

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Магістерська робота

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Студента групи ППм-1-24-1.4д

Спеціальності 053 Психологія

«Практична психологія»

Качанов Тарас Петрович

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології

Матвієнко Лариса Іванівна

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	4
1.1. Основні підходи до розкриття поняття стресостійкості особистості, фактори її формування.....	4
1.2. Психологічні особливості навчальної діяльності студентів- психологів під час війни.....	10
1.3. Вплив особистісних характеристик студентів-психологів на рівень стресостійкості.....	16
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	25
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів-психологів в умовах війни.....	25
2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація..	28
2.3. Практичні рекомендації щодо формування стресостійкості у студентів-психологів.....	51
Висновки до другого розділу	57
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Сучасні реалії вимагають від студентів високого рівня адаптивності та психологічної стійкості, адже навчання у воєнний час супроводжується численними стресовими факторами. Постійна невизначеність, загроза життю, складні соціально-економічні умови та емоційне напруження створюють серйозні виклики для психічного здоров'я молоді. Особливо це стосується студентів, які здобувають професію психолога, оскільки їхнє майбутнє професійне середовище передбачає роботу зі стресовими станами інших людей.

Стресостійкість є однією з ключових характеристик особистості, яка дозволяє ефективно протидіяти впливу стресових факторів і зберігати внутрішню рівновагу. Вона включає не лише здатність витримувати навантаження, а й уміння адаптуватися до складних умов, приймати конструктивні рішення та підтримувати позитивний психологічний стан. У студентів-психологів цей навик має особливе значення, оскільки їхня майбутня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з роботою у напружених емоційних умовах. Актуальність порушеної проблеми на сьогодні має глобальний характер. Під час воєнного стану в Україні, студентам необхідно вчитись справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість, задля того щоб надзвичайні ситуації завдали шкоди особистості студента під час навчання. Існує достатня кількість підтверджень факту, що стрес являється супутником студентського життя, а саме на початковому етапі, коли відбувається: самоаналіз, особистісне самовизначення, стреси пов'язані з екзаменаційними сесіями. Уолтер Кеннон доводить, що організм людини завжди прагне до внутрішньої стабільності. А от при виникненні нових умов в організмі відбувається певна перебудова, котра в результаті декількох перетворень відновлює попередню стабільність, проте, вже на новому рівні. Саме тоді визначаються умови, такі як психологічні причини та фізичні подразники. Будь-які стресори призводять

до однотипних змін, котрі, в свою чергу забезпечують пристосування, та не залежать від власних особливостей. В ситуації, коли особистість не здатна протистояти стресам відбуваються негативні наслідки, як у психічній, соціальній, поведінковій, професійній сферах, це у своїх роботах досліджували наступні вчені: В. Моляко, М. Савчин, Н. Тарабріна, С. Яковенко. Наукові праці вчених, які присвячені питанню стресостійкості студентів, зосереджуються у роботах: В. Абабкова, Л. Аболіна, А. Баранова, В. Бодрова, Б. Варданян, М. Денисова, Г. Косицького, А. Лібіна, С. Суботіна, Ю. Щербатих. Наразі існує велика база досліджень з приводу стресу та стресостійкості людини, проте лишається не достатньо вивченою тема стресостійкості студентства, а особливо під час воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості студентів-психологів в умовах війни.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів-психологів.

Предмет дослідження: психологічні особливості стресостійкості у студентів-психологів в умовах воєнного стану.

Гіпотеза: студенти психологічного факультету мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти юридичного факультету.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні підходи до розкриття поняття стресостійкості особистості, факторів її формування;
2. Теоретично дослідити вплив особистісних характеристик студентів-психологів на рівень стресостійкості
3. Визначити рівень стресостійкості у студентів-психологів в умовах війни;
4. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості студентів-психологів в умовах війни;
5. Надати практичні рекомендації студентам-психологам щодо формування стресостійкості в умовах війни.

Методи дослідження:

Визначення стресостійкості студентів-психологів в умовах воєнного стану здійснювалося за допомогою як загальнонаукових, так і спеціальних методів дослідження:

- а) теоретичні: критичний аналіз, синтез наукових джерел, порівняння, узагальнення теоретичних підходів до вивчення проблеми стресостійкості та систематизація теоретичних засад психологічних особливостей стресостійкості серед студентів-психологів;
- б) емпіричні: спостереження, опитування, тестування;
- в) методи математичної обробки даних.

В якості діагностичного інструментарію застосовано:

- 1) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
Д. Холмс, К. Раге;
- 2) Методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)»
- 3) Методика «Стійкість до стресу» Максименко С.Д., Карамушка Л.М.,
Зайчикова Т.В.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей стресостійкості студентів-психологів в умовах воєнного стану. Отримані результати можуть бути використані у роботі психологічних служб закладів освіти для підвищення рівня адаптації та емоційної стійкості студентів.

База дослідження: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Національний медичний університет імені О.О Богомольця та Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

Опис вибірки: емпіричним дослідженням було охоплено 80 студентів: 40 студентів психологічного факультету і 40 студентів – юристів.

Структура магістерської роботи: магістерська наукова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує. Повний обсяг роботи становить 90 сторінки, основний текст займає сторінок: 70 , список використаних джерел 6 , додатки 14.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Основні підходи до розкриття поняття стресостійкості особистості, фактори її формування

Стресостійкість особистості є важливою психологічною характеристикою, що відображає здатність людини зберігати ефективність психічного функціонування у складних, напружених або кризових ситуаціях. Це поняття привертає увагу багатьох дослідників через його значущість як у повсякденному житті, так і у професійній діяльності, зокрема у високо стресових сферах (Стороні, 2021). Розкриття феномену стресостійкості базується на кількох основних наукових підходах, кожен з яких забезпечує глибокий теоретичний та практичний аналіз цієї якості особистості (Кравцов, 2019). Відповідно до класичної концепції Г. Сельє, стрес є універсальною реакцією організму на будь-який зовнішній чи внутрішній подразник, а рівень стійкості до нього залежить від індивідуальних психологічних і фізіологічних ресурсів. Подальші дослідження, зокрема Р. Лазаруса та С. Фолкман, розвинули цю ідею, підкресливши роль когнітивної оцінки ситуації та вибору копінг-стратегій у процесі регуляції стресу. Саме ефективність цих стратегій і визначає рівень стресостійкості, оскільки відображає міру суб'єктивного контролю та гнучкості мислення.

У психології розвитку поняття стресостійкості тісно пов'язане з концепцією резильєнтності, яка розглядається як динамічний процес відновлення рівноваги після дії стресорів. На відміну від статичних особистісних рис, резильєнтність вказує на пластичність і здатність адаптуватися до мінливих умов середовищ (Власенко, Л. 2021). Таким чином, стресостійкість можна визначити як прояв резильєнтності у

конкретних стресогенних обставинах. Згідно з дослідженнями К. Коннора та Дж. Девідсона, резильєнтність, є динамічною характеристикою, що визначає здатність індивіда ефективно адаптуватися до несприятливих умов і відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій. Вона не є вродженою рисою, а формується в процесі життєвого досвіду, соціальної взаємодії та рефлексії власних емоційних переживань.

Важливою складовою стресостійкості є емоційна регуляція - здатність усвідомлювати, розпізнавати та керувати власними емоційними станами. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту корелює зі стресостійкістю, сприяючи зниженню емоційної напруги та підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії (Tugade & Fredrickson, 2004). Соціальна підтримка також виступає одним із ключових факторів, що посилюють адаптивний потенціал особистості та знижують ризик психоемоційного виснаження (Southwick & Charney, 2012).

Українські дослідники (Клочков, 2022; Марчук, 2021) наголошують, що стресостійкість має особливе значення у професіях, пов'язаних із високим рівнем відповідальності та ризику - військовій, педагогічній, медичній. Формування стресостійкості у таких сферах передбачає розвиток навичок саморегуляції, самоконтролю, позитивного мислення та впевненості у власних силах. Стресостійкість - це не лише здатність витримувати тиск зовнішніх обставин, але й активний процес внутрішньої адаптації, який забезпечує стабільність особистісного функціонування, збереження психічного здоров'я та ефективну взаємодію з навколишнім світом. Вона виступає центральною умовою психологічного благополуччя людини в умовах сучасних соціальних, економічних і воєнних викликів. Цю багатовимірну психологічну характеристику можна розглянути через різні підходи.

Психоаналітичний підхід (Г. Сельє, О. Кравцова) у формуванні стресостійкості базується на тому, що стрес може виникати, як результат дії невіршених психологічних конфліктів, що можуть мати початок ще в дитячому віці. Даний підхід розкриває ці конфлікти та те, які наслідки вони мають для психологічного здоров'я людини (Матвійчук, 2020). Відповідно, головним завданням психоаналітичного підходу є виявлення, усвідомлення та опрацювання невіршених внутрішніх конфліктів, що виступають чинниками виникнення стресових станів і перешкоджають формуванню стресостійкості особистості (Поліщук, 2010). З іншого боку, біхевіоральний підхід (Б. Ф. Скіннер, О. Терехова) акцентує увагу на придбанні конкретних поведінкових стратегій подолання стресових ситуацій. Він підкреслює роль навчальних процесів, у яких особистість опановує копінгіві навички – від релаксації до активного пошуку соціальної підтримки. Результатом є формування стійких моделей поведінки, що дають змогу ефективно відповідати на загрози психічного дискомфорту

Екзистенційно-гуманістичний підхід (Р. Мей) розглядає стресостійкість через призму внутрішніх ресурсів особистості, таких як самоповага, почуття сенсу життя, віра у власні можливості й самореалізація. Цей підхід виділяє важливість суб'єктивного досвіду, вбачаючи в психологічній стійкості продукт розвитку особистісного потенціалу та пошуку індивідуального життєвого сенсу (Поліщук, 2012). Сприйняття стресу тут пов'язане з особистісним ростом і формуванням сміливості перед обличчям труднощів.

Системний підхід охоплює мультиаспектний аналіз стресостійкості як інтегративної якості, що формується у взаємодії фізіологічних, психологічних і соціальних чинників. Особистість трактується як динамічна система, де стресостійкість виникає внаслідок координації різних рівнів функціонування та їх взаємодії з оточенням. Цей підхід дозволяє комплексно оцінити не лише індивідуальні особливості, а й зовнішні умови, які впливають на формування здатності протистояти стресу (Бердник, 2009).

Основні положення системного підходу в розвитку стресостійкості – це комплексність, що містить психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти, цілісність, адже людина – цілісна система, де присутній зв'язок між усіма аспектами її життєдіяльності, індивідуалізація (персоналізованість та адаптація під вимоги конкретного індивіда), систематичність (напрацювання навичок стресостійкості має бути регулярним), профілактика (важливо вчасно помічати та попереджати стресові стани). Тож, згідно даного підходу робота має відбуватися комплексно, на трьох рівнях: фізіологічний (дихальні вправи), психологічний (тренінги), соціальний (підтримка від оточення), (Когут О.О. 2021).

Факторами, що формують стресостійкість, є як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішні ресурси включають когнітивні аспекти, емоційну регуляцію, особистісні якості, такі як впевненість у собі, позитивне мислення і здатність до самоконтролю (саморегуляція) (Кудімова, 2019). Значна роль належить гнучкості, вмінню адаптуватись та керувати своїми емоціями, що визначає ефективність поведінкових реакцій на стрес. Крім того, розвиток навичок копінгу, серед яких методи релаксації, організація часу, здатність до конструктивної комунікації, виступає ключовим елементом у підвищенні психологічної стійкості (Тептюк, 2018). Соціальне оточення та підтримка також мають суттєве значення, адже психологічна безпека і підтримка з боку близьких, колег чи спеціалістів створюють базу для ефективного відновлення після стресових подій (Каськов, 2020; Ришко 2014). Особистісні якості, зокрема адаптивність, гнучкість, відповідальність, формуються під впливом як спадкових факторів, так і життєвого досвіду, більшою мірою. Психологічні дані свідчать, що ці якості не є суто вродженими або набутими, а є результатом динамічного процесу розвитку особистості, який охоплює як біологічні, так і соціальні аспекти (Кроссвел, 2023).

Адаптивність, як одна з ключових особистісних рис, відзначається здатністю людини гнучко реагувати на зміни в зовнішньому середовищі, ефективно справлятися зі стресом і невизначеністю. Вона спирається як на спадкові нейрофізіологічні механізми, так і на набуті навички саморегуляції та здатність до навчання (Гура, 2023). Адаптивна молодь проявляє гнучкість поведінки, відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності, а також володіє високою емоційною саморегуляцією. Ці якості розвиваються через мотивацію, особистісні цілі та соціальний досвід, що сприяє особистісному зростанню та соціальній інтеграції (Лушин, 2017). Гнучкість мислення є важливою складовою адаптивності. Вона визначає здатність швидко змінювати стратегії, приймати ефективні рішення в мінливих умовах і бачити в змінах можливість, а не загрози. Така гнучкість підсилюється життєвим досвідом і самоусвідомленням, що дозволяє формувати більш цілісну, стійку і відкриту до змін особистість (Павленко, 2019).

Відповідальність як особистісна якість також формується під впливом як генетичних, так і соціокультурних чинників. Вона проявляється у здатності людини усвідомлювати наслідки своїх дій, планувати і координувати поведінку відповідно до вимог ситуації. Особистісна відповідальність тісно пов'язана з розвитком самоорганізації, дисципліни та внутрішньої мотивації, що формується в процесі соціалізації, навчання та професійної діяльності (Хілько, 2016). Процес формування цих навичок потребує активної участі індивіда, мотивації до самовдосконалення, а також опори на соціальні умови, що сприяють розвитку цих якостей у різних сферах життя. Такі якості є важливим ресурсом для ефективного функціонування в сучасному динамічному світі та особистісного розвитку загалом (Хілько, 2018).

Крім індивідуально-психологічних та соціальних чинників, важливе місце у формуванні стресостійкості займають біологічні та нейропсихологічні аспекти. Сучасні дослідження показують, що рівень

функціональної активності гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, а також баланс нейромедіаторів (серотоніну, дофаміну, норадреналіну) безпосередньо впливають на здатність організму адаптуватися до стресу (Southwick & Charney, 2022). Фізіологічна регуляція, зокрема адекватна робота вегетативної нервової системи, виступає фундаментом для ефективного функціонування психічних механізмів подолання.

На макropsихологічному рівні значну роль відіграють система цінностей особистості. Наявність чітких життєвих цілей, відчуття контролю над подіями та переконання у власній здатності впливати на ситуацію знижують рівень тривожності й підвищують адаптивність (Frankl, 2019; Чайка, 2023). Для українського суспільства, особливо в умовах воєнного стану, актуальним є підкреслення значення колективної підтримки, ідентичності та почуття спільноти, що сприяє збереженню психологічної стійкості на рівні як окремої особистості, так і соціальних груп (Тімченко, 2023). Важливо зазначити, що стресостійкість не є статичною властивістю, а динамічним процесом, який формується впродовж життя під впливом досвіду, рефлексії та навчання. Її розвиток пов'язаний із здатністю до самопідтримки, гнучкого мислення й побудови ефективних стратегій реагування на невизначеність. Згідно з даними досліджень, підвищення рівня метакогнітивної усвідомленості, розвиток навичок емоційного інтелекту та формування внутрішньої мотивації є ключовими напрямками профілактики деструктивних наслідків стресу (Лефтерова, 2020).

Таким чином, стресостійкість визначається комплексною взаємодією біологічних, когнітивних, емоційних і соціальних факторів. Її формування потребує цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів, підтримки адаптивних механізмів і створення сприятливого середовища, що забезпечує відновлення психологічної рівноваги та підвищення ефективності життєдіяльності особистості. Ця інтегративна модель підтверджується науковими даними, де адаптивність виступає як основа психічного здоров'я і

професійної компетентності, а відповідальність розглядається як ключова складова моральної та соціальної зрілості особистості. Водночас життєвий досвід і соціальне середовище виступають ефективними чинниками формування і вдосконалення цих рис. Важливим є також системність підходу до розвитку стресостійкості, що включає збалансовану роботу з фізіологічними, психологічними та соціальними аспектами життєдіяльності особистості (Масюк & Мілютіна, 2021).

