

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти»

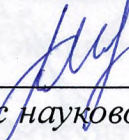
Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБ-22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»



підпис ЗВО

Мазур У.С.

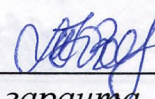
Науковий керівник



підпис наукового керівника
к. педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри

Берташ М.І.

Гарант освітньо-
професійної програми

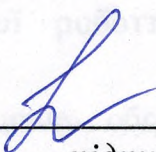


підпис гаранта

ОПП к. психол. наук,
доцент

Заушнікова М. Ю.

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «08» травня 2026 р. № 11



підпис

Пестухова І.О.

к. пед. наук, доцент

Завідувач кафедри

Ірпінь – 2026

Реєстрація №12
(дата)

08.06.2026

(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки

до захисту

(до захисту, на доопрацювання)

04.06.2026

(дата)

Результат захисту

85

(оцінка)

10.06.2026

(дата)

(підпис)

Голова комісії:

(підпис)

(підпис)

(підпис)

(підпис)

А.М. Маслюк

(ініціали, ПІБ)

І.О. Петухова

(ініціали, ПІБ)

І.Е. Коваленко

(ініціали, ПІБ)

М.Ю. Заушнікова

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Петухова І.О.

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувачу вищої освіти

Мазур Уляни Сергіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти»

Затверджена наказом ректора № 1323 від «14» 10 2025 р.

2. Строк здачі закінченої роботи: «08» 06 2026 р.

3. Цільова установка

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити особливості формування стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

База дослідження: Державний податковий університет.

4. Вихідні дані до роботи: науково-методична література, результати психодіагностичного дослідження студентів, стандартизовані психологічні методики та статистичні дані емпіричного дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці та рисунки з результатами емпіричного дослідження.

6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом):

Вступ; Розділ 1. Теоретичне обґрунтування проблеми формування стресостійкості особистості; Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей та шляхів формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти; висновки до розділів; загальні висновки; список використаних джерел; додатки.

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання за планом	Ф
1	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01
2	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18
3	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20
4	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20
5	Підготовка висновків, списку джерел та додатків	15.05.2026	15
6	Отримання відгуку керівника роботи	15.05.2026	20
7	Попередній захист роботи	21.05.2026	23
8	Допуск роботи завідувачем кафедри до захисту	28.05.2026	23
9	Захист роботи	01.06.2026	04

8. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025

9. Керівник кваліфікаційної роботи Беріан

10. Гарант освітньо-професійної програми За

11. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти Мазур У.С.

Мазур У.С.

АНОТАЦІЯ

Формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти

Мета дослідження – здійснити теоретико-емпіричне вивчення психологічних особливостей стресостійкості у здобувачів вищої освіти та розробити практичні рекомендації щодо ефективного її формування.

Завданнями роботи є розкриття на основі аналізу наукової літератури сутності поняття «стресостійкість», визначення механізмів та чинників її формування; аналіз психологічних особливостей прояву стресостійкості у здобувачів вищої освіти в процесі навчальної діяльності; емпіричне дослідження рівня та структурних особливостей стресостійкості студентів; обґрунтування та розробка практичних рекомендацій для здобувачів вищої освіти щодо формування рівня їхньої стресостійкості.

Предмет дослідження – формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Базою дослідження виступає Державний податковий університет. Вибірку склали 50 здобувачів вищої освіти віком 17-21 рік.

За результатами дослідження сформульовані висновки про те, що стресостійкість є інтегральною здатністю особистості, яка потребує системного формування. Емпірично підтверджено тенденцію: вищий рівень життєстійкості виступає надійним психологічним буфером, що знижує інтенсивність стресових реакцій. Водночас виявлено доцільність розвитку в студентів навичок саморегуляції та стимулювання переходу від менш продуктивних емоційно-орієнтованих до адаптивних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Одержані результати можуть бути використані психологічними службами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп та студентами для самодіагностики та профілактики емоційного вигорання.

Кваліфікаційна робота містить 54 сторінок, 5 таблиць, 5 рисунків, список використаних джерел з 37 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: стресостійкість, життєстійкість, копінг-стратегії, психологічна адаптація, здобувачі вищої освіти.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2026.

Рік захисту роботи: 2026.

ABSTRACT

Formation of stress resistance in higher education students

The purpose of the study: to carry out a theoretical and empirical study of the psychological characteristics of stress resistance in higher education students and to develop practical recommendations for its effective formation.

Research objectives: to reveal the essence of the concept of "stress resistance" based on the analysis of scientific literature, to determine the mechanisms and factors of its formation; to analyze the psychological features of the manifestation of stress resistance in higher education students during educational activities; to empirically investigate the level and structural features of students' stress resistance; to substantiate and develop practical recommendations for higher education students regarding the formation of their stress resistance level.

Subject of the research: formation of stress resistance in higher education students.

Object of the research: psychological characteristics of stress resistance in higher education students.

Research base: State Tax University. The sample consisted of 50 higher education students aged 17-21.

The obtained results: based on the research results, conclusions were formulated that stress resistance is an integral personality ability that requires systematic formation. It has been empirically confirmed as a tendency: a higher level of hardiness acts as a reliable psychological buffer that reduces the intensity of stress reactions. At the same time, the expediency of developing students' self-regulation skills and

stimulating the transition from less productive emotion-focused to adaptive problem-focused coping strategies was revealed.

The obtained results can be used by psychological services of higher education institutions, academic group curators, and students for self-diagnosis and prevention of emotional burnout.

The qualification paper contains: 54 pages, 5 tables, 5 figures, a list of references consisting of 37 items, 4 appendices.

Keywords: stress resistance, hardiness, coping strategies, psychological adaptation, higher education students.

Year of execution of the qualification work: 2026.

Year of work presentation: 2026.

Зміст

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТІСТІ.....	9
1.1. Сутність понять «стрес» та «стресостійкість» у сучасній психологічній науці.....	9
1.2. Психологічні особливості та складові стресостійкості в процесі навчання	16
1.3. Чинники, що впливають на формування стресостійкості особистості.....	20
Висновки до 1 розділу	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ШЛЯХІВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	27
2.1. Зміст, методи та організація дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей стресостійкості у здобувачів вищої освіти	32
2.3. Практичні рекомендації щодо формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти.....	40
Висновки до 2 розділу	45
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Етап розвитку українського суспільства характеризується високою динамічністю та наявністю значної кількості стресогенних факторів. Особливо гостро ці виклики постають перед студентською молоддю. Процес здобуття вищої освіти сам по собі є кризовим етапом, який супроводжується інтенсивними інтелектуальними навантаженнями, необхідністю адаптації до нових умов навчання, зміною соціального оточення та побудовою планів на професійне майбутнє. В умовах сьогодення до цих нормативних криз додаються макросоціальні стресори, пов'язані з наслідками пандемії, переходом на змішані чи дистанційні формати навчання та війною в Україні, створюючи безперервне фонове емоційне напруження. Здатність особистості конструктивно долати життєві та навчальні труднощі набуває першочергового значення.

Проблема стресостійкості має глибоке теоретичне підґрунтя у психологічній науці. Фундаментальні основи розуміння природи стресу були закладені у класичних працях Г. Сельє, Р. Лазаруса, С. Фолкман. Вагомий внесок у вивчення життєстійкості, копінг-стратегій та адаптаційних можливостей особистості зробили такі зарубіжні дослідники, як С. Мадді, К. Масlach, В. Франкл. У вітчизняній психології різні аспекти проблеми емоційної стійкості та переживання кризових станів ґрунтовно висвітлені в роботах П. Горностая, Л. Карамушки, С. Максименка, О. Саннікової, Н. Чепелевої, Т. Титаренко та інших науковців.

Незважаючи на значну кількість наукових розвідок, проблема цілеспрямованого формування стресостійкості саме у здобувачів вищої освіти в кризових реаліях залишається недостатньо вивченою. Існує об'єктивна суперечність між високою потребою суспільства у психологічно стійких, адаптивних молодих фахівцях та недостатнім рівнем розвитку навичок саморегуляції і стресостійкості у значної частини студентів.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – здійснити теоретико-емпіричне вивчення психологічних особливостей стресостійкості у здобувачів вищої освіти та розробити практичні рекомендації щодо ефективного її формування.

Для досягнення поставленої мети та перевірки робочих гіпотез було сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу наукової літератури розкрити сутність поняття «стресостійкість», визначити механізми та чинники її формування.
2. Проаналізувати психологічні особливості прояву стресостійкості у здобувачів вищої освіти в процесі навчальної діяльності.
3. Емпірично дослідити рівень та структурні особливості стресостійкості студентів.
4. Обґрунтувати та розробити практичні рекомендації для здобувачів вищої освіти щодо формування рівня їхньої стресостійкості.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових літературних джерел із загальної, вікової та педагогічної психології для визначення теоретико-методологічних засад дослідження;
- емпіричні: психодіагностичне тестування із застосуванням валідизованих методик: Бостонського тесту стресостійкості (Л. Міллер, А. Сміт), шкали психологічного стресу (PSM-25) Л. Лемура, Р. Тесье та С. Філліона, тесту життєстійкості (Hardiness Survey) С. Мадді, а також опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) Н. Ендлера та Д. Паркера;
- методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз первинних даних, описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм r -Пірсона для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між

рівнем стресу, стресостійкістю та вибором копінг-стратегій. Обробка даних здійснювалась за допомогою програмного забезпечення MS Excel.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Державного податкового університету. Дослідженням було охоплено 50 здобувачів вищої освіти 1-4 курсів віком від 17 до 21 року.

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та поглибленні наукових уявлень про феномен стресостійкості, уточненні специфіки стресогенних чинників та узагальненні теоретико-методологічних підходів до розуміння механізмів психологічного захисту та саморегуляції особистості.

Практична значущість одержаних результатів визначається тим, що зібрані емпіричні дані та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані психологічними службами закладів вищої освіти для моніторингу психічного стану студентів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (36 найменувань) та 3 додатків. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунки. Загальний обсяг роботи становить 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТІСТІ

1.1. Сутність понять «стрес» та «стресостійкість» у сучасній психологічній науці

Поняття «стрес» є фундаментальним мультидисциплінарним феноменом, який пройшов складну та тривалу еволюцію наукового осмислення. Первинно запозичений із галузі фізики, де він використовувався для позначення натягу, тиску та опору матеріалу зовнішнім впливам, цей термін поступово інтегрувався у біологію, медицину та психологію. Основоположником наукового підходу до вивчення стресу по праву вважається канадський фізіолог Ганс Сельє, чії класичні праці, опубліковані в період з 1930-х по 1970-ті роки, заклали фундамент сучасного стрес-менеджменту. У межах своєї класичної фізіологічної моделі дослідник концептуалізував стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яке висунуте до нього зовнішнє внутрішнє навантаження [1].

Згідно з розробленою теорією загального адаптаційного синдрому, організм людини в умовах впливу інтенсивних подразників проходить три закономірні та послідовні стадії. Перша – це реакція тривоги, під час якої відбувається миттєва мобілізація всіх захисних сил, друга – стадія резистентності, характеризується максимально ефективною та оптимальною адаптацією організму до нових умов функціонування, і третя – стадія виснаження, яка настає у тому разі, коли тривалість або інтенсивність дії стресору перевищує адаптивні резерви людини [21]. Важливим науковим здобутком Г. Сельє став концептуальний розподіл стресу на евстрес і дистрес. Евстрес розглядається як позитивний, конструктивний стрес, який виконує мотивуючу, стимулюючу функцію, сприяє особистісному розвитку та збагачує життєвий досвід індивіда. Дистрес тлумачиться як негативний, деструктивний та руйнівний стан, призводить до глибокої дезадаптації, виснаження нервової системи та розвитку соматоформних патологій [1, 10].

Класична біологічна парадигма Г. Сельє мала певні обмеження, оскільки зосереджувалася переважно на загальних, автономних фізіологічних реакціях тіла, майже повністю нівелюючи роль свідомої психічної оцінки ситуації суб'єктом. Ця прогалина була заповнена у 1960-1980-х роках, коли в психологічній науці відбувся когнітивний поворот, представлений у фундаментальних працях американських дослідників Р. Лазаруса та С. Фолкман [2, 18]. Науковці переосмислили природу досліджуваного явища, запровадивши когнітивно-транзакційну модель стресу. Стрес почав розглядатися як складна, динамічна транзакція між особистістю та навколишнім середовищем. Відповідно до положень підходу, психологічний стрес виникає тоді, коли індивід суб'єктивно інтерпретує та оцінює зовнішню ситуацію як таку, що несе пряму загрозу його особистісному благополуччю та об'єктивно перевищує наявні в нього ресурси для її подолання [6, 19].

