

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

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**кваліфікаційна робота**

здобувачки першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти

денної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 Психологія

**Вікторії ГЛАДКОЇ**

**Науковий керівник:**

доцент кафедри загальної та соціальної  
психології, кандидат психологічних  
наук, доцент

**Ольга БОРИСЮК**

**Рецензент:**

професор кафедри практичної  
психології, доктор психологічних  
наук, доцент

**Євген КАРПЕНКО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології  
доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

## АНОТАЦІЯ

**Гладка В. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного часу.**

Дослідження присвячене аналізу психологічної стресостійкості студентів у воєнний час, коли навчання супроводжується високими інтелектуальними та емоційними навантаженнями, тривожністю й невизначеністю майбутнього. Стресостійкість розглядається як ключовий ресурс адаптації, що забезпечує збереження психічного здоров'я та внутрішньої рівноваги. Результати показали, що високий рівень особистісних ресурсів супроводжується нижчими показниками тривожності та більшою здатністю підтримувати емоційну рівновагу, тоді як недостатність ресурсів проявляється у підвищеній напруженості та емоційній нестабільності. Виявлено, що когнітивні та ціннісно-сміслові стратегії є провідними у подоланні стресу, тоді як емоційні та соціальні чинники виконують допоміжну роль.

*Ключові слова:* стрес, стресостійкість, студенти, воєнний час, психологічні ресурси, тривожність, адаптація.

## ABSTRACT

**Hladka V. Psychological features of students' stress resistance in wartime conditions.**

This study examines the psychological stress resilience of students during wartime, when their studies are accompanied by high intellectual and emotional demands, anxiety, and uncertainty about the future. Stress resilience is viewed as a key adaptive resource that ensures the preservation of mental health and inner balance.

The results showed that a high level of personal resources is accompanied by lower anxiety scores and a greater ability to maintain emotional balance, whereas a lack of resources manifests itself in increased tension and emotional instability. It was found that cognitive and value-meaning strategies are the primary factors in coping with stress, while emotional and social factors play a supporting role.

*Key words:* stress, stress resilience, students, wartime, psychological resources, anxiety, adaptation.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ВОЄННОГО ЧАСУ</b> .....	<b>9</b>
1.1. Поняття стресу та стресостійкості у психології.....	9
1.2. Психологічні особливості студентського віку як періоду підвищеної вразливості до стресу.....	13
1.3. Психологічні наслідки воєнного впливу та особливості реагування студентської молоді.....	16
1.4. Психологічні чинники формування стресостійкості студентів.....	19
1.5. Роль соціального середовища та підтримки у розвитку стресостійкості.	21
<i>Висновки до першого розділу</i> .....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ</b> .....	<b>27</b>
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	31
2.2.1. Описова статистика психологічної стійкості студентів.....	31
2.2.2. Порівняльний аналіз показників стресостійкості та тривожності студентів.....	38
2.2.3. Кореляційний аналіз показників психологічної стійкості, тривожності та ресурсних каналів подолання стресу у студентів.....	41
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного часу.....	44
<i>Висновки до другого розділу</i> .....	45
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>47</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>49</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>53</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний світ дуже швидко змінюється, а нестабільність і постійні кризи впливають на наш психологічний стан. Через це питання стресу і того, як людина справляється з його негативними наслідками, стає надзвичайно важливим і для науки, і для практики. Психологи все більше досліджують, як люди адаптуються до складних обставин і які особистісні ресурси допомагають зберігати психічне здоров'я, емоційну рівновагу та продуктивність навіть у стресових ситуаціях.

Особливо сильно на такі зміни реагує студентська молодь. Навчання у виші – це час, коли формується особистість, життєві цінності, світогляд і професійна ідентичність. Водночас цей період завжди пов'язаний із серйозними інтелектуальними та емоційними навантаженнями. А в умовах війни ці труднощі тільки посилюються: додаються переживання за себе і близьких, адаптація до нових умов навчання, втрати і постійна невизначеність майбутнього.

Тому особливо важливо звернути увагу на стресостійкість – здатність зберігати спокій, протистояти негативному впливу стресу та залишатися продуктивним. Саме тому дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів під час війни є таким актуальним: воно допомагає краще зрозуміти, як молодь адаптується до складних умов і що впливає на її психологічне благополуччя.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного часу, а також визначити чинники її формування та шляхи підвищення.

Для реалізації поставленої мети у дослідженні визначено такі завдання:

1. Розкрити основні наукові підходи до розуміння стресу та стресостійкості у психології.
2. Проаналізувати особливості впливу воєнного часу на психологічний стан особистості.

3. Охарактеризувати психологічні чинники, що сприяють формуванню стресостійкості студентів.

4. Висвітлити роль соціального середовища та соціальної підтримки у розвитку стресостійкості студентської молоді.

5. Провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості студентів в умовах воєнного часу.

6. Узагальнити та інтерпретувати результати проведеного дослідження.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість особистості в умовах воєнного часу.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості, чинники та прояви стресостійкості студентів в умовах воєнного часу.

**Гіпотеза дослідження** базується на припущенні, що рівень стресостійкості студентів в умовах воєнного часу пов'язаний з вираженістю їхніх особистісних ресурсів та психоемоційного стану. Зокрема, передбачається, що вищий рівень психологічної стійкості та ресурсності супроводжується нижчим рівнем тривожності та більшою здатністю зберігати емоційну рівновагу в умовах хронічного стресу. Водночас припускається, що недостатній рівень внутрішніх ресурсів може проявлятися у підвищеній напруженості, емоційній нестабільності та зниженні здатності протистояти впливу стресових факторів, що особливо загострюється в умовах воєнного часу.

**Наукова новизна дослідження** полягає у комплексному аналізі психологічних особливостей стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного часу з урахуванням сучасних соціально-психологічних викликів, що постають перед суспільством. У роботі здійснено узагальнення та систематизацію наукових підходів до розуміння феномену стресу та стресостійкості, а також конкретизовано психологічні чинники, які визначають особливості її проявів у студентів саме в умовах війни. Особливий акцент зроблено на взаємозв'язку особистісних характеристик та

психоемоційного стану, що розглядаються як взаємопов'язані аспекти формування стресостійкості. Крім того, дослідження спрямоване на виявлення специфіки проявів стресостійкості у сучасної студентської молоді, яка перебуває під тривалим впливом стресових факторів, що дозволяє поглибити наукове розуміння цієї проблематики в актуальному соціальному контексті та розширити уявлення про психологічні механізми адаптації молоді до екстремальних умов.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять наукові праці, що висвітлюють природу стресу та особливості стресостійкості особистості. У роботі використано ідеї Г. Сельє щодо загальної концепції стресу, підходи Р. Лазаруса до розуміння психологічних механізмів реагування на стресові ситуації, а також положення ресурсної теорії С. Хобфолла, відповідно до якої стресостійкість пов'язана зі здатністю особистості зберігати та відновлювати власні ресурси. Важливе значення мають також сучасні наукові дослідження вітчизняних авторів, зокрема Л. Б. Наугольник, А. С. Степової, Н. В. Слободяник, О. В. Носової, М. Цимбалюка, Н. Жигайло та інших, у яких розглядаються психологічні чинники стресостійкості, особливості її формування у студентської молоді та вплив воєнного часу на психоемоційний стан особистості.

**Практичне значення дослідження** виражається у можливості їх використання для глибшого розуміння психологічного стану студентської молоді в умовах воєнного часу та для оцінки рівня її стресостійкості. Здобуті дані можуть стати корисним інструментом у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, допомагаючи виявляти студентів із підвищеним рівнем тривожності та зниженими показниками стресостійкості, а також формувати рекомендації щодо підтримки їхнього психічного здоров'я. Крім того, результати дослідження можуть слугувати основою для розробки психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на посилення психологічної стійкості студентів, забезпечення емоційної рівноваги та зменшення негативного впливу стресових факторів у навчальному

середовищі.

**Методи та методики дослідження** передбачають використання як теоретичних, так і емпіричних підходів. Теоретичну частину реалізовано через аналіз наукових джерел, порівняння підходів та узагальнення знань про стрес і стресостійкість особистості. Для емпіричного дослідження застосовано психодіагностичні методики, зокрема методику BASIC RH для оцінки особистісних ресурсів та психологічної стійкості, шкалу психологічної стійкості Коннора–Девідсона для визначення рівня стресостійкості, а також методику рівня тривоги Спілбергера–Ханіна, що дозволяє оцінити емоційний стан і схильність до тривожних реакцій. Застосування цих інструментів забезпечує комплексний підхід до визначення рівня стресостійкості студентів в умовах воєнного часу та виявлення психологічних характеристик, що впливають на її прояв.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції «Між викликами та досвідом. Психологічна допомога в умовах війни: шляхи інтеграції», що відбулася 23 квітня 2026 року у м. Львові на базі Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП».

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

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ВОЄННОГО ЧАСУ

### 1.1. Поняття стресу та стресостійкості у психології

В умовах сьогодення, людина постійно стикається з різноманітними стресовими чинниками: війна, пандемії, інформаційне перенасичення, швидкі зміни у повсякденному житті. Усі ці фактори впливають насамперед на функціонування особистості як цілісної системи, а вже потім – на її психологічний стан. Однією з природних реакцій на подібні виклики є стрес, який виступає універсальним механізмом адаптації до зовнішніх загроз. Водночас прояви стресу можуть суттєво відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей людини. У таких реаліях особливого значення набуває не лише сам феномен стресу, але й здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати під його впливом. Саме ця здатність визначається поняттям стресостійкості, що у психології розглядається як ключовий ресурс адаптації. Тому, стрес і стресостійкість слід аналізувати у взаємозв'язку, адже вони є фундаментальними психологічними категоріями, особливо актуальними в умовах воєнного часу.

У психології стрес визначається як стан внутрішнього напруження, що виникає у відповідь на зовнішні чи внутрішні виклики, які перевищують адаптивні можливості людини. У повсякденному житті він може проявлятися як відчуття тиску, пригніченості або труднощів у подоланні проблемних ситуацій [27]. Водночас стрес не завжди має суто негативний характер: у помірних межах він здатний мобілізувати ресурси та виступати стимулом до активності, допомагаючи досягати важливих цілей, як-от складання іспиту чи публічний виступ [27].

У контексті фізіологічних реакцій організму стрес супроводжується активацією симпатичної нервової системи, яка запускає реакцію «боротьби або втечі». У цей момент відбувається викид адреналіну, норадреналіну та кортизолу — гормонів, що готують організм до швидкої дії. Внаслідок цього

серцебиття стає частішим, артеріальний тиск підвищується, дихання прискорюється й стає поверховим, а м'язи напружуються, створюючи готовність до фізичної активності [29].

Такі зміни мають адаптивний характер у короткостроковій перспективі, адже вони допомагають людині швидко реагувати на небезпеку чи складні обставини. Проте тривале перебування у стані підвищеного гормонального навантаження призводить до виснаження ресурсів організму, порушення роботи імунної системи, проблем зі сном та навіть розвитку психосоматичних захворювань. Саме тому сучасні дослідження наголошують на необхідності відновлення рівноваги після стресових реакцій [29].