Таким чином, стресостійкість є результатом складної взаємодії різних підходів і факторів, що підкреслює її багатогранність і комплексність. Вона виступає як інтегративна характеристика, що забезпечує передбачуваність психофізіологічних реакцій на стрес, оптимізує поведінкові стратегії подолання надскладних ситуацій і визначає ціннісно-сміслові трансформації після стресу. Наукові методи, що базуються на системному аналізі, дозволяють розробляти програми для розвитку цієї якості, що має особливу важливість у сучасних умовах інтенсивних змін і високої динаміки життєвих викликів (Громова, 2022).

Узагальнення знань про стресостійкість особистості дозволяє краще розуміти механізми, які сприяють подоланню стресових факторів і збереженню психічного здоров'я, що має фундаментальне значення для підвищення якості життя та професійної ефективності людини в умовах постійної невизначеності (Кириченко, 2020; Павленко & Мельничук, 2014; Алексеєнко, 2017; Гусєв, 2009).

1.2. Психологічні особливості професійної діяльності студентів-психологів під час війни

Навчальна діяльність студентів-психологів під час війни характеризується специфічним комплексом психологічних особливостей, що пов'язані з високим рівнем стресових чинників, непередбачуваною

динамікою подій, а також необхідністю оперативного прийняття рішень у критичних ситуаціях. Екстремальні умови визначаються як ситуації, що створюють безпосередню загрозу для життя, здоров'я або життєво важливих інтересів людини, порушують звичний ритм діяльності та викликають високий рівень психоемоційного напруження. Робота в таких умовах вимагає від студентів-психологів не лише високого рівня теоретичної підготовки, а й особливих психологічних якостей, які дозволяють зберігати функціональну ефективність, адекватність поведінки та емоційну стабільність (Карнегі, 2022).

Психологічні особливості діяльності в екстремальних умовах включають підвищену активацію нервової системи, що призводить до посиленого емоційного реагування, швидкої мобілізації ресурсів організму, а також акценту на увагу та концентрацію (Чабан, 2023). Водночас, надлишок стресу може спричиняти небажані психічні реакції – тривогу, страх, дезорганізацію поведінки, що негативно позначається на виконанні професійних обов'язків. Тому важливою складовою підготовки студентів-психологів є розвиток психологічної стійкості (резильєнтності), яка виступає як захисний та ресурсний механізм, що забезпечує адаптацію та ефективне функціонування в складних умовах (Станчишин, 2023).

Значною мірою професійна діяльність у екстремальних умовах ускладнюється тим, що психологи, особливо ті, хто працює у оперативно-рятувальних службах або в кризових центрах, опікуються не лише власною безпекою, але й станом постраждалих осіб, колег, а також надають підтримку у кризових та травматичних ситуаціях. Це обумовлює виникнення подвійного навантаження – як психологічного, так і емоційного. Студенти мають оволодіти навичками швидкої діагностики, корекції психологічних травм, а також вмінням зберігати внутрішній ресурс доти, доки вони здатні забезпечувати адекватну допомогу іншим (Дружиніна & Камінська, 2023; Вільямс & Пенман, 2021; Громова, 2020).

Психологічний портрет студентів-психологів, що працюють в умовах війни, включає низку специфічних особливостей. Серед них – підвищена стресостійкість, здатність до самоаналізу та рефлексії, висока мотивація до саморозвитку, володіння ефективними копінговими стратегіями, а також уміння зосереджуватися у кризових ситуаціях. Крім того, важливою є емоційна гнучкість, що дозволяє адаптуватися до мінливих умов та регулювати інтенсивність емоційних переживань. Одним із ключових психологічних моментів є також формування професійної ідентичності. Для студентів-психологів, які планують діяльність в умовах війни, важливо усвідомити особливу відповідальність, яку несе їхня професія, а також адаптуватися до етичних та моральних норм, що регулюють роботу з травматизованими особами. Осмислення цих аспектів сприяє підвищенню внутрішньої мотивації, розвитку емпатії, стійкості до професійного вигорання (Вебер, 2023; Сердюк, 2023; Аллен, 2022; Томаржевська, 2019).

У сучасних умовах воєнного стану значущим компонентом професійної підготовки студентів-психологів виступає не лише володіння теоретичними знаннями й практичними навичками, але й активне формування адаптивних ресурсів, які забезпечують їхню здатність до ефективного функціонування в умовах тривалої нестабільності та невизначеності. Зокрема, дослідження в українському контексті свідчать про те, що студенти, які перебувають в умовах воєнного стану, демонструють різке зростання рівня реактивної тривоги, підвищення психоемоційної напруги та зниження рівня концентрації та мотивації до навчання.

Когнітивно-метакогнітивні процеси також виступають значущим компонентом адаптації студентів-психологів. У воєнних умовах особливу увагу слід приділяти розвитку навичок критичного мислення, рефлексивної здатності та самоаналізу, що дозволяють не лише оперативно реагувати на зміни й виклики, а й аналізувати власні психологічні реакції, виявляти сигнали виснаження і своєчасно вживати профілактичних заходів. Згідно з емпіричними даними, студенти, які мають кращий рівень метакогнітивної

компетентності, демонструють вищі показники стресостійкості у військових чи кризових умовах. Враховувати слід і вплив психофізіологічних аспектів: тривале перебування в умовах постійного загрозливого середовища, фонового стресу, порушеного сну, обмеженого відпочинку призводить до зниження когнітивної продуктивності та резервів адаптації. У зв'язку з цим, систематичне впровадження заходів із психофізіологічної саморегуляції (наприклад, техніки релаксації, контролю дихання, гігієни сну) стає фундаментальною складовою підготовки студентів-психологів до професійної діяльності в екстремальних умовах.

Адаптаційний процес студентів-психологів у умовах війни варто розглядати як динамічну траєкторію розвитку, що включає не лише подолання негативного впливу стресу, але й можливість професійного зростання. Дослідження підтверджують, що за певних умов студенти можуть відчувати підвищену мотивацію до професійного вибору, нарощування компетенцій і внутрішню трансформацію, що виступають одним із маркерів стійкості.

Професійна діяльність у екстремальних умовах пов'язана з високими вимогами до когнітивних здібностей – уваги, швидкості мислення, прийняття рішень, а також здатності зосереджуватися на кількох завданнях одночасно. У критичних ситуаціях студентам необхідно володіти навичками швидкого аналізу інформації, прогнозування наслідків, ситуативної адаптації. Така когнітивна гнучкість виступає базою ефективної професійної діяльності. Особливої уваги заслуговує питання психофізіологічного стану студентів у екстремальних умовах (Хома & Соломка, 2018). Робота в стресогенних ситуаціях викликає значне психічне навантаження, що, на фоні тривалої напруги, може призводити до перевтоми, зниження працездатності, появи соматичних симптомів. Тому важливим аспектом професійної підготовки є освоєння методів психоемоційної саморегуляції: технік релаксації, дихальних вправ, майндфулнес, а також формування здорового способу життя. Ці методи є профілактичними засобами, що забезпечують

проходження адаптаційних реакцій на стрес, зменшують ймовірність професійного вигорання.

Не менш важливою є роль соціального та етичного супроводу студентів-психологів у період навчання та практичної роботи в екстремальних умовах. Вони мають отримувати підтримку від викладачів, наставників та колег, що сприяє зниженню ізоляції, відчуття самотності та покращенню емоційного стану. Колективна підтримка та ефективна комунікація формують відчуття належності, що є ресурсом психологічної безпеки в складних професійних ситуаціях (Дудка, 2017). Професійна підготовка майбутніх психологів до роботи в умовах війни має включати систематичне моделювання кризових ситуацій, тренінги з розвитку стресостійкості, навички кризового консультування, а також підвищення загальної психологічної культури. Практичні заняття допомагають студентам ознайомитися з особливостями поведінки та мислення в умовах ризику, навчитися правильно оцінювати загрози, швидко адаптуватися до складної обстановки, утримувати емоції під контролем. Не можна не згадати і про те, що екстремальна професійна діяльність студентів-психологів пов'язана з етичними дилемами, пов'язаними з особистими межами, конфіденційністю, ризиком для життя, а також балансом між професійними обов'язками та власним здоров'ям. Це вимагає від студентів розуміння норм професійної етики, високої відповідальності та самоконтролю, що є фундаментом довіри та ефективності їхньої роботи. Психологічні дослідження О. Тімченка, І. Воробйової, Я. Мацегора та І. Приходько показують, що основними чинниками, які визначають успішність професійної діяльності в екстремальних умовах, є висока мотивація, саморегуляція, стресостійкість, ефективна комунікація, підтримка з боку колективу та стажування під керівництвом досвідчених фахівців. Саме поєднання цих якостей допомагає студентам-психологам адекватно реагувати на виклики, підтримувати себе і оточуючих у кризових ситуаціях (Тептюк, 2018).

Період воєнного стану створює унікальні умови для формування та переосмислення професійної ідентичності студентів-психологів. Професійна ідентичність у цьому контексті розуміється як інтегративне утворення, що поєднує усвідомлення власної ролі, системи цінностей, професійних норм та ставлення до діяльності (Маркова, 2011; Лефтерова, 2020). В умовах воєнного стану ці складові зазнають істотних змін, оскільки професійна підготовка майбутніх психологів відбувається не лише у навчальному, а й у кризовому соціально-психологічному середовищі. Війна виступає каталізатором професійного та особистісного зростання, але водночас може спричиняти кризу ідентичності. Студенти-психологи стикаються з необхідністю швидкої адаптації до нових соціальних ролей - консультанта, волонтера, кризового психолога, а подекуди й безпосереднього учасника подій. За даними сучасних досліджень (Чайка, 2023; Southwick & Charney, 2022), такі обставини активізують процеси рефлексії, розвитку відповідальності та усвідомлення цінності психологічної допомоги як соціально значущої діяльності.

Одним із центральних аспектів трансформації професійної ідентичності є переоцінка сенсу професії. Якщо в мирний час домінує пізнавально-академічна мотивація, то в умовах війни формується екзистенційна мотивація, орієнтована на допомогу, співпереживання, підтримку життя і психічного здоров'я інших. Це узгоджується з концепцією "професійного покликання" (Dik & Duffy, 2012), згідно з якою діяльність психолога набуває глибшого духовно-морального виміру. Також у студентів формується більш стійке уявлення про власні професійні межі, моральну відповідальність і ризики емоційного вигорання. За результатами досліджень українських авторів (Сердюк, 2023; Тімченко, 2023), усвідомлення моральних дилем, з якими стикаються психологи в умовах війни, сприяє підвищенню етичної зрілості та розвитку професійного самоконтролю. Така динаміка свідчить, що криза може стати не лише деструктивним, а й

розвивальним фактором, який поглиблює розуміння студентами сутності психологічної професії.

Отже, трансформація професійної ідентичності студентів-психологів у воєнний період відображає не лише процес адаптації до нових викликів, а й становлення більш зрілої системи професійних цінностей, що ґрунтується на емпатії, етичній відповідальності та прагненні до допомоги іншим. Це свідчить про глибоку взаємодію особистісного розвитку та професійного становлення в умовах екстремальної соціальної реальності (Циганчук, Т. В. 2010).

У підсумку, психологічні особливості професійної діяльності студентів-психологів в умовах війни включають комплекс високої стресостійкості, когнітивної гнучкості, емоційного інтелекту, професійної відповідальності та саморегуляції. Формування цих якостей вимагає системної підготовки з врахуванням психофізіологічних, когнітивних і соціальних аспектів діяльності, що є визначальним фактором успішної роботи в умовах надзвичайних ситуацій. Тільки така цілісна підготовка дозволить майбутнім фахівцям зберігати ефективність, емоційну стабільність і професійне становлення в надзвичайних умовах.

1.3. Вплив особистісних характеристик студентів-психологів на рівень стресостійкості

Вплив особистісних характеристик студентів-психологів на рівень їх стресостійкості є складним і багатогранним питанням, яке має величезне практичне та теоретичне значення в сучасній психологічній науці й педагогіці. У процесі підготовки майбутніх психологів особлива увага приділяється не тільки формуванню професійних знань і навичок, а і розвитку психологічної стійкості, що дозволяє зберігати ефективність, адекватність та внутрішню рівновагу у складних стресогенних умовах

навчання, практики та майбутньої професійної діяльності. Вивчення особистісних особливостей, які визначають рівень стресостійкості, допомагає розробляти ефективні програми психологічного супроводу та адаптації студентів, а також підвищувати якість їх професійної підготовки (Апанович, 2017).

Стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика, що відображає здатність особистості протистояти психоемоційному напруженню, підтримувати стабільність психічного стану, швидко адаптуватися до стресових факторів і відновлюватися після їх впливу. Вона включає різноманітні компоненти: емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, саморегуляцію, мотиваційну спрямованість, а також соціальні навички. Особливості особистості, такі як стійкість до тривоги, оптимістичне ставлення до життя, рівень самоконтролю та здатність до рефлексії, мають суттєвий вплив на формування цієї важливої якості (Романчук, 2022). Однією з ключових персональних характеристик є емоційна стабільність, яка передбачає відсутність надмірної мінливості емоційних реакцій на зовнішні подразники. Для студентів-психологів цей показник важливий, адже у процесі навчальної діяльності вони стикаються з високим рівнем когнітивних і емоційних вимог, що потребує від них вміння контролювати свої почуття, уникати емоційного вигорання та зберігати працездатність. Висока емоційна стабільність сприяє зниженню рівня тривожності, що, у свою чергу, полегшує процес навчання і практичної діяльності.

Самоконтроль є ще однією важливою характеристикою, яка визначає здатність особистості регулювати інтенсивність своїх емоційних і поведінкових реакцій. Студенти з високим рівнем самоконтролю здатні стримувати імпульсивні дії, проактивно реагувати на стресові ситуації та знаходити адекватні рішення, що є запорукою ефективної адаптації в складних умовах. Самоконтроль також корелює з розвитком почуття відповідальності за прийняті рішення, що особливо важливо для майбутніх

психологів, оскільки їх професійна діяльність включає підтримку інших людей, що переживають психічний дискомфорт (Клочков, 2022).

Оптимізм та мотивація відіграють значну роль у визначенні рівня стресостійкості. Позитивне ставлення до життя і віра у власні сили формують когнітивні установки, що сприяють збереженню психологічного здоров'я. Оптимісти частіше бачать складнощі як виклик і можливість для розвитку, а не як загрозу, що допомагає їм ефективніше долати стресові ситуації. Водночас, висока мотивація до навчання та професійного зростання стимулює розвиток навичок саморегуляції і дозволяє сформувати більш адаптивні стрес-стратегії. Рівень рефлексивних здібностей студентів також визначає їхню спроможність до самоконтролю і психологічної саморегуляції. Рефлексивність включає усвідомлення власних емоцій, думок і поведінкових моделей, що дає змогу своєчасно виявляти ознаки емоційного виснаження та запобігати розвитку хронічного стресу. Студенти з високою рефлексивністю мають більший ресурс для адаптації та формування ефективних копінг-механізмів (Дік, Б., & Даффі, Р., 2012).

Важливим чинником підвищення рівня стресостійкості є також наявність соціальної підтримки. Роль соціального оточення — батьків, друзів, однокурсників, викладачів — полягає у створенні безпечного емоційного середовища, яке знижує психологічний тиск і сприяє розвитку почуття впевненості у власних силах. Значущість цієї підтримки особливо помітна у періоди навчальних іспитів, практики, а також під час професійних труднощів. Водночас, студенти, які мають недостатню соціальну підтримку, частіше схильні до тривожних станів, що негативно впливає на їхню загальну стресостійкість (Марчук, 2021). Когнітивні особливості студентів, такі як гнучкість мислення і здатність до адаптивного планування, грають ключову роль у подоланні стресу. Гнучке мислення дозволяє ефективно реагувати на несподівані зміни та швидко знаходити альтернативні рішення, що знижує рівень загальної напруги. Крім того, здатність концентрувати увагу,

управляти інформаційними потоками і розуміти причинно-наслідкові зв'язки сприяє кращому контролю над стресовими подіями (Яценко Т.С., Кміт Я.М., Олексієнко Б.Н, 2002).