Для пояснення цього механізму Р. Лазарус ввів у науковий обіг два ключові поняття – первинну та вторинну оцінку. Первинна оцінка полягає у аналізі людиною події на предмет того, чи є вона нейтральною, загрозливою, або ж такою, що відкриває нові можливості. Якщо ситуація ідентифікується як стресогенна, автоматично вмикається механізм вторинної оцінки, під час якої індивід аналізує власні ресурси, навички, соціальну підтримку та можливості для протидії загрози [25]. Такий ракурс зробив стрес суб'єктивно-оціночним феноменом і привернув увагу наукової спільноти до концепту копінгу – сукупності усвідомлених когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на врегулювання впливу стресора або ж зниження інтенсивності негативного емоційного стану [23].

З поглибленим вивченням механізмів виникнення стресових реакцій, перед дослідниками постало питання про здатність особистості конструктивно протистояти їм. У науковому дискурсі цей аспект операціоналізується через поняття «стресостійкість», яке в багатьох вітчизняних та зарубіжних підходах тісно переплітається з концептами життєстійкості та психологічної резильєнтності. Стресостійкість є складним, інтегративним,

багатокомпонентним утворенням, що включає потужні когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та яскраво виражені поведінкові складові [4]. Це здібність та системна властивість особистості адекватно інтерпретувати стресори, знаходити в них позитивний сенс, мобілізувати внутрішні резерви та адаптивно регулювати свої реакції, зберігаючи при цьому психічний гомеостаз і здатність до ефективного функціонування у нестабільних і стресогенних умовах [7; 11].

Розвиток наукових уявлень про глибинні особистісні ресурси подолання стресу спирається на концепцію *hardiness*, яку в українській психології перекладають як «життестійкість» або «психологічна твердість». Цей підхід був розроблений С. Kobasa та розширений С. Мадді наприкінці 1970-х - у 1980-х роках. Конструкт розглядається авторами як стійка захисна структура особистості. Він складається з трьох ключових взаємопов'язаних компонентів. Першим компонентом є залученість – глибока переконаність суб'єкта в тому, що активна участь у діяльності та взаємодія зі світом дає шанс знайти щось справді вартісне, цікаве та осмислене. Другий компонент – контроль – відображає віру індивіда у власну здатність впливати на результати подій, що відбуваються навколо нього, навіть якщо цей вплив не є абсолютним. Третій компонент – прийняття ризику або виклику – характеризує готовність людини діяти в умовах невизначеності без гарантій успіху, базуючись на переконанні, що будь-який досвід, як позитивний, так і негативний, є цінним джерелом знань і шляхом до особистісного розвитку [22]. Високий рівень життестійкості виступає потужним психологічним буфером, який надійно захищає соматичне та психічне здоров'я людини від руйнівних наслідків пролонгованого дистресу [5, 8].

У працях науковців М. Раттера, А. Мастена та Г. Бонанно, відбувалося становлення та розвиток теорії психологічної резильєнтності [14, 15, 16]. Якщо концепція життестійкості акцентувала увагу на сталих рисах характеру, то теорія резильєнтності змістила фокус на вивчення динамічного процесу позитивної адаптації в умовах дії несприятливих факторів. Згідно з тлумаченням Американської психологічної асоціації, резильєнтність визначається як складний процес і як результат успішного пристосування особистості до

складних життєвих обставин, охоплюючи цілий спектр ментальних, емоційних та поведінкових зусиль [8]. Г. Бонанно у своїх працях наголошує – резильєнтність дозволяє людині зберігати стабільну траєкторію здорового психологічного функціонування і за певних обставин досягати феномену посттравматичного зростання [15].

Фізіологічні механізми адаптації до стресу реалізуються через дві основні нейроендокринні системи, які спрацьовують з різною швидкістю та інтенсивністю. Перша ланка – це швидка реакція, яка опосередковується симпато-адреналовою системою (SAM). Під час зіткнення з гострим стресором вона миттєво провокує потужний викид адреналіну та норадреналіну і запускає класичну еволюційну реакцію бий або тікай. Це супроводжується різким підвищенням частоти серцевих скорочень, прискоренням дихання, розширенням кровоносних судин у м'язах та процесом гліюконегенезу для забезпечення організму екстреною енергією [10, 11].

Друга ланка – повільніша, але більш тривала та системна реакція, яка регулюється гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковою віссю. За умов збереження стресогенного впливу, гіпоталамус виділяє кортикотропін-рилізінг-гормон, який стимулює гіпофіз до вироблення адренокортикотропного гормону, змушуючи кору наднирників масово продукувати головний гормон стресу – кортизол. Короткочасна та дозована активація систем є біологічно виправданою і життєво необхідною для подолання безпосередньої фізичної загрози. Стресори найчастіше мають соціально-психологічний та хронічний характер. Організм постійно намагається активно регулювати свій гомеостаз [17]. Перманентна, хронічна активація НРА-осі призводить до накопичення кортизолу. Це супроводжується системними запальними процесами в організмі, пригніченням імунної системи, порушенням когнітивних функцій та стрімким підвищенням ризику розвитку серцево-судинних патологій і тяжких тривожно-депресивних розладів [7, 17]. Стресостійкість особистості на нейробіологічному рівні асоціюється з високою нейропластичністю та здатністю нервової системи

швидко повертати фізіологічні показники до спокійного базового рівня після усунення зовнішньої чи внутрішньої загрози[11].

За критерієм тривалості часу дії стресора виокремлюють гострий стрес, епізодичний гострий стрес та хронічний стрес [10]. За природою походження подразника стрес поділяють на фізичний, який пов'язаний із травмами, голодом, надмірними фізичними навантаженнями чи депривацією сну, психологічний, спричинений потужними внутрішніми емоційними переживаннями, тривогою або підвищеними навчальними та професійними вимогами та соціально-екологічний, який зумовлений макрочинниками, такими як фінансова нестабільність, міжособистісні конфлікти, епідемії чи реалії воєнного часу [18, 20]. Класифікаційні критерії є необхідними для діагностики стану індивіда та вибору відповідних мішеней для психотерапевтичних чи корекційних втручань.

У контексті емпіричного вивчення проблеми постає необхідність у коректному вимірюванні показників та індикаторів стресостійкості. Наука пропонує використовувати для цього комплексний підхід, поєднуючи різноманітні психометричні та фізіологічні індикатори [24]. До числа найбільш валідних психологічних методик належить Шкала життестійкості С. Мадді (Hardiness Survey), яка дозволяє оцінити рівень розвитку трьох компонентів твердості характеру, Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) - вимірює загальну здатність до відновлення та Коротка шкала резильєнтності (BRS), сфокусована на дихотомії здатності або нездатності людини відновити емоційну рівновагу після удару. Рівень стресостійкості визначають через аналіз співвідношення активних та пасивних копінг-стратегій за допомогою опитувальників, наприклад, CISS або Brief-COPE.

З боку фізіологічних та біохімічних індикаторів аналізується рівень кортизолу у крові, слині або навіть волоссі, де хронічно підвищені показники свідчать про перенавантаження. Важливим маркером є варіабельність серцевого ритму (HRV) – високий показник HRV свідчить про гнучкість вегетативної нервової системи та високу стресостійкість індивіда. На поведінковому рівні індикаторами стресостійкості виступають здатність зберігати когнітивну

продуктивність і ясність мислення в умовах пресингу, продовжувати планування, не впадати у стан вивченої безпорадності та виявляти високий рівень самоефективності, оптимізму і толерантності до невизначеності[13].

Вагому роль у системі регуляції стресу відіграють копінг-механізми та фактори соціального середовища, які можуть виступати як модераторами, так і медіаторами адаптації. Копінг поділяють на проблемоорієнтований – передбачає активні дії для зміни самої стресогенної ситуації, та емоційно-орієнтований, який спрямований на управління власними негативними почуттями[Помилка! Джерело посилання не знайдено., 11]. Особи з високим рівнем стресостійкості відрізняються гнучкістю копіngu. Вони вміло комбінують стратегії, намагаючись активно вирішувати проблеми там, де це можливо, і застосовуючи техніки рефреймінгу там, де ситуація не піддається об'єктивному контролю. Наявність емпатійного спілкування, підтримки з боку сім'ї, друзів чи референтних груп знижує суб'єктивну оцінку загрози та допомагає вивільнити додаткові ресурси для адаптації, формуючи колективну резильєнтність [4].

Для розуміння еволюції наукової думки щодо проблематики здійснено узагальнення ключових теоретичних концептів у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняльний аналіз основних теоретичних підходів до розуміння стресу та стресостійкості

Підхід (автор, період)	Основна ідея та зміст концепції	Переваги та сильні сторони	Обмеження та слабкі сторони
Біологічний підхід (Г. Сельє, 1930-ті - 1950-ті рр.)	Стрес розглядається як виключно неспецифічна реакція організму (синдром ГАС). Введено поділ на мотивуючий евстрес та руйнівний дистрес.	Зроблено фундаментальний вклад у біомедичне розуміння проблеми. Чітко описано негативний вплив хронічного перевантаження на внутрішні органи.	Повне ігнорування суб'єктивної, свідомої оцінки стресора індивідом; не враховано вплив унікальних психосоціальних та культурних чинників.
Когнітивно-транзакційна модель (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1980-ті рр.)	Стрес трактується як транзакція «людина–середовище». Вирішальну роль відіграє первинна та вторинна оцінка, а	Глибоке врахування когнітивних процесів та динамічного впливу середовища. Ґрунтовний опис	Значна складність об'єктивного експериментального вимірювання суб'єктивної психічної оцінки; недостатня

	також вибір копінг-стратегій.	механізмів активної свідомої саморегуляції особистості.	увага до нейробіологічних реакцій мозку.
Концепція життєстійкості / Hardiness (С. Кобаса, С. Мадді, 1970-1980-ті рр.)	Стресостійкість тлумачиться як сукупність трьох стрижневих особистісних рис: глибокої залученості, внутрішнього локусу контролю та готовності до прийняття життєвого ризику/виклику.	Висока практична вимірюваність (наявність валідних опитувальників). Пояснює, чому однакові негативні обставини впливають на різних людей по-різному.	Надмірний акцент на відносній стабільності «рис» характеру, тоді як менше уваги приділяється самій динаміці розгортання процесу адаптації у часі.
Теорія резильєнтності як процесу (М. Раттер, Г. Бонанно, А. Мастен, 1990-2000-ні рр.)	Акцент робиться на здатності особистості зберігати або швидко відновлювати психічне здоров'я, а також досягати ефекту посттравматичного росту після перебування в екстремальних умовах.	Висока інтегративність. Процес розглядається як динамічний, піддається тренуванню, навчання та розвитку впродовж усього життя.	Надмірна широкість поняття іноді призводить до розмиття чітких меж між внутрішнім ресурсом для подолання стресу та кінцевим результатом психологічної адаптації.

Усе викладене набуває актуальності при застосуванні до студентської популяції. Здобувачі вищої освіти перебувають на унікальному етапі онтогенезу. Нормативний перехід до дорослого самостійного життя іманентно поєднується із високим академічним навантаженням, зміною соціального оточення, відривом від батьківської родини та необхідністю прийняття доленосних кар'єрних рішень. Комплекс обставин прирівнюється до нормативного кризового періоду і робить студентську спільноту вразливою до впливу стресу [9]. Поруч із типовими академічними стресорами студенти змушені адаптуватися до глобальних макросоціальних потрясінь. Перехід на дистанційні та змішані форми навчання у зв'язку з пандемією породив онлайн-стресори – відчуття соціальної ізоляції, технічні труднощі та брак живого спілкування. А в умовах військової агресії та повномасштабної війни в Україні ця категорія населення щодня стикається з екзистенційними загрозами, порушенням базового почуття безпеки, постійними повітряними тривогами та емоційним виснаженням [12].

У таких екстремальних реаліях стресостійкість студентів перестає бути бажаною психологічною властивістю і перетворюється на важливу умову збереження їхнього психічного здоров'я та здатності до опанування майбутньої професії. Студенти з розвиненими навичками саморегуляції, тайм-менеджменту та інтегровані у підтримуючі університетські спільноти демонструють значно вищу резильєнтність[9]. Вони легше сприймають вимушені зміни формату навчання і здатні знаходити внутрішні опори в умовах тотальної невизначеності. Глибинні механізми та стратегії цілеспрямованого формування такої стресостійкості в освітньому процесі вітчизняних закладів вищої освіти залишаються недостатньо вивченими.