Вагомий внесок у розуміння природи стресу зробив Ганс Сельє – канадський ендокринолог австрійського походження, якого вважають «батьком теорії стресу». На фінальній стадії розробки свого вчення він запропонував розрізнити два види стресу: еустрес та дистрес [9, 13-14]. Еустрес пов'язаний із позитивними емоційними реакціями та виконує адаптивну функцію, сприяючи розвитку й досягненню результатів. Дистрес, навпаки, асоціюється з негативними переживаннями, відчуттям небезпеки чи безпорадності, що може призводити до психологічних і фізичних страждань. Для позначення «поганого стресу» Г. Сельє використав термін «дистрес», який має історичне коріння й означає біль, страждання або стан крайньої нужди [9, 14-15].

Згодом учений звернув увагу на те, що надмірні стресові навантаження здатні прискорювати процеси старіння та виснаження організму. У цьому контексті він запропонував розглядати стрес як своєрідну міру зношеності системи, що відображає рівень витрат життєвих ресурсів у процесі адаптації до зовнішніх викликів [9, 15]. Концепція Г. Сельє показує, що стрес є багатограним явищем: він може виступати як стимул до розвитку, але водночас становити загрозу для гармонійного функціонування особистості.

Після того як Ганс Сельє показав багатогранність стресу, інший дослідник – Річард Лазарус – розвинув уявлення про його природу, звернувши

увагу на складність самого поняття. Він наголошував, що стрес не можна розглядати лише як реакцію на зовнішній стимул. Це насамперед процес, який включає внутрішні психологічні механізми. Одним із ключових таких механізмів є оцінка загрози: людина не просто стикається з подразником, а визначає його значущість для власного життя та благополуччя.

Другим ключовим положенням Р. Лазаруса є те, що стресова реакція може бути зрозуміла лише з урахуванням захисних процесів, які виникають у відповідь на небезпеку. Фізіологічні та поведінкові реакції завжди взаємопов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості. Саме ця структура визначає, як індивід намагається впоратися із загрозою, які ресурси залучає та які стратегії використовує для збереження рівноваги [9, 18].

Очевидно, що одні люди легше витримують напруження та швидше відновлюють внутрішній баланс, тоді як інші втрачають здатність ефективно діяти під тиском. Така різниця пояснюється рівнем стресостійкості – визначеної сукупності особистісних якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без значних негативних наслідків для діяльності індивіда та його взаємодії з оточенням [19].

У сучасному суспільстві, яке характеризується шаленим темпом життя та постійними викликами, стресостійкість стає критично важливою умовою збереження не лише психічного, але й фізичного здоров'я. Ефективне подолання стресу потребує вдосконалення когнітивних процесів мислення, адже кожна людина по-своєму сприймає навколишню дійсність і реагує на неї унікальним чином. Саме здатність контролювати ці реакції та підтримувати внутрішню рівновагу визначає, наскільки успішно особистість може адаптуватися до складних умов [19].

Стресостійкість розглядається як комплекс індивідуально-особистісних характеристик, що забезпечують здатність людини протистояти впливу стресових факторів. Вона тісно пов'язана з попереднім досвідом подолання стресових ситуацій, особливостями характеру, мотиваційною сферою, використанням психологічних захисних механізмів, рівнем адаптивності та

загальним ресурсним потенціалом особистості [20].

Стресостійкі люди характеризуються низкою ознак, які допомагають їм долати життєві труднощі. Серед них – менталітет того, хто вижив, що ґрунтується на переконанні у власній здатності подолати перешкоди; ефективна емоційна регуляція, яка дозволяє усвідомлювати й контролювати сильні емоції; відчуття внутрішнього контролю та віра у власний вплив на результат подій; навички раціонального вирішення проблем; самоприйняття й доброзичливе ставлення до себе у складних ситуаціях; а також здатність отримувати й надавати соціальну підтримку[30].

У науковій літературі також виділяють різні типи стресостійкості, що відображають різні аспекти адаптації людини до складних умов. Фізична стійкість визначає здатність організму відновлюватися після навантажень, хвороб чи травм і підтримується здоровим способом життя, достатнім сном, раціональним харчуванням та регулярною фізичною активністю. Психічна стійкість полягає у здатності адаптуватися до змін і невизначеності, зберігати гнучкість мислення та оптимізм у кризових ситуаціях, що дозволяє людині не лише витримувати тиск, але й знаходити нові шляхи вирішення проблем.

Окремо виділяють емоційну стійкість, яка передбачає уміння регулювати власні емоції, усвідомлювати їхню природу та підтримувати позитивне мислення навіть у періоди труднощів. Вона допомагає уникати емоційного виснаження та зберігати внутрішню рівновагу. Нарешті, соціальна стійкість відображає здатність груп і спільнот відновлюватися після кризових подій, об'єднуватися та підтримувати одне одного у складних умовах. Вона проявляється у взаємній допомозі, формуванні почуття спільності та колективному подоланні викликів, що особливо важливо у випадках масштабних соціальних потрясінь [30].

Підсумовуючи, аналіз понять стресу та стресостійкості у психології показує їхню нерозривну взаємозалежність. Стрес є універсальним механізмом адаптації, що може виконувати як мобілізуючу, так і деструктивну функцію, тоді як стресостійкість виступає інтегральною характеристикою

особистості, яка визначає ефективність її реагування на виклики. Ознаки стресостійкості – від емоційної регуляції до соціальної підтримки – та її різні типи свідчать про багатогранність цього феномену, що охоплює фізичний, психічний, емоційний і соціальний виміри. Отже, стресостійкість постає як ключовий ресурс адаптації, що забезпечує збереження психічного та фізичного здоров'я, підтримку внутрішньої рівноваги та успішність діяльності особистості. Водночас особливого значення вона набуває у молодіжному та студентському середовищі, де навчальні навантаження, постійні дедлайни та необхідність професійного самоствердження створюють високий рівень стресових викликів. Саме тому подальший аналіз доцільно спрямувати на дослідження стресостійкості студентів як однієї з найуразливіших і водночас найперспективніших соціальних груп.

## **1.2. Психологічні особливості студентського віку як періоду підвищеної вразливості до стресу**

Сучасна молодь стикається з численними викликами, що зумовлені як глобальними процесами, так і специфікою навчальної діяльності. Період студентства є особливим етапом життєвого шляху, адже саме в цей час відбувається активне формування особистості, становлення світогляду, визначення професійних орієнтирів та уявлень про майбутнє. Водночас навчання у закладах вищої освіти супроводжується високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, що створює сприятливі умови для виникнення стресових реакцій.

Додатковим чинником є сучасні соціальні реалії, які значною мірою впливають на якість освітнього процесу. Часті переривання занять через повітряні тривоги, відчуття небезпеки та порушення звичного ритму життя знижують ефективність навчання та підвищують рівень психологічного напруження серед студентів. У таких умовах здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати працездатність та адаптуватися до нових

викликів набуває особливої значущості.

У студентському віці особистість перебуває на етапі активного становлення, що робить її особливо чутливою до стресових факторів. Одним із ключових чинників є тривожність, яка може проявлятися як особистісна схильність до занепокоєння, так і ситуативна реакція на конкретні загрози [12, 315]. Постійні загрози, пов'язані з воєнними подіями, переривання навчального процесу та відчуття небезпеки значно підвищують рівень тривожності студентів. Це знижує їхню здатність зосереджуватися на навчанні, впливає на якість засвоєння матеріалу та загальне самопочуття. Юнацький вік є чутливим періодом розвитку: фізіологічні та психологічні зміни поєднуються з набуттям нового досвіду, що робить студентів більш вразливими до переживань і тривог. Саме тому тривожність у цьому віці часто стає одним із провідних чинників формування стресових станів, адже постійне очікування загрози підтримує організм у стані підвищеної мобілізації.

Наступним важливим психологічним чинником виступає самооцінка, яка визначає впевненість студента у власних силах та можливостях [12, 315]. Вона ще нестабільна й залежить від навчальних успіхів, соціальних контактів та зовнішніх оцінок. В умовах війни занижена самооцінка може посилювати відчуття безпорадності, тоді як більш сформована сприяє активізації внутрішніх ресурсів і кращому подоланню труднощів. Крім того, сучасне медіасередовище чинить значний вплив на самооцінку студентів: постійний потік інформації, порівняння себе з іншими у соціальних мережах, негативні новини та дезінформація провають додаткові переживання й підсилюють невпевненість у власних можливостях. Таким чином, самооцінка виступає одним із ключових психологічних чинників, що визначає ефективність реагування на стресові ситуації.

Важливим психологічним фактором є також локус контролю, який визначає, чи схильна особистість приписувати відповідальність за події власним діям (інтернальний локус) чи зовнішнім обставинам (екстернальний локус) [12, 316]. Студенти з внутрішнім локусом контролю навіть у складних

умовах демонструють активну позицію та прагнення впливати на ситуацію, тоді як екстернальний локус може призводити до пасивності й підвищеної тривожності. Водночас більшість студентів поєднують у собі риси обох типів, що робить їхню поведінку суперечливою: вони прагнуть досягнень, але водночас потребують підтримки та схвалення з боку оточення. Це поєднання створює додаткові труднощі у процесі адаптації, проте водночас відкриває можливості для розвитку внутрішніх ресурсів через усвідомлення власної відповідальності.

Студентський вік є сенситивним періодом розвитку, коли особистість активно формує професійну спрямованість, світогляд та соціальні навички. Навчання у закладі вищої освіти виступає своєрідним середовищем, яке поєднує інтелектуальні, емоційні та вольові навантаження, що потребують високого рівня адаптації. У сучасних умовах, коли освітній процес супроводжується додатковими викликами – від інтенсивних програм і конкуренції до зовнішніх загроз та інформаційного тиску, – здатність ефективно протистояти напруженню стає важливою умовою успішної самореалізації [4].

Війна та пандемія коронавірусу внесли суттєві корективи у життя сучасної молоді, змінивши їхні цінності та пріоритети. Постійні загрози, інформаційний тиск і невизначеність майбутнього погіршують концентрацію уваги та ускладнюють навчальний процес, проте водночас виступають чинниками мобілізації внутрішніх ресурсів. Студенти активно долучаються до волонтерської діяльності, підтримують армію та допомагають постраждалим, що свідчить про здатність молоді знаходити сенс у спільних діях і перетворювати кризові обставини на досвід згуртованості. Саме в таких умовах формується психологічна стійкість, яка ґрунтується не лише на індивідуальних якостях, а й на здатності до взаємопідтримки, адаптації та розвитку ціннісних орієнтацій [1].

Період студентства вирізняється особливою психологічною чутливістю, яка зумовлює підвищену вразливість до стресових впливів. Поєднання

інтенсивних освітніх навантажень із зовнішніми викликами сучасності формує ситуацію, коли тривожність, нестабільність самооцінки та особливості локусу контролю виступають визначальними чинниками психічного стану. Водночас саме ці характеристики створюють передумови для розвитку здатності долати труднощі, сприяють набуттю життєвої зрілості та формуванню адаптивності в умовах постійних змін.

### **1.3. Психологічні наслідки воєнного впливу та особливості реагування студентської молоді**

Молодь, що здобуває вищу освіту, належить до тієї соціальної групи, яка особливо гостро реагує на стресові фактори. Період юності та ранньої дорослості є чутливим етапом становлення особистості, коли поєднання освітніх навантажень із зовнішніми викликами створює підґрунтя для підвищеної психологічної вразливості. Війна внесла суттєві корективи у життя студентства, вплинула на їхнє самопочуття, систему цінностей та уявлення про майбутнє. Постійні загрози, відчуття небезпеки та невизначеність стали чинниками, що формують нову реальність, у якій молоді люди змушені адаптуватися. Саме тому важливо розглянути психологічні наслідки воєнного впливу та особливості реагування студентів на виклики й випробування сучасності.