Набуття практичного досвіду в умовах навчання дозволяє студентам-психологам формувати і закріплювати професійну ідентичність, що позитивно впливає на їх психологічну стійкість. Зі зростанням досвіду підвищується впевненість у своїх силах, покращується розуміння специфіки професійної діяльності, формується почуття відповідальності та здатність передбачати і ефективно управляти стресовими впливами. Такий розвиток психологічних ресурсів є суттєвою передумовою становлення компетентного фахівця. Участь у спеціалізованих тренінгах з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту і саморефлексії допомагає студентам краще усвідомлювати свої реакції, знижувати рівень тривоги і покращувати загальний психологічний стан (Коломієць, 2012). Окрім когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик, у сучасних психологічних дослідженнях все частіше підкреслюється значущість екзистенційно-смыслових і духовних чинників як важливих складових стресостійкості (Frankl, 2019; Чайка, 2023; Maddi, 2020). Для студентів-психологів цей аспект має особливе значення, оскільки професійна діяльність у сфері психічного здоров'я передбачає не лише володіння технічними навичками, а й здатність зберігати внутрішній баланс, сенс життя та віру в конструктивне подолання труднощів. Вміння усвідомлювати власні життєві цінності, бачити мету та значущість своєї діяльності формує внутрішній стрижень, який допомагає підтримувати психічну рівновагу навіть у ситуаціях підвищеного стресу.

Згідно з підходом В. Франкла (2019), людина здатна витримувати значні психологічні навантаження за умови, якщо вона бачить у своїй діяльності глибший сенс і розуміє власну роль у світі. Це положення цілком застосовне до майбутніх психологів, які під час навчання часто стикаються з емоційно виснажливими ситуаціями - спілкуванням із травматизованими

індивідами, обговоренням тем смерті, втрати чи агресії. Формування смисложиттєвих орієнтацій допомагає студентам не лише зберігати стійкість у таких умовах, але й переосмислювати труднощі як джерело професійного та особистісного зростання.

Важливим чинником є також ціннісно-моральна зрілість, що передбачає усвідомлення етичних принципів професії психолога - доброчесності, відповідальності, емпатії, толерантності. Як зазначають Кісіль і Гнатюк (2022), високий рівень моральної самосвідомості корелює з меншим рівнем емоційного виснаження і підвищеною здатністю до саморегуляції. Саме етична рефлексія виступає внутрішнім «фільтром», який дозволяє студенту утримувати психологічну рівновагу, не порушуючи власних цінностей під тиском зовнішніх обставин.

Культурно-соціальний контекст також відіграє роль у підтримці стресостійкості. У воєнних умовах студенти-психологи часто апелюють до почуття національної єдності, солідарності та громадянської відповідальності, що слугує додатковим ресурсом психологічної стабільності. Як показують сучасні дослідження (Мельник, 2023; Rzeszutek et al., 2022), колективні сенси патріотизму, віри у відновлення, взаємопідтримки - сприяють підвищенню емоційної витривалості, особливо у молоді, що навчається допомагати іншим. Такий соціально-психологічний ресурс є не лише захисним, а й зміцнює професійну ідентичність майбутнього фахівця. Окрім цього, у формуванні стресостійкості важливу роль відіграють екологічні та організаційно-педагогічні фактори освітнього середовища. Кісіль, Н., & Гнатюк, О. (2022) засвідчують, що психологічно безпечне навчальне середовище, яке передбачає довіру між студентом і викладачем, гнучкість навчального процесу, відкритість до обговорення емоційних труднощів, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у власних силах. Системна підтримка з боку наставників не лише допомагає студентам засвоїти професійні компетенції, а й сприяє

розвитку внутрішніх механізмів стресостійкості через моделювання адаптивних стратегій поведінки.

Таким чином, духовно-сміслові, етичні, культурні та освітньо-організаційні фактори формують багатовимірний простір розвитку стресостійкості майбутніх психологів. Їх інтеграція у навчальний процес дозволяє забезпечити глибшу психологічну підготовку студентів, зміцнюючи не лише їх професійні, а й особистісні ресурси, необхідні для ефективної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження (Шпиг, Н., 2016). Узагальнюючи, можна стверджувати, що особистісні характеристики студентів-психологів, такі як емоційна стабільність, самоконтроль, рівень мотивації, рефлексивність, оптимізм, гнучкість мислення і соціальна підтримка, є визначальними факторами формування та підтримки їх стресостійкості. Комплексний підхід до вивчення цих факторів і систематична робота з їх розвитком дозволяють створити оптимальні умови для підготовки майбутніх психологів, здатних ефективно функціонувати у складних і динамічних умовах навчання та професійної діяльності.

Таким чином, забезпечення психологічного благополуччя студентів і розвиток особистісних ресурсів для подолання стресу мають стати одним із пріоритетних напрямів сучасної вищої освіти в галузі психології, що сприятиме не лише підвищенню якості освіти, а і формуванню висококваліфікованих, стресостійких фахівців.

Висновок до розділу 1

Проведений аналіз теоретичних підходів до вивчення феномену стресостійкості дозволяє зробити висновок, що дана характеристика особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці. Її розглядають як інтегративну властивість, що поєднує психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти функціонування людини в умовах стресу, а також забезпечує збереження ефективності діяльності в екстремальних ситуаціях. У науковому дискурсі відсутнє єдине визначення стресостійкості, проте більшість дослідників сходяться на думці, що вона формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників та розвивається протягом усього життя особистості.

У першому розділі було розглянуто основні наукові підходи до розкриття змісту цього феномену. Психоаналітична концепція трактує стресостійкість як дію захисних механізмів, що допомагають знижувати інтенсивність внутрішнього конфлікту. Біхевіоральний підхід зосереджується на виробленні ефективних копінг-стратегій і формуванні поведінкових моделей, які дозволяють людині успішно долати стресові фактори. Екзистенційно-гуманістичний напрям підкреслює роль внутрішніх ресурсів, особистісного зростання, тоді як системний підхід пропонує цілісне бачення стресостійкості як результату інтеграції психофізіологічних і соціальних складових. Узагальнення цих концепцій свідчить, що жодна з них не може вичерпно пояснити феномен, тому сучасна психологічна наука апелює до комплексного, міждисциплінарного аналізу.

Фактори формування стресостійкості були умовно поділені на внутрішні та зовнішні. Внутрішні включають емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції, позитивне мислення, особистісну відповідальність та рівень мотивації. Зовнішніми є соціальна підтримка, професійне середовище, життєвий досвід і можливість використання ресурсів соціальних зв'язків. Важливу роль відіграє поєднання

цих груп чинників, оскільки навіть висока індивідуальна стійкість втрачає ефективність без підтримуючого соціального контексту, тоді як соціальна допомога є малоефективною без внутрішніх особистісних ресурсів.

Зокрема, були проаналізовані психологічні особливості професійної діяльності студентів-психологів у воєнних умовах. У таких ситуаціях навантаження на психіку різко зростає через безпосередню загрозу життю та здоров'ю, високий рівень невизначеності та необхідність швидкого прийняття рішень. Діяльність студентів-психологів у цей період поєднує подвійне завдання – турботу про власний психоемоційний стан і надання кваліфікованої допомоги іншим, що посилює потребу у розвитку стресостійкості та резильєнтності. Психологічний портрет таких студентів включає високий рівень емоційної гнучкості, здатність до рефлексії, самоконтролю та адаптивного мислення, а також сформовану професійну ідентичність. Водночас вони стикаються з низкою ризиків – перевтомою, психічним виснаженням, емоційним вигоранням, що потребує впровадження системних заходів профілактики, таких як тренінги саморегуляції, майндфулнес-практики, групова підтримка та супервізія.

Окремо було наголошено на етичних та соціальних аспектах підготовки студентів-психологів до роботи у кризових умовах. Усвідомлення особистої відповідальності, дотримання принципів професійної етики та розвиток навичок кризового консультування стають обов'язковими умовами для ефективної діяльності майбутніх фахівців. Успішність їхньої роботи безпосередньо залежить від здатності підтримувати баланс між професійними обов'язками та власними ресурсами, що забезпечується наявністю внутрішньої стійкості та соціального супроводу.

Також, було здійснено аналіз особистісних характеристик студентів-психологів, які визначають рівень їхньої стресостійкості. До таких характеристик належать емоційна стабільність, самоконтроль, оптимізм, когнітивна гнучкість і здатність до адаптивного планування. Ці риси сприяють зниженню рівня тривожності, забезпечують швидке відновлення

після стресових впливів і створюють основу для ефективної професійної діяльності в умовах невизначеності. Значний вплив має також соціальна підтримка, що формує почуття безпеки та впевненості, а практичний досвід і участь у спеціалізованих тренінгах виступають чинниками закріплення професійної ідентичності й підвищення психологічної стійкості.

Отже, результати проведеного теоретичного аналізу дають підстави для таких узагальнень:

1. Стресостійкість є багатовимірним феноменом, що формується на перетині психофізіологічних, когнітивних, емоційних і соціальних процесів, а її наукове осмислення потребує інтеграції різних психологічних підходів.

2. Фактори стресостійкості мають комплексний характер і поділяються на внутрішні (особистісні якості, емоційна регуляція, самоконтроль) та зовнішні (соціальне оточення, професійна підтримка, життєвий досвід). Їхня взаємодія визначає здатність особистості до ефективного функціонування в умовах стресу.

3. Професійна діяльність студентів-психологів у воєнних умовах висуває підвищені вимоги до рівня їхньої стресостійкості, когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та здатності до рефлексії. Недостатність цих якостей може призводити до перевтоми та емоційного вигорання.

4. Особистісні характеристики студентів – емоційна стабільність, оптимізм, самоконтроль, рефлексивність, когнітивна гнучкість – є визначальними для формування їхньої здатності протистояти стресовим впливам і виконувати професійні функції в кризових ситуаціях.

5. Розвиток стресостійкості майбутніх психологів потребує системного підходу, що включає як особистісне самовдосконалення, так і створення сприятливого освітнього та соціального середовища, спрямованого на підтримку психоемоційної стабільності.

Таким чином, толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість, здатність до емоційної регуляції та соціальна підтримка виявляються

ключовими чинниками стресостійкості студентів-психологів. Вони забезпечують можливість не лише зберігати психічну рівновагу у складних обставинах, але й ефективно виконувати професійні функції, спрямовані на допомогу іншим. Це свідчить про необхідність поглибленого вивчення феномену стресостійкості та розробки практичних програм її розвитку у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів-психологів в умовах війни

Дослідження проводилось в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка, Національному медичному університеті імені О.О Богомольця та Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна». В дослідженні взяли участь студенти 6 курсу. Для виконання цілей роботи з виявлення психологічних особливостей стресостійкості у студентів-психологів було складено і проведено емпіричне дослідження.

Вибірка включає в себе 80 студентів. Серед них 40 студентів психологічного факультету і 40 студентів юридичного факультету (15 чоловіків та 25 жінок в кожній групі, вік вибірки студентів університету – 23 - 30 років.

Було вибрано три тестові методики, що дозволили виявити рівень стресостійкості для майбутнього аналізу.

Гіпотеза дослідження передбачає, що студенти психологічного факультету мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти юридичного факультету.

В подальшому дослідженні буде зрозуміло, підтверджується чи відхиляється висунута гіпотеза, згідно з отриманими емпіричними даними.

З огляду на те, що тема дослідження стосується питання психологічних особливостей стресостійкості студентів-психологів в умовах війни було використано методики і тестування, що надають можливість віднайти дані особливості і чинники, перетворення їх в необхідний для зіставлення вид і

використати щодо них потрібні математичні параметри для одержання повного розуміння їх взаємозв'язку.

З метою з'ясування рівня стресостійкості у студентів було використано методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге – Додаток А, методику «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)» – Додаток Б та методику «Стійкість до стресу» Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. – Додаток В.

Для обробки та аналізу емпіричних результатів дослідження використовувався комп'ютерний статистичний пакет IBM SPSS Statistics 27.0, який забезпечує широкий спектр можливостей для математико-статистичної перевірки гіпотез, порівняння груп та виявлення взаємозв'язків між змінними.

На початковому етапі статистичної обробки було проведено перевірку нормальності розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова–Смірнова. Ця процедура дозволяє визначити, чи підпорядковуються емпіричні показники закону нормального розподілу, що є важливою умовою для вибору подальших методів статистичного аналізу. У випадках, коли результати тесту Колмогорова–Смірнова вказували на відхилення від нормальності, застосовувалися непараметричні методи аналізу, які не вимагають дотримання цього припущення.

Основною статистичною процедурою у дослідженні стало порівняння показників між групами. З огляду на характер даних та результати перевірки нормальності, для виявлення відмінностей між двома незалежними вибірками використовувався непараметричний критерій Манна–Вітні.

Критерій Манна–Вітні (U-критерій) дозволяє оцінити, чи існують статистично значущі відмінності між двома групами за рівнем певної кількісної або порядкової ознаки. На відміну від параметричних тестів, цей критерій ґрунтується не на середніх значеннях, а на рангах спостережень, що робить його більш стійким до впливу викидів та порушення нормальності розподілу. Результати аналізу за критерієм Манна–Вітні дали змогу

визначити, чи відрізняються групи між собою за досліджуваними показниками та в якому напрямку ці відмінності проявляються.

Наступним етапом статистичної обробки став кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між основними змінними дослідження.

Кореляційний аналіз — це метод статистичного дослідження стохастичної залежності між випадковими величинами, що дає змогу встановити, наскільки зміна однієї змінної супроводжується систематичною зміною іншої. Основною метою цього виду аналізу є визначення наявності та напрямку зв'язку між змінними, а також оцінка його сили.

У випадках, коли дані не відповідають нормальному розподілу або представлені у порядковій шкалі, доцільним є використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ).

Даний коефіцієнт є непараметричним аналогом коефіцієнта кореляції Пірсона та ґрунтується на порівнянні рангів значень замість їхніх абсолютних величин. Значення коефіцієнта Спірмена може набувати від -1 до $+1$, де позитивні значення вказують на пряму залежність (зі збільшенням однієї змінної зростає і інша), негативні — на обернену залежність (зі збільшенням однієї змінної інша зменшується), а значення, близькі до нуля, свідчать про відсутність статистично значущого зв'язку між показниками.

Застосування коефіцієнта Спірмена дозволило не лише виявити наявність чи відсутність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними, але й оцінити ступінь тісноти зв'язку, що дало змогу зробити висновки щодо взаємозалежності окремих психологічних характеристик.

Таким чином, комплексна статистична обробка — перевірка нормальності розподілу, порівняння груп за критерієм Манна–Вітні та проведення кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена — забезпечила

достовірність і надійність отриманих результатів та дозволила глибше інтерпретувати взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

2.2. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація

Дослідження стресостійкості студентів психологічного та юридичного факультетів проводилось в три етапи.

1. На першому етапі дослідили міру здатності опиратися стресу за допомогою методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге, рівень стресу за допомогою методики «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)» та рівень стійкості до стресу за допомогою методики «Стійкість до стресу» Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В.
2. На другому етапі було опрацьовано дані методики та складено висновки з отриманих результатів.
3. На третьому етапі було розроблено практичні рекомендації на основі результатів проведеного дослідження.

Отримані результати дали можливість рівень стресу, стресостійкості та соціальної адаптації у психологів психологічного та юридичного факультетів.

Результати за тестом «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге в Таблиці 1.1.:

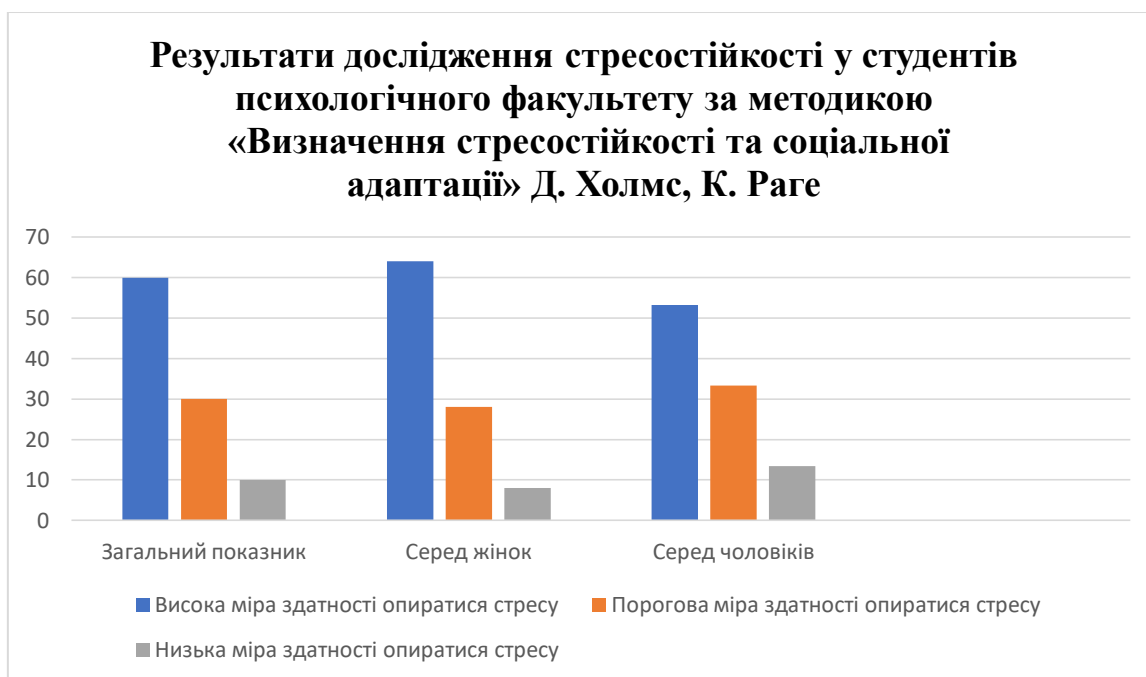
Таблиця 1.1

Результати студентів психологічного факультету за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге

Міра здатності опиратися стресу			
	Високий, %	Пороговий, %	Низький, %

Здатність опиратися стресу	60	30	10
Здатність опиратися стресу (чоловіки)	53,3	33,3	13,4
Здатність опиратися стресу (жінки)	64	28	8

Згідно з отриманими результатами за тестовою методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге з 40 осіб 24 (16 жінок та 8 чоловіків) мають високу здатність опиратися стресу, 12 (7 жінок та 5 чоловіків) – порогову та 4 (2 жінок та 2 чоловіків) – низьку. З 24 осіб з високим рівнем здатності опиратися стресу у стосунках 18 осіб, а не в стосунках – 6. Порогову здатність опиратися стресу має 12 осіб, з них у стосунках 6 осіб, не в стосунках теж 6. Низьку здатність опиратися стресу має 4 особи, з них у стосунках 1 особа, а не в стосунках – 3.