Поняття «стрес» та «стресостійкість» є невіддільними одне від одного, складними та багатовимірними науковими конструктами. Психологічна наука відмовилася від редукціоністського погляду на стрес як на виключно біологічну реакцію і розглядає його через призму біопсихосоціальної моделі. Стрес – це комплексна транзакція між людиною і світом, яка запускається індивідуальною когнітивною оцінкою загрози. Стресостійкість виступає інтегральним багаторівневим утворенням, включає специфічні нейробіологічні патерни, набір конструктивних копінг-стратегій, глибинні світоглядні установки та здатність спиратися на соціальні мережі підтримки. Встановлені протиріччя в класичних теоріях ілюструють необхідність системного підходу, особливо при дослідженні вразливих соціальних груп. Усе це доводить потребу у здійсненні більш вузькоспрямованого фокусування на специфіці переживання психологічного напруження в студентському середовищі, що і буде детально розглянуто в наступному підрозділі дослідження.

1.2. Психологічні особливості та складові стресостійкості в процесі навчання

Процес здобуття вищої освіти є одним із найскладніших етапів онтогенетичного розвитку особистості, під час якого студенти стикаються зі

специфічним комплексом стресогенних факторів, що відрізняються від загальних життєвих стресорів. Перехід до навчання в університеті сам по собі є нормативною кризою і вимагає перебудови звичного способу життя. Серед традиційних навчальних стресорів на перше місце виходять високі інформаційні та інтелектуальні навантаження. Студенти змушені працювати в умовах жорстких часових обмежень, опрацьовувати обсяги нового навчального матеріалу, брати участь у постійній конкуренції за високі бали та рейтинги, регулярно проходити через фруструючі оцінювальні ситуації, такі як модульні контролі, залікові тижні, іспити, захист курсових та кваліфікаційних робіт [31]. Атестаційні та екзаменаційні ситуації виступають найпотужнішим тригером навчальних стресів і супроводжуються вираженням страхом невдачі [30].

Вагомими є соціально-психологічні виклики студентського життя. Період супроводжується болісним процесом сепарації від батьківської родини, необхідністю самостійної організації побуту, входженням у нову соціальну ієрархію та побудовою міжособистісних взаємин супроводжується конфліктами всередині академічної групи [28]. Внутрішнє напруження створює екзистенційна криза студентського віку. Вона характеризується інтенсивним пошуком власної ідентичності, намаганням знайти шляхи для самореалізації та перманентною невизначеністю щодо майбутнього працевлаштування і професійної кар'єри. Екстраполюючи на ці процеси теорію Р. Лазаруса та С. Фолкман, можна стверджувати – стрес виникає не стільки від об'єктивної важкості самого навчання, скільки через суб'єктивну когнітивну оцінку студентом ситуації як надмірно загрозливої. Коли вимоги середовища перевищують наявні адаптивні ресурси, у здобувача освіти активуються ті чи інші копінг-стратегії для спроби подолання труднощів [30].

В останні роки традиційний навчальний процес ускладнився додатковими макросоціальними та надзвичайними чинниками. Спочатку пандемія COVID-19 та різкий перехід на дистанційне навчання зруйнували звичну архітектуру освітнього середовища, викликавши феномен соціальної ізоляції. Згодом повномасштабна військова агресія проти України згенерувала нові, екстремальні

стресори, з якими раніше студентство не стикалося. До них належать перманентна загроза життю, постійні повітряні тривоги та ракетні обстріли, необхідність перебування в укриттях, енергетичні блекаути, примусова внутрішня або зовнішня евакуація, болісні втрати близьких людей, а також тотальна нестабільність економічної та політичної ситуації в державі [26].

Комплекс факторів має прямий та руйнівний вплив на мотиваційну сферу та якість когнітивних процесів здобувачів вищої освіти. За даними досліджень, у студентів в умовах війни масово спостерігаються порушення циркадних ритмів, погіршення короткочасної та довгочасної пам'яті, суттєве зниження концентрації уваги та швидкості протікання мисленнєвих операцій [26, 30]. Клінічні прояви прямо та безпосередньо пов'язані з глибоким емоційним виснаженням студентів, яке виникає внаслідок накладання академічного навантаження дистанційного навчання на хронічний стрес воєнного часу [30].

На індивідуально-психологічному рівні стрес у здобувачів вищої освіти маніфестує через гострі емоційні та дезадаптивні поведінкові реакції. Показовим є те, що негативний емоційний спектр, який включає фонову тривогу, страх, підвищену роздратованість, відчуття власного безсилля та глибоку апатію, здебільшого значно переважає над фізіологічними чи соматичними симптомами [31]. Прикладом цього є репрезентативне емпіричне дослідження, проведене М. Кордою та співавторами серед студентів-медиків. Результати продемонстрували критичну картину: 62,5 % опитаних повідомили про наявність високих рівнів стресу, який часто набував форми симптомів тяжкої генералізованої тривоги чи клінічної депресії [28]. У стані стресу студенти відчують тотальну втрату інтересу до навчальної діяльності.

Під руйнівною дією пролонгованого стресу трансформуються і поведінкові патерни студентів. З одного боку спостерігається зростання рівня агресивності, конфліктності та дратівливості у спілкуванні з однолітками та викладачами. З іншого боку – формується захисна пасивність, прокрастинація та свідоме уникнення виконання навчальних завдань. Зниження академічної ефективності неминуче супроводжується болісним відчуттям власної

некомпетентності та формуванням комплексу меншовартості, що утворює замкнене коло, де невпевненість у собі ще більше каталізує тривогу. Згідно з даними дослідження, у 29,7 % студентів медичного університету були зафіксовані ознаки клінічно вираженого стресу. У поєднанні з тривожними розладами це стало головною причиною різкого падіння їхньої академічної успішності. Якщо помірні, короточасні рівні тривоги здатні стимулювати продуктивність та мобілізувати студента перед іспитом, то надмірний і хронічний стрес гарантовано призводить до психофізіологічного виснаження та фатальних збоїв у механізмах засвоєння знань [28].

У процесі переживання стресових станів важливу роль відіграють наявні соціальні та психологічні ресурси особистості. Наявність якісної, емпатійної підтримки з боку одногрупників, кураторів, викладачів та членів родини здатна значною мірою пом'якшити деструктивний вплив об'єктивних викликів. Найбільш адаптивними та корисними стратегіями подолання серед українського студентства є перехід до активної діяльності, заняття спортом, волонтерство, занурення у хобі, цілеспрямований пошук соціальної підтримки та свідоме перемикання уваги з травмуючих новин на рутинні справи [29]. Якісне соціальне спілкування, спільне виконання проєктів чи проста дружня розмова виконують потужну терапевтичну функцію і допомагають ефективно знизити рівень кортизолу. Водночас почуття безвиході, соціальна депривація або вимушена ізоляція діють як каталізатори, мультиплікуючи тривогу. Психологічний портрет студентського стресу сьогодні – це складне сплетіння інтенсифікованого емоційного напруження, нав'язливих румінацій про можливі невдачі та соматичних симптомів хронічної втоми в сукупності тотально пригнічує когнітивні та мотиваційні ресурси молоді [26].

Переживання стресу студентською молоддю є багатofакторним, комплексним процесом. У ньому індивідуально-психологічні особливості взаємодіють із зовнішніми, часто екстремальними умовами. Студентство як соціальна група, особливо в умовах затяжної суспільної кризи, демонструє високу схильність до психічного перенапруження. Навчальний та соціальний

стрес у здобувачів вищої освіти маніфестує переважно на емоційно-психологічному рівні, спричиняючи деградацію настрою, погіршення міжособистісних взаємин та деструктивні зміни у поведінці. Відповідно, академічний стрес в умовах сьогодення перестав бути лише педагогічною проблемою. Він трансформувався у серйозний виклик для ментального здоров'я нації, вимагає глибокого розуміння його специфіки для розробки дієвих, науково обґрунтованих засобів психологічної підтримки та превенції.

1.3. Чинники, що впливають на формування стресостійкості особистості

У психологічній парадигмі стресостійкість розглядається як складна, комплексна риса особистості та безперервний динамічний процес. Вона забезпечує успішне подолання стресогенних ситуацій без нанесення шкоди психічному та фізичному здоров'ю індивіда. Під стресостійкістю студентів слід розуміти їхню інтегральну здатність ефективно вирішувати проблемні ситуації, уникаючи при цьому деструктивних наслідків для власного психосоматичного благополуччя. Важливим є розуміння того, що цей показник є рухливим, динамічним утворенням – він не є виключно вродженою, генетично детермінованою константою. Стресостійкість може цілеспрямовано підвищуватись завдяки тренуванням і досвіду, або ж, навпаки, знижуватись під дією виснаження на різних етапах навчання. Її формування відбувається внаслідок складної інтеграції та синергії сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників, а також їхньої безперервної взаємодії в конкретних умовах життєдіяльності здобувача освіти [26].

До ключових ресурсів особистості насамперед відносять здатність до емоційної саморегуляції. Це вміння конструктивно управляти власними емоційними станами, стримувати деструктивні імпульси та свідомо знижувати рівень напруги через використання технік релаксації, усвідомленості чи методів когнітивної перестановки та рефреймінгу. Наступним чинником є адаптивність

до змін – тобто внутрішня готовність індивіда шукати нестандартні виходи зі складних ситуацій, проявляти гнучкість мислення та зберігати продуктивність в умовах тотальної невизначеності. Не менш вагомими є висока самоефективність та адекватна позитивна самооцінка. Студенти, які мають міцне переконання у власних силах, спираються на попередній успішний досвід подолання перешкод, відчують більшу впевненість у своїй спроможності впоратися з поточним стресом. Базове позитивне ставлення до власного психічного здоров'я та відкритість до нового досвіду допомагають молоді швидше пристосовуватися до жорстких вимог університетського середовища. Серед фундаментальних особистісних якостей варто виділити рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, уміння вчасно відмовитися від неефективної стратегії на користь нової та наявність яскраво вираженого внутрішнього локусу контролю – глибокого переконання в тому, що життєвий та академічний успіх залежить насамперед від власних зусиль, а не від фатуму чи зовнішніх обставин [26].

Переходячи до аналізу зовнішніх детермінант, неможливо переоцінити вплив соціальних ресурсів. Суттєву, а подекуди і вирішальну роль у збереженні ментального здоров'я відіграє багатовимірна підтримка з боку соціального оточення: друзів, батьківської родини, академічних наставників та кураторів. Здобувачі вищої освіти, які перебувають у підтримуючому середовищі, відчують щире співчуття та отримують інструментальну чи емоційну допомогу від навколишніх, здатні легше та швидше долати наслідки дистресу. Цілеспрямований пошук емоційної підтримки став однією з провідних та найефективніших стратегій адаптації українських студентів в умовах військової агресії [29]. Для студентів, які опинилися в умовах вимушеної еміграції, саме підтримка зв'язків з вітчизняним освітнім середовищем та співвітчизниками стала головним фактором збереження психологічної стійкості [27]. Буферним фактором виступає лагідне та екологічне соціальне середовище в закладі вищої освіти. Формування атмосфери взаємної поваги, співпраці, абсолютної нетерпимості до будь-яких проявів булінгу чи мобінгу, а також підтримка відкритого, партнерського діалогу між професорсько-викладацьким складом та

студентами є запорукою психологічної безпеки. Системне запровадження педагогами програм навчання навичок стрес-менеджменту, проведення психологічних тренінгів та елементів академічного коучингу істотно підвищує загальний рівень резильєнтності молоді.

Крім базових психологічних рис, у сучасному світі на перший план виходить розвиток м'яких навичок. Вирішальне значення для стресостійкості мають високорозвинені комунікативні компетентності, рівень емоційного інтелекту, навички асертивної поведінки та здатність до глибокої саморефлексії. Студенти, які володіють інструментарієм, здатні чітко та екологічно формулювати свої почуття й актуальні потреби, вміють вибудовувати та захищати здорові особистісні межі, безконфліктно комунікувати в кризових ситуаціях. Це дозволяє їм набагато швидше налагоджувати взаєморозуміння в колективі та своєчасно отримувати необхідну допомогу. Високий емоційний інтелект відіграє роль своєрідного радару. Він дозволяє студентам раціональніше аналізувати перші симптоми стресу, розпізнавати власні тригери і вчасно застосовувати методи психологічного щеплення, перемикаючись на відпочинок, хобі або релаксацію до моменту настання стадії виснаження [26].