У студентів, які постраждали від війни, часто спостерігається поєднання кількох психічних проблем одночасно. Найчастіше це депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад, які взаємно підсилюють один одного. Постійні загрози, досвід окупації, втрати близьких чи вимушене переселення створюють умови для загострення цих станів. У результаті формується каскад проблем, що впливають не лише на психіку, а й на фізичне самопочуття: погіршується сон, знижується концентрація уваги, виникають порушення харчової поведінки. Це безпосередньо позначається на академічній успішності та загальній якості життя студентів [3].

Дослідження в Україні підтверджують, що чим ближче студенти перебувають до зон активних бойових дій, тим вищою є поширеність коморбідних станів. Вони частіше повідомляють про тривожність, депресивні симптоми та соціальну дисфункцію, що ускладнює їхню адаптацію до навчального процесу. Водночас подібні тенденції спостерігаються й у інших країнах, які пережили конфлікти: у Лівані війна посилила розлади харчової поведінки, у Сирії студенти збільшили рівень куріння, а в Лівії тривалий вплив війни та пандемії COVID-19 призвів до зростання суїцидальних думок. Це свідчить про універсальність проблеми, але водночас підкреслює її особливу гостроту в українському контексті [3].

Війна впливає не лише на психічне здоров'я, а й на соціальне функціонування студентів. Молоді люди часто стають більш замкненими, відчувають труднощі у спілкуванні та підтримці стосунків, що ще більше ізолює їх від однолітків. Гендерні особливості також відіграють роль: жінки демонструють вищі показники тривожності, тоді як чоловіки стикаються з новими викликами, пов'язаними з обмеженням у спілкуванні та пересуванні [3].

Умови воєнного стану в Україні значно посилюють психоемоційні труднощі студентів. Хронічний стрес порушує емоційну регуляцію, що проявляється у підвищеній тривожності, дратівливості, апатії та зниженні когнітивних здібностей. Постійне відчуття небезпеки негативно позначається на емоційній стабільності та ускладнює процес навчання. Молодь часто стикається із симптомами посттравматичного стресового розладу: нав'язливими спогадами, емоційною пригніченістю, соціальною відчуженістю та підвищеною чутливістю до тригерів [11].

Наукові дослідження підтверджують, що серед студентів, які перебувають у стані хронічного стресу, поширені прояви тривожності та депресії. Значна частина молоді демонструє субклінічні або клінічно виражені симптоми, що супроводжуються втратою мотивації до навчання, порушеннями сну та зниженням здатності отримувати задоволення від

повсякденних справ. Це свідчить про емоційне виснаження та зниження адаптивних можливостей у складних умовах війни [11].

У процесі подолання стресових ситуацій кожна молода людина використовує власні копінг-стратегії, що ґрунтуються на її життєвому досвіді та психологічних ресурсах. Такі стратегії виступають своєрідними засобами управління стресом, які допомагають реагувати на загрози та адаптуватися до нових умов. Науковці виділяють три базові моделі поведінки: «розв'язання проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» [12, 315].

Стратегія «розв'язання проблеми» передбачає активний пошук рішень і вибір найбільш ефективних способів подолання труднощів. Вона сприяє соціальній адаптації та формує відчуття контролю над ситуацією. «Пошук соціальної підтримки» базується на взаємодії з іншими людьми: студенти звертаються до друзів, викладачів чи родини, щоб отримати емоційну або практичну допомогу. Така стратегія дозволяє знизити рівень тривоги й відновити впевненість у власних силах. Натомість стратегія «уникнення» спрямована на тимчасове зменшення емоційної напруги шляхом відсторонення від проблеми. Вона може проявлятися у відмові думати про складні обставини, у втечі у фантазії чи навіть у ризикованій поведінці. Хоча уникнення іноді допомагає знизити дистрес, його надмірне використання може призводити до внутрішніх конфліктів та втрати мотивації досягати успіху [12, 315].

Отже, війна суттєво впливає на психоемоційний стан студентів, формуючи комплексні труднощі, що охоплюють емоційну, когнітивну та соціальну сфери їхнього життя. Молодь стикається з поєднанням кількох психічних проблем – депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу, які взаємно підсилюють один одного та знижують якість життя й академічну успішність. Хронічний стрес і постійне відчуття небезпеки призводять до емоційного виснаження, втрати мотивації та соціальної ізоляції.

Водночас студенти намагаються долати ці виклики за допомогою різних копінг-стратегій: активного розв'язання проблем, пошуку соціальної

підтримки чи уникнення складних ситуацій. Ефективність цих стратегій визначає рівень їхньої стресостійкості та здатність адаптуватися до нових умов. Отже, психологічні наслідки воєнного впливу потребують комплексного осмислення та створення системи підтримки, яка допоможе студентам зберегти психічне здоров'я й успішно функціонувати в умовах сучасних викликів.

#### **1.4. Психологічні чинники формування стресостійкості студентів**

У сучасних реаліях війни питання стресостійкості студентської молоді набуває особливої актуальності. Адже поряд із навчальними навантаженнями студенти змушені долати постійні зовнішні виклики – тривоги, обстріли, втрати та невизначеність майбутнього. Саме тому важливо розглянути психологічні чинники, які визначають здатність молоді протистояти хронічному стресу та адаптуватися до складних умов. Стресостійкість у цьому контексті постає не лише як риса особистості, а й як результат взаємодії внутрішніх ресурсів та умов життєдіяльності, що забезпечують підтримку.

В умовах війни стресостійкість студентів набуває особливих рис, адже порушуються базові потреби – безпека, стабільність, соціальні зв'язки. Вимушені переміщення, розлука з близькими та тривала депривація створюють нові джерела напруження, які суттєво відрізняють воєнний досвід від мирного життя. Навіть спроби уникнути дистресу через еміграцію часто супроводжуються появою нових стресових факторів [21].

Згідно з ресурсною теорією С. Хобфолла, стійкість до стресу залежить від здатності людини зберігати та розвивати власні ресурси. Втрата особистісного потенціалу негативно позначається на здоров'ї та якості життя, тоді як високий рівень внутрішніх ресурсів сприяє продуктивному подоланню кризових ситуацій.

До ключових психологічних чинників, що забезпечують стресостійкість студентів, належать сформована Я-концепція, адекватна самооцінка, почуття самодостатності, активна життєва настанова, позитивність і раціональність мислення. Важливу роль відіграють також емоційно-вольові якості, які дозволяють зберігати рівновагу та впевненість у власних силах навіть у напружених умовах [21].

У сучасному науковому дискурсі чинники формування стресостійкості студентів зазвичай поділяють на два рівні: особистісні (внутрішні) та середовищні (зовнішні). До середовищних відносять характеристики умов, у яких перебуває людина — рівень підтримки, особливості освітнього простору, наявність травматичного досвіду та ступінь його опрацювання. Особистісні чинники пов'язані з індивідуально-психологічними та психофізіологічними особливостями, такими як самооцінка, емоційна стабільність, мотивація, комунікативні здібності та когнітивний розвиток.

Водночас у психологічній науці досі немає єдності щодо формулювання й аргументації поняття внутрішніх ресурсів стресостійкості. Дослідники по-різному трактують їхню сутність, складові та роль у формуванні здатності особистості протистояти негативним впливам стресових ситуацій. Це свідчить про багатогранність проблеми та потребу її подальшого осмислення [13].

До чинників, пов'язаних із середовищем, відносять особливості ситуації, у якій перебуває студент: суб'єктивне сприйняття стресу, вибір копінг-стратегій, рівень травматизації та спосіб опрацювання пережитого досвіду. Також значущими є підтримка з боку оточення та наявність життєвого чи професійного досвіду, що сприяє формуванню адаптивних механізмів поведінки [13].

Особистісні ресурси, у свою чергу, охоплюють внутрішній потенціал індивіда, який забезпечує його стійкість до стресу. Серед них – Я-концепція, локус контролю, самооцінка, емоційна стабільність, комунікативні здібності, мотиваційна сфера та здатність до самоконтролю. Саме вони формують основу для ефективного реагування на складні життєві обставини, визначаючи

рівень мобілізації внутрішніх сил і здатність зберігати психологічну рівновагу [13].

Окремі дослідники пропонують розглядати чинники стресостійкості у двох площинах – суб'єктивній та об'єктивній. До суб'єктивних належать індивідуальні особливості (темперамент, характер, мотивація, цінності), тоді як об'єктивні зумовлені специфікою самої стресової ситуації та діяльності. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити, як поєднання особистісних рис і зовнішніх умов впливає на здатність студентів долати труднощі [13].

Підсумовуючи, можна сказати, що стресостійкість студентської молоді формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою та визначають здатність особистості протистояти викликам війни й навчального процесу. Внутрішні ресурси – самооцінка, емоційна стабільність, мотивація, комунікативні здібності – забезпечують основу для індивідуальної адаптації, тоді як зовнішні фактори – соціальна підтримка, освітнє середовище, життєвий і професійний досвід – створюють умови для збереження психічної рівноваги. Відсутність єдності у наукових підходах до визначення внутрішніх чинників лише підкреслює багатогранність проблеми та потребу її подальшого дослідження. Значить, саме поєднання особистісних ресурсів і соціального середовища визначає рівень стійкості студентів до стресу та їхню здатність ефективно функціонувати в умовах сучасних викликів.

### **1.5. Роль соціального середовища та підтримки у розвитку стресостійкості**

У сучасних умовах війни особливого значення набуває соціальне середовище, яке виступає важливим чинником формування стресостійкості студентської молоді. Кожна людина перебуває у системі соціальних зв'язків, що забезпечують їй певні ресурси та позитивний зворотний зв'язок. Для студентів це не лише коло однолітків, а й ширші соціальні інститути – освітні

заклади, громадські організації, професійні спільноти, які створюють простір взаємодії та підтримки. Саме тому доцільно розглядати соціальне середовище як фактор, що сприяє розвитку стресостійкості здобувачів освіти, адже воно забезпечує не лише адаптацію до навчальних навантажень, а й допомогу у подоланні викликів воєнного часу.

Соціальне оточення виступає одним із ключових ресурсів у формуванні стійкості до стресу у студентів. Передусім це сім'я, яка забезпечує відчуття безпеки та довіри – базові складові психологічної стабільності. Водночас значущу роль відіграє й освітній простір, адже саме тут молодь набуває соціальних навичок, формує моделі взаємодії та отримує досвід колективної діяльності. У сучасних умовах можна спостерігати, що порушення звичних форм навчання, зокрема перехід до дистанційного формату, обмежує можливості безпосереднього спілкування, що нерідко супроводжується зростанням тривожності та відчуттям ізоляції. Натомість у закладах, які функціонують очно в більш безпечних регіонах, фізична присутність серед людей позитивно впливає на емоційний стан студентів і сприяє відновленню внутрішнього балансу [10].

Соціальна підтримка є одним із провідних механізмів, що допомагає студентам долати стресові ситуації та зберігати психологічну рівновагу. Вона проявляється у різних формах: від емоційної близькості з рідними, яка створює відчуття безпеки та довіри, до практичної допомоги друзів чи колег, що дозволяє зменшити навантаження та ефективніше впоратися з труднощами. Важливим є й відчуття приналежності до спільноти, адже воно формує внутрішню опору та підсилює впевненість у власних силах. У цьому контексті особливого значення набувають також психоедукаційні програми, тренінги та групові форми роботи, які спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та конструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Конструктивна взаємодія з оточенням сприяє вирішенню конфліктів і зниженню рівня напруження, а підтримання стабільних соціальних контактів забезпечує відчуття цінності та значущості особистості [22].

