

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки**

Кафедра психології та педагогіки
Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
**«СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконала студентка гр. 401-ФП
_____ 2026 р. А.Ю. Жуковська
Керівник кваліфікаційної роботи
_____ 2026 р. О.О. Чепур

Робота допущена до захисту:
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
_____ 2026 р. _____ (підпис)

Полтава – 2026 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	6
1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психології	6
1.2. Психологічна адаптація особистості в умовах війни	10
1.3. Роль стресостійкості у психологічній адаптації студентів в умовах війни	15
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	22
2.1 Теоретичне обґрунтування емпіричного дослідження	22
2.2 Психодіагностичний інструментарій дослідження	24
Висновки до другого розділу	36
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	38
3.1 Організація емпіричного дослідження	38
3.2 Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентів (методика Роджерса–Даймонда)	40
3.3 Результати дослідження життестійкості студентів за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)	45
3.4 Аналіз показників суб’єктивного контролю студентів за опитувальником Дж. Роттера	47
3.5 Особливості копінг-поведінки респондентів за методикою “Brief COPE-26”	52
Висновки до третього розділу	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ... Помилка! Закладку не визначено.	
ДОДАТКИ	Помилка! Закладку не визначено.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні умови життя в Україні характеризуються тривалим військовим конфліктом, що зумовлює значний тиск на суспільство, зокрема на психологічний стан молоді. Студентська молодь, як соціально активна і перспективна частина населення, опиняється під впливом множинних стресогенних факторів: невизначеність майбутнього, втрата почуття безпеки, зміни в освітньому процесі, обмеження повсякденного життя, загроза для життя та здоров'я. Такі обставини значно підвищують рівень стресу та створюють ризики для психологічного благополуччя й ефективного особистісного розвитку. Тому стресостійкість виступає важливою індивідуально-психологічною властивістю, яка сприяє збереженню емоційної стабільності, ефективному подоланню життєвих труднощів та успішній адаптації до нових змін.

Рівень сформованості стресостійкості у студентської молоді визначає їхню здатність до ефективного засвоєння навчального матеріалу та адаптації до освітнього середовища. Високий рівень стресостійкості забезпечує адекватну регуляцію емоційних реакцій у складних або конфліктних ситуаціях, сприяє продуктивній міжособистісній взаємодії та підтриманню психологічної стабільності, що є важливим для успішної соціальної та академічної інтеграції.

Актуальність обраної теми визначається як ступінь важливості певних досліджень, що існують за теперішнього часу. Чітке формування новітніх проблем значною мірою визначає загальну спрямованість дослідження за темою кваліфікаційної роботи. Проблема стресостійкості та психологічної адаптації особистості досліджувалася у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Зокрема, серед іноземних дослідників слід відзначити Г. Сельє, Р. Лазаруса, Е. Вернер, С. Кобасу, С. Мадді, які розкривали механізми стресу та стратегії його подолання. Серед вітчизняних учених значний внесок у вивчення даної проблематики зробили С. Максименко, Т. Титаренко, Р. Шевченко, М. Шпак, О. Кокур, які досліджували процеси адаптації та психологічні

особливості стресостійкості. При написанні тексту кваліфікаційної роботи актуальність проявляється через реалізацію мети і завдань дослідження.

Метою дослідження є визначення ролі стресостійкості як ключового чинника психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни.

Завдання:

1. Проаналізувати поняття стресу та стресостійкості в психології.
2. Дослідити психологічну адаптацію особистості в умовах війни.
3. Дослідити роль стресостійкості у психологічній адаптації студентів в умовах війни.
4. Підібрати та обґрунтувати методики дослідження стресостійкості та психологічної адаптації студентів.
5. Провести емпіричне дослідження та проаналізувати результати.

Об'єктом дослідження є психологічна адаптація студентської молоді в умовах війни.

Предметом дослідження виступають особливості впливу стресостійкості на психологічну адаптацію студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: студенти з високим рівнем життєстійкості демонструють вищі показники адаптації, інтернальності та конструктивних копінг-стратегій порівняно з низьким рівнем стресостійкості.

Методи дослідження: Для реалізації цілей дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано поєднання теоретичних і практичних методів. Теоретичний рівень включав аналіз, синтез, класифікація, порівняння науково-психологічних джерел. Емпірична частина включає використання таких методик, як опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р.Даймонда, шкала життєстійкості Коннора-Девісона (CD-RISC-10), опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера та опитувальник копінг стратегій "Brief COPE-26".

Емпірична база дослідження: дослідження проводилось на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Вибірка складається з 31-го студента віком від 18 до 23 років. Дані збирались шляхом тестування.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукового розуміння психологічних особливостей формування стресостійкості у студентської молоді та її ролі у забезпеченні ефективної психологічної адаптації в умовах війни.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів для організації психологічної підтримки студентів та розробки програм підвищення стресостійкості у закладах вищої освіти.

Апробація результатів дослідження: Основні положення та результати дослідження були апробовані під час участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Синергетичний підхід у розвитку та становленні особистості», що відбулася 23 квітня 2026 року.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (34 найменування) та додадків. Загальний обсяг становить 82 сторінки, із них 61 основний текст роботи.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психології

Вивчення стресостійкості бере свій початок із досліджень стресу, зокрема з робіт Уолтера Кеннона, Ганса Сельє та Річарда Лазаруса, які заклали підґрунтя сучасних теоретичних підходів до цієї проблеми.

Проблема стресу є однією з найважливіших у сучасній психології, оскільки людина постійно стикається з різними напруженими та кризовими ситуаціями. Особливо актуальним це питання стало в умовах соціальної нестабільності та воєнних подій, які суттєво впливають на психічний стан особистості.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 р. У. Кеннон у своїх класичних працях з універсальної реакції «боротись чи втікати» [1, с. 5]. Учений розглядав стрес як природну захисну реакцію організму, що забезпечує мобілізацію ресурсів у ситуаціях небезпеки або загрози. Таким чином, стрес спочатку трактувався переважно як фізіологічний механізм виживання.

Подальший розвиток концепції стресу пов'язаний із працями Г. Сельє, який під стресом розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, спрямовану на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів [2, с. 16].

Р. Лазарус першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне поняття стресу, звернувши увагу на роль когнітивних процесів у виникненні стресових переживань. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізичний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психологічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової чи важкої [2, с. 16]. Такий підхід має особливе значення для сучасної психології, адже одна й та сама подія може викликати різний рівень напруження у різних людей.

А вже у 1972 р. Всесвітньою організацією охорони здоров'я було прийнято таке визначення: «Стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [2, с. 17].

У науковій літературі зазвичай виокремлюють дві основні форми стресу — еустрес та дистрес.

Перший виникає тоді, коли напруження є помірним і нетривалим. Він допомагає зосередитися, підвищує працездатність і стимулює активність. У такому стані організм мобілізує сили для розв'язання проблеми, але не встигає виснажитися. Саме такий стрес може сприяти розвитку витривалості та кращій адаптації студентської молоді до навчання в умовах війни [2, с. 130].

Дистрес з'являється тоді, коли напруження є занадто сильним або триває довго. У цьому випадку ресурси організму поступово виснажуються, знижується здатність справлятися з труднощами, погіршується фізичне й психологічне самопочуття. Найчастіше такий стан виникає тоді, коли важливі потреби людини залишаються незадоволеними або вона постійно перебуває в ситуації невизначеності й загрози. Такий стрес є небезпечним для людини та її здоров'я [2, с. 130].

Отже, характер впливу стресу на особистість значною мірою залежить від інтенсивності та тривалості стресових переживань, а також від здатності людини справлятися з труднощами.

Таким чином, аналіз історії досліджень показує, що стрес спочатку розглядали переважно як фізіологічний механізм виживання, який забезпечує мобілізацію організму у відповідь на загрозу. А вже пізніше психологи розмежували стрес на фізичний та психологічний, при цьому психологічний стрес пов'язаний з оцінкою людини майбутньої ситуації як загрозової або складної і впливає на емоції, поведінку.

У зв'язку зі зростанням кількості стресогенних факторів у житті людини науковців почало цікавити питання, чому одні люди швидко втрачають

психологічну рівновагу під впливом труднощів, тоді як інші здатні ефективно адаптуватися навіть у кризових умовах.

Саме ця проблема стала поштовхом до розвитку досліджень у сфері стресостійкості, оскільки увага науковців почала зміщуватися від вивчення самого стресу до аналізу механізмів подолання його наслідків та збереження психологічної рівноваги.

Поняття «стресостійкість» уперше було розглянуто в концепції, розробленій Сюзанни Кобаси, де введено поняття життестійкості (*hardiness*) як особистісної характеристики, що допомагає людині зберігати психологічне й фізичне здоров'я після пережитого стресу. Життестійкість виступає ключовим чинником, який диференціює людей на вразливих до стресу та тих, хто в складних умовах здатний активізувати власні ресурси. Водночас уникнення стресових ситуацій може обмежувати можливості особистісного розвитку й самореалізації [4 с. 35].

Модель стресостійкості Сюзен Кобаси складається з трьох основних характеристик: здатності відчувати контроль над подіями власного життя, не сприймаючи себе жертвою обставин (контроль); готовності приймати нові, навіть складні й незвичні завдання (прийняття виклику); а також уміння переорієнтовувати свої ресурси й зусилля на інші цілі у разі невдачі (переорієнтація) [5 с. 578].

Але слід зазначити, що основні дослідження стресостійкості належать Сальвадору Мадді. Учений підкреслював, що саме життестійкість визначає спосіб опрацювання людиною стресових впливів і виступає внутрішнім ресурсом, який дає змогу перетворювати негативний досвід на можливості для розвитку. Ця особистісна риса є підґрунтям активного й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам. Згідно із С. Мадді: «життестійкість (*hardiness*) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відношення зі світом» [6 с. 102].

Також поява поняття стресостійкості у психології пов'язана і з дослідженнями американської психологині Еммі Варнер. У 70-х роках вона

проводила масштабні емпіричні спостереження за гавайськими дітьми, які зростали в надзвичайно складних умовах — серед психічних проблем батьків, жорстокого поводження, бідності, хронічних хвороб та різних кризових подій. Виявилось, що дві третини таких дітей уже в підлітковому віці демонстрували деструктивну поведінку, проте приблизно третина зберігала психологічну стійкість і успішно адаптувалася до складних обставин. Е. Вернер аналізуючи результати спостереження виділила фактори, які впливають на розвиток стресостійкості, та об'єднала їх у три групи: індивідуальні особливості дитини, характеристики сім'ї та вплив соціального середовища. Отже, дослідження показало, що стресостійкість не є природженою якістю, а формується продовж життя, а соціальне середовище відіграє ключову роль у її розвитку [7 с. 9-10].

В українській психологічній науці проблема стресостійкості також набуває особливої актуальності в умовах сучасних суспільних викликів та воєнного стану.

Р. Шевченко розглядає стресостійкість як цілісну, інтегровану рису особистості, що відображає достатній рівень її пристосованості до діяльності в екстремальних умовах. На її думку, ця якість дає змогу людині ефективно витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, пов'язані з професійною діяльністю, не зазнаючи при цьому негативного впливу на результати праці, власне здоров'я та благополуччя оточуючих [8 с. 6].

М. Шпак тлумачить стресостійкість як здатність особистості протистояти стресу та чинити йому опір, зберігаючи внутрішню рівновагу. Він зазначає, що це важлива захисна властивість організму, яка забезпечує ефективну адаптацію до змінних умов середовища та допомагає долати негативний вплив зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників [9 с. 200].

Г. Мигаль та О. Протасенко розглядають стресостійкість як здатність особистості чинити опір шкідливому впливу стресорів, яка формується під впливом поєднання біологічних і соціальних характеристик людини [5 с. 577].

Г. Ришко розглядає стресостійкість як властивість психіки, що проявляється у здатності людини ефективно виконувати необхідну діяльність та вести повсякденне життя за умов впливу стресогенних факторів [10 с. 25].

Н. Лебідь підкреслює, що стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує здатність до соціальної адаптації, підтримки значущих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, а також збереження працездатності та здоров'я [11 с. 6].

Вивчення підходів українських та зарубіжних дослідників показує, що стресостійкість розглядається як особистісна якість, яка забезпечує здатність людини ефективно протистояти стресовим впливам, адаптуватися до складних умов і зберігати психічне та фізичне здоров'я. Вона формується протягом життя під впливом індивідуальних і соціальних чинників та виступає важливим внутрішнім ресурсом, який дозволяє трансформувати негативний досвід у можливості для розвитку. Тому у сучасному світі, де соціальна нестабільність і воєнні виклики стають частиною повсякденного життя, здатність ефективно справлятися зі стресом набуває особливого значення.

1.2. Психологічна адаптація особистості в умовах війни

Воєнні дії на території України спричинили різкі зміни у житті громадян, змусивши багатьох залишити домівки та шукати нові способи виживання. Ті, хто залишився, опинилися в умовах постійної небезпеки та нестабільності, що створює значний психологічний тиск. Тому адаптація українського суспільства до нових реалій набуває особливої актуальності та зумовлює необхідність глибшого аналізу цього процесу.

У 1865 році німецьким фізіологом Германом Аубертом було вперше введено термін «адаптація», який у біології, медицині та психології описував здатність органів чуттів змінювати чутливість у відповідь на дію подразників [12 с. 174].

У науковій літературі поняття адаптації розглядається з різних підходів, що підкреслює його значущість у забезпеченні життєдіяльності особистості в складних і кризових умовах, зокрема під час війни.

Джон Уотсон розглядав адаптацію в широкому значенні як процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог середовища. Такий підхід передбачає, що зміни у поведінці людини є результатом її взаємодії з оточенням. При цьому вчений акцентує увагу як на процесному аспекті адаптації (адаптація як процес), так і на її результатному (адаптація як стан) [12 с. 175].

Таким чином, адаптація охоплює як сам процес пристосування до нових умов, так і кінцевий результат цього процесу — стан узгодженості між людиною та середовищем, що дозволяє ефективно реагувати на складні та кризові обставини.

Відповідно до досліджень Ганса Айзенка та Роберта Хенкі адаптація трактується як єдність процесу та результату [12 с. 175]. Тобто з одного боку, це стан гармонії між особистістю і середовищем, а з іншого — процес її досягнення.

Жан Піаже пропонує тлумачити адаптацію як здатність особистості долати труднощі конкретних ситуацій. Вона реалізується через взаємодію асиміляції та акомодатії: засвоєння нового досвіду та перебудову власних уявлень відповідно до нових умов [12 с. 175].

Сучасний психолог Сергій Максименко визначає психологічну адаптацію як процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, під час якого вона враховує його особливості та активно впливає на нього, щоб забезпечити задоволення своїх базових потреб і реалізацію значущих цілей [13 с. 3].

Теорія психологічної адаптації Йосупа Едхі Рахмада трактує психологічну адаптацію як процес, завдяки якому люди пристосовують свої думки, емоції та поведінку до актуальної ситуації, щоб справлятися зі змінами чи викликами. В практичному застосуванні вона охоплює кілька ключових етапів. По-перше, важливо чітко визначити та усвідомити зміни або виклики, з якими зіткнулася людина. По-друге, суттєве значення має розробка й використання ефективних стратегій подолання, зокрема емоційне регулювання, пошук рішень проблем і звернення по соціальну підтримку. По-третє, необхідні

когнітивні зміни, які включають переосмислення ситуації, зміну перспективи та більш глибоку й адекватну оцінку складних обставин [14 с. 106].

Психологічна адаптація у воєнних умовах особливо складна через постійні стресогенні фактори — тривоги, обстріли, евакуації, втрату близьких і дому, які створюють для особистості травматичний досвід. У цих умовах виділяють два типи факторів, що впливають на процес адаптації в умовах бойових дій:

Перший тип – фактори, що сприяють успішній адаптації особистості. Вони мають позитивний вплив, допомагають особі пристосуватися до нових умов середовища, прийняти встановлені в ньому норми та правила поведінки, освоїти нову соціальну роль та переосмислити своє місце в суспільстві. Такі фактори стимулюють активну участь у соціальному житті та сприяють відновленню після травматичних подій [15 с. 106].

Другий тип – фактори, що перешкоджають успішній адаптації особистості. Вони мають переважно деструктивний ефект, підтримують руйнівні форми поведінки, формують негативну оцінку життєвої ситуації та ускладнюють процес відновлення, загалом створюючи перешкоди для адаптації особистості [15 с. 106].

Ураховуючи довготривалий вплив війни на суспільство, важливо звернути увагу на те, як ці події позначаються на молодому поколінні не лише в момент конфлікту, але й у післявоєнний період.

Молоді люди змушені будуть долати наслідки воєнних руйнувань (як фізичних, так і психологічних) і після завершення війни, виступаючи учасниками процесів «миробудування». У працях Л. Хестера підкреслюється, що в межах програм миробудування, орієнтованих на молодь у конфліктних умовах, особливо важливим є подолання та опрацювання проблем травматичного стресу, оскільки саме молодь є однією з найбільш вразливих груп до психологічних та емоційних наслідків насильницьких конфліктів [16 с. 84].

Серед основних негативних чинників, що ускладнюють соціально-психологічну адаптацію молоді в умовах війни, виділяють складний психоемоційний стан студентів і викладачів, труднощі зі вступом до закладів вищої освіти для абітурієнтів з окупованих територій, зниження навчальної мотивації у студентів, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також обмежені можливості дистанційного навчання через відсутність або пошкодження технічних засобів і доступу до інтернету [16 с. 84].

У сучасних умовах війни процес адаптації людини можна розглядати як послідовність змін у її психоемоційному стані та поведінці, що зумовлені необхідністю постійно реагувати на загрози та невизначеність.

Борючись за збереження життя, люди часто перебувають в режимі «виживання», коли вся активність індивіда спрямована на самозбереження. Що може проявлятися в стані «заморожування» емоцій. Постійна готовність оперативно реагувати на загрозу (наприклад, необхідність переходу в укриття), а також супроводжуватися втратою апетиту й порушеннями сну. У часовій перспективі процес виживання ніби уповільнюється або «зупиняється»: людина відмовляється від планування майбутнього, концентрується на теперішніх обставинах і намагається не повертатися до приємних, але вже недоступних спогадів минулого. У цей період тимчасово знижується активність саморозвитку, тоді як провідне значення набувають базові фізіологічні потреби та потреба у відчутті безпеки [16 с. 86-87].

Війна суттєво змінює життєві обставини людини, змушуючи її адаптуватися до нових, часто несприятливих умов існування. У таких умовах процес адаптації набуває особливо складного характеру, зокрема для внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які змушені не лише змінювати місце проживання, а й перебудувати звичний спосіб життя та систему соціальних зв'язків.

Е. Михлюк та І. Логовський характеризують вимушену міграцію як екстремальну та кризову ситуацію. Подібно до інших кризових життєвих обставин, вона зумовлює глибокі, а подекуди й незворотні зміни у внутрішній

структурі особистості переселенців, впливаючи на їхні ціннісні орієнтації, поведінкові моделі, мотиваційну сферу та життєві цілі [17 с. 18].

У процесі адаптації вимушених переселенців відбуваються суттєві особистісні зміни, що проявляються у зниженні самооцінки та рівня домагань, а також у трансформації ціннісних орієнтацій і соціальних установок [18 с. 106].

Процес адаптації ВПО відбувається поетапно та включає кілька стадій: початкову ейфорію, що супроводжується відчуттям полегшення та безпеки після переїзду; дезадаптацію, пов'язану з усвідомленням труднощів і викликів нового середовища; кризовий етап, який може проявлятися зниженням мотивації та виникненням тривожних або депресивних станів; а також етап переосмислення і поступового входження в нову соціальну реальність. Завершальною стадією є інтеграція, коли особа приймає нові умови життя, відновлює власні життєві орієнтири та досягає можливості самореалізації [19 с. 218].

Соціальне середовище відіграє важливу роль у процесі психологічної адаптації особистості, оскільки саме воно визначає умови взаємодії, рівень підтримки та можливості інтеграції індивіда в нову соціальну реальність. У цьому контексті важливим теоретичним підґрунтям виступає соціально-контекстуальний підхід, представлений у роботах Н. Гордієнко та М. Навошицький.

Даний підхід акцентує увагу на взаємодії особистості з приймаючим соціальним середовищем. У його межах підкреслюється значущість активної участі місцевих громад, створення підтримувального соціального середовища, а також роль соціальної роботи як одного з ключових чинників, що сприяють ефективній інтеграції внутрішньо переміщених осіб [20 с. 355].

Отже, психологічна адаптація особистості в умовах війни є складним, багаторівневим процесом, що охоплює як внутрішні зміни людини, так і її взаємодію з соціальним середовищем. Вона проявляється як у здатності пристосовуватися до постійної небезпеки, невизначеності та втрат, так і в поступовому відновленні психологічної рівноваги та життєвих орієнтирів.

Окремої уваги потребує адаптація молоді та внутрішньо переміщених осіб, яка розгортається поступово та супроводжується змінами у психоемоційному стані, мотивації та ціннісних орієнтаціях.

1.3. Роль стресостійкості у психологічній адаптації студентів в умовах війни

Студентська молодь належить до соціально активних, але водночас вразливих категорій населення, яка гостро реагує на кризові ситуації, небезпеку, втрату соціальних зв'язків і зміну звичних умов життя [21 с. 195]. У таких обставинах саме стресостійкість виступає ключовим психологічним ресурсом, що забезпечує здатність студентів ефективно адаптуватися та підтримувати навчальну й соціальну активність.

Розглядаючи значення стресостійкості, важливо зазначити, що вона виконує кілька взаємопов'язаних функцій, які забезпечують стабільність психічного стану особистості.

Однією з основних функцій стресостійкості є адаптаційна, яка проявляється у здатності людини конструктивно справлятися з життєвими труднощами, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та ефективність власної діяльності. Завдяки цій функції особистість може пристосовуватися до несприятливих умов, не втрачаючи базових психологічних орієнтирів і внутрішньої цілісності [22 с. 51].

Не менш важливою є мотиваційна функція стресостійкості, яка проявляється у здатності людини розглядати кризові ситуації як можливість для розвитку. У цьому випадку труднощі стають стимулом для постановки нових цілей, переосмислення життєвих орієнтирів і активізації внутрішніх ресурсів, що сприяє самореалізації особистості [22 с. 51].

Захисна функція стресостійкості полягає у запобіганні розвитку дезадаптивних станів, зокрема емоційного вигорання та тривалих депресивних проявів. Водночас стресостійкість відіграє важливу роль у збереженні психофізіологічної цілісності особистості, підтриманні її працездатності, а

також у формуванні внутрішньої опори, що забезпечує здатність мобілізувати ресурси для подолання наслідків психотравмувальних ситуацій [22 с. 51].

Адаптація студентської молоді до освітнього процесу в умовах війни супроводжується низкою проблем, що ускладнюють ефективне функціонування особистості в навчальному середовищі.

Однією з ключових проблем є погіршення психоемоційного стану студентів. В умовах постійної небезпеки, невизначеності та психологічного напруження знижується емоційна стабільність, що безпосередньо впливає на ефективність адаптації. Особливо вразливою є молодь із тимчасово окупованих територій, яка або була змушена переміститися в більш безпечні регіони, або продовжує перебувати в зоні ризику. На мою думку, такі обставини суттєво виснажують психологічні ресурси студентів, знижують їхню мотивацію до навчання, а також можуть призводити до тривалих емоційних порушень і втрати відчуття безпеки.

Суттєвим викликом є також обмежений доступ до вступу у заклади вищої освіти. Немоżliвість своєчасного складання вступних випробувань та необхідність дистанційного вступу в умовах недостатньої інформованості створюють додаткові бар'єри для освітньої інтеграції молоді [23 с. 189].

Ще однією проблемою є зниження мотивації до здобуття вищої освіти. В умовах воєнного стану освітня діяльність нерідко відходить на другий план, поступаючись більш актуальним життєвим потребам. Здобувачі освіти, які перебувають у складних життєвих обставинах, поступово втрачають навчальну мотивацію, що зумовлено трансформацією їхніх ціннісних орієнтацій та системи пріоритетів. У таких умовах домінуючими стають питання особистої безпеки, збереження життя та базового забезпечення існування [23 с. 189]. Тобто, зниження мотиваційного компонента негативно впливає на процес адаптації студентів до освітнього середовища, оскільки недостатній рівень внутрішньої зацікавленості у навчанні призводить до зменшення навчальної активності, залученості в освітній процес та, відповідно, погіршення академічних результатів.

У наукових дослідженнях для систематизації особливостей прояву реакції студентів на стресові ситуації застосовується умовна класифікація рівнів стресостійкості, яка ділиться на кілька груп.

До першої належать стресостійкі студенти, які легко приймають зміни, швидко до них адаптуються та здатні ефективно використовувати власні адаптаційні ресурси. Другу групу становлять стресотренуючі студенти, які мають певну готовність до змін, однак процес їх адаптації до нових умов відбувається поступово. Третю групу утворюють стресогальмуючі студенти, для яких характерні труднощі зі сприйняттям змін і повільна адаптація до нових життєвих умов [24 с. 201].

С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун та С. Скляр виділяють низку чинників, що сприяють формуванню стресостійкості у студентському віці.

Серед таких чинників дослідники виділяють здатність ефективно розв'язувати проблемні ситуації в умовах стресу, низький рівень тривожності, а також індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема впевненість у собі та оптимістичне сприйняття дійсності. Важливе значення також має задоволеність обраною професією та наявність позитивного емоційного фону. Окрім цього, суттєву роль у розвитку стресостійкості відіграють різні види ресурсів особистості — матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні [22 с. 201].

Стресостійкість не є вродженою властивістю і формується під впливом життєвого досвіду, особливостей характеру, особистісних якостей та соціального оточення. Високий рівень стресостійкості допомагає молодій людині швидше пристосовуватися до нових умов, менше реагувати на негативні емоції, такі як тривога, страх чи гнів, зберігати мотивацію та ефективність, а також підтримувати конструктивну взаємодію з іншими людьми [25 с. 183].

Стресостійкість є здатністю людини витримувати вплив стресових чинників без суттєвого порушення психічної рівноваги та повсякденної діяльності, зберігаючи контроль над власними емоціями, мисленням і

поведінкою. Вона включає сукупність внутрішніх ресурсів і набутих стратегій подолання труднощів, що дають змогу ефективно пристосовуватися до складних життєвих обставин [26 с. 350]. У контексті війни ця якість набуває особливого значення для студентів, адже саме вона допомагає їм адаптуватися до постійної невизначеності, тривоги та змін у звичному способі життя.

Стресостійкість в собі поєднує психологічні, фізіологічні, соціальні, когнітивні, емоційні та вольові компоненти, які в сукупності забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження та тривалого стресу.

До ключових психологічних компонентів стресостійкості належать усвідомлення себе, здатність до саморегуляції, оптимізм, адаптивність мислення та впевненість у власних можливостях.

Усвідомлення себе дає змогу особистості розпізнавати власні емоції, переживання та реакції на стресові ситуації. Здатність до саморегуляції забезпечує контроль над емоційними станами та поведінкою в умовах напруження. Оптимізм і впевненість у власних можливостях підтримують внутрішню мотивацію, сприяють збереженню позитивного ставлення до труднощів і віри в можливість їх подолання. Адаптивність мислення, у свою чергу, дозволяє гнучко реагувати на зміни, швидко переорієнтовуватися в нових обставинах і знаходити ефективні способи розв'язання проблем [26 с. 352].

Фізіологічні компоненти стресостійкості охоплюють загальний стан здоров'я, рівень витривалості організму, здатність до відновлення після стресових впливів, а також регуляцію фізіологічних реакцій на стрес. Вони визначають, наскільки ефективно організм може протистояти навантаженням і підтримувати стабільне функціонування в складних умовах. Важливу роль у підтримці цих компонентів відіграє здоровий спосіб життя, зокрема регулярна фізична активність і збалансоване харчування, які сприяють зміцненню організму та підвищенню його стресостійкості [26 с. 352].

Соціальні компоненти стресостійкості охоплюють наявність міцних соціальних зв'язків, здатність до ефективної взаємодії та отримання соціальної підтримки. Налагоджені стосунки з оточенням сприяють отриманню емоційної допомоги та ресурсів, необхідних для подолання складних ситуацій. Водночас ефективна комунікація допомагає запобігати непорозумінням і конфліктам, що можуть підвищувати рівень стресу [26 с. 352].

До когнітивних компонентів стресостійкості належать здатність до критичного мислення, розв'язання проблем і прийняття рішень. Критичне мислення дає змогу аналізувати та оцінювати стресові фактори, визначаючи їх причини та можливі наслідки. А навички розв'язання проблем і прийняття рішень сприяють вибору ефективних стратегій поведінки та успішному подоланню труднощів у складних ситуаціях [26 с. 352].

Важливу роль у структурі стресостійкості відіграють емоційні компоненти, зокрема емоційний інтелект [26 с. 352]. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує усвідомлене управління емоційною сферою, сприяє розумінню власних емоцій і переживань інших людей, а також інтеграції цих емоцій у процес мислення. Емоційний інтелект є основою емоційного сприйняття, пізнання та регуляції емоційного стану [27 с. 201].

Вольові компоненти стресостійкості включають наполегливість, відповідальність і самодисципліну. Наполегливість допомагає продовжувати діяльність попри труднощі, відповідальність сприяє контролю над ситуацією, а самодисципліна забезпечує дотримання встановлених правил і формування корисних щоденних звичок [26 с. 352].

Таким чином, стресостійкість відіграє важливу роль у психологічній адаптації студентів в умовах війни, оскільки допомагає зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати навчальну й соціальну активність та сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів для ефективного функціонування в освітньому середовищі.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми стресостійкості як чинника психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни встановлено, що феномен стресу має багатовимірну природу та еволюціонував від розуміння його як суто фізіологічної реакції організму до комплексного психологічного явища, що проявляється як універсальна реакція організму на різноманітні вимоги та оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової чи важкої.

Вивчення підходів українських та зарубіжних дослідників показує, що стресостійкість виступає важливою інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність ефективно протистояти психоемоційним навантаженням і зберігати внутрішню рівновагу в складних життєвих обставинах. Вона не є вродженою рисою, а формується у процесі досвіду, набутого у процесі життя під впливом індивідуальних якостей особистості та соціального середовища.

Психологічна адаптація в умовах війни розглядається як складний процес пристосування особистості до змінних і стресогенних умов середовища, що супроводжується перебудовою її емоційної сфери, поведінкових реакцій та внутрішніх ресурсів. Особливо складно цей процес відбувається у внутрішньо переміщених осіб, для яких адаптація ускладнюється зміною місця проживання, втратами соціальних зв'язків та необхідністю інтеграції в нове соціальне середовище.

Обґрунтовано, що стресостійкість виконує ключову роль у забезпеченні ефективної психологічної адаптації студентів в умовах війни, реалізуючи адаптаційну, мотиваційну та захисну функції. Вона сприяє збереженню внутрішньої рівноваги, підтриманню активності, і запобіганню розвитку дезадаптивних станів.

Визначено, що структура стресостійкості є комплексною і включає психологічні, фізіологічні, соціальні, когнітивні, емоційні та вольові компоненти, які у взаємодії забезпечують здатність особистості ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу. Рівень сформованості цих

компонентів безпосередньо впливає на успішність адаптації студентів до освітнього середовища в умовах воєнного стану.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що стресостійкість відіграє ключову роль у забезпеченні успішної психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Вона забезпечує можливість ефективного подолання стресових ситуацій, підтримання емоційної рівноваги та збереження функціональної активності особистості в умовах постійних змін і невизначеності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Теоретичне обґрунтування емпіричного дослідження

У сучасних умовах проблема стресостійкості та психологічної адаптації студентської молоді набуває особливої актуальності. Воєнні події суттєво змінюють умови життя та впливають на емоційний стан. Для студентів ці зміни є особливо значущими, оскільки вони поєднуються з періодом інтенсивного особистісного розвитку, професійного становлення та навчального навантаження. Тому у таких умовах особливої уваги потребує дослідження їхнього рівня стресостійкості та особливостей психологічної адаптації.

Аналіз стресостійкості дозволяє визначити здатність молоді протистояти впливу стресових факторів, зберігати емоційну стабільність і ефективно діяти в складних ситуаціях. Водночас дослідження психологічної адаптації дає змогу оцінити, наскільки успішно студенти пристосовуються до змінених умов життя та навчання, а також виявити їхні адаптаційні можливості. Таким чином, вивчення цих показників є необхідним для глибшого розуміння психоемоційного стану студентської молоді та визначення напрямів подальшої психологічної підтримки.

Метою емпіричного дослідження є вивчення стресостійкості студентської молоді та визначення її ролі як чинника психологічної адаптації в умовах війни за допомогою психодіагностичних методик.

У межах дослідження буде здійснено аналіз основних психологічних характеристик, які відображають рівень стресостійкості та особливості перебігу адаптаційних процесів у студентської молоді. Узагальнення відповідних показників представлено в таблиці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1. Психологічні показники дослідження

Показник	Зміст	Мета
Рівень стресостійкості	Відображає здатність особистості протистояти стресовим впливам, зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та підтримувати активність у складних життєвих обставинах.	Для визначення ролі стресостійкості як чинника психологічної адаптації.
Рівень соціально-психологічної адаптації	Комплексна характеристика пристосування до нових умов, що включає самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт.	Для оцінки рівня адаптації студентів до умов воєнного стану та нового середовища.
Рівень суб'єктивного контролю	Характеризує ступінь усвідомлення особистістю власної відповідальності за події життя та здатності впливати на них.	Визначити, чи відчувають студенти контроль над своїм життям.
Стратегії подолання стресу	Сукупність когнітивних і поведінкових способів реагування на стрес (проблемно-орієнтовані, емоційні, уникнення).	Для аналізу переважних способів реагування на стрес та їх ефективності.

Важливо зазначити, що визначені показники дослідження утворюють взаємопов'язану систему, яка дозволяє розкрити роль стресостійкості як чинника психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану.

Центральне місце в дослідженні посідає рівень стресостійкості, який визначає здатність особистості протистояти інтенсивним стресовим впливам, та зберігати внутрішню рівновагу. Високий рівень стресостійкості проявляється у здатності сприймати складні життєві обставини як такі, що піддаються

контролю або подоланню, що сприяє зниженню психоемоційного напруження та підтримці активності.

Рівень соціально-психологічної адаптації виступає узагальненим результатом психологічного функціонування студентської молоді в умовах воєнного стану та відображає ступінь пристосування до змінених життєвих і освітніх умов.

Важливу роль у процесі адаптації відіграє рівень суб'єктивного контролю, який визначає, наскільки особистість відчуває відповідальність за події власного життя. Відчуття контролю над ситуацією сприяє активній позиції, підвищує впевненість у власних силах і стимулює пошук ефективних способів подолання труднощів.

Також особливе значення мають стратегії подолання стресу, які відображають способи реагування особистості на складні життєві обставини. Через вибір копінг-стратегій проявляється здатність студентів справлятися зі стресовими ситуаціями. Копінг-стратегії розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання життєвих труднощів та зниження емоційного напруження [28, с. 64].

Отже, проаналізовані показники перебувають у взаємозв'язку та утворюють систему, що відображає особливості психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану, у якій стресостійкість виступає ключовим чинником, що визначає здатність особистості протистояти стресовим впливам.

2.2 Психодіагностичний інструментарій дослідження

У межах дослідження стресостійкості як чинника психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану важливим етапом є добір психодіагностичного інструментарію, що забезпечує емпіричну перевірку визначених показників.

Відповідно до мети дослідження було відібрано методики, спрямовані на оцінку рівня стресостійкості, соціально-психологічної адаптації, особливостей подолання стресу та рівня суб'єктивного контролю.

Комплексне використання обраних методик створює можливість для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками та визначення ролі стресостійкості у забезпеченні ефективної адаптації студентів до умов воєнного стану. Далі подано характеристику використаних психодіагностичних методик.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації особистості, запропонована американськими психологами Карлом Роджерсом та Реймондом Даймондом, використовується для визначення рівня адаптованості особистості та дослідження її внутрішніх і міжособистісних характеристик.

Стимульний матеріал містить 101 твердження, які сформульовані в третій особі однини та не передбачають використання будь-яких займенників. Така форма подання тверджень, імовірно, була використана авторами з метою уникнення ефекту прямого ототожнення, коли респонденти свідомо та безпосередньо співвідносять зміст тверджень із власними особистісними особливостями [29, с. 314]. (Додаток А)

Інструкція методики: «пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках : 0 - це мене зовсім не стосується; 1 - це мене не стосується; 2 - мабуть, це мене не стосується; 3 - не знаю, чи це мене стосується; 4 - це схоже на мене, але маю сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я.»

У структурі методики авторами виділяються шість інтегральних показників, які відображають основні аспекти соціально-психологічної адаптації особистості та дозволяють здійснювати її комплексну оцінку (табл 2.2.)

Таблиця 2.2. Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації

Показники	Опис
Адаптація	Відображає загальний рівень пристосованості особистості до соціального середовища, її здатність ефективно функціонувати в різних життєвих ситуаціях, зберігаючи психологічну рівновагу.
Визнання інших	Характеризує рівень прийняття інших людей, толерантність у міжособистісних стосунках, відкритість до взаємодії та відсутність вираженої соціальної відчуженості.
Інтернальність	Відображає ступінь усвідомлення особистістю власної відповідальності за події життя, схильність до внутрішнього локусу контролю та саморегуляції поведінки.
Самосприйняття	Показує ставлення особистості до самої себе, рівень самоприйняття, самоповаги та задоволеності власними якостями і характеристиками.
Емоційна комфортність	Визначає рівень емоційного благополуччя, наявність або відсутність внутрішнього напруження, тривожності та психологічного дискомфорту.
Прагнення домінування	Характеризує тенденцію до лідерської поведінки, активної життєвої позиції, прагнення впливати на інших та контролювати соціальні ситуації.

Кожен із наведених показників визначається за окремою розрахунковою формулою, яка ґрунтується на аналізі відповідей респондента за відповідними шкалами опитувальника та дозволяє отримати числову оцінку рівня кожного компонента соціально-психологічної адаптації (див. табл 2.3).

Таблиця 2.3. Формули розрахунку інтегральних показників

«Адаптація» $A = \frac{a}{a+b} \times 100\%$	«Самоприйняття» $S = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} \times 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a+b} \times 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a+1.4b} \times 100\%$	«Прагнення домінувати» $D = \frac{2a}{2a+b} \times 100\%$

Обробка та інтерпретація результатів методики соціально-психологічної адаптації здійснюється на основі ключа, запропонованого авторами опитувальника (див. табл. 2.4) Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

Таблиця 2.4. Ключ та нормативні показники методики

№	Показники		Номери висловів	Норми	
1	a	Адаптивність	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136	
	b	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136	
2	a	Брехливість	+	34, 45, 48, 81, 89	18-36
	b		-	8, 82, 92, 101	
3	a	Прийняття себе		33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	b	Неприйняття себе		7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
4	a	Прийняття інших		9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
	b	Неприйняття інших		2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
5	a	Емоційний комфорт		23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
	b	Емоційний дискомфорт		6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
6	a	Внутрішній контроль		4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
	b	Зовнішній контроль		25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
7	a	Домінування		58, 61, 66	6-12
	b	Керованість		16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Ескапізм (втеча від проблем)		17, 18, 54, 64, 86	10-20

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона-10

Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale) — це психодіагностичний опитувальник, який використовується для вимірювання рівня життєстійкості особистості, тобто її здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, адаптуватися до складних життєвих обставин і відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів.

Шкала включає 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною системою від 0 до 4. (Додаток В)

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості [30, с. 4] :

- 1) Здатність адаптуватися до змін.
- 2) Здатність справлятися з тим, що трапляється.
- 3) Здатність справлятися зі стресом.
- 4) Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
- 5) Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
- 6) Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Інструкція до методики: «Оцініть наскільки Ви згодні з поданими твердженнями, орієнтуючись на свій досвід протягом останнього місяця. Якщо в цей період зазначена ситуація не виникала, спробуйте уявити, як би Ви, найімовірніше, реагували або почувалися за подібних умов. На кожне твердження потрібно обрати лише один варіант відповіді за шкалою від 0 до 4, де 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно»»

Обробка результатів інтерпретація: підсумковий показник визначається шляхом сумування балів за всіма пунктами та може коливатися в межах від 0 до 40, де вищі значення відображають більш високий рівень життєстійкості особистості.

Таблиця 2.5. Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах) [31, с. 24] :

Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
Низький	0 – 15	0 – 20 %
Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
Середній	21 – 25	41 – 60 %
Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
Високий	31 – 40	81 – 100 %

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (РСК)

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) спрямована на оцінювання того, наскільки особистість усвідомлює власний вплив на події свого життя в різних ситуаціях. Вона дозволяє визначити загальний рівень інтернальності або екстернальності локусу контролю, тобто схильність людини приписувати результати своєї діяльності внутрішнім чинникам (власним зусиллям і якостям) або зовнішнім обставинам [32, с. 159].

Опитувальник складається з 44 тверджень, об'єднаних у 7 шкал, і передбачає оцінювання кожного пункту за семибальною шкалою від -3 до +3, де крайні значення відображають повну незгоду або повну згоду з твердженням. Отримані відповіді фіксуються у реєстраційному бланку та надалі підлягають кількісній обробці для визначення рівня суб'єктивного контролю. (Додаток Г)

Інструкція до методики: «Перед Вами подано 44 твердження. Уважно прочитайте кожне з них і відмітьте у реєстраційному бланку відповідь у клітинці, що відповідає номеру твердження. Для оцінювання використовуйте запропоновану семибальну шкалу» :

- 3 – повністю не погоджуюся;
- 2 – частково не погоджуюся;
- 1 – швидше не погоджуюся, ніж погоджуюся;
- 0 – важко визначитися;
- +1 – швидше погоджуюся, ніж не погоджуюся;
- +2 – частково погоджуюся;
- +3 – повністю погоджуюся.

Обробка та інтерпретація здійснюється на основі ключа (див. табл. 2.6) [32, с. 164] Обробка отриманих даних здійснюється шляхом підрахунку балів відповідно до «ключа»: окремо сумуються відповіді, що збігаються з

позитивними значеннями (+), та відповіді зі зворотною спрямованістю (-) у кожному зі стовпчиків [32, с. 164].

Таблиця 2.6. Ключ до методики

<i>Ізаг.</i>		<i>Ідосяг.</i>		<i>Іневдач</i>		<i>Ісім'я</i>		<i>Івиробн. відн.</i>		<i>Іміжособ. відн</i>		<i>Іздоров'я</i>	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41						
15	8	37	43	44	41								
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

На наступному етапі «сирі» показники переводяться у стандартизовані оцінки (стени) за допомогою нормативної таблиці, що дозволяє інтерпретувати результати незалежно від їх абсолютного значення (див. рис. 2.1).

Переклад «сирих» балів у стандартні оцінки

Стени	«Сирі» бали													
	Ізаг. інтервал		І _д інтервал		І _н інтервал		І _с інтервал		І _в інтервал		І _м інтервал		Ізд. інтервал	
	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	0	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

Рис. 2.1. Переклад «сирих» балів у стандартні оцінки [32, с. 165]

Після цього будується «профіль РСК» за сімома шкалами: отримані результати (стени) наносяться на відповідні десятибальні шкали [32, с. 165].

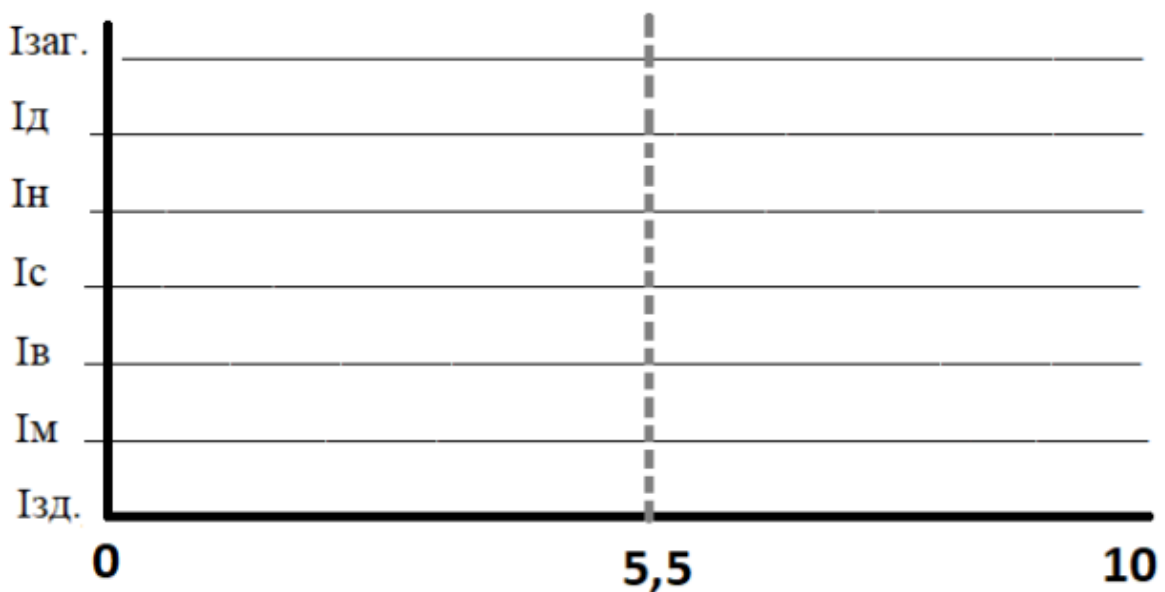


Рис. 2.2. Бланк графіка для побудови профілю РСК [33, с. 165]

Показники вище 5,5 стенів свідчать про інтернальний тип контролю, тоді як значення нижче 5,5 — про екстернальний.