Важливою ланкою у механізмі формування стресостійкості є засвоєння та застосування ефективних стратегій подолання стресу. Стресостійкість зміцнюється тоді, коли індивід переходить від пасивного реагування до активного, усвідомленого копінгу, цілеспрямовано застосовуючи методи регулювання психофізіологічної напруги. Якщо ситуація піддається об'єктивним змінам, студенти застосовують проблемно-орієнтовані методи: детально планують свої дії, застосовують техніки тайм-менеджменту, шукають додаткову літературу чи консультації викладачів. Це автоматично повертає їм почуття контролю над ситуацією. У випадках, коли змінити об'єктивні обставини неможливо, на допомогу приходять емоційно-орієнтовані стратегії: дихальні практики, техніки візуалізації, аутогенне тренування чи позитивне самонавіювання. Вони дозволяють купірувати гострі панічні реакції. Ключовими адаптивними механізмами в умовах екзистенційної кризи стали стратегії

відволікання уваги, свідоме перенесення когнітивного фокусу на приємні, безпечні активності та активне шукання соціальної розради. Це свідчить про високу пластичність психіки та здатність молоді інтуїтивно обирати життєствердні копінг-техніки [29].

Освітні умови та загальний навчальний контекст також мають великий вплив. Інституційні фактори, такі як архітектура навчальних програм, загальний психологічний клімат в університеті та наявність фахового психологічного супроводу, створюють той ґрунт, на якому формується або ж руйнується стійкість здобувача. Адекватне, ергономічне планування навчального процесу, яке передбачає своєчасне інформування студентів про зміни, встановлення реалістичних дедлайнів, уникнення штучних перевантажень, турбота про ментальне здоров'я на рівні ректорату, забезпечення доступу до безкоштовних психологічних консультацій, регулярне проведення тренінгів з профілактики вигорання та гарантування безпечного, інклюзивного середовища створюють ідеальні передумови для розкриття потенціалу студентів. Розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти повинен мати виключно планомірний, системний і цілеспрямований характер. Процес має органічно вплітатися у тканину освітнього процесу і формуватися паралельно зі здобуттям жорстких професійних компетентностей, враховуючи при цьому всю специфіку сучасних травматичних викликів.

Архітектура чинників формування стресостійкості особистості є складною і багаторівневою. Вона охоплює глибокі внутрішні ресурси особистості, розгалужені соціальні ресурси, комплекс гнучких м'яких навичок, а також свідомий вибір адаптивних копінг-стратегій. Усі елементи не існують ізольовано, вони перебувають у стані постійної дифузії, взаємодіючи та мультиплікативно підсилюючи один одного. Непохитна віра студента у власні сили полегшує йому вибір активних дій під час сесії, а вчасна підтримка друзів знижує рівень тривоги і заохочує до конструктивного вирішення проблем. У результаті такого синергетичного, комплексного впливу формується стійкий

психологічний імунітет та зріле ставлення до будь-яких життєвих і навчальних викликів.

Теоретичне усвідомлення зазначених механізмів має прикладну цінність, оскільки слугує надійним базисом для розробки практичних рекомендацій та корекційних програм. Першочерговим завданням вищої школи має стати спрямування зусиль на цілеспрямований розвиток компетентностей в навчальному процесі. Йдеться про системну інтеграцію у навчальні плани тренінгів з емоційної саморегуляції, практичних занять з підвищення мотивації, формування міцних навичок раціонального планування часу та вирішення конфліктів у стресових умовах. Досягненню мети також сприятиме розбудова інституту кураторства, створення менторських програм формату «рівний-рівному» (peer-to-peer) та організація психолого-педагогічних семінарів, де студенти зможуть у безпечних умовах відпрацьовувати навички взаємодії в кризових ситуаціях. Шляхом цілеспрямованої та безперервної роботи над збагаченням внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості можна забезпечити стабільне зростання стресостійкості студентів, зберігши при цьому високий рівень їхньої академічної успішності та повноцінне психічне здоров'я.

Висновки до 1 розділу

Узагальнюючи результати теоретико-методологічного аналізу проблеми формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти можна зробити низку концептуальних висновків.

Огляд еволюції наукової думки дозволив констатувати, що поняття стресу та стресостійкості є складними, багатовимірними та нерозривно пов'язаними психологічними конструктами. Сучасна наука відійшла від виключно біологічного трактування стресу як рефлексорної фізіологічної реакції організму, перейшовши до когнітивно-транзакційної та біопсихосоціальної парадигм. Стрес виникає внаслідок суб'єктивної оцінки індивідом зовнішньої ситуації як такої, що несе екзистенційну чи психологічну загрозу і перевищує

наявні адаптивні ресурси. Стресостійкість розглядається не як вроджена, статична характеристика, а як складна інтегральна властивість та безперервний динамічний процес. Вона являє собою здатність особистості зберігати внутрішній гомеостаз, ефективно функціонувати та навіть досягати посттравматичного особистісного зростання в умовах екстремальних навантажень.

Студентський вік є одним із найбільш чутливих та вразливих періодів онтогенезу. Здобувачі вищої освіти щоденно стикаються зі специфічним комплексом стресогенних факторів, де традиційні академічні навантаження акумулюються з нормативною кризою переходу до дорослості. Сучасне покоління студентства змушене здобувати фах в умовах макросоціальних викликів, зумовлених наслідками глобальної пандемії та реаліями повномасштабної війни в Україні. Ці травматичні чинники провокують виникнення у молоді глибокого емоційного виснаження, яке маніфестує через підвищення рівня генералізованої тривожності, втрату навчальної мотивації, зниження когнітивної продуктивності та погіршення міжособистісної взаємодії.

Здатність протистояти стресу формується на перетині внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх детермінант. Вирішальне значення серед останніх відіграє наявність розгалуженої соціальної підтримки з боку родини, однокласників та викладачів, а також екологічний, безпечний клімат у самому закладі вищої освіти.

Отже, цілеспрямоване формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти є необхідним та об'єктивно зумовленим завданням вищої школи. Розуміння теоретичних механізмів виникнення стресових станів та їх подолання відкриває шлях до практичної допомоги студентству. Для розробки дієвих, науково обґрунтованих психолого-педагогічних рекомендацій та превентивних заходів недостатньо лише теоретичного базису. Виникає гостра необхідність в емпіричній перевірці окреслених теоретичних положень, дослідженні актуального рівня життєстійкості, провідних копінг-стратегій та рівня психологічної напруженості серед реальної вибірки студентів. Розв'язанню цих

прикладних завдань буде присвячений другий розділ кваліфікаційного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ШЛЯХІВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Зміст, методи та організація дослідження

Здійснений у першому розділі кваліфікаційної роботи теоретико-методологічний аналіз літератури дозволив сформулювати концептуальне підґрунтя для розуміння феномену стресостійкості як складної інтегральної властивості особистості. З метою емпіричної перевірки висунутих теоретичних припущень та визначення актуального стану психологічної стійкості студентської молоді було проведено констатувальне емпіричне дослідження. Головною метою цього етапу роботи стало комплексне діагностування рівня психологічної напруженості, вивчення показників життєстійкості та виявлення домінуючих копінг-стратегій, які застосовуються здобувачами вищої освіти в процесі подолання навчальних та макросоціальних криз.

Для забезпечення високої валідності та надійності отриманих результатів, емпіричне дослідження розгорнулося у три взаємопов'язані та послідовні етапи. На першому, пошуково-організаційному етапі, відбувалося визначення загальної стратегії констатувального експерименту, формулювання робочих гіпотез, підбір та обґрунтування комплексу психодіагностичних методик, які б найбільше відповідали віковим особливостям вибірки та предмету дослідження. На другому, діагностичному етапі, здійснювався збір первинних емпіричних даних шляхом групового та індивідуального тестування респондентів. На третьому, аналітико-узагальнювальному етапі, проводилася кількісна та якісна обробка отриманих протоколів із застосуванням методів математичної статистики, здійснювалася психологічна інтерпретація виявлених закономірностей, а також розроблялися практичні рекомендації щодо оптимізації досліджуваного феномену.

Експериментальною базою дослідження виступив Державний податковий університет. До участі в констатувальному експерименті залучено 50 здобувачів вищої освіти, які навчаються на різних факультетах з першого по четвертий курси денної форми здобуття освіти. Віковий діапазон респондентів становив від 17 до 21 року. Вибір вікової категорії зумовлений тим, що студенти перебувають у стані перманентної адаптації до мінливих умов освітнього середовища, а отже, є найбільш репрезентативною групою для вивчення механізмів формування стресостійкості в реаліях сьогодення. Діагностична процедура здійснювалася з дотриманням міжнародних етичних стандартів психологічних досліджень. Участь студентів була добровільною, тестування проводилося на умовах повної анонімності, сприявши зниженню рівня соціальної бажаності у відповідях та дозволило отримати об'єктивні, відверті дані про їхній внутрішній емоційний стан.

Усвідомлюючи, що стресостійкість неможливо виміряти за допомогою лише одного одномірного показника, сформовано комплексну психодіагностичну батарею, яка складається з трьох адаптованих методик, спрямованих на вивчення проблеми з різних ракурсів – діагностику актуального стану напруженості, визначення внутрішнього ресурсу стійкості та фіксацію поведінкових патернів реагування на загрозу.

Першим інструментом стала багатовимірна Шкала психологічного стресу (PSM-25), розроблена канадськими дослідниками Л. Лемуром, Р. Тесьє та С. Філліоном [32]. Застосування методики зумовлено необхідністю вимірювання феноменологічної структури переживань стресу, тобто фіксації актуального рівня соматичної, поведінкової та емоційної напруженості, яку здобувачі вищої освіти відчують у період свого життя. Опитувальник складається з 25 тверджень, які відображають різні симптоми стресового стану, наприклад, відчуття браку часу, безпричинна тривога, фізичне виснаження, порушення сну. Здобувачам освіти пропонувалося оцінити кожне з тверджень за восьмибальною шкалою Лікерта, де мінімальний бал означає повну відсутність симптому, а максимальний – його щоденний, постійний прояв.

Особливість обробки результатів за методикою PSM-25 полягає у підрахунку загальної суми балів – інтегрального показника психологічного стресу, що дозволяє диференціювати респондентів за трьома рівнями адаптації. Згідно з ключем методики, показник нижче 99 балів інтерпретується як низький рівень стресу, що свідчить про стан глибокої психологічної рівноваги, високої стресостійкості та оптимальної адаптованості до навчального середовища. Середній рівень, який охоплює діапазон від 100 до 154 балів, вказує на стан помірної емоційної напруженості, яка об'єктивно вимагає від студента мобілізації внутрішніх резервів, проте ще не призводить до патологічного соматичного виснаження. Сума балів, що дорівнює або перевищує показник у 155 балів, слугує тривожним індикатором високого рівня психологічного стресу, який фактично межує з дистресом і сигналізує про виражену психофізіологічну дезадаптацію, хронічне перенапруження нервової системи та нагальну потребу в психологічній допомозі. Для уникнення перевантаження основного тексту роботи, повний стимульний матеріал опитувальника PSM-25, а також детальний ключ до його обробки та інтерпретації винесено у Додаток Б.

Другим базовим інструментом дослідження став Тест життєстійкості (Hardiness Survey), розроблений американським психологом С. Мадді [33]. Вибір методики продиктований необхідністю визначення глибинного особистісного ресурсу, який детермінує здатність здобувача освіти зберігати внутрішній баланс під впливом фруструючих макросоціальних та академічних обставин. Опитувальник містить 45 тверджень, щодо яких досліджувані повинні висловити ступінь своєї згоди чи незгоди. Методика дозволяє отримати загальний інтегральний показник життєстійкості студента та ретельно проаналізувати його внутрішню структуру через вимір трьох самостійних, проте тісно взаємопов'язаних субшкал: залученості, контролю та прийняття ризику.

Показник залученості демонструє ступінь переконаності респондента в тому, що його активна участь у подіях дає максимальний шанс знайти щось значуще для його особистісного розвитку. Шкала контролю виявляє внутрішній локус контролю студента, тобто його фундаментальну віру у здатність

самостійно обрати власний життєвий шлях, протистояти викликам і впливати на результати своєї навчальної діяльності, уникаючи стану вивченої безпорадності. Шкала прийняття ризику дозволяє об'єктивно оцінити, наскільки здобувач вищої освіти розглядає раптові життєві виклики та кризи не як фатальну загрозу, а як цінний, унікальний досвід, необхідний для подальшого самовдосконалення.