Головне призначення соціальної підтримки полягає у створенні безпечних психологічних умов для розвитку людини як особистості та майбутнього фахівця. Вона дозволяє уникнути соціальної ізоляції, забезпечує емоційне підкріплення та сприяє усвідомленню того, що навіть у складних обставинах людина не залишається сам на сам зі своїми труднощами. Для студентів це особливо важливо, адже поєднання навчальних навантажень із викликами війни потребує постійного відновлення внутрішніх ресурсів. Отож, підтримка з боку значущого оточення виступає важливим регулятором емоційного стану та сприяє збереженню психологічної рівноваги. Саме вона стає тим фундаментом, який дозволяє молоді зберігати стійкість, адаптуватися до змін та розвиватися попри зовнішні труднощі [22].

Серед різних стратегій подолання стресу пошук соціальної підтримки займає особливе місце, адже він переводить аналіз складних ситуацій із суто індивідуального рівня у ширший соціальний контекст. У психології соціальна підтримка визначається як допомога, яку індивід отримує від оточення у критичних життєвих обставинах, включаючи проблемні ситуації, стресові події чи тривалі періоди напруження. Її структура охоплює кілька ключових елементів: емоційну підтримку, що включає емпатію, взаєморозуміння та позитивне підкріплення; допомогу у вирішенні проблем, яка може бути як безпосередньою (спільний аналіз ситуації, поради, інформаційна допомога), так і опосередкованою; а також підтримку з боку значущих осіб, що створює відчуття безпеки та стимулює активність індивіда [8].

Соціальна підтримка може проявлятися у різних формах – від порад і надання інформації до емоційного співпереживання, бесід чи спільних дій. Вона завжди передбачає взаємність і спільну участь, що формує відчуття єдності та знижує ризик ізоляції. У науковій літературі розрізняють формальну та неформальну підтримку. Формальна охоплює інституційні заходи – бібліотеки, систему стипендій, діяльність кураторів. Натомість у контексті психічного здоров'я та стресостійкості особливого значення набуває саме неформальна підтримка, яка походить від найближчого оточення:

однокурсників, друзів, викладачів. У воєнних умовах її роль зростає, адже вона допомагає не лише долати навчальні труднощі, а й компенсує відчуття небезпеки та невизначеності, що супроводжують студентське життя [8].

Дослідження професійного стресу переконливо показують, що соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників редукції стресових станів. Її відсутність може призводити до відчуження, незадоволеності результатами діяльності та навіть до розвитку симптомів професійного вигорання. Типовим проявом цього процесу є деперсоналізація – відчуття віддаленості від інших та байдужості до власних досягнень. Класичний опис синдрому вигорання, запропонований С. Маслач, включає зниження особистих досягнень, відчуття безсилля та емоційне відчуження у міжособистісних стосунках. У воєнний час ризик вигорання зростає, адже студенти перебувають під подвійним тиском – навчальних навантажень та постійних зовнішніх загроз [8].

Важливість зовнішньої оцінки та позитивного підкріплення підкреслюють і сучасні дослідники. Так, Р. Шварцер, спираючись на теорію А. Бандури, наголошує, що очікування успіху та схвалення з боку інших сприяє формуванню мотивації досягнень і розвитку ефективних стратегій подолання стресу. М. Буріш, у свою чергу, пов'язує виникнення вигорання з чинниками соціального середовища, підкреслюючи значення підтримки колег та близьких у забезпеченні емоційного захисту й пошуку конструктивних рішень. У воєнних умовах ці чинники набувають особливої ваги, адже саме соціальні зв'язки допомагають студентам зберігати внутрішню рівновагу, протистояти тривожності та уникати відчуття ізоляції [8].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що соціальне середовище та підтримка відіграють визначальну роль у розвитку стресостійкості студентів, оскільки створюють умови для відновлення внутрішніх ресурсів, формування відчуття безпеки та довіри, а також забезпечують як емоційну, так і практичну допомогу у кризових ситуаціях. В умовах війни значення соціальних зв'язків істотно зростає, оскільки саме вони

компенсують нестачу стабільності, сприяють подоланню ізоляції та підтримують процес адаптації до нових життєвих обставин. Отже, соціальна взаємодія виступає тим підґрунтям, на якому формується здатність студентської молоді зберігати психічну рівновагу, впевненість у власній цінності та продовжувати особистісний і професійний розвиток навіть у складних умовах сучасності.

### **Висновки до першого розділу**

У сучасному світі, який характеризується високою динамічністю, інформаційною перенасиченістю та постійними соціальними трансформаціями, проблема стресу та стресостійкості набуває особливої актуальності. Зростання кількості стресогенних факторів, серед яких особливе місце займають воєнні події, соціальна нестабільність та невизначеність майбутнього, істотно впливає на психоемоційний стан особистості, її поведінку та здатність до ефективного функціонування.

Особливо вразливою до впливу стресу є студентська молодь, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення та професійного самовизначення. Період навчання у закладах вищої освіти супроводжується інтенсивними інтелектуальними та емоційними навантаженнями, необхідністю адаптації до нових умов, формуванням системи цінностей і життєвих орієнтирів. У поєднанні з викликами воєнного часу це створює складний комплекс факторів, що підвищують рівень стресу та знижують адаптивні можливості студентів.

В умовах війни проблема стресостійкості набуває не лише теоретичного, але й практичного значення, оскільки від здатності особистості протистояти стресовим впливам залежить її психічне здоров'я, ефективність навчальної діяльності та соціальне функціонування. Хронічний стрес, переживання втрат, порушення відчуття безпеки та стабільності створюють додаткове навантаження на психіку молоді, що потребує глибшого наукового осмислення та пошуку ефективних шляхів підтримки.

У психологічній науці проблема стресу та стресостійкості розглядається у працях багатьох дослідників, серед яких особливе значення мають ідеї Г. Сельє, який обґрунтував адаптаційну природу стресу та його фізіологічні механізми, а також Р. Лазаруса, який акцентував увагу на ролі когнітивної оцінки ситуації та індивідуального сприйняття загрози. Подальший розвиток уявлень про стресостійкість пов'язаний із роботами С. Хобфолла, який підкреслював значення збереження та відновлення ресурсів особистості в умовах підвищеного навантаження.

Стрес у цьому контексті виступає як універсальний механізм адаптації, що може виконувати як мобілізуючу, так і деструктивну функцію, тоді як стресостійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно реагувати на складні життєві ситуації та зберігати внутрішню рівновагу.

Особливого значення у вивченні цієї проблеми набуває аналіз психологічних особливостей студентського віку, специфіки впливу воєнних факторів на психоемоційний стан молоді, а також чинників, що сприяють формуванню та підтримці стресостійкості. Важливим є також дослідження ролі соціального середовища, яке виступає джерелом ресурсів, підтримки та умов для відновлення внутрішнього балансу особистості.

Отже, аналіз проблеми стресу та стресостійкості студентської молоді в умовах війни дає можливість краще зрозуміти, як індивідуальні та соціальні чинники впливають на здатність особистості адаптуватися до сучасних викликів. Це створює основу для подальшого дослідження та розробки практичних рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості студентів.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

### **2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження**

У рамках дослідження було проведено анонімне онлайн-опитування, що дозволило охопити студентів різних спеціальностей та зібрати різноманітні дані. Опитування проводилося за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Посилання на анкету поширювалося серед студентів через соціальні мережі та навчальні групи. Такий формат дозволив охопити студентів різних спеціальностей та отримати різноманітні емпіричні дані. Отримані результати відображають широкий спектр досвіду та психоемоційних станів сучасної молоді.

Загальна вибірка становить 51 респондент, серед яких 26 жінок та 25 чоловіків. Подібний гендерний баланс створює можливість для порівняльного аналізу та виявлення відмінностей у проявах стресу й стресостійкості залежно від статі. Віковий діапазон учасників становить 16–30 років, що відображає сучасну різноманітність студентського контингенту, включаючи як осіб раннього юнацького віку, так і студентів старших курсів та тих, хто здобуває другу освіту. Це створює умови дослідити, як молодь реагує на стресові фактори, зокрема в умовах війни, та які механізми психологічної адаптації проявляються у студентському середовищі.

Значущість дослідження полягає у можливості зрозуміти, як екстремальні умови та інші стресори впливають на психологічну стійкість студентів. Аналіз даних спрямований на виявлення взаємозв'язку між особистісними характеристиками, психоемоційним станом та рівнем стресостійкості. Це відкриває перспективи для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я молоді та формування ефективних стратегій подолання стресу в освітньому середовищі.

Для глибшого аналізу було використано кілька методик:

1. Basic PH (Додаток А).
2. Тест Спілберга. (Додаток Б).
3. Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона (додаток В).
4. Авторська анкета, спрямована на уточнення специфічних аспектів переживання стресу студентами в умовах війни.

Для отримання даних у межах дослідження було використано опитувальник BASIC Ph, розроблений ізраїльським психологом Мулі Лахадом. Методика спрямована на виявлення індивідуальних ресурсів особистості у подоланні стресових та кризових ситуацій. Її застосування дозволяє визначити, які канали стресодолання є провідними у респондентів, а які виконують допоміжну функцію. Це важливо для розуміння того, як студенти мобілізують власні ресурси в умовах війни та інших соціальних викликів.

Модель включає шість основних каналів стресодолання. Belief & values (В) - це канал, пов'язаний із системою переконань, цінностей, життєвих смислів, вірою та філософією життя, які виступають внутрішньою опорою в кризових ситуаціях. Affect (А) охоплює емоційну сферу та відображає здатність людини усвідомлювати, переживати та виражати власні почуття, що сприяє емоційному розвантаженню. Socialization (S) стосується соціальних ресурсів і передбачає використання підтримки з боку оточення, міжособистісних зв'язків та почуття приналежності до групи [15].

Imagination (І) пов'язана з уявою, творчістю, фантазією та креативним мисленням, які дозволяють людині знаходити альтернативні способи реагування на труднощі та переосмислювати досвід. Cognition (С) охоплює когнітивні процеси, зокрема аналітичне мислення, планування, оцінювання ситуацій, саморефлексію та пошук рішень. Physical (Ph) включає тілесний рівень реагування, фізичну активність, сенсорні відчуття, дихальні вправи та релаксаційні техніки, що сприяють зниженню напруження і відновленню ресурсу організму [15].

Використання BASIC Ph у дослідженні дало змогу оцінити, які саме

ресурси студенти залучають найчастіше, які канали виявляються слабшими, а також наскільки збалансованою є їхня система стресодолання. Це забезпечило комплексне розуміння індивідуальних стратегій подолання стресу та дозволило зробити висновки про рівень психологічної стійкості молоді.

Для отримання показників тривожності у студентів було використано опитувальник Чарльза Спілберга, який дозволяє дослідити як тимчасові реакції на стресові ситуації, так і стійкі індивідуальні особливості особистості. Методика складається з двох підшкал, що забезпечує комплексний аналіз феномену тривожності.