**Рис 1.1 Результати дослідження стресостійкості у студентів
психологічного факультету за методикою
«Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге**

Високий рівень стресостійкості характеризується здатністю зберігати внутрішню рівновагу у складних чи кризових ситуаціях, ефективно протидіяти впливу стресових чинників та швидко відновлюватися після психоемоційного напруження. Такі особи, як правило, демонструють гнучкість мислення, врівноваженість та адаптивність, що сприяє гармонійній соціальній взаємодії та професійній реалізації. Опитувані із середнім рівнем стресостійкості виявляють вибірккову здатність справлятися зі стресом: у певних ситуаціях вони демонструють достатній рівень контролю, проте в інших – схильні до підвищеної тривожності чи нестабільних реакцій. Низький рівень стресостійкості може супроводжуватися труднощами у процесі соціальної адаптації, схильністю до конфліктних взаємодій та зниженням ефективності діяльності в умовах підвищеного навантаження.

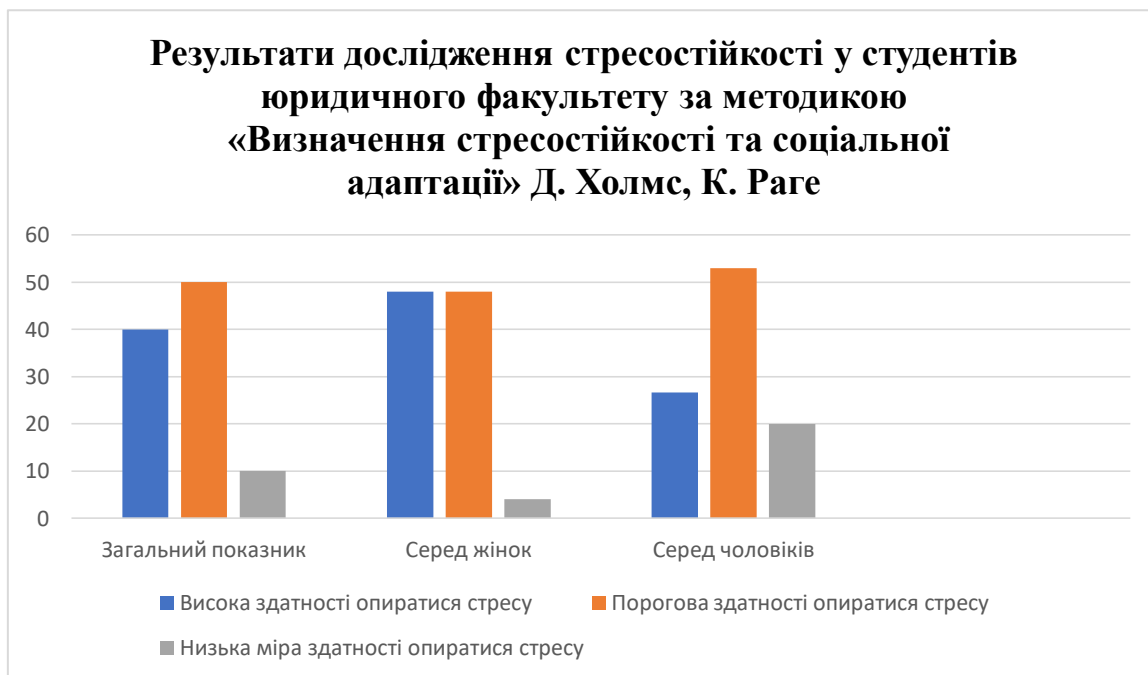
Аналіз таблиці свідчить про те, що більшість студентів-психологів продемонстрували високий рівень здатності опиратися стресу (60%). При цьому жінки мають дещо вищі показники стресостійкості (64%), ніж чоловіки (53,3%). Низький рівень спостерігається лише у 10% респондентів. Така тенденція може бути безпосередньо пов'язана зі специфікою навчальної діяльності майбутніх психологів: систематичним зануренням у самопізнання, розвитком навичок саморегуляції, емпатії та здатності до рефлексії. Саме ці чинники сприяють формуванню внутрішніх ресурсів і дозволяють більш ефективно долати стресові впливи, що зумовлює вищі показники стресостійкості у порівнянні з іншими спеціальностями.

**Результати студентів юридичного факультету за методикою
«Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге**

Таблиця 1.2

Міра здатності опиратися стресу			
	Високий, %	Пороговий, %	Низький, %
Здатність опиратися стресу	40	50	10
Здатність опиратися стресу (чоловіки)	26,7	53	20
Здатність опиратися стресу (жінки)	48	48	4

Згідно з отриманими результатами за тестовою методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге з 40 осіб 16 (12 жінок та 4 чоловіків) – високу, 20 (12 жінок та 8 чоловіків) порогову та 4 (1 жінка та 3 чоловіків) – низьку. З 16 осіб з високим рівнем здатності опиратися стресу у стосунках 11 осіб, а не в стосунках – 5. Порогову здатність опиратися стресу має 20 осіб, з них у стосунках 9 осіб, не в стосунках 11. Низьку здатність опиратися стресу має 4 особи, з них у стосунках 1 особа, а не в стосунках – 3.



**Рис 1.1 Результати дослідження стресостійкості у студентів
юридичного факультету за методикою
«Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмс, К. Раге**

Отримані дані демонструють, що серед студентів юридичного факультету найпоширенішим є пороговий рівень стресостійкості (50%), що свідчить про середню здатність ефективно долати значне психоемоційне навантаження. Лише 40% респондентів мають високий рівень здатності опиратися стресу, що на 20% менше, ніж серед студентів-психологів. Серед чоловіків-юристів переважає саме пороговий показник (53,3%), а низький рівень зустрічається у 20% опитаних, що є найвищим показником серед усіх груп. Жінки виявляють більш високий рівень стресостійкості (48% мають високі показники та лише 4% – низькі), ніж чоловіки, що може бути зумовлено їх вищою соціальною адаптивністю та більш розвиненими навичками саморегуляції. В цілому результати свідчать про те, що студенти юридичного факультету загалом менш стресостійкі, ніж студенти психологічного, що, ймовірно, пов'язано з відмінностями у професійній підготовці.

Порівняльний аналіз отриманих результатів показує, що студенти психологічного факультету загалом мають вищий рівень стресостійкості, ніж

студенти юридичного факультету. Так, серед психологів 60% респондентів характеризуються високими показниками здатності опиратися стресу, тоді як серед юристів цей показник становить лише 40%. Водночас серед студентів-юристів значно переважає пороговий рівень (50% проти 30% у психологів), а також вищою є частка низьких результатів серед чоловіків (20% у юристів проти 13,4% у психологів). Жінки обох факультетів демонструють відносно кращу стресостійкість, проте найвищі результати виявлено саме у студенток психологічного факультету.

**Результати дослідження студентів психологічного факультету
за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)»**

Таблиця 1.3

Рівень стресу			
	Високий, %	Середній, %	Низький, %
Рівень стресу	37,5	52,5	10
Рівень стресу (чоловіки)	33,3	53,3	13,3
Рівень стресу (жінки)	40	52	8

Згідно з отриманими результатами за тестовою методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)» з 40 осіб 15 (10 жінок та 5 чоловіків) – високий рівень стресу, 21 (13 жінок та 8 чоловіків) середній та 4 (2 жінки та 2 чоловіка) – низький. З 15 осіб, що мають високий рівень стресу, у стосунках 5 осіб, а без стосунків – 10 осіб. Серед 21 особи, що мають середній рівень стресу в стосунках 16 осіб, а не в стосунках – 5. Низький рівень стресу має 4 особи, з них 3 в стосунках, а 1 особа без стосунків.

Аналізуючи таблицю можна зазначити, що більшість студентів психологічного факультету мають середній рівень стресу (52,5%), що відображає помірний ступінь емоційного напруження. Високий рівень стресу спостерігається у 37,5% респондентів, причому частка жінок із високим показником є дещо більшою (40%), ніж у чоловіків (33,3%). Лише 10% студентів продемонстрували низький рівень стресу, що свідчить про достатню стійкість до психоемоційних навантажень у незначної частки вибірки.

Ймовірно, підвищені показники високого та середнього рівнів стресу можуть бути пов'язані не лише з навчальними навантаженнями, але й із загальною соціальною ситуацією, зокрема воєнним станом та обстрілами в Україні. Це створює додаткові психологічні виклики та посилює рівень тривожності серед студентів.

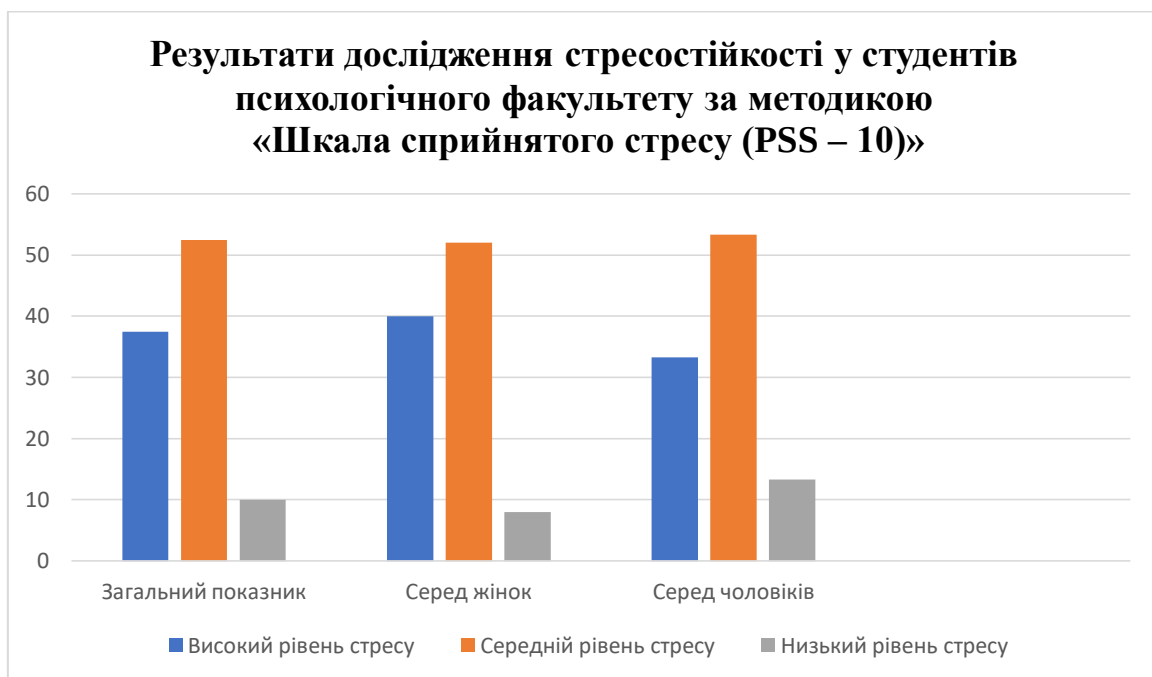


Рис 1.3 Результати дослідження стресостійкості у студентів психологічного факультету за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)»

Опитувані з високим рівнем стресостійкості ймовірно здатні більш легко справлятися з труднощами та стресами, при цьому майже не втрачаючи ефективності. Такі особистості використовують стрес як стимул для росту, здатні переосмислювати виклики та мають високу саморегуляцію. Особистості з середнім рівнем стресостійкості характеризуються здатністю ефективно справлятися зі стресом в більшості ситуацій, але скоріше за все відчують певний тиск, вони здатні адаптуватися, але потребують більше ресурсу для відновлення. Низький же рівень стресостійкості характеризується схильністю до втрати ефективності, відчуття сильного емоційного впливу під час стресових ситуацій. Вони можуть виявляти надмірну тривожність та інші негативні наслідки стресу.

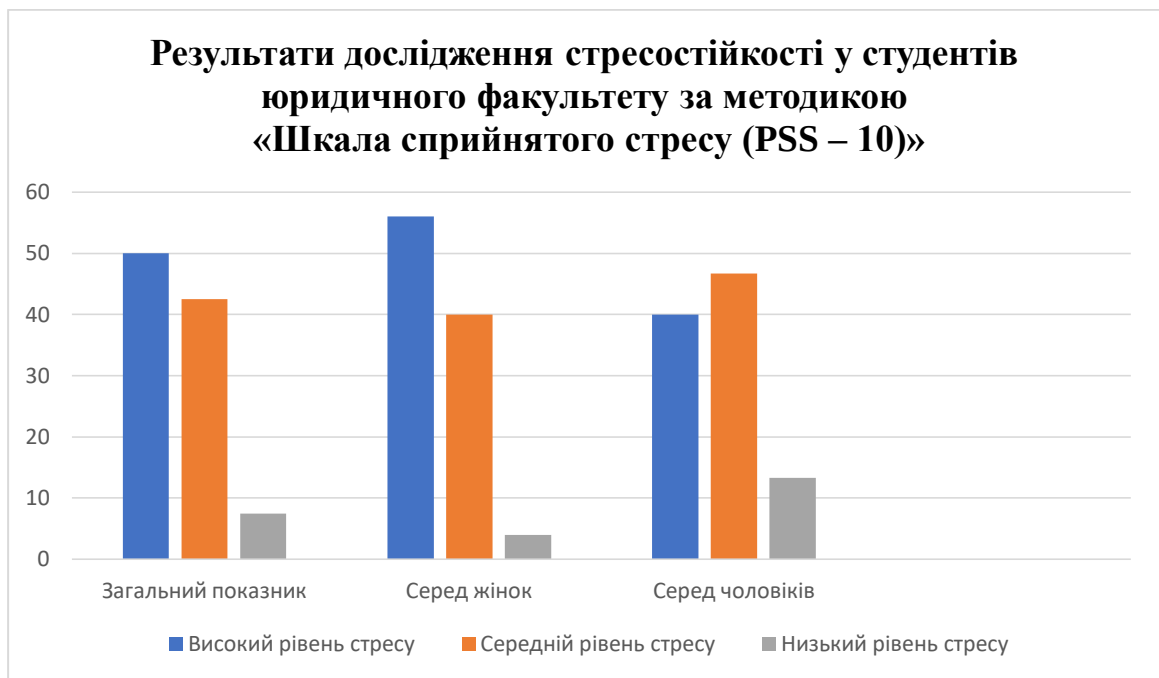
**Результати дослідження студентів юридичного факультету
за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)»**

Таблиця 1.4

Рівень стресу			
	Високий, %	Середній, %	Низький, %
Рівень стресу	50	42,5	7,5
Рівень стресу (чоловіки)	40	46,7	13,3
Рівень стресу (жінки)	56	40	4

Згідно з отриманими результатами за тестовою методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)» з 40 осіб 20 (14 жінок та 6 чоловіків) – високий рівень стресу, 17 (10 жінок та 7 чоловіків) середній та 3 (1 жінка та 2 чоловіка) – низький. Аналізуючи таблицю можна зазначити, що половина

студентів юридичного факультету (50%) мають високий рівень сприйнятого стресу. Серед них переважають жінки (56%), що свідчить про їхню більшу емоційну вразливість у порівнянні з чоловіками (40%). Майже половина респондентів (42,5%) продемонстрували середній рівень стресу, причому чоловіки у цій категорії становлять більший відсоток (46,7%) порівняно з жінками (40%). Лише 7,5% студентів продемонстрували низький рівень стресу, що вказує на незначну частку осіб із високою стресостійкістю у вибірці. З 20 осіб, що мають високий рівень стресу у стосунках 10 осіб, а без стосунків – 10 осіб. Серед 17 осіб, що мають середній рівень стресу в стосунках 11 осіб, а не в стосунках – 6. Низький рівень стресу має 3 особи, з них 1 в стосунках, а 2 осіб без стосунків.