Третьою важливою складовою психодіагностичної батареї виступив багатовимірний опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations – CISS), авторами якого є відомі канадські дослідники Н. Ендлер та Д. Паркер [34]. Інструментарій був застосований з метою виявлення домінуючих поведінкових патернів та стратегій, до яких найчастіше вдаються студенти для подолання гострих життєвих та навчальних кризових ситуацій. Методика складається з 48 пунктів, які за допомогою процедури факторизації групуються у три базові шкали, що відповідають основним, фундаментальним стилям реагування на стрес.

Перша шкала вимірює проблемно-орієнтований копінг, який характеризується раціональним, зваженим аналізом проблеми, активним пошуком інформації та цілеспрямованим плануванням кроків щодо її вирішення. Друга шкала спрямована на діагностику емоційно-орієнтованого копінгу, проявляється у надмірному фокусуванні на власних переживаннях, схильності до самозвинувачення, підвищеній тривожності або деструктивному емоційному відреагуванні. Третя шкала фіксує копінг, орієнтований на уникнення, який, своєю чергою, диференціюється на дві субшкали: свідоме відволікання, наприклад, через занурення в соціальні мережі, перегляд розважального контенту чи шопінг та пошук соціальної підтримки задля мінімізації власної відповідальності. Бланки методики CISS та інструкція для обстежуваних розміщені у Додатку В.

З метою об'єктивного вивчення предмета дослідження, до психодіагностичної батареї було включено Бостонський тест стресостійкості, розроблений американськими дослідниками Медичного центру Бостонського

університету Л. Міллером та А. Сміт [37]. Якщо попередні методики спрямовані на виявлення глибинних особистісних рис та актуальної напруги, то даний інструмент дозволяє оцінити саме поведінковий та соціально-побутовий аспекти стресостійкості. Опитувальник складається з 20 тверджень, які фіксують наявність або відсутність у житті студента базових ресурсів опірності стресу: повноцінного сну, режиму харчування, фізичної активності, соціальної підтримки та вміння раціонально розподіляти час. Здобувачам освіти пропонувалося оцінити частоту прояву кожної звички за шкалою від 1 («майже завжди») до 5 («ніколи»). Згідно з ключем методики, підрахунок загальної суми балів дозволяє диференціювати респондентів за рівнем вразливості до стресорів. Показник до 30 балів свідчить про високу стресостійкість, діапазон від 31 до 50 балів вказує на середній рівень (помірну вразливість), а сума, що перевищує 50 балів, є індикатором низької стресостійкості та високої схильності до психосоматичних розладів. Повний текст опитувальника розміщено у Додатку Г.

На завершальному етапі процедури організації констатувального дослідження передбачалося застосування методів математичної статистики для об'єктивізації отриманих емпіричних даних (Додаток А). Після завершення процедури тестування всі первинні протоколи досліджуваних були перевірені на наявність пропущених відповідей та зведені у єдину матрицю даних за допомогою електронних таблиць програмного комплексу Microsoft Excel. Для опису характеристик вибірки та виявлення процентного співвідношення студентів з різними рівнями досліджуваних показників використовувалися методи базової описової статистики.

Для перевірки гіпотез про наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем актуального стресу, внутрішніми показниками життєстійкості та вибором конкретних копінг-стратегій було обрано метод кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r -Пірсона). Результати дослідження проаналізовані у наступному підрозділі роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей стресостійкості у здобувачів вищої освіти

Отримані в ході констатувального експерименту масиви емпіричних даних були піддані процедурі кількісної та якісної обробки, дозволивши виявити специфіку переживання стресових станів та визначити рівень сформованості життєстійкості у здобувачів вищої освіти. Відповідно до логіки дослідження, на першому етапі аналізу увагу зосереджено на визначенні актуального стану психологічної напруженості студентів Державного податкового університету за допомогою багатовимірної шкали психологічного стресу PSM-25.

Підрахунок індивідуальних балів та їх подальша категоризація розподілили всю вибірку досліджуваних (N=50) на три репрезентативні групи залежно від інтенсивності прояву стресових реакцій. Для наочної візуалізації отриманих результатів відсоткові та абсолютні показники зведено у таблицю 2.1.

Для візуалізації співвідношення груп з різним рівнем психофізіологічної напруженості отримані емпіричні дані представлено у вигляді кругової діаграми (рис. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл здобувачів вищої освіти за рівнем актуального психологічного стресу (за методикою PSM-25)

Рівень психологічного стресу	Кількість досліджуваних (абсолютне значення, осіб)	Відсоткове співвідношення (%)
Високий рівень (понад 155 балів)	12	24,0
Середній рівень (100–154 бали)	28	56,0
Низький рівень (менше 99 балів)	10	20,0
Разом	50	100,0

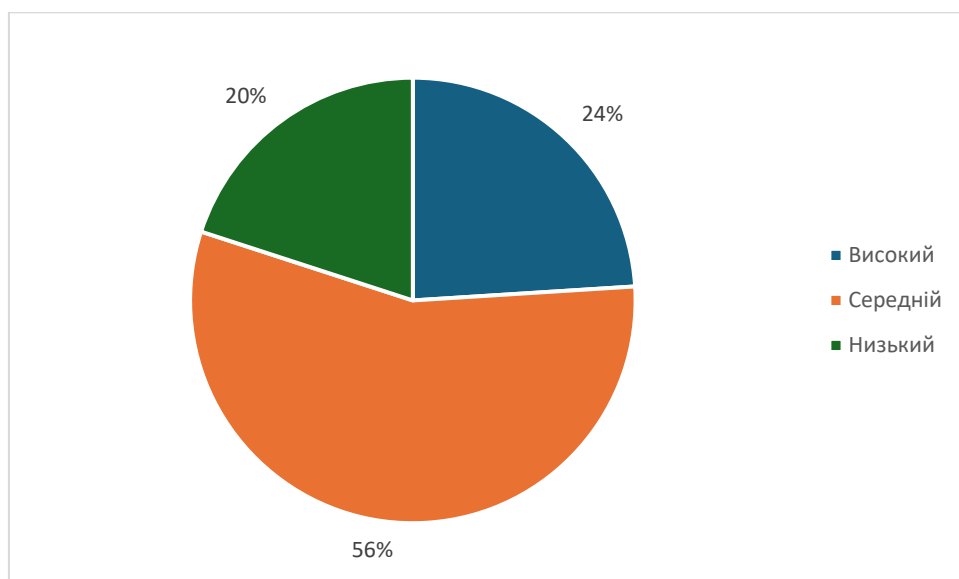


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл здобувачів вищої освіти за рівнем психологічного стресу

Як свідчать дані таблиці 2.1 та рис 2.1, лише п'ята частина опитаних студентів (20 %, 10 осіб) демонструє низький рівень психологічного стресу. Категорія здобувачів освіти характеризується стабільним емоційним фоном, відсутністю виражених психосоматичних симптомів та високою здатністю до концентрації уваги. Вони адекватно оцінюють навчальні навантаження, не відчують хронічного браку часу і здатні швидко відновлювати сили після складання заліків чи іспитів. Більшість респондентів (56 %, 28 осіб) перебуває у стані середньої, помірної психологічної напруженості. Стан є типовим індикатором перехідного періоду. Студенти групи здатні підтримувати належний рівень академічної успішності, однак це досягається за рахунок інтенсивної мобілізації та поступового виснаження внутрішніх адаптивних резервів. У їхніх протоколах найчастіше фіксувалися скарги на періодичне безсоння, тривожні очікування щодо майбутнього та фонову дратівливість.

Занепокоєння викликає група здобувачів вищої освіти (24 %, 12 осіб), у яких було діагностовано високий рівень психологічного стресу. Феноменологічна картина їхнього стану межує з клінічним дистресом і характеризується емоційним виснаженням, відчуттям безпорадності, соматичними болями психогенного характеру та різким зниженням навчальної

мотивації. Високі показники напруженості є прямим наслідком кумулятивного ефекту. На традиційний академічний стрес накладаються макросоціальні травматичні чинники, пов'язані з реаліями воєнного часу та перманентною загрозою безпеці.

Логічним продовженням емпіричного аналізу стало вимірювання рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти як здатності їхнього організму та психіки протистояти виснаженню. Для цього було застосовано Бостонський тест стресостійкості. Кількісна обробка отриманих протоколів дозволила згрупувати результати вибірки (N=50), які для наочності представлено у таблиці 2.2 та рисунку 2.2.

Таблиця 2.2

**Розподіл здобувачів вищої освіти за рівнем стресостійкості
(Бостонський тест)**

Рівень стресостійкості (вразливості до стресу)	Кількість досліджуваних (осіб)	Відсоткове співвідношення (%)
Висока стресостійкість (менше 30 балів)	11	22,0
Середня стресостійкість (31–50 балів)	26	52,0
Низька стресостійкість (понад 50 балів)	13	26,0
Разом	50	100,0

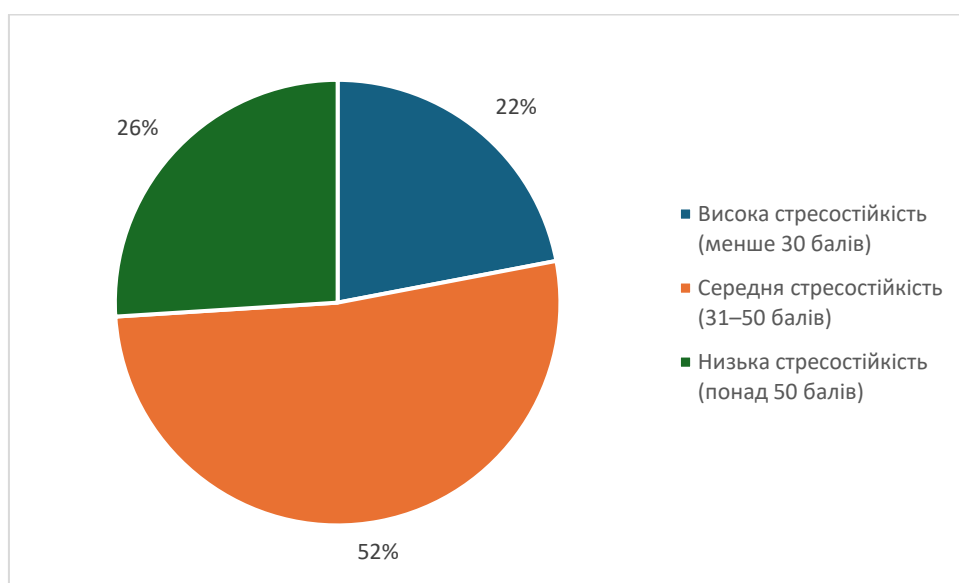


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл здобувачів вищої освіти за рівнем стресостійкості (Бостонський тест)

Інтерпретуючи отримані дані, констатуємо узгодженість цих результатів із виявленими раніше показниками психологічного напруження. 22 % опитаних студентів володіють високою стресостійкістю, що забезпечується здоровими поведінковими звичками, регулярним відновленням сил та наявністю міцних соціальних зв'язків. Більша половина респондентів (52 %) демонструє середній рівень стійкості, що вказує на їхню помірну вразливість. Студенти здатні витримувати нормативні академічні навантаження, проте в умовах сесії чи загострення зовнішніх криз їхні буферні ресурси швидко вичерпуються. 26 % здобувачів освіти показали рівень з низькою стресостійкістю. Аналіз їхніх відповідей засвідчив наявність можливого дефіциту базових навичок саморегуляції.

На наступному етапі емпіричного аналізу досліджено внутрішні диспозиційні ресурси студентів, які детермінують здатність протистояти виявленим стресорам. Для цього застосовано Тест життестійкості. Результати вимірювання загального інтегрального показника життестійкості дозволили виокремити три рівні його сформованості серед студентської молоді. Було встановлено, що високий рівень життестійкості притаманний 18 % опитаних (9 осіб). Ці студенти володіють психологічним імунітетом, сприймають життєві кризи як стимул для саморозвитку і не схильні впадати у відчай при зіткненні з перешкодами. Половина вибірки (50 %, 25 осіб) продемонструвала середній рівень життестійкості, що вказує на ситуативну здатність долати труднощі. Їхня стійкість коливається залежно від наявності зовнішньої підтримки. Майже третина респондентів (32 %, 16 осіб) характеризується низьким рівнем життестійкості. Для них типовою є пасивна життєва позиція, страх перед невідомим, схильність до катастрофізації подій та швидка відмова від поставлених цілей при перших ознаках невдачі.