Перша підшкала – ситуативна тривожність – оцінює поточний стан респондента, його суб'єктивні переживання страху, напруження, нервозності та неспокою «прямо зараз». Вона відображає реакцію на конкретну стресову ситуацію, яка може змінюватися за інтенсивністю та тривалістю. У контексті нашого дослідження ця шкала дозволила визначити, як студенти реагують на навчальні та соціальні виклики в умовах війни, які емоційні стани виникають у них у моменті та наскільки вони є вираженими [26].

Друга підшкала – особистісна тривожність – вимірює відносно стабільні характеристики особистості, що визначають схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Високі показники свідчать про тенденцію до частих тривожних реакцій, що може бути пов'язано з емоційними зривами та психосоматичними порушеннями. У нашому дослідженні ця шкала дала змогу оцінити, наскільки студенти схильні до тривожності як особистісної риси, що впливає на їхню здатність зберігати стресостійкість у довготривалій перспективі. Використання STAI дозволило глибше дослідити феномен стресу та стресостійкості студентів у воєнний період, поєднуючи аналіз тимчасових емоційних реакцій із вивченням стабільних індивідуальних особливостей. Це забезпечило комплексне розуміння психологічного стану молоді та стало важливим елементом загальної діагностики [26].

Шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) є

психодіагностичним опитувальником, який використовується для визначення рівня життєстійкості особистості, тобто її здатності відновлюватися після стресових, кризових або травматичних подій. Методика базується на розумінні життєстійкості як внутрішнього ресурсу, що забезпечує ефективне функціонування людини в умовах психологічних труднощів. У структурі шкали виокремлюють низку складових, зокрема здатність адаптуватися до змін, ефективно долати стресові ситуації та невдачі, зберігати концентрацію уваги й ясність мислення, а також регулювати негативні емоційні стани, такі як гнів, смуток чи біль. Застосування CD-RISC дає змогу оцінити рівень психологічної стійкості респондентів та їхню здатність зберігати внутрішню рівновагу в складних життєвих умовах [18].

Для отримання додаткових даних було використано спеціально розроблену анкету, яка дозволила охопити ті аспекти переживання стресу та стресостійкості студентів, що не були враховані у стандартизованих методиках. Вона містила запитання, спрямовані на виявлення особливостей навчального навантаження, соціальної підтримки та індивідуальних стратегій подолання труднощів.

Застосування анкети дало змогу краще ознайомитися з темою, оскільки вона відобразила специфіку сучасного студентського середовища та надала більш цілісне уявлення про психологічний стан молоді в умовах війни.

Варто робити підсумки, що комплексне використання методик, таких як BASIC Ph, тест Спілберга, шкала психологічної стійкості Коннора–Девідсона та авторська анкета, дозволяє отримати більш різноманітні й глибокі дані про психологічний стан студентів. BASIC Ph показує, які канали стресодолання є провідними та допоміжними; тест Спілберга забезпечує комплексний аналіз ситуативної та особистісної тривожності; шкала Коннора–Девідсона дає змогу оцінити життєстійкість і здатність відновлюватися після кризових подій; авторська анкета доповнює стандартизовані методики, висвітлюючи специфічні аспекти навчального навантаження, соціальної підтримки та індивідуальних стратегій подолання труднощів. У сукупності ці інструменти

створюють цілісну картину того, як студенти реагують на стресові фактори та які ресурси залучають для збереження внутрішньої рівноваги, особливо в умовах війни.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

### 2.2.1. Описова статистика психологічної стійкості студентів

У контексті дослідження психологічних особливостей студентської молоді було проведено описову статистику, спрямовану на вивчення рівня стресостійкості. Аналіз охопив студентів різних спеціальностей, що дозволило отримати репрезентативні дані та простежити загальні тенденції у прояві психологічної стійкості. Отримані результати створюють основу для подальшого глибшого аналізу та визначення чинників, які впливають на здатність молоді адаптуватися до стресових умов.

За методикою шкали психологічної стійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC) (Табл 2.1.) було отримано середній показник ( $M = 27,04$ ). Цей результат свідчить про рівень стресостійкості, який можна охарактеризувати як вище середнього. У контексті воєнних умов та підвищеного психологічного навантаження такий показник демонструє, що студенти мають достатні внутрішні ресурси для адаптації, здатні зберігати емоційну рівновагу та використовувати ефективні стратегії подолання труднощів. Отримані дані підтверджують наявність у студентської молоді потенціалу для підтримання психологічної стійкості навіть у кризових ситуаціях.

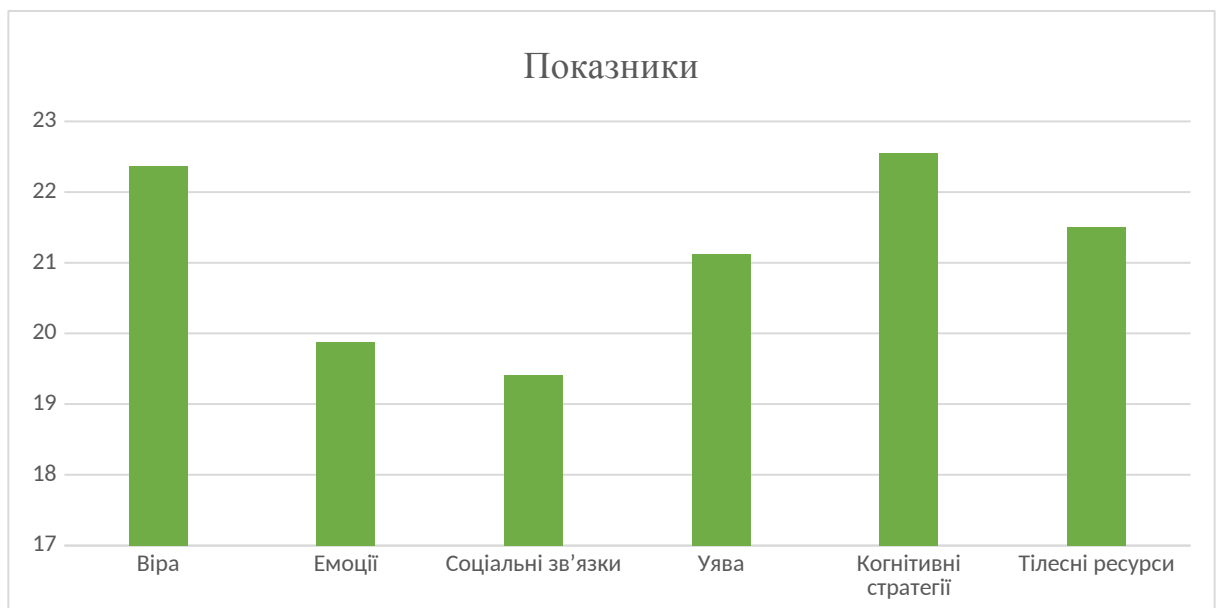
*Табл. 2.1. Рівень стресостійкості за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC)*

Методика	Середній показник (M)
CD-RISC	27,04

За результатами методики BASIC PH (Рис. 2.1.), яка дає змогу визначити провідні канали відновлення психологічних ресурсів, встановлено, що

найвищий середній показник продемонстрували когнітивні стратегії ( $M = 22,55$ ). Це вказує на переважання раціонально-орієнтованих способів подолання стресу серед студентів. У складних і нестабільних умовах воєнного часу така спрямованість на аналіз, осмислення подій, планування та пошук рішень може виконувати функцію внутрішньої стабілізації, знижуючи рівень невизначеності та сприяючи збереженню відчуття контролю над ситуацією. Фактично, мислення виступає одним із ключових інструментів саморегуляції.

Високі показники також отримано за ціннісно-смысловими стратегіями ( $M = 22,37$ ), що пов'язані з вірою, переконаннями та життєвими орієнтирами. Це дозволяє говорити про те, що значна частина студентів спирається на внутрішні смисли як джерело психологічної підтримки. У кризових умовах саме наявність життєвих орієнтирів і віри у певні цінності допомагає витримувати напруження та не втрачати особистісну цілісність.



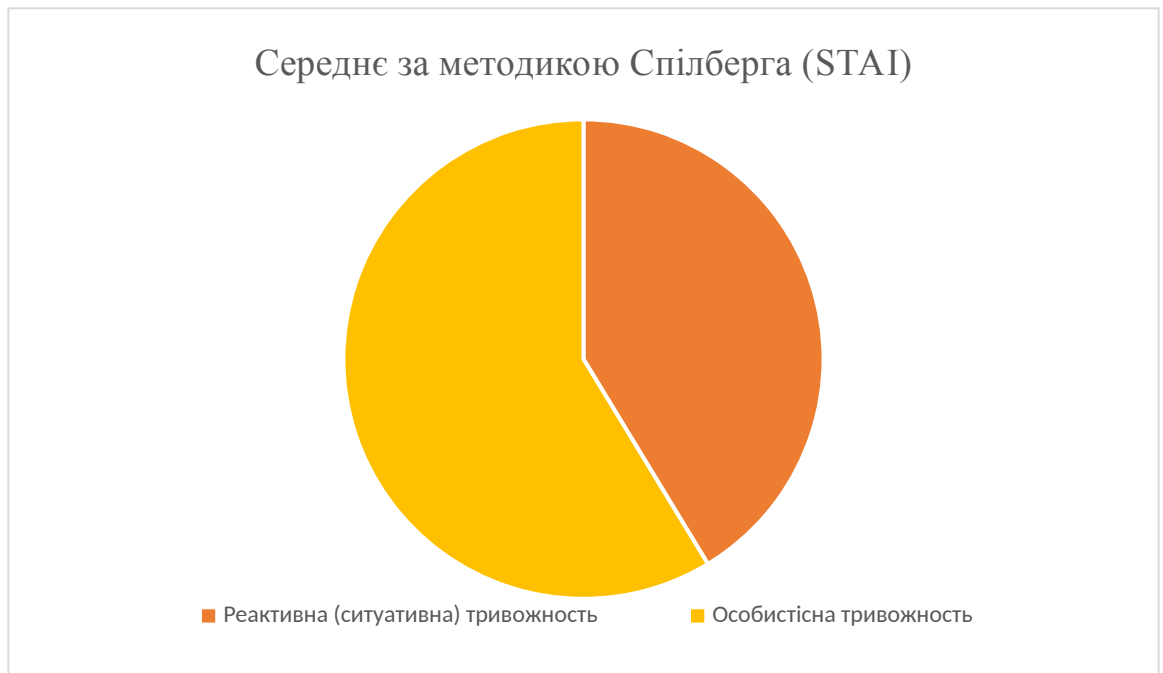
*Рис. 2.1. Канали відновлення психологічних ресурсів за методикою BASIC PH*

Дещо нижчі, але все ж достатньо виражені показники характерні для фізичних стратегій ( $M = 21,51$ ) та уявних ресурсів ( $M = 21,12$ ). Це свідчить про використання тілесної активності як способу зниження напруження, а також залучення уяви й творчості для психологічного “перемикання” та переосмислення ситуації. Такі ресурси доповнюють раціональні способи

подолання стресу, формуючи більш гнучку систему реагування.

Найменш вираженими виявилися соціальні ( $M = 19,41$ ) та емоційні стратегії ( $M = 19,88$ ). Це може вказувати на певну обмеженість у використанні міжособистісної підтримки або відкритого емоційного реагування як способів подолання труднощів. Водночас ці канали залишаються важливими, оскільки саме через соціальну взаємодію та емоційне вираження відбувається зниження внутрішнього напруження та опрацювання переживань. Загалом отримані результати відображають переважання внутрішньо орієнтованих ресурсів подолання стресу, насамперед когнітивних і ціннісно-смыслових. Така структура може свідчити про прагнення студентів самостійно осмислювати складні події та знаходити внутрішні опори для збереження психологічної стійкості в умовах воєнного часу.