**Рис 1.4 Результати дослідження стресостійкості у студентів
юридичного факультету за методикою
«Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)»**

Такий розподіл можна пояснити специфікою професійної підготовки юристів, яка передбачає значне когнітивне навантаження, високий рівень відповідальності та постійний контакт із соціально напруженими ситуаціями. Додатковим чинником підвищеного рівня стресу серед студентів може

виступати суспільно-політичний контекст, зокрема умови війни, що створюють додаткове емоційне та психологічне навантаження. У результаті студенти юридичного факультету демонструють нижчу стресостійкість у порівнянні зі студентами психологічного факультету.

**Результати дослідження студентів психологічного факультету
за методикою «Стійкість до стресу»**

Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В.

Таблиця 1.5

Рівень стійкості до стресу			
	Високий, %	Середній, %	Низький, %
Рівень стійкості до стресу	57,5	32,5	10
Рівень стійкості до стресу (чоловіки)	53,3	33,3	13,3
Рівень стійкості до стресу (жінки)	60	32	8

Згідно з отриманими результатами за тестовою методикою «Стійкість до стресу» Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. з 40 осіб студентів психологічного факультету 23 (15 жінок та 8 чоловіків) мають високу стійкість до стресу, 13 (8 жінок та 5 чоловіків) – середню та 4 (2 жінок та 2 чоловіків) – низьку. З 23 осіб, що мають високий рівень стійкості до стресу у стосунках 17 осіб, а без стосунків – 6 осіб. Серед 13 осіб, що мають середній рівень стійкості до стресу в стосунках 7 осіб, а не в стосунках – 6. Низький рівень стійкості до стресу має 4 особи, з них 2 особи в стосунках і 2 особи без стосунків.



**Рис 1.5 Результати дослідження стресостійкості у студентів
психологічного факультету за методикою «Стійкість до стресу»
Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В.**

Аналіз результатів за методикою «Стійкість до стресу» демонструє нам, що більшість студентів психологічного факультету (57,5%) мають високу стійкість до стресу. Серед них переважають жінки (60%), хоча чоловіки також демонструють досить високі показники (53,3%). Близько третини респондентів (32,5%) мають середній рівень стійкості до стресу, що свідчить про достатній, але не завжди стабільний потенціал до подолання стресових ситуацій. Лише 10% вибірки продемонстрували низьку стійкість до стресу, серед них дещо більше чоловіків (13,3%) порівняно з жінками (8%).

**Результати дослідження студентів юридичного факультету
за методикою «Стійкість до стресу»
Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В.**

Таблиця 1.6

Рівень стійкості до стресу			
	Високий, %	Середній, %	Низький, %

Рівень стійкості до стресу	37,5	52,5	10
Рівень стійкості до стресу (чоловіки)	26,7	53,3	20
Рівень стійкості до стресу (жінки)	44	52	4

Згідно з отриманими результатами за тестовою методикою «Стійкість до стресу» Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. з 40 осіб студентів юридичного факультету 15 (11 жінок та 4 чоловіків) – високу, 21 (13 жінок та 8 чоловіків) середню та 4 (1 жінка та 3 чоловіків) – низьку стійкість до стресу. З 15 осіб, що мають високий рівень стійкості до стресу у стосунках 9 осіб, а без стосунків – 5 осіб. Серед 21 особи, що мають середній рівень стійкості до стресу в стосунках 11 осіб, а не в стосунках – 10. Низький рівень стійкості до стресу має 4 особи, з них 1 особа в стосунках, а 3 осіб без стосунків.

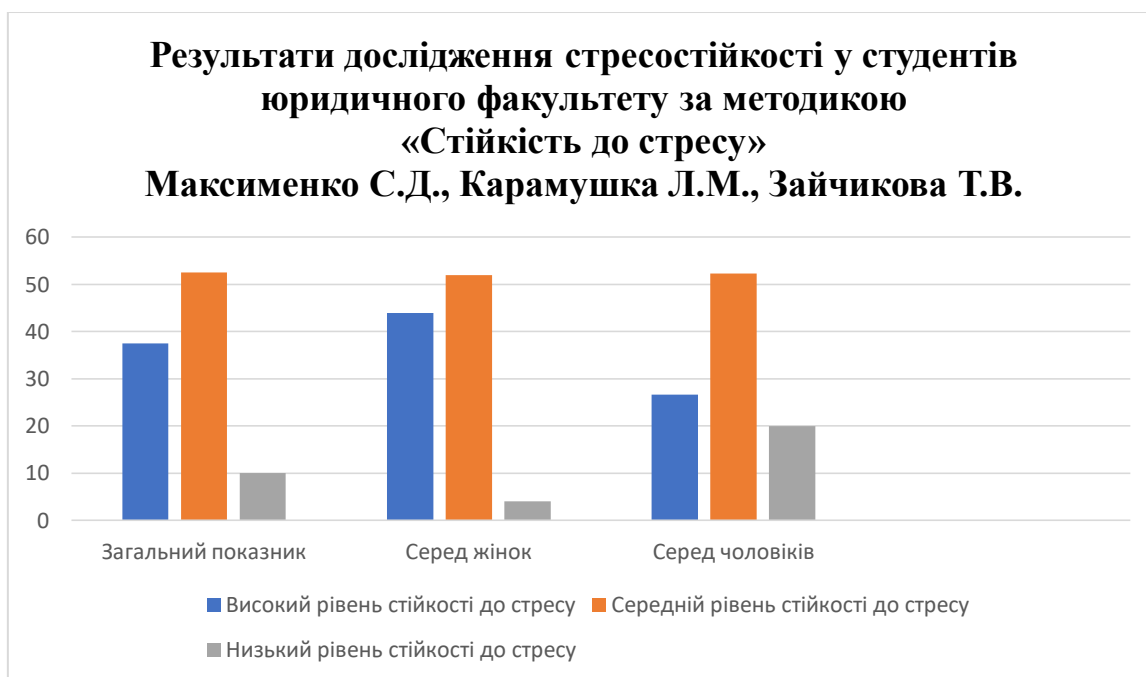


Рис 1.6 Результати дослідження стресостійкості у студентів

юридичного факультету за методикою «Стійкість до стресу»

Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В.

Аналіз результатів за методикою «Стійкість до стресу» свідчить, що лише 37,5% студентів юридичного факультету мають високий рівень стійкості до стресу, що є значно нижчим показником порівняно зі студентами психологічного факультету. Серед жінок частка з високим рівнем складає 44%, тоді як серед чоловіків цей показник є суттєво нижчим – 26,7%. Більшість респондентів (52,5%) продемонстрували середній рівень стійкості до стресу, що вказує на наявність достатніх, але не завжди стабільних механізмів подолання стресових ситуацій. Низький рівень виявлений у 10% опитаних, причому серед чоловіків він спостерігається в п'ять разів частіше (20%) порівняно з жінками (4%).

Порівняльний аналіз демонструє нам, що студенти психологічного факультету виявляють загалом вищі показники стресостійкості у порівнянні зі студентами юридичного факультету за всіма застосованими методиками.

Так, за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»

Д. Холмса, К. Раге, більшість студентів психологічного факультету (60%) показали високий рівень здатності опиратися стресу, тоді як серед студентів юридичного факультету таких було лише 40%. У групі юристів виявлено більшу частку респондентів із пороговими значеннями, що вказує на нижчу загальну здатність до подолання стресових факторів. Результати методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) також підтвердили дану тенденцію. Серед студентів психологічного факультету лише 37,5% продемонстрували високий рівень сприйнятого стресу, тоді як у групі юристів цей показник сягнув 50%. При цьому частка студентів з низьким рівнем стресу виявилася більшою саме серед майбутніх психологів (10% проти 7,5%), що свідчить про кращі адаптивні можливості у студентів психологічного профілю. За методикою «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова) було отримано аналогічні результати. Так, серед психологів

57,5% мають високий рівень стресостійкості, тоді як серед юристів цей показник становить лише 37,5%. Середній рівень переважає саме у студентів юридичного факультету (52,5% проти 32,5% у психологів), що підтверджує загальну тенденцію до меншої психологічної витривалості.

Важливим чинником виявилися гендерні відмінності. У вибірках обох факультетів жінки демонстрували відносно вищі показники стресостійкості за більшістю шкал, тоді як чоловіки частіше потрапляли до категорій середнього або низького рівня. Це може бути пов'язано як з особливостями соціалізації, так і з більшим досвідом емоційної рефлексії у жінок. Крім того, аналіз результатів з урахуванням наявності або відсутності стосунків показав, що респонденти, які перебувають у романтичних стосунках, мають вищий рівень стресостійкості. Зокрема, у цій групі частка осіб із високими показниками за всіма трьома методиками була суттєво більшою, ніж серед тих, хто не має партнера. Це можна пояснити наявністю емоційної підтримки, відчуттям безпеки та соціальної належності, що відіграють важливу роль у зниженні рівня сприйнятого стресу та підвищенні здатності до адаптації.

Таким чином, узагальнюючи результати трьох методик, можна зробити висновок, що студенти психологічного факультету мають вищі показники стресостійкості, тоді як студенти юридичного факультету й чоловіки характеризуються вищим рівнем сприйнятого стресу. Додатковим захисним фактором у подоланні стресових ситуацій виступає наявність міжособистісних стосунків, що сприяють більшій психологічній стабільності та знижують ризик формування низької стресостійкості.

Наступним етапом дослідження є аналіз отриманих емпіричних даних із використанням методів математичної статистики. Для перевірки висунутих гіпотез та статистичної обробки результатів було застосовано програмний пакет IBM SPSS Statistics 27.0.

Отримані показники за всіма досліджуваними змінними були внесені до робочого середовища програми. Для подальшого аналізу було створено змінні, які відображають:

- стать респондентів,
- факультет навчання,
- сімейний статус,
- міру здатності опиратися стресу за методикою Д. Холмса та Р. Раге,
- рівень стресу за шкалою сприйнятого стресу (PSS–10),
- рівень стійкості до стресу за методикою С. Максименка, Л. Карамушки та Т. Зайчикової.

У подальшому отримані дані за кожною з методик були введені у відповідні змінні для подальшої статистичної обробки.

Перевірка нормальності розподілу

На початковому етапі статистичного аналізу було здійснено перевірку нормальності розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова–Смірнова. Цей критерій дозволяє визначити, чи відповідає емпіричний розподіл показників нормальному. Для оцінки нормальності використовувався показник Significance (Sig): якщо його значення є меншим за 0,05, це свідчить про те, що розподіл даних відрізняється від нормального.

Перевірка нормальності є важливою процедурою, адже саме від її результатів залежить вибір подальших статистичних методів — як для виявлення зв'язків між змінними, так і для перевірки відмінностей між групами. Невірне використання параметричних критеріїв до даних, що не відповідають нормальному розподілу, може призвести до суттєвої похибки у результатах.

Вибір статистичних процедур

Як показали результати перевірки, розподіл даних за всіма шкалами відхиляється від нормального. Тому для подальшого аналізу було обрано непараметричні методи статистичної обробки, що є більш коректними для даного типу розподілу.

Для порівняння групових змінних (зокрема за статтю, факультетом і сімейним статусом) використовувався U-критерій Манна–Вітні, який дозволяє оцінити, чи існують статистично значущі відмінності між двома незалежними групами. Цей критерій застосовується у тих випадках, коли дані не підпорядковуються нормальному розподілу або подані у порядковій шкалі.

Кореляційний аналіз

Для виявлення взаємозв'язків між основними психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз. З огляду на ненормальний розподіл частини змінних, для оцінки сили та напрямку взаємозв'язку було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ).

Коефіцієнт Спірмена дозволяє визначити, наскільки зміни одного показника пов'язані зі змінами іншого. Позитивне значення ρ свідчить про прямий зв'язок (зі збільшенням одного показника зростає інший), тоді як від'ємне значення вказує на обернену залежність (зі збільшенням одного показника інший зменшується).

Кореляційний аналіз проводився між основними показниками досліджуваних методик — мірою здатності опиратися стресу, рівнем стресу та рівнем стійкості до стресу. Найбільш доцільним вважалося інтерпретувати взаємозв'язки між шкалами різних методик, оскільки кореляції всередині однієї методики, як правило, лише підтверджують її внутрішню узгодженість.

Порівняння рівня стресостійкості студентів психологічного та юридичного факультетів (за методикою Д. Холмса та Р. Раге)

Таблиця 1.7

Групова змінна	Ранг	Значущість
Психологічний фак -т	33,41	0,006
Юридичний фак - т	47,59	

Для перевірки гіпотези про відмінності у рівнях стресостійкості між студентами психологічного та юридичного факультетів було проведено порівняльний аналіз із використанням непараметричного критерію Манна–Вітні.

Результати аналізу показали, що між досліджуваними групами спостерігаються істотні відмінності за показником стресостійкості за методикою Д. Холмса та Р. Раге ($\text{Sig} = 0,006$). При цьому середній ранг студентів психологічного факультету становить 33,41, а студентів юридичного факультету — 47,59. Оскільки за даною методикою вищі показники свідчать про більшу кількість стресових подій і, відповідно, нижчу стресостійкість, можна зробити висновок, що студенти психологічного факультету характеризуються вищим рівнем стресостійкості, ніж студенти юридичного факультету.

Таким чином, початкова гіпотеза про вищу стресостійкість студентів психологічного факультету підтвердилася.

Отримані результати можна пояснити специфікою професійної підготовки майбутніх психологів, що передбачає засвоєння знань про механізми саморегуляції, розвиток навичок усвідомлення власних емоційних станів та формування ефективних стратегій подолання стресу. Студенти психологічного факультету, ймовірно, демонструють більш гнучкі механізми адаптації до стресових чинників і здатність використовувати набуті теоретичні знання у власному житті.

Натомість студенти юридичного факультету, хоча й формують високу дисциплінованість, відповідальність та орієнтацію на результат, можуть частіше перебувати в умовах підвищеної емоційної напруги через необхідність постійного змагання, аргументації власної позиції, чіткої регламентації дій і високих вимог до точності. Це може сприяти накопиченню стресу та зниженню стійкості до його впливу.

Отже, отримані результати дають підстави стверджувати, що студенти психологічного факультету мають вищий рівень стресостійкості, ніж

студенти юридичного факультету, що, ймовірно, пов'язано з особливостями професійної підготовки, змістом навчальних дисциплін і спрямованістю на розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

Кореляційний аналіз за групами

На наступному етапі статистичної обробки даних було проведено кореляційний аналіз окремо для вибірок студентів психологічного та юридичного факультетів. Метою цього етапу було виявлення специфіки взаємозв'язків між основними показниками — мірою здатності опиратися стресу (за методикою Д. Холмса та Р. Раге), рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) та рівнем стійкості до стресу (за методикою С. Максименка, Л. Карамушки, Т. Зайчикової) — у межах кожної групи окремо.

Для оцінки сили та напрямку зв'язків використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), який є адекватним для даних, що не відповідають нормальному розподілу.

Кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості і набутим стресом в залежності між групами

Таблиця 1.8

Групова змінна	Показники	Ревень набутого стресу	
		ρ (коефіцієнт Спірмена)	p (Sig)
Психологічний факультет	Міра здатності опиратися стресу (Холмс і Раге)	0,464	0,003
	Рівень стійкості до стресу	0,396	0,011

	(Максименко)		
Юридичний факультет	Міра здатності опиратися стресу (Холмс і Раге)	0,511	0,001
	Рівень стійкості до стресу (Максименко)	0,463	0,003

Кореляційні зв'язки у вибірці студентів психологічного факультету

У групі студентів психологічного факультету виявлено статистично значущі зв'язки між показниками стресостійкості та рівнем сприйнятого стресу.

