МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Бакалаврська робота

Студент групи ППб-2-22-4.0д
ІВАН ІСАКОВ

Науковий керівник викладач
кафедри практичної психології
МАРІЯ КРАПИВА

Київ - 2026

АНОТАЦІЯ

Ісаков Іван Васильович. Психологічні корелянти стресостійкості студентської молоді. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма «Практична психологія». Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра практичної психології. Київ, 2026. 79 с.

Актуальність теми. Студентське середовище характеризується підвищеним рівнем навантаження та невизначеності, що посилюється сучасними соціальними умовами, особливо під час воєнного стану. Зазначені особливості можуть негативно впливати на рівень тривожності та загальні адаптаційні можливості молоді. Відповідно, виникає гостра необхідність вивчення психологічних корелянтів для розробки ефективних програм підтримки студентства.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному вивченні психологічних корелянтів стресостійкості студентської молоді.

Методи дослідження включають теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури), емпіричні (метод тестування із застосуванням Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), тесту на генералізований тривожний розлад (GAD-7), опитувальника «Індикатор коупінг-стратегій» (Дж. Амірхан, українська адаптація М. Крапиви). Також застосовано Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR, українська адаптація М. Кліманської, І. Галецької) та опитувальник «Портрет цінностей» (Ш. Шварц, українська адаптація І. Семків) та методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм лінійної кореляції r-Пірсона). Дослідну вибірку склали 47 студентів (72,3% жінок та 27,7% чоловіків; вік – від 18 до 53 років, M = 22,7 року).

Результати. Результати кореляційного аналізу за критерієм лінійної кореляції r-Пірсона виявили несподіваний позитивний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю (r=0,457, p=0,001), що пояснюється паралельним зростанням обох показників в умовах хронічного воєнного стресу. Встановлено позитивні кореляції стресостійкості з копінг стратегіями вирішення проблем (r=0,733) та пошуку

соціальної підтримки (r=0,601). Виявлено прямий зв'язок стресостійкості з емоційною стабільністю (r=0,796), прагненням до досягнень (r=0,503) та самостійністю (r=0,497).

Висновки. Отримані емпіричні дані частково підтверджують висунуту гіпотезу: зв'язок стресостійкості з адаптивними копінг-стратегіями підтверджено повністю, тоді як щодо тривожності зафіксовано позитивний, а не передбачений негативний зв'язок. Згідно результатів високий рівень психологічної стійкості забезпечується передусім розвиненою емоційною саморегуляцією та активним вирішенням проблем. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці спеціалізованих тренінгових програм підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: стресостійкість, тривожність, студентська молодь, коупінг-стратегії, цінності, адаптація.

ABSTRACT

Isakov Ivan. Psychological correlates of stress resistance in student youth. Bachelor's thesis in specialty 053 Psychology, "Practical Psychology". Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University. Kyiv, 2026. 79 p.

Relevance. The student environment is characterized by high levels of stress and uncertainty, which are exacerbated by current social conditions, particularly during martial law. These factors negatively affect anxiety levels and the overall adaptive capabilities of young people. Accordingly, there is an urgent need to study psychological correlates in order to develop effective student support programs.

Purpose of the study is to conduct a theoretical and empirical investigation of the psychological correlates of stress resilience among students.

The research methods include theoretical approaches (analysis, synthesis, generalization, and systematization of the scientific literature) and empirical approaches (testing using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), the Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) test, the "Coping Strategies Indicator" questionnaire (J. Amirhan, Ukrainian adaptation by M. Krapiva). The Brief Five-Factor Personality Inventory (TIPI-UKR, Ukrainian adaptation by M. Klimanska and I. Haletska) and the "Values Profile" questionnaire (S. Schwartz, Ukrainian adaptation by I. Semkiv), as well as methods of mathematical statistics (descriptive statistics, correlation analysis using Pearson's r coefficient). The study sample consisted of 47 students (72.3% female, 27.7% male; age range 18–53 years, M = 22.7 years).

Results. The results of the correlation analysis using Pearson's r coefficient revealed an unexpected positive correlation between stress resilience and anxiety ($r = 0.457$, $p = 0.001$), which can be explained by the parallel increase in both indicators under conditions of chronic wartime stress. Positive correlations were found with problem-solving coping strategies ($r = 0.733$) and seeking social support ($r = 0.601$). A direct relationship was found between stress resilience and emotional stability ($r=0.796$), achievement orientation ($r=0.503$), and independence ($r=0.497$).

Conclusions. The empirical data obtained partially confirm the proposed hypothesis: the relationship between stress resilience and adaptive coping strategies is fully confirmed

whereas a positive rather than the predicted negative relationship was found regarding anxiety. A high level of psychological resilience is primarily ensured by developed emotional self-regulation and active problem-solving. Prospects for further research lie in the development of specialized training programs to enhance stress resilience among higher education students.

Keywords: stress resilience, anxiety, college students, coping, values, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 10
1.1. Поняття стресу та стресостійкості в сучасній психології 10
1.2. Психологічні чинники стресостійкості 17
1.3. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді 24
Висновки до розділу 1 28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 30
2.1. Організація та методи дослідження 30
2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних корелянтів стресостійкості студентської молоді 36
2.3. Методичні рекомендації щодо зниження рівня стресостійкості у студентів ... 46
Висновки до розділу 2 51
ВИСНОВКИ 53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 56
ДОДАТКИ 60

ВСТУП

В умовах тривалої соціальної нестабільності та війни проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Разом із навчальними труднощами студенти стикаються також із підвищеним рівнем невизначеності, інформаційним перевантаженням, емоційною напругою та переживанням загрози безпеці. Від здатності долати стресові впливи без суттєвих втрат для психічного здоров'я може залежати ефективність навчання, соціальної адаптації та професійного становлення молодої людини.

У психологічній науці поняття стресостійкості розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує успішне подолання труднощів, збереження психологічної рівноваги й активне функціонування в умовах психоемоційного напруження. За результатами класичних і сучасних досліджень (Lazarus & Folkman, 1984; Connor & Davidson, 2003; Zhang et al., 2021), високий рівень стресостійкості зумовлений розвитком когнітивних та емоційних ресурсів особистості, наявністю соціальної підтримки та використанням конструктивних копінг-стратегій.

Вивчення стресостійкості в цих умовах має особливе значення, враховуючи складну соціально-політичну, економічну ситуацію та постійну дію на особистість стресу війни набуває, на нашу думку, вирішального значення. Студентська молодь опиняється в ситуації подолання багатьох викликів, серед яких особистісні, навчальні і суспільні, такі як вимушена зміна місця проживання, необхідність адаптуватися до дистанційного навчання, постійна зміна соціального оточення. Зазначені умови впливають на рівень адаптивності подолання особистістю стресу. Саме тому дослідження психологічних корелянтів стресостійкості студентської молоді є вкрай актуальним в контексті реалій сучасного життя.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні кореляти стресостійкості студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити психологічні корелянти стресостійкості студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння феномену стресу та стресостійкості та особливостей її прояву у студентів.

2. Емпірично дослідити корелянти стресостійкості студентської молоді.

3. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження сформулювати методичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що стресостійкість студентської молоді позитивно пов'язана з рівнем соціальної підтримки та використанням адаптивних копінг-стратегій, і негативно – з високим рівнем тривожності.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури для розкриття сутності психологічних феноменів);

- емпіричні (психодіагностичне тестування із застосуванням п'яти методик. Серед них використано: Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10); Тест на генералізований тривожний розлад (GAD-7); опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан, українська адаптація М. Крапиви). Також застосовано Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR, українська адаптація М. Кліманської, І. Галецької) та опитувальник «Портрет цінностей» (Ш. Шварц, українська адаптація І. Семків);

- статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз за r-критерієм Пірсона з використанням програмного забезпечення SPSS Statistics).

Наукова новизна полягає у виявленні психологічних корелянтів стресостійкості студентської молоді в умовах тривалого воєнного стресу, зокрема у встановленні провідної ролі емоційної стабільності та широкого копінгового репертуару як вагомих корелятів резилієнсу, а також у емпіричному виявленні позитивного, а не негативного зв'язку між стресостійкістю та тривожністю в умовах хронічного соціального напруження.

Практичне значення результатів полягає у можливості застосування отриманих даних у психологічній практиці вищих навчальних закладів, у програмах

підтримки ментального здоров'я студентів, а також для розробки рекомендацій щодо розвитку адаптивного коупінгу, стресостійкості та соціальної підтримки в кризових умовах.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у три етапи протягом 2025-2026 навчального року. На першому етапі здійснювався теоретико-методологічний аналіз проблеми, визначалися мета, завдання та гіпотеза. На другому етапі відбувався збір емпіричних даних шляхом онлайн-опитування із використанням Google Форм. Дослідну вибірку склали 47 здобувачів вищої освіти (студенти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка та ще декілької ЗВО (НУ «Києво-Могилянська академія; НУ «Київський авіаційний інститут»; НУБІП). Під час третього етапу виконувалася кількісна та якісна обробка отриманих результатів методами математичної статистики (зокрема застосування кореляційного аналізу за критерієм Пірсона), здійснювалося формулювання висновків та оформлення тексту кваліфікаційної роботи.

Структура роботи. Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 38 найменувань, в тому числі 30 іноземною мовою, та 3 додатків. Повний обсяг роботи становить 71 сторінку, основний текст займає 48 сторінок, список використаних джерел – 4 сторінок, додатків – 16 сторінок. Робота містить 12 таблиць та 12 рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості в сучасній психології

Поняття стресу належить до ключових у сучасній психології, а також використовується у психофізіології та медико-соціальних дослідженнях. Термін «стрес» (від англ. stress – напруження, тиск) був введений канадським фізіологом Гансом Сельє. У своїх роботах він описував стрес як неспецифічну реакцію організму на різні вимоги або впливи (Selye, 1956). Учений також запропонував модель загального адаптаційного синдрому (GAS). У ній виділено три стадії стресу: тривоги, резистентності та виснаження. Ці стадії не завжди проходять послідовно. У реальних умовах вони можуть частково накладатися.

Американські психологи Річард Лазарус і Сьюзен Фолкман у межах когнітивного підходу показали, що інтенсивність стресової реакції залежить не тільки від об'єктивних характеристик події, а й від того, як вона сприймається та інтерпретується самою людиною (Lazarus & Folkman, 1984). Дослідники також запропонували когнітивно-транзакційну модель, у межах якої стрес розглядається як динамічний процес взаємодії людини з навколишнім середовищем (Lazarus & Folkman, 1984). При цьому оцінка ситуації може змінюватися з часом. Те, що спочатку сприймається як загроза, пізніше може оцінюватися інакше.

У межах цієї моделі ключову роль відіграють когнітивні оцінки ситуації:

1. Первинна оцінка пов'язана з тим, як саме сприймається подія – як загроза, втрата або виклик.

2. Вторинна стосується оцінки власних ресурсів і можливостей подолання ситуації. (Lazarus & Folkman, 1984). У різних людей ці оцінки можуть суттєво відрізнятися навіть за однакових умов.

У подоланні стресу важливе місце займають копінг-стратегії. Їх можна розглядати як способи когнітивного та поведінкового реагування, спрямовані на відновлення емоційної рівноваги. Надалі ці підходи були розвинуті у теоріях

резилієнсу. Під цим поняттям розуміють здатність особистості зберігати психологічну стійкість і ефективність навіть за умов хронічних або кризових навантажень (Connor & Davidson, 2003).

В українських дослідженнях останніх років стрес описують як адаптаційну реакцію. Водночас його розглядають і як соціально-психологічне явище, пов'язане з умовами життя, війни та невизначеності. І. Бех і О. Кокун звертають увагу на те, що в умовах тривалих суспільних і воєнних потрясінь у студентської молоді зростає рівень емоційного виснаження і тривожності, а відчуття безпеки знижується, що може посилювати стресові реакції. Разом із цим у кризових ситуаціях можуть активізуватися процеси психологічної адаптації, пошуку сенсу і взаємної підтримки, що можна охарактеризувати як прояви резилієнсу на рівні особистості та соціуму (Бех, 2003; Кокун, 2022). У студентів це проявляється нерівномірно. Частина адаптується швидше, інші потребують більше часу.

В українському контексті окрему увагу приділяють хронічному стресу, який формується під впливом тривалих воєнних обставин: загрози втрати відчуття безпеки, вимушеного переміщення, економічної нестабільності та невизначеності майбутнього (Інститут психології, 2022). У студентів зазначені обставини додатково поєднуються з навчальними та професійними викликами, що створює підвищене навантаження на психоемоційну сферу та може порушувати психологічну рівновагу. У таких умовах реакції можуть бути нестабільними. Вони змінюються залежно від поточного стану людини.

У сучасній психології стрес не обмежують лише негативним значенням. Його також розглядають як природну реакцію організму на зміни середовища, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Одним із перших цю двоїстість описав Ганс Сельє, який виділив два основних типи стресу – евстрес і дистрес (Selye, 1956). Межа між ними не є чіткою. Вона залежить від індивідуального сприйняття ситуації.

Евстрес (eustress) описують як позитивну форму стресу, яка мобілізує активність, підвищує рівень концентрації уваги, сприяє особистісному розвитку та ефективному виконанню завдань. Такий стан допомагає особистості адаптуватися до нових умов, знаходити оптимальні рішення й долати труднощі. Еустрес часто

супроводжує діяльність, що потребує зусиль і водночас сприймається як виклик, а не загроза (Luthans, 2020).

Дистрес (distress) визначають як негативний варіант стресової реакції, що виникає у випадку, коли вимоги ситуації перевищують адаптаційні можливості особистості. За таких умов напруження не сприяє мобілізації ресурсів, а, навпаки, призводить до їх поступового виснаження. У наукових дослідженнях зазначається, що тривалий вплив стресора може супроводжуватися емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю, зниженням активності та працездатності (McEwen, 2017). За тривалого впливу дистресу зростає ризик психосоматичних порушень, розладів сну та афективних станів.

Залежно від тривалості впливу стресових умов у психологічній літературі розрізняють гострий (короткочасний) і хронічний (тривалий) стрес.

Гострий стрес виникає як реакція на конкретний стресогенний подразник, має обмежену тривалість і припиняється після усунення або зниження його впливу. У межах когнітивно-транзакційного підходу гострий стрес розглядається як адаптаційна реакція, що забезпечує мобілізацію фізіологічних і психологічних ресурсів для подолання ситуації, яка оцінюється як значуща або потенційно загрозлива (Lazarus & Folkman, 1984).

Хронічний стрес формується за умов тривалого впливу несприятливих обставин, коли процес відновлення ресурсів є недостатнім або порушеним. У сучасних умовах українського суспільства до таких умов належать тривала невизначеність, соціально-економічна нестабільність та наслідки воєнного стану, що відображається на психологічному стані молоді (Інститут психології, 2022; Кокун, 2022).

Окремо варто розглянути посттравматичний стресовий розлад, який виникає після переживання подій високої інтенсивності. У частини студентів можут проявлятися симптоми підвищеної тривожності, емоційної напруженості, уникнення та підвищеної чутливості до стресових стимулів (American Psychological Association, 2022). Разом із цим дослідження показують, що у молоді зберігаються ресурси психологічної стійкості, які проявляються у здатності до адаптації та підтримання соціального функціонування. (Чиханцова, 2025). Водночас такі прояви характерні не

для всіх. Значну роль відіграє попередній досвід.

Отримані дані показують, що стрес не можна розглядати лише як негативне явище. Стрес також виконує адаптаційну функцію: він може активізувати внутрішні ресурси, сприяти розвитку саморегуляції та підвищувати усвідомлення власних можливостей. У тих випадках, коли вплив стресора перевищує адаптаційні можливості, він переходить у дистрес і вже потребує психологічної підтримки або зміни умов життєдіяльності. У різних ситуаціях ці процеси проявляються з різною інтенсивністю. Розуміння цих механізмів дає змогу перейти до аналізу стресостійкості як системи психологічних ресурсів, що забезпечують подолання труднощів без значних втрат для психічного здоров'я.

Поняття стресостійкості (резилієнсу) безпосередньо пов'язане з механізмами подолання стресу. Це інтегральна характеристика, що відображає рівень розвитку внутрішніх ресурсів і механізмів подолання труднощів (Connor & Davidson, 2003; Masten, 2014).