З метою розуміння виявленої проблеми, здійснено пофакторний аналіз внутрішньої структури життестійкості, розрахувавши середні арифметичні

значення за кожною з трьох базових субшкал методики. Отримані результати представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Середні показники сформованості структурних компонентів
життєстійкості у здобувачів вищої освіти**

Компоненти життєстійкості (субшкали)	Середнє значення (M), балів	Стандартне відхилення (σ)	Рівень вираженості у вибірці
Залученість (Commitment)	33,4	6,2	Середній
Контроль (Control)	24,1	5,8	Низький / Нижче середнього
Прийняття ризику (Challenge)	16,8	4,1	Середній
Загальна життєстійкість	74,3	14,5	Середній

Графічне відображення сформованості окремих структурних елементів життєстійкості наведено на рисунку 2.3.

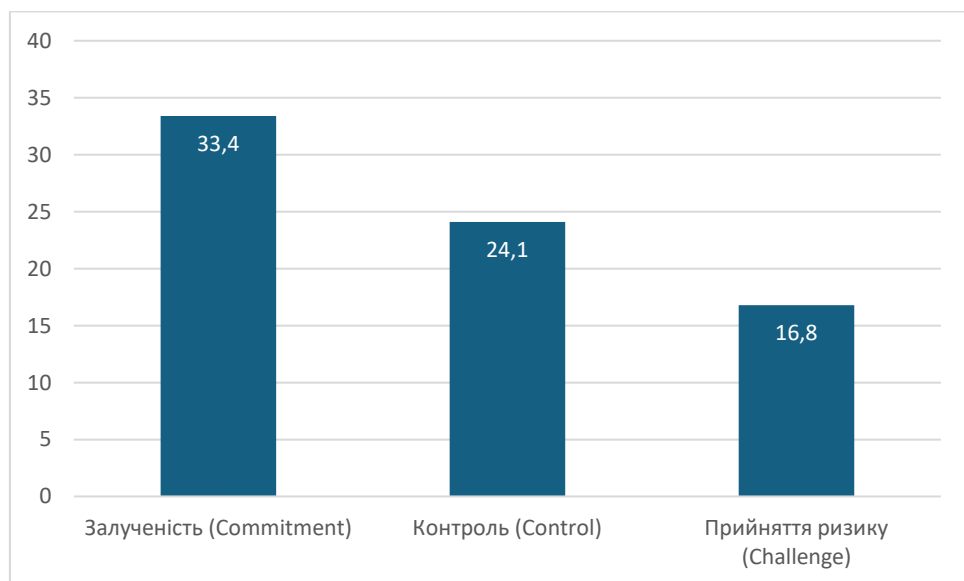


**Рис. 2.3. Профіль вираженості структурних компонентів
життєстійкості студентів (у середніх балах)**

Інтерпретуючи профіль компонентів життєстійкості, виявлено показову закономірність, яка відображає специфіку світовідчуття молоді. Найвищі відносні показники у вибірці були зафіксовані за шкалою «Залученість» ($M=33,4$). Це означає, що студенти, незважаючи на об'єктивні труднощі,

намагаються знаходити сенс у своїй діяльності, підтримувати соціальні зв'язки з оточенням та отримувати задоволення від студентського життя, уникаючи повної соціальної ізоляції. Низьким виявився показник за субшкалою «Контроль» ($M=24,1$). Спад свідчить про можливе домінування у значної частини здобувачів освіти зовнішнього локусу контролю – глибокого і часто обґрунтованого реаліями відчуття того, що вони не здатні самотійно керувати власним життям, а їхнє майбутнє залежить від непередбачуваних їм глобальних обставин та зовнішніх сил. Показник за шкалою «Прийняття ризику» ($M=16,8$) перебуває на середньому рівні та ілюструє амбівалентне ставлення студентів до змін. З одного боку, вони розуміють неминучість трансформацій, з іншого – прагнуть мінімізувати ризики і зберегти ілюзію стабільності.

Проміжний аналіз емпіричних даних показує наявність часткової проблеми – частина здобувачів освіти перебуває у можливому стані психологічного стресу на тлі дефіциту внутрішніх особистісних ресурсів для його подолання через зниження почуття життєвого контролю.

Третій етап присвячений вивченню специфіки поведінкового реагування студентів на життєві та навчальні кризи. Застосування багатовимірного опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» дозволило визначити домінуючі стратегії подолання труднощів, до яких найчастіше вдаються здобувачі вищої освіти. Кількісний аналіз отриманих протоколів засвідчив роздільність вибірки на три неоднорідні підгрупи залежно від переважаючого стилю копінг-поведінки.

Проблемно-орієнтований копінг, який вважається найбільш адаптивним і конструктивним механізмом, виявився домінуючим лише у 30 % респондентів (15 осіб). Ця група студентів у стресових ситуаціях схильна до раціонального планування, пошуку додаткової інформації та покрокового вирішення академічних чи особистих завдань. Найбільшою виявилася група студентів (38 %, 19 осіб), які віддають перевагу емоційно-орієнтованому копінгу. Під впливом стресорів вони схильні фіксуватися на власних негативних переживаннях, вдаватися до самозвинувачень. Решта вибірки, 32 % (16 осіб), продемонструвала

домінування стратегій уникнення, намагаючись дистанціюватися від проблеми шляхом відволікання на розважальний контент або ж через пошук соціальної розради задля перекладання відповідальності. Графічне відображення наведено на рисунку 2.4.

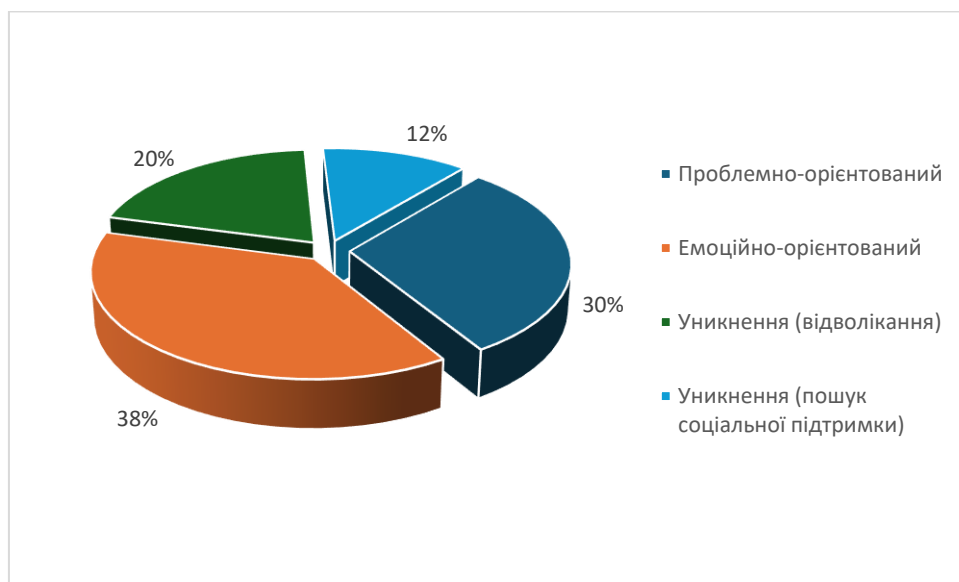


Рис. 2.4. Розподіл вибірки студентів за домінуючими копінг-стратегіями (%)

Візуалізований на рисунку 2.4 розподіл копінг-стратегій дозволяє зробити висновок про те, що в умовах сучасних макросоціальних криз у поєднанні з академічним навантаженням більшість здобувачів вищої освіти (сумарно 70 %) схильна використовувати менш ефективні, пасивні стратегії. Це пояснюється виявленим раніше дефіцитом субшкали «Контроль» у структурі життестійкості. Відчуваючи неможливість об'єктивно вплинути на зовнішні обставини, студенти відмовляються від спроб вирішити проблему, концентруючись на власних переживаннях або втечі від реальності.

Для статистичного підтвердження виявлених спостережень та перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем стресу, життестійкістю та вибором копінг-стратегій, здійснено кореляційний аналіз. У процесі обробки даних застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r -Пірсона). Результати розрахунків дозволили виявити низку статистично значущих зв'язків.

Найбільш вагомим результатом став виявлений сильний зворотний кореляційний зв'язок між загальним показником психологічного стресу (за шкалою PSM-25) та інтегральним рівнем життєстійкості ($r = -0,805$ при рівні значущості $p \leq 0,01$). Тобто чим вищим є рівень сформованості життєстійкості у здобувача вищої освіти, тим нижчою є інтенсивність переживаного ним психофізіологічного стресу, і навпаки (рис 2.5).

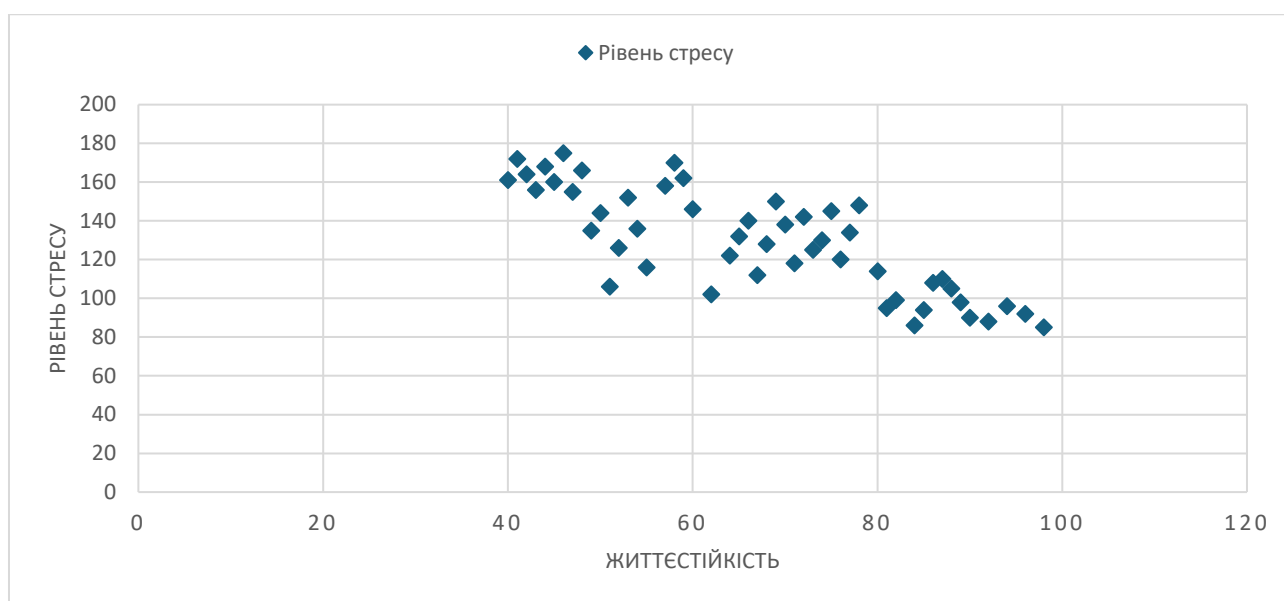


Рис. 2.5. Графік взаємозв'язку між показниками психологічного стресу та рівнем життєстійкості у здобувачів вищої освіти

Наочна ілюстрація зворотної залежності, представлена на рисунку 2.5, доводить функцію життєстійкості як найпотужнішого психологічного буфера. Студенти з розвиненими компонентами залученості та прийняття ризику здатні зберігати емоційний гомеостаз за умов жорсткого зовнішнього пресингу.

Кореляційний аналіз дозволив встановити специфіку взаємозв'язку між рівнем стресу та стилями поведінки. Виявлено статистично значущий прямий позитивний зв'язок між показниками стресу та емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0,62$, $p \leq 0,01$), а також копінгом, орієнтованим на уникнення ($r = 0,55$, $p \leq 0,05$). Це означає, що студенти, які потерпають від дистресу, найчастіше застосовують саме ці дезадаптивні поведінкові патерни. Проблемно-орієнтований копінг виявив прямий зв'язок із загальним рівнем життєстійкості (r

= 0,59, $p \leq 0,01$) і зворотний – із рівнем стресу ($r = -0,48$, $p \leq 0,05$). Відповідно, здобувачі освіти, які мають розвинений внутрішній локус контролю та психологічну твердість, схильні активно аналізувати проблему та шукати шляхи її вирішення, що знижує суб'єктивну оцінку загрози і купірує розгортання стресової реакції.

Отже, актуальний рівень стресостійкості студентської молоді потребує цілеспрямованої педагогічної та психологічної корекції. Виявлене у значної частини студентів домінування стану емоційного виснаження тісно пов'язане з дефіцитом таких особистісних ресурсів, як почуття контролю над власним життям, та нездатністю застосовувати конструктивні стратегії подолання труднощів. Отримані дані створюють емпіричне підґрунтя для розробки комплексної системи профілактичних і корекційних заходів. Обґрунтування конкретних методичних та практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти детально розкрито у наступному підрозділі роботи.

