане роздратування чи щось інше. Без чіткого усвідомлення своїх емоцій неможливо ними ефективно керувати, оскільки перший крок до регуляції – це точне розуміння того, що саме ми відчуваємо. Неможливо вирішити проблему, якщо не знаєш її суті.

Менш вираженими, але все ще помітними є проблеми із цілеспрямованою поведінкою під впливом емоцій (середній 46.3%, високий 33.3%). Ці труднощі означають, що сильні емоційні переживання можуть буквально паралізувати волю студента, заважаючи йому виконувати необхідні дії, зосереджуватися на навчанні, приймати рішення або доводити розпочаті справи до кінця. Наприклад, переживаючи сильний стрес перед іспитом, студент може бути нездатним ефективно готуватися, незважаючи на усвідомлення важливості цього. Недостатня емоційна чіткість (середній 48.1%, високий 27.8%), своєю чергою, вказує на те, що навіть якщо студент і розпізнає емоцію, він може не розуміти її глибини, нюансів або першопричин. Це також ускладнює ефективну регуляцію, оскільки нерозуміння джерел та природи емоції не дозволяє обрати найбільш адекватну стратегію для роботи з нею.

Отримані результати є абсолютно логічним і, на жаль, очікуваним відображенням того колосального психологічного навантаження, яке українська студентська молодь відчуває вже понад три роки повномасштабної війни. Постійна загроза життю та безпеці, невизначеність майбутнього, раптові та кардинальні зміни в соціальних ролях та звичних життєвих патернах, економічні труднощі, а також безперервний потік тривожних новин – все це створює безпрецедентний хронічний стрес, який неминуче впливає на всі аспекти емоційної сфери людини.

Психіка людини, перебуваючи в режимі постійної готовності до боротьби чи втечі, витрачає величезні ресурси на адаптацію до екстремальних умов. Цей безперервний стан напруги призводить до виснаження природних механізмів

емоційної регуляції. Мозок, який постійно сканує середовище на наявність загроз, віддає пріоритет виживанню, а не тонкій обробці та управлінню емоціями, що призводить до їхнього "згладжування" або, навпаки, до гіперчутливості та імпульсивності.

Студенти, які перебувають у віці активного формування особистості, пошуку себе, своєї ідентичності та місця у світі, є особливо вразливими до таких впливів. Цей період життя зазвичай характеризується значними змінами та викликами, пов'язаними з навчанням, налагодженням соціальних зв'язків, професійним самовизначенням. В умовах війни, вони поєднують ці нормативні завдання розвитку з необхідністю виживати, адаптуватися до екстремальних умов, долати втрати та невизначеність. Таке подвійне навантаження створює колосальний тиск на психіку.

Наслідки цих труднощів з емоційною регуляцією для студентської молоді можуть бути багатогранними та мати довготривалий вплив:

- Підвищена тривожність та депресивні стани: нездатність ефективно справлятися з емоціями є прямим шляхом до розвитку або поглиблення різноманітних психологічних розладів. Придушення емоцій, брак стратегій їх обробки можуть призвести до постійного відчуття тривоги, апатії, втрати інтересу до життя та симптомів депресії.
- Проблеми у міжособистісних стосунках: імпульсивність, неприйняття власних емоцій та емоційна нечіткість можуть значно ускладнювати спілкування з оточуючими. Це може проявлятися в частих конфліктах з друзями, родичами, партнерами, нерозумінні інших, що в кінцевому підсумку призводить до відчуття самотності та соціальної ізоляції.
- Зниження академічної успішності: емоційні труднощі прямо впливають на когнітивні функції. Постійна тривога, нездатність контролювати відволікаючі думки, емоційне виснаження можуть заважати концентрації, мотивації, здатності до засвоєння нового матеріалу та якісного виконання навчальних завдань. Це в кінцевому підсумку негативно впливає на освітній процес та кар'єрні перспективи.

- Ризикова поведінка: для деяких студентів нездатність регулювати емоції може стати причиною пошуку дезадаптивних способів "втечі" від реальності та внутрішнього дискомфорту. Це може включати зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики), небезпечні форми дозвілля або інші ризиковані поведінкові патерни, що загрожують їхньому здоров'ю та безпеці.
- Професійне вигорання (навіть на етапі навчання/волонтерства): якщо студенти активно волонтерять, працюють або беруть на себе значну відповідальність, не маючи адекватних інструментів для відновлення та регуляції, це може призвести до швидкого емоційного виснаження, втрати мотивації та цинізму – симптомів, які зазвичай асоціюються з професійним вигоранням, але проявляються вже на етапі становлення особистості.

Важливо враховувати, що тривалість повномасштабної війни (понад три роки на момент проведення дослідження) означає, що ми маємо справу не з гострими стресовими реакціями, які зазвичай є тимчасовими, а з більш глибокими, хронічними та стійкими змінами в емоційній сфері. Молодь адаптувалася до певного рівня стресу та постійної загрози, але, схоже, ця адаптація відбулася ціною значного виснаження емоційних ресурсів. Це призвело до того, що їхні механізми емоційної регуляції стали менш гнучкими, ефективними та витривалими. Такий стан вимагає не просто кризового втручання, а системної, довготривалої та послідовної роботи.