Одним із перших теоретичних підходів до розуміння стресостійкості став концепт «hardiness» (витривалості), запропонований С. Кобасою (Kobasa, 1979). Дослідниця розглядала стресостійкість як комбінацію трьох компонентів:

1. Залученість (commitment), а саме активна участь у житті, відчуття значущості того, що відбувається;

2. Контроль (control), що можна охарактеризувати як уявлення особистості щодо власної здатності впливати на події;

3. Прийняття виклику (challenge), що визначається як схильність сприймати труднощі як можливість для розвитку, а не загрозу.

Усі ці компоненти разом формують основу адаптивного реагування на стресові ситуації (Kobasa, 1979).

Надалі поняття стресостійкості розвивалося в межах досліджень резилієнсу, тобто здатності суб'єкта не лише протидіяти стресу, а й відновлюватися після кризових подій. За визначенням К. Коннора та Дж. Девідсона, резилієнс можна визначити як «психологічну здатність особистості долати труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та реалізовуватися в умовах стресу». Для вимірювання даної властивості вони розробили шкалу психологічної стійкості Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), яка оцінює такі якості як стійкість, упевненість у собі, гнучкість мислення, позитивне прийняття змін і цілеспрямованість (Connor & Davidson, 2003).

В українській психологічній літературі стресостійкість описують як багатовимірне утворення, що спирається на систему внутрішніх ресурсів особистості. Зокрема, у працях І. Беха та О. Кокуна стресостійкість інтерпретується як інтегративна характеристика, яка забезпечує ефективну адаптацію до складних життєвих умов і включає когнітивні, емоційно-вольові та соціальні складові (Бех, 2003; Кокун, 2022).

У межах ресурсного підходу до аналізу стресостійкості, запропонованого в роботах О. Кокуна, структура цього феномену може бути представлена такими основними компонентами:

1. Когнітивний компонент пов'язаний із розумінням ситуації, здатністю оцінювати труднощі та аналізувати умови діяльності.

2. Емоційний компонент пов'язаний із регуляцією емоційних реакцій, контролем тривоги та підтриманням оптимального рівня психоемоційного напруження.

3. Вольовий компонент проявляється у наполегливості, здатності приймати рішення та долати страх, втому і фрустрацію.

4. Соціальний компонент охоплює здатність особистості звертатися по соціальну підтримку, підтримувати міжособистісні контакти та ефективно використовувати ресурси соціального оточення (Кокун, 2022).

У сучасних умовах війни стресостійкість студентської молоді має як індивідуально-психологічний, так і соціально-груповий вимір. Феномен

стресостійкості може проявлятися у згуртованості, взаємопідтримці, активності у навчанні та волонтерстві. Дослідження показують, що соціальна підтримка (з боку сім'ї, однолітків, викладачів) значно знижує рівень тривожності й сприяє підвищенню психологічної стійкості (Чиханцова, 2025).

Функції стресостійкості можна поділити на три основні групи (Інститут психології, 2022):

1. Адаптивна функція, що забезпечує ефективну реакцію на стресори та відновлення рівноваги після дії напруження.

2. Регуляторна функція, яка допомагає керувати емоціями, підтримувати самоконтроль і знижувати рівень тривожності.

3. Мотиваційна функція, дія якої полягає у забезпеченні мобілізації внутрішніх ресурсів, підвищенню впевненості в собі та готовності долати труднощі (Інститут психології, 2022).

Стресостійкість можна описати як багатовимірну характеристику особистості, що поєднує емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, позитивне мислення та здатність отримувати соціальну підтримку. Для студентської молоді цей феномен особливо важливий, оскільки забезпечує ефективне навчання, психічне благополуччя й соціальну адаптацію в умовах підвищеного рівня невизначеності, характерного для сьогодення.

Стресостійкість розглядають як здатність ефективно функціонувати в умовах стресу. Вона має багаторівневий характер. Формування даного феномену забезпечується взаємодією фізіологічних, когнітивних та емоційно-регуляторних механізмів, які інтегруються в єдину систему адаптації (Luthans, 2020; Maddi, 2006).

Фізіологічна основа стресостійкості пов'язана з функціонуванням нейроендокринної системи, зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі (HPA axis), яка регулює викид кортизолу, тобто основного «гормону стресу». Помірна активація HPA-осі нейроендокринної системи сприяє мобілізації енергії, концентрації уваги та швидкому реагуванню на загрози. Водночас надмірна або хронічна активація HPA-осі веде до виснаження ресурсів, підвищеної тривожності й зниження імунного захисту організму (McEwen, 2017).

Високий рівень стресостійкості пов’язують із збалансованою реактивністю нервової системи, стабільністю вегетативних процесів і здатністю організму швидко відновлювати гомеостаз після стресової події (Кокун, 2022).

Когнітивний рівень формування стресостійкості пов’язаний із тим, як людина сприймає, інтерпретує і оцінює стресову ситуацію. Згідно з когнітивно-транзакційною моделлю Лазаруса і Фолкман, саме суб’єктивна оцінка події визначає, чи буде вона сприйнята як загроза або як виклик. Когнітивна гнучкість і позитивне мислення відіграють важливу роль. До цього додається здатність до саморефлексії (Luthans, 2020). Емоційний компонент стресостійкості визначається рівнем розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції та здатності до емоційного контролю. Особи з високою емоційною компетентністю здатні розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та регулювати прояви відповідно до ситуації (Gross, 2015).

У воєнних умовах емоційні механізми стресостійкості набувають особливого значення. Для молоді важливо вміти утримувати оптимістичний настрій, підтримувати внутрішнє відчуття безпеки й довіри до майбутнього. Як зазначає Т. Титаренко, розвиток емоційної зрілості та усвідомлення власних почуттів сприяє формуванню «психологічного імунітету», який авторка визначає як здатність протистояти травматичним подіям без руйнування особистісної цілісності.

Фізіологічні, когнітивні та емоційні механізми стресостійкості не діють окремо. Вони утворюють єдину систему. Наприклад, позитивна когнітивна оцінка ситуації може знижувати рівень фізіологічного збудження (через вплив на HPA-вісь), а ефективна емоційна саморегуляція зменшує інтенсивність гормональної відповіді на стрес. Така взаємодія забезпечує гомеостатичний баланс, що є основою стресостійкості (Бех, 2003).

Стресостійкість формується на перетині біологічних, когнітивних і емоційно-соціальних процесів. Розвиток стресостійкості можливий завдяки тренуванню саморегуляції, розвитку позитивного мислення, фізичній активності, навичок усвідомлення емоцій і соціальної підтримки. У контексті сучасного середовища, зокрема, воєнних подій і невизначеності майбутнього, механізми розвитку

внутрішньої стійкості до стресу стають визначальними для збереження психічного здоров’я студентської молоді.

1.2. Психологічні чинники стресостійкості

Одним із ключових аспектів стресостійкості, на нашу думку, є емоційно-особистісна сфера, яка визначає, як людина переживає, оцінює та реагує на стресові події. Саме емоційна регуляція, рівень тривожності, самооцінка та стабільність емоційних станів забезпечують адаптаційний потенціал особистості в умовах напруження.

Самооцінка відображає ставлення людини до себе, рівень прийняття власних можливостей і цінність власного «Я». Вона виступає важливим психологічним ресурсом, який у стресових ситуаціях сприяє зниженню суб’єктивного відчуття загрози та підтриманню впевненості у власних можливостях подолання труднощів (Карамушка, 2022; Rosenberg, 1965).

Австралійські психологи А. Піджон та М. Кей у межах емпіричного дослідження психологічної стійкості студентської молоді встановили, що адекватна самооцінка пов’язана з нижчим рівнем емоційного виснаження та вищими показниками резилієнсу (Pidgeon, 2014).

Натомість занижена самооцінка часто супроводжується внутрішньою напругою, схильністю до самозвинувачення та уникання проблем, що знижує здатність до ефективного копінгу (Чиханцова, 2025)

У контексті воєнних подій внутрішні ресурси особистості, зокрема адекватна самооцінка, відіграють важливу роль у збереженні відчуття контролю над життям, готовності діяти у складних умовах та підтриманні впевненості у власній здатності адаптуватися (Карамушка, 2022; Інститут психології, 2022).

Емоційна стабільність особистості визначається як здатність підтримувати рівновагу емоційних станів у мінливих умовах середовища. Люди з високою емоційною стабільністю характеризуються спокоєм, витримкою, здатністю швидко

відновлювати внутрішню гармонію після стресу. Натомість емоційна нестабільність (нейротизм) асоціюється з тривожністю, дратівливістю, підвищеною вразливістю до зовнішніх подразників (Costa, 1992).

За даними сучасних досліджень, емоційна стабільність є одним із найсильніших предикторів стресостійкості, що визначає рівень адаптації до невизначених і кризових ситуацій (Oshio, 2018). Даний феномен тісно пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту, навичками саморегуляції та позитивним мисленням (Gross, 2015).

У сучасних українських реаліях, коли студенти перебувають під постійним впливом інформаційного та емоційного стресу, емоційна стабільність постає важливою умовою збереження психічного благополуччя (Кокун, 2022).

Тривожність як психологічний феномен вважається однією з найбільш вивчених особистісних характеристик, що є тісно пов'язаними зі стресостійкістю. Тривога може проявлятися у вигляді стану (state anxiety), тобто характеризуватися тимчасовою емоційною реакцією на ситуацію, або у якості риси (trait anxiety), тобто стабільної схильності до переживання тривоги (Spielberger, 1983).

Помірний рівень тривоги може виконувати адаптивну функцію, а саме мобілізувати енергію для подолання труднощів, проте високий рівень тривожності може призводити до дезорганізації діяльності, соматичних симптомів і хронічного напруження (Rosenberg, 1965).

Дослідження за шкалою GAD-7 підтверджують, що високі показники генералізованої тривоги корелюють із низькими рівнями резилієнсу та суб'єктивного благополуччя серед студентської молоді (Zhang, 2021). Водночас розвиток емоційної регуляції, позитивної самооцінки й соціальної підтримки здатні суттєво знижувати рівень тривожності, тим самим підвищуючи стресостійкість особистості (Чиханцова, 2025; Connor & Davidson, 2003).

Таким чином, можемо зробити висновок, що емоційно-особистісні чинники формують основу індивідуальної стресостійкості. Висока самооцінка, емоційна стабільність і низький рівень патологічної тривожності забезпечують ефективну адаптацію до стресових умов, сприяють конструктивному мисленню та психологічному благополуччю студентської молоді в умовах воєнних викликів.

Когнітивна сфера відіграє центральну роль у процесі формування стресостійкості, адже саме сприйняття та інтерпретація подій визначають, чи буде ситуація оцінена як загроза, виклик або можливість для зростання. Когнітивні чинники охоплюють особливості мислення, установок, переконань, а також здатність до свідомої регуляції власних реакцій (Бех, 2003; Lazarus & Folkman, 1984).

Згідно з когнітивно-транзакційною теорією стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана , рівень стресу визначається не стільки об'єктивною складністю подій, скільки їх когнітивною оцінкою (Lazarus & Folkman, 1984).

Під час первинної оцінки особа визначає, чи становить ситуація небезпеку, втрату або виклик; під час вторинної відбувається аналіз інформації щодо того, чи володіє суб'єкт достатніми ресурсами для подолання труднощів. Таким чином, суб'єктивне сприйняття стресу є ключовим предиктором психологічної стійкості (Cohen & Wills, 1985).

У працях американської дослідниці К. Парк у межах когнітивно-транзакційного підходу до аналізу стресу показано, що інтерпретація труднощів як тимчасових і контрольованих викликів пов'язана з вищим рівнем емоційного благополуччя та нижчими показниками тривожності (Park, 1997). Аналогічні висновки містяться й у роботах Т. Титаренко, де підкреслюється роль смислової інтерпретації життєвих подій у формуванні психологічної стійкості особистості в кризових умовах (Чиханцова, 2025).

Така когнітивна установка сприяє формуванню адаптивного стилю мислення, що підвищує ефективність копінг-стратегій та зменшує ризик емоційного виснаження.

У межах когнітивного підходу до розуміння стресу А. Бек зазначає, що інтерпретація життєвих подій визначається системою когнітивних схем і переконань, які впливають на пояснення причин та наслідків ситуацій і, відповідно, на емоційні реакції особистості (Бех, 2003).

Люди зі схильністю до оптимістичного стилю інтерпретації можуть сприймати труднощі як тимчасові та локальні, а не глобальні й незмінні. Це дозволяє зберігати

мотивацію, знижує рівень безпорадності та сприяє розвитку психологічної стійкості (Carver, 2014).

Натомість, у межах когнітивної теорії А. Бека зазначається, що песимістичний або катастрофічний стиль мислення зумовлює надмірне зосередження на негативних аспектах ситуації, що асоціюється з підвищеним рівнем тривожності та ризиком формування дистресивних станів (Бех, 2003).

В умовах війни та соціальної невизначеності інтерпретаційні механізми набувають особливого значення: вони визначають, чи людина буде здатна зберігати когнітивну гнучкість і конструктивне ставлення до труднощів, а, адаптивне переосмислення стресових подій виступає одним із головних механізмів психологічного виживання в кризових умовах (Інститут психології, 2022).

Саморегуляція в психологічній науці визначається як здатність особистості свідомо управляти своїми думками, емоціями й поведінкою для досягнення психологічної рівноваги (Bandura, 1997; Gross, 2015).

За А. Бандурою , ключовим чинником саморегуляції є самоефективність, а саме віра у власну здатність впоратися з труднощами. Високий рівень самоефективності сприяє використанню активних копінг-стратегій, стійкості до невдач і підтриманню контролю над ситуацією (Bandura, 1997).

Ефективна саморегуляція також пов’язана з умінням переключати увагу, використовувати раціоналізацію як механізм психологічного захисту, застосовувати техніки самозаспокоєння (дихання, когнітивна реструктуризація тощо) (Gross, 2015). У студентської молоді навички саморегуляції відіграють важливу роль у зниженні емоційного напруження, підтриманні навчальної мотивації та адаптації до змін освітнього середовища, зокрема в умовах дистанційного навчання (Інститут психології, 2022). У працях українських дослідників підкреслюється, що в умовах воєнного стану здатність до саморегуляції виступає одним із ключових чинників психологічного відновлення та збереження працездатності особистості (Кокун, 2015; Чиханцова, 2025).

Поведінковий аспект стресостійкості реалізується через копінг-стратегії, які розглядаються як способи подолання стресових ситуацій і регуляції їх впливу. У

когнітивно-транзакційному підході Р. Лазаруса та С. Фолкман копінг трактується не як окрема реакція на стрес, а як динамічний процес взаємодії особистості із середовищем, що відображає рівень адаптивності, саморегуляції та життєстійкості людини (Lazarus & Folkman, 1984).

Поняття «копінг» (від англ. *coping* – подолання) увійшло в науковий обіг завдяки працям Р. Лазаруса та С. Фолкмана , які розробили когнітивно-транзакційну теорію стресу. Згідно з нею, реакція людини на стрес визначається двома основними когнітивними процесами:

- оцінкою ситуації (чи є вона загрозливою або підконтрольною);

- вибором стратегії подолання – тобто конкретних дій або форм поведінки у відповідь на стресор.

Дослідники виділили два головні типи копінг-стратегій:

1. Проблемно-орієнтовані (problem-focused coping) – спрямовані на зміну самої ситуації або пошук шляхів її вирішення (планування, пошук інформації, активні дії).

2. Емоційно-орієнтовані (emotion-focused coping) – спрямовані на регуляцію емоцій, що виникають у відповідь на стрес (заспокоєння, уникання, переоцінка, прийняття) (Lazarus & Folkman, 1984).

У подальших дослідженнях Ч. Карвер розширив класифікацію копінг-стратегій, доповнивши її дисфункціональними стратегіями подолання. Такі стратегії можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, однак не сприяють реальному розв’язанню проблемної ситуації (Carver, 1997).