Зокрема, між мірою здатності опиратися стресу за методикою Д. Холмса та Р. Раге і рівнем сприйнятого стресу зафіксовано помірний позитивний коефіцієнт кореляції ($r = 0,464$; $p = 0,003$). Однак, з урахуванням того, що за методикою Холмса–Раге вищі показники свідчать про нижчу стресостійкість, фактичний характер зв'язку є оберненим: зі зростанням рівня пережитого стресу знижується стресостійкість.

Аналогічна закономірність спостерігається і для методики Максименка: отримано позитивний коефіцієнт кореляції між рівнем стійкості до стресу та рівнем сприйнятого стресу ($r = 0,396$; $p = 0,011$). Враховуючи, що вищі показники за даною шкалою також свідчать про нижчу стресостійкість, цей результат інтерпретується як обернена залежність — чим вищий рівень стресу, тим нижча фактична стресостійкість.

Отже, для студентів-психологів характерна тенденція, за якої зростання рівня пережитого стресу супроводжується зниженням стресостійкості. Такий результат є цілком логічним, оскільки свідчить про те, що надмірне стресове навантаження може виснажувати адаптаційні ресурси, знижуючи ефективність механізмів саморегуляції. Водночас не можна виключати, що частина студентів здатна певною мірою використовувати власні знання з психології для усвідомлення, аналізу та прийняття стресових переживань,

однак це не завжди супроводжується підвищенням їхньої фактичної стійкості.

Таким чином, виявлені кореляційні зв'язки відображають складну взаємодію між переживанням стресу та здатністю до його подолання, де збільшення стресових впливів не стимулює підвищення витривалості, а радше свідчить про зниження стресостійкості на тлі посилення психоемоційного навантаження.

Кореляційні зв'язки у вибірці студентів юридичного факультету

У студентів юридичного факультету також виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем пережитого стресу та показниками стресостійкості.

Зокрема, між мірою здатності опиратися стресу за методикою Д. Холмса та Р. Раге і рівнем сприйнятого стресу встановлено помірний позитивний коефіцієнт кореляції ($r = 0,511$; $p = 0,001$). Проте, з огляду на те, що за даною методикою вищі показники означають нижчу стресостійкість, фактичний характер зв'язку є оберненим: зі зростанням рівня пережитого стресу рівень стресостійкості знижується.

Аналогічна залежність виявлена і за методикою Максименка — показник рівня стійкості до стресу позитивно корелює з рівнем сприйнятого стресу ($r = 0,463$; $p = 0,003$). Враховуючи особливості інтерпретації цієї шкали, отриманий зв'язок також є оберненим, тобто чим вищий рівень пережитого стресу, тим нижчою є фактична стресостійкість.

Таким чином, у студентів юридичного факультету, як і у вибірці студентів-психологів, спостерігається закономірність, за якої підвищення рівня стресу супроводжується зниженням стресостійкості. Це може свідчити про перевантаження адаптаційних ресурсів, коли тривалий вплив стресових факторів поступово виснажує внутрішні психологічні резерви особистості.

Отримані результати підтверджують, що зв'язок між рівнем стресу та стресостійкістю є характерним для всієї досліджуваної вибірки, хоча його природа не є лінійною чи прямою. Імовірно, такий ефект зумовлений

специфічним соціально-психологічним контекстом, у якому перебували учасники дослідження.

Варто враховувати, що дослідження проводилося в умовах воєнного стану, коли головними стресогенними чинниками виступають війна, постійні обстріли, повітряні тривоги та невизначеність майбутнього. Тривалий вплив цих факторів призводить до формування хронічного стресу, який водночас може виснажувати адаптаційні реакції організму.

Отже, для досліджуваної вибірки в цілому можна констатувати закономірність, за якої підвищений рівень стресу супроводжується зниженням стресостійкості, що вказує на обмеженість адаптаційних можливостей у стані тривалого напруження.

Результати кореляційного аналізу подано у додатках, де наведено величини коефіцієнтів та рівні статистичної значущості отриманих зв'язків.

Для поглибленого розуміння отриманих результатів було проведено додаткове порівняння показників стресостійкості та рівня стресу залежно від статі та сімейного статусу досліджуваних студентів. Метою цього етапу було визначити, чи мають зазначені соціально-демографічні чинники вплив на рівень стресостійкості та переживаного стресу серед студентів різних факультетів.

Відмінності за статтю

Результати статистичного аналізу показали, що значущих відмінностей між чоловіками та жінками як серед студентів психологічного факультету, так і серед студентів юридичного факультету не виявлено. Це стосується усіх трьох показників: міри здатності опиратися стресу (за методикою Холмса і Раге), рівня сприйнятого стресу, рівня стійкості до стресу (за методикою Максименка).

Таким чином, можна зробити висновок, що стать не є визначальним фактором у формуванні стресостійкості чи переживанні стресу у студентському віці. І чоловіки, і жінки продемонстрували порівняно однакові

рівні адаптаційних можливостей і психоемоційного реагування на стресові ситуації.

Відмінності за сімейним статусом

Натомість аналіз даних за критерієм сімейного статусу виявив цікаві закономірності, особливо у вибірці студентів психологічного факультету.

У цій групі спостерігаються статистично значущі відмінності за показниками:

- стресостійкості за методикою Холмса і Раге ($p = 0,05$),
- рівня сприйнятого стресу ($p = 0,18$).

За результатами рангового порівняння, у студентів, які перебувають у стосунках, середній ранг за стресостійкістю становить 17,68, тоді як у тих, хто не перебуває у стосунках, — 25,26. Аналогічно, середній ранг рівня сприйнятого стресу у тих, хто у стосунках, дорівнює 17,14, тоді як у тих, хто не має стосунків, — 26,10.

Порівняння студентів психологів за сімейним статусом

Таблиця 1.9

Показник	Група	Середній ранг	Sig (p)
Стресостійкість (Холмс і Раге)	У стосунках	17,68	0,05
	Не в стосунках	25,26	
Рівень стресу	У стосунках	17,14	0,018
	Не в стосунках	26,1	

Ці результати дозволяють зробити висновок, що у студентів, які перебувають у стосунках, рівень стресостійкості є вищим, а рівень пережитого стресу — нижчим, ніж у тих, хто не має романтичних стосунків. Така закономірність свідчить про позитивний вплив емоційної підтримки та міжособистісної близькості на здатність до подолання стресових ситуацій.

Ймовірно, наявність стабільних стосунків забезпечує людині додаткові ресурси психологічної адаптації, створює відчуття захищеності та соціальної опори, що допомагає легше переносити труднощі та зменшує інтенсивність суб'єктивного відчуття стресу. Партнерська підтримка, спільне обговорення проблем і можливість емоційного розвантаження сприяють формуванню вищого рівня стресостійкості та ефективнішій саморегуляції.

Натомість у студентів, які не перебувають у стосунках, спостерігається вищий рівень пережитого стресу та нижча стресостійкість, що може бути пов'язано з меншим рівнем соціальної підтримки та необхідністю самотійно долати життєві труднощі. У таких умовах емоційне навантаження сприймається інтенсивніше, а ресурси для його компенсації можуть бути обмеженими.

Отже, отримані результати підтверджують, що сімейний статус виступає значущим чинником, який впливає на рівень стресостійкості та сприйняття стресу. Наявність близьких стосунків може розглядатися як захисний фактор, що знижує суб'єктивну напругу та підвищує адаптаційні можливості особистості в умовах стресових впливів.

У студентів юридичного факультету подібних закономірностей не виявлено — за показниками стресостійкості та рівня стресу залежно від сімейного статусу статистично значущих відмінностей не зафіксовано. Це може свідчити про те, що для даної групи соціальні чинники меншою мірою впливають на рівень стресових переживань, а ключову роль відіграють індивідуально-психологічні характеристики або професійна спрямованість мислення, орієнтована на раціональний контроль і стабільність.

Таким чином, результати аналізу дозволяють стверджувати, що для студентів психологічного факультету сімейний статус виявився значущим чинником, який впливає на рівень стресостійкості та пережитого стресу. Водночас для студентів юридичного факультету таких відмінностей не виявлено.

Отримані результати узгоджуються із загальною тенденцією, за якої вищий рівень соціальної підтримки знижує інтенсивність стресових переживань,

тоді як відсутність підтримувальних відносин стимулює розвиток індивідуальних механізмів подолання стресу та формування більшої психологічної витривалості.

За підсумками проведеного порівняльного та кореляційного аналізу отримані результати дозволяють зробити низку узагальнень щодо особливостей прояву стресостійкості та рівня пережитого стресу серед студентів різних факультетів.

Першочергова гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що студенти психологічного факультету характеризуються вищим рівнем стресостійкості, ніж студенти юридичного факультету. Результати статистичного аналізу підтвердили дане припущення. За показником стресостійкості (за методикою Холмса і Раге) у студентів юридичного факультету виявлено вищі середні ранги, ніж у студентів психологічного факультету, що але оскільки шкала обернена, то це свідчить про більш розвинені адаптивні ресурси у майбутніх психологів.

Також результати порівняння не засвідчили суттєвих відмінностей між факультетами за рівнем пережитого стресу та рівнем стійкості до стресу за методикою Максименка — обидві групи продемонстрували приблизно однакові показники. Це дозволяє припустити, що базовий рівень адаптаційних можливостей і психоемоційної напруги студентів визначається не лише професійною спрямованістю, а й спільними соціальними умовами існування та навчального процесу.

Подальший кореляційний аналіз виявив низку закономірностей у структурі зв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, як серед студентів психологічного, так і юридичного факультетів виявлено позитивну кореляцію між рівнем стресостійкості та рівнем пережитого стресу (але оскільки шкала в методиці Холмса-Раге обернена, то кореляція по факту від'ємна). Це означає, що з підвищенням рівня стресу не зростає стресостійкість, тобто люди, які частіше зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, нажаль не демонструють вищу здатність до їх подолання. Така

тенденція може бути проявом збою адаптаційних механізмів психіки в умовах підвищеного навантаження.

Можна припустити, що цей взаємозв'язок зумовлений зовнішніми соціальними чинниками, насамперед ситуацією війни в Україні, яка створює постійне тло підвищеного стресу. В таких умовах організм виснажується від дії стресорів, не формуючи підвищену психологічну витривалість, а скоріше знищуючи її. Водночас, цей процес може вимагати подальших, більш глибоких досліджень.

Додатковий аналіз соціально-демографічних факторів показав, що стать не є визначальним чинником у формуванні стресостійкості та переживаного стресу — чоловіки та жінки продемонстрували схожі рівні показників. Натомість сімейний статус виявився більш впливовим. У студентів психологічного факультету, які не перебувають у стосунках, зафіксовано вищий рівень пережитого стресу, так і нижчий по стресостійкості, ніж у тих, хто має партнера. Це може свідчити про те, що відсутність стосунків створює умови для більшої соціальної напруги і водночас не стимулює розвиток адаптаційних механізмів.

Отже, можна зробити висновок, що стресостійкість студентів формується під впливом як зовнішніх соціальних, так і внутрішніх особистісних чинників, а серед них одним із важливих є наявність або відсутність емоційної підтримки у близьких стосунках. Виявлені закономірності свідчать про складну багатофакторну природу стресостійкості, яка потребує подальшого вивчення в контексті воєнного стану та післявоєнної адаптації молоді.

2.3. Практичні рекомендації щодо формування стресостійкості у студентів-психологів

Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значним емоційним та когнітивним навантаженням. Особливо це стосується студентів-психологів, які не лише засвоюють складний теоретичний матеріал, а й активно залучені до самопізнання, взаємодії з людьми, вирішення етичних і

професійних дилем. Формування стресостійкості у цій категорії студентів є необхідною умовою ефективного професійного становлення, профілактики емоційного вигорання та підтримання психологічного здоров'я. Сучасні умови життя в Україні, створюють додаткове навантаження на психіку студентів, особливо тих, хто здобуває фах психолога. Постійна невизначеність, інформаційний тиск, можливі загрози безпеці, вимушені переїзди чи дистанційне навчання призводять до підвищеного рівня емоційної напруги. Для майбутніх психологів це стає подвійним викликом: з одного боку - необхідність зберігати власну внутрішню рівновагу, а з іншого – розвиток навичок ефективно допомагати іншим людям у кризових ситуаціях. Саме тому розвиток стресостійкості у студентів цієї спеціальності є не лише питанням особистого благополуччя, а й професійної готовності.

Стресостійкість у цьому контексті варто розглядати як поєднання емоційної гнучкості, здатності до саморегуляції, вміння знаходити ресурси для відновлення й підтримувати ефективне функціонування навіть у складних обставинах. Для студентів-психологів особливо важливо навчитися не уникати стресу, а конструктивно взаємодіяти з ним - перетворюючи складні події на можливості для розвитку. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про стрес як адаптивний механізм, що активізує особистісні резерви й формує професійну зрілість.

Під час навчання майбутні психологи стикаються не лише з інтелектуальними труднощами, а й з емоційними випробуваннями - від переосмислення власних установок до глибоких особистісних змін. Уміння зберігати стабільність, усвідомлювати свої переживання, відновлювати ресурс після напружених ситуацій є ключовими компетентностями, які забезпечують ефективне професійне становлення. Студенти, які володіють цими навичками, швидше адаптуються до змін, краще витримують навчальне навантаження й легше налагоджують взаємодію з людьми.

Практичний розвиток стресостійкості передбачає не лише оволодіння певними техніками чи методиками, а й формування способу мислення, який базується на усвідомленості, самопідтримці та внутрішній відповідальності. У цьому процесі важливо, щоб студент-психолог навчався бачити власний стан як частину професійного розвитку, розпізнавати сигнали перевантаження та вчасно реагувати на них. Від здатності підтримувати власну психічну рівновагу безпосередньо залежить якість майбутньої психологічної допомоги іншим.

Тому подальші рекомендації мають на меті окреслити конкретні напрями розвитку стресостійкості, які можуть бути використані студентами-психологами у повсякденному житті та навчальній діяльності. Вони охоплюють емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний рівні саморегуляції та спрямовані на підвищення здатності адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу й підтримувати особистісну ефективність у складних обставинах сучасної реальності.

1. Формування усвідомленого ставлення до стресу. Важливо навчатися сприймати стрес не лише як негативне явище, а як природну реакцію організму, що може стимулювати розвиток адаптаційних ресурсів. Освоєння базових знань про фізіологічні та психологічні механізми стресу підвищує здатність до саморегуляції.
2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Практика релаксаційних технік (глибоке дихання, м'язова релаксація, майндфулнес-медитації) сприяє зниженню рівня емоційного напруження та підвищенню внутрішньої стабільності.
3. Використання когнітивно-поведінкових стратегій. Розвиток навичок раціонального мислення, аналізу автоматичних думок і заміни деструктивних

переконань на конструктивні допомагає студентам ефективніше справлятися з труднощами.

4. Підтримання здорового балансу між навчанням і відпочинком. Регулярне планування часу, чергування розумових навантажень із фізичною активністю та відпочинком запобігає виснаженню нервової системи.

5. Формування соціальної підтримки. Психологічна стійкість зростає за наявності доброзичливого та підтримуючого оточення. Варто створювати умови для групової взаємодії, студентського наставництва та відкритого спілкування з викладачами.

6. Розвиток професійної ідентичності. Чітке усвідомлення власних професійних цінностей і особистої мотивації допомагає зберігати внутрішню рівновагу під час кризових ситуацій та навчального перевантаження.

7. Використання елементів арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик. Творчі методи (малювання, музика, танець, пластичні рухи) сприяють емоційному розвантаженню, підвищенню самоприйняття та відновленню психологічних ресурсів.

8. Підвищення рівня психологічної грамотності. Залучення до тренінгів з особистісного розвитку, стрес-менеджменту та емоційного інтелекту формує практичні навички подолання труднощів.

9. Розвиток навичок усвідомленого самоспостереження (рефлексії). Регулярна рефлексія власних емоційних станів, переживань і поведінкових реакцій сприяє підвищенню саморозуміння та контролю над емоціями.

10. Формування внутрішньої мотивації до саморозвитку. Студенти-психологи мають усвідомлювати важливість особистісного зростання для професійної компетентності. Внутрішня мотивація знижує вразливість до стресових факторів і сприяє сталому розвитку.

11. Розвиток навичок прийняття невизначеності. В умовах воєнного стану багато життєвих ситуацій неможливо передбачити або контролювати. Навчання приймати невизначеність допомагає знизити рівень тривоги. Студентам корисно практикувати гнучкість мислення - замість пошуку

ідеальних рішень шукати найкращі можливі варіанти в конкретних обставинах.