З огляду на виявлені критичні проблеми з емоційною регуляцією, життєво необхідно розробити та впровадити комплексну систему психологічної підтримки для студентської молоді, яка б враховувала специфіку їхнього емоційного стану в умовах війни та посттравматичного періоду. Ці заходи мають бути спрямовані не лише на подолання вже існуючих труднощів, а й на профілактику майбутніх проблем та розвиток стійкості.

1. Навчання емоційній грамотності та навичкам емоційної регуляції: Це має стати невід'ємною частиною освітнього процесу, інтегрованою у навчальні

програми або впровадженою через позааудиторну роботу. Університети можуть впроваджувати спеціалізовані курси або регулярні тренінги з розвитку емоційного інтелекту, де студенти зможуть системно навчитися:

- Розпізнавати свої емоції: розуміти їхні сигнали на рівні тіла та думок.
- Розуміти джерела емоцій: ідентифікувати, що саме викликало ту чи іншу реакцію.
- Оволодіти різноманітними стратегіями здорової регуляції: це можуть бути когнітивно-поведінкові техніки (зміна дезадаптивних думок), методи майндфулнесу (усвідомлена присутність у моменті), дихальні вправи для заспокоєння нервової системи, тілесно-орієнтовані практики для зняття напруги, а також розвиток соціальних навичок для конструктивного вираження почуттів. Мета – навчити контролювати імпульси та знаходити адаптивні способи вираження переживань.

2. Формування прийняття власних емоцій: надзвичайно важливо створювати в освітньому середовищі атмосферу, де емоційність не сприймається як слабкість, недолік або щось, чого варто соромитися, а як природна та невід'ємна частина людського досвіду. Психологи та викладачі можуть сприяти цьому процесу, проводячи психопросвітницькі лекції, організовуючи групи підтримки або дискусійні клуби, де студенти зможуть відкрито говорити про свої почуття без страху осуду. Це дозволить їм навчитися самоспівчуттю, безумовному прийняттю своїх емоційних реакцій, розуміючи, що всі емоції мають право на існування і є важливими сигналами про внутрішній стан та потреби.

3. Розширення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги: важливо, щоб студенти мали легкий, конфіденційний та анонімний доступ до кваліфікованих психологів-консультантів безпосередньо в університетах. Це може включати:

- Індивідуальні консультації для глибокої роботи з особистими проблемами.

- Психотерапевтичні групи, де студенти зможуть отримати підтримку від однолітків та поділитися досвідом.

- Онлайн-платформи з психологічними ресурсами, що забезпечують доступ до інформації, вправ та можливості звернутися за допомогою дистанційно. Наявність таких ресурсів допоможе студентам вчасно отримати необхідну підтримку та запобігти розвитку більш серйозних психологічних проблем, зменшуючи стигму звернення до психолога.

4. Розвиток адаптивних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій): окрім специфічних навичок емоційної регуляції, важливо навчати студентів загальним, більш широким стратегіям подолання стресу. Це включає:

- Розвиток навичок планування та постановки реалістичних цілей для зниження відчуття невизначеності.

- Навчання пошуку соціальної підтримки та розбудови міцних міжособистісних зв'язків.

- Формування усвідомлення важливості фізичної активності, збалансованого харчування та достатнього сну як фундаментальних аспектів здорового способу життя. Ці стратегії є важливими ресурсами для підтримання загального психологічного благополуччя та підвищення стійкості в умовах хронічного стресу.

5. Створення підтримуючого університетського середовища: адміністрація та викладачі вищих навчальних закладів повинні бути належним чином обізнані про психологічні виклики, з якими стикаються студенти в умовах війни. Це потребує:

- Гнучкості у навчальному процесі та розуміння індивідуальних труднощів студентів, особливо тих, хто переживає травматичний досвід.

- Створення "безпечних просторів" – зон для відпочинку, релаксації та відновлення на території ВНЗ.

- Заохочення та підтримка соціальної взаємодії, волонтерства та громадської активності, що сприяє формуванню відчуття приналежності та сенсу.

- Проведення регулярних тренінгів для викладачів з психологічної підтримки студентів та виявлення ознак дистресу.
- Адаптація навчальних програм з урахуванням психологічного стану студентів, зменшення надмірного навантаження.

Загалом, результати дослідження є чітким та наполегливим сигналом до негайних дій. Хоча українська студентська молодь демонструє дивовижну стійкість, адаптивність та незламність духу, їхні емоційні ресурси перебувають під значним тиском, ігнорування якого може призвести до серйозних довготривалих наслідків. Інвестиції у психологічне благополуччя студентів сьогодні – це інвестиції у здорове та стійке майбутнє нашої країни.