Для опису поведінкових способів подолання стресу у сучасній психології широко використовується модель копінг-стратегій, запропонована Ч. Карвером (Carver, 1997). Дана модель дозволяє класифікувати різні форми реагування на стрес залежно від їх ефективності та спрямованості. У табл. 1.1 нами подано узагальнену характеристику основних типів копінг-стратегій, виділених у моделі Brief COPE.

Застосування моделі Brief COPE у дослідженнях студентської молоді показало, що висока стресостійкість пов’язана з домінуванням активних та адаптивних стратегій, тоді як дезадаптивні копінги (наприклад, уникання або самозвинувачення)

корелюють із підвищеним рівнем тривожності, депресивності та суб’єктивного стресу (Pidgeon, 2014; Zhang, 2021).

Таблиця 1.1

Типи копінг-стратегій за моделлю Ч. Карвера (Brief COPE)

Тип копінгу	Приклади стратегій	Психологічна характеристика
Адаптивні (конструктивні)	Активне вирішення проблеми, планування, позитивна переоцінка, прийняття, звернення по соціальну підтримку	Сприяють відновленню контролю, знижують рівень дистресу
Емоційно-регуляторні	Використання гумору, релігійна підтримка, відволікання, самозаспокоєння	Допомагають зменшити емоційне напруження
Дезадаптивні (уникальні)	Заперечення, уникання, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин	Тимчасово знижують напругу, але підвищують ризик хронічного стресу

В українських умовах, особливо під час війни, спостерігається тенденція до переорієнтації копінгу на соціальну підтримку, взаємодопомогу та прийняття, що свідчить про адаптивне функціонування психологічних механізмів самозбереження (Інститут психології, 2022; Чиханцова, 2025).

Копінг-поведінка є зовнішнім відображенням внутрішніх психологічних ресурсів людини. Долаюча поведінка поєднує когнітивні процеси (оцінку ситуації), емоційну регуляцію та поведінкові дії. Успішне подолання стресу можливе лише за умови узгодженої роботи цих трьох рівнів (Luthans, 2020).

Таким чином, можна зробити висновок, що у студентів копінг-стратегії виконують не лише функцію адаптації, а й сприяють розвитку особистісної зрілості, навичок самостійного прийняття рішень і відповідальності. У воєнний період, коли навантаження на психіку зростає, на нашу думку, саме поведінкові стратегії подолання стають головним механізмом підтримання внутрішньої рівноваги та соціальної активності.

Соціальна підтримка є одним із провідних ресурсів, що забезпечують стресостійкість особистості. У психології даний феномен визначається як система емоційних, когнітивних і поведінкових взаємодій, завдяки яким людина відчуває

турботу, розуміння, належність і впевненість у тому, що може розраховувати на допомогу з боку інших значущих інших (Cohen & Wills, 1985).

Соціальна підтримка виконує буферну функцію щодо стресу, оскільки вона зменшує вплив стресових факторів на психічне здоров'я та посилює адаптивні можливості особистості. У роботах американської соціологині П. Тойтс показано, що наявність соціальної підтримки сприяє швидшому психологічному відновленню після психотравмуючих подій, знижує ризик розвитку тривожних і депресивних станів та підвищує рівень задоволеності життям (Thoits, 2011).

У студентської молоді соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників резилієнсу, адже допомагає долати навчальні, міжособистісні та соціально-економічні труднощі, підтримує почуття приналежності та знижує рівень ізоляції (Pidgeon, 2014). Позитивні взаємини з батьками, друзями, партнерами, викладачами або членами спільноти формують суб'єктивне відчуття безпеки, що є основою для емоційної стабільності та психологічної стійкості (Pidgeon, 2014).

В умовах війни соціальна підтримка набуває особливого значення. Як зазначає Т. Титаренко, саме підтримка соціального оточення дозволяє людині відновлювати внутрішню рівновагу, переосмислювати події та зберігати віру у власні сили. Для студентів, які стикаються з вимушеним переселенням або дистанційним навчанням, соціальні зв'язки компенсують втрату звичного середовища, створюючи психологічний простір стабільності (Чиханцова, 2025).

Таким чином, аналіз теоретичних підходів дозволяє дійти висновку, що стресостійкість студентської молоді формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників. Емоційно-особистісні характеристики, зокрема самооцінка, емоційна стабільність і рівень тривожності, визначають специфіку переживання стресових ситуацій. Когнітивні чинники, пов'язані з оцінкою та інтерпретацією подій, зумовлюють вибір способів реагування на труднощі. Поведінковий рівень стресостійкості проявляється у використанні копінг-стратегій, ефективність яких залежить від здатності до саморегуляції та наявності внутрішніх ресурсів. Важливу роль у підтриманні психологічної стійкості відіграє соціальна підтримка, яка посилює адаптаційний потенціал особистості. У сучасних умовах,

зокрема в ситуації воєнних викликів, зазначені чинники набувають особливої значущості, оскільки визначають можливості студентської молоді зберігати психічне благополуччя та ефективно адаптуватися до тривалих стресових впливів.

1.3. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді

Період студентства характеризується високою пізнавальною активністю, гнучкістю мислення та схильністю до експериментування з різними соціальними ролями, проте одночас відзначається підвищеним рівнем психологічної вразливості, оскільки процес становлення “Я-концепції” супроводжується внутрішніми суперечностями, сумнівами у власних можливостях і потребою соціального схвалення (Василенко, 2013). Загалом така ситуація може створювати ґрунт для підвищеної чутливості до стресу та емоційних перевантажень.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, провідною кризою етапу юнацтва, представниками якого в більшості є студенти, виступає ідентичність проти рольової плутанини (identity vs. role confusion). Молодь прагне до самовизначення саме у професійній сфері, особистих стосунках, а також системі цінностей. Якщо даний процес проходить успішно, формується цілісний світогляд, здатність приймати відповідальні рішення та долати труднощі. У разі ж невирішеності кризи можливі сумніви у власній компетентності, нестійкість самооцінки, тривожність і дезадаптація (Erikson, 1994).

Особливої актуальності процеси переживання вікової кризи набувають у студентському середовищі, де високі вимоги до самостійності, значне навчальне навантаження та необхідність професійного самовизначення створюють додаткове психоемоційне напруження. Студентська молодь змушена поєднувати академічну діяльність, міжособистісну взаємодію та формування власних життєвих планів, що може супроводжуватися переживанням невизначеності щодо майбутнього та підвищеним рівнем стресу (Кузікова, 2020).

Студентська молодь відзначається нестабільністю емоційної сфери, що зумовлено активним формуванням механізмів саморегуляції, проте недостатнім досвідом подолання труднощів. Підвищена емоційна реактивність, властива цьому періоду, поєднується з прагненням до самоконтролю, що часто призводить до внутрішньої напруги та амбівалентності у поведінці (Кузікова, 2020).

Дослідження показують, що студенти з розвиненими вольовими якостями (цілеспрямованістю, самодисципліною, витривалістю) демонструють вищий рівень стресостійкості та кращу адаптацію до навчального процесу . Натомість низька емоційна стабільність і тривожність підвищують ризик дистресу, апатії чи вигорання (Pidgeon, 2014).

В українських реаліях студентський період ускладнений зовнішніми чинниками, такими як війна, соціальна невизначеність, економічна нестабільність. Такі умови посилюють потребу у внутрішній стійкості, підтримці з боку родини та однолітків, а також у розвитку навичок саморегуляції. У таких обставинах формування резилієнсу стає не лише особистісною, а й соціальною задачею, адже саме молодь виступає носієм відновлювального потенціалу суспільства (Чиханцова, 2025).

Таким чином, можна зробити висновок, що період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом становлення стресостійкості, коли молода людина активно формує когнітивні, емоційні й соціальні механізми адаптації. Рівень стресостійкості студентів залежить не лише від індивідуальних рис, а й від умов освітнього середовища, міжособистісної взаємодії та соціальної підтримки.

В умовах сучасного освітнього простору, особливо на тлі соціально-політичної нестабільності, стрес стає постійним супутником студентського життя. Джерела виникнення стресу можна умовно поділити на три групи: навчальні, соціально-психологічні та економічні.

Одним із провідних джерел стресу є навчальне навантаження, що пов’язане з великим обсягом інформації, інтенсивним темпом навчання, сесіями, дедлайнами та необхідністю поєднувати навчання з іншими видами діяльності. За даними досліджень Дж. Місри та Дж. Маккіна, а також у працях Л. Кузікової, найбільший

рівень напруги студенти відчувають у періоди оцінювання, коли формується відчуття невпевненості у власних знаннях і страх невдачі (Кузікова, 2020; Misra, 2000).

Висока когнітивна насиченість навчального процесу часто поєднується з недостатнім рівнем розвитку навичок тайм-менеджменту, саморегуляції та стрес-менеджменту, що призводить до перевтоми, зниження концентрації уваги, апатії та проявів емоційного вигорання. У дослідженнях Ю. Чжан виявлено, що понад 60% студентів демонструють симптоми навчального стресу, пов’язаного з відчуттям перевантаження й дефіциту часу (Zhang, 2021).

Другим значущим джерелом стресу є соціальна адаптація до нових умов життя, а саме зміна середовища, розширення кола спілкування, встановлення контактів у студентських групах, пошук підтримки серед однолітків і викладачів. Для першокурсників ці процеси особливо напружені, адже вони супроводжуються необхідністю самостійного прийняття рішень і переосмисленням власної ролі в колективі (Василенко, 2013).

Соціальні труднощі можуть проявлятися у відчутті самотності, відчуженості, конфліктах у групі або труднощах міжособистісної комунікації. У контексті воєнних подій дані фактори посилюються вимушеним переселенням, дистанційною освітою, відсутністю стабільних соціальних контактів. Як зазначає Т. Титаренко , втрата звичних соціальних зв’язків є одним із найпотужніших психогенних стресорів у молодіжному середовищі (Чиханцова, 2025).

Особливе значення має рівень соціальної підтримки: студенти, які мають емоційно сприятливі стосунки з однолітками й родиною, демонструють вищу адаптацію, тоді як її дефіцит корелює з тривожністю, депресивністю й дезорганізацією поведінки (Pidgeon, 2014; Zimet, 1988).

До стресових чинників студентського життя належать і фінансові труднощі, особливо для молоді, яка самостійно забезпечує себе або навчається за контрактом. Недостатня матеріальна стабільність викликає тривогу, відчуття невпевненості в майбутньому, а в умовах війни ще й страх втрати життєвих перспектив (Кокун, 2022). Також слід враховувати екзистенційний компонент стресу, пов’язаний із пошуком сенсу життя, професійного покликання та визначенням життєвих цілей. В

умовах соціальної турбулентності студенти стикаються з кризою ідентичності, відчуттям безсилля перед глобальними подіями, що може призводити до зниження особистісного ресурсу особистості (Інститут психології, 2022).

Отже, система стресових чинників у студентському середовищі має багатовимірний характер, адже охоплює інтелектуальні перевантаження, соціальні труднощі, фінансову нестабільність, а також екзистенційні кризи, пов’язані з формуванням життєвих орієнтирів. Вплив цих факторів є індивідуально специфічним і залежить від рівня особистісної зрілості, соціальної підтримки та наявності адаптивних копінг-стратегій.

Саме тому дослідження стресостійкості студентів передбачає врахування комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників, які формують психологічну готовність молодої людини до подолання труднощів у навчанні та житті.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що стресостійкість студентської молоді є комплексним феноменом, який поєднує біопсихічні, когнітивно-емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Даний феномен відображає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах дії стресових факторів, зберігати внутрішню рівновагу, адаптивність і цілеспрямованість.

Отримані узагальнення створюють наукове підґрунтя для емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення кореляцій між рівнем тривожності, сприйняттям стресу, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою та стресостійкістю студентської молоді в сучасних умовах.

Висновки до розділу 1

У першому параграфі теоретичного розділу було здійснено теоретичний аналіз проблеми стресостійкості як комплексного психологічного феномену, що визначає здатність особистості ефективно діяти в умовах стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу, працездатність і психологічне благополуччя. Стресостійкість розглянуто як інтегративну характеристику, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти функціонування людини.

В другому параграфі теоретичного розділу було визначено, що до основних джерел стресу в студентському середовищі відносять: надмірне навчальне навантаження, інформаційне перевантаження, дефіцит часу, труднощі соціальної адаптації, конфлікти у спілкуванні, фінансову нестабільність, невизначеність майбутнього. У сучасних українських реаліях додатковим стресогенною обставиною виступає воєнний стан, що зумовлює відчуття небезпеки, втрату соціальної опори та необхідність адаптації до нових умов життя.

Теоретичний аналіз в рамках третього параграфу показав, що, стресостійкість студентської молоді формується як результат взаємодії особистісних рис, когнітивних оцінок, поведінкових стратегій та соціальних зв'язків. Її розвиток можливий через цілеспрямоване тренування навичок саморегуляції, рефлексії, формування позитивного мислення й підтримку конструктивних соціальних контактів.

Окрему роль у формуванні стресостійкості відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема риси особистості та ціннісні орієнтації. У межах п'ятифакторної моделі особистості (Big Five) такі характеристики, як емоційна стабільність, сумлінність і відкритість до досвіду, пов'язані з більш ефективною адаптацією до стресових ситуацій та використанням конструктивних стратегій подолання труднощів.

Водночас ціннісні орієнтації, описані у теорії Ш. Шварца, визначають спрямованість поведінки особистості, її життєві пріоритети та способи реагування на складні життєві обставини. Домінування цінностей саморозвитку, досягнень і

безпеки може виступати важливим ресурсом психологічної стійкості.

Теоретичні положення, узагальнені у цьому розділі, створюють методологічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на визначення взаємозв’язків між показниками тривожності, сприйняттям стресу, резилієнсом, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою студентів, що буде висвітлено у другому розділі.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРЕЛЯНТІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження

Вибірку дослідження склали 47 студентів закладів вищої освіти. Залучалися студенти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка та ще декілької ЗВО (НУ «Києво-Могилянська академія; НУ «Київський авіаційний інститут»; НУБІП). Завдяки тому, що у дослідженні приймали участь студенти різних університетів, різних професійних спрямувань та різних факультетів, вдалось уникнути ситуації, коли всі дані надходять з одного навчального середовища з однотипними умовами. Дана обставина важлива, оскільки однорідна вибірка могла б штучно звузити діапазон досліджуваних показників.

За статтю розподіл виявився нерівномірним: 72,3% респондентів – жінки, 27,7% – чоловіки. Вік учасників варіювався від 18 до 53 років, середнє значення – 22,7 року. Переважна більшість належить до традиційного студентського віку; поодинокі учасники старшого віку поєднували навчання з роботою або здобували другу освіту, що й зумовило розширення вікового діапазону.

Розподіл вибірки за статтю у абсолютних і відсоткових показниках подано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл вибірки за статтю (n = 47)

Стать	Кількість (осіб)	%
Чоловіча	13	27,7
Жіноча	34	72,3
Усього	47	100,0

Серед 47 учасників 34 особи жіночої статі, що становить 72,3%, і 13 осіб чоловічої – 27,7%. Нерівномірний гендерний розподіл характерний для студентських вибірок психологічних і соціальних спеціальностей. Структуру розподілу додатково ілюструє рис. 2.1.

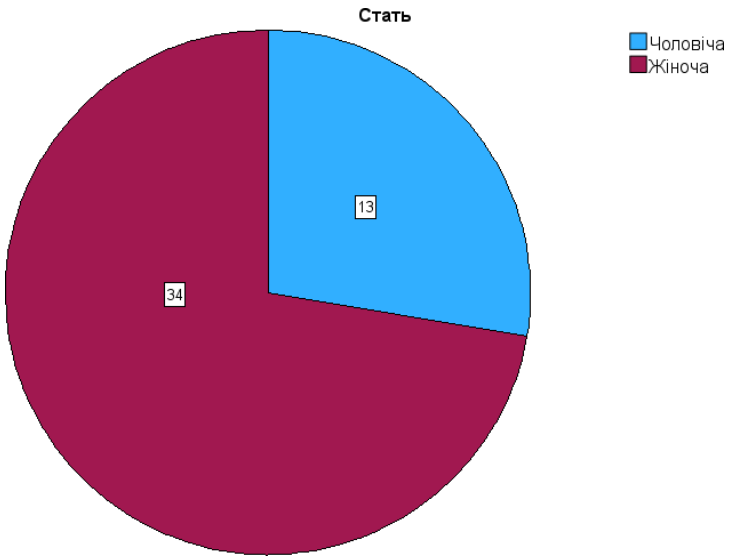


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю

Розподіл учасників за курсом навчання наведено у табл. 2.2 та рис. 2.2.