Для глибшого дослідження стресостійкості та тривожності студентів було використано методику Спілберга (STAI), яка дає змогу оцінити як ситуативну, так і особистісну тривожність. За шкалою реактивної (ситуативної) тривожності (Рис. 2.2.), середній показник становить  $M = 31,37$ , що відповідає помірному рівню прояву тривоги у конкретних ситуаціях. Це свідчить про здатність студентів у більшості випадків контролювати власні емоційні реакції та утримувати їх у межах адаптивного рівня, використовуючи сформовані механізми саморегуляції для збереження відносної стабільності навіть за умов підвищеного зовнішнього тиску.



*Рис. 2.2. Показники ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілберга (STAI)*

Натомість середній показник за шкалою особистісної тривожності становить  $M = 44,55$ , що є значно вищим порівняно з ситуативною тривожністю та відображає більш стійку схильність до переживання тривоги як особистісної риси. Це характеризує загальний фон внутрішнього напруження, підвищену чутливість до потенційно загрозливих ситуацій та схильність до занепокоєння щодо різних аспектів життя. Такий рівень особистісної тривожності свідчить про глибокий і відносно стабільний характер тривожних переживань, що може впливати на довготривалу адаптацію студентів у кризових умовах.

Для дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах воєнного часу було проведено анкетування, яке дозволило отримати розширені емпіричні дані щодо соціальних умов життя, емоційного стану та адаптаційних стратегій молоді. Отримані результати дають змогу простежити як зовнішні фактори війни, так і внутрішні психологічні ресурси впливають на здатність студентів адаптуватися до кризових умов.

Аналіз відповідей показав (Табл. 2.2.), що більшість студентів не змінювали місце проживання (80,4%), що свідчить про відносну стабільність

життєвих умов. Водночас майже п'ята частина (19,6%) була змушена переїхати, що демонструє безпосередній вплив воєнних подій на мобільність молоді. Відчуття безпеки також є неоднозначним: 70,6% респондентів вважають свій регіон відносно безпечним, проте майже третина не має такого відчуття або не може визначитися. Це створює фон психологічної невизначеності, який може підвищувати рівень тривожності. Додатковим чинником емоційного навантаження є наявність близьких у ЗСУ (47,1%) та досвід втрати близької людини (11,8%), що виступає значним травматичним фактором.

*Табл. 2.2. Соціальні умови та фактори безпеки студентів*

<b>Показник</b>	<b>Відповіді</b>	<b>%</b>
Зміна місця проживання	Так / Ні	19,6 / 80,4
Відчуття безпеки	Так / Ні / Важко сказати	70,6 / 15,7 / 13,7
Близькі у ЗСУ	Так / Ні	47,1 / 52,9
Втрати близьких	Так / Ні	11,8 / 88,2

Подальший аналіз стосувався емоційного стану та когнітивних змін (Табл. 2.3.). Дві третини студентів (66,7%) відзначили погіршення емоційного стану, що свідчить про виражений негативний вплив війни на психологічне благополуччя. Лише 27,5% не відчували змін, а 5,8% повідомили про покращення, що є мінімальним показником. Повітряні тривоги найчастіше оцінюються як середній рівень впливу (43,1%), що свідчить про їх регулярність та накопичення стресового навантаження. Третина респондентів (31,4%) повідомила про труднощі зі сном, а 39,2% — про зниження концентрації уваги, що вказує на когнітивне виснаження. Потребу у психологічній допомозі прямо визнають 21,6% студентів, а провідним чинником впливу виступає тривога та страх (37,3%).

Табл. 2.3. Емоційний стан та когнітивні зміни студентів

Показник	Відповіді	%
Емоційний стан	Погіршився / Не змінився / Покращився	66,7 / 27,5 / 5,8
Вплив тривоги	1 / 2 / 3 / 4 / 5	13,7 / 19,6 / 43,1 / 9,8 / 7,8
Труднощі зі сном	Так / Ні / Важко сказати	31,4 / 39,2 / 29,4
Концентрація уваги	Так / Ні / Важко сказати	39,2 / 45,1 / 15,7
Потреба у допомозі	Так / Ні / Важко сказати	21,6 / 47,1 / 29,4
Фактори впливу	Тривога / Новини / Воєнні фактори / Інше	37,3 / 11,8 / 11,8 / решта

Щодо стресостійкості, більшість студентів (58,8%) оцінюють її на середньому рівні, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, але без високої стабільності (Табл. 2.4.). Це означає, що молодь здатна функціонувати в умовах стресу, проте їхні ресурси залишаються вразливими до тривалого навантаження. Водночас 66,6% респондентів відзначають труднощі у поєднанні навчання та емоційного стану, що може призводити до перевтоми та зниження ефективності. Попри це, 37,2% студентів демонструють високий рівень віри у майбутнє, що виступає важливим захисним фактором.

У структурі копінг-поведінки переважають соціальні мережі (58,8%) та перегляд фільмів (47,1%), що відображає пасивні стратегії емоційного відволікання (Табл. 2.3.). Водночас значна частина студентів використовує соціальну підтримку через спілкування з рідними (43,1%) та фізичну активність (31,4%), що може виступати ресурсом стабілізації емоційного стану. Окремо слід відзначити, що 21,6% респондентів повідомили про розвиток витривалості, а 19,6% — про переоцінку життєвих цінностей, що

свідчить про формування адаптивних змін особистості в умовах тривалого стресу.

*Табл. 2.4. Стресостійкість та адаптаційні стратегії студентів*

<b>Показник</b>	<b>Відповіді</b>	<b>%</b>
Рівень стресостійкості	0–1 / 2–3 / 4–5	13,7 / 58,8 / 25,5
Стратегії подолання	Соцмережі / Фільми / Спілкування / Книги / Фізична активність / Уникання	58,8 / 47,1 / 43,1 / 37,3 / 31,4 / 27,5
Труднощі навчання й емоцій	0–1 / 2–3 / 4–5	7,9 / 66,6 / 23,5
Віра у майбутнє	0–1 / 2–3 / 4–5	5,9 / 55 / 37,2
Зміни у собі	Тривожність / Витривалість / Переоцінка / Адаптація	23,5 / 21,6 / 19,6 / 15,7

Узагальнюючи результати описової статистики, можна зробити висновок, що студентська молодь в умовах воєнного часу перебуває у стані підвищеного емоційного навантаження, яке поєднується з когнітивними труднощами та потребою у внутрішніх і зовнішніх ресурсах підтримки. Високий рівень тривожності та часті прояви емоційного виснаження свідчать про значний вплив воєнних факторів на психіку, тоді як середній рівень стресостійкості демонструє наявність базових адаптаційних можливостей, але без достатньої стабільності. Водночас орієнтація на когнітивні та ціннісно-сміслові стратегії, віра у майбутнє та розвиток витривалості, а також соціальна підтримка через спілкування з близькими формують основу для збереження психологічної рівноваги. Отже, описова статистика показує, що студенти намагаються поєднувати внутрішні ресурси саморегуляції з зовнішніми механізмами підтримки, що дозволяє їм витримувати тривале стресове навантаження та адаптуватися до кризових умов.

### 2.2.2. Порівняльний аналіз показників стресостійкості та тривожності студентів

У процесі статистичної обробки емпіричних даних було здійснено порівняльний аналіз показників стресостійкості та тривожності студентів залежно від статі. Такий підхід дозволив виявити можливі відмінності у рівні емоційного напруження, а також окреслити особливості адаптаційних ресурсів у чоловіків і жінок.

Аналіз показників психологічної стійкості засвідчив, що середнє значення у чоловіків становить 29,08 бала, тоді як у жінок – 25,08 бала. Виявлена різниця є незначною та статистично незначущою ( $p > 0,05$ ), що свідчить про загалом однаковий рівень стресостійкості у представників обох статей. Водночас можна відзначити тенденцію до дещо вищих показників у жінок, що потенційно може бути пов'язано з активнішим залученням внутрішніх психологічних ресурсів та використанням емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу.



Рис. 2.4. Порівняння рівня психологічної стійкості чоловіків і жінок

За шкалою ситуативної (реактивної) тривожності середні значення також є близькими: у чоловіків — 30,68 бала, у жінок — 32,04 бала. Отримане

значення ( $p = 0,547$ ) вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між групами. Разом з тим спостерігається незначна тенденція до підвищеного рівня ситуативної тривожності у жінок, що може свідчити про більшу чутливість до актуальних стресогенних факторів та більш виражене емоційне реагування в конкретних ситуаціях.



*Рис. 2.5. Порівняння рівня ситуативної тривожності чоловіків і жінок*

Результати за шкалою особистісної тривожності не виявили статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками ( $p = 0,589$ ). Середнє значення у чоловіків становило  $M = 44,04$ , тоді як у жінок —  $M = 45,04$ . Хоча різниця між групами не є статистично значущою, спостерігається тенденція до дещо вищих показників у жінок, що може свідчити про більш виражену схильність до переживання тривоги як відносно стабільної індивідуально-психологічної характеристики. Така особливість може бути пов'язана з підвищеною увагою до внутрішніх переживань та схильністю до їх рефлексії.



*Рис. 2.6. Порівняння рівня особистісної тривожності чоловіків і жінок*

Додатково було проведено аналіз окремих показників авторської анкети, зокрема щодо наявності труднощів зі сном та змін емоційного стану. Отримані результати засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за цими параметрами. Обидві групи респондентів у подібній мірі відзначають порушення сну та погіршення емоційного стану, що свідчить про універсальний характер впливу стресових чинників, пов'язаних із воєнною ситуацією, на психоемоційне функціонування студентської молоді.

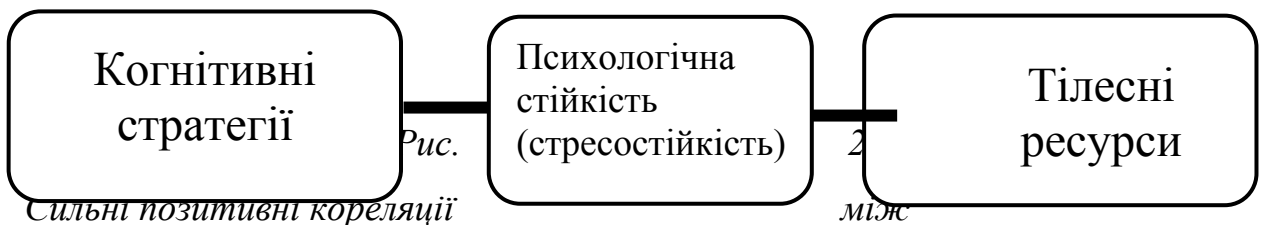
Отже, результати порівняльного аналізу дозволяють стверджувати, що гендерний чинник не виступає визначальним у формуванні рівня стресостійкості та тривожності студентів. Виявлені незначні відмінності мають характер тенденцій і не досягають рівня статистичної значущості. Це вказує на відносну однорідність психологічних реакцій студентської молоді незалежно від статі в умовах тривалого стресового впливу.

Отримані дані мають практичне значення та підкреслюють доцільність розробки універсальних програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та зниження тривожності серед студентів, незалежно від їхньої статевої належності.

### 2.2.3. Кореляційний аналіз показників психологічної стійкості, тривожності та ресурсних каналів подолання стресу у студентів

Кореляційний аналіз було проведено для того, щоб детальніше дослідити багатокomпонентну природу психологічної стійкості студентів у воєнних умовах. Він дозволив простежити, які ресурси та характеристики найбільш тісно пов'язані зі здатністю молоді зберігати рівновагу та витривалість у кризових ситуаціях, а які чинники, навпаки, знижують їхню адаптаційну спроможність.

Найбільш виражений позитивний зв'язок виявлено між психологічною стійкістю та когнітивним каналом ( $r = 0,595$ ;  $p < 0,001$ ). Це означає, що студенти, які активно використовують знання, логіку та планування, демонструють значно вищий рівень здатності до адаптації. У воєнних умовах раціональне мислення стає ключовим ресурсом, адже воно допомагає структурувати досвід, знижувати хаотичність переживань і знаходити реалістичні способи подолання труднощів.

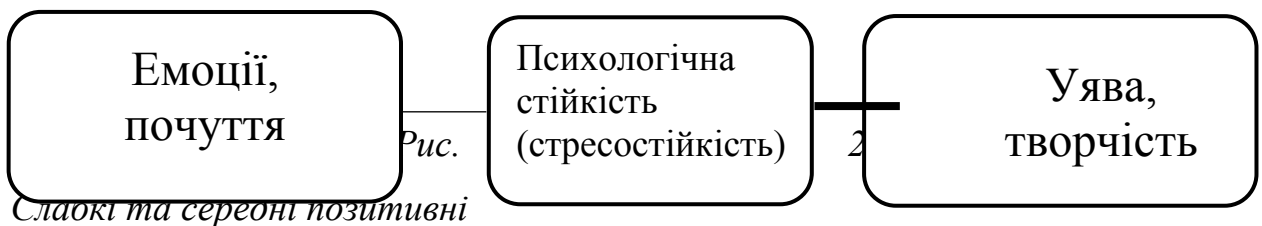


*психологічною стійкістю та ресурсними каналами*

Сильний позитивний зв'язок також виявлено між психологічною стійкістю та фізичною активністю ( $r = 0,582$ ;  $p < 0,001$ ). Це свідчить про те, що залучення до регулярної фізичної активності та підтримання тілесного благополуччя є важливим ресурсом підвищення адаптаційних можливостей особистості. У кризових обставинах фізична активність виконує не лише функцію фізіологічної регуляції, але й сприяє формуванню відчуття внутрішньої сили, контролю та витривалості. Отож, тілесний компонент виступає значущим елементом у структурі психологічної стійкості студентської молоді.

Серед слабших, але значущих зв'язків варто відзначити емоційний канал ( $r = 0,284$ ;  $p = 0,044$ ). Його позитивний характер свідчить про те, що здатність відкрито виражати емоції може частково підтримувати адаптаційні можливості особистості. У воєнних умовах уміння говорити про власні переживання та ділитися ними з іншими стає важливим чинником психологічної підтримки, навіть якщо його вплив на стійкість не є визначальним.

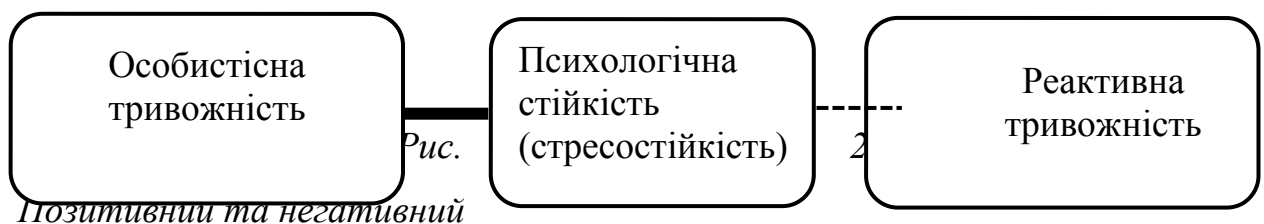
Уява та творчість ( $r = 0,343$ ;  $p = 0,014$ ) продемонстрували слабо-середній позитивний зв'язок із психологічною стійкістю. Це означає, що здатність до фантазії, мрій та творчого мислення сприяє більш відчутному підвищенню стійкості. У кризових умовах творчі ресурси дозволяють студентам знаходити нестандартні способи подолання труднощів, що робить їх важливим, хоча й допоміжним чинником у структурі стійкості.



*кореляції між психологічною стійкістю та допоміжними каналами*

Особливий інтерес становить зв'язок психологічної стійкості з показниками тривожності. Було виявлено сильний позитивний зв'язок із особистісною тривожністю ( $r = 0,575$ ;  $p < 0,001$ ). Характер цього результату є неоднозначним, адже у класичній психології тривожність зазвичай розглядається як фактор ризику, що знижує адаптаційні можливості. У даному випадку можна припустити, що в умовах війни особистісна тривожність виконує мобілізаційну функцію: вона підштовхує студентів до пошуку внутрішніх ресурсів, контролю власного стану та активізації стратегій самозбереження. Тобто тривожність не виступає прямим позитивним чинником стійкості, а радше стає сигналом, який змушує особистість мобілізувати сили для протидії тривалому стресу. Такий результат варто трактувати з обережністю, підкреслюючи його контекстуальну зумовленість.

Водночас реактивна тривожність ( $r = -0,363$ ;  $p = 0,009$ ) показала середній негативний зв'язок із психологічною стійкістю. Це означає, що зі зростанням ситуативної тривожності рівень стійкості знижується. Такий результат можна інтерпретувати як дестабілізуючий вплив: високий рівень реактивної тривожності послаблює адаптаційні можливості студентів, знижує їхню витривалість та здатність ефективно долати труднощі. У контексті війни цей феномен є особливо показовим, адже він демонструє, що ситуативні емоційні реакції можуть прямо підірвати довготривалу стійкість.



*кореляційний зв'язок між психологічною стійкістю та тривожністю*

Аналіз додаткових анкетних показників не виявив статистично значущих кореляцій зі стійкістю, що підтверджує їхню другорядну роль у формуванні адаптаційних ресурсів. Основні взаємозв'язки зосереджені саме у структурі базових каналів ресурсів та показниках тривожності, які визначають багатовимірність феномену психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни.

### **2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного часу**

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді в умовах війни. Виявлені тенденції свідчать про те, що студенти мають базові адаптаційні ресурси, проте їхня стійкість залишається вразливою до тривалого емоційного та когнітивного навантаження. Тому важливо розробити заходи, які підтримують ключові канали ресурсності та знижують вплив дестабілізуючих факторів.

По-перше, доцільно акцентувати увагу на розвитку когнітивних стратегій, адже саме вони показали найсильніший позитивний зв'язок із психологічною стійкістю. Практичні програми мають включати тренінги з логічного мислення, планування, аналізу ситуацій та пошуку рішень. У воєнних умовах це допомагає студентам знижувати рівень невизначеності та формувати відчуття контролю над власним життям.

По-друге, значущим ресурсом є фізична активність та турбота про тіло. Рекомендовано впроваджувати регулярні фізичні вправи, спортивні заняття та практики тілесної саморегуляції (дихальні техніки, релаксація). Це не лише знижує рівень напруження, але й формує відчуття внутрішньої сили, що особливо важливо в умовах постійного стресу.

По-третє, варто підтримувати розвиток уяви та творчості як допоміжних каналів стійкості. Залучення студентів до творчих проєктів, арт-терапії, музики чи літератури сприяє психологічному “перемиканню” та пошуку нових способів подолання труднощів. Це дозволяє зберігати гнучкість мислення та емоційну рівновагу.

По-четверте, емоційний канал, хоча й має слабший зв'язок зі стійкістю, залишається важливим для зниження внутрішнього напруження. Рекомендовано створювати умови для відкритого вираження емоцій, групових дискусій та психологічних консультацій, де студенти можуть ділитися переживаннями та отримувати підтримку.

Окремої уваги потребує робота з тривожністю. Виявлений позитивний зв'язок із особистісною тривожністю має неоднозначний характер і може свідчити про мобілізаційну функцію тривожності в умовах війни. Тому важливо навчати студентів використовувати тривожність як сигнал до активізації внутрішніх ресурсів, а не як фактор дестабілізації. Водночас негативний зв'язок із реактивною тривожністю показує, що ситуативні емоційні реакції можуть підірвати довготривалу стійкість. Це вимагає впровадження програм емоційної саморегуляції, спрямованих на зниження ситуативної тривоги та формування стабільних механізмів контролю емоцій.

Таким чином, рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів у воєнних умовах мають охоплювати кілька напрямів: когнітивний розвиток, фізичну активність, підтримку творчості та емоційної виразності, а також роботу з різними формами тривожності. Комплексне поєднання цих заходів дозволить студентам зберігати психологічну рівновагу, витривалість та здатність до адаптації навіть у ситуаціях тривалого стресового впливу.

## 24

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити психологічну стійкість студентів у воєнних умовах та визначити чинники, які підтримують або обмежують їхню здатність до адаптації. Вибірка охопила студентів різних спеціальностей у віковому діапазоні від 16 до 30 років, що забезпечило репрезентативність отриманих даних. Використання методик CD-RISC, BASIC PH, STAI та авторської анкети надало можливість дослідити як внутрішні ресурси, так і зовнішні фактори, що впливають на психоемоційний стан молоді.

Результати показали, що середній рівень стресостійкості студентів можна охарактеризувати як вище середнього, проте він не є стабільним у довготривалій перспективі. Найбільш вираженими каналами подолання труднощів виступають когнітивні та ціннісно-сміслові стратегії, які забезпечують внутрішню стабілізацію, допомагають структурувати досвід та зберігати відчуття контролю над ситуацією. Важливу роль відіграють фізична активність та творчість, що підтримують рівновагу та сприяють психологічному “перемиканню”. Соціальні та емоційні канали використовуються менш активно, що вказує на переважання внутрішньо орієнтованих стратегій у структурі стресодолання студентів.

Виявлено високий рівень особистісної тривожності, який характеризує схильність молоді до тривалого внутрішнього напруження. Ситуативна тривожність має помірний рівень, але у випадку її зростання може

дестабілізувати стійкість. Анкетування показало, що значна частина студентів відчуває погіршення емоційного стану, труднощі зі сном та зниження концентрації уваги. Водночас віра у майбутнє та розвиток витривалості виступають важливими захисними факторами, які допомагають зберігати психічну рівновагу навіть у кризових умовах.

Отримані результати підтверджують багатовимірність феномену стресостійкості: вона формується через поєднання когнітивних стратегій, тілесних практик, творчих ресурсів та внутрішніх переконань, але водночас обмежується високим рівнем тривожності й когнітивним виснаженням. Практична цінність дослідження полягає у можливості використати ці дані для розробки рекомендацій, спрямованих на підвищення стресостійкості студентів у воєнних умовах, що забезпечує прикладну значущість роботи та відкриває перспективи для подальших досліджень.

## ВИСНОВКИ

На підставі проведеного дослідження можна узагальнити результати та визначити його теоретичну й практичну значущість.

У першому розділі було розглянуто основні наукові підходи до розуміння феномену стресу та стресостійкості, проаналізовано психологічні особливості студентського віку як періоду підвищеної вразливості до стресових факторів, а також окреслено вплив воєнного часу на психоемоційний стан особистості. Теоретичний аналіз показав, що стресостійкість є багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивний, емоційний, фізичний та соціальний виміри, а її формування залежить від поєднання внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов.

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження стресостійкості студентів у воєнних умовах. Використання методик CD-RISC, BASIC PH, STAI та авторської анкети дозволило отримати комплексні дані про рівень стійкості, провідні канали ресурсності та особливості проявів тривожності. Результати показали, що середній рівень стресостійкості студентів можна охарактеризувати як вище середнього, проте він не є стабільним у довготривалій перспективі. Найбільш вираженими каналами подолання труднощів виступають когнітивні та ціннісно-сміслові стратегії, які забезпечують внутрішню стабілізацію та допомагають зберігати відчуття контролю над ситуацією. Важливу роль відіграють фізична активність та творчість, що підтримують рівновагу та сприяють психологічному “перемиканню”. Соціальні та емоційні канали використовуються менш активно, що вказує на переважання внутрішньо орієнтованих стратегій у структурі стресодолавання студентів.

Виявлено високий рівень особистісної тривожності, який характеризує схильність молоді до тривалого внутрішнього напруження. Ситуативна тривожність має помірний рівень, але у випадку її зростання може дестабілізувати стійкість. Анкетування показало, що значна частина студентів відчуває погіршення емоційного стану, труднощі зі сном та зниження

концентрації уваги. Водночас віра у майбутнє та розвиток витривалості виступають важливими захисними факторами, які допомагають зберігати психічну рівновагу навіть у кризових умовах.

Гіпотеза дослідження підтвердилася: рівень стресостійкості студентів у воєнних умовах дійсно пов'язаний із вираженістю їхніх особистісних ресурсів та психоемоційного стану. Вищий рівень когнітивних і ціннісно-смыслових стратегій супроводжується більшою здатністю зберігати емоційну рівновагу, тоді як високі показники тривожності обмежують можливості адаптації.

Практична цінність роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних рекомендацій та програм підтримки студентської молоді. Вони можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, сприяти формуванню навичок когнітивної саморегуляції, розвитку фізичної активності, творчих ресурсів та емоційної виразності, а також допомогти у зниженні негативного впливу ситуативної тривожності.

Загалом дипломна робота досягла поставленої мети, виконала всі завдання, визначені у вступі, та продемонструвала як теоретичну, так і практичну значущість дослідження. Отримані результати розширюють наукове розуміння феномену стресостійкості студентів у воєнних умовах і можуть стати основою для подальших досліджень та практичних розробок у сфері психологічної підтримки молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барбаш Л. І. Стрес, його знаки та вплив на організм людини// Медичний центр «ІНГО». – Київ, 2025. – URL: <https://doc.mci.ua/stres-jogo-znaky-ta-vplyv-na-organizm-lyudyny/>
2. Бочкай А., Кордунова Н. Стресостійкість як властивість особистості // Матеріали конференції. – Київ: Інститут, 2025. – URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/29/103/831>
3. Дейнека Л. Особливості адаптації першокурсників ЗВО в умовах воєнного стану : науково-допоміжний бібліографічний список літератури. – Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, Бібліотека, 2025. – URL: [http://194.44.187.2/eljournal/1/adaptaciaa\\_ZVO.pdf](http://194.44.187.2/eljournal/1/adaptaciaa_ZVO.pdf)
4. Дзеружинська Н., Гиндич А. Дослідження психічного здоров'я студентів, які постраждали від війни : коморбідність, якість життя та ефективні терапевтичні підходи // Психосоматична медицина та загальна практика. – Київ: Видавництво, 2025. – Т. 10, № 1. – DOI: 10.26766/pmgrp.v10i1.596. – URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/596>
5. Дубова І. А. Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. – Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2023. – URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8117/1/Дубова%20%20Стресостійкість%20студентів%2022.11.pdf>
6. Карпінська Р., Беяк В. Формування стресостійкості студентів медичних спеціальностей в умовах війни // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – Львів: ЛНУ, 2024. – Вип. 21. – DOI: 10.30970/PS.2024.21.15. – URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.15>
7. Козловська Ю. С. Вплив копінг-стратегій на рівень стресу студентської молоді // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – Київ: ТНУ, 2025. – Т. 36, № 75. – С. 123–127. – DOI:

10.32782/2709-3093/2025.3/18. – URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.3/18>

8. Красносельська І. Дослідження психологічних чинників формування стресостійкості у студентів. – 2014. – URL: <https://naub.oa.edu.ua/doslidzhennya-psyholohichnyh-chynnykiv-formuvannya-stresostijkosti-u-studentiv/>

9. Лісовець С. В. Соціальна підтримка як фактор психічного здоров'я студентів // Наукові праці. – Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. – 12 с. – URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1487/1/Lisovetz\\_S\\_V\\_SFPZS.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1487/1/Lisovetz_S_V_SFPZS.pdf)

10. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с. – URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольникпсихологіястресу.pdf>

11. Носова О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості. – 2025. – С. 191-196. – URL: 35.pdf

12. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. – Київ : Університет «Україна», 2023. – С. 266 – ISBN 978-966-388-665-7. – URL: [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi\\_vydannia/psihologija\\_stresy\\_2023\\_compressed.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf)

13. Ресурсноорієнтована модель стресодолання Basic PH. – Київ : Асоціація розвитку психотерапії та психології (АРПП), 2025. – URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/>

14. Савіна Л. Ю., Чернякова О. В. Психологічні наслідки травматизації в умовах воєнного стану у студентів // Habitus. – Одеса : Вид-во, 2025. – С. 159 - 163. – URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/80-2025/32.pdf>

15. Сидоренко Д. О. Гендерні особливості формування стресостійкості у студентів : кваліфікаційна робота бакалавра. – Харків :

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2025. – URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/handle/123456789/23854>

16. Сидоренко О. Стрес // ДНУ «ЦІТОЗ» ДУС. – Київ : Державне управління справами, 2025. – URL: <https://clinic.gov.ua/stres/i>

17. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. – 2024. – URL: 16.pdf

18. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – Київ : ТНУ, 2024. – Вип. 4. – С. 134–139. – DOI: 10.32782/2709-3093/2024.4/14. – URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2024/16.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf)

19. Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л. Шкала тривоги (State-Trait Anxiety Inventory, STAI): методика самооцінки рівня тривожності. – Портал «Mozok.ua», 2025. – URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>

20. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життестійкості Коннора–Девідсона: методичний посібник (укр. версія). – Харків : ХОГОКЗ, 2025. – 12 с. – URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>

21. Стаднік О., Мельник І. Адаптація шкали життестійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC) в українському контексті: методичний посібник. – Київ: Інститут психології, 2025. – С. 42 – URL: <https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2025.CD-RISC.pdf>

22. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. – Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2018. – URL: <https://share.google/LudJONGv6IQmWGVEb>

23. Ступак О. Є. Психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2025. – С. 87 – URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25692/1/Ступак%20О.%20Є..pdf>

24. Ткачишина О. Р. Дослідження проявів тривоги та депресії у студентів в умовах воєнного стану // Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія. – Харків : Вид-во, 2025. – № 1. – С. 134–139. – DOI: 10.32782/psyspu/2025.1.25. – URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.25>
25. Ткачова М., Кульчицька А. Психологічна стійкість до стресу як адаптаційний ресурс особистості підлітка під час війни // Матеріали конференції. – Київ : Інститут, 2025. – URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/33/146/1043>
26. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – Львів : ЛНУ, 2022. – Спецвипуск. – С. 128–136. – URL: <file:///C:/Users/Admin%20Computer/Downloads/Telegram%20Desktop/17.pdf>
27. Черпі К. Стресостійкість // Психологер. – Київ : Психологер, 2023. – URL: <https://psychologer.com.ua/stresostiykist/>
28. Шевцова О., Ареф'єва М. Г. Специфіка проявів стресостійкості у студентської молоді в умовах війни // Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія. – 2023. – Т. 11, № 4. – С. 172–179. – DOI: 10.31548/hspedagog14(4).2023.172-179
29. Шумік К. О. Стресостійкість у сучасному світі: стратегії подолання викликів / К. О. Шумік ; наук. кер. О. В. Сушко // Молодіжна наукова ліга : збірник матеріалів наук. конференції (16 травня 2025 р., Житомир, Україна). – Житомир : Молодіжна наукова ліга, 2025. – С. 395–398.
30. Юдко О., Миропольцева Н. Особливості застосування захисних механізмів в юнацькому віці під час воєнного стану // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – Львів : ЛНУ, 2024. – Вип. 19. – С. 87–92. – DOI: 10.30970/PS.2024.19.12. – URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.12>

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві							
5	Я збираю інформацію для вибору найкращого рішення							
6	Я їм або сплю більше/менше, ніж зазвичай							
7	Я вірю у свої сили долати перешкоди							
8	Я виражаю почуття через натяки, сарказм або флірт							
9	Я спілкуюся з друзями телефоном							
10	Я звертаюся до історій, притч або казок							
11	Я аналізую проблему, шукаючи рішення							
12	Я займаю себе фізичною працею							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це»							
14	Я даю вихід емоціям (плач, сміх, крик)							
15	Я шукаю підтримку у близьких							
16	Я використовую музику та уяву							
17	Я створюю план і дію поетапно							
18	Я використовую вправи для розслаблення							
19	Я молюся або звертаюся до Бога							
20	Я накручую себе для підсилення мотивації							
21	Я більше залучаюся у спільноту							
22	Я думаю про кращі часи							
23	Я намагаюся зрозуміти ситуацію							
24	Я розслабляюся через активності (прогулянка, душ)							
25	Я спираюся на свої духовні переконання							
26	Я слухаю або розповідаю жарти							
27	Я шукаю компанію без конкретної діяльності							
28	Я занурююся у фільми, книги, уявляючи себе там							
29	Я зважую всі варіанти і обираю найкращий							
30	Я займаю себе фізичною активністю							
31	Моє кредо: «Що не вбиває — робить сильнішим»							
32	Я даю вихід емоціям							
33	Я пишу друзям листи або повідомлення							
34	Я мрію і уявляю кращі часи							

35	Я обмірковую всі можливі рішення								
36	Я намагаюся бути активним, щоб зняти напругу								

**ДОДАТОК Б****Шкала ситуативної тривожності**

№	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	Я спокійний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Мені ніщо не загрожує	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Я перебуваю в напруженні	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я внутрішньо скутий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Я відчуваю себе вільно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Я засмучений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Мене хвилюють можливі невдачі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Я відчуваю душевний спокій	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Я стривожений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Я впевнений в собі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Я нервуюсь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Я не знаходжу собі місця	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Я напружений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Я не відчуваю скутості, напруження	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Я задоволений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Я стурбований	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Мені радісно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Мені приємно	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Шкала особистої тривожності**

№	Твердження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1	У мене буває піднесений настрій	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я буваю дратівливим	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Я легко впадаю в розпач	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Я спокійний, урівноважений та зібраний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Мене турбують можливі труднощі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9	Я дуже переживаю через дрібниці	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Я буваю цілком щасливий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Я все приймаю близько до серця	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Мені не вистачає впевненості в собі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Я відчуваю себе беззахисним	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	У мене буває хандра	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Я буваю задоволений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Буває, що я відчуваю себе невдахою	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Я врівноважена людина	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>