2.3. Практичні рекомендації щодо формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти

Виявлені тривожні тенденції, зокрема домінування середнього та високого рівнів психологічного стресу, дефіцит внутрішнього локусу контролю у структурі життєстійкості та схильність до використання дезадаптивних, емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, вимагають реагування з боку інститутів вищої освіти. З огляду на це, було розроблено обґрунтовану систему практичних рекомендацій, яка базується на принципах системності, неперервності та екологічності психологічного впливу. Запропонована модель втручання охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів: індивідуально-особистісний – робота зі студентами, груповий – залучення інституту кураторства та інституційний – робота психологічної служби університету [35].

На індивідуально-особистісному рівні найбільш ефективним та методично виправданим інструментом формування стресостійкості виступає цілеспрямована соціально-психологічна тренінгова робота. Спираючись на концепцію життєстійкості С. Мадді та когнітивно-транзакційну теорію Р. Лазаруса, пропонується до впровадження у виховний процес закладів вищої освіти структурно-тематичну модель психокорекційної програми під назвою «Стрес-менеджмент та ресурси життєстійкості». Головною метою програми є свідомо трансформація патернів поведінки здобувачів освіти, зміщення їхнього локусу контролю у внутрішній план та навчання екологічним методам саморегуляції в умовах академічних і макросоціальних криз. Для системного бачення логіки побудови запропонованої тренінгової роботи її змістове наповнення представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Структурно-тематична модель тренінгової програми з формування стресостійкості здобувачів вищої освіти

Назва модулю	Тематичне спрямування та мета етапу	Основні психологічні техніки та вправи
I. Діагностико-мотиваційний	Створення безпечного групового простору, актуалізація проблеми стресу, зняття первинної напруги, формування мотивації до самозмін.	Вправи на знайомство («Мое ресурсне ім'я»), проєктивна методика «Малюнок мого стресу», групова дискусія щодо природи академічних викликів.
II. Когнітивно-поведінковий	Робота з компонентами життєстійкості (Контроль та Залученість). Навчання навичкам когнітивного рефреймінгу та проблемно-орієнтованого копінгу.	Техніка АВС-аналізу (А. Елліс), рольові ігри «Поведінка в конфлікті», вправа «Коло мого контролю» (відсікання невідконтрольних обставин).
III. Емоційно-вольовий	Опанування методів швидкої психофізіологічної саморегуляції, зниження соматичної напруги, купірування симптомів дистресу.	Прогресивна м'язова релаксація за Е. Джейкобсоном, техніки діафрагмального (квадратного) дихання, майндфулнес-практики (усвідомленість).
IV. Інтеграційно-ресурсний	Синтез отриманих навичок, формування позитивного образу майбутнього, побудова індивідуального маршруту психологічної безпеки.	Створення «Скриньки психологічної швидкої допомоги», вправа «Лист собі в майбутнє», підсумкова рефлексія (шеринг).

Аналізуючи змістове наповнення програми, слід особливо наголосити на специфіці когнітивно-поведінкового модуля, який є центральним елементом корекції дефіциту. Оскільки результати дослідження показали низький рівень субшкали «Контроль», практичному психологу необхідно фокусувати увагу студентів на розмежуванні об'єктивної реальності та їхніх суб'єктивних реакцій. Використання вправи «Коло мого контролю» дозволяє здобувачам освіти візуалізувати та усвідомити, що вони не здатні зупинити повітряну тривогу чи відмінити складний іспит, але вони мають абсолютну владу над тим, як організувати свій час, підготуватися до заняття або звернутися по соціальну підтримку. Когнітивна перебудова автоматично запускає перехід від дезадаптивного емоційного уникнення до проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів, які мають достовірний прямий зв'язок із загальним показником життєстійкості [36].

Окрім когнітивної роботи, важливою складовою тренінгової програми є впровадження технік тілесно-орієнтованої терапії та усвідомленої присутності. Враховуючи те, що високий рівень стресу у студентів супроводжується психосоматичною напругою та безсонням, регулярне виконання технік прогресивної м'язової релаксації та квадратного дихання дозволяє штучно знизити активність симпатико-адреналової системи. Навчання портативним методам саморегуляції дає студентам інструмент швидкої психологічної самопомоги безпосередньо в момент екзаменаційного пресингу чи перебування в укритті і повертає їм базове відчуття безпеки та тілесної цілісності.

Поряд із тренінговою роботою зі студентською молоддю, важливою складовою комплексної програми формування стресостійкості є активне залучення інституту кураторства та професорсько-викладацького складу до процесу психологічного супроводу. Успішне подолання стресогенних факторів є неможливим без створення екологічного та психологічно безпечного освітнього середовища. Куратори академічних груп мають поступово трансформувати свою традиційну функцію від адміністративної контролюючої

до наставницької та фасилітативної. Практична реалізація завдання передбачає оволодіння викладачами навичками емпатійного слухання та ранньої діагностики маркерів емоційного вигорання у студентів. Кураторам рекомендується регулярно ініціювати неформальні групові дискусії, години спілкування у форматі відкритого мікрофона, де здобувачі освіти могли б безпечно вербалізувати свої страхи та тривоги щодо навчального процесу чи макросоціальних викликів, не боячись осуду. Такий підхід дозволяє знизити рівень емоційної напруги шляхом її колективного відреагування та сприяє формуванню згуртованого студентського колективу, який сам по собі виступатиме ресурсом соціальної підтримки.

Відповідно до результатів емпіричного зрізу, значна частина психологічного напруження генерується внаслідок відчуття втрати контролю над навчальним навантаженням. З огляду на це, викладачам-предметникам рекомендується переглянути підходи до організації навчального процесу, інтегруючи в нього елементи академічного тайм-менеджменту та гнучкості. Профілактика академічного дистресу вимагає чіткої та прозорої регламентації дедлайнів, рівномірного розподілу завдань для самостійної роботи впродовж семестру та уникнення штучного, невиправданого перевантаження в період модульних контролів чи екзаменаційних сесій. Надання студентам можливості вибору тем для індивідуальних проєктів, впровадження гнучких графіків здачі робіт у випадку форс-мажорних обставин, наприклад, перебоїв з електропостачанням чи тривалих повітряних тривог, працює на підвищення показника «Контролю» у структурі їхньої життєстійкості, повертаючи молоді відчуття суб'єктності та відповідальності за власні результати.

Третій, макрорівневий вектор практичних рекомендацій стосується діяльності психологічної служби закладу вищої освіти, яка має виступати головним координатором процесу збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Психологічній службі необхідно запровадити систему перманентного психологічного скринінгу. Регулярне, анонімне онлайн-анкетування за допомогою коротких діагностичних шкал дозволить вчасно

виявляти групи ризику серед студентів перших курсів, які проходять етап адаптації, та випускників, які перебувають у стані кризи професійного самовизначення.

Крім діагностичної та консультативної роботи, акцент у діяльності психологічної служби має бути зміщений на масову психологічну просвіту. Йдеться про розробку та розповсюдження серед студентського активу інформаційних матеріалів та гайдів із технік саморегуляції, правил інформаційної гігієни в умовах війни та алгоритмів запобігання панічним атакам. Важливим кроком є забезпечення доступності психологічної допомоги через створення анонімних університетських гарячих ліній або чат-ботів довіри, які є актуальним в умовах дистанційного чи змішаного форматів навчання. Об'єктом психоедукаційних заходів повинні ставати не лише здобувачі вищої освіти, а й самі викладачі, які також потребують психологічної підтримки та навчання методам профілактики синдрому професійного вигорання для збереження власної ресурсності.

Отже, проблема формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти не може бути вирішена точковими чи одноразовими заходами. Лише реалізація запропонованого комплексного, багаторівневого підходу – від озброєння самого студента техніками когнітивної перебудови та релаксації, через створення емпатійного наставницького середовища викладачами, до інституційного моніторингу психологічною службою – здатна забезпечити стабільний, пролонгований ефект. Застосування практичних рекомендацій дозволить трансформувати заклади вищої освіти з осередків академічного стресу на справжні простори психологічної безпеки, де студентська молодь зможе якісно опановувати фахові компетентності й формувати міцний психологічний імунітет, життєво необхідний для успішної самореалізації в умовах мінливого та кризового сучасного світу.

Висновки до 2 розділу

Організація та проведення психодіагностичного зрізу на базі Державного податкового університету дозволили зафіксувати актуальний стан психофізіологічної напруженості студентської молоді і глибоко проаналізувати ті внутрішні особистісні ресурси та поведінкові стратегії, які детермінують їхню здатність протистояти викликам сучасного макросоціального та академічного середовища.

Емпіричним шляхом доведено, що сучасне студентство перебуває під інтенсивним психологічним пресингом, що підтверджується результатами застосування шкали психологічного стресу. Більшість опитаних респондентів демонструє середній та високий рівні психологічної напруженості, яка проявляється через хронічну втому, тривожні стани, порушення сну та зниження навчальної мотивації. Діагностика за допомогою Бостонського тесту стресостійкості підтвердила тенденції на поведінково-побутовому рівні. Частина здобувачів освіти характеризується підвищеною вразливістю до стресорів через дефіцит навичок саморегуляції, порушення режиму праці й відпочинку та нестачу фізичної активності.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона підтвердив гіпотезу про наявність сильного зворотного взаємозв'язку між інтегральним показником життєстійкості та рівнем актуального психологічного стресу. Це математично доводить, що психологічна твердість, яка базується на прийнятті ризику та внутрішньому контролі, виступає найпотужнішим захисним буфером, який блокує розвиток дистресу та сприяє свідомому вибору адаптивних копінг-механізмів.

Доведено, що ефективна оптимізація психоемоційного стану здобувачів вищої освіти можлива за умови синергійного поєднання індивідуальної соціально-психологічної тренінгової роботи із трансформацією самого освітнього середовища. Залучення до цього процесу інституту кураторства, впровадження гнучкого академічного тайм-менеджменту та активізація

психоедукаційної і скринінгової діяльності психологічної служби університету дозволить створити безпечний простір, у якому стрес трансформуватиметься з руйнівного фактора на стимул для особистісного зростання майбутніх фахівців.

ВИСНОВКИ

Здійснене у кваліфікаційній роботі теоретико-емпіричне дослідження проблеми формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти дозволило розв'язати поставлені завдання, підтвердити висунуті гіпотези та зробити низку висновків.

Теоретичне обґрунтування проблеми довело, що стрес і стресостійкість є складними, багатовимірними та взаємозалежними психологічними феноменами. У науковій парадигмі відбувся остаточний відхід від трактування стресу виключно як фізіологічної реакції організму на користь когнітивно-транзакційної моделі, де ключову роль відіграє суб'єктивна оцінка індивідом зовнішньої загрози. Стресостійкість визначається як динамічна, інтегральна властивість особистості, що не є вродженою константою, а формується впродовж життя. Вона забезпечує здатність людини зберігати внутрішній психоемоційний гомеостаз, адаптивно реагувати на екстремальні виклики та трансформувати травматичний досвід у ресурс для подальшого особистісного зростання.

Встановлено, що здобувачі вищої освіти є специфічною соціальною групою, яка характеризується підвищеною психологічною вразливістю. Студентство перебуває під тиском, оскільки нормативна криза переходу до дорослості та традиційні академічні навантаження об'єктивно обтяжуються макросоціальними травматичними чинниками – наслідками пандемії, дистанційним навчанням та, насамперед, реаліями повномасштабної війни в Україні. Специфіка переживання стресу проявляється через домінування емоційного виснаження, генералізованої тривоги, психосоматичних розладів та відчуття екзистенційної невизначеності.

Емпірична перевірка актуального стану стресостійкості, здійснена на базі Державного податкового університету, підтвердила актуальність проблеми емоційного напруження у студентському середовищі. Діагностичний зріз показав – частина опитаних перебуває у стані середнього та високого психологічного стресу, що свідчить про поступове виснаження їхніх адаптивних

ресурсів. Застосування Бостонського тесту додатково засвідчило недостатню сформованість навичок поведінкової саморегуляції молоді, що проявляється у певних труднощах із відновленням власних психофізіологічних ресурсів. Пофакторний аналіз структури життестійкості дозволив виявити мішень для психологічного супроводу. При збереженій залученості у життєві процеси, студенти відчують зниження внутрішнього контролю, суб'єктивно відчуючи залежність від зовнішніх обставин. Як наслідок, у їхній поведінці частіше спостерігається схильність до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій та намагань уникнути проблем замість їх конструктивного вирішення. Проведений кореляційний аналіз математично довів наявність зворотного взаємозв'язку між показниками життестійкості та інтенсивністю переживаного стресу, підтвердивши, що розвинений внутрішній локус контролю є головним психологічним буфером проти дистресу.