У Таблиці 2.2 можемо спостерігати розподіл вибірки за курсом навчання.

Таблиця 2.2

Розподіл вибірки за курсом навчання (n = 47)

Курс навчання	Кількість (осіб)	%
1 курс	6	12,8
2 курс	11	23,4
3 курс	13	27,7
4 курс	7	14,9
Магістратура, 1 курс	6	12,8
Магістратура, 2 курс	4	8,5
Усього	47	100,0

Найчисельнішою групою виявилися студенти третього курсу – 13 осіб (27,7%), далі – другого курсу: 11 осіб (23,4%). Четвертий курс представляють 7 осіб (14,9%),

перший курс і перший рік магістратури – по 6 осіб (по 12,8%), другий рік магістратури – 4 особи (8,5%). Вибірка охоплює всі освітні рівні від першого курсу бакалаврату до другого курсу магістратури, що розширює діапазон студентського досвіду, представленого в дослідженні.

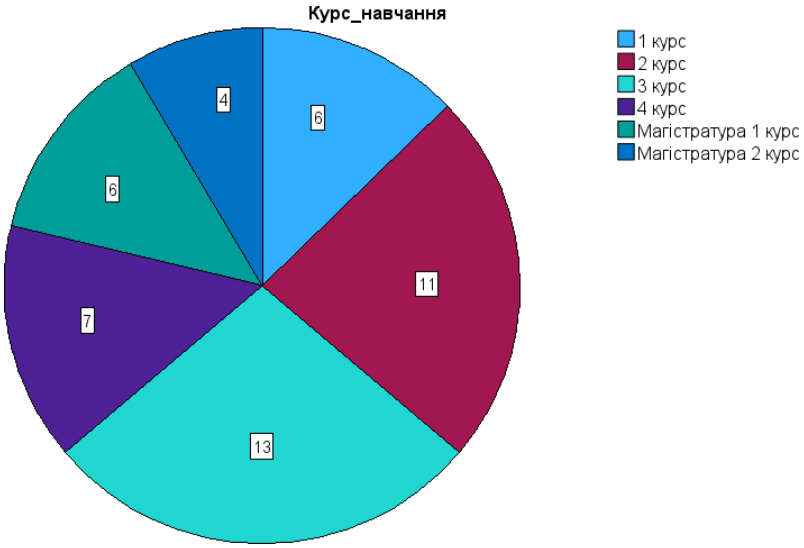


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за курсом навчання

Вікові характеристики вибірки узагальнено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика вікового показника вибірки (n = 47)

	К-сть	Мін.	Макс.	Сер. знач.	Ст. відх.
Вік	47	18	53	22,70	7,923
Valid N (listwise)	47				

Мінімальний вік у вибірці – 18 років, максимальний – 53 роки, середнє значення – 22,70 року при стандартному відхиленні 7,923. Широкий діапазон зумовлений участю декількох осіб старшого віку, які поєднують навчання з роботою або здобувають другу вищу освіту. Основний масив вибірки зосереджений у діапазоні 18–25 років, що відповідає традиційному студентському контингенту і підтверджує загальну спрямованість дослідження на молодіжну групу.

Збір даних відбувався дистанційно через Google Forms. Онлайн-формат дозволив учасникам заповнювати анкету в зручний час і без прив'язки до конкретного місця, що особливо актуально в умовах різних навчальних графіків і обмежень воєнного часу. Перед початком кожен учасник отримував коротку інформацію про мету дослідження та підтверджував добровільну згоду на участь і використання результатів у наукових цілях. Відповіді фіксувалися анонімно – без імен і жодних персональних даних, завдяки чому знижується вірогідність соціально бажаних відповідей. Питання подавалися у фіксованій послідовності для всіх учасників без винятку.

Після завершення збору дані були впорядковані та перевірені на технічні помилки. Первинні результати зведені в загальний масив і підготовлені до статистичного аналізу, а сам аналіз проводився у програмному забезпеченні SPSS. Впорядковані, закодовані результати подані у додатках.

Обробка результатів охоплювала два рівні. На першому застосовувалися методи описової статистики – частотні розподіли та відсоткові співвідношення, які дали загальне уявлення про характер вибірки та розподіл показників. На другому, основному для реалізації завдань цього дослідження, використовувався кореляційний аналіз.

Кореляційний аналіз – це метод статистичної обробки, який дозволяє встановити, чи існує між двома кількісними змінними лінійний зв'язок, і якщо так, то визначити його напрям і силу. Коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона набуває значень від -1 до +1. Від'ємні значення свідчать про те, що зростання однієї змінної пов'язане зі зниженням іншої, додатні – про спільне зростання або спільне зниження обох показників. Значення, близькі до нуля, вказують на відсутність лінійного зв'язку. Зв'язок вважається статистично значущим, коли $p \leq 0,05$ – тобто вірогідність того, що він виник випадково, не перевищує 5%. Саме з опорою на даний критерій у дослідженні визначалося, які психологічні показники статистично пов'язані з рівнем стресостійкості – іншими словами, є її корелятами. Тема роботи передбачає пошук подібних зв'язків: психологічні корелянти стресостійкості студентської молоді – це

змінні, між якими і показником стресостійкості виявляється статистично значущий коефіцієнт r-Пірсона.

Для вимірювання досліджуваних конструктів використовувалися п'ять психодіагностичних методик, зведених у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	Досліджуваний конструкт	Шкали	К-ть пунктів	Діапазон балів
Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), адаптація Школіної Н.В. зі співавт. (2020)	Стресостійкість	Загальний показник	10	0-40
Опитувальник генералізованого тривожного розладу (GAD-7)	Тривожність	Загальний показник	7	0-21
Індикатор коупінг-стратегій Дж. Амірхана, адаптація Крапиви М.С. (2025)	Копінг-стратегії	Вирішення проблем; Соціальна підтримка; Уникання	33	11-33 за кожною шкалою
Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (TIPI-UKR), адаптація Кліманської М.Б. та Галецької І.І. (2019)	Риси особистості	Екстраверсія; Доброзичливість; Добросовісність; Емоційна стабільність; Відкритість до нового досвіду	10	1-7 за кожною шкалою
Портрет цінностей Ш. Шварца (PVQ), адаптація Семків І.	Ціннісні орієнтації	Конформізм; Традиція; Доброзичливість; Універсалізм; Самостійність; Стимуляція; Гедонізм; Досягнення; Влада; Безпека	40	1–6 за кожною шкалою

Стресостійкість оцінювалася за Шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (Connor–Davidson Resilience Scale-10, CD-RISC-10). Методика містить 10

тверджень, оцінюваних за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4); загальний бал варіюється від 0 до 40. Вищі значення відповідають вищому рівню стресостійкості. За розробленими квартилями результат до 26 балів розглядається як низький, від 27 до 32 – помірний, понад 32 – високий. Для дослідження використовувалася україномовна версія, адаптована та валідизована Школіною Н.В., Шаповал І.І., Орловою І.В., Кедик І.О. та Станіславчуком М.А.; внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції тест-ретесту становив 0,871, що підтверджує достатній рівень надійності інструменту (Школіна та ін., 2020).

Тривожність вимірювалася за GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7). Сім пунктів описують симптоми тривоги за попередні два тижні; кожен оцінюється від 0 до 3. Загальний бал від 0 до 4 відповідає відсутності симптомів, 5–9 – легким, 10–14 – помірним, 15 і вище – клінічно значущим. Методика широко використовується в дослідницькій практиці і має підтверджені психометричні характеристики.

Копінг-стратегії досліджувалися за «Індикатором коупінг-стратегій» Дж. Амірхана в україномовній адаптації Крапиви М.С. (2025). Методика складається з 33 тверджень, розподілених на три шкали: «вирішення проблем», «соціальна підтримка» та «уникання». Відповіді фіксуються за трибальною шкалою, мінімальний бал за кожною шкалою – 11, максимальний – 33. Надійність україномовної версії підтверджена показниками α-Кронбаха від 0,688 до 0,880 та коефіцієнтами ретестової надійності від 0,627 до 0,737 при $p \leq 0{,}001$ (Крапива, 2025). Стратегія вирішення проблем описує активний, цілеспрямований пошук шляхів виходу зі стресової ситуації. Соціальна підтримка відображає орієнтацію на залучення оточення як ресурсу. Уникання – пасивну відповідь: ігнорування або витіснення проблеми, яке тимчасово знижує напруження, але не усуває її справжні причини.

Індивідуально-психологічні особливості оцінювалися за TIPI (Ten Item Personality Inventory) в україномовній адаптації Кліманської М.Б. та Галецької І.І. (2019). Методика складається з 10 пунктів, кожен із яких містить пару дескрипторів і оцінюється за семибальною шкалою. Вимірюється п'ять рис особистості: екстраверсія, доброзичливість, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду. Вибір цього інструменту зумовлений його стислістю – важливою умовою для дослідження з великою кількістю методик – за збереження прийнятних

показників ретестової та конструктної валідності. Останню перевіряли через кореляції з довшими п'ятифакторними опитувальниками: коефіцієнти Пірсона сягали рівня $p \leq 0{,}01$ для всіх шкал (Кліманська, Галецька, 2019).

Ціннісні орієнтації вимірювалися за «Портретом цінностей» Ш. Шварца (Portrait Values Questionnaire, PVQ) в адаптації Семків І. Методика містить 40 тверджень-описів різних людей; учасник оцінює за шестибальною шкалою, наскільки кожен опис схожий на нього. Результати об'єднуються в десять ціннісних орієнтацій: конформізм, традиція, доброзичливість, універсалізм, самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, влада та безпека. Теоретична підстава для включення цієї методики полягає в тому, що ціннісні пріоритети регулюють поведінку в складних ситуаціях – зокрема, визначають, чи буде особа шукати підтримку, намагатися самостійно вирішити проблему або уникати її. Відповідно, ціннісний профіль особистості може бути пов'язаний із рівнем стресостійкості, хоча характер цих зв'язків потребує перевірки в рамках кореляційного аналізу в межах даного дослідження.

2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних корелянтів стресостійкості студентської молоді

Емпіричний аналіз психологічних корелянтів стресостійкості реалізовувався на двох рівнях статистичної обробки. Перший етап було присвячено описовій статистиці, яка характеризує розподіл показників у вибірці та дає змогу оцінити загальну картину до переходу до аналізу міжзмінних зв'язків. На другому етапі було подано кореляційний аналіз за коефіцієнтом r-Пірсона, що дозволяє встановити наявність, напрям і силу статистичного зв'язку між рівнем стресостійкості та кожним із досліджуваних психологічних показників.

Зведені описові характеристики всіх вимірюваних змінних подано у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Описова статистика показників дослідження (n = 47)

	К-сть	Мін.	Макс.	Сер. знач.	Ст. відх.
Стресостійкість (CD- RISC-10)	47	4	38	24,26	10,364
Тривожність (GAD-7)	47	1	17	10,15	4,676
Копінг: вирішення проблем	47	17	32	24,47	4,257
Копінг: соціальна підтримка	47	16	30	22,53	4,232
Копінг: уникання	47	13	31	22,91	4,740
Особистість: екстраверсія (TIPI)	47	4	11	8,13	1,498
Особистість: доброзичливість (TIPI)	47	6	13	9,34	2,139
Особистість: добросовісність (TIPI)	47	2	13	8,83	2,325
Особистість: емоційна стабільність (TIPI)	47	2	14	8,38	3,825
Особистість: відкритість до досвіду (TIPI)	47	6	14	9,19	2,071
Цінності: конформізм	47	1	6	3,72	1,228
Цінності: традиція	47	1	6	4,00	1,518
Цінності: доброзичливість	47	1	6	3,72	1,651
Цінності: універсалізм	47	1	6	3,60	1,556
Цінності: самостійність	47	1	6	3,64	1,580
Цінності: стимуляція	47	1	6	3,77	1,591
Цінності: гедонізм	47	1	6	3,51	1,692
Цінності: досягнення	47	1	6	3,51	1,559
Цінності: влада	47	1	6	3,77	1,417
Цінності: безпека	47	1	5	3,49	1,266
Валідний N	47				

За шкалою стресостійкості CD-RISC-10 середнє значення по вибірці становить 24,26 балів (SD = 10,364) при теоретичному максимумі 40. Відповідно до нормативних квартилів методики, бали до 26 відносяться до низького рівня, 27–32 – до помірного, понад 32 – до високого. Попри те, що середнє потрапляє в зону низького рівня, широке стандартне відхилення (10,364) і фактичний розкид від 4 до 38 балів свідчать про суттєву неоднорідність вибірки. Детальний розподіл, наведений у Додатку А, фіксує низький рівень стресостійкості у 27,66% учасників (13 осіб), помірний і високий – у 36,17% відповідно (по 17 осіб у кожній групі). Таким чином, більшість вибірки – 72,34% – демонструє помірний або високий рівень психологічної стійкості, а середнє значення виявляється зниженим за рахунок присутності у вибірці осіб із дуже низькими балами, які тягнуть середнє донизу.

Отримані дані потребують психологічної інтерпретації. Виявлений профіль розподілу – коли більшість вибірки (72,34%) демонструє помірний або високий рівень резилієнсу, тоді як середній показник опускається у зону «низького» рівня через вплив крайніх значень – може бути пояснений принаймні трьома взаємопов'язаними механізмами. По-перше, тривалий вплив хронічного стресу воєнного стану формує у значної частини студентів вимушену психологічну адаптацію: постійна необхідність протистояти складним обставинам поступово підвищує суб'єктивний поріг стресостійкості. По-друге, вибірка орієнтована на студентів університетів – осіб, які виявили достатньо особистісних ресурсів і мотивації, щоб продовжувати навчання в умовах воєнного стану, що само по собі може виступати маркером вищого рівня адаптивного потенціалу. По-третє, присутність у вибірці поодиноких осіб із дуже низькими балами (у тому числі студентів старшого віку з ознаками виснаження) суттєво зміщує середнє арифметичне як чутливий до екстремальних значень показник. Таким чином, медіана або міжквартильний розмах точніше відображали б центральну тенденцію у даній вибірці, ніж середнє значення.

За шкалою тривожності GAD-7 середній бал дорівнює 10,15 (SD = 4,676) при максимально можливих 21. Середнє значення потрапляє в діапазон 10–14, що за класифікацією методики відповідає помірному рівню симптомів тривоги. За розподілом, наведеним у Додатку Б, підвищений рівень тривожності (10 балів і вище) зафіксовано у 55,32% студентів (26 осіб), тоді як показники до 9 балів мають 44,68%

(21 особа). Помірно-підвищений рівень тривожності у вибірці загалом узгоджується з наявними даними про психологічний стан студентської молоді в умовах тривалого стресу воєнного часу.

Щодо копінг-стратегій, усі три шкали демонструють близькі середні значення в межах теоретичного діапазону 11-33: вирішення проблем – 24,47 (SD = 4,257), уникання – 22,91 (SD = 4,740), соціальна підтримка – 22,53 (SD = 4,232). Найвищий середній бал за шкалою вирішення проблем вказує на загальну орієнтацію вибірки на активне подолання труднощів. За частотою домінування серед індивідуальних показників лідирує соціальна підтримка – 40,43% учасників (19 осіб), далі – вирішення проблем: 36,17% (17 осіб) і уникання: 23,40% (11 осіб).

Подібний розподіл домінуючих стратегій підлягає психологічному поясненню. Лідерство соціальної підтримки (40,43%) відображає специфіку ситуації хронічного стресу воєнного часу: коли зовнішні стресори є масштабними, тривалими і практично непідвладними індивідуальному контролю, природною реакцією є зміщення до пошуку ресурсів у соціальному оточенні – близьких, однолітків, академічної спільноти. Це підтверджує роль соціальної підтримки як буфера між стресором і психологічним благополуччям особистості (Thoits, 2011; Zimet та ін., 1988). Вирішення проблем на другій позиції (36,17%) свідчить про збережений потенціал активного подолання труднощів у досліджуваній групі: студенти не лише шукають підтримки оточення, а й зберігають здатність до раціонального, цілеспрямованого аналізу стресових обставин. Порівняно менша питома вага стратегії уникання (23,40%) засвідчує, що дезадаптивне уникнення не є провідним копінговим вибором для більшості вибірки. Водночас повне виключення уникання зі спектра реагування є нехарактерним у контексті хронічного стресу, коли короткочасне відволікання від нерозв'язних проблем виконує функцію емоційного відновлення.

Середні значення за шкалами TIPI-UKR варіюються від 8,13 (екстраверсія, SD = 1,498) до 9,34 (доброзичливість, SD = 2,139). Найбільший розкид показників зафіксовано за шкалою емоційної стабільності (SD = 3,825), що відображає виражені індивідуальні відмінності у здатності до саморегуляції в умовах підвищеного стресового навантаження. За ціннісними орієнтаціями в методиці Шварца середні показники по всіх десяти шкалах коливаються від 3,49 до 4,00, що свідчить про

рівномірно помірну вираженість різних ціннісних профілів у вибірці.

Кореляції між показником стресостійкості та рівнем тривожності й трьома копінг-стратегіями узагальнено у табл. 2.6. Повна матриця взаємних кореляцій між усіма змінними наведена у Додатку Ж (рис. Ж.1-Ж.2).

Між стресостійкістю та копінг-стратегіями встановлено позитивні статистично значущі зв'язки. Найсильніший – між стресостійкістю та стратегією вирішення проблем: $r = 0{,}733$ при $p < 0{,}001$. Другий за силою – зв'язок зі стратегією уникання ($r = 0{,}683$, $p < 0{,}001$), третій – з пошуком соціальної підтримки ($r = 0{,}601$, $p < 0{,}001$). Позитивний і сильний зв'язок між стресостійкістю та стратегією вирішення проблем відповідає теоретичним уявленням про стресостійкість: студенти з вищим рівнем психологічної стійкості активніше вдаються до раціонального пошуку виходу зі стресової ситуації, планування дій і мобілізації власних ресурсів (Connor & Davidson, 2003). Аналогічна логіка стосується зв'язку з соціальною підтримкою: залучення соціального оточення як ресурсу для подолання стресу є одним із ключових механізмів стресостійкості, особливо в умовах хронічного стресу воєнного часу.

Таблиця 2.6

Коефіцієнти кореляції r-Пірсона між показником стресостійкості (CD-RISC-10) та рівнем тривожності і копінг-стратегіями (n = 47)

Показник	r	p
Тривожність (GAD-7)	0,457	0,001
Вирішення проблем	0,733	<0,001
Соціальна підтримка	0,601	<0,001
Уникання	0,683	<0,001

Примітка. Усі наведені коефіцієнти статистично значущі на рівні $p \leq 0{,}01$.

Позитивний зв'язок стресостійкості зі стратегією уникання ($r = 0{,}683$) потребує окремого коментаря. В традиційних підходах уникання розглядається як пасивна, дезадаптивна форма копінгу, пов'язана з ігноруванням проблеми. Водночас у вибірках із хронічно підвищеним стресовим навантаженням (в умовах воєнних подій) особи з вищим рівнем стресостійкості можуть мати ширший копінговий репертуар загалом: короткочасне уникання використовується ними як інструмент емоційної регуляції та відновлення ресурсів між епізодами активного вирішення проблем, а не

як єдина і хронічна стратегія подолання. У наведених даних позитивна кореляція між стресостійкістю і уникненням може відображати саме загальну насиченість коупінгового репертуару, а не пріоритет пасивного реагування.

Несподіваним з погляду висунутої гіпотези є позитивний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю: r = 0,457 при p = 0,001. Гіпотеза дослідження передбачала негативний зв'язок між рівнем стресостійкості і показником тривоги. Отримані ж дані вказують на протилежну тенденцію: студенти з вищим рівнем стресостійкості водночас демонструють вищий бал за шкалою загальної тривоги. Одне з можливих пояснень пов'язане зі специфікою умов збору даних: в умовах воєнного стану обидва показники можуть зростати паралельно як реакція на один і той самий стресовий фон, тобто тривала дія зовнішніх стресорів підвищує як рівень тривоги, так і рівень стресостійкості через механізм вимушеної адаптації, породжуючи позитивний статистичний зв'язок без причинно-наслідкової залежності між змінними. Слід також враховувати, що особи з вищим рівнем стресостійкості і психологічної рефлексивності можуть точніше і відвертіше фіксувати власні тривожні симптоми при самоописі власної загальної ьтривожності, тоді як студенти з нижчим рівнем стресостійкості можуть бути схильні уникати усвідомлення тривоги або не мають навичок її розпізнавання, що занижує їх бали за шкалою тривожності. Виявлена закономірність суперечить вихідній гіпотезі і є фактом, який потребує врахування при формулюванні висновків.

На рис. 2.3 відображена кореляційна плеяда по першому аналізу.

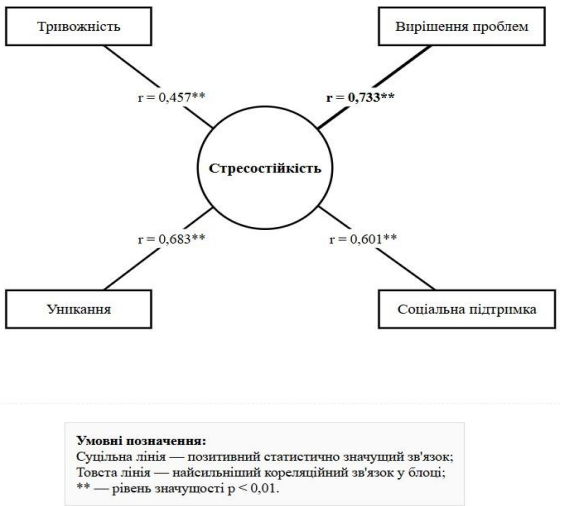


Рис. 2.3. Кореляційна плеяда зв'язків стресостійкості з тривожністю та копінг-стратегіями

Кореляції між показником стресостійкості та шкалами особистісного опитувальника TIPI-UKR узагальнено у табл. 2.7. Повна матриця наведена у Додатку Ж.

З п'яти досліджуваних рис особистості статистично значущий зв'язок зі стресостійкістю виявлено лише для емоційної стабільності: r = 0,796 при p < 0,001. За екстраверсією (r = 0,031, p = 0,834) зв'язок відсутній повністю. доброзичливість (r = 0,236, p = 0,110), добросовісність (r = 0,245, p = 0,098) і відкритість до нового досвіду (r = 0,259, p = 0,079) демонструють значення p в діапазоні 0,079–0,110 – поза межами прийнятого порогу значущості, проте з коефіцієнтами, що наближаються до нього.

Таблиця 2.7

Коефіцієнти кореляції r-Пірсона між показником стресостійкості (CD-RISC-10) та рисами особистості (TIPI-UKR) (n = 47)

Шкала особистості	r	p
Екстраверсія	0,031	0,834
Доброзичливість	0,236	0,110
Добросовісність	0,245	0,098
Емоційна стабільність	0,796	<0,001
Відкритість до нового досвіду	0,259	0,079

Примітка. Статистично значущий зв'язок (p < 0,001) встановлено лише для шкали Емоційної стабільності; решта коефіцієнтів не досягає порогу p ≤ 0,05.

Зв'язок між стресостійкістю та емоційною стабільністю (r = 0,796) є найсильнішим серед усіх корелянтів, знайдених у дослідженні. Емоційна стабільність у моделі Великої п'ятірки описує здатність до саморегуляції, низьку схильність до тривожних і дратівливих реакцій, збереження внутрішньої рівноваги в умовах навантаження, тобто характеристики, безпосередньо пов'язані з механізмами психологічної стійкості. Отримане значення r = 0,796 вище за типові показники, зафіксовані в метааналітичних дослідженнях: за даними A. Oshio зі співавторами (Oshio та ін., 2018), кореляції між нейротизмом (протилежним полюсом емоційної стабільності) і резилієнсом у різних вибірках становлять від −0,40 до −0,60. Вищий коефіцієнт у цьому дослідженні може бути пов'язаний як із особливостями вибірки – умови воєнного стану посилюють значущість здатності до саморегуляції, роблячи відмінності за шкалою емоційної стабільності більш прогностично помітними, – так і

з порівняно невеликим n = 47, при якому крайні значення мають більший вплив на коефіцієнт кореляції.

Відсутність значущих зв'язків між стресостійкістю та екстраверсією, доброзичливістю і відкритістю до нового досвіду свідчить про те, що в досліджуваній вибірці рівень стресостійкості не диференціюється залежно від ступеня соціальної активності, орієнтації на співпрацю чи схильності до нового досвіду. Незначущий, але наближений до порогу зв'язок з добросовісністю (r = 0,245, p = 0,098) теоретично виправданий: здатність до планування, самодисципліна і відповідальність – ключові характеристики шкали добросовісності – пов'язані з активним стилем подолання стресу. При більшому обсязі вибірки даний зв'язок міг би досягти рівня статистичної значущості, проте для n = 47 таких підстав немає.

На рис. 2.4 відображено кореляційну плеяду по другому аналізу.

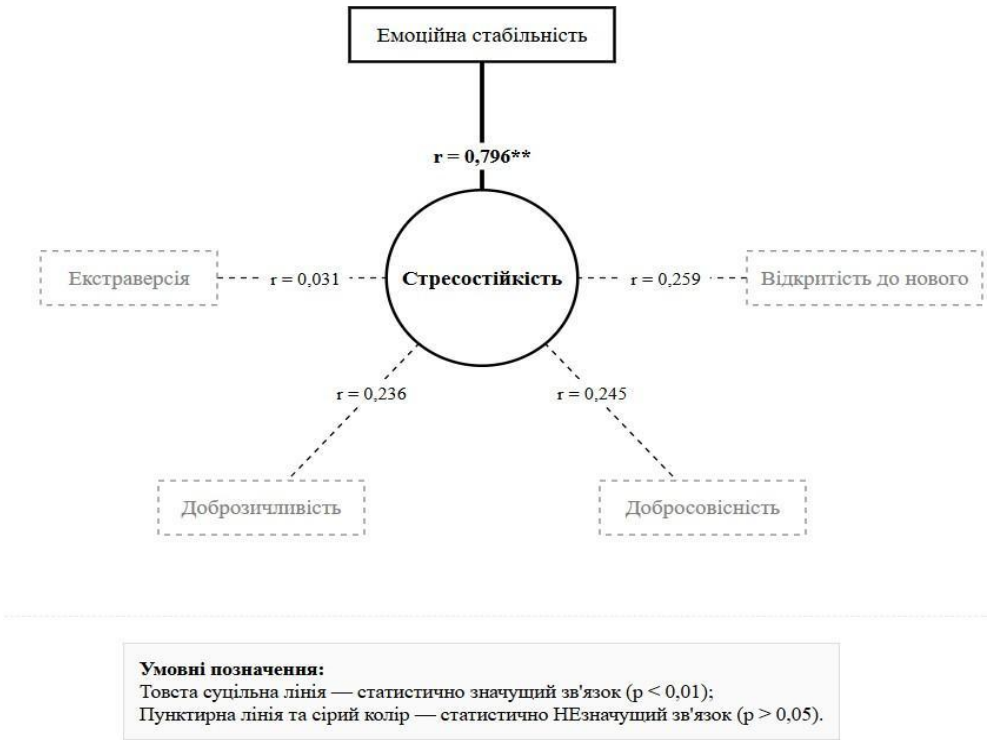


Рис. 2.4. Кореляційна плеяда зв'язків стресостійкості з рисами особистості (TIPI-UKR)

Кореляції між показником стресостійкості та ціннісними орієнтаціями за Ш. Шварцем узагальнено у табл. 2.8. Повна матриця наведена у Додатку Ж.

Таблиця 2.8

Коефіцієнти кореляції r-Пірсона між показником стресостійкості (CD-RISC-10) та ціннісними орієнтаціями (методика Ш. Шварца) (n = 47)

Ціннісна орієнтація	r	p
Традиція	0,673	<0,001
Стимуляція	0,693	<0,001
Влада	0,669	<0,001
Безпека	0,656	<0,001
Гедонізм	0,622	<0,001
Доброзичливість	0,609	<0,001
Універсалізм	0,586	<0,001
Конформізм	0,535	<0,001
Досягнення	0,503	<0,001
Самостійність	0,497	<0,001

Примітка. Усі наведені кореляції значущі на рівні $p < 0,001$; таблицю впорядковано за спаданням коефіцієнта r.

Аналіз ціннісного блоку демонструє стійку закономірність: всі десять шкал методики Шварца позитивно пов'язані з показником стресостійкості на рівні значущості $p < 0,001$. Коефіцієнти варіюються від 0,497 (самостійність) до 0,693 (стимуляція) – рівень від помірного до близького до сильного зв'язку.

Найвищий коефіцієнт зафіксовано між стресостійкістю та цінністю стимуляції ($r = 0,693$) – орієнтацією на пошук новизни, збудження і різноманіття в житті. На другій позиції – традиція ($r = 0,673$) – прагнення дотримуватися усталених звичаїв і перевірених способів поведінки. Далі за силою зв'язку – влада ($r = 0,669$), безпека ($r = 0,656$), гедонізм ($r = 0,622$), доброзичливість ($r = 0,609$), універсалізм ($r = 0,586$), конформізм ($r = 0,535$), досягнення ($r = 0,503$) і самостійність ($r = 0,497$). Усі зв'язки однаково значущі, і жоден з них не є відмінно слабшим від решти.

Примітним є те, що позитивний зв'язок зі стресостійкістю мають ціннісні орієнтації, які в теоретичній моделі Шварца розміщуються на протилежних полюсах мотиваційного кола: стимуляція і традиція, самостійність і конформізм, влада і доброзичливість. Водночас у межах теоретичного підходу Ш. Шварца ці цінності вважаються частково суперечливими за своєю мотиваційною спрямованістю. Знайдена закономірність не дозволяє стверджувати, що певний конкретний тип

цінностей є специфічним корелянтом стресостійкості. Натомість наявність позитивного зв'язку з усіма шкалами може відображати більш загальний феномен: студенти з вищим рівнем стресостійкості схильні надавати вищої суб'єктивної значущості цінностям загалом, незалежно від їх конкретного змісту. В психологічній теорії подібний зв'язок між сформованістю аксіологічного профілю та стресостійкістю пояснюється через механізм смислової ідентичності. (Lazarus & Folkman, 1984).

Слід також враховувати методологічне обмеження: при малому обсязі вибірки (n = 47) можливий ефект узагальненого позитивного відгуку, тобто студенти з вищим рівнем стресостійкості і, відповідно, більш позитивним загальним емоційним тлом могли вищою мірою ідентифікуватися з описами різних людей у методиці PVQ.

На рис. 2.5 наведено кореляційну плеяду по третьому аналізу.

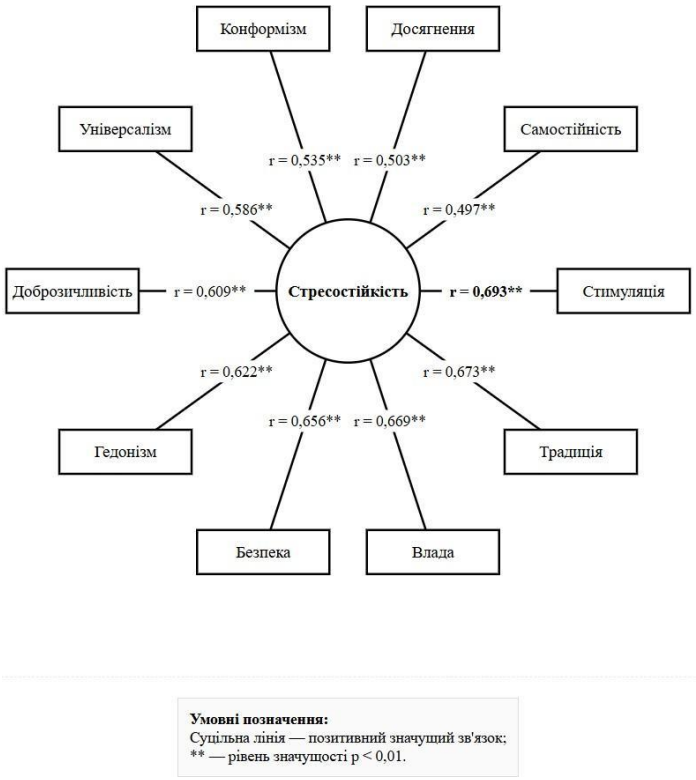


Рис. 2.5. Кореляційна плеяда зв'язків стресостійкості з ціннісними орієнтаціями (Ш. Шварц)

На підставі виконаного кореляційного аналізу виокремлено психологічні корелянти стресостійкості студентської молоді. Статистично значущими виявилися: емоційна стабільність як риса особистості (r = 0,796, p < 0,001) – найсильніший корелянт; стратегія вирішення проблем (r = 0,733, p < 0,001); стратегія уникання (r =

0,683, p < 0,001); ціннісна орієнтація на Стимуляцію (r = 0,693, p < 0,001); ціннісна орієнтація на традицію (r = 0,673, p < 0,001); ціннісна орієнтація на Владу (r = 0,669, p < 0,001); стратегія соціальної підтримки (r = 0,601, p < 0,001); ціннісні орієнтації безпека, гедонізм, доброзичливість, універсалізм, конформізм, досягнення і самостійність (r від 0,497 до 0,656, p < 0,001); а також рівень тривожності (r = 0,457, p = 0,001) – із позитивним напрямом зв'язку, що суперечить вихідній гіпотезі. Не виявлено значущих зв'язків між стресостійкістю і шкалами екстраверсії, доброзичливості, добросовісності та відкритості до нового досвіду за методикою TIPI-UKR.

2.3. Методичні рекомендації щодо зниження рівня стресостійкості у студентів

Методичні рекомендації, наведені в цьому підрозділі, сформовано виключно на підставі результатів кореляційного аналізу, виконаного в межах дослідження. Кожен з рекомендованих напрямів роботи відповідає психологічному показнику, між яким і рівнем стресостійкості встановлено статистично значущий зв'язок. Узагальнені рекомендації з емпіричним обґрунтуванням кожної подано у табл. 2.9.

Таблиця 2.9

Методичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів (за результатами кореляційного аналізу)

Напрям роботи	Конкретні заходи	Емпіричне обґрунтування (r, p)
Розвиток емоційної саморегуляції	Групові тренінги емоційної регуляції; технік усвідомленості та когнітивної реструктуризації; індивідуальне консультування	r = 0,796; p < 0,001 (емоційна стабільність)
Навчання стратегій вирішення проблем	Навчальні модулі з аналізу стресових ситуацій; алгоритмів декомпозиції проблем; постановки досяжних цілей	r = 0,733; p < 0,001 (вирішення проблем)

Розширення копінгового репертуару	Комплексні програми, що охоплюють всі три типи копінгу; гнучкий вибір стратегії залежно від ситуації	r = 0,733 / 0,683 / 0,601; p < 0,001
Підтримка і розвиток соціальних зв'язків	Програми peer-support; групи взаємодопомоги; кураторський менторинг	r = 0,601; p < 0,001 (соціальна підтримка)
Ціннісна рефлексія	Групова і індивідуальна робота зі смислами; усвідомлення власних пріоритетів	r = 0,497–0,693; p < 0,001 (всі шкали Шварца)
Психологічний моніторинг тривожності	Регулярний скринінг за GAD-7; своєчасне скерування на консультацію	r = 0,457; p = 0,001

На рис. 2.6 додатково наведено модель підвищення стресостійкості студентів

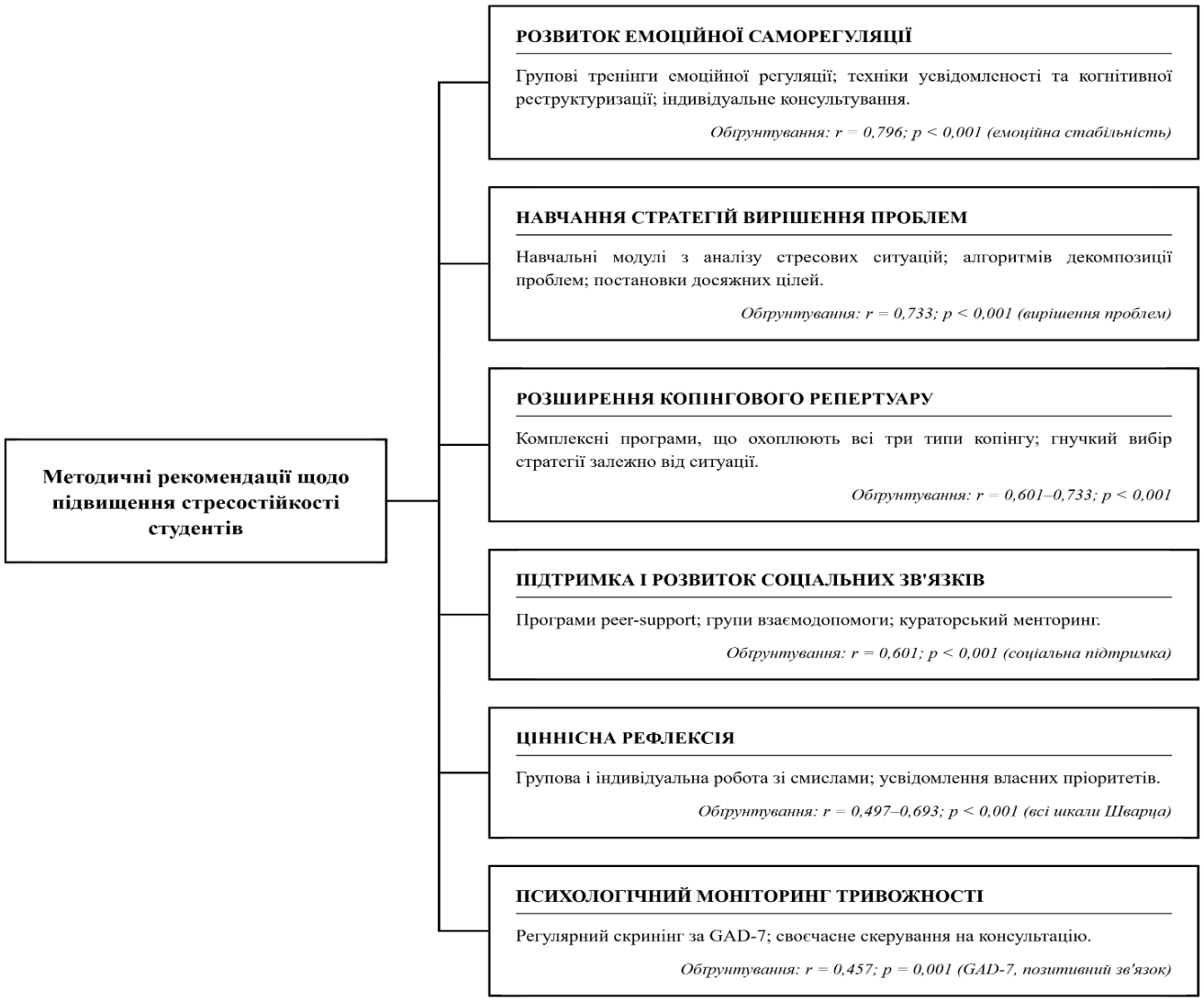


Рис. 2.6. Емпірично обґрунтована модель підвищення стресостійкості студентів

Найсильнішим корелянтом стресостійкості у вибірці виявилася емоційна стабільність: $r = 0{,}796$ при $p < 0{,}001$ – найвищий коефіцієнт з усіх досліджуваних показників. Студенти з вищим рівнем здатності до саморегуляції демонструють суттєво вищий рівень стресостійкості. На підставі наведеного результат пріоритетним напрямом у роботі зі студентами є розвиток емоційно-регуляторних навичок: навчання технік усвідомленості, когнітивної реструктуризації оцінки стресових ситуацій та прийомів дихальної регуляції. Практична реалізація можлива у форматі регулярних групових тренінгів на базі психологічних служб закладів вищої освіти. Ефективність програм, спрямованих на розвиток емоційної регуляції для підвищення стресостійкості у студентських вибірках, підтверджена у роботах J. J. Gross (Gross, 2015) та A. M. Pidgeon і M. Keye (Pidgeon & Keye, 2014).

Другим за силою корелянтом стресостійкості виступає стратегія вирішення проблем: $r = 0{,}733$ при $p < 0{,}001$. Студенти, які орієнтуються на раціональний аналіз стресової ситуації, планування дій і послідовне залучення власних ресурсів, мають помітно вищий рівень стресостійкості. Відповідним практичним заходом є включення до програм психологічної підтримки структурованих модулів із навчання алгоритмів аналізу стресових ситуацій, декомпозиції складних проблем на керовані кроки і постановки реалістичних цілей у короткостроковій перспективі. Теоретичним підґрунтям виступає когнітивно-транзакційна модель Р. Лазаруса і С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), згідно з якою вибір конструктивних способів дії у відповідь на оцінену ситуацію є центральним механізмом ефективного подолання стресу.

Позитивні значущі зв'язки зі стресостійкістю зафіксовано для всіх трьох копінг-стратегій одночасно: вирішення проблем ($r = 0{,}733$), уникання ($r = 0{,}683$) і соціальна підтримка ($r = 0{,}601$). Зазначена закономірність вказує на те, що стресостійкість пов'язана не з перевагою одного «правильного» способу подолання, а з наявністю широкого й гнучкого копінгового репертуару, тобто здатністю обирати між активним вирішенням, залученням оточення та короткочасним відволіканням залежно від характеру ситуації. Програми психологічного супроводу студентів, зорієнтовані виключно на проблемно-орієнтований копінг і відкидання уникання як завжди дезадаптивного, не враховують виявленої емпіричної закономірності. Модель Дж.

Амірхана розглядає всі три стратегії як складові єдиної системи подолання, де кожна виконує власну функцію залежно від контексту (Крапива, 2025).

Зв'язок між стресостійкістю і стратегією соціальної підтримки ($r = 0,601$, $p < 0,001$) вказує на вагомість соціального оточення як ресурсу адаптації. У студентському середовищі, особливо в умовах воєнного часу, що супроводжується порушенням звичних соціальних зв'язків, підтримка групової згуртованості набуває конкретного прикладного змісту. На рівні університету практичними заходами є впровадження програм рівний – рівному (peer-support), організація груп взаємодопомоги та менторинг у межах академічних груп. Значення соціальних ресурсів як буфера проти стресу і корелята стресостійкост підтверджується в дослідженнях П. Троїтса (Thoits, 2011) і І. Чжан зі співавторами (Zhang et al., 2021). Особливої актуальності набуває підтримка студентів першого і другого курсів, адже у вибірці саме ці групи є чисельно значущими і перебувають у процесі адаптації до нового навчального середовища.

Позитивний зв'язок стресостійкості з усіма десятьма шкалами ціннісних орієнтацій (r від 0,497 до 0,693, $p < 0,001$) не вказує на перевагу певного ціннісного змісту над іншим, проте засвідчує загальний зв'язок між рівнем резилієнсу і сформованістю аксіологічного профілю особистості. Наявність стійкої ієрархії особистісних цінностей забезпечує смислову визначеність в умовах невизначеності й тривалого стресу – ресурс, що є особливо значущим при хронічному впливі стресових навантажень (Lazarus & Folkman, 1984). Практичний наслідок: до програм психологічного супроводу студентів доцільно включати елементи ціннісної рефлексії, а самсе індивідуальні та групові бесіди, орієнтовані на усвідомлення власних пріоритетів і формулювання особистісних сенсів у поточній ситуації. Особливо актуальним зазначений напрям є в контексті кризи ідентичності, характерної для студентського юнацького віку (Erikson, 1994).

Позитивний зв'язок між стресостійкістю і тривожністю ($r = 0,457$, $p = 0,001$), виявлений всупереч гіпотезі дослідження, формулює окреме практичне завдання. Студенти з відносно вищим рівнем резилієнсу можуть одночасно переживати підвищений рівень тривоги, тобто стресостійкість не функціонує як автоматичний захист від тривожних симптомів в умовах хронічного стресу воєнного часу. Про

наявність підвищеної тривожності у вибірці свідчить показник 55,32% учасників з балом загальної тривоги на рівні 10 і вище. Відповідно, регулярний скринінг тривожності серед студентів – незалежно від суб'єктивного враження про їх психологічну стійкість – є обґрунтованим практичним заходом. Інструментом може слугувати саме шкала GAD-7 з огляду на стислість і підтверджені психометричні характеристики (Spitzer та ін., 2006). За результатами скринінгу студентів із показниками 10 і вище доцільно скеровувати на індивідуальну консультацію до психолога служби психологічної підтримки університету.

Висновки до розділу 2

У межах параграфу 2.1 (організація та методи дослідження) сформовано репрезентативну вибірку загальним обсягом 47 здобувачів вищої освіти із чотирьох закладів вищої освіти (72,3% жінок та 27,7% чоловіків; вік – від 18 до 53 років, M = 22,7 року). Для збору емпіричного матеріалу застосовано п'ять стандартизованих психодіагностичних інструментів, які охоплюють вимірювання стресостійкості (CD-RISC-10), рівня тривожності (GAD-7), домінуючих копінг-стратегій («Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана), базових рис особистості (TIPI-UKR) та системи ціннісних орієнтацій (PVQ Ш. Шварца). Дані збирались дистанційно через Google Forms; статистичну обробку реалізовано методами описової статистики та кореляційного аналізу за r-Пірсоном у середовищі SPSS.

У межах параграфу 2.2 (результати емпіричного дослідження) встановлено неоднорідний розподіл стресостійкості у вибірці: низький рівень зафіксовано у 27,66% учасників, помірний і високий – у 36,17% відповідно. Виявлено поширеність підвищеної генералізованої тривожності у 55,32% студентів. Кореляційний аналіз підтвердив тісні позитивні зв'язки стресостійкості зі стратегіями вирішення проблем ($r = 0,733$; $p < 0,001$), уникання ($r = 0,683$; $p < 0,001$) та соціальної підтримки ($r = 0,601$; $p < 0,001$). Неочікувано виявлено позитивну кореляцію стресостійкості з тривожністю ($r = 0,457$; $p = 0,001$), що пояснюється паралельним зростанням обох показників в умовах хронічного воєнного стресу. Серед рис особистості значущим корелянтом визначено виключно емоційну стабільність ($r = 0,796$; $p < 0,001$). Усі десять ціннісних орієнтацій за Шварцем виявили значущі позитивні зв'язки зі стресостійкістю (r від 0,497 до 0,693; $p < 0,001$).

У межах параграфу 2.3 (методичні рекомендації) на підставі виявлених статистичних закономірностей розроблено комплекс рекомендацій щодо підвищення стресостійкості студентської молоді. Пріоритетними напрямами визначено: розвиток навичок емоційної саморегуляції ($r = 0,796$), навчання стратегій раціонального вирішення проблем ($r = 0,733$), підтримку і розширення соціальних зав'язків ($r = 0,601$), а також включення елементів ціннісної рефлексії до тренінгових програм.

Рекомендовано запровадити регулярний психологічний моніторинг рівня тривожності за шкалою GAD-7 для своєчасного виявлення студентів із ризиком виснаження ресурсів.

ВИСНОВКИ

В межах першого завдання (теоретичний аналіз феномену стресу та стресостійкості) констатовано складну багатовимірну природу досліджуваного концепту. В межах зазначеного конструкту інтегруються емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси індивіда, необхідні для подолання кризових ситуацій. Завдяки наявності потужного адаптаційного потенціалу забезпечується збереження психічного здоров'я під впливом макросоціальних деструктивних обставин. Формування психологічної стійкості серед здобувачів вищої освіти набуває особливого значення в умовах тривалого соціального напруження. Розвиток відповідних навичок сприяє ефективній академічній та особистісній самореалізації молоді.

Виявлено низку внутрішніх детермінант здатності особистості протистояти стресу. Копінг-стратегії виконують функцію основних поведінкових механізмів свідомого розв'язання складних життєвих обставин. Водночас рисами характеру визначається базовий рівень емоційної реактивності на зовнішні подразники та формується специфіка сприйняття загроз. На основі ціннісних орієнтацій створюється глибинний мотиваційний каркас життєстійкості, за допомогою якого активність людини спрямовується у конструктивне русло. Внаслідок комплексної взаємодії перелічених складових зумовлюється загальний рівень психологічного благополуччя студентства.

В межах другого завдання (емпіричне дослідження корелянтів стресостійкості) встановлено ключові психологічні кореляти резилієнсу у студентській вибірці. Найпотужнішим корелянтом виявилася емоційна стабільність, далі – копінг-стратегія вирішення проблем. Всупереч гіпотезі, зафіксовано позитивний зв'язок між стресостійкістю та тривожністю, що пояснюється паралельним зростанням обох показників в умовах хронічного стресу воєнного часу.

Продемонстровано неоднорідність показників психологічної стійкості у досліджуваній вибірці здобувачів освіти. Значна частина респондентів володіє

середнім та високим рівнем адаптаційних ресурсів, достатніх для подолання буденних труднощів. Поряд із тим фіксується вагомий відсоток осіб із вираженими симптомами генералізованої тривожності різного ступеня інтенсивності. В межах отриманих даних відображається складність емоційного стану сучасної молоді під впливом пролонгованого нервового напруження.

За підсумками діагностики профілю долаючої поведінки встановлено домінування конструктивних стратегій реагування на стрес. Вирішення проблем постає ключовим механізмом свідомої саморегуляції студентів під час виникнення кризових ситуацій. Пошук соціальної підтримки також характеризується високою частотою застосування, вказуючи на потребу молоді в емоційному обміні та рекомендаціях оточення. Дезадаптивна стратегія уникнення використовується значно рідше, засвідчуючи готовність більшості респондентів до активного протистояння труднощам.

Під час дослідження особистісної сфери зафіксовано переважно середній рівень вираженості базових рис характеру серед опитаних. Показники емоційної стабільності, екстраверсії та зговірливості відповідають нормативним значенням вікової групи. У системі ціннісних орієнтацій провідні позиції належать прагненням до самостійності, досягнень та безпеки. За допомогою кореляційного аналізу підтверджено тісні статистично значущі взаємозв'язки між усіма досліджуваними змінними та показником стресостійкості. Серед ціннісних орієнтацій виявлено позитивні зв'язки зі стресостійкістю для всіх десяти шкал методики Ш. Шварца. Отримані результати частково підтверджують висунуту гіпотезу: зв'язок стресостійкості з копінг-стратегіями підтверджено повністю, тоді як щодо тривожності отримано позитивний, а не негативний зв'язок.

В межах третього завдання (розробка методичних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості студентів) сформульовано науково обґрунтований комплекс заходів психологічного супроводу. Пріоритетним напрямом визначено розвиток навичок емоційної саморегуляції – когнітивної реструктуризації, технік усвідомленості та дихальної регуляції – з огляду на провідну роль емоційної стабільності серед усіх корелянтів стресостійкості. Другим за значущістю є навчання

алгоритмів раціонального вирішення проблем у форматі структурованих психологічних модулів.

Обґрунтовано необхідність впровадження програм взаємодопомоги та кураторського менторингу в освітньому просторі задля підтримки соціального ресурсу адаптації студентів. Наголошено на доцільності включення елементів ціннісної рефлексії до тренінгових занять – для зміцнення смислової опори особистості в умовах тривалої невизначеності. З урахуванням виявленого високого рівня тривожності у понад половини вибірки рекомендовано запровадити регулярний психологічний скринінг за шкалою GAD-7 для своєчасного виявлення студентів із ризиком виснаження ресурсів та скерування їх на індивідуальну консультацію.

.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Бех, І. Д. (2003). Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1. Особистісно- орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь. 344 с.

Василенко, В. М. (2013). Я-тілесне у структурі Я-концепції. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія, (46), 31-37.

Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. (2022). Психологічний супровід особистості в умовах війни. 263 с.

Карамушка, Л. М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 50 с.

Кокун, О. М. (2022). Життєстійкість і резилієнс людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 215 с.

Крапива, М. (2025). Адаптація методики Дж. Амірхана «Індикатор коупінг-стратегій». Вісник Львівського університету, 26, 110-117 https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.13

Кузікова, С. Б. (2020). Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Суми: СумДПУ. 324 с.

Чиханцова, О. А. (2025). Роль резильєнтності як особистісного ресурсу людини в ситуаціях невизначеності. Психологія: теорія і практика, (3). https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2025/11.pdf

Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2 (80), 66-72.

American Psychological Association. (2022). APA dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association. https://dictionary.apa.org/ Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: Freeman. 604 p.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine, 4(1), 92– 100.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. Trends in Cognitive Sciences, 18(6), 293-299.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI- R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources. 101 p.

Erikson, E. H. (1994). Identity: Youth and crisis. New York, NY: W. W. Norton & Company. 336 p.

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. Annual Review of Psychology, 55, 745–774.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.

Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. Personality and Individual Differences, 76, 18–27.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1–11.

Löwe, B., et al. (2008). Validation and standardization of the GAD-7 in the general population. Medical Care, 46(3), 266–274.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer. 445 p.

Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology, 1(3), 160-168.

Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York, NY: Guilford Press. 329 p.

McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. Nature Neuroscience, 18(10), 1353–1363.

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 16(1), 41–51.

Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. Personality and Individual Differences, 127, 54– 60.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. Review of General Psychology, 1(2), 115–144.

Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. International Journal of Liberal Arts and Social Science. 2 (5), 27-32.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press. 326 p.

Selye, H. (1956). The stress of life. New York, NY: McGraw-Hill. 324 p. Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 36 p.

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. Archives of Internal Medicine, 166(10), 1092–1097.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to health. Journal of Health and Social Behavior, 52(2), 145–161.

Zhang, Y., Wang, C., Pan, W., Zheng, J., Gao, J., & Huang, X. (2021). Stress, anxiety, and resilience among university students during COVID-19. Frontiers in Psychiatry,

12. Oct;11:565520

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30–41.

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА – ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)©

Ініціали _____

Ід. _____

Дата _____/ _____/ _____

Візит _____

Вік _____

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Варіанти відповідей:

0 – Зовсім невірно

1 – Дуже рідко вірно

2 – Іноді вірно

3 – Часто вірно

4 – Майже завжди вірно

1. Я можу адаптуватися до змін. _____
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху. _____
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають. _____
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим. _____
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів. _____
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди. _____
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити. _____
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі. _____
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя. _____
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів. _____

Підрахунок результатів:

0 + _____+ _____+ _____+ _____

Загальний бал CD-RISC = _____

Додаток Б

Тест на тривожність (GAD-7)

General Anxiety Disorder (Генералізований тривожний розлад 7 (GAD-7)) – це коротке опитування для оцінювання симптомів тривожності у людини протягом останніх двох тижнів. Опитувальник включає 7 запитань, кожне з яких оцінює тяжкість симптомів за вказаний період згідно з бальною системою:

- «Ніколи» – 0 балів
- «Кілька днів» – 1 бал
- «Понад половину часу» – 2 бали
- «Майже щодня» – 3 бали

Загальна оцінка GAD-7 для семи пунктів коливається від 0 до 21 бала, де:

- 0–4 бали – без симптомів
- 5–9 балів – легкі симптоми
- 10–14 балів – помірні симптоми
- 15 балів і більше – клінічно значимі симптоми

Код отримувача послуг _____

Дата _____

Як часто за останні 2 тижні вас непокоїли наступні проблеми?

Підвищена нервова збудливість, неспокій чи дратівливість:
□ Ніколи
□ Кілька днів
□ Понад половину часу
□ Майже щодня

Нездатність впоратись із хвилюванням:
□ Ніколи
□ Кілька днів
□ Понад половину часу
□ Майже щодня

Надмірне занепокоєння з різного приводу:
□ Ніколи
□ Кілька днів
□ Понад половину часу
□ Майже щодня

Нездатність розслабитися:
□ Ніколи
□ Кілька днів
□ Понад половину часу
□ Майже щодня

Крайній рівень неспокою: «Місця собі не знаходжу»:
□ Ніколи
□ Кілька днів
□ Понад половину часу
□ Майже щодня

Легко піддаюся відчуттю неспокою чи дратівливості:
□ Ніколи

□ Кілька днів
□ Понад половину часу
□ Майже щодня

Страх через відчуття, ніби станеться щось жахливе:
□ Ніколи
□ Кілька днів
□ Понад половину часу
□ Майже щодня

Загальна кількість балів: _____

Додаток В

Методика «Індикатор коупінг-стратегій» (в адаптації Крапиви М.С.)

Інструкція. Пропонуємо Вам пригадати одну із проблемних ситуацій, з якою Ви стикалися протягом останнього року та яка викликала у вас відчуття значного занепокоєння чи напруження. Після цього уважно ознайомтеся з наведеними нижче твердженнями та для кожного з них оберіть один із трьох запропонованих варіантів відповіді, що найбільш точно відображає Вашу позицію.	Повністю погоджуюсь (3)	Частково погоджуюсь (2)	Не погоджуюсь (1)
1. Дозволяю собі поділитись переживанням з другом.			
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.			
3. Шукаю усі можливі рішення, перш ніж що-небудь зробити.			
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.			
5. Приймаю співчуття та розуміння від будь-кого.			
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим збагнути, що мої справи погані.			
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.			
8. Ставлю собі низку цілей, щоб поступово впоратися з ситуацією.			
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.			
10. Мрію, фантазую про найкращі часи.			
11. Намагаюся у різний спосіб вирішити проблему, доки не знайду найбільш вдалий.			
12. Довіряю свої страхи родичу чи другу.			
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті.			
14. Розповідаю оточуючим про ситуацію, адже обговорення допомагає мені знайти шлях її вирішення.			
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.			
16. Повністю зосереджуюсь на вирішенні проблеми.			
17. Обмірковую план дій.			
18. Переглядаю розважальний контент довше, ніж зазвичай.			
19. Звертаюсь до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще.			
20. Виявляю завзятість і борюся за те, чого я прагну в цій ситуації.			
21. Уникаю спілкування з людьми.			

22. Переключаюся на хобі або заняття спортом, щоб уникнути проблеми.			
23. Звертаюсь до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему.			
24. Звертаюсь до друга за порадою – як виправити ситуацію.			

25. Приймаю співчуття, підтримку друзів, у яких та сама проблема.			
26. Сплю більше, ніж зазвичай.			
27. Фантазую про те, що все могло би бути інакше.			
28. Уявляю себе героєм книжок чи кіно.			
29. Намагаюся вирішити проблему.			
30. Мрію, щоб люди залишили мене на самоті.			
31. Приймаю допомогу від друга чи родича.			
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.			
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.			

Таблиця 3 репрезентує нам 33 україномовних твердження, що складаються у три шкали та вимірюють три базові коупінг-стратегії особистості, серед яких «соціальна підтримка», «вирішення проблем» та «уникання». Кожне з тверджень оцінюється респондентом за шкалою від одного до трьох, де відповідь «повністю погоджуюся» оцінюється в три бали, «частково погоджуюся» в два бали та «не погоджуюся» в один бал. Мінімальною кількістю балів за кожною шкалою є 11 балів, а максимальною 33 бали.

До шкали «вирішення проблем» належать пункти 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33. Шкала «вирішення проблем» характеризує активність особистості у вирішенні проблемної ситуації, полягає у реальному пошуку шляхів подолання труднощів, плануванні дій та їх реалізації з метою вирішення проблемних ситуацій. Нормативний показник рівня прояву коупінг-стратегії «вирішення проблем» може бути визначений як дуже низький (менше 16), низький (17-21), середній (22-30) та високий (більше 31) [4].

До шкали «соціальна підтримка» належать пункти 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32. Шкала «соціальна підтримка» характеризує такий тип коупінгу, що проявляється через подолання стресогенної ситуації шляхом активного залучення соціального оточення, соціальної підтримки та ресурсів, а також свідчить про потребу особистості у взаємодії, що дає змогу знизити відчуття психоемоційного напруження. Нормативний показник рівня прояву коупінг-стратегії «соціальна підтримка» може бути визначений як дуже низький (менше 13), низький (14-18), середній (19-28) та високий (більше 29) [4].

До шкали «уникання» належать пункти 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30. Шкала «уникання» характеризує коупінг пасивного характеру, що може проявлятися через відхід від реальності, а саме ігнорування проблемної ситуації, фантазування, заперечення існування проблеми з метою зниження рівня психоемоційного перенапруження. Нормативний показник рівня прояву коупінг-стратегії «уникання» може бути визначений як дуже низький (менше 15), низький (16-23), середній (24-27) та високий (більше 27) [4].

Додаток Д

TIPI-UKR

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована характеристика стосується Вас особисто.

Варіанти відповідей:

1 – Абсолютно не погоджуюсь
2 – Не погоджуюся
3 – Швидше не погоджуюся
4 – Важко сказати
5 – Швидше погоджуюся
6 – Погоджуюся

Бачу себе як людину, яка є:

1. Товариська, активна _____
2. Критична, конфліктна* _____
3. Сумлінна, дисциплінована _____
4. Тривожна, схильна перейматися* _____
5. Відкрита до нового, різностороння _____
6. Стримана, тиха* _____
7. Тактовна, співчутлива, приязна _____
8. Неорганізована, легковажна* _____
9. Спокійна, емоційно стабільна _____
10. Не любить змін і пошуку нових рішень* _____

Ключ до методики:

- Екстраверсія: 1, 6*
- Дружелюбність: 2*, 7
- Добросовісність: 3, 8*
- Емоційна стабільність: 4*, 9
- Відкритість новому досвіду: 5, 10*

Пункти, позначені знаком ««, підраховуються з інверсією.*

Додаток Е

Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.)

Методика спрямована на дослідження динаміки зміни цінностей груп (культур) у зв'язку зі змінами в суспільстві та життєвими проблемами.

Інструкція:

Нижче наведено описи деяких людей. Прочитайте уважно і подумайте, наскільки текст відповідає Вам. Якщо опис стосується Вас, то позначте у комірці відповідь.

Наскільки подібною до тебе є ця людина	**Бал**
Дуже подібна	6
Така ж як я	5
Майже така, як я	4
Трішки така, як я	3
Не така, як я	2
Зовсім не така, як я	1

№	Твердження	Відповідь
1	Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально	_____
2	Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей	_____
3	Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті	_____
4	Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить	_____
5	Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки	_____
6	Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове	_____
7	Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить	_____
8	Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти	_____
9	Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є	_____
10	Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення	_____
11	Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності	_____
12	Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро	_____
13	Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших	_____
14	Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози	_____
15	Він любить ризикувати, завжди шукає пригод	_____

16	Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими	_____
17	Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже	_____
18	Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям	_____

№	Твердження	Відповідь
19	Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище	_____
20	Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань	_____
21	Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад	_____
22	Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти	_____
23	Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим	_____
24	Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний	_____
25	Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили	_____
26	Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати задоволення. Він любить себе розважати	_____
27	Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає	_____
28	Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним	_____
29	Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві	_____
30	Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим	_____
31	Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього	_____
32	Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще, ніж інші	_____
33	Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися	_____
34	Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе	_____
35	Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку	_____
36	Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших	_____
37	Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього	_____
38	Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу	_____
39	Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером	_____

40	Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу	———

Шкала обліку за формулами

Цінності	**Формула**
Конформізм	(п7 + п16 + п28 + п36) / 4
Традиція	(п9 + п20 + п25 + п38) / 4
Доброзичливість	(п12 + п18 + п27 + п33) / 4
Універсалізм	(п3 + п8 + п19 + п23 + п29 + п40) / 6
Самостійність	(п1 + п11 + п22 + п34) / 4
Стимуляція	(п6 + п15 + п30) / 3

Цінності	**Формула**
Гедонізм	(п10 + п26 + п37) / 3
Досягнення	(п4 + п13 + п24 + п32) / 4
Влада	(п2 + п17 + п39) / 3
Безпека	(п5 + п14 + п21 + п31 + п35) / 5

Додаток Ж

Результати опитування (закодовані демографічні дані та пораховані шкали опитувальників/загальні бали опитувальників)

Таблиця Ж.1

Демографічні дані респондентів та результати опитування по

Вік (цифрою)	Стать	Курс навчання	CD-RISK	GAD-7	Копінг_вирішення проблем	Копінг_соціальна підтримка	Копінг_уникнення	Копінг-домінуючий тип
19	2	2	31	7	32	26	28	вирішення проблем
20	2	3	29	3	24	20	23	вирішення проблем
20	2	3	16	12	18	17	13	вирішення проблем
21	2	3	25	9	31	20	25	вирішення проблем
21	2	4	31	13	25	19	21	вирішення проблем
18	2	1	38	12	27	22	22	вирішення проблем
47	2	5	21	16	24	24	25	уникнення
49	1	5	32	1	26	16	17	вирішення проблем
20	2	3	31	7	24	17	17	вирішення проблем
21	2	4	30	11	18	26	23	соціальна підтримка
21	1	4	38	8	25	26	24	соціальна підтримка
21	1	4	28	10	29	23	27	вирішення проблем

39	2	5	29	4	29	28	26	вирішення проблем
21	2	4	33	7	31	27	29	вирішення проблем
53	2	5	29	6	32	23	25	вирішення проблем
20	2	3	16	8	23	29	31	уникнення
20	2	3	25	4	25	22	24	вирішення проблем
19	2	2	24	3	24	18	22	вирішення проблем
32	2	3	25	17	27	27	22	вирішення проблем
18	2	1	25	13	26	27	26	соціальна підтримка
19	2	2	30	11	23	25	24	соціальна підтримка
20	2	2	7	6	18	16	16	вирішення проблем
21	2	3	6	7	18	16	18	вирішення проблем
18	1	1	6	5	19	17	20	уникнення

22	1	3	6	5	20	18	16	вирішення проблем
19	2	2	4	4	19	16	15	вирішення проблем
19	2	2	34	16	27	30	30	соціальна підтримка
21	2	5	34	14	25	27	24	соціальна підтримка
19	1	2	6	3	17	20	16	соціальна підтримка
21	2	5	32	14	27	25	30	уникнення
21	2	1	6	5	20	17	17	вирішення проблем
20	2	2	38	15	30	27	28	вирішення проблем
20	2	2	5	5	17	19	15	соціальна підтримка
22	1	6	33	16	29	24	28	вирішення проблем
22	2	6	35	17	27	27	26	вирішення проблем
21	2	6	33	17	25	26	29	уникнення
20	2	3	35	14	28	26	27	вирішення проблем
21	2	6	35	15	28	25	28	вирішення проблем
19	1	2	36	16	28	26	29	уникнення
23	1	3	23	13	27	18	20	вирішення проблем
21	1	4	23	14	24	24	24	вирішення пробле

								м
20	1	3	21	14	24	19	19	вирішення проблем
18	2	1	22	14	18	20	22	уникнення
22	2	4	15	13	26	22	21	вирішення проблем
19	1	2	20	9	21	27	26	соціальна підтримка
21	1	3	21	11	20	27	19	соціальна підтримка
18	2	1	18	13	25	18	20	вирішення проблем

Таблиця Ж.2

Результати опитування за методиками Шварца та TIPI

TIPI_екстраверсія	TIPI_доброзичливість	TIPI_сумлінність	TIPI_стабільність	TIPI_відкритість	Шварц_Конформність	Шварц_Традиції	Шварц_Доброта	Шварц_Універсалізм	Шварц_Самостійність	Шварц_Стимуляція	Шварц_Гедонізм	Шварц_Досягнення	Шварц_Влада	Шварц_Безпека
8	11	11	8	12	3	3	1	2	2	2	1	1	2	2
11	9	6	13	9	3	3	4	4	5	4	5	4	4	5
8	7	12	2	10	5	5	3	5	3	3	1	2	2	3
6	12	13	11	12	2	4	2	1	2	3	5	2	5	2
10	13	12	8	9	5	5	5	4	6	4	5	3	4	5
5	13	13	7	14	4	5	1	2	1	1	3	2	2	4

8	12	13	11	9	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2
10	13	12	13	14	1	1	2	5	6	4	3	4	3	5
8	13	12	10	14	3	3	5	4	5	5	6	5	5	5
9	12	11	5	10	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3
4	12	9	10	10	5	4	4	5	2	5	3	1	5	2
11	11	11	12	14	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
6	13	9	6	10	5	5	4	2	3	5	2	4	5	3
10	10	6	7	12	4	5	3	2	2	3	1	2	2	3
10	10	12	8	12	5	6	4	3	2	3	2	2	4	2
8	10	2	6	7	5	6	4	3	3	5	2	2	2	3
8	11	10	9	7	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4
11	12	9	12	10	3	4	4	3	4	3	2	4	4	2
6	13	13	5	10	3	4	2	1	2	4	4	2	4	3
8	6	7	7	7	5	5	4	4	4	5	3	4	4	4
11	7	8	9	9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	7	7	2	9	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1
7	9	8	2	8	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2
7	9	8	2	9	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1
7	8	8	3	7	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2
9	9	9	3	8	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
7	8	7	13	8	6	5	6	5	5	5	6	5	5	5
7	8	7	14	7	5	6	6	6	6	6	5	6	6	5
8	8	8	2	8	3	1	1	2	2	1	1	1	2	3
8	8	9	12	9	5	6	6	5	6	6	6	6	6	5
7	8	7	2	9	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2
8	7	9	13	8	4	5	6	5	5	6	6	6	5	5
9	9	8	3	8	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2
8	8	7	14	7	4	6	6	5	5	6	6	6	5	5
9	8	9	13	9	4	5	6	6	6	6	6	6	6	5
8	7	7	12	8	5	6	6	5	5	6	5	5	5	5
8	8	7	12	7	5	5	5	6	6	6	5	6	5	5
8	9	9	13	8	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5
8	8	9	13	8	4	6	6	6	6	6	5	5	6	5
7	6	8	9	7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	7	9	9	6	4	5	5	5	4	4	4	3	5	4
9	9	7	8	9	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3
8	7	9	7	7	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4
7	9	6	9	9	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4
8	9	8	8	10	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4
9	9	7	9	8	4	4	4	5	5	3	4	5	4	3
8	7	7	8	10	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4

Додаток 3

Матеріали кореляційного аналізу з SPSS

Correlations

		CD_RISK	GAD_7	Копінг_Виріш_пробл	Копінг_Соціал_підтрим	Копінг_Уникнення
CD_RISK	Pearson Correlation	1	,457**	,733***	,601***	,683***
	Sig. (2-tailed)		,001	<,001	<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47
GAD_7	Pearson Correlation	,457**	1	,297*	,490***	,455**
	Sig. (2-tailed)	,001		,043	<,001	,001
	N	47	47	47	47	47
Копінг_Виріш_пробл	Pearson Correlation	,733***	,297*	1	,476***	,691***
	Sig. (2-tailed)	<,001	,043		<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47
Копінг_Соціал_підтрим	Pearson Correlation	,601***	,490***	,476***	1	,815***
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001		<,001
	N	47	47	47	47	47
Копінг_Уникнення	Pearson Correlation	,683***	,455**	,691***	,815***	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	,001	<,001	<,001	
	N	47	47	47	47	47

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

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

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

Pearson Correlations

Highly Positive: *(None)*

Positive: *(CD_RISK <---> GAD_7), (CD_RISK <---> Копінг_Виріш_пробл), (CD_RISK <---> Копінг_Соціал_підтрим), (CD_RISK <---> Копінг_Уникнення), (GAD_7 <---> Копінг_Виріш_пробл), (GAD_7 <---> Копінг_Соціал_підтрим), (GAD_7 <---> Копінг_Уникнення), (Копінг_Виріш_пробл <---> Копінг_Соціал_підтрим), (Копінг_Виріш_пробл <---> Копінг_Уникнення), (Копінг_Соціал_підтрим <---> Копінг_Уникнення)*

No Linear Correlation: *(None)*

Negative: *(None)*

Highly Negative: *(None)*

Note: Curated Help is calculated based on actual cell values, not the formatted values.

Correlations

		CD_RISK	TIPI_Екстраверсія	TIPI_Доброзичливість	TIPI_Сумлінність	TIPI_Стабільність	TIPI_Відкритість
CD_RISK	Pearson Correlation	1	,031	,236	,245	,796***	,259
	Sig. (2-tailed)		,834	,110	,098	<,001	,079
	N	47	47	47	47	47	47
TIPI_Екстраверсія	Pearson Correlation	,031	1	-,082	-,069	,192	,090
	Sig. (2-tailed)	,834		,585	,647	,195	,547
	N	47	47	47	47	47	47
TIPI_Доброзичливість	Pearson Correlation	,236	-,082	1	,580***	,047	,647***
	Sig. (2-tailed)	,110	,585		<,001	,751	<,001
	N	47	47	47	47	47	47
TIPI_Сумлінність	Pearson Correlation	,245	-,069	,580***	1	,039	,571***
	Sig. (2-tailed)	,098	,647	<,001		,793	<,001
	N	47	47	47	47	47	47
TIPI_Стабільність	Pearson Correlation	,796***	,192	,047	,039	1	,056
	Sig. (2-tailed)	<,001	,195	,751	,793		,706
	N	47	47	47	47	47	47
TIPI_Відкритість	Pearson Correlation	,259	,090	,647***	,571***	,056	1
	Sig. (2-tailed)	,079	,547	<,001	<,001	,706	
	N	47	47	47	47	47	47

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

Pearson Correlations

Highly Positive: *(None)*

Positive: *(CD_RISK <---> TIPI_Екстраверсія), (CD_RISK <---> TIPI_Доброзичливість), (CD_RISK <---> TIPI_Сумлінність), (CD_RISK <---> TIPI_Стабільність), (CD_RISK <---> TIPI_Відкритість), (TIPI_Екстраверсія <---> TIPI_Стабільність), (TIPI_Екстраверсія <---> TIPI_Відкритість), (TIPI_Доброзичливість <---> TIPI_Сумлінність), (TIPI_Доброзичливість <---> TIPI_Стабільність), (TIPI_Доброзичливість <---> TIPI_Відкритість), (TIPI_Сумлінність <---> TIPI_Стабільність), (TIPI_Сумлінність <---> TIPI_Відкритість), (TIPI_Стабільність <---> TIPI_Відкритість)*

No Linear Correlation: *(None)*

Negative: *(TIPI_Екстраверсія <---> TIPI_Доброзичливість), (TIPI_Екстраверсія <---> TIPI_Сумлінність)*

Highly Negative: *(None)*

Note: Curated Help is calculated based on actual cell values, not the formatted values.

Correlations

		CD_RISK	Шварц_Конформність	Шварц_Традиції	Шварц_Доброта	Шварц_Універсалізм	Шварц_Самостійність	Шварц_Стимуляція	Шварц_Гедонізм	Шварц_Досягнення	Шварц_Влада	Шварц_Безпека
CD_RISK	Pearson Correlation	1	,535***	,673***	,609***	,586***	,497***	,693***	,622***	,503***	,669***	,656***
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Конформність	Pearson Correlation	,535***	1	,804***	,680***	,589***	,418**	,623***	,415**	,416**	,549***	,508***
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001	<,001	,003	<,001	,004	,004	<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Традиції	Pearson Correlation	,673***	,804***	1	,746***	,562***	,462**	,720***	,542***	,505***	,636***	,532***
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001	<,001	,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Доброта	Pearson Correlation	,609***	,680***	,746***	1	,810***	,802***	,885***	,783***	,816***	,836***	,752***
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Універсалізм	Pearson Correlation	,586***	,589***	,562***	,810***	1	,832***	,769***	,666***	,742***	,686***	,776***
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Самостійність	Pearson Correlation	,497***	,418**	,462**	,802***	,832***	1	,770***	,770***	,862***	,718***	,840***
	Sig. (2-tailed)	<,001	,003	,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Стимуляція	Pearson Correlation	,693***	,623***	,720***	,885***	,769***	,770***	1	,756***	,777***	,824***	,749***
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Гедонізм	Pearson Correlation	,622***	,415**	,542***	,783***	,666***	,770***	,756***	1	,797***	,821***	,814***
	Sig. (2-tailed)	<,001	,004	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Досягнення	Pearson Correlation	,503***	,416**	,505***	,816***	,742***	,862***	,777***	,797***	1	,764***	,774***
	Sig. (2-tailed)	<,001	,004	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Влада	Pearson Correlation	,669***	,549***	,636***	,836***	,686***	,718***	,824***	,821***	,764***	1	,659***
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Шварц_Безпека	Pearson Correlation	,656***	,508***	,532***	,752***	,776***	,840***	,749***	,814***	,774***	,659***	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

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

Pearson Correlations

Highly Positive: *(None)*

Positive: *(CD_RISK <---> Шварц_Конформність), (CD_RISK <---> Шварц_Традиції), (CD_RISK <---> Шварц_Доброта), (CD_RISK <---> Шварц_Універсалізм), (CD_RISK <---> Шварц_Самостійність), (CD_RISK <---> Шварц_Стимуляція), (CD_RISK <---> Шварц_Гедонізм), (CD_RISK <---> Шварц_Досягнення), (CD_RISK <---> Шварц_Влада), (CD_RISK <---> Шварц_Безпека), (Шварц_Конформність <---> Шварц_Традиції), (Шварц_Конформність <---> Шварц_Доброта), (Шварц_Конформність <---> Шварц_Універсалізм), (Шварц_Конформність <---> Шварц_Самостійність), (Шварц_Конформність <---> Шварц_Стимуляція), (Шварц_Конформність <---> Шварц_Гедонізм), (Шварц_Конформність <---> Шварц_Досягнення), (Шварц_Конформність <---> Шварц_Влада), (Шварц_Конформність <---> Шварц_Безпека), (Шварц_Традиції <---> Шварц_Доброта), (Шварц_Традиції <---> Шварц_Універсалізм), (Шварц_Традиції <---> Шварц_Самостійність), (Шварц_Традиції <---> Шварц_Стимуляція), (Шварц_Традиції <---> Шварц_Гедонізм), (Шварц_Традиції <---> Шварц_Досягнення), (Шварц_Традиції <---> Шварц_Влада), (Шварц_Традиції <---> Шварц_Безпека), (Шварц_Доброта <---> Шварц_Універсалізм), (Шварц_Доброта <---> Шварц_Самостійність), (Шварц_Доброта <---> Шварц_Стимуляція), (Шварц_Доброта <---> Шварц_Гедонізм), (Шварц_Доброта <---> Шварц_Досягнення), (Шварц_Доброта <---> Шварц_Влада), (Шварц_Доброта <---> Шварц_Безпека), (Шварц_Універсалізм <---> Шварц_Самостійність), (Шварц_Універсалізм <---> Шварц_Стимуляція), (Шварц_Універсалізм <---> Шварц_Гедонізм), (Шварц_Універсалізм <---> Шварц_Досягнення), (Шварц_Універсалізм <---> Шварц_Влада), (Шварц_Універсалізм <---> Шварц_Безпека), (Шварц_Самостійність <---> Шварц_Стимуляція), (Шварц_Самостійність <---> Шварц_Гедонізм), (Шварц_Самостійність <---> Шварц_Досягнення), (Шварц_Самостійність <---> Шварц_Влада), (Шварц_Самостійність <---> Шварц_Безпека), (Шварц_Стимуляція <---> Шварц_Гедонізм), (Шварц_Стимуляція <---> Шварц_Досягнення), (Шварц_Стимуляція <---> Шварц_Влада), (Шварц_Стимуляція <---> Шварц_Безпека), (Шварц_Гедонізм <---> Шварц_Досягнення), (Шварц_Гедонізм <---> Шварц_Влада), (Шварц_Гедонізм <---> Шварц_Безпека), (Шварц_Досягнення <---> Шварц_Влада), (Шварц_Досягнення <---> Шварц_Безпека), (Шварц_Влада <---> Шварц_Безпека)*

No Linear Correlation: *(None)*

Negative: *(None)*

Highly Negative: *(None)*

Note: Curated Help is calculated based on actual cell values, not the formatted values.