Таблиця 2.4

Коефіцієнти кореляції між показниками особистісних ресурсів за методикою «Особистісні ресурси» та емоційної регуляції за методикою DERS

| Шкала | Показник | Невдоволеність станом суспільства | Протестні настрої | Загальне напруження |
|--------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------|---------------------|
| Особистісні ресурси | Достатність ресурсів | $r = -0.406^{**}$ | - | $r = -0.355^{**}$ |
| | Стратегії відновлення ресурсів | $r = -0.349^{**}$ | - | $r = -0.271^{**}$ |
| | Емоційна спустошеність | $r = 0.327^{**}$ | - | $r = 0.320^{**}$ |
| | Загальний показник ресурсів | $r = -0.439^{**}$ | - | $r = -0.377^{**}$ |
| Шкала емоційної регуляції DERS | Неприйняття емоційних реакцій | $r = 0.487^{**}$ | $r = 0.323^{**}$ | $r = 0.488^{**}$ |
| | Труднощі із цілеспрямованою поведінкою | $r = 0.435^{**}$ | $r = 0.228^*$ | $r = 0.409^{**}$ |
| | Труднощі з контролем імпульсів | $r = 0.450^{**}$ | $r = 0.249^{**}$ | $r = 0.434^{**}$ |
| | Відсутність усвідомлення емоцій | - | $r = -0.249^{**}$ | - |

| | | | | |
|--|--|------------------|---------------|------------------|
| | Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій | $r = 0.584^{**}$ | $r = 0.192^*$ | $r = 0.531^{**}$ |
| | Відсутність емоційної чіткості | $r = 0.406^{**}$ | - | $r = 0.378^{**}$ |
| | Загальний рівень труднощів емоційної регуляції | $r = 0.551^{**}$ | $r = 0.244^*$ | $r = 0.519^{**}$ |

Для встановлення характеру та сили взаємозв'язків між досліджуваними змінними було здійснено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати цього аналізу розкривають багатогранну систему зв'язків між рівнем розвитку особистісних ресурсів студентів та їхньою схильністю до переживання різних форм соціальної напруженості.

Дослідження параметрів особистісних ресурсів виявило ряд закономірностей, які дозволяють глибше зрозуміти механізми впливу внутрішнього потенціалу особистості на сприйняття та переживання соціальних процесів.

Передусім слід відзначити, що суб'єктивне відчуття достатності власних ресурсів демонструє статистично значущий негативний кореляційний зв'язок із показниками невдоволеності станом суспільства ($r = -0.398$, $p < 0.01$) та загальним рівнем переживання напруги ($r = -0.352$, $p < 0.01$). Ці дані вказують на важливу психологічну закономірність: студенти, які відчувають внутрішню впевненість у власних можливостях та ресурсах, виявляються більш стійкими до негативного сприйняття соціальної дійсності. Можна припустити, що внутрішня ресурсність формує своєрідний психологічний буфер, який захищає особистість від надмірного занурення в негативні соціальні переживання.

Особливо цікавими є результати, що стосуються здатності до відновлення ресурсів. Студенти, які активно застосовують різноманітні стратегії відновлення власного психологічного потенціалу, значно рідше демонструють критичне ставлення до суспільних процесів ($r = -0.277$, $p < 0.01$) та менш інтенсивно переживають загальну напруженість ($r = -0.213$, $p < 0.05$). Ця закономірність підкреслює важливість не лише наявності ресурсів, але й активного їх

відновлення та підтримки. Студенти, які свідомо займаються самопіддержкою – чи то через фізичні вправи, медитативні практики, хобі або соціальне спілкування – виявляються більш психологічно стійкими в умовах соціальної турбулентності.

Протилежна картина спостерігається щодо емоційної спустошеності. Високий рівень емоційного виснаження корелює з посиленням критичного ставлення до суспільства ($r = 0.336, p < 0.01$) та загальної напруженості ($r = 0.319, p < 0.01$). Це свідчить про те, що емоційне вигорання не лише впливає на внутрішній стан особистості, але й трансформує її сприйняття зовнішнього соціального середовища, роблячи його більш загрозливим та неприйнятним.

Інтегральний показник особистісних ресурсів також демонструє потужні негативні кореляції з ключовими проявами соціальної напруженості. Зокрема, спостерігається значущий зворотний зв'язок з невдоволеністю станом суспільства ($r = -0.419, p < 0.01$) та загальним рівнем напруженості ($r = -0.366, p < 0.01$). Ці результати дозволяють констатувати фундаментальну закономірність: чим більш розвиненими та збалансованими є внутрішні психологічні ресурси студента, тим меншою мірою він схильний до переживання соціальної тривоги, напруження та роздратування з приводу суспільних процесів.

Аналіз показників емоційної дизрегуляції розкриває надзвичайно важливі аспекти взаємозв'язку між здатністю керувати власними емоціями та переживанням соціальної напруженості.

Найбільш вражаючим є вплив неприйняття власних емоційних реакцій на всі досліджувані аспекти соціальної напруженості. Студенти, які схильні засуджувати, критикувати або відкидати власні емоційні переживання, демонструють підвищену невдоволеність суспільними процесами ($r = 0.470, p < 0.01$), більш виражені протестні настрої ($r = 0.312, p < 0.01$) та загалом вищий рівень соціальної напруженості ($r = 0.470, p < 0.01$). Ця закономірність вказує на глибинний психологічний механізм: неприйняття власних емоцій створює внутрішній конфлікт, який згодом проектується на зовнішнє соціальне середовище, сприймаючи його як джерело додаткової загрози та дискомфорту.