На основі отриманих емпіричних закономірностей обґрунтовано доцільність впровадження системної, багаторівневої моделі психологічного супроводу. Формування стресостійкості вимагає комплексної роботи, яка поєднує соціально-психологічний тренінг із покращенням психологічного клімату в освітньому просторі. Розроблені практичні рекомендації доводять важливість залучення до цього процесу інституту кураторства для створення емпатійного середовища, впровадження гнучких форм академічного тайм-менеджменту та активізації психоедукаційної роботи психологічної служби закладу вищої освіти.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблематики. Виявлені тенденції актуалізують потребу у подальших дослідженнях динаміки стресостійкості на різних курсах навчання, а також у вивченні впливу специфіки обраної професії на формування захисних копінг-механізмів особистості в умовах пролонгованих суспільних криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015, 324: 6-7.
4. Голованова Н. О., Чеберко С. А. Сутність феномена стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. Габітус. 2024. Вип. 67. С. 20–24. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
5. Mund, P., Mishra, M. The Hardiness: A review and research agenda. Personality and Individual Differences, 2025, 233: 112882. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112882>
6. Лазарус Р. Психологічний стрес і процес копіngu. Київ: Основи, 2006. 280 с.
7. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 20. С. 67–74. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.10>
8. American Psychological Association. Resilience. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>
9. Ansari S., Iqbal N. Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. Personality and Individual Differences. 2025. Vol. 236. P. 113006. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006>
10. Chu B., Marwaha K., Sanvictores T., Ayers D. Physiology, Stress Reaction. StatPearls. Treasure Island : StatPearls Publishing, 2024. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
11. Buenrostro-Jáuregui M. H. et al. A Comprehensive Overview of Stress, Resilience, and Neuroplasticity Mechanisms. International Journal of Molecular Sciences. 2025. Vol. 26, no. 7. P. 3028. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijms26073028>

12. Psychological Resilience and Vulnerability in Student Populations. Nature Index – Applied and Developmental Psychology. 2025. URL: <https://www.nature.com/nature-index/topics/14/psychological-resilience-and-vulnerability-in-student-populations>
13. Hoge E. A., Austin E. D., Pollack M. H. Resilience: Psychological resilience and personal characteristics. Resilience and Mental Health / ed. by S. Southwick, D. Charney. New York : Cambridge University Press, 2018. P. 121–135.
14. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in development. New York : Guilford Press, 2014. 382 p.
15. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. American Psychologist. 2004. Vol. 59, no. 1. P. 20–28.
16. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry. 1987. Vol. 57, no. 3. P. 316–331.
17. McEwen B. S. Stress, Adaptation, and Disease. Allostasis and Allostatic Load. Annals of the New York Academy of Sciences. 1998. Vol. 840. P. 33–44.
18. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping. Encyclopedia of Behavioral Medicine / ed. by M. D. Gellman, J. R. Turner. New York : Springer, 2013. P. 1913–1915. URL: https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
19. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. Annual Review of Psychology. 1993. Vol. 44. P. 1–21.
20. Cohen S., Tyrrell D. A., Smith A. P. Psychological stress and disease. JAMA. 1986. Vol. 255, no. 9. P. 1790–1796.
21. Selye H. Stress in Health and Disease. London : Butterworths, 1976. 1256 p.
22. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 1979. Vol. 37, no. 1. P. 1–11.
23. Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2007. 430 p.

24. Dolbier C. L. et al. Empirical approaches to resilience measurement: A review of available measures. *Health Psychology Review*. 2010. Vol. 4, no. 4. P. 365–381.
25. Лазарус Р. С. Емоції та адаптація. Київ : Центр психологічної служби, 1991. 240 с.
26. Кондрацька Л. В., Кривошей К. Ю. Механізми розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти як основа ментального здоров'я. Актуальні питання у сучасній науці. 2024. № 8 (26). С. 836–849. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-8\(26\)-836-849](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-8(26)-836-849)
27. Шолубка Т. Є. Формування психологічної стійкості студентів закладів вищої освіти, які тимчасово перебувають за кордоном під час війни в Україні. Вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 15. С. 110–118. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.14>
28. Korda M. K., Shulhai A. S., Shevchuk O. S., Shulhai O. S., Shulhai A. M. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Article 1457026. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026>
29. Slovíková K., Šípková Z., Nehilová M., Pilárik Ľ. An insight into emotional experience and coping strategies of Ukrainian students at UMB during Russian invasion. *Diskuze v psychologii*. 2022. No. 1. P. 17–23. DOI: <https://doi.org/10.5507/dvp.2023.002>
30. Солоня Ю. О., Швець В. А. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни та дистанційного навчання: аналіз рівня тривоги та стресу. *Медична освіта*. 2025. Вип. 4. С. 103–110. DOI: <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2025.4.15853>
31. Дубчак Г. М. Особливості навчального стресу сучасних студентів. *Diskuze v psychologii*. 2022.

32. Lemyre, L., & Tessier, R. (1988). *Mesure de Stress Psychologique (MSP): Se sentir stressé-e*. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 20(3), 302.
33. Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2001). *Personal views survey III-R: Internet instruction manual*. Newport Beach, CA: Hardiness Institute.
34. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844.
35. Панок В.Г., Острова В.Д. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти). – К. : «Освіта України», 2010. – 230 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5957/1/ps_VNZ.pdf
36. Чехлова, Т. С. (2024). Соціально-психологічний тренінг як засіб формування стресостійкості у педагогічних працівників. Електронний збірник Матеріалів регіонального науково-практичного семінару, м. Біла Церква, 2024. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741661/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%80%2026.04.2024.pdf#page=269
37. Miller L. H., Smith A. D. *The Stress Solution: An Action Plan to Manage the Stress in Your Life*. New York : Pocket Books, 1993. 275 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зведені дані емпіричного дослідження здобувачів вищої

Таблиця А.1 – Зведені дані емпіричного дослідження здобувачів вищої освіти (N=50)

№ дослідж.	PSM-25 (Стрес), бали	Рівень стресу	Життєстійкість (заг. бал)	Рівень життєстійкості	Домінуючий копінг (CISS)
1	85	Низький	98	Високий	Проблемно-орієнтований
2	162	Високий	45	Низький	Емоційно-орієнтований
3	114	Середній	76	Середній	Уникнення (відволікання)
4	148	Середній	68	Середній	Емоційно-орієнтований
5	170	Високий	42	Низький	Емоційно-орієнтований
6	92	Низький	95	Високий	Проблемно-орієнтований
7	105	Середній	82	Середній	Емоційно-орієнтований
8	134	Середній	70	Середній	Уникнення (соц. підтримка)
9	158	Високий	50	Низький	Емоційно-орієнтований
10	120	Середній	75	Середній	Уникнення (відволікання)
11	96	Низький	89	Високий	Проблемно-орієнтований
12	145	Середній	66	Середній	Уникнення (відволікання)
13	166	Високий	48	Низький	Емоційно-орієнтований
14	110	Середній	80	Середній	Проблемно-орієнтований
15	130	Середній	72	Середній	Уникнення (соц. підтримка)
16	155	Високий	52	Низький	Емоційно-орієнтований
17	88	Низький	96	Високий	Проблемно-орієнтований
18	125	Середній	74	Середній	Уникнення (відволікання)
19	142	Середній	69	Середній	Емоційно-орієнтований
20	175	Високий	40	Низький	Емоційно-орієнтований
21	90	Низький	94	Високий	Проблемно-орієнтований
22	118	Середній	77	Середній	Уникнення (відволікання)
23	138	Середній	71	Середній	Уникнення (соц. підтримка)
24	160	Високий	47	Низький	Емоційно-орієнтований
25	108	Середній	81	Середній	Проблемно-орієнтований
26	98	Низький	88	Високий	Проблемно-орієнтований
27	150	Середній	65	Середній	Емоційно-орієнтований
28	128	Середній	73	Середній	Уникнення (відволікання)
29	168	Високий	44	Низький	Емоційно-орієнтований
30	112	Середній	78	Середній	Проблемно-орієнтований
31	140	Середній	67	Середній	Уникнення (відволікання)
32	94	Низький	92	Високий	Проблемно-орієнтований
33	132	Середній	71	Середній	Уникнення (соц. підтримка)
34	156	Високий	51	Низький	Емоційно-орієнтований
35	122	Середній	74	Середній	Уникнення (відволікання)
36	102	Середній	84	Середній	Проблемно-орієнтований
37	146	Середній	68	Середній	Емоційно-орієнтований
38	164	Високий	46	Низький	Емоційно-орієнтований
39	86	Низький	97	Високий	Проблемно-орієнтований
40	116	Середній	76	Середній	Уникнення (відволікання)
41	136	Середній	70	Середній	Уникнення (соц. підтримка)
42	152	Середній	64	Середній	Емоційно-орієнтований
43	99	Низький	87	Високий	Проблемно-орієнтований
44	126	Середній	73	Середній	Уникнення (відволікання)
45	172	Високий	41	Низький	Емоційно-орієнтований
46	106	Середній	83	Середній	Проблемно-орієнтований
47	144	Середній	69	Середній	Емоційно-орієнтований
48	161	Високий	49	Низький	Емоційно-орієнтований
49	95	Низький	90	Високий	Проблемно-орієнтований
50	135	Середній	71	Середній	Уникнення (соц. підтримка)

ДОДАТОК Б

Шкала психологічного стресу PSM-25

Інструкція. Прочитайте уважно кожне твердження і вкажіть, наскільки часто ви відчували подібні стани протягом останнього тижня. Оцінюйте за 8-бальною шкалою, де 1 – ніколи, а 8 – постійно, щодня.

Текст опитувальника:

1. Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)
2. Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті
3. Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу
4. Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти
5. Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову
6. Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)
7. Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку
8. Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод
10. Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити
11. У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють
12. Я відчуваю себе втомленим людиною
13. У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)
14. Мене неможна назвати спокійною та безтурботною людиною
15. Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих
16. Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)
17. Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)
18. Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися

19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути
20. Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима
22. Я відчуваю тяжкість на своїх плечах
23. Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести
25. Я відчуваю напруженість

Ключ до обробки результатів. Усі пункти мають пряме значення. Загальний показник психологічного стресу (ППС) визначається шляхом простого арифметичного підсумовування балів за всіма 25 твердженнями.

- Менше 100 балів – низький рівень стресу (висока психологічна адаптація).
- Від 100 до 154 балів – середній рівень стресу (стан помірної напруженості).
- Понад 155 балів – високий рівень стресу (психофізіологічна дезадаптація, стан дистресу).

ДОДАТОК В

Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS)

Інструкція. Нижче наведено перелік реакцій на різні життєві труднощі та стреси. Вкажіть, наскільки часто ви поводитесь подібним чином у складних ситуаціях, використовуючи шкалу від 1 до 5:

1 – ніколи; 2 – рідко; 3 – іноді; 4 – часто; 5 – дуже часто.

Текст опитувальника:

1. Намагаюсь ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі та думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
4. Намагаюсь бути на людях.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найпридатнішим у цій ситуації.
7. Занурююсь у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у цій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Пести себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.
14. Зазнаю нервової напруги.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Переживаю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю курс дій та дотримуюсь його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, що робити
23. Іду на вечірку.

24. Намагаюся вникнути у ситуацію.
25. Застигаю, заморожуюся і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обдумую те, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.
28. Шкода, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюсь про те, що я буду робити
31. Проводжу час із дорогою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не станеться знову.
34. Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках.
35. Розробляю кілька різних розв'язків проблеми.
36. Аналізую проблему перед реагуванням на неї.
37. Дзвоню другу.
38. Зазнаю роздратування.
39. Вирішаю, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.
44. Беру відпустку чи відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відіграюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Ключ до обробки результатів. Усі пункти мають пряме значення. Бали додаються за відповідними шкалами:

- Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

- Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
- Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
- Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

ДОДАТОК Д

Бостонський тест стресостійкості (Л. Міллер, А. Сміт)

Інструкція: Оцініть, наскільки часто наведені нижче твердження відповідають вашому звичному способу життя. Використовуйте шкалу від 1 до 5 балів, де: 1 – майже завжди; 2 – часто; 3 – іноді; 4 – рідко; 5 – ніколи.

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.