12. Ведення щоденника самоспостережень. Щоденне коротке фіксування власних емоцій, думок та реакцій допомагає краще усвідомлювати, які ситуації викликають напруження, а які - підтримують. Це підвищує рівень саморефлексії та дозволяє своєчасно коригувати поведінку.

13. Встановлення особистих меж. Для майбутніх психологів особливо важливо навчитися відрізняти власні почуття від почуттів інших людей. Уміння сказати «ні», коли емоційно виснажений, або встановити ліміт на допомогу іншим є проявом зрілої професійної позиції, а не байдужості.

14. Практика тілесної усвідомленості. Під час стресу тіло часто реагує раніше, ніж свідомість. Корисно спостерігати свої тілесні сигнали: напруження м'язів, зміни дихання, втому і вчасно відновлюватися через рух, розтяжку, дихальні практики. Це знижує рівень психофізіологічного навантаження.

15. Розвиток навички просити про підтримку. Стресостійкість не означає «справлятися сам». Уміння звернутися по допомогу до друзів, колег чи фахівців - це показник внутрішньої зрілості та відповідальності за власний стан. Підтримка оточення допомагає швидше відновлювати ресурси після складних подій.

16. Формування здорових інформаційних звичок. Надмірне споживання новин про воєнні події підсилює тривогу та емоційне виснаження. Варто встановити часові обмеження на перегляд новин і віддавати перевагу перевіреним джерелам. Усвідомлене інформаційне споживання сприяє збереженню психічної рівноваги.

17. Підтримка рутини та ритуалів. Під час невизначеності стабільність щоденних дій: ранкові звички, навчальний графік, хобі - створює відчуття контролю та безпеки. Навіть невеликі ритуали (чашка кави, коротка прогулянка, планування дня) формують внутрішню опору.

18. Розвиток почуття гумору та оптимізму. Уміння посміятися над труднощами, не применшуючи їх, допомагає зменшити напруження. Дослідження показують, що позитивне мислення сприяє швидшому відновленню після стресових ситуацій і підвищує креативність у вирішенні проблем.

19. Підтримка зв'язку з особистими цінностями. Коли студент розуміє, для чого він обрав професію психолога, легше долати перешкоди. Усвідомлення власних сенсів зміцнює внутрішню мотивацію турботу про власний стан.

Це не егоїзм, а базова умова для допомоги іншим. Варто приділяти час сну, харчуванню, фізичним вправам, творчості. Психолог, який уміє відновлювати власний ресурс, зможе ефективніше підтримувати інших.

Формування стресостійкості студентів-психологів є складним, багаторівневим процесом, що охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, поведінковий та соціальний компоненти особистісного розвитку. Стресостійкість виступає інтегральною характеристикою, яка визначає здатність майбутнього фахівця ефективно діяти в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зберігати внутрішню рівновагу та адаптивність у мінливих обставинах. У період воєнного стану ці якості набувають особливого значення, оскільки навчальна діяльність поєднується з численними зовнішніми стресорами, що вимагають високого рівня психологічної витривалості.

Розвиток стресостійкості у студентів-психологів забезпечується через цілеспрямоване формування навичок саморегуляції, рефлексії, усвідомленого ставлення до власних емоційних станів і підвищення рівня психологічної грамотності. Важливим є також розвиток внутрішньої мотивації, здатності до самопідтримки та підтримання здорового балансу між навчанням і відпочинком. Застосування методів емоційної, когнітивної й тілесної саморегуляції, а також формування соціальної підтримки сприяє зміцненню психологічної стійкості та запобігає емоційному виснаженню.

Практичні рекомендації, спрямовані на розвиток стресостійкості, можуть розглядатися як ефективний інструмент особистісного й професійного зростання студентів. Їх систематичне впровадження сприяє підвищенню рівня саморефлексії, розвитку усвідомленості, гнучкості мислення й конструктивного ставлення до труднощів. Завдяки цьому майбутні психологи набувають здатності не лише долати стресові ситуації, а й використовувати їх як можливості для вдосконалення власних професійних компетентностей.

Отже, стресостійкість є невід'ємною складовою професійної зрілості психолога та визначальним чинником ефективності його діяльності в сучасних соціальних умовах. Цілеспрямований розвиток цієї якості у студентів вищих навчальних закладів сприяє не лише підвищенню рівня особистісної стабільності, а й формуванню готовності до здійснення психологічної допомоги іншим у кризових і надзвичайних ситуаціях, що є актуальним завданням підготовки фахівців у період воєнного стану.

Висновки до розділу 2

Для виконання поставленого завдання, а саме емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості студентів-психологів в умовах війни, були використані наступні методики: методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмс, К. Раге, методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)», методика «Стійкість до стресу» Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В..

За результатами методики для визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмс, К. Раге визначено, що загалом високу здатність опиратися стресу студенти психологічного факультету виявляють 60% опитуваних (24 особи з 40). Тоді як, у студентів юридичного факультету високу здатність опиратися стресу виявлено у 40% опитуваних (16 осіб з 40). Порогову міру здатності опиратися стресу виявлено у 30% (12 респондентів) опитуваних серед студентів-психологів і 50% (20 респондентів) у студентів-юристів. Низький рівень серед опитуваних студентів і психологічного факультету, і юридичного виявлено у 10% осіб (4 особи). Отримані результати дають підстави стверджувати, що студенти психологічного факультету мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти юридичного факультету, що, ймовірно, пов'язано з особливостями професійної підготовки, змістом навчальних дисциплін і спрямованістю на розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. У студентів юридичного факультету, як і у вибірці студентів-психологів, спостерігається закономірність, за якої підвищення рівня стресу супроводжується зниженням стресостійкості. Це може свідчити про перевантаження адаптаційних ресурсів, коли тривалий вплив стресових факторів поступово виснажує внутрішні психологічні резерви особистості.

Результати дослідження за методикою «Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)» виявили, що серед студентів-психологів високий рівень стресу має 37% опитуваних (15 осіб), серед студентів-юристів цей показник складає 50% (20 осіб). Середній рівень стресу спостерігається у 52,5% студентів

юридичного факультету (21 особа) та у 42,5% студентів юридичного факультету (17 осіб). Низький рівень стресу зафіксовано у 10% студентів психологічного факультету (4 особи) і у 7,5% студентів юридичного факультету (3 особи). Напевно, такий результат пов'язаний з тим, що рівень стресостійкості студентів значною мірою визначається не лише індивідуально-психологічними особливостями, а й змістом та спрямованістю освітньої підготовки.

Аналізуючи отримані результати за методикою «Стійкість до стресу» Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., можна дійти до висновку, що високий рівень стійкості до стресу серед студентів-психологів виявлено у 57,5% респондентів (23 особи), у студентів-юристів цей показник – 37,5% осіб (15 респондентів). Середній рівень стійкості до стресу виявлено у 32,5% студентів психологічного факультету (13 осіб) та 52,5% опитуваних студентів юридичного факультету (21 особа). Низький рівень стійкості до стресу зафіксовано у 10% студентів-психологів (4 особи) і стільки ж у студентів-юристів. У студентів юридичного факультету, як і у вибірці студентів-психологів, спостерігається закономірність, за якої підвищення рівня стресу супроводжується зниженням стресостійкості. Це може свідчити про перевантаження адаптаційних ресурсів, коли тривалий вплив стресових факторів поступово виснажує внутрішні психологічні резерви особистості. Результати статистичного аналізу показали, що значущих відмінностей між чоловіками та жінками як серед студентів психологічного факультету, так і серед студентів юридичного факультету не виявлено. Таким чином, можна зробити висновок, що стать не є визначальним фактором у формуванні стресостійкості чи переживанні стресу у студентському віці. І чоловіки, і жінки продемонстрували порівняно однакові рівні адаптаційних можливостей і психоемоційного реагування на стресові ситуації. Також, результати аналізу дозволяють стверджувати, що для студентів психологічного факультету сімейний статус виявився значущим чинником,

який впливає на рівень стресостійкості та пережитого стресу. Водночас для студентів юридичного факультету таких відмінностей не виявлено.

Першочергова гіпотеза дослідження полягала у припущенні, що студенти психологічного факультету характеризуються вищим рівнем стресостійкості, ніж студенти юридичного факультету. Результати статистичного аналізу підтвердили дане припущення.

На основі проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів-психологів та студентів-юристів в умовах війни можна сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня їх адаптаційних ресурсів і психологічної стійкості. Отримані результати показали, що стресостійкість є динамічним утворенням, яке залежить від поєднання індивідуально-психологічних характеристик, умов освітнього середовища та особистого досвіду подолання труднощів. Відповідно, формування стресостійкості потребує комплексного підходу, що включає розвиток навичок саморегуляції, емоційної грамотності, позитивного мислення, професійної мотивації та соціальної підтримки. Велике значення для подолання стресу має соціальна підтримка. Студентам доцільно підтримувати тісні контакти з одногрупниками, друзями, викладачами, родиною, адже соціальна взаємодія допомагає зменшити почуття самотності, отримати емоційну підтримку і зворотний зв'язок. Відкрите обговорення власних переживань, обмін досвідом подолання труднощів та взаємна підтримка сприяють зниженню рівня напруження і підвищенню почуття спільності. У випадках, коли самотійно впоратися зі стресом складно, варто звертатися по допомогу до психолога або до центрів психологічної підтримки, які функціонують у багатьох закладах вищої освіти.

Не менш важливим є розвиток навичок ефективного управління часом та стрес-менеджменту. Раціональне планування навчальної діяльності дозволяє уникнути перевантаження, формує відчуття контролю над власним життям і знижує рівень тривожності. Варто дотримуватися принципу балансу

між навчанням, відпочинком та дозволяям, приділяючи достатню увагу сну, фізичній активності, спілкуванню з близькими. Розвиток самодисципліни та здатності розставляти пріоритети дозволяє студентам більш ефективно розподіляти ресурси, зберігаючи енергію для досягнення важливих цілей.

ВИСНОВКИ

Стресостійкість особистості виступає ключовим чинником психологічної адаптації в умовах війни, коли зростає рівень емоційного напруження, невизначеності та тривожності. Вона відображає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, ефективність діяльності та позитивне ставлення до життя, попри вплив зовнішніх стресових факторів. Для студентів-психологів стресостійкість має особливе значення, адже їхня майбутня професійна діяльність пов'язана з необхідністю надавати підтримку іншим, що вимагає високого рівня саморегуляції, емоційної стабільності та усвідомленості.

Особистісні характеристики студентів, зокрема рівень самоусвідомлення, емоційна стабільність, самоконтроль, оптимізм, когнітивна гнучкість і здатність до адаптивного планування визначають індивідуальні стратегії подолання стресу. Це основні внутрішні ресурси, що забезпечують психологічну стійкість. У воєнний період вони набувають особливого значення, адже формують базу для конструктивного реагування на кризові події та збереження професійної мотивації.

Відповідно до зазначенх завдань дослідження було встановлено:

1. На основі теоретико – методологічного аналізу було виокремлено основні підходи щодо вивчення стресостійкості. Серед них: психоаналітичний підхід, біхевіоральний, системний підхід та екзистенційно-гуманістичний напрям.

2. В загальному виділяють такі основні підходи щодо вивчення феномену стресостійкості:

- психоаналітичний підхід, що у формуванні стресостійкості базується на тому, що стрес може виникати, як результат дії невирішених психологічних конфліктів, що можуть мати початок ще в дитячому віці. Даний підхід розкриває ці конфлікти та те, які наслідки вони мають для психологічного здоров'я людини;

- біхевіоральний підхід зосереджується на виробленні ефективних копінг-стратегій і формуванні поведінкових моделей, які дозволяють людині успішно долати стресові фактори;
- екзистенційно-гуманістичний напрям розглядає стресостійкість через призму внутрішніх ресурсів особистості, таких як самоповага, почуття сенсу життя, віра у власні можливості й самореалізація. Цей підхід виділяє важливість суб'єктивного досвіду, вбачаючи в психологічній стійкості продукт розвитку особистісного потенціалу та пошуку індивідуального життєвого сенсу,
- тоді як системний підхід пропонує цілісне бачення стресостійкості як результату інтеграції психофізіологічних і соціальних складових. Він охоплює мультиаспектний аналіз стресостійкості як інтегративної якості, що формується у взаємодії фізіологічних, психологічних і соціальних чинників. Узагальнення цих концепцій свідчить, що жодна з них не може вичерпно пояснити феномен, тому сучасна психологічна наука апелює до комплексного, міждисциплінарного аналізу.

3. Теоретично досліджено вплив особистісних характеристик студентів-психологів на рівень стресостійкості та виявлено, що найбільш значущими є рівень самоусвідомлення, адаптивності, емоційна стабільність, самоконтроль, оптимізм, когнітивна гнучкість, відповідальність і здатність до адаптивного планування, бо саме ці аспекти визначають індивідуальні стратегії подолання стресу.

4. Експериментально досліджено рівень стресостійкості у студентів-психологів та студентів юридичного факультету в умовах війни. За результатами студенти психологічного факультету мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти

юридичного факультету. Спостерігається закономірність, за якої підвищення рівня стресу супроводжується зниженням стресостійкості в обох групах студентів. Результати статистичного аналізу показали, що значущих відмінностей між чоловіками та жінками як серед студентів психологічного факультету, так і серед студентів юридичного факультету не виявлено. Таким чином, можна зробити висновок, що стать не є визначальним фактором у формуванні стресостійкості чи переживанні стресу у студентському віці. Також, отримані результати свідчать про те, що студенти, які перебувають у романтичних стосунках, рівень стресостійкості є вищим, а рівень пережитого стресу — нижчим, ніж у тих, хто не має партнера. Така закономірність свідчить про позитивний вплив емоційної підтримки та міжособистісної близькості на здатність до подолання стресових ситуацій.

5. Статично досліджений зв'язок між рівнем стресу, здатності йому опиратися та факультетом студентів, тому першочергова гіпотеза дослідження, яка полягала у припущенні, що студенти психологічного факультету характеризуються вищим рівнем стресостійкості, ніж студенти юридичного факультету, підтверджується.
6. Розроблено практичні рекомендації студентам-психологам щодо формування стресостійкості в умовах війни. Основна мета полягає в тому, щоб допомогти молоді набути навичок, що необхідні для ефективного подолання стресових подій, адже є визначним для гармонійного розвитку особистості та виконання професійних обов'язків.

Отже, було визначено, що стресостійкість є невід'ємною характеристикою зрілої особистості, що забезпечує збереження психічного здоров'я в екстремальних умовах. Теоретичний аналіз дозволив узагальнити основні підходи до її вивчення, окреслити чинники формування та визначити особливості прояву у студентської молоді. З'ясовано, що для студентів-психологів стресостійкість є не лише засобом індивідуального виживання, а й професійно значущою якістю, без якої неможливе ефективне виконання майбутніх обов'язків. Умови війни актуалізують потребу у формуванні у студентів системи внутрішніх ресурсів, спрямованих на самозбереження, розвиток емпатії, толерантність до невизначеності та здатність до самопідтримки.

Результати дослідження мають не лише теоретичне, але й практичне значення. Вони можуть бути використані у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, у розробці навчальних програм, курсів із саморегуляції та профілактики емоційного вигорання. Отримані дані можуть слугувати основою для створення тренінгових програм розвитку стресостійкості та впровадження психологічних практик підтримки студентів у кризових ситуаціях. Такі програми можуть включати навчання технікам дихальної релаксації, когнітивного переосмислення, розвитку позитивного мислення й соціальної підтримки.

Проведене дослідження, безумовно, не вичерпує всіх аспектів проблематики стресостійкості майбутніх психологів як чинника їхнього професійного становлення. Перспективними напрямками подальших наукових розвідок є вивчення індивідуально-типологічних особливостей стресостійкості, впливу соціальних детермінант, а також розроблення програм психологічної освіти, спрямованих на підвищення здатності молоді до саморегуляції, адаптації та збереження психічного здоров'я в умовах постійної нестабільності. Подальші дослідження можуть також зосередитися на аналізі динаміки розвитку стресостійкості у студентів різних курсів і

спеціальностей, визначенні ролі емоційного інтелекту, а також взаємозв'язку між стресостійкістю та рівнем суб'єктивного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Стороні, М. (2021). *Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі*. #книголав.
- Кравцов, Д. Р. (2019). Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. *Видавництво Національного університету та внутрішніх справ*, 236 – 238.
- Власенко, Л. (2021). Психологічна безпека освітнього середовища як умова розвитку стресостійкості студентів. *Психологічний журнал*, 27(3), 64–71.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139576539>.
- Матвійчук, М. В. (2020). Механізми формування стресостійкості особистості. *Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова*, 7-13.
- Клочков, В. (2022). Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 70 (6), 67 - 77.
- Дік, Б., & Даффі, Р. (2012). *Покликання та кар'єра: теорія, дослідження і практика [Make Your Job a Calling: How the Psychology of Vocation Can Change Your Life at Work]*. Oxford University Press.
- Марчук, С.В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, (3), 20 – 23.