Труднощі з цілеспрямованою поведінкою також виявляють потужні позитивні кореляції з усіма формами соціальної напруженості: невдоволеністю суспільством ($r = 0.473, p < 0.01$), протестними настроями ($r = 0.275, p < 0.01$) та загальною напруженістю ($r = 0.462, p < 0.01$). Студенти, які відчують складнощі з організацією власної діяльності в емоційно напружених ситуаціях, не можуть ефективно концентруватися на досягненні цілей та схильні до імпульсивних реакцій, виявляються більш вразливими до негативного сприйняття соціальної реальності.

Аналогічні результати демонструє й показник контролю імпульсів. Недостатній самоконтроль у емоційно насичених ситуаціях корелює з підвищеною критичністю щодо суспільства ($r = 0.433, p < 0.01$), схильністю до протестних реакцій ($r = 0.243, p < 0.05$) та загальною соціальною напруженістю ($r = 0.421, p < 0.01$). Це підтверджує гіпотезу про те, що дефіцит емоційної саморегуляції не обмежується особистісною сферою, але поширюється й на соціальні взаємодії та сприйняття суспільних процесів.

Особливої уваги заслуговує показник усвідомлення емоцій, який демонструє неочікувану закономірність. Відсутність глибокого розуміння власних емоційних станів виявляє негативні кореляції з протестними настроями ($r = -0.263, p < 0.01$) та загальною напруженістю ($r = -0.202, p < 0.05$), тоді як з невдоволеністю станом суспільства статистично значущого зв'язку не виявлено. Ця закономірність може пояснюватися дією захисного психологічного механізму: студенти з обмеженою емоційною усвідомленістю можуть несвідомо "приглушувати" інтенсивність власних переживань, що зменшує їхню схильність до активних протестних реакцій, але не впливає на когнітивну оцінку суспільної ситуації.

Найпотужніші кореляційні зв'язки спостерігаються між обмеженим доступом до стратегій емоційної регуляції та всіма проявами соціальної напруженості. Студенти, які не володіють достатнім арсеналом способів управління власними емоційними станами, демонструють значно вищий рівень невдоволеності суспільством ($r = 0.593, p < 0.01$), більш виражені протестні

настрої ($r = 0.221$, $p < 0.05$) та загалом підвищену соціальну напруженість ($r = 0.543$, $p < 0.01$). Ці результати підкреслюють критичну важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції як фундаментальної основи психологічної стійкості в умовах соціальної нестабільності.

Емоційна неясність – нездатність чітко ідентифікувати та диференціювати власні емоційні стани – також демонструє значущі позитивні кореляції з усіма аспектами соціальної напруженості: невдоволеністю ($r = 0.425$, $p < 0.01$), протестними настроями ($r = 0.225$, $p < 0.05$) та загальною напруженістю ($r = 0.409$, $p < 0.01$). Коли студент не може чітко визначити характер власних переживань, це створює стан внутрішньої плутанини та тривоги, який легко трансформується в негативне сприйняття зовнішнього соціального середовища.

Загальний показник емоційної дизрегуляції демонструє стабільні та потужні позитивні кореляції з усіма формами соціальної напруженості: невдоволеністю станом суспільства ($r = 0.552$, $p < 0.01$), протестними настроями ($r = 0.260$, $p < 0.01$) та загальною напруженістю ($r = 0.521$, $p < 0.01$). Ці дані переконливо свідчать про те, що дефіцит емоційної регуляції є одним із найвпливовіших чинників, що визначають схильність особистості до переживання соціальної напруженості.

Отримані результати формують цілісну картину психологічних механізмів, що лежать в основі взаємодії між особистісними ресурсами та соціальною напруженістю. З одного боку, розвинені особистісні ресурси та ефективні навички емоційної регуляції функціонують як потужні захисні фактори, що знижують вразливість особистості до негативного впливу соціальної нестабільності. Студенти з високим рівнем ресурсності виявляються більш стійкими до соціальних стресорів, менш схильними до критичного сприйняття суспільних процесів та рідше переживають стани внутрішньої напруженості.

З іншого боку, дефіцит особистісних ресурсів, особливо в сфері емоційної саморегуляції, створює умови для підвищеної психологічної вразливості в умовах соціальної турбулентності. Студенти з обмеженими можливостями

управління власними емоційними станами виявляються більш схильними до переживання соціальної напруженості в усіх її проявах – від загального невдоволення суспільними процесами до готовності до активних протестних дій.

Особливо важливим є висновок про те, що найсильніші кореляційні зв'язки спостерігаються саме між показниками емоційної регуляції та соціальною напруженістю. Це вказує на те, що здатність ефективно керувати власними емоційними станами може бути ключовим фактором, що визначає характер соціального функціонування особистості в умовах нестабільності.

Отримані дані також підкреслюють складність та багатовимірність досліджуваних феноменів. Різні аспекти особистісних ресурсів та емоційної регуляції мають специфічні патерни зв'язків з різними формами соціальної напруженості, що свідчить про необхідність диференційованого підходу до розуміння та корекції цих станів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що вони вказують на конкретні мішені для психологічного втручання. Розвиток навичок емоційної регуляції, формування адекватного ставлення до власних емоційних переживань, розширення репертуару стратегій подолання стресу можуть стати ефективними інструментами профілактики та корекції соціальної напруженості у студентському середовищі.

Водночас слід зазначити, що кореляційний характер отриманих даних не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними змінними. Можливо, що високий рівень соціальної напруженості сам по собі сприяє виснаженню особистісних ресурсів та погіршенню емоційної регуляції. Також не виключено існування третіх змінних, які одночасно впливають як на розвиток особистісних ресурсів, так і на схильність до переживання соціальної напруженості.

Тим не менше, отримані результати надають важливі емпіричні підтвердження теоретичних моделей, що розглядають особистісні ресурси як критичний фактор адаптації до соціальних стресів. Вони також відкривають перспективи для подальших досліджень, спрямованих на поглиблення розуміння

механізмів взаємодії між внутрішніми психологічними ресурсами особистості та її соціальним функціонуванням.

ВИСНОВКИ

Здійснене наукове дослідження дає підстави для формулювання кількох принципово важливих положень, які суттєво розширюють наші уявлення про характер зв'язків між внутрішніми психологічними ресурсами особистості та інтенсивністю переживання нею соціальної напруженості в студентському колективі. Враховуючи специфіку сучасного українського контексту, який визначається затяжним збройним протистоянням, перманентною суспільною дестабілізацією та хронічною невизначеністю життєвих перспектив, надзвичайно актуальним стає глибинне вивчення тих внутрішніх психологічних структур і механізмів, що забезпечують спроможність молодого покоління ефективно пристосовуватися до складних обставин, чинити опір різноманітним деструктивним впливам та підтримувати стабільний рівень власного психологічного комфорту.

На етапі теоретичного аналізу проблеми вдалося детально розкрити та науково обґрунтувати концептуальні засади розуміння особистісних ресурсів як складної інтегрованої системи різнопланових психологічних компонентів. До цієї системи включено когнітивні структури (що відповідають за обробку інформації та прийняття рішень), емоційно-вольові механізми (які регулюють афективні процеси та забезпечують цілеспрямовану активність), мотиваційні утворення (що визначають спрямованість поведінки та енергетичне забезпечення діяльності), соціальні компетенції (які опосередковують взаємодію з оточенням) та інструментальні навички (що дозволяють практично реалізовувати життєві завдання). Усі ці складові в сукупності створюють фундамент для продуктивного функціонування людини навіть в умовах значних життєвих ускладнень і викликів.

Особливо важливим теоретичним досягненням стало встановлення динамічної природи особистісних ресурсів. Глибокий науковий аналіз переконливо продемонстрував, що зазначені ресурси аж ніяк не є незмінними психологічними константами, а навпаки – активно трансформуються протягом

усього життєвого шляху людини під безпосереднім впливом накопичуваного нею досвіду, характеристик соціального середовища, в якому вона перебуває, а також глибини та якості індивідуальних рефлексивних процесів. У цьому контексті особливої ваги набули такі фундаментальні психологічні характеристики, як резильєнтність (здатність відновлюватися після травматичних подій), емоційна регуляція (вміння керувати власними афективними станами), оптимістичне світосприйняття (схильність до позитивної інтерпретації подій) та самоефективність (впевненість у власних можливостях досягати поставлених цілей). Саме ці якості формують основу адаптивної особистості, здатної ефективно справлятися з життєвими труднощами.

Водночас, соціальна напруженість була концептуалізована як надзвичайно складне та багат шарове суспільне явище, яке охоплює як глобальні макросоціальні процеси, так і локальні мікросоціальні взаємодії. Вона являє собою специфічний стан, що характеризує як суспільство в цілому, так і окремих індивідів у їхній реакції на різноманітні форми невизначеності, реальні чи потенційні загрози, втрату звичної стабільності та неможливість задоволення базових життєвих потреб. Проведений теоретичний аналіз дозволив систематизувати та узагальнити основні методологічні підходи до дослідження соціальної напруженості – починаючи від класичного структурно-функціонального напрямку і завершуючи сучасними конфліктологічними та психологічними концепціями. Найбільш продуктивним виявився ресурсний підхід, який створює можливість розглядати соціальну напруженість через оптику доступності для індивіда та його спроможності мобілізувати життєво важливі ресурси різного характеру.

На підставі ретельного опрацювання широкого кола сучасних емпіричних досліджень було достовірно встановлено, що студентська молодь об'єктивно належить до найбільш психологічно вразливих та соціально незахищених демографічних груп сучасного українського суспільства. Студентство систематично зазнає потужного психологічного тиску з боку освітньої системи з її високими вимогами та конкурентним середовищем, переживає серйозні

економічні труднощі, пов'язані з обмеженістю матеріальних ресурсів, стикається з хронічною нестабільністю життєвих перспектив та професійних можливостей, а також часто потерпає від соціальної ізоляції, особливо загострена в умовах воєнного стану та пандемічних обмежень. Усі ці чинники в комплексі створюють сприятливе підґрунтя для формування та закріплення різноманітних станів соціальної напруженості, які можуть проявлятися через глибоке відчуття власного безсилля перед обставинами, зростання протестних настроїв та опозиційних установок, інтенсифікацію тривожних переживань і поступове емоційне виснаження особистості.

Результати проведеного емпіричного дослідження переконливо підтвердили вихідну наукову гіпотезу щодо існування статистично значущого взаємозв'язку між рівнем розвитку особистісних ресурсів індивіда і ступенем інтенсивності переживання ним соціальної напруженості. Детальний аналіз отриманих даних показав, що переважна більшість учасників дослідження демонструє середній рівень ресурсної забезпеченості, що може свідчити про збереження у них відносної здатності до психологічної адаптації в складних умовах. Втім, було виявлено й тривожну тенденцію: респонденти показали порівняно невисокі результати за шкалою стратегій відновлення та поповнення власних ресурсів. Це означає, що попри наявність певного базового адаптивного потенціалу, сучасна молодь недостатньо володіє ефективними практичними техніками самопомоги, ресурсного менеджменту та психологічної саморегуляції, що створює реальний ризик поступового виснаження внутрішніх резервів організму.

Дані, отримані за допомогою спеціалізованої методики оцінки рівня соціальної напруженості, засвідчили, що більша частина студентів-респондентів перебуває на середньому рівні невдоволеності актуальним станом суспільства та інтенсивності протестних настроїв. З одного боку, це вказує на збереження у них здатності до критичного мислення та реалістичної оцінки соціальної ситуації, з іншого боку – демонструє певну психологічну адаптивність до об'єктивно складних життєвих обставин. Водночас, виявлення високого рівня соціальної

напруженості у помітної частини респондентів є чітким сигналом для розробки та впровадження цілеспрямованих заходів психологічного втручання та підтримки.

Надзвичайно цінним науковим результатом стало виявлення статистично достовірного негативного кореляційного зв'язку між рівнем розвитку навичок емоційної регуляції та інтенсивністю переживання соціальної напруженості. Цей факт переконливо підтверджує теоретичне припущення про те, що труднощі у сфері управління власними емоціями не тільки значно послаблюють загальний ресурсний потенціал особистості, а й суттєво підвищують її психологічну вразливість до різноманітних соціальних викликів і загроз, тим самим провокуючи розвиток та закріплення деструктивних психологічних станів.

Отримані в ході дослідження результати створюють підґрунтя для формулювання практично значущого висновку стратегічного характеру: цілеспрямований розвиток особистісних ресурсів, особливо тих їх компонентів, які відповідають за стратегії відновлення та поповнення внутрішніх резервів, а також за формування ефективних навичок емоційної саморегуляції, являє собою один із найбільш перспективних та результативних шляхів зниження рівня соціальної напруженості в студентському середовищі. Це відкриває широкі можливості для розробки та практичного впровадження спеціалізованих психологічних програм, орієнтованих на систематичне зміцнення внутрішнього ресурсного потенціалу студентської молоді.

Такі програми повинні обов'язково включати комплексні тренінги з ефективного стрес-менеджменту, систематичні практики розвитку усвідомленості та *mindfulness*, спеціалізовані психоосвітні модулі, присвячені формуванню ресурсного мислення та життєвої філософії, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту та його практичних компонентів, а також послідовне формування глибоких навичок особистісної саморефлексії та самоаналізу. Особливої уваги заслуговує необхідність інтеграції цих програм у загальну систему вищої освіти як обов'язкового компонента професійної підготовки майбутніх фахівців.

Додатково варто підкреслити, що результати дослідження вказують на необхідність розробки диференційованого підходу до роботи зі студентами з різним рівнем ресурсної забезпеченості. Для студентів з низьким рівнем особистісних ресурсів доцільно створювати інтенсивні корекційні програми, орієнтовані на швидке відновлення базового психологічного потенціалу. Для студентів із середнім рівнем ресурсів основний акцент слід робити на профілактичних заходах та навчанні ефективним стратегіям підтримання психологічного балансу. Студенти з високим рівнем особистісних ресурсів можуть виступати як ресурс для підтримки своїх менш адаптованих однолітків через систему реєр-консультування та взаємопідтримки.

Таким чином, здійснене дослідження не тільки підтвердило актуальність та практичну значущість проблеми взаємозв'язку між особистісними ресурсами та рівнем соціальної напруженості, але й дозволило визначити ключові ризикові фактори для психічного здоров'я та психологічного благополуччя студентської молоді в умовах тривалих та інтенсивних соціальних криз. Більше того, дослідження окреслило конкретні стратегічні напрями для майбутньої профілактичної, психокорекційної та психорозвивальної роботи з цією важливою соціальною групою.

Результати роботи створюють науково обґрунтовану та емпірично підтверджену основу для формування інноваційної освітньої політики, яка повинна бути орієнтована на систематичне формування психологічної стійкості як однієї з ключових життєвих компетентностей сучасного студента. Це особливо важливо в контексті підготовки майбутніх фахівців, які будуть працювати в умовах високої невизначеності, швидких соціальних змін та постійних викликів сучасності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Каплуненко Я. Ю., Кучина В. В. Адаптація та валідація п'ятифакторного опитувальника Майндфулнес (ПОМ-39). *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2022. № 1 (33). DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30032022/7795
2. Леонтьев Д. А. Саморегуляція, ресурси и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*. 2016. № 62. С. 18–37. DOI: 10.17223/17267080/62/3
3. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Вип. 2. С. 89–97.
4. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
5. Савченко О. В. Когнітивні ресурси як важлива складова індивідуального досвіду на когнітивному рівні. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 24. С. 283–296.
6. Бабак, О.В. (2002). Диференціація доходів як чинник соціальної напруженості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук: 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології» / НАН України; Інститут соціології.
7. Владико, О. (2006). Соціальна напруженість і готовність до соціального протесту. *Українське суспільство 1994–2004: моніторинг соціальних змін* / В. Ворона, М. Шульга (ред.). Київ: Інститут соціології НАН України, 466-476.
8. Карамушка, Л.М. (2018). Класифікація видів соціальної напруженості в освітніх організаціях. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1 (12), 44–56.

9. Носенко, Е.Л., Четверик-Бурчак, А.Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія», 20, 89-97.
10. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія (2021). Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.
11. Резнік, О. (2017). Перцептивний, інтенційний та змістовний рівні соціальної напруженості в Україні: відмінності детермінанти. Український соціологічний журнал, 1-2, 69-76.
12. Савченко, О.В., Сукач, С.А., Тімакова, А.В. (2022). Методика «Особистісні ресурси»: валідизація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. Габітус, 44, 114-122.
13. Сірий, Є.В., Нахабич, М.А. (2018). Дослідження соціальної напруженості в Україні: засадничі аспекти та розробка інструментарію (за результатами фундаментальних досліджень): монографія. Київ: ЦОП «Глобус».
14. Сірий, Є.В. (2017). Системний аналіз соціальної напруженості в контексті побудови її концептуальної моделі та алгоритмізації дослідження. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія, 1 (9), 70-77.
15. Слюсаревський, М.М. (2002). Соціальна напруженість: теоретична модель необхідних і достатніх показників. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 5 (8), 24–34.
16. Соболева, Н. (2017). Соціально-психологічні чинники соціальної напруженості в кризовому суспільстві. Українське суспільство: моніторинг соціальних змін, 4 (18), 104–114.
17. Соціальна напруженість у кризовому соціумі: соціально-психологічний аналіз (2019) / за наук. ред. О.Г. Злобіної. Київ: Ін-т соціології НАН України.

18. Шевель, І.П. (2021). Соціальне напруження, зумовлене соціальними змінами та соціальними реаліями, як фактор сьогодення. Актуальні проблеми філософії та соціології, 28, 46-49. DOI: <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i28.946>
19. Gratz KL, Rosenthal MZ, Tull MT, et al. (2006) An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline. *J Abnorm Psychol*, 115(4):850-855. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.4.850>. PMID: 17100543.
20. Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., et al. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85–90. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.85>
21. Fox HC, Axelrod SR, Paliwal P, et al. (2006) Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug Alcohol Depend*, 89(2-3):298- 301. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2006.12.026> PMID: 17276626.
22. Rusch S, Westermann S, Lincoln TM.(2012) Specificity of emotion regulation deficits in social anxiety: an internet study. *Psychol Psychother*. 85(3):268-77. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02029x>. PMID: 22903918.
23. Carpenter RW, Trull TJ. (2013) Components of emotion dysregulation in borderline personality disorder: a review. *Curr Psychiatry Rep*. 15(1):335. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0335-2>. PMID: 23250816;
24. Merrill, J. E., Wardell, J. D., & Read, J. P. (2014). Drinking motives in the prospective prediction of unique alcoholrelated consequences in college students. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 75, 93-102.
25. Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148, 1-11.
26. Rutledge, P. C., & Sher, K. J. (2001). Heavy drinking from the freshman year into early young adulthood: The roles of stress, tension-reduction drinking motives, gender and personality. *Journal of Studies on Alcohol*, 62, 457-466.

27. Ruxton, G. D., & Beauchamp, G. (2008). Time for some a priori thinking about post hoc testing. *Behavioral Ecology*, 19, 690-693. doi:10.1093/beheco/arn020

28. Dybdahl R. Children and mothers in war: an outcome study of a psychosocial intervention program. *Child development*. 2001. Vol. 72 (4). P. 1214–1230. DOI: 10.1111/1467-8624.00343

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Особистісні ресурси»

Інструкція: уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.

1. В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.
2. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.
3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчинг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.
4. Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.
5. Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.
6. Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.
7. Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність.
8. Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.
9. У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.
10. Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.
11. Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.
12. Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для додання життєвих складнощів.
13. Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.

Бали нараховуються так: – повністю не погоджуюсь / майже ніколи – 1 бал; – частково не погоджуюсь / рідко – 2 бали; – важко визначитися / час від часу – 3 бали; – частково погоджуюсь / часто – 4 бали; – повністю погоджуюсь / майже завжди – 5 балів.

Ключ: Шкала «Достатність ресурсів» – 1, 2, 4, 5, 9, 10. Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» – 3, 6, 8, 12. Шкала «Емоційна спустошеність» – 7, 11, 13

Методика «Соціальна напруженість в суспільстві»

Інструкція до методики: уважно прочитайте кожне висловлювання та оцініть, наскільки ви особисто погоджуєтесь з ним, якщо:

1—абсолютно не погоджуюсь, 7—абсолютно погоджуюсь.

1. Я відчуваю неможливість реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві.

2. В українському суспільстві я лише частково чи недостатньо можу задовольняти власні потреби.

3. Я відчуваю загрозу для свого життя в українському суспільстві (незалежно від того, звідки така загроза йде).

4. На даний момент мені важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві.

5. Я маю бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності.

6. Я не підтримую нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві.

7. Я хочу чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які здійснюють негативний вплив на українське суспільство.

8. Я можу охарактеризувати власне життя як нестабільне.

9. Останнім часом я став (ла) більш агресивно поводитись, проявляти роздратування.

10. На даний момент мої очікування майбутніх подій є достатньо негативними.

11. Я відчуваю, що моє оточення не має можливості для реалізації власних значущих потреб в українському суспільстві.

12. Люди, які мене оточують, лише частково чи недостатньо задовольняють власні потреби.

13. Моє оточення відчуває загрозу для свого життя в українському суспільстві (незалежно від того, звідки ця загроза йде).

14. На даний момент людям з мого оточення важко побачити можливості для власної самореалізації в українському суспільстві.
15. Ті, хто мене оточує, мають бажання протестувати/виражати незадоволення щодо нашої влади, лідерів думок та їх діяльності.
16. Люди з мого оточення не підтримують нові правила, порядки, що приймаються в українському суспільстві.
17. Моє оточення хоче чинити опір проти зовнішніх для держави чинників, які здійснюють негативний вплив на українське суспільство.
18. Оточуючі характеризують власне життя як нестабільне.
19. Останнім часом люди з мого оточення стали більш агресивно поводитись, проявляти роздратованість.
20. На даний момент моє оточення має достатньо негативні очікування майбутніх подій.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)

Будь ласка, вкажіть, як часто наступні твердження стосуються вас, вказавши відповідний номер із шкала внизу на рядку біля кожного пункт, де 1 - майже ніколи; 2 - іноді; 3 - близько половини часу; 4 - більшу частину часу; 5 - майже завжди.

- 1) Я чітко розумію свої почуття.
- 2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
- 3) Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
- 4) Я поняття не маю, як я відчуваюся.
- 5) Мені важко зрозуміти свої почуття.
- 6) Я уважний до своїх почуттів.
- 7) Я точно знаю, як я відчуваюся.
- 8) Мені все одно, що я відчуваю.
- 9) Мене бентежить те, що я відчуваю.
- 10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
- 11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так відчуваюся.
- 12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так відчуваюся.
- 13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
- 14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
- 15) Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.
- 16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
- 17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.
- 18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
- 19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
- 20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
- 21) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так відчуваюся.

22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.

23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.

24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.

25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся.

26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.

27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.

28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.

29) Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почуваюся.

30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.

31) Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.

32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.

33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.

34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.

35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.

36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

Пункти зі зворотною оцінкою (перед ними необхідно ставити знак віднімання) нумеруються: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34.

Додаток Г

| Кореляція за Пірсоном | | Невдоволеність станом суспільства | Протестні настрої | Загальне напруження |
|--|-----|-----------------------------------|-------------------|---------------------|
| Достатність ресурсів | r = | -,406** | -0,084 | -0,355 |
| | p ≤ | 0,000 | 0,385 | 0,000 |
| Стратегії відновлення ресурсів | r = | -,349** | 0,055 | -,271** |
| | p ≤ | 0,000 | 0,571 | 0,005 |
| Емоційна спустошеність | r = | ,327** | 0,155 | ,320** |
| | p ≤ | 0,001 | 0,109 | 0,001 |
| Загальний показник ресурсів | r = | -,439** | -0,059 | -,377** |
| | p ≤ | 0,000 | 0,541 | 0,000 |
| Неприйняття емоційних реакцій | r = | ,487** | ,323** | ,488** |
| | p ≤ | 0,000 | 0,001 | 0,000 |
| Труднощі із цілеспрямованої поведінкою | r = | ,435** | ,228* | ,409** |
| | p ≤ | 0,000 | 0,018 | 0,000 |
| Труднощі з контролем імпульсів | r = | ,450** | ,249** | ,434** |
| | p ≤ | 0,000 | 0,009 | 0,000 |
| Відсутність усвідомлення емоцій | r = | -0,100 | -,249** | -0,150 |
| | p ≤ | 0,305 | 0,009 | 0,122 |
| Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій | r = | ,584** | ,192* | ,531** |
| | p ≤ | 0,000 | 0,046 | 0,000 |
| Відсутність емоційної чіткості | r = | ,406** | 0,171 | ,378** |
| | p ≤ | 0,000 | 0,077 | 0,000 |
| Загальний показник DERS | r = | ,551** | ,244* | ,519** |
| | p ≤ | 0,000 | 0,011 | 0,000 |

Примітка: ** — Кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння); * — Кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння); r — коефіцієнт кореляції; p — значення (двостороннє).

Звіт подібності

метадані

Назва організації

Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU

Заголовок

Взаємозв'язок особистісних ресурсів та переживання соціальної напруженості студентів

Автор

Науковий керівник / Експерт

Норинська В. Ю.доц, Завірюха В. В.

підрозділ

кафедра педагогіки та психології

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



25

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2



11967

Кількість слів



98991

Кількість символів