

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

кваліфікаційна робота

здобувача другого (магістерського)

рівня вищої освіти

спеціальність 053 Психологія

Тараса ПРИЙМАКА

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, професор

професор кафедри загальної та

соціальної психології

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2026 р., протокол №

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

Приймак Тарас. Кваліфікаційна робота. Психологічні особливості розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні. Здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. Проаналізовано наукову літератури з питань стресостійкості та її детермінації, розглянуто особливості стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Результати дослідження демонструють, що студенти університету характеризуються більш високим рівнем позитивних емоцій і нижчим рівнем тривожно-депресивних переживань у порівнянні зі студентами технікуму. Виокремлено шляхи розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу розвитку стресостійкості студентської молоді.

Ключові слова: стрес, емоційна сфера, тривожно-депресивні переживання стресостійкість, студентська молодь, умовах воєнного стану.

Pryymak Taras. Qualification work. Psychological features of the development of stress resistance of student youth in conditions of martial law in Ukraine.

The qualification work is devoted to the problem of the development of stress resistance of student youth in conditions of martial law in Ukraine. A theoretical and empirical study of the psychological features of stress resistance of students in conditions of martial law was carried out. The scientific literature on stress resistance and its determination was analyzed, the features of stress resistance of student youth in conditions of martial law were considered. An empirical study of the psychological features of stress resistance of student youth in conditions of martial law was conducted. The results of the study demonstrate that university students are characterized by a higher level of positive emotions and a lower level of anxiety and depressive experiences compared to technical school students. The ways of developing stress resistance of student youth in conditions of martial law were identified and a program of social and psychological training for the development of stress resistance of student youth was developed.

Keywords: stress, emotional sphere, anxiety-depressive experiences, stress resistance, student youth, martial law conditions.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
1.1. Природа стресу в психології.....	9
1.2. Механізми стесостійкості особистості.....	15
1.3. Особливості стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану.....	21
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
2.1. Методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СТЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ОСНОВНІ СТРАТЕГІЇ, МЕТОДИ ТА ПСИХОТЕХНІКИ	
3.1 Основні стратегії розвитку стресостійкості студентської молоді.....	49
3.2 Методи роботи практичного психолога з метою розвитку стресостійкості студентської молоді.....	52
3.3 Соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості студентської молоді.....	55
Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Стресостійкість є однією із ключових компетенцій, необхідних для успішного подолання академічних та життєвих викликів у студентському віці. У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а зовнішні чинники значно впливають на якість життя, вимоги до знань та навичок студентів стають все більш різноманітними. Саме тому дослідження стресостійкості набуває особливої актуальності.

У науковому дискурсі актуальність дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні обґрунтовується низкою емпіричних, теоретичних і практичних чинників, що впливають із сучасної реальності та завдань психологічної науки.

Початково слід зазначити, що повномасштабне вторгнення РФ в Україну з 24 лютого 2022 р. створило новий контекст постійної невизначеності, загроз життю й безпеці, соціальних розривів і суттєвих змін у побуті та навчальній діяльності студентів. Війна стала тривалим і потужним стресогенним фактором, що виходить за межі звичних академічних навантажень та формує особливий психотравматичний контекст для молоді. Емпіричні дослідження підтверджують значний рівень психологічного дистресу серед студентів в умовах війни: високі показники тривожності, депресивних симптомів, порушень сну й посттравматичних реакцій описано у вибірках українських студентів в умовах повномасштабної війни, що вказує на серйозні наслідки для психічного здоров'я й адаптаційних процесів цієї групи населення. Наукові дані демонструють, що стресостійкість у студентів є не статичною якістю, а динамічним процесом, що залежить від поєднання індивідуальних психологічних ресурсів (емоційний інтелект, здатність до саморегуляції), специфіки їхніх копінг-стратегій і контекстуального середовища, яке формує підтримувальні або навпаки — загрозливі умови. У дослідженні з участю українських студентів встановлено, що тривале діяння воєнного стресу призводить до зниження рівня індивідуальної резильєнтності, посилення реактивної тривожності й емоційного напруження, що

обґрунтовує необхідність розробки цілеспрямованих психокорекційних і профілактичних заходів.

Актуальність теми посилюється тим, що студенти перебувають у перехідному віковому періоді, коли формуються соціально-психологічні компетентності, а війна суттєво змінює їхні життєві орієнтації, очікування та стратегії адаптації. Військові дії порушують не лише фізичне, а й психосоціальне середовище — від соціальних мереж і медіа до взаємодії зі службами підтримки та системою освіти — і це вимагає системного наукового підходу до вивчення механізмів підтримки стресостійкості. Низка вітчизняних робіт аналізує психологічні й соціально-психологічні фактори, які впливають на здатність студентів адаптуватися до кризових обставин, та підкреслює роль соціальної підтримки, психологічної компетентності та ресурсів особистості в забезпеченні резильєнтності.

Крім впливу загальних соціальних та академічних чинників, студенти стикаються з численними викликами, пов'язаними з навчальною діяльністю, соціальними очікуваннями та особистісним розвитком. Постійний психологічний тиск, що виникає через дедлайни, складання іспитів та оцінювання виконаних завдань, може призвести до значного стресу, який негативно впливає на психічне й фізичне здоров'я студентів. До цього додаються специфічні виклики воєнного часу, що створюють додаткове навантаження. Тому особливо важливо вивчати, як студенти різних спеціальностей реагують на стресові фактори, адже вимоги навчальних програм та індивідуальні рівні стресостійкості значно варіюються.

Інформація про рівень стресостійкості студентів дозволяє виявити групи ризику, які потребують додаткової підтримки. Це має важливе значення для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки та впровадження ефективних інтервенцій, спрямованих на зниження стресу. З огляду на зростання кількості студентів, які звертаються за психологічною допомогою, питання стресостійкості стає ще більш актуальним.

Професійна підготовка студентів також залежить від їх здатності ефективно справлятися зі стресом. У майбутній професійній діяльності вони можуть стикатися з високим рівнем стресу, тому розвиток стресостійкості під час навчання є ключовим аспектом підготовки до реальних умов праці.

Вивчення особливостей стресостійкості студентів спрямоване не лише на покращення їх психічного здоров'я, а й на забезпечення успішної соціальної та академічної адаптації. Це сприяє формуванню більш сприятливого навчального середовища, що є важливим для розвитку гармонійної та продуктивної особистості.

Таким чином, наукове дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану є актуальним не лише із теоретичної точки зору, але й із огляду на близькість до реальних потреб суспільства, безпеки молодих людей і сталого розвитку освітнього середовища України в умовах тривалої кризи.

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах воєнного стану та розробити програму СПТ розвитку стресостійкості студентської молоді.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури з питань стресостійкості та її детермінації.
2. Розглянути особливості стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану.
4. Проаналізувати шляхи розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану та розробити програму СПТ розвитку стресостійкості студентської молоді.

Гіпотези дослідження: ймовірно, що існують відмінності між психологічними особливостями розвитку стресостійкості студентів університетів та студентів коледжу. Найбільш деструктивною емоцією для розвитку стресостійкості студентської молоді є страх.

Розвиток стресостійкості передбачає одночасне зниження впливу негативних емоцій та підтримку і розвиток позитивних емоційних станів.

Теоретико-методологічна основа: теоретичні моделі стресу та детермінації стресостійкості особистості (Х. Вольф, Н. Вульф, А. Каган, Л. Леві, Р. Лазарус, Г. Сельє, Т. Холмс, Р. Раге, З. Фройд), наукові праці присвячені проблемі розвитку стресостійкості молоді (О. Антонєць, С. Грилюк, Н. Даниленко, Т. Дудка, Н. Єрмакова, О. Когут, О. Кравцова, М. Кудінова, О. Сороченко, М. Шпак та ін).

Методи дослідження: науковий аналіз; абстрагування; синтез; систематизація. Емпіричні методи: Бостонський тест стресостійкості; шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-25); диференційна шкала емоцій К. Ізарда. Статистичні методи: описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз Пірсона.

Вибірка дослідження: Загальна вибірка дослідження становила 90 осіб, віком 16-17 років із яких 45 були студентами Львівського коледжу транспортної інфраструктури, які здобувають інтегровані робітничі професії, зокрема, монтажника колій, електромонтажника, а також, бухгалтера. З них 18 дівчат та 27 хлопців. Інші 45 осіб, віком 17-19 років, студенти 1-2 курсів університетів «Львівська політехніка» та ЛьвДУВС спеціальностей «Психологія» та «Право». З них 22 дівчат і 33 хлопців.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблені в його рамках науково обґрунтовані рекомендації можуть бути застосовані у психологічній практиці ЗВО, у системах студентського супроводу, освітній політиці та психосоціальних інтервенціях. Вони допоможуть не лише діагностувати рівень стресостійкості, а й формувати цільові програми розвитку адаптивних стратегій, профілактики емоційного вигорання, підтримки психічного здоров'я та мотивації навчання в умовах екстремального стресу. Результати дослідження можуть бути використані в освітніх установах для: розробки програм психологічної підтримки; проведення тренінгів з підвищення стресостійкості студентів. СПТ розвитку стресостійкості, практичні рекомендації, можуть застосовуватися психологічними службами навчальних закладів, а також викладачами та кураторами груп для створення сприятливого навчального середовища.

Структура роботи складається з: вступу; трьох розділів; висновків; списку використаних джерел; додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

1.1 Природа стресу особистості в психології

Стресостійкість студентської молоді в умовах воєнних дій становить одну із актуальних проблем сучасної наукової думки. Усвідомлення специфіки цього феномену потребує звернення до базового поняття стресу. Класична теорія стресу, розроблена Г. Сельє, отримала подальший розвиток і знайшла відображення у численних наукових дослідженнях. Учений визначав стрес як загальний стан адаптаційної напруги організму [45].

Стрес є одним із невід'ємних елементів життєдіяльності людини, позаяк забезпечує пристосування усього організму до змін умов середовища через активацію нейрогуморальних механізмів [9]. У ХХ столітті поняття стресу стало одним із ключових у медичній та психологічній науці. Збільшення кількості стресогенних чинників, зумовлених урбанізацією, прискоренням ритму життя, складністю міжособистісних взаємодій, а також дисбалансом між біологічною природою людини й сучасними умовами існування, сприяло широкому поширенню та актуалізації цього феномену.

Дослідження стресостійкості студентів в умовах війни зосереджуються на аналізі впливу різноманітних типів емоційного реагування, на їхній здатності успішно адаптуватися до стрес-факторів. Усвідомлення зазначених аспектів є підґрунтям для розроблення цілеспрямованих програм психопідтримки студентської молоді й формування в них ефективних копінг-стратегій подолання стресу [40].

У межах сучасної наукової парадигми, що розглядає стресостійкість, Г. Сельє трактує стрес як загальну неспецифічну реакцію організму на певний вплив [48]. Чинники, що викликають стан стресу, він визначає як стресори та виокремлює три послідовні фази загального адаптаційного синдрому: стадію тривоги, стадію резистентності (адаптації) та стадію виснаження [48].

Основні положення теорії стресу можна узагальнити наступним чином [41, с. 44–50]:

1. Усі біологічні організми володіють вродженими механізмами підтримання внутрішнього гомеостазу, що забезпечують стабільність функціонування систем організму. Збереження гомеостатичної рівноваги є одним із провідних завдань адаптації.

2. Потужні зовнішні впливи — стресори — здатні порушувати внутрішню рівновагу організму. У відповідь на дію стресора, незалежно від його емоційного забарвлення, виникає неспецифічна фізіологічна реакція, що має захисно-приспосувальний характер.

3. Процес стресу й адаптації до нього проходить декілька стадій, тривалість і послідовність яких залежать від рівня резистентності організму, інтенсивності та тривалості дії стресогенних чинників [52].

Водночас адаптаційні ресурси організму є обмеженими, а їх виснаження може призводити до розвитку соматичних і психічних порушень, а в крайніх випадках — до летальних наслідків.

Таким чином, Г. Сельє підкреслював, що стресовий процес реалізується у вигляді трьох послідовних стадій, які утворюють загальний адаптаційний синдром [50].

Перша фаза — стадія тривоги — характеризується швидкою мобілізацією захисних та адаптаційних механізмів організму. Саме на цьому етапі більшість стресових ситуацій знаходять своє вирішення, оскільки він відображає гостру реакцію організму на дію стресора.

Друга фаза — стадія резистентності (опору) — полягає у тривалому підтриманні досягнутого рівня адаптації. На цій стадії організм активно протидіє стресогенним чинникам, забезпечуючи відносну стабільність функціонування.

Третя фаза — стадія виснаження — настає внаслідок тривалої або надмірної дії стресорів і супроводжується зниженням адаптаційних ресурсів, розвитком дезадаптації та виснаженням фізичних і психологічних резервів організму.

Таким чином, у дослідженні стресостійкості студентів в умовах війни з різними типами емоційного реагування важливо враховувати динаміку переходу між стадіями тривоги, резистентності та виснаження. Усвідомлення особливостей

перебігу цих стадій створює підґрунтя для розроблення ефективних стратегій психологічної підтримки та зміцнення стресостійкості студентської молоді.

У цьому ж контексті стрес розглядається як неспецифічна (загальна) реакція організму на фізичні чи психологічні впливи, що порушують гомеостатичну рівновагу, а також як особливий стан нервової системи й організму в цілому [42]. Стрес супроводжується напруженням, яке мобілізує внутрішні ресурси та активізує адаптаційні механізми для подолання негативних емоційних переживань. Водночас дистрес, як форма негативного стресу, характеризується надмірним напруженням, що призводить до зниження здатності організму адекватно реагувати на вимоги зовнішніх факторів [42].

Концепція стресу набула значної популярності в науковому просторі. У біології поняття «стрес» використовується для пояснення взаємозв'язку між фізіологічними та психологічними процесами, тоді як у психології воно охоплює такі феномени, як тривога, внутрішній конфлікт, емоційний дистрес, загроза цілісності «Я», фрустрація та різноманітні стани психічного напруження. Починаючи з середини ХХ століття й до сьогодні, було розроблено низку ґрунтовних теорій і моделей стресу, які по-різному інтерпретують його природу, детермінанти, механізми регуляції та особливості прояву [30].

Одним із таких підходів є психодинамічна концепція стресу, яка бере свій початок у теорії З. Фрейда. У межах цього підходу тривога розглядається як ключовий психологічний механізм адаптації, а сам учений виокремлював два її основні типи та описував їх походження й прояви [10]. Сигнальна тривога виникає як реакція Еґо на внутрішню загрозу та виконує функцію запуску захисних механізмів. Первинна тривога, своєю чергою, є емоційним переживанням, що виникає внаслідок дезінтеграції Еґо. Таким чином, тривога трактується як функція Я, яка забезпечує адаптивну реакцію особистості на загрозові ситуації. Залежно від джерела небезпеки — зовнішнього середовища, Воно або Над-Я — у психоаналітичній теорії розрізняють реалістичну, невротичну та моральну тривогу.

Генетично-конституційна теорія стресу виходить із положення про те, що здатність організму протидіяти стресовим впливам зумовлюється заздалегідь сформованими, відносно стабільними стратегіями функціонального захисту, які

діють незалежно від конкретної ситуації [15]. Дослідження в межах цього підходу спрямовані на виявлення взаємозв'язків між генетичними особливостями та певними фізіологічними характеристиками, що можуть знижувати загальний рівень стресостійкості особистості.

У контексті нашого дослідження стресостійкості значну увагу привертають теорії конфліктів, які акцентують соціальну природу стресу [18]. Основним джерелом психічної напруги в межах цього підходу вважається необхідність відповідності індивіда соціальним нормам і вимогам суспільства. Запобігання стресовим станам розглядається як можливе за умови створення сприятливих соціальних умов для особистісного розвитку, забезпечення свободи вибору життєвих цінностей і соціальних позицій. Теорії конфліктів також пов'язують виникнення стресу зі стабільністю соціальних відносин, особливостями розподілу соціально-економічних ресурсів, доступом до послуг, а також характером міжособистісних взаємодій у владних структурах. Соціальний вимір лежить в основі таких концепцій стресу, як екологічна теорія, еволюційна теорія соціального розвитку, теорія життєвих змін, що охоплює трансформації у сімейному й професійному та різних життєвих контекстах [21].

Вагомий внесок у розуміння природи стресу зробила модель Х. Вольфа, відповідно до якої стрес постає як фізіологічна реакція організму на психо-соціальні стимули, а характер цієї реакції визначається індивідуальним ставленням до ситуації, типом мотивації, рівнем її визначеності та суб'єктивною оцінкою [42]. Учений розглядав стрес як динамічний стан, що формується у відповідь на потреби адаптації, і підкреслював його невід'ємність від людського існування, оскільки життя передбачає постійну необхідність пристосування. Модель Х. Вольфа акцентує значущість внутрішніх установок і мотиваційних чинників у взаємодії зі стресовими обставинами. У цьому контексті стресостійкість студентів в умовах війни може бути зумовлена особливостями їх внутрішньої спрямованості, рівнем усвідомленості та здатністю до адаптації [41].

Подібну позицію відображає і модель Н. Вульфа, згідно з якою стрес розглядається як певна фізіологічна відповідь на психо-соціальні подразники, прояви якої залежать від індивідуальних установок, мотиваційної сфери, розуміння

ситуації та ставлення до неї [44]. У межах цієї моделі підкреслюється визначальна роль суб'єктивної інтерпретації подій у формуванні стресової реакції.

Модель стресу, запропонована А. Каганом й Л. Леві, базується на ідеях Г. Сельє та розглядає вплив соціально-психологічних чинників на формування соматичних захворювань [48, с. 232–245]. У цій концепції наголошується на взаємозв'язку між рівнем психо-соціальної стимуляції й інтенсивністю стресу, що може виступати передумовою виникнення захворювань. Важливою складовою моделі є феномен «психобіологічної програми», що формується під впливом генетичних і набутих у процесі навчання чинників та визначає індивідуальні особливості реагування на стрес-фактори [19].

Модель схильності до стресу ґрунтується на ідеї взаємодії генетичної вразливості й впливів зовнішнього середовища, що враховує поєднання попередніх індивідуальних чинників і несподіваних інтенсивних стресових подій, які зумовлюють характер стресової реакції. У межах цього підходу підкреслюється, що індивідуальна схильність до стресів є динамічною і може змінюватися під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх умов [19].

Стимульна модель стресу аналізує стрес як психологічну потребу, що зумовлює виникнення напруження в особистості [41, с. 88–90]. У межах цього підходу напруга розглядається як незалежна змінна й об'єктивна характеристика зовнішнього середовища. Зазначена модель широко застосовується у дослідженнях механізмів розвитку професійного стресу. Особливий внесок у її розвиток зробили Т. Холмс і Р. Раге, які запропонували кількісну оцінку складних життєвих подій, що виступають джерелами стресу. На їхню думку, середній рівень зусиль, необхідних для подолання життєвих подій, є індикатором інтенсивності стрес-факторів [41].

Модель стресу Б. Доренвенда базується на ідеях Т. Холмса та Р. Раге й підкреслює значущу роль соціального статусу у формуванні стресових станів. Автор зазначає, що низький соціальний статус провокує збільшення кількості стресових подій у житті людини та зниженню її стресостійкості. У цьому контексті виокремлюють феномен стресу меншості, що є характерним для представників соціально-стигматизованих груп і зумовлений недостатнім рівнем соціальної

підтримки, несприятливими соціально-економічними умовами, а також проявами міжособистісної упередженості та дискримінації [54].

Вагоме місце у сучасній психології посідає транзактна модель стресу й копінгу Р. Лазаруса, відповідно до якої стрес розглядається як динамічний транзакційний процес, що залежить від суб'єктивної значущості стимулу для особистості [32]. Вплив стрес-факторів визначається тим, як індивід оцінює їх, а також рівнем доступних соціально-культурних ресурсів, які він може залучити для подолання напружених ситуацій [32].

Модель адаптаційного стресу зосереджується на механізмах адаптації, що відображають способи подолання індивідом складних ситуацій і пов'язаних із ними емоційних переживань. У межах цієї концепції виділяються дві основні форми реагування: копінг як стратегія активного подолання ситуації та психологічний захист як спосіб зменшення емоційних наслідків стресової події [45]. Копінг-поведінка пов'язується з цілеспрямованою активністю особистості, її здатністю ухвалювати адекватні рішення та ефективно відповідати на життєві виклики.

Системна модель стресу [33] відображає розуміння процесів регуляції поведінки й адаптації на рівні саморегульованої системи. Стрес у цьому підході виникає внаслідок розбіжності між поточним станом системи та її нормативним, стабільним рівнем, що зумовлює необхідність корекції та відновлення рівноваги.

Інтеграційна модель стресу аналізує проблему, що потребує прийняття рішення, як певний центральний елемент стресового процесу. Вчені визначають проблему як ситуацію, у якій зовнішні умови або подразники висувають вимоги, що перевищують або обмежують звичний рівень людської активності [12]. Труднощі у розв'язанні проблеми супроводжуються напруженням функціональних систем організму, а за умови її тривалого невирішення напруження зберігається чи посилюється, трансформуючись у стрес [28].

Таким чином, існує значна кількість підходів до розуміння поняття стресу. Стрес як системна категорія передбачає комплекс взаємопов'язаних характеристик й якостей, які впливають на структурно-функціональні аспекти організму. Йому притаманна ієрархія показників, серед яких ключову роль відіграють параметри

стресостійкості, здатність ефективно виконувати завдання із заданою якістю, рівень працездатності.

1.2 Механізми стресостійкості особистості

Стресостійкість виступає ключовим показником психічного здоров'я й функціонального стану організму загалом та забезпечує збереження цілісності особистості, сприяє розвитку фізичних й її духовних ресурсів, підтримує високий рівень працездатності. У психології поняття «стресостійкість» досить часто трактується як синонім таких термінів, як «психологічна стійкість», «емоційна стійкість», «стресостійкість до негативних впливів» [4].

Оцінку стресостійкості на індивідуальному рівні визначають такі показники, як настрій, самопочуття, задоволення від діяльності й інші суб'єктивні критерії [27].

Водночас, сутність стресостійкості залишається неоднозначною, і багато дослідників віддають перевагу терміну «емоційна стійкість», оскільки її механізми та характеристика вивчені більш детально [12].

Емоційну стійкість дослідники визначають як властивість особистості, яка проявляється під час напруженої діяльності, коли гармонійно взаємодіють емоційні механізми між собою й сприяють досягненню цілей [5]. Однак такий підхід обмежує зміст поняття, оскільки критерій оцінки стійкості зводиться лише до результату діяльності.

Поняття «стресостійкість» має різноманітні тлумачення, що зумовлює його загальність і нечіткість. Так, В. Бодров розглядає стресостійкість як особистісну характеристику, що забезпечує високу продуктивність у екстремальних умовах [4]. Л. Дика підкреслює, що емоційна стійкість формується в результаті взаємодії особистості, її внутрішнього стану та оточуючого середовища [8].

При дослідженні особливостей детермінації стресостійкості досить важливо враховувати особливості взаємодії особистості із конкретною ситуацією, однак, визначення стресостійкості має бути більш детальним.

Так, В. Плахтієнко й Н. Блудів трактують стресостійкість як властивість темпераменту, яка дозволяє забезпечувати надійне виконання завдань завдяки оптимальному використанню резервів нервово-психічної енергії [23].

Дослідники також визначає її як індивідуальну здатність організму зберігати нормальний рівень працездатності під дією стресора [15], а також, як якість особистості, що дозволяє забезпечувати гармонійне співвідношення усіх компонентів психічної діяльності у стресовій ситуації й сприяє ефективності виконання завдань [10].

Стресостійкість також визначають і як здатність контролювати особистістю свій психічний стан й поведінку під час складної діяльності, а також зберігати високий рівень працездатності за умов стресу [44].

В. Писаренко розглядаючи стресостійкість як здатність особистості змінювати власний емоційний стан у відповідь на небезпечні ситуації зовнішнього середовища, зазначає, що вона сприяє підвищенню продуктивності, а її підвищення можливе шляхом автоматизації діяльності й формування навичок ефективної реакції [31].

І. Каськов у межах структурного підходу до вивчення стресостійкості студентів в умовах війни із різними типами емоційного реагування, розглядає стресостійкість як певний комплекс особистісних характеристик із визначеною структурною організацією, що розвивається протягом життя й проявляє певні відхилення у патологічних станах. Ознаками недостатньої стресостійкості автор вважає знижений адаптаційний потенціал, низьку диференціацію, збереження біполярної структури факторів [20].

Подібне визначення наведено й у межах теорії інтегральної індивідуальності, де стресостійкість аналізується як індивідуально-психологічна характеристика, що проявляється через специфічну взаємодію різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності. Це дозволяє забезпечувати фізіологічний, біологічний й психологічний гомеостаз системи й сприяє оптимальній взаємодії особистості із навколишнім середовищем у різноманітних життєвих умовах [24].

Комплексне визначення стресостійкості трактує її як певну інтегративну властивість особистості, яка характеризується взаємодією емоційно-вольових,

інтелектуальних й мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, що сприяють досягненню мети діяльності у кризових умовах [31].

Комплексний підхід до вивчення стресостійкості трактує її як багатокомпонентну якість особистості, яка включає наступні компоненти:

- а) психофізіологічний компонент – включає тип й властивості нервової системи;
- б) мотиваційний компонент – сила мотивів значно визначає рівень емоційної стійкості особистості.

Відтак, у контексті нашого дослідження можемо виділити кілька факторів, що впливають на рівень стресостійкості студентської молоді в умовах війни:

- а) мотиваційний фактор – визначається типом й силою мотивів, що спонукають особистість до активності; зміна мотивації може підвищувати або знижувати емоційну стійкість;

- б) накопичений емоційний досвід – набуті навички подолання негативних впливів кризових ситуацій;

- в) вольовий фактор – проявляється у свідомій саморегуляції дій і їх відповідності вимогам ситуації;

- г) інформаційний фактор – включає рівень знань, підготовленість й готовність до виконання завдань;

- д) інтелектуальний фактор – передбачає оцінку ситуації, прогнозування можливих змін й ухвалення рішень щодо способів дій [33].

Внутрішньо-особистісні механізми подолання стресу включають як психологічні захисні механізми, так і механізми копінгу (активного додання проблем). У сучасних дослідженнях підкреслюється, що для підвищення стресостійкості важливо розвивати здатність самостійно знаходити, використовувати й підтримувати внутрішні й зовнішні ресурси, що допомагають долати негативні наслідки стрес-впливів. Для подолання стресу кожна людина використовує власні копінг-стратегії, які базуються на індивідуальному досвіді та психологічних резервних ресурсах (копінг-ресурсах). Ці ресурси залежать від стійких характеристик особистості та особливостей стресових ситуацій, і формують ефективні методи адаптації та подолання стресу.

Копінг-поведінка проявляється як конструктивна активність особистості у ситуаціях, що оцінюються як «важкі» чи стресові. Такі ситуації сприймаються людиною як загрозливі й перевищують звичайний її адаптивний потенціал.

За Л. Фолькманом, копінг-поведінка – це безперервно змінні емоційні та поведінкові спроби людини впоратися зі специфічними внутрішніми чи зовнішніми вимогами, що сприймаються переважно як надмірні чи перевищують її ресурси [49].

Вчені виділяють наступні функції копінгу: мінімізація негативного впливу травмуючих обставин, зміна життєвих ситуацій, відновлення психічних й фізичних ресурсів, підтримка позитивного образу «Я», збереження емоційної рівноваги й підтримки міжособистісних зв'язків; руйнування стресового зв'язку між особистістю й середовищем, керування емоційним дистресом, підтримка психічного здоров'я й продуктивної життєтворчості [17].

Дж. Едвардс пропонує структуру копінг-процесу, що включає три етапи: оцінка результатів дій, сприймання стресу, розробка стратегій подолання [46].

Р. Лазарус і Дж. Вейллант виділяють такі основні копінг-стратегії:

1. Стратегії вирішення проблем – активні дії, спрямовані на використання всіх доступних ресурсів для пошуку ефективного шляху розв'язання проблеми.
2. Стратегії пошуку соціальної підтримки – залучення родини, друзів та інших значущих осіб для отримання допомоги та підтримки.
3. Стратегії уникання – ухилення від проблеми або тимчасове відсторонення від її вирішення [40].

Життєстійкість, як певна інтегративна якість особистості, включає наступні компоненти: прийняття ризику, залученість, контроль [8]. Дослідження доводять, що особи із високим рівнем життєстійкості найчастіше застосовують позитивну переоцінку ситуації, планування вирішення проблеми, тоді як низький рівень життєстійкості сприяє використанню меншою мірою ефективних стратегій, дистанціювання чи уникання [8].

У сучасній науковій парадигмі особливості стресостійкості студентів розглядається на кількох рівнях, що описують дії у подоланні стресу. Копінг-дії проявляються емоційно, когнітивно та поведінково та часто об'єднуються в копінг-

стратегії, які виступають засобами управління стресовими факторами. Копінг-стратегії, у свою чергу, формують копінг-стилі – послідовні дії або стратегії, що індивід застосовує для подолання стресу, що підвищує його резильєнтність [23].

Термін «резильєнтність» позначає здатність психіки відновлюватися після негативних подій. Для психологів та психотерапевтів важливо розуміти, як окремі особи можуть витримувати стрес, відновлюватися та навіть психологічно зростати після складних ситуацій або катастроф. Вивчення резильєнтності дозволяє розробляти психотехнології для психологічної підтримки студентів, підвищення стресостійкості та розвитку здатності до самостійного подолання стресових ситуацій [27].

Резильєнтність – це комплексна когнітивна, фізична, емоційна та поведінкова здатність особистості відновлюватися, адаптуватися й розвиватися в умовах кризових викликів й небезпеки, складнощів чи невдач, а також здатність вчитися й зростати після пережитих труднощів [26].

Важливо зазначити, що резильєнтність не обмежується лише індивідуальним або сімейним рівнем, а охоплює ресурси, які можуть бути мобілізовані для ефективної відповіді на виклики. Ці ресурси залучають особу чи сім'ю до додаткових можливостей і підтримки, сприяючи розвитку стійкості в складних умовах.

Отже, резильєнтність розглядається як біопсихосоціальне явище, що включає особистісні, міжособистісні та соціальні компоненти. Вона формується природними процесами розвитку протягом тривалого часу та пов'язана зі здатністю людської психіки відновлюватися успішно після негативних впливів [27].

Отже, у сучасній науковій парадигмі стресостійкість розглядається як динамічний феномен, що змінюється залежно від конкретної ситуації й оцінки особистістю власних можливостей у ній. Стресостійкість переважно трактують із функціональної позиції, як характеристику, що впливає на успішність діяльності та її продуктивність. Дослідники пов'язують її із опірністю, сенсотворчістю, емоційною стабільністю, психічною витривалістю та пошуковою активністю, що не завжди залежить від біологічних чинників, а також із життестійкістю.

Багато авторів підкреслюють, що стресостійкість формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, які визначають рівень стійкості, ефективність й результативність особистості у стресових умовах. Основою стресостійкості більшість дослідників вважають саморегуляцію, яка складається з різних компонентів і має індивідуальні стилістичні особливості [14]. Стресостійкість є багатокомпонентною характеристикою особистості, що включає фізіологічні, мотиваційно-вольові та інші складові й передбачає здатність контролювати емоції, зберігати психічну рівновагу й підтримувати високий рівень продуктивності під дією стрес-стресорів [30].

Внутрішньо-особистісні механізми подолання стресу включають як психологічні захисні механізми, так і механізми копінгу (активного додання проблем). У сучасних дослідженнях підкреслюється, що для підвищення стресостійкості важливо розвивати здатність самостійно знаходити, використовувати й підтримувати внутрішні й зовнішні ресурси, що допомагають долати негативні наслідки стрес-впливів.

1.3 Особливості стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану

Сьогодні стрес, в умовах воєнного стану в нашій країні, стає стійким та міцно інтегрованим у повсякденне життя, впливаючи на фізичне здоров'я, психічні процеси та соціальні функції людини, охоплюючи всі сфери її діяльності. Особливої уваги потребує студентська молодь.

Освітня діяльність у навчальному закладі є однією з найбільш інтелектуально та емоційно інтенсивних сфер життя. Здобуття вищої освіти є стресовим для більшості студентів. Починаючи з перших днів навчання, стрес у тій чи іншій формі супроводжує студента. Гіпотетично він може стати причиною порушень діяльності різних сфер життя. За даними ВООЗ, близько 45% всіх захворювань пов'язані зі стресовими ситуаціями [12].

Стресостійкість у студентському віці, як наголошують Л. Афанасенко та І. Мартинюк, є особливо важливою, оскільки цей період супроводжується значними змінами та викликами. Студенти стикаються із академічними

навантаженнями, соціальними змінами, особистісними викликами та питаннями самовизначення. Розуміння факторів, що впливають на стресостійкість, та методів її підвищення є ключовим для підтримки психологічного благополуччя студентів [16].

Стресостійкість визначається як сукупність певних якостей особистості, що дозволяють витримувати значні інтелектуальні, психоемоційні та фізичні навантаження. Основними характеристиками високої стресостійкості є:

- енергетичний потенціал особистості;
- розвиток інтуїції;
- рівень логічних здібностей;
- емоційна зрілість та емоційна стійкість;
- рівень емоційного контролю;
- пластичність, тобто готовність особистості до змін;
- сильний тип темпераменту;
- високий рівень рефлексії та ін. [21].

Розвиток стресостійкості дозволяє уникнути негативних наслідків стресу, таких як: зниження працездатності, погіршення результатів навчальної діяльності, зниження рівня адаптації, особистісні деформації (самотність, депресія, хронічна втома) та хвороби пов'язані із адаптацією (бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунка, тощо) [23].

Студентський період займає особливе місце в житті особистості. Він поєднує нові знання, участь у студентських організаціях та проєктах з першими випробуваннями самостійного дорослого життя. У студентському віці навчальна діяльність домінує, що зумовлює високий рівень стресу. Основною умовою його виникнення є значимість самої навчальної ситуації та її окремих елементів.

Особливо, на думку Н. Єрмакової, складним є перший курс, коли студент набуває нового соціального статусу, адаптується до нового оточення та формує перші соціальні зв'язки [16]. Другий курс характеризується поглибленням професійних інтересів та початком спеціалізації. На третьому курсі формуються практичні навички, пов'язані з майбутньою професійною діяльністю, а також цінності, пов'язані з фінансами та майбутньою зайнятістю [30].

Негативні аспекти соціальної та професійної невизначеності стають особливо актуальними для старших курсів, зокрема через необхідність працевлаштування під час економічної кризи та безробіття. Внутрішній стан студента взаємопов'язаний із загальноосвітньою діяльністю, цілеспрямованістю до навчання та здатністю долати складні ситуації, особливо під час іспитів. Період екзаменаційної сесії є найбільш травмуючим для психоемоційного стану студента, оскільки навантаження під час сесії є особливо високим [32].

Стрес у студентів виникає під впливом різноманітних чинників. До основних причин належать:

- освітнє та робоче навантаження;
- негативні фізичні умови;
- раптові зміни у життєдіяльності;
- труднощі у спілкуванні з оточуючими;
- проблеми зі здоров'ям;
- фінансові труднощі [11].

Основним чинником стресогенності є протиріччя між реальністю та суб'єктивним сприйняттям людини, що особливо характерно для студентського віку [9].

Типові джерела стресу у студентів включають:

- нестача сну;
- нездатність раціонально розподіляти робочий час і час на відпочинок;
- незадоволеність отриманими оцінками;
- низька успішність у певних дисциплінах;
- пропуски занять через хворобу або інші причини, невиконання практичних та лабораторних завдань;
- байдужість до навчання;
- конфлікти з одногрупниками або викладачами;
- несприятливі фізичні умови (шум, погане освітлення, низька або висока температура);
- втрата інтересу до обраної професії [10].

Специфіка стрес-факторів студентів, як зазначає Л.Омельченко, полягає й у надмірних академічних навантаженнях: високі вимоги, екзамени, курсові роботи,

дедлайни, необхідність засвоєння значного обсягу інформації в короткий період; тиск щодо досягнення високих академічних результатів. Важливими є й соціальні умови, такі як: переїзд на нове місце життя й адаптація до нового соціального середовища; побудова дружніх та соціальних зв'язків; віддаленість від родини та підтримки близьких [34].

Студентська молодь стикається із особистими викликами, самовизначення та пошук власної ідентичності; планування майбутньої кар'єри та професійного шляху; баланс між особистим життям, навчанням й роботою [10].

Основними факторами, що впливають на стресостійкість студентів є індивідуальні особливості: особистісні риси (оптимізм, самооцінка, впевненість у собі), здатність до саморегуляції та управління емоціями, навички ефективного тайм-менеджменту; соціальна підтримка - підтримка із боку сім'ї, друзів, однокурсників, участь у студентських організаціях, клубах, гуртках, наявність наставника або ментора; когнітивні фактори - здатність до позитивного мислення та когнітивної реструктуризації; уміння оцінювати ситуації з різних точок зору; знання та використання копінг-стратегій. Також важливим чинником стресостійкості студентів є їхнє фізичне здоров'я та спосіб життя: регулярна фізична активність; збалансоване харчування; адекватний сон та відпочинок [12, 19, 30].

Стресостійкість студентів у період війни є надзвичайно важливою та складною характеристикою, оскільки цей період супроводжується екстремальними обставинами, що можуть суттєво впливати на психічне й фізичне здоров'я. Війна стала тривалим і потужним стресогенним фактором, що виходить за межі звичних академічних навантажень та формує особливий психотравматичний контекст для молоді.

Емпіричні дослідження підтверджують значний рівень психологічного дистресу серед студентів в умовах війни: високі показники тривожності, депресивних симптомів, порушень сну й посттравматичних реакцій описано у вибірках українських студентів в умовах повномасштабної війни, що вказує на серйозні наслідки для психічного здоров'я й адаптаційних процесів цієї групи населення [9, 10].

Наукові дані демонструють, що стресостійкість у студентів є не статичною якістю, а динамічним процесом, що залежить від поєднання індивідуальних

психологічних ресурсів (емоційний інтелект, здатність до саморегуляції), специфіки їхніх копінг-стратегій і контекстуального середовища, яке формує підтримувальні або навпаки, загрозливі умови. У дослідженні з участю українських студентів встановлено, що тривале діяння воєнного стресу призводить до зниження рівня індивідуальної резильєнтності, посилення реактивної тривожності й емоційного напруження, що обґрунтовує необхідність розробки цілеспрямованих психокорекційних і профілактичних заходів.

Л. Потапюк пропонує розглядати особливості стресостійкості студентської молоді в таких умовах за кількома аспектами [28].

1. Психологічні фактори.

- ПТСР: студенти можуть страждати через пережитий досвід війни.
- Тривога та депресія: високий рівень невизначеності та постійне відчуття небезпеки сприяють розвитку тривожних розладів і депресії.
- Психологічна гнучкість: здатність адаптуватися до змінюваних умов, швидко реагувати на виклики й знаходити способи вирішення проблем [21].

2. Соціальні фактори.

- Розрив соціальних зв'язків: втрата контакту з сім'єю, друзями та соціальними групами через переміщення або евакуацію.
- Соціальна підтримка: допомога із боку волонтерських організацій, друзів і родини зменшує відчуття ізоляції й підтримує їх психологічний стан.

3. Академічні фактори

- Перерви в навчанні: війна може призвести до припинення навчального процесу.
- Зміна форми навчання: переходи на дистанційне навчання або навчання в інших закладах потребують додаткової адаптації.

4. Фізіологічні та здоров'я.

- Недостатній сон: постійний стрес і тривога порушують режим сну.
- Незбалансоване харчування: складно підтримувати здорове харчування через дефіцит продуктів або порушення режиму.
- Фізичні травми: підвищений ризик травмування чи загострення хронічних захворювань через бойові дії.

5. Культурні та суспільні аспекти

- Патріотичні почуття: відчуття обов'язку захищати країну може викликати додатковий стрес, але водночас бути джерелом внутрішньої мотивації.

- Соціальні зміни: війна змінює соціальні норми та очікування, що вимагає адаптації [21].

А. Руденок та К. Максимчук наголошують, що стресостійкість у студентів визначається поєднанням внутрішніх та зовнішніх факторів: індивідуальні особливості: тип особистості, рівень саморегуляції, навички управління емоціями, рівень оптимізму та самооцінки; соціальна підтримка: сім'я, друзі, наставники, волонтерські організації; умови навчання та проживання: організація освітнього процесу, комфорт середовища, наявність ресурсів для навчання та відпочинку [29].

Недостатня стресостійкість може призвести до депресії, емоційного вигорання й тривожних розладів, зниження успішності навчання, що створює додаткове психологічне навантаження. Високий рівень стресостійкості дозволяє студентам ефективно долати виклики, підтримувати психічне та фізичне здоров'я, а також сприяє успішній соціальній і академічній адаптації [37].

Отже, стресостійкість студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні є надзвичайно актуальною темою психологічних досліджень, оскільки сучасні молоді люди опиняються під впливом багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів, що можуть негативно позначатися на їх психічному здоров'ї й здатності до навчання. Аналіз наукових джерел [3; 21; 23] дозволив виділити низку ключових чинників, які визначають рівень стресостійкості у студентів, а також специфічні особливості її формування в умовах воєнного конфлікту.

Першим важливим фактором є соціально-психологічне оточення. Студенти, які отримують достатню підтримку від родини, друзів та навчального середовища, демонструють вищий рівень адаптації й здатність протистояти стресовим впливам. Дослідження доводять, що відчуття соціальної підтримки виступає своєрідним буфером, який пом'якшує негативні наслідки тривоги, невизначеності та психологічного тиску, що виникають у контексті війни [11; 23].

Другим чинником є особистісні характеристики студентів. Рівень саморегуляції, емоційного інтелекту, оптимізму та внутрішнього локусу контролю

прямо корелює з їхньою здатністю ефективно справлятися зі стресом. Студенти з високим рівнем самоконтролю і здатністю адекватно оцінювати власні ресурси менш схильні до паніки, депресивних станів та емоційного вигорання навіть у складних умовах. У контексті воєнного стану важливим стає також розвиток гнучкості мислення, уміння швидко адаптуватися й приймати нестандартні рішення.

Не менш значущим є фактор інформаційного навантаження. Студенти, які перебувають у постійному потоці негативних новин та соціальних медіа, мають підвищений рівень тривожності та емоційної нестійкості. Водночас здатність критично оцінювати інформацію, відокремлювати достовірні факти від чуток і обмежувати час контакту з негативними джерелами є ключовою стратегією підтримки стресостійкості.

Фізичний і психологічний стан також відіграють важливу роль. Регулярна фізична активність, здоровий сон, раціональне харчування та розвиток навичок релаксації сприяють зміцненню психофізіологічної стійкості. В умовах війни важливою є також здатність студента ефективно відновлюватися після психологічних перевантажень та контролювати рівень тривоги через спеціальні техніки дихання, медитації та когнітивні методи саморегуляції.

Особливістю формування стресостійкості в умовах війни є високий вплив екстремальних зовнішніх обставин, таких як загроза життю, постійна невизначеність та необхідність швидкої адаптації у соціальному і навчальному середовищі. У таких умовах стресостійкість проявляється не лише як здатність уникати негативних емоцій, а як комплексна психологічна компетентність, що включає управління емоціями, підтримку соціальних контактів, активну інформаційну і когнітивну діяльність, а також уміння знаходити ресурси для психологічного відновлення.

Таким чином, стресостійкість студентської молоді в умовах воєнного стану є багатофакторним феноменом, який формується під впливом особистісних, соціальних, інформаційних та фізіологічних чинників. Для її підтримки та розвитку критично важливими є системна соціальна підтримка, розвиток особистісних навичок саморегуляції, усвідомлена робота з інформаційним середовищем та регулярні практики психофізіологічного відновлення. Дослідження українських

науковців підтверджують, що комплексний підхід до формування стресостійкості дозволяє студентам не лише зберегти психічне здоров'я в умовах війни, а й підвищити ефективність навчання та адаптацію до нових життєвих викликів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі досліджено основні теоретичні положення щодо стресу та стресостійкості як психологічних явищ. Стрес визначено як адаптивну реакцію організму на різноманітні подразники, яка може чинити як позитивний, так і негативний вплив на фізичне й психічне здоров'я людини. Позитивний стрес (або еустрес) сприяє мобілізації ресурсів організму та підвищенню продуктивності, тоді як шкідливий стрес (або дистрес) здатний викликати психосоматичні порушення та знижувати загальну стресостійкість.

Стресостійкість розглядається як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективність у стресових умовах та формується під впливом різноманітних факторів, серед яких фізіологічні особливості, психологічні ресурси та соціальна підтримка. До ключових складових стресостійкості належать високий рівень самоконтролю, оптимістичне сприйняття світу, уміння регулювати емоції, здатність до саморефлексії та розвинені комунікативні навички.

Студентський період займає особливе місце в житті особистості. Він поєднує нові знання, участь у студентських організаціях та проєктах з першими випробуваннями самотійного дорослого життя. У студентському віці навчальна діяльність домінує, що зумовлює високий рівень стресу. Основною умовою його виникнення є значимість самої навчальної ситуації та її окремих елементів. Дослідження доводять, що студенти є особливо вразливою групою через поєднання академічних, соціальних і фінансових навантажень, що підкреслює необхідність розвитку стресостійкості як важливої компетенції для успішного подолання викликів цього життєвого періоду.

Особливістю формування стресостійкості в умовах війни є високий вплив екстремальних зовнішніх обставин, таких як загроза життю, постійна невизначеність та необхідність швидкої адаптації у соціальному і навчальному середовищі. У таких умовах стресостійкість проявляється не лише як здатність

уникати негативних емоцій, а як комплексна психологічна компетентність, що включає управління емоціями, підтримку соціальних контактів, активну інформаційну і когнітивну діяльність, а також уміння знаходити ресурси для психологічного відновлення.

Розвиток стресостійкості дозволяє уникнути негативних наслідків стресу, таких як: зниження працездатності, погіршення результатів навчальної діяльності, зниження рівня адаптації, особистісні деформації (самотність, депресія, хронічна втома) та хвороби пов'язані із адаптацією (бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунка, тощо). Стресостійкість студентської молоді в умовах воєнного стану є багатофакторним феноменом, який розвивається під впливом особистісних, соціальних, інформаційних та фізіологічних чинників. Для її підтримки та розвитку критично важливими є системна соціальна підтримка, розвиток особистісних навичок саморегуляції, усвідомлена робота з інформаційним середовищем та регулярні практики психофізіологічного відновлення. Дослідження українських науковців підтверджують, що комплексний підхід до розвитку стресостійкості дозволяє студентам не лише зберегти психічне здоров'я в умовах війни, а й підвищити ефективність навчання й адаптації до нових життєвих викликів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

2.1. Методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні. Загальна вибірка дослідження становила 90 осіб, віком 16-17 років із яких 45 були студентами Львівського коледжу транспортної інфраструктури (далі – студенти коледжу), які здобувають інтегровані робітничі професії, зокрема, монтажника колій, електромонтажника, а також, бухгалтера. З них 18 дівчат та 27 хлопців. Інші 45 осіб, віком 17-19 років, студенти 1-2 курсів університетів «Львівська політехніка» та ЛьвДУВС спеціальностей «Психологія» та «Право» (далі – студенти університету). З них 22 дівчат і 33 хлопців.

Гіпотези дослідження: ймовірно, що існують відмінності між психологічними особливостями розвитку стресостійкості студентів університетів та студентів коледжу. Найбільш деструктивною емоцією для розвитку стресостійкості студентської молоді є страх. Розвиток стресостійкості передбачає одночасне зниження впливу негативних емоцій та підтримку і розвиток позитивних емоційних станів.

Для досягнення мети емпіричного дослідження було використано наступні методики:

1. Бостонський тест стресостійкості [30].
2. Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-25) [39].
3. Диференційна шкала емоцій К. Ізарда [30].

Бостонський тест стресостійкості є психометричною методикою, що використовується для оцінки рівня здатності людини ефективно реагувати на стрес-фактори й підтримувати психологічну рівновагу під впливом різних зовнішніх і внутрішніх чинників напруження. Методика базується на

багатовимірному підході до оцінювання стресостійкості, поєднуючи аналіз когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій індивіда на стрес.

Тест складається з серії ситуаційних та питальних блоків, що імітують типові стресові сценарії, а також містить шкали для самооцінки інтенсивності переживань, здатності до самоконтролю, адаптивності та стійкості до зовнішніх подразників. Результати тесту дозволяють виділити індивідуальні характеристики стресостійкості, визначити резерви психологічної стабільності та потенційні зони ризику, де особа схильна до перевантаження та зниження ефективності функціонування [30].

Доцільність застосування Бостонського тесту стресостійкості для вивчення студентської молоді в умовах воєнного стану обґрунтовується кількома факторами. По-перше, сучасні воєнні реалії характеризуються високим рівнем постійного психологічного навантаження, невизначеністю та загрозою безпеці, що значно підвищує ризик розвитку стресових реакцій у молодих людей. По-друге, студенти, як соціальна група, перебувають у ситуації подвійного навантаження: поєднання навчального процесу та вимог особистої безпеки створює додаткові стресори, що потребують адекватної оцінки їх стресостійкості.

Бостонський тест дозволяє кількісно виміряти рівень адаптивності студентів до стресу, виділити групи з високим та низьким потенціалом психологічної стійкості та спрямувати подальші психокорекційні або профілактичні заходи.

По-третє, методика забезпечує комплексний підхід, що охоплює як емоційні, так і когнітивні аспекти реагування на стрес, що є критично важливим для формування стратегій психологічної підтримки студентів в умовах війни. Таким чином, Бостонський тест стресостійкості є надійним і науково обґрунтованим інструментом для діагностики психоемоційного стану молоді та визначення їх здатності ефективно протистояти стресу в умовах воєнного конфлікту.

Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-25) є однією із найбільш поширених і надійних методик для оцінки здатності людини ефективно протистояти стресу й успішно адаптуватися у складних життєвих ситуаціях. Шкала була розроблена американськими психологами Девідом Коннором і Джонатаном Девідсоном у 2003 році і використовується як у клінічних, так і в дослідницьких цілях [39].

Методика складається із 25 пунктів, які оцінюють різні аспекти стресостійкості, такі як здатність долати труднощі, контроль над емоціями, оптимізм, прийняття змін і довіра до власних здібностей. Кожен пункт оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою від 0 («зовсім не схоже на мене») до 4 («дуже схоже на мене») [39]. Підсумковий результат формується через сумування балів, при цьому чим вищий бал тим вищою є стресостійкість. CD-RISC-25 дозволяє виділити індивідуальні сторони адаптації, що особливо важливо для груп ризику, наприклад, молоді в умовах воєнного конфлікту.

Застосування шкали Коннора-Девідсона у дослідженні є науково обґрунтованим через декілька причин. По-перше, воєнні умови створюють постійний високий рівень психологічного навантаження, що потребує оцінки здатності студентів ефективно справлятися із стрес-факторами й підтримувати психологічну рівновагу. По-друге, студенти, як соціальна група, знаходяться під подвійним тиском: навчальні вимоги та загроза безпеці, що підвищує ризик психоемоційного виснаження та стресу. CD-RISC-25 дозволяє не лише кількісно визначити рівень стресостійкості, а й виявити окремі компоненти адаптивності, що є ключовими для планування психокорекційної роботи та програм підтримки. По-третє, методика пройшла численні валідаційні дослідження у різних країнах і культурах, підтверджуючи високу надійність і валідність, що робить її особливо доречною для наукових досліджень в умовах сучасної кризи.

Таким чином, шкала Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) є ефективним інструментом в оцінці стресостійкості студентської молоді, дозволяє виявляти групи підвищеного ризику й розробляти науково-обґрунтовані програми психологічної підтримки.

Диференційна шкала емоцій К. Ізарда (Differential Emotions Scale, DES) — це психологічна методика, розроблена Карролом Ізардом для оцінки спектра базових емоцій у людини та інтенсивності їх прояву [30]. Вона ґрунтується на концепції, що емоції виконують адаптивні функції, впливають на поведінку, мислення та стресостійкість, і що їхню інтенсивність можна кількісно оцінити. Методика дозволяє досліджувати індивідуальні емоційні профілі та взаємозв'язок емоційного реагування з різними психологічними станами, включно зі стресом, тривогою, задоволеністю життям тощо.

DES складається з серії тверджень, що відображають десять основних емоцій: страх, гнів, цікавість, здивування, смуток, презирство, радість, провина, сором та відраза. Респонденти оцінюють, наскільки інтенсивно вони відчують кожну емоцію протягом певного часу згідно шкали 1 - 5, де 1, це «дуже слабко», а 5 - «дуже сильно» [30]. Після обробки результатів формується емоційний профіль особистості, що дозволяє виявити домінуючі емоційні стани, емоційну лабільність і здатність до регуляції емоцій.

Доцільність застосування диференційної шкали К. Ізарда для вивчення студентської молоді полягає в наступному. По-перше, воєнний контекст характеризується високим рівнем постійної тривоги, страху, невизначеності й інших тривалих негативних емоцій, які можуть значно впливати на психологічну стабільність та успішність навчання. По-друге, оцінка інтенсивності та спектра емоцій дозволяє ідентифікувати особистісні ресурси емоційної регуляції, виявити групи студентів із підвищеним ризиком психоемоційного виснаження та розробити цільові психопрофілактичні програми. По-третє, DES дає змогу оцінити взаємозв'язок емоційних реакцій із рівнем стресостійкості, адаптивністю та когнітивною функціональністю, що робить її цінним інструментом комплексних досліджень психоемоційного стану молоді.

Таким чином, диференційна шкала емоцій К. Ізарда є надійним і валідним інструментом для дослідження емоційних особливостей студентської молоді та їх впливу на стресостійкість у контексті війни в Україні.

Для статистичної обробки даних використано методи описової статистики, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз Пірсона.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Для дослідження рівня стресостійкості була застосована методика «Бостонський тест на стресостійкість», яка є ефективним інструментом в оцінці стресостійкості студентської молоді й дозволяє виявляти групи підвищеного ризику та розробляти науково-обґрунтовані програми психологічної підтримки.

Результати представлено на рис. 2.1.

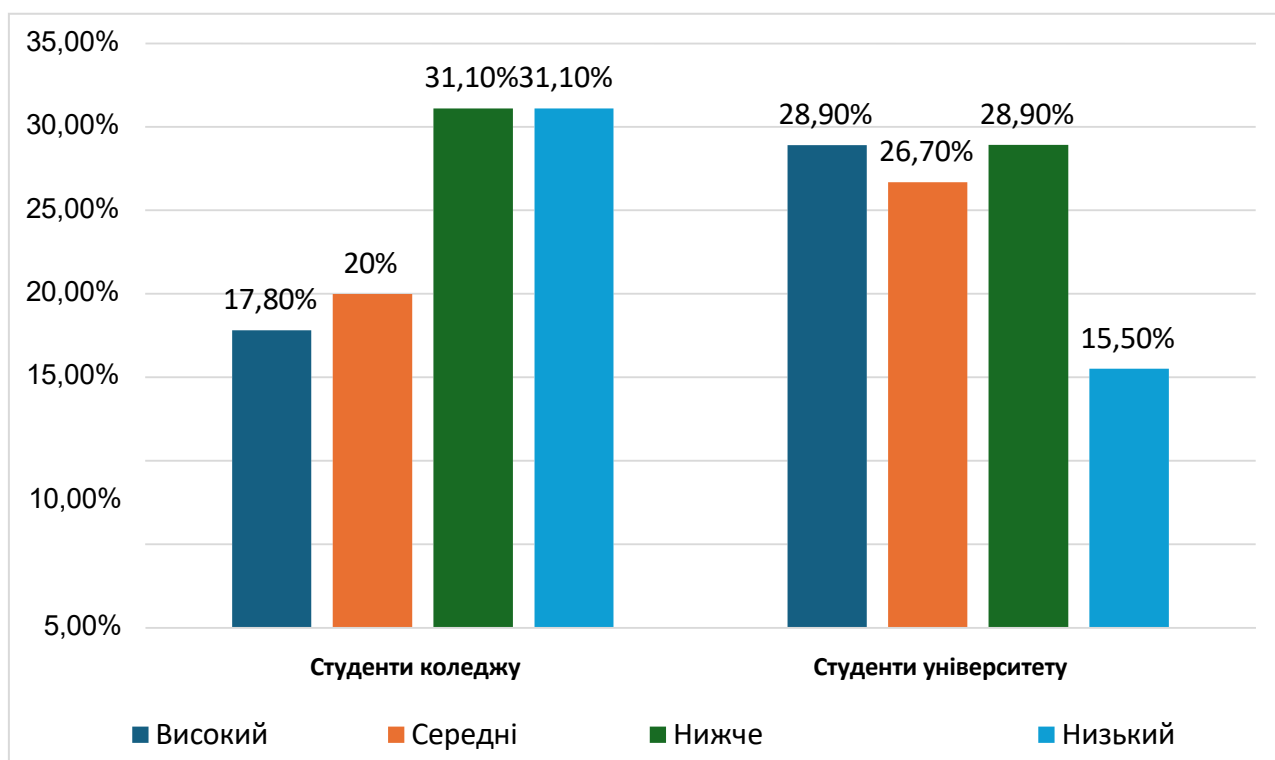


Рис. 2.1 Результати дослідження стресостійкості студентів за Бостонським тестом

Дослідження рівня стресостійкості студентів коледжу за методикою Бостонського тесту показало наступні результати. Більшість студентів коледжу (31,1%) мають досить низький рівень стресостійкості чи рівень нижче середнього (31,1%), лише 17,8% демонструють високу стресостійкість, а середній рівень зафіксовано у 20% студентів.

Аналіз результатів свідчить, що значна частина студентів є вразливою до стрес-факторів, що може досить негативно впливати на їх навчання, загальний стан здоров'я. Причинами низької стресостійкості можуть бути недостатньо розвинені навички саморегуляції, слабка здатність контролювати психологічну напругу або

складні особистісні обставини. Студенти з рівнем нижче середнього демонструють певні ознаки адаптації до стрес-факторів, проте їхні стратегії подолання стресових ситуацій нестійкі. Невелика частина студентів із високою стресостійкістю володіє ефективними навичками емоційної регуляції, здатна концентруватися на вирішенні проблем та використовує різні стратегії подолання стресу.

Аналогічне дослідження серед студентів університету показало, що 28,9% мають високу стресостійкість, 28,9% – нижче середнього рівень, 26,7% – середній, та 15,5% – низький рівень.

Зазвичай, студенти університету із високою стресостійкістю ефективно справляються зі стрес-ситуаціями, застосовуючи стратегії планування, пошуку підтримки та управління часом. Низький рівень стресостійкості свідчить про високу вразливість студентів та потребу в індивідуальних підходах для розвитку навичок подолання стресу. Група зі стресостійкістю нижче середнього має певні труднощі з емоційною стабільністю, а студенти із середнім рівнем демонструють баланс між здатністю адаптації до стресу й періодичними труднощами в складних ситуаціях.

Отже, результати обох досліджень засвідчують, що більшість студентів потребує розвитку навичок саморегуляції й адаптивних стратегій подолання стресу для забезпечення ефективного навчання та збереження психоемоційного благополуччя.

Порівняння студентів коледжу та університету демонструє відмінності у рівнях стресостійкості. Так, 31,1% студентів коледжу мають низьку стресостійкість, що майже вдвічі більше, ніж серед студентів університету (15,5%). Рівень стресостійкості нижче середнього у студентів коледжу – 31,1%, тоді як серед університетських студентів він становить 28,9%, що засвідчить про майже однакову частку студентів із обмеженою здатністю адаптуватися до стресу.

Середній рівень стресостійкості зафіксовано у 20% студентів коледжу та у 26,7% студентів університету, що свідчить про кращу адаптацію університетських студентів. Висока стресостійкість притаманна лише 17,8% студентів коледжу, тоді як у студентів університету цей показник становить 28,9%. Це може пояснюватися більшою життєвою й навчальною практикою в управлінні стресом серед студентів університету. Відтак, студенти університету загалом демонструють вищий рівень

стресостійкості порівняно із студентами коледжу, які частіше мають низький рівень стресостійкості та рідше демонструють високий.

Загалом, результати обох досліджень засвідчують, що більшість студентів потребує розвитку навичок саморегуляції й адаптивних стратегій подолання стресу для забезпечення ефективного навчання та збереження психоемоційного благополуччя.

Наступним етапом дослідження стресостійкості студентів було використання Шкали стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-25), яка є ефективним інструментом в оцінці стресостійкості студентської молоді та дозволяє виявляти групи підвищеного ризику й розробляти науково-обґрунтовані програми психологічної підтримки. Результати цього етапу представлені нижче.

Таблиця 2.1.

**Результати дослідження стресостійкості студентів за шкалою
Коннора-Девідсона**

	Середній показник	Стандартне відхилення
Студенти коледжу	43,02	7,44
Студенти університету	55,36	8,97

Результати дослідження рівня стресостійкості студентів, отримані за допомогою шкали Коннора–Девідсона, виявили суттєві відмінності між студентами коледжу та університету. Середній показник стресостійкості студентів коледжу склав 43,02 із стандартним відхиленням 7,44, тоді як у студентів університету цей показник був значно вищим - 55,36 при стандартному відхиленні 8,97.

Такий розподіл свідчить про те, що студенти університету характеризуються вищим рівнем стресостійкості порівняно зі студентами коледжу. Підвищена стресостійкість університетських студентів може бути пов'язана із більш інтенсивним академічним та соціальним досвідом, розвитком навичок саморегуляції й здатності ефективно долати труднощі. Студенти коледжу, маючи нижчі середні показники, можуть відчувати більшу вразливість до стрес-факторів,

що потребує особливої уваги щодо формування навичок адаптації та подолання стресу.

Стандартне відхилення у обох групах вказує на певну варіативність індивідуальних показників, однак у студентів університету воно трохи більше (8,97), що може засвідувати ширший діапазон рівня стресостійкості серед цієї групи. Це означає, що серед університетських студентів є як особи із високою стресостійкістю, так і ті, хто може бути більш уразливим до стресу, що потребує диференційованого підходу в психологічному супроводі та тренінгових програмах.

Детальний аналіз результатів дослідження стресостійкості студентів коледжу та університету за методикою (CD-RISC-25) дозволяє зробити низку важливих висновків.

У більшості студентів коледжу рівень стресостійкості середній. Це означає, що вони здатні ефективно справлятися з помірними стресовими ситуаціями, проте можуть стикатися з труднощами у складніших умовах. Стандартне відхилення вказує на відносно невелику варіативність показників серед студентів коледжу: більшість результатів зосереджені поблизу середнього значення. Така картина засвідчує недостатньо розвинені адаптаційні механізми та стратегії подолання стресу. Низький середній рівень стресостійкості студентів коледжу може бути зумовлений кількома факторами: обмежений життєвий досвід у подоланні стресових ситуацій, адже ця група є молодшою; менший рівень соціально-емоційної підтримки, що знижує ефективність управління стресом; недостатньо розвинені навички саморегуляції, що ускладнює адаптацію до складних ситуацій без емоційного виснаження.

У студентів університету середній рівень стресостійкості дещо вищий, що свідчить про кращі можливості адаптації. Водночас їхня стресостійкість ще не досягла високого рівня, який дозволяв би ефективно долати будь-які стресори без суттєвого впливу на психологічний стан. Стандартне відхилення, вище ніж у студентів коледжу, вказує на більшу варіативність: серед студентів університету є як особи із високим рівнем стресостійкості, так і ті, хто має суттєві труднощі у подоланні стресу. Причинами вищих показників стресостійкості у студентів університету можуть бути: більший життєвий досвід, оскільки вони вже стикалися

з різноманітними життєвими викликами; ширша соціальна підтримка від друзів, викладачів та професійних мереж, що сприяє ефективнішому управлінню стресом.

Отже, отримані дані підтверджують існування статистично помітних відмінностей у стресостійкості між студентами коледжу та університету, що може мати практичне значення для розробки психологічних програм розвитку адаптивних навичок у студентському середовищі. Хоча середній рівень стресостійкості студентів університету вищий, обидві групи залишаються на середньому рівні здатності до управління стресом. Це означає, що вони можуть бути вразливими до сильних стресових впливів і потребують розвитку навичок стрес-менеджменту: студенти коледжу більш схильні до емоційного виснаження, що вимагає активного впровадження програм саморегуляції та управління стресом; студенти університету потребують подальшого розвитку адаптаційних механізмів для досягнення високого рівня стресостійкості.

Для оцінки емоційних станів студентів нами було використано «Диференційну шкалу емоцій» (DES) К. Ізарда, яка дозволяє визначити рівень вираженості десяти базових емоцій та дає змогу оцінити взаємозв'язок емоційних реакцій із рівнем стресостійкості, адаптивністю та когнітивною функціональністю, що робить її цінним інструментом комплексних досліджень психоемоційного стану студентської молоді. Результати наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження емоційних станів студентів за методикою

(DES) К. Ізарда

Види емоцій	Студенти коледжу, у %	Студенти університету, у%
Інтерес	60%	75,5%
Радість	48,9%	68,9%
Здивування	55,5%	62,2%
Смуток	40%	35,5%

Гнів	44,4%	28,9%
Відраза	37,8%	24,4%
Презирство	31,1%	20%
Страх	48,9%	40%
Сором	42,2%	28,9%
Провина	35,5%	22,2%
ІПЕ (індекс актуалізованих Позитивних емоцій)	54,8%	68,9%
ІНЕ (індекс гострих проявів Негативних емоцій)	38,3%	36,3%
ІТДЕ (індекс тривожно-депресивних емоцій)	42,2%	30,4%

У ході дослідження було оцінено емоційні стани студентів коледжу та університету із використанням методики (DES) К. Ізарда, що дозволяє визначити частоту переживання різних емоцій, а також розрахувати індекси актуалізованих позитивних емоцій (ІПЕ), гострих проявів негативних емоцій (ІНЕ) та тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ).

Результати показують, що студенти університету характеризуються значно вищим рівнем переживання позитивних емоцій у порівнянні зі студентами коледжу. Так, інтерес у студентів університету до навчання й діяльності в середньому становить 75,5%, що на 15,5% перевищує показник студентів коледжу (60%). Аналогічно, рівень радості у студентів університету складає 68,9%, тоді як серед студентів коледжу – 48,9%, а здивування – 62,2% проти 55,5%. Це свідчить про більшу емоційну залученість й задоволення навчальним процесом у студентів університетів.

Щодо аналізу негативних емоцій, у студентів коледжу спостерігається переважно вищий рівень гніву (44,4% проти 28,9% студентів університету), відрази (37,8% проти 24,4%), презирства (31,1% проти 20%), страху (48,9% проти 40%), сорому (42,2% проти 28,9%) та провини (35,5% проти 22,2%). Це дозволяє припустити, що студенти коледжу частіше переживають емоції дискомфорту та

негативного забарвлення, що може бути пов'язано як із навчальним середовищем, так і з соціально-психологічними особливостями даної категорії студентів. Відтак, студенти університету суттєво переважають за позитивними емоціями: інтерес, радість, здивування. Студенти коледжу частіше відчують негативні емоції: гнів, відразу, презирство, сором, провину. Смуток і страх присутні в обох групах, але у студентів коледжу вони дещо вищі. Результати демонструють різницю в емоційних профілях двох категорій студентів і підтверджують, що університетські студенти мають більш стабільний позитивний емоційний стан.

Інтегровані індекси підтверджують цю тенденцію. Індекс актуалізованих позитивних емоцій (ІПЕ) студентів університету становить 68,9%, що значно перевищує показник студентів коледжу (54,8%), що відображає більшу емоційну насиченість позитивними переживаннями. (ІНЕ) приблизно однаковий у обох групах (36,3% у студентів університету та 38,3% студентів коледжу), що свідчить про наявність базового рівня сприйняття негативних емоцій у студентів незалежно від типу навчального закладу. Водночас, (ІТДЕ) у студентів університету нижчий (30,4%) порівняно з студентами коледжу (42,2%), що засвідчує більш стабільний емоційний стан й нижчу схильність до переживання тривожно-депресивних станів серед студентів університету.

Загалом за результатами дослідження емоційного стану студентів обох груп можна зробити такі висновки. Позитивні емоції (ІПЕ) у студентів університету виявилися високими, що засвідчує їх зацікавленість у навчанні та емоційне благополуччя. Негативні емоції (ІНЕ) виявилися на схожому рівні в обох групах, проте у студентів коледжу спостерігалися дещо вищі показники, що може вказувати на певні труднощі та стресові фактори в їхньому навчальному середовищі. Тривожно-депресивні емоції (ІТДЕ) значно переважали у студентів коледжу, що свідчить про їхню більшу схильність до переживання тривоги, страху та сорому, ймовірно через підвищений стрес, пов'язаний з умовами навчання та соціальними взаємодіями.

Таким чином, студенти університету характеризуються більш збалансованим емоційним станом із переважанням позитивних емоцій, тоді як у студентів коледжу частіше проявляються негативні та тривожні емоції, що може вимагати додаткової психологічної підтримки та заходів для зниження стресу.

Для проведення кореляційного аналізу (Пірсона) були використані результати досліджень за методикою Бостонського тесту стресостійкості та методикою DES для оцінки емоційного стану студентів.

Таблиця 2.3.

Результати кореляційного аналізу у групі студентів коледжу

Взаємозв'язки	Рівень значущості
Інтерес-стресостійкість	$r=0,445$ при $p \leq 0,05$
Стресостійкість-здивування	$r=0,420$ при $p \leq 0,05$
Гнів-стресостійкість	$r=0,378$ при $p \leq 0,05$
Стресостійкість-страх	$r=0,624$ при $p \leq 0,01$

Результати кореляційного аналізу, отримані у групі студентів коледжу, свідчать про наявність статистично-значущих взаємозв'язків між окремими емоційними станами та рівнем стресостійкості, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації цієї групи до стресових умов.

Зокрема, виявлено помірно-позитивну кореляцію між інтересом та стресостійкістю ($r = 0,445$; $p \leq 0,05$). Тобто, зі зростанням пізнавального інтересу й залученості у діяльність підвищується й здатність студентів протистояти стресу. Інтерес у цьому контексті може виступати внутрішнім ресурсом, який сприяє активнішому подоланню труднощів, підтримує мотивацію та знижує суб'єктивне відчуття напруження в стресових обставинах.

Також встановлено статистично-значущий позитивний зв'язок між стресостійкістю й емоцією здивування ($r = 0,420$; $p \leq 0,05$). Студенти із вищим рівнем стресостійкості схильні сприймати нові або несподівані події не лише як загрозу, а і як нейтральний чи навіть потенційно цікавий досвід. Здивування в даному випадку може виконувати адаптивну функцію, сприяючи гнучкості мислення та відкритості до змін.



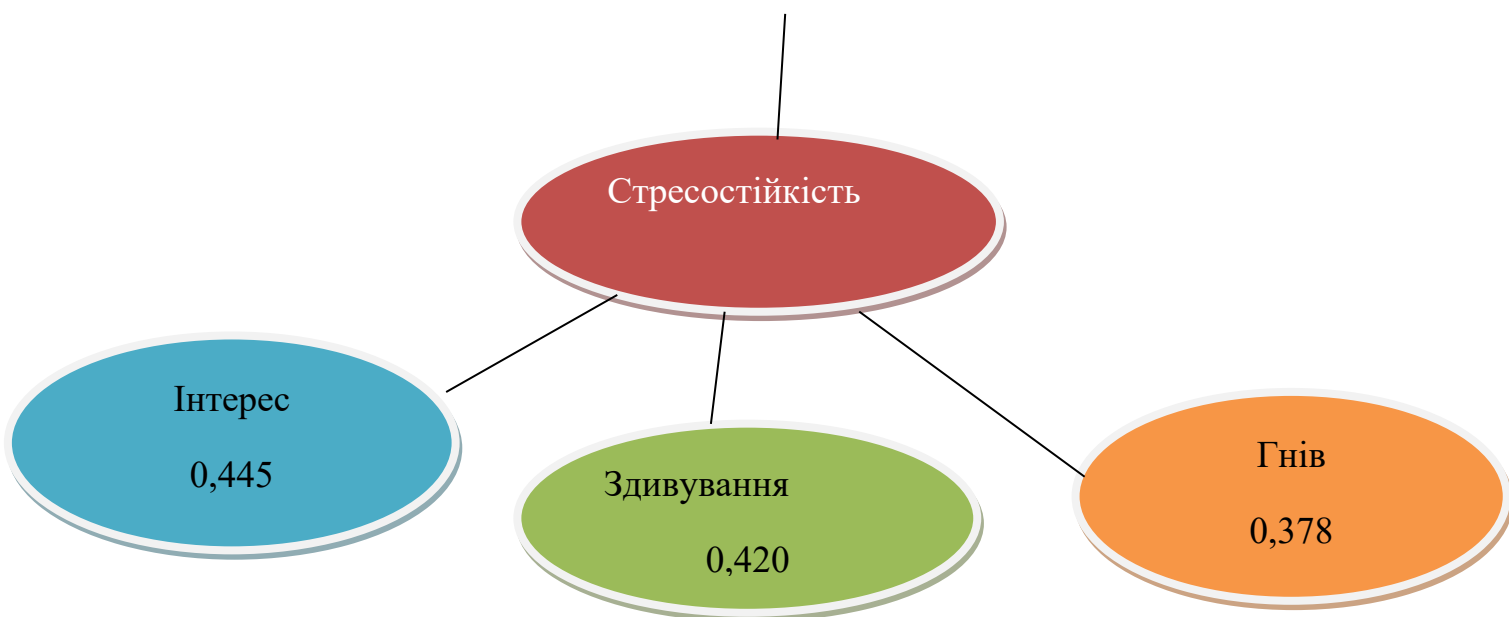


Рис. 2.2 Кореляційна плеяда взаємозв'язків стресостійкості та емоційними станами студентів коледжу

Позитивна кореляція між гнівом і стресостійкістю ($r = 0,378$; $p \leq 0,05$) має помірну вираженість і вказує на складніший характер взаємодії емоцій та стресових реакцій. Отримані дані можуть означати, що певний рівень гніву як активної, енергетично насиченої емоції здатен мобілізувати внутрішні ресурси особистості та сприяти активному подоланню стресових ситуацій, особливо за умови конструктивних стратегій емоційної регуляції.

Найбільш тісний взаємозв'язок виявлено між стресостійкістю й страхом ($r = 0,624$; $p \leq 0,01$). Такий результат може вказувати на те, що страх є однією з ключових емоцій, пов'язаних зі стресовими переживаннями студентів коледжу (див. рис.2.2). Водночас сила цього зв'язку дозволяє припустити, що здатність усвідомлювати та регулювати страх відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості: студенти з вищим рівнем психологічної витривалості можуть краще контролювати страх або використовувати його як сигнал для мобілізації адаптаційних ресурсів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують тісний зв'язок між емоційною сферою та стресостійкістю студентів коледжу. Позитивні та активізуючі емоції (інтерес, здивування), а також інтенсивні негативні переживання (гнів, страх) по-різному, але суттєво пов'язані зі здатністю протистояти стресу. Це підкреслює доцільність розвитку емоційної компетентності

й саморегуляції як ключових чинників підвищення рівня стресостійкості студентської молоді.

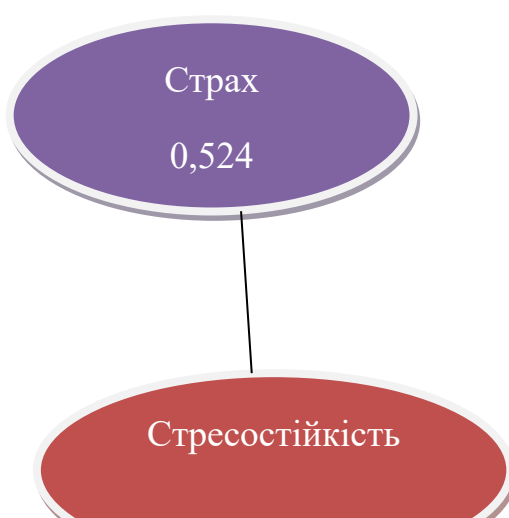
Результати кореляційного аналізу, отримані у групі студентів університету (див. табл. 2.4), демонструють наявність статистично значущих взаємозв'язків між емоційними станами та рівнем стресостійкості, що відображає особливості емоційно-психологічної регуляції цієї вибірки та її адаптаційного потенціалу.

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу у групі студентів університету

Взаємозв'язки	Рівень значущості
Інтерес–стресостійкість	$r=0,484$ при $p \leq 0,01$
Радість– стресостійкість	$r=0,392$ при $p \leq 0,05$
Стресостійкість–сум	$r=-0,460$ при $p \leq 0,05$
Страх–стресостійкість	$r=0,524$ при $p \leq 0,05$

Найбільш виражений позитивний кореляційний зв'язок зафіксовано між інтересом і стресостійкістю ($r = 0,484$; $p \leq 0,01$). Для студентів університету пізнавальний інтерес є важливим внутрішнім ресурсом подолання стресу. Чим вищий рівень зацікавленості навчальною або професійною діяльністю, тим більшою мірою студенти здатні зберігати психологічну рівновагу в умовах напруження, невизначеності та підвищених вимог. Інтерес у цьому контексті виконує мотиваційно-підтримувальну функцію, сприяючи активній життєвій позиції та зниженню деструктивного впливу стресу.



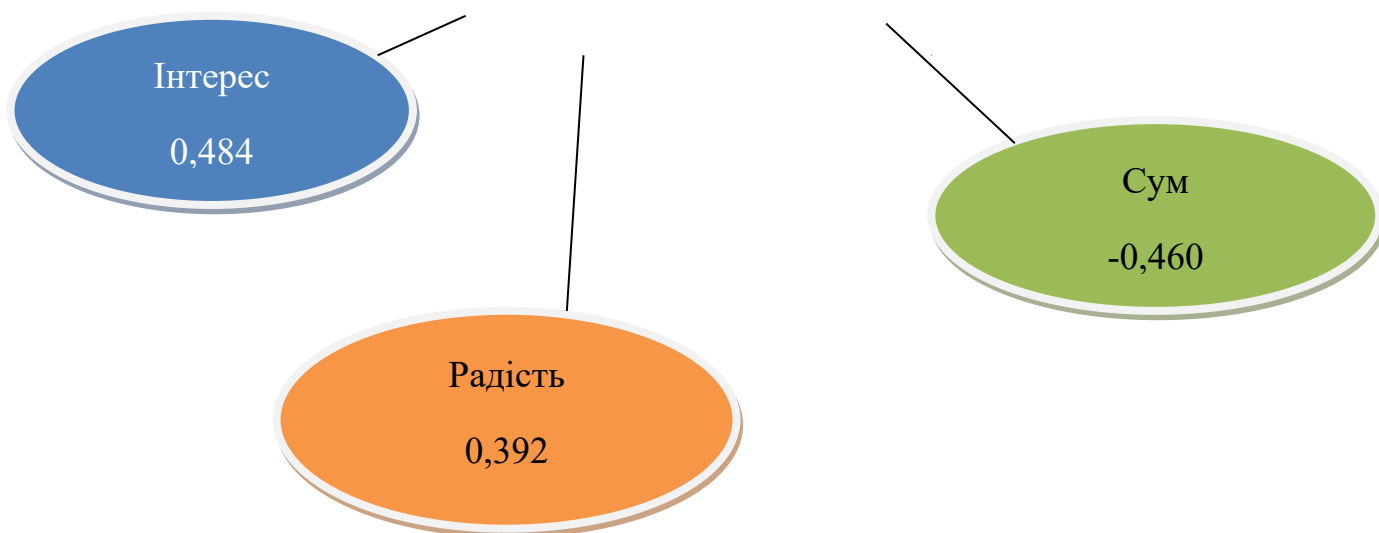


Рис. 2.2 Кореляційна плеяда взаємозв'язків стресостійкості та емоційними станами студентів університету

Позитивний кореляційний зв'язок емоції радості та стресостійкості ($r = 0,392$; $p \leq 0,05$) може вказувати на те, що переживання позитивних емоцій пов'язане із вищим рівнем психологічної витривалості. Радість сприяє емоційному відновленню, підвищенню оптимізму та формуванню більш адаптивних стратегій подолання труднощів, що, у свою чергу, підсилює стресостійкість студентів.

Водночас виявлено статистично-значущий негативний кореляційний зв'язок між сумом і стресостійкістю ($r = -0,460$; $p \leq 0,05$). Зі зростанням інтенсивності переживання суму, ймовірно знижується здатність студентів ефективно протистояти стресовим впливам. Сум як емоція, пов'язана з пригніченістю, втратою енергії та зниженням мотивації, може обмежувати адаптаційні ресурси особистості та ускладнювати процес психологічної саморегуляції.

Окрім того, зафіксовано помірний позитивний зв'язок між страхом і стресостійкістю ($r = 0,524$; $p \leq 0,05$). Очевидно, що для студентів університету страх не завжди має суто дезадаптивний характер. За умови достатнього рівня стресостійкості він може виконувати сигнальну та мобілізаційну функцію, спонукаючи до активізації внутрішніх ресурсів, обережності та відповідального ставлення до складних життєвих ситуацій.

Результати кореляційного аналізу у групі студентів університету підтверджують значущу роль емоційної сфери у формуванні стресостійкості. Позитивні емоції та інтерес виступають важливими чинниками психологічної витривалості, тоді як негативні переживання, зокрема сум, можуть знижувати адаптаційні можливості. Отримані дані підкреслюють доцільність розвитку позитивного емоційного досвіду студентів, мотиваційної залученості та навичок емоційної регуляції з метою підвищення стресостійкості.

Загалом результати кореляційного аналізу в обох групах студентів підтверджують вагому роль емоційних станів у формуванні стресостійкості. По-перше, позитивні емоції сприяють зростанню рівня стресостійкості. В обох вибірках зафіксовано позитивні кореляції між інтересом, радістю та стресостійкістю. Це вказує на те, що студенти, які відчують зацікавленість у навчальному процесі та переживають позитивні емоції, ефективніше долають стресові впливи. Позитивне емоційне налаштування полегшує адаптацію до складних ситуацій і зменшує інтенсивність стресових реакцій.

По-друге, негативні емоційні стани негативно впливають на стресостійкість. Такі емоції, як гнів, сум, здивування та страх, демонструють виражені негативні кореляції з рівнем стресостійкості. Студенти, які частіше переживають ці стани, характеризуються нижчою здатністю протистояти стресу, оскільки негативні емоції підсилюють психологічне напруження та ускладнюють процес адаптації до стрес-факторів.

По-третє, найбільш деструктивною емоцією для стресостійкості виявився страх. В обох групах студентів встановлено сильний обернений зв'язок між страхом і стресостійкістю. Переживання страху обмежує раціональне мислення та знижує адаптаційні можливості особистості, що суттєво ускладнює подолання стресу. Отримані дані актуалізують потребу в цілеспрямованій роботі зі зниження рівня страху у студентів.

По-четверте, позитивний емоційний фон є важливою умовою психологічного благополуччя. Студенти, які виявляють інтерес до навчання та переважно переживають позитивні емоції, зокрема радість, мають вищі шанси зберігати емоційну рівновагу й демонструвати підвищену стресостійкість. Це підтверджує

значущість розвитку навчальної мотивації й позитивних емоцій як ресурсів ефективного управління стресом.

Таким чином, результати дослідження демонструють, що студенти університету характеризуються більш високим рівнем позитивних емоцій і нижчим рівнем тривожно-депресивних переживань у порівнянні зі студентами технікуму. Студенти коледжу, навпаки, частіше відчують гнів, відразу, презирство, страх і сором, що підкреслює потребу у психологічній підтримці та формуванні ефективних стратегій регуляції емоцій. Підсумовуючи, емпіричні дані вказують на значущий вплив навчального середовища та соціально-психологічних умов на емоційний стан студентів різних категорій. Результати кореляційного аналізу свідчать, що розвиток стресостійкості передбачає одночасне зниження впливу негативних емоцій та підтримку і розвиток позитивних емоційних станів. Зазначене необхідно враховувати під час розроблення програм розвитку стресостійкості студентів.

Висновки до розділу 2

Результати показали, що студенти університету загалом демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно із студентами коледжу, які частіше мають низький рівень стресостійкості та рідше демонструють високий. Значна частина студентів обох груп є вразливою до стрес-факторів, що може досить негативно впливати на їх навчання, загальний стан здоров'я. Причинами низької стресостійкості можуть бути недостатньо розвинені навички саморегуляції, слабка здатність контролювати психологічну напругу або складні особистісні обставини. Студенти із рівнем нижче середнього демонструють певні ознаки адаптації до стрес-факторів, проте їхні стратегії подолання стресових ситуацій нестійкі. Невелика частина студентів із високою стресостійкістю володіє ефективними навичками емоційної регуляції, здатна концентруватися на вирішенні проблем та використовує різні стратегії подолання стресу. Отримані дані підтверджують існування статистично помітних відмінностей у стресостійкості між студентами коледжу та університету, що може мати практичне значення для розробки

психологічних програм розвитку адаптивних навичок у студентському середовищі. Хоча середній рівень стресостійкості студентів університету вищий, обидві групи залишаються на середньому рівні здатності до управління стресом. Це означає, що вони можуть бути вразливими до сильних стресових впливів і потребують розвитку навичок стрес-менеджменту: студенти коледжу більш схильні до емоційного виснаження, що вимагає активного впровадження програм саморегуляції та управління стресом; студенти університету потребують подальшого розвитку адаптаційних механізмів для досягнення високого рівня стресостійкості.

Результати також показують, що студенти університету характеризуються значно вищим рівнем переживання позитивних емоцій у порівнянні зі студентами коледжу.

Виявлено тісний кореляційного зв'язок між емоційною сферою та стресостійкістю студентів коледжу. Позитивні та активізуючі емоції (інтерес, здивування), а також інтенсивні негативні переживання (гнів, страх) по-різному, але суттєво пов'язані зі здатністю протистояти стресу. Результати кореляційного аналізу у групі студентів університету також підтверджують значущу роль емоційної сфери у формуванні стресостійкості. Позитивні емоції та інтерес виступають важливими чинниками психологічної витривалості, тоді як негативні переживання, зокрема сум, можуть знижувати адаптаційні можливості.

Результати дослідження демонструють, що студенти університету характеризуються більш високим рівнем позитивних емоцій і нижчим рівнем тривожно-депресивних переживань у порівнянні зі студентами технікуму. Студенти коледжу, навпаки, частіше відчувають гнів, відразу, презирство, страх і сором, що підкреслює потребу у психологічній підтримці та формуванні ефективних стратегій регуляції емоцій. Підсумовуючи, емпіричні дані вказують на значущий вплив навчального середовища та соціально-психологічних умов на емоційний стан студентів різних категорій. Для студентів обох груп пізнавальний інтерес є важливим внутрішнім ресурсом подолання стресу. Чим вищий рівень зацікавленості навчальною або професійною діяльністю, тим більшою мірою студенти здатні зберігати психологічну рівновагу в умовах напруження, невизначеності та підвищених вимог. Інтерес виконує мотиваційно-

підтримувальну функцію, сприяючи активній життєвій позиції та зниженню деструктивного впливу стресу.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що розвиток стресостійкості передбачає одночасне зниження впливу негативних емоцій та підтримку і розвиток позитивних емоційних станів. Зазначене необхідно враховувати під час розроблення програм розвитку стресостійкості студентів.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК СТЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ОСНОВНІ СТРАТЕГІЇ, МЕТОДИ ТА ПСИХОТЕХНІКИ

3.1 Основні стратегії розвитку стресостійкості студентської молоді

Розвиток стресостійкості студентської молоді в умовах війни в Україні є масштабною актуальною психологічною проблемою. Наукові дослідження останніх років яскраво демонструють, що війна не лише створює додаткові життєві загрози, але й значно змінює психосоціальне становище молоді, особливо студентів, посилюючи психологічний тиск і провокуючи низку адаптаційних викликів.

Перш за все, емпіричні дані свідчать про значне погіршення психологічного стану студентів у контексті війни. Серед українських студентів фіксується суттєве зниження рівня психологічного благополуччя; ознаки ПТСР, симптоми тривоги, депресії й безсоння, що засвідчує високий рівень психологічного навантаження й зниження загальної життєвої стійкості в студентській популяції [23].

Наукові дослідження також ідентифікують війну як *комплексний стресор*, який поєднує як загальні академічні виклики студентського життя (екзамени, навантаження), так і безпосередні наслідки воєнних дій: тривожність, перебої зі звичним ритмом життя, загроза безпеці, евакуації та переміщення, втрата соціальної стабільності. Це так зване «підсилене лихо» («*compounded adversity*») підсилює вплив звичних стресорів і створює нові фактори, що перевищують адаптаційні ресурси багатьох студентів [11].

Крім того, конкретні дослідження на українських вибірках показують, що тривале діяння воєнного стресу значно знижує загальний рівень психологічної стійкості студентів. Встановлено, що війна призводить до зростання тривоги, зниження конструктивних копінг-стратегій та реактивної адаптації; одночасно виявлено, що студенти магістратури демонструють дещо вищу здатність до розпізнавання й регулювання емоцій, що позитивно впливає на вибір адаптивних стратегій [34].

Почасти ці зміни пов'язані із поширеними стресовими реакціями на невизначеність та загрозу життю: в умовах активних бойових дій і частого перебування під обстрілом або загрозою повітряних тривог рівень стресу й психоемоційного навантаження у студентів був вищим, а вибір копінг-стратегій багато в чому залежав від індивідуальних ресурсів й соціального контексту. Студенти, які мешкають ближче до зон бойових дій, демонструють більші прояви психологічного дистресу, а також інтенсивніше використовують когнітивні стратегії (наприклад, переоцінка значущості подій), соціальну підтримку, але й самокритику, що теж пов'язано із переживаннями війни [41].

Соціально-психологічні дослідження підкреслюють роль соціальної підтримки як ключового захисного механізму: родина, однолітки, університетські служби психологічної допомоги й волонтерські ініціативи значно послаблюють негативні психоемоційні наслідки. Підтримка з боку друзів та студентських спільнот, участь у волонтерській діяльності та фізична активність виявляють позитивний вплив на стресостійкість, зменшуючи рівень тривоги та сприяючи адаптації до нових умов життя [35].

Науковці також наголошують на важливості інституційної підтримки та гнучких освітніх форматів у допомозі студентам адаптуватися. Наприклад, перехід на дистанційне або змішане навчання, адаптація академічних вимог і розширення доступу до психосоціальних послуг можуть суттєво пом'якшити психоемоційний тиск на студентів і сприяти збереженню їх навчальної мотивації.

Серед теоретичних висновків сучасних досліджень — розуміння стресостійкості як *динамічного процесу*, що залежить не лише від індивідуальних психологічних ресурсів (емоційний інтелект, оптимізм, здатність до саморегуляції), але й від системних соціальних, освітніх та інституційних умов. Це підтверджує, що розвиток стресостійкості в умовах війни має бути багаторівневим: він включає індивідуальні психокорекційні стратегії, створення умов соціальної підтримки, адаптацію освітнього середовища та доступ до професійної психологічної допомоги.

Загалом, проблема розвитку стресостійкості студентської молоді в Україні в умовах воєнного стану характеризується високою інтенсивністю психоемоційного навантаження, значним впливом травматичних та адаптаційних стресорів,

зниженням загального благополуччя та водночас активним використанням соціальних і особистісних ресурсів для подолання труднощів. Більшість дослідників підкреслюють необхідність комплексних психосоціальних втручань, які поєднують підтримку на рівні індивіда, спільноти та освітніх інституцій для зміцнення стресостійкості студентів у тривалому кризовому контексті.

Аналіз наукових джерел, результати емпіричного дослідження дозволили виділити низку ключових чинників, які визначають ефективність розвитку стресостійкості у студентів, а також специфічні особливості застосування стратегій її формування в умовах воєнного конфлікту.

Першим важливим фактором є соціально-психологічне оточення. Студенти, які отримують достатню підтримку від родини, друзів та навчального середовища, демонструють вищий рівень адаптивності та здатність протистояти стресовим впливам. Відчуття соціальної підтримки виступає своєрідним буфером, який пом'якшує негативні наслідки тривоги, невизначеності та психологічного тиску, що виникають у контексті війни.

Другим чинником є врахування особистісних характеристик студентів. Рівень саморегуляції, емоційного інтелекту, оптимізму та внутрішнього локусу-контролю прямо корелює із їх здатністю ефективно справлятися зі стресом. Студенти із високим рівнем самоконтролю і здатністю адекватно оцінювати власні ресурси менш схильні до паніки, депресивних станів та емоційного вигорання навіть у складних умовах. У контексті воєнного стану важливим стає також розвиток гнучкості мислення, уміння швидко адаптуватися до змін й ефективно приймати нестандартні рішення.

Не менш значущим є зниження інформаційного навантаження. Студенти, які перебувають у постійному потоці негативних новин та соціальних медіа, мають підвищений рівень тривожності та емоційної нестійкості. Водночас здатність критично оцінювати інформацію, відокремлювати достовірні факти від чуток і обмежувати час контакту з негативними джерелами є ключовою стратегією підтримки стресостійкості.

Оптимізація фізичного і психологічного стану також відіграють важливу роль. Здоровий сон, регулярна фізична активність, раціональне харчування й розвиток навичок релаксації сприяють зміцненню психофізіологічної стійкості. Важливою є

також здатність студента ефективно відновлюватися після психологічних перевантажень й контролювати рівень тривоги через спеціальні техніки дихання, медитації та когнітивні методи саморегуляції.

Особливістю розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану є досить високий вплив екстремальних зовнішніх обставин, таких як загроза життю, постійна невизначеність й необхідність надшвидкої адаптації до змін у соціальному й навчальному середовищі. У таких умовах стресостійкість проявляється не лише як здатність уникати негативних емоцій, а як комплексна психологічна компетентність, що включає управління емоціями, підтримку соціальних контактів, активну інформаційну і когнітивну діяльність, а також уміння знаходити ресурси для психологічного відновлення.

3.2 Методи роботи практичного психолога з метою розвитку стресостійкості студентської молоді

Розвиток стресостійкості студентської молоді є однією з ключових задач сучасної практичної психології, особливо в умовах високого психоемоційного навантаження, що зумовлене як навчальними, так і соціально-кризовими чинниками. Практичний психолог у ЗВО виконує комплексну роботу, спрямовану на формування адаптивних ресурсів студентів, здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психічне здоров'я.

Першим напрямком роботи є діагностичний, який включає оцінку рівня стресостійкості, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції та використання копінг-стратегій. За допомогою психометричних методик, анкетування та інтерв'ю психолог визначає індивідуальні особливості студентів, виявляє їхні ресурси та слабкі місця у протистоянні стресу. Такий аналіз дозволяє персоналізувати подальші втручання і спрямувати зусилля на формування найбільш необхідних навичок.

Другим напрямком є психоосвітній, який передбачає ознайомлення студентів з природою стресу, його фізіологічними та психологічними проявами, наслідками хронічного психоемоційного навантаження та методами саморегуляції. Психолог надає інформацію про ефективні стратегії подолання стресу, включаючи

когнітивні, поведінкові та релаксаційні техніки, а також інструменти контролю інформаційного потоку. Цей напрямок сприяє підвищенню усвідомленості студентів щодо власного психічного стану та формуванню відповідального ставлення до психічного здоров'я.

Третім напрямком є психокорекційний, що передбачає практичну роботу зі студентами через індивідуальні та групові психологічні втручання. Індивідуальні консультації дозволяють опрацювати особисті стресові тригери, навчити навичкам саморегуляції та когнітивної реструктуризації, а також створити персоналізовані плани подолання стресових ситуацій. Групова робота включає тренінги, психологічні ігри та інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок міжособистісної взаємодії та підтримки соціальної мережі, що виступає важливим буфером від негативних психоемоційних впливів.

Четвертим напрямком є профілактичний, що полягає у впровадженні програм, спрямованих на зміцнення психологічних ресурсів студентів до виникнення критичних стресових ситуацій. Практичний психолог розробляє та проводить системні тренінги з розвитку стресостійкості, навичок релаксації, ефективного планування часу та управління академічним навантаженням. Особливу увагу приділяють формуванню адаптивних копінг-стратегій, що допомагають студентам справлятися з тривожністю, невизначеністю та конфліктними ситуаціями.

П'ятий напрямок роботи — соціально-психологічний супровід, який полягає у створенні підтримувального середовища на рівні групи та навчального закладу. Психолог формує сприятливий соціальний клімат, організовує колективні практики підтримки, взаємодопомоги та обміну ресурсами, що дозволяє студентам відчувати соціальну підтримку і підвищує їхню здатність адаптуватися до стресогенних умов.

Таким чином, робота практичного психолога у розвитку стресостійкості студентської молоді є багаторівневою та комплексною. Вона поєднує діагностику, психоосвіту, психокорекцію, профілактику та соціально-психологічний супровід, що дозволяє формувати у студентів не лише стійкість до стресу, але й ефективні способи його подолання, високу адаптивність та здатність до збереження психічного здоров'я в умовах навчальної та соціальної напруженості.

Для практичної підтримки стресостійкості студентської молоді в умовах війни психологам та викладачам рекомендується:

1. Розвиток соціальної підтримки: створювати у навчальних групах безпечне емоційне середовище, організовувати групові обговорення, підтримку однолітків та можливості для дистанційного спілкування зі студентами, які перебувають у зоні ризику.

2. Формування навичок саморегуляції та емоційного інтелекту: впроваджувати короткі практики релаксації, медитації, дихальні вправи, а також тренінги з управління стресом, що допомагають студентам контролювати емоційні реакції.

3. Інформаційна гігієна: навчати студентів критично оцінювати інформаційний потік, обмежувати контакт з джерелами паніки та негативних новин, а також надавати перевірену і доступну інформацію щодо актуальної ситуації.

4. Розвиток адаптивних стратегій поведінки: заохочувати активне планування навчальної й позанавчальної діяльності, розвиток гнучкості мислення та здатності швидко пристосовуватися до змін.

5. Психологічне відновлення та фізична активність: рекомендувати регулярні фізичні вправи, здоровий сон та харчування, проводити практики відновлення після стресових подій, включно з когнітивними методами регуляції тривоги.

6. Індивідуальна підтримка: за потреби надавати консультації для студентів із підвищеним рівнем тривожності, депресивними симптомами або ознаками емоційного вигорання, а також створювати маршрути доступу до психологічної допомоги.

Нами розроблено схему підтримки стресостійкості студентів у воєнний період (див. додаток А).

Таким чином, стресостійкість студентської молоді в умовах воєнного стану є багатофакторним феноменом, який формується під впливом особистісних, соціальних, інформаційних та фізіологічних чинників. Комплексний підхід до її розвитку, що включає підтримку соціального середовища, розвиток навичок саморегуляції, інформаційну гігієну та системні практики відновлення, дозволяє

студентам зберегти психічне здоров'я, ефективно навчатися та адаптуватися до складних життєвих умов.

3.3 Соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості студентської молоді

Стресостійкість студентів в умовах воєнного стану є критично важливою компетентністю, що визначає не лише ефективність навчання, а й збереження психічного здоров'я. Нами розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, яка базується на інтеграції кількох методологічних підходів:

1. Гуманістичний підхід, що передбачає орієнтацію на ресурси особистості, розвиток самопізнання, самоприйняття та усвідомленої саморегуляції.

2. Когнітивно-поведінковий підхід, спрямований на розвиток навичок управління емоціями, зміни дисфункціональних думок та формування адаптивних стратегій поведінки.

3. Системний підхід, який враховує соціальне оточення студента: підтримку групи, родини, навчального середовища та інформаційного простору.

4. Активні методи навчання, що включають інтерактивні вправи, рольові ігри, групові обговорення, техніки релаксації та самопостереження.

Тренінг розрахований на 10 занять по 90 хвилин, що дозволяє поступово формувати у студентів комплексні навички стресостійкості, поєднуючи когнітивну, емоційну та поведінкову складові.

Структура та зміст занять

Заняття 1. Вступне: знайомство та визначення ресурсів групи

Мета: створити безпечне психологічне середовище, виявити індивідуальні ресурси студентів.

Вправа «Моє дерево ресурсів»: студенти на аркуші малюють дерево, де коріння — життєві цінності, стовбур — сильні сторони, гілки — ресурси для подолання стресу.

Вправа «Знайомство у колі»: кожен представляє себе і ділиться одним способом справлятися зі стресом.

Заняття 2. Усвідомлення стресу та його впливу

Мета: сформуванню розуміння природи стресу та його впливу на психіку і тіло.

Вправа «Карта стресу»: студенти визначають власні стресори та їх наслідки для емоцій, поведінки та фізичного стану.

Вправа «Розділяй і володарюй»: обговорення відмінності між контрольованими та неконтрольованими стресорами.

Заняття 3. Розвиток емоційної компетентності

Мета: навчити студентів розпізнавати та називати свої емоції.

Вправа «Емоційний спектр»: учасники називають емоції, які відчують щодня, і визначають їхній вплив на навчання.

Вправа «Емоційний щоденник»: фіксація щоденних емоцій та реакцій на стресові ситуації.

Заняття 4. Навички саморегуляції та релаксації

Мета: сформуванню навички контролю фізіологічних та психічних реакцій на стрес.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»: покрокове розслаблення групи м'язів.

Вправа «Дихання 4-7-8»: техніка контрольованого дихання для зменшення тривожності.

Заняття 5. Когнітивна реструктуризація

Мета: навчити студентів усвідомлювати дисфункціональні думки та замінювати їх адаптивними.

Вправа «Мої думки — мої вороги?»: ідентифікація негативних автоматичних думок.

Вправа «Переписування сценарію»: трансформація стресових думок у конструктивні.

Заняття 6. Розвиток соціальної підтримки

Мета: підвищити здатність студентів звертатися за допомогою та підтримувати інших.

Вправа «Сітка підтримки»: студенти визначають коло людей, які можуть допомогти, та способи взаємодії.

Рольова гра «Попроси про допомогу»: моделювання звернення за підтримкою у складних ситуаціях.

Заняття 7. Формування адаптивних стратегій поведінки

Мета: навчити студентів конструктивно реагувати на складні ситуації.

Вправа «План дій у кризі»: створення алгоритмів поведінки при високому стресі.

Вправа «Вибір реакції»: обговорення різних стратегій вирішення проблем у навчанні та житті.

Заняття 8. Робота з інформаційним навантаженням

Мета: навчити студентів критично оцінювати інформацію та захищати себе від інформаційного стресу.

Вправа «Фільтр новин»: аналіз джерел інформації та визначення надійності.

Вправа «Інформаційний детокс»: план обмеження негативного медіа-поточку.

Заняття 9. Розвиток психологічної гнучкості та адаптивності

Мета: формування здатності швидко пристосовуватися до змін.

Вправа «Альтернативні сценарії»: моделювання різних варіантів розвитку подій та пошук адаптивних рішень.

Вправа «Рольові зміни»: студенти обмінюються ролями, щоб навчитися дивитися на ситуацію з різних точок зору.

Заняття 10. Підсумкове: інтеграція навичок та закріплення результатів

Мета: узагальнити набуті навички та закріпити їх практичне застосування.

Вправа «Мій план стресостійкості»: кожен студент створює персональний комплекс дій для підтримки стресостійкості.

Вправа «Рефлексійне коло»: обговорення вражень від тренінгу, визначення сильних сторін та зон подальшого розвитку.

Очікувані результати тренінгу: підвищення здатності студентів усвідомлювати власні емоції та фізіологічні реакції на стрес; формування ефективних стратегій саморегуляції та релаксації; розвиток критичного мислення й інформаційної гігієни, підвищення психологічної гнучкості й адаптивності до змін; розширення соціальної підтримки й навичок взаємодопомоги.

Висновки до третього розділу

Проблема розвитку стресостійкості студентської молоді в Україні в умовах воєнного стану характеризується високою інтенсивністю психоемоційного навантаження, значним впливом травматичних та адаптаційних стресорів, зниженням загального благополуччя та водночас активним використанням соціальних і особистісних ресурсів для подолання труднощів. Більшість дослідників підкреслюють необхідність комплексних психосоціальних втручань, які поєднують підтримку на рівні індивіда, спільноти та освітніх інституцій для зміцнення стресостійкості студентів у тривалому кризовому контексті. Стресостійкість студентської молоді в умовах воєнного стану є багатофакторним феноменом, який формується під впливом особистісних, соціальних, інформаційних та фізіологічних чинників. Саме комплексний підхід до її розвитку, що включає підтримку соціального середовища, розвиток навичок саморегуляції, інформаційну гігієну та системні практики відновлення, дозволяє студентам зберегти психічне здоров'я, ефективно навчатися та адаптуватися до складних життєвих умов.

Робота практичного психолога із розвитку стресостійкості студентської молоді є багаторівневою та комплексною. Вона поєднує діагностику, психоосвіту, психокорекцію, профілактику та соціально-психологічний супровід, що дозволяє формувати у студентів не лише стійкість до стресу, але й ефективні способи його подолання, високу адаптивність та здатність до збереження психічного здоров'я в умовах навчальної та соціальної напруженості. Нами розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, який розрахований на 10 занять по 90 хвилин, що дозволяє поступово формувати у студентів комплексні навички стресостійкості, поєднуючи когнітивну, емоційну та поведінкову складові.

ВИСНОВКИ

Стресостійкість розглядається як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективність у стресових умовах та формується під впливом різноманітних факторів, серед яких фізіологічні особливості, психологічні ресурси та соціальна підтримка. До ключових складових стресостійкості належать високий рівень самоконтролю, оптимістичне сприйняття світу, вміння регулювати емоції, здатність до саморефлексії та розвинені комунікативні навички.

Студентський період займає особливе місце в житті особистості. Він поєднує нові знання, участь у студентських організаціях та проектах з першими випробуваннями самотійного дорослого життя. У студентському віці навчальна діяльність домінує, що зумовлює високий рівень стресу. Основною умовою його виникнення є значимість самої навчальної ситуації та її окремих елементів. Дослідження доводять, що студенти є особливо вразливою групою через поєднання академічних, соціальних і фінансових навантажень, що підкреслює необхідність розвитку стресостійкості як важливої компетенції для успішного подолання викликів цього життєвого періоду.

Особливістю формування стресостійкості в умовах війни є високий вплив екстремальних зовнішніх обставин, таких як загроза життю, постійна невизначеність та необхідність швидкої адаптації у соціальному і навчальному середовищі. У таких умовах стресостійкість проявляється не лише як здатність уникати негативних емоцій, а як комплексна психологічна компетентність, що включає управління емоціями, підтримку соціальних контактів, активну інформаційну і когнітивну діяльність, а також вміння знаходити ресурси для психологічного відновлення.

Стресостійкість студентської молоді в умовах воєнного стану є багатофакторним феноменом, який розвивається під впливом особистісних, соціальних, інформаційних та фізіологічних чинників. Для її підтримки та розвитку критично важливими є системна соціальна підтримка, розвиток особистісних навичок саморегуляції, усвідомлена робота з інформаційним середовищем та регулярні практики психофізіологічного відновлення.

Результати показали, що студенти університету загалом демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно із студентами коледжу, які частіше мають низький рівень стресостійкості та рідше демонструють високий. Значна частина студентів обох груп є вразливою до стрес-факторів, що може досить негативно впливати на їх навчання, загальний стан здоров'я. Причинами низької стресостійкості можуть бути недостатньо розвинені навички саморегуляції, слабка здатність контролювати психологічну напругу або складні особистісні обставини. Студенти із рівнем нижче середнього демонструють певні ознаки адаптації до стрес-факторів, проте їхні стратегії подолання стресових ситуацій нестійкі. Невелика частина студентів із високою стресостійкістю володіє ефективними навичками емоційної регуляції, здатна концентруватися на вирішенні проблем та використовує різні стратегії подолання стресу. Отримані дані підтверджують існування статистично помітних відмінностей у стресостійкості між студентами коледжу та університету, що може мати практичне значення для розробки психологічних програм розвитку адаптивних навичок у студентському середовищі. Хоча середній рівень стресостійкості студентів університету вищий, обидві групи залишаються на середньому рівні здатності до управління стресом. Це означає, що вони можуть бути вразливими до сильних стресових впливів і потребують розвитку навичок стрес-менеджменту: студенти коледжу більш схильні до емоційного виснаження, що вимагає активного впровадження програм саморегуляції та управління стресом; студенти університету потребують подальшого розвитку адаптаційних механізмів для досягнення високого рівня стресостійкості. Результати також показують, що студенти університету характеризуються значно вищим рівнем переживання позитивних емоцій у порівнянні зі студентами коледжу.

Виявлено тісний кореляційного зв'язок між емоційною сферою та стресостійкістю студентів коледжу. Позитивні та активізуючі емоції (інтерес, здивування), а також інтенсивні негативні переживання (гнів, страх) по-різному, але суттєво пов'язані зі здатністю протистояти стресу. Результати кореляційного аналізу у групі студентів університету також підтверджують значущу роль емоційної сфери у формуванні стресостійкості. Позитивні емоції та інтерес

виступають важливими чинниками психологічної витривалості, тоді як негативні переживання, зокрема сум, можуть знижувати адаптаційні можливості.

Результати дослідження демонструють, що студенти університету характеризуються більш високим рівнем позитивних емоцій і нижчим рівнем тривожно-депресивних переживань у порівнянні зі студентами технікуму. Студенти коледжу, навпаки, частіше відчують гнів, відразу, презирство, страх і сором, що підкреслює потребу у психологічній підтримці та формуванні ефективних стратегій регуляції емоцій. Підсумовуючи, емпіричні дані вказують на значущий вплив навчального середовища та соціально-психологічних умов на емоційний стан студентів різних категорій. Для студентів обох груп пізнавальний інтерес є важливим внутрішнім ресурсом подолання стресу. Чим вищий рівень зацікавленості навчальною або професійною діяльністю, тим більшою мірою студенти здатні зберігати психологічну рівновагу в умовах напруження, невизначеності та підвищених вимог. Інтерес виконує мотиваційно-підтримувальну функцію, сприяючи активній життєвій позиції та зниженню деструктивного впливу стресу.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що розвиток стресостійкості передбачає одночасне зниження впливу негативних емоцій та підтримку і розвиток позитивних емоційних станів. Зазначене необхідно враховувати під час розроблення програм розвитку стресостійкості студентів.

Більшість дослідників підкреслюють необхідність комплексних психосоціальних втручань, які поєднують підтримку на рівні індивіда, спільноти та освітніх інституцій для зміцнення стресостійкості студентів у тривалому кризовому контексті. Саме комплексний підхід до її розвитку, що включає підтримку соціального середовища, розвиток навичок саморегуляції, інформаційну гігієну та системні практики відновлення, дозволяє студентам зберегти психічне здоров'я, ефективно навчатися та адаптуватися до складних життєвих умов.

Робота практичного психолога із розвитку стресостійкості студентської молоді є багаторівневою та комплексною. Вона поєднує діагностику, психоосвіту, психокорекцію, профілактику та соціально-психологічний супровід, що дозволяє формувати у студентів не лише стійкість до стресу, але й ефективні способи його подолання, високу адаптивність та здатність до збереження психічного здоров'я в

умовах навчальної та соціальної напруженості. Нами розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, який розрахований на 10 занять по 90 хвилин, що дозволяє поступово формувати у студентів комплексні навички стресостійкості, поєднуючи когнітивну, емоційну та поведінкову складові.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонець О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство* під час війни: Збірник наукових матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції. Полтава, 2023. С. 24-27.
2. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. №1. С.37-50.
3. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакуна А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. Харків, 2021. Вип. 23.55с.
4. Вітенко О., Дудка Т. Ціннісно-смилова сфера, як фактор формування стресостійкості. *Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасна наука та освіта: новітня соціокультурна проєкція»* / Відповідальний редактор проф. Т. Ю. Дудка. К., 2024. С. 35-37.
5. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. С. 16-20.
6. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Аналіз вивчення фахівцями проблем стресу та стресостійкості. *The 9th International scientific and practical conference «Actual trends of modern scientific research»* (April 11-13, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. С. 384-390.
7. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. С. 31-38.
8. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3->

9. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11 (1). С. 59-63.
10. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ: 2020. №1(54). С.104- 110.
11. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2021. Вип. 12. С. 108-113.
12. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28-32.
13. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 1. С. 112-116.
14. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. №7. С.98-117.
15. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6 (25). С. 48-54.
16. Кулешова О. В. Фактори формування стресостійкості особистості. *Особистість у ХХІ столітті: впливи, зміни, трансформації : Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 9 листопада 2021 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 35-36.*
17. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42 (1). С. 135-142.

18. Міхова Л. П. Прояв стресу та його вплив на особистість. *Актуальні проблеми практичної психології :збірн.наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф.* (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 119-125.

19. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес. *Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук»* (21-22 березня 2014 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південа фундація педагогіки», 2014. С. 27-30.

20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

21. Потапюк Л.М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. № 2. С. 34-38.

22. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л.Омельченко, А.Шамне, В.Шмаргун, С.Яшник/За заг.ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

23. Руденок А. І., Максимчук К. І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. Випуск № 1. Том 2. С. 146-150.

24. Сороченко О.С. Психологічні підходи до розуміння стресостійкості. *Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф.* (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 136-140.

25. Стаднюк Н. В., Дейниченко Л. М. Теоретичний аналіз концептуальних підходів до вивчення проблеми стресостійкості особистості. *Перспективні питання психології : зб. наук. праць. За матеріалами Всеукраїнської міжвузівської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєздійснення».* Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2016. Вип. 1. С. 129-132.

26. Тетеря Н. І., Яцбрик А. О. Психологія стресу та напруження. Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті : зб. тез доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. до 30-річчя Приват. вищ. навч. закл. «Міжнар. економ.-гуманітар. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука» (м. Рівне, 19 жовт. 2023 р.). Рівне : ВПНЗ «МЕГУ», 2023. Ч 1. С. 269-272.

27. Халенко М. О., Литовченко Н. Ф. Поняття стресу і стресостійкості. *Вісник студентського наукового товариства : збірник наукових праць студентів* / за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2016. Вип. 15. С. 254-257.

28. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навчальний посібник. Київ : Кафедра, 2016. 216 с.

29. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Випуск 39. С. 199-203.

30. Шевякова І.П., Ходоренко Д.В. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Педагогічна та вікова психологія* Том 35 (74) № 3 2024. С.75-81.

31. Шестопал І. А., Ткаченко Д. В., Сайко Д. С. Дослідження стану тривоги студентської молоді в період російсько-української війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 72–77.

32. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1, 173-180 с.

33. Adizov N. Psychological Characteristics of Primary School Students of General Secondary School. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*. 2022. Vol. 8. P. 218-221.

34. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*.

35. Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stöber, J. (2004). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal processes. *Emotion*, 4(2), 116–128.
36. Brewin, C. R., Dalgleish, T., & Joseph, S. (1996). A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103(4), 670–686.
37. Eysenck, M. W. (1992). Anxiety: Perspectives on theory and measurement. *Anxiety*, 2(1), 33–46.
38. Pan L.Y., Wu, Y. J. An Investigation on the Characteristics of Students' Psychological Capital of Professional Learning in Zhejiang Normal University – Taking Physical Education as an Example. *Open Access Library Journal*. 2022. №9. P. 1-14.
39. Griggs S. Hope and mental health in young adult college students: An integrative review, *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2017. № 55 (2). P. 28-35.
40. Hoffman, L., & Kessler, R. C. (2013). A general population study of anxiety disorders in the United States. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3), 305–312.
41. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., &
42. Walters, E. E. (1994). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSMIV disorders in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51(1), 8–19.
43. Mowrer, O. H. (1947). On the dual nature of learning: A re-interpretation of conditioning and problem solving. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 42(1), 50–66. Pols H, Oak S. War & military mental health: the US psychiatric response in the 20th century. *Am J Public Health*. 2007 Dec;97(12):2132-42.
44. Rochelle L. Frounfelker, Nargis Islam, Joseph Falcone, Jordan Farrar, Chekufa Ra, Cara M. Antonaccio, Ngozi Enelamah and Theresa S. Betancour. Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas. *International Review of the Red Cross* (2019), 101 (911), 481–506.
45. Children and war. 83. Spielberger C. D. Anxiety : Current trends in theory

and research , 1972. Vol.1

46. Spielberger, C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Mind Garden.1989.

47. Zeidner, M., & Matthews, G. (1990). Cognitive Anxiety and Emotional

48. Intelligence: The Role of Anxiety in the Use of Emotional Information. *International Journal of Stress Management*, 4(3), 185–204.

49. Zinbarg, R. E., et al. (1997). The structure of anxiety and its relation to selfreport measures of anxiety in children. *Psychological Assessment*, 9(4), 461–469.

50. World Health Organization. Scaling-up mental health and psychosocial services in war-affected regions: best practices from Ukraine. 2022. Available from: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental>

ДОДАТОК А.**Рекомендації що до підтримки стресостійкості студентів у воєнний період****1. Соціальна підтримка**

- Створити безпечне психологічне середовище у групі (онлайн або офлайн).
- Проводити групові обговорення, «кола довіри».
- Заохочувати взаємодопомогу між студентами.
- Забезпечити доступ до консультацій психолога.

2. Розвиток саморегуляції та емоційного інтелекту

- Впроваджувати короткі практики релаксації (5–10 хв дихальні вправи, медитації).
- Тренінги з управління стресом і емоціями.
- Навчання усвідомленому відстеженню своїх емоцій і реакцій.

3. Інформаційна гігієна

- Обмежити контакт із негативними новинами та соціальними мережами.
- Надати студентам перевірену інформацію про актуальну ситуацію.
- Навчити критичній оцінці джерел інформації.

4. Адаптивні стратегії поведінки

- Планування навчальної та позанавчальної діяльності.
- Розвиток гнучкості мислення і прийняття нестандартних рішень.
- Заохочувати активне вирішення проблем замість пасивного очікування.

5. Психологічне відновлення та фізична активність

- Регулярна фізична активність: зарядка, прогулянки, спорт.
- Режим сну і харчування, що підтримує енергетичний баланс.

Техніки відновлення після стресу (короткі паузи, дихальні вправи, когнітивні техніки релаксації).

6. Індивідуальна підтримка

- Моніторинг емоційного стану студентів (анкетування, опитування, спостереження).
- Надання індивідуальних консультацій для студентів із високим рівнем тривожності або депресивними проявами.
- Створення маршруту доступу до психологічної допомоги та кризових служб.

Ключовий принцип: комплексний підхід -- поєднання соціальної підтримки, розвитку особистісних навичок, інформаційної гігієни та системних практик відновлення.