Яценко Т.С., Кміт Я.М., Олексієнко Б.Н. (2002). Активне соціальнопсихологічне навчання: теорія, процес, практика: навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво НАПВУ, 2002. – 792 с.

Коломієць. О. (2012). Формування емоційної стійкості особистості. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*, 2(4), 234 – 240.

Поліщук, В.М. (2010). *Вікова і педагогічна психологія*. Університетська книга.

Поліщук, О. (2012). Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка.

Бердник, Г.Б. (2009). *Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ*. Вісник післядипломної освіти.

Когут О.О. (2021). Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА. № 12. С. 108–113.

Кудімова, М. (2019). Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*, 3(67). doi: 10.32839/2304-5809/2019-3-67-28

Тептюк, Ю. (2018). Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 1(38), 44–47. doi: 10.17721/1728-2217.2018.38.44-47

Каськов, І. (2020). Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*, 54(1), 104–113. doi: 10.33099/2617-6858-2020-54-1-104-113

Циганчук, Т. В. (2010). Динаміка переживання стресу у студентів, які навчаються за різними системами навчання / Т. В. Циганчук // *Практична психологія та соціальна робота*. – № 10. – С. 25–33

- Ришко, Г.М. (2014). Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. *Національний авіаційний університет*, 11(1).
- Кроссвелл, В. (2023). *Маленькі тривожні монстри. Дбайливий компаньйон вашого психічного здоров'я під час тривоги та стресу*. Видавництво Ростислава Бурлаки.
- Гура, Г.Н. (2023). Толерантність до невизначеності як чинник ухвалення рішень та стресової адаптації керівників бізнесу. *Науковий вісник ХДУ*, (2), 39-49. doi: 10.32999/ksu2312-3206/2023-2-6
- Лушин, В.П. (н.д.). Толерантність до невизначеності як чинник продуктивної діяльності підприємців сфери малого бізнесу. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 7(1), 6-12.
- Павленко, Г. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психогічного благополуччя студентів. *Актуальні пролеми психології*, 7(47), 209-211.
- Хілько, С.О. (2016). Толерантність до невизначеності психологів як показник їх професійної компетентності. *Університет менеджменту освіти*, 41(1).
- Хілько, С.О. (2018). Дослідження впливу рефлексії на формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. *Університет менеджменту освіти*, 7(2).
- Тімченко, О. В. (2023). Психологічна допомога в умовах війни: виклики професійної підготовки та ризики емоційного вигорання. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 19(2), 58–65.
- Лефтерова, О. М. (2020). Формування професійної ідентичності майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, (1), 45–51.
- Масюк, А.Ю., & Мілютіна, К.Л. (2021). Толерантність до невизначеності та особливості особистості як чинники читацьких уподобань молоді. *Вчені записки ТНУ імені Вернадського*, (3), 38–43.
doi: 10.32838/2709-3093/2021.3/06

Громова, Г.М. (2022). Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 5(1).

Кириченко, В.В. (2020). Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 1, 133–138.

doi: 10.32999/ksu2312-3206/2020-1-18

Павленко, В. & Мельничук, М. (2014). Психологія толерантності особистості. *Вісник Полтавського національного педагогічного університету*, 9(1).

Гусев, А.І. (2009). Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості. *Вісник університету менеджменту освіти АНП України*, 9(1).

Гусев, А.І. (2009). Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості. *Вісник університету менеджменту освіти АНП України*, 12(1).

Карнегі, Д. (2022). *Як подолати неспокій і почати жити*. КМ – Букс.

Чабан О.С. (2023) Стрес та тривога: від нейрохімії до клініки. Що це дає лікарю практику? Український медичний часопис.153). URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-241916-stres-ta-trivoga-vid-nej

Станчишин, В. (2023). *Стіни в моїй голові*. Віхола.

Дружиніна, І., & Камінська, О. (2023). Взаємозв'язок толерантності до невизначеності та рівня тривожності студентської молоді. *Збірник наукових праць РДГУ*, (20) 12 - 23.

doi: 10.35619

Вільямс, М., & Пенман, Д. (2021). *Усвідомленість*. Моноліт – Bizz.

Громова, А. (2020). Методики дослідження зв'язків інтолерантності до невизначеності з наслідками травматичного життєвого досвіду. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*, 45(48).

Вебер, Дж. (2023). *Подолай стрес від мозкового туману*. Морфеус.

- Сердюк, О. (2023). Толерантність до невизначеності та стратегії відповіді на умови невизначеності. *Інститут психотерапії та коучингу*, 34(1).
- Аллен, Дж. (2022). *Геть із голови*. Свічадо.
- Томаржевська, І. В. (2019). Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*, (1).
- Хома, Т.В. & Соломка, Е. Т. (2018). Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*, 1(65).
doi: 10.33099/2617-6558-22-65-1-111-118
- Дудка, Т.М. (2017). Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Вісник Херсонського державного університету*, 5(45).
- Тептюк, Ю. (2018). Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка*, 17(1), 44 – 47.
- Апанович, О. О. (2017). Теоретико – методологічні особливості психологічної стійкості. *Вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету*, 14(2).
- Романчук, О. (2022). Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір.
- Коломієць, О. (2012). Формування емоційної стійкості особистості. *Філософія та політологія в контексті сучасної культури*, 2(4), 234 – 240.
- Frankl, V. E. (2019). Людина в пошуках справжнього сенсу (пер. з англ.). Київ: Книголав. (Оригінал: Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.)
- Чайка, В. (2023). Екзистенційні чинники формування психологічної стійкості студентської молоді. *Психологічна перспектива*, 41(2), 45–52.
- Maddi, S. R. (2020). *Hardiness and mental health: The role of meaning-making under stress*. New York, NY: Routledge

Кісіль, Н., & Гнатюк, О. (2022). Моральна самосвідомість як чинник психологічної стійкості майбутніх фахівців допоміжних професій. Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, 73(1), 112–119.

Мельник, І. (2023). Соціально-психологічні ресурси адаптації студентської молоді в умовах війни. Актуальні проблеми психології, 15(5), 78–85.

Rzeszutek, M., Pięta, M., & Łabuz-Roszak, B. (2022). Psychological resilience and collective meaning in young adults during war-related stress: Evidence from Eastern Europe. *Current Psychology*. Advance online publication.

Шпиг, Н. (2016). Експрес-прийоми для управління стресом: створення емоційної готовності до спілкування / Н. Шпиг // Управління освітою. – 2016. – № 6. – С. 56–60.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця Б1

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»

Т. Холмса та Р. Р. Раге

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, позначте це у таблиці.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1	Смерть одного з подружжя	100	
2	Розлучення	73	
3	Розрив з партнером	65	
4	Тюремне ув'язнення	63	
5	Смерть близького члена сім'ї	63	
6	Травма або хвороба	53	
7	Одруження, весілля	50	
8	Звільнення з роботи	47	
9	Примирення з партнером	45	
10	Вихід на пенсію	45	
11	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12	Вагітність дружини (подруги)	40	
13	Сексуальні проблеми	39	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15	Реорганізація на роботі	39	
16	Зміна фінансового становища	38	
17	Смерть близького друга	37	
18	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	

20	Кредит на значну покупку	31	
21	Завершення терміну виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23	Син або донька залишають дім	29	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28	Зміна умов життя	25	
29	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31	Зміни умов або часу роботи	20	
32	Зміна місця проживання	20	
33	Зміна місця навчання	20	
34	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36	Зміна соціальної активності	18	
37	Кредит на купівлю менш значних речей	17	
38	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41	Відпустка	13	
42	Різдво, святкування Нового року, Дня народження	12	
43	Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з даними твердженнями, обираючи один варіант відповіді.

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

Ніколи, майже ніколи, інколи, доволі часто, часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?

Ніколи, майже ніколи, інколи, доволі часто, часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?

Ніколи, майже ніколи, інколи, доволі часто, часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтесь з вирішенням Ваших особистих проблем?

Ніколи, майже ніколи, інколи, доволі часто, часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?

Ніколи, майже ніколи, інколи, доволі часто, часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?

Ніколи, майже ніколи, інколи, доволі часто, часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?

Ніколи, майже ніколи, інколи, доволі часто, часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?

Ніколи, майже ніколи, інколи, доволі часто, часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

Ніколи, майже ніколи, інколи, доволі часто, часто

**Методика «Стійкість до стресу» Максименко С.Д., Карамушка Л.М.,
Зайчикова Т.В.**

Інструкція: різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу.

№	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Стресостій кість_Pare	Рівень_стр есу
N			80	80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		254,3250	23,0625
	Std. Deviation		71,11442	5,25873
Most Extreme Differences	Absolute		,257	,210
	Positive		,257	,174
	Negative		-,148	-,210
Test Statistic			,257	,210
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			,000	,000
Monte Carlo Sig. (2- tailed) ^d	Sig.		,000	,000
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000	,000
		Upper Bound	,000	,000

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Стійкість_до_стресу_Максимум
N			80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		32,4000
	Std. Deviation		7,00199
Most Extreme Differences	Absolute		,165
	Positive		,153
	Negative		-,165
Test Statistic			,165
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			,000
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		,000
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000
		Upper Bound	,000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Mann-Whitney Test

		Ranks		
	факультет	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Стресостійкість_Paгe	психологічний	40	33,41	1336,50
	юридичний	40	47,59	1903,50
	Total	80		
Рівень_стресу	психологічний	40	37,36	1494,50
	юридичний	40	43,64	1745,50
	Total	80		
Стійкість_до_стресу_Максименко	психологічний	40	39,34	1573,50
	юридичний	40	41,66	1666,50
	Total	80		

Test Statistics ^a			
	Стресостійкість_Paгe	Рівень_стресу	Стійкість_до_стресу_Максименко
Mann-Whitney U	516,500	674,500	753,500
Wilcoxon W	1336,500	1494,500	1573,500
Z	-2,730	-1,223	-,450
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006	,221	,653

a. Grouping Variable: факультет

факультет = психологічний

Correlations^a

		Стресостійкість_Pare	
Spearman's rho	Стресостійкість_Pare	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	40
	Рівень_стресу	Correlation Coefficient	,464**
		Sig. (2-tailed)	,003
		N	40
	Стійкість_до_стресу_Максименко	Correlation Coefficient	,592**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	40

Correlations^a

		Рівень_стресу	
Spearman's rho	Стресостійкість_Pare	Correlation Coefficient	,464**
		Sig. (2-tailed)	,003
		N	40
	Рівень_стресу	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	40
	Стійкість_до_стресу_Максименко	Correlation Coefficient	,396*
		Sig. (2-tailed)	,011
		N	40

Correlations^a

		Стійкість_до_стресу_Максименко	
Spearman's rho	Стресостійкість_Pare	Correlation Coefficient	,592**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	40
	Рівень_стресу	Correlation Coefficient	,396*
		Sig. (2-tailed)	,011
		N	40

	Стійкість_до_стресу_Максименко	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

a. факультет = психологічний

факультет = юридичний

Correlations^a

		Стресостійкість_Pare	
Spearman's rho	Стресостійкість_Pare	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	40
	Рівень_стресу	Correlation Coefficient	,511**
		Sig. (2-tailed)	,001
		N	40
	Стійкість_до_стресу_Максименко	Correlation Coefficient	,645**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	40

Correlations^a

		Рівень_стресу	
Spearman's rho	Стресостійкість_Pare	Correlation Coefficient	,511**
		Sig. (2-tailed)	,001
		N	40
	Рівень_стресу	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	40
	Стійкість_до_стресу_Максименко	Correlation Coefficient	,463**
		Sig. (2-tailed)	,003
		N	40

Correlations^a

		Стійкість_до_стресу_Максименко	
--	--	--------------------------------	--

Spearman's rho	Стресостійкість_Pare	Correlation Coefficient	,645**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	40
	Рівень_стресу	Correlation Coefficient	,463**
		Sig. (2-tailed)	,003
		N	40
	Стійкість_до_стресу_Ма ксименко	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

a. факультет = юридичний

NPar Tests

факультет = психологічний

Mann-Whitney Test

Ranks ^a				
	стать	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Стресостійкість_Pаре	жіноча	25	19,58	489,50
	чоловіча	15	22,03	330,50
	Total	40		
Рівень_стресу	жіноча	25	21,38	534,50
	чоловіча	15	19,03	285,50
	Total	40		
Стійкість_до_стресу_Максименко	жіноча	25	19,72	493,00
	чоловіча	15	21,80	327,00
	Total	40		

а. факультет = психологічний

Test Statistics ^{a,b}			
	Стресостійкість_Pаре	Рівень_стресу	Стійкість_до_стресу_Максименко
Mann-Whitney U	164,500	165,500	168,000
Wilcoxon W	489,500	285,500	493,000
Z	-,643	-,620	-,548
Asymp. Sig. (2-tailed)	,520	,535	,583
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,525 ^c	,543 ^c	,600 ^c

а. факультет = психологічний

b. Grouping Variable: стать

c. Not corrected for ties.

факультет = юридичний

Mann-Whitney Test

Ranks^a

	стать	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Стресостійкість_Pаре	жіноча	25	19,14	478,50
	чоловіча	15	22,77	341,50
	Total	40		
Рівень_стресу	жіноча	25	21,80	545,00
	чоловіча	15	18,33	275,00
	Total	40		
Стійкість_до_стресу_Максименко	жіноча	25	17,84	446,00
	чоловіча	15	24,93	374,00
	Total	40		

а. факультет = юридичний

Test Statistics ^{a,b}			
	Стресостійкість_Pаре	Рівень_стресу	Стійкість_до_стресу_Максименко
Mann-Whitney U	153,500	155,000	121,000
Wilcoxon W	478,500	275,000	446,000
Z	-,951	-,925	-1,872
Asymp. Sig. (2-tailed)	,341	,355	,061
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,346 ^c	,376 ^c	,065 ^c

а. факультет = юридичний

б. Grouping Variable: стать

с. Not corrected for ties.

NPar Tests

факультет = психологічний

Mann-Whitney Test

Ranks ^a				
	сім_статус	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Стресостійкість_Pаре	в стосунках	25	17,68	442,00
	не в стосунках	15	25,20	378,00
	Total	40		

Рівень_стресу	в стосунках	25	17,14	428,50
	не в стосунках	15	26,10	391,50
	Total	40		
Стійкість_до_стресу_Максименко	в стосунках	25	19,60	490,00
	не в стосунках	15	22,00	330,00
	Total	40		

а. факультет = психологічний

Test Statistics ^{a,b}			
	Стресостійкість_Paгe	Рівень_стресу	Стійкість_до_стресу_Максименко
Mann-Whitney U	117,000	103,500	165,000
Wilcoxon W	442,000	428,500	490,000
Z	-1,972	-2,369	-,633
Asymp. Sig. (2-tailed)	,049	,018	,527
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,050 ^c	,018 ^c	,543 ^c

а. факультет = психологічний

б. Grouping Variable: сім_статус

с. Not corrected for ties.

факультет = юридичний

Mann-Whitney Test

Ranks ^a				
	сім_статус	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Стресостійкість_Paгe	в стосунках	21	19,36	406,50
	не в стосунках	19	21,76	413,50
	Total	40		
Рівень_стресу	в стосунках	21	20,24	425,00

	не в стосунках	19	20,79	395,00
	Total	40		
Стійкість_до_стресу_Максименко	в стосунках	21	17,83	374,50
	не в стосунках	19	23,45	445,50
	Total	40		

а. факультет = юридичний

Test Statistics ^{a,b}			
	Стресостійкість Page	Рівень_стресу	Стійкість_до_стресу_Максименко
Mann-Whitney U	175,500	194,000	143,500
Wilcoxon W	406,500	425,000	374,500
Z	-,651	-,152	-1,529
Asymp. Sig. (2-tailed)	,515	,879	,126
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,520 ^c	,893 ^c	,130 ^c

а. факультет = юридичний

б. Grouping Variable: сім_статус

с. Not corrected for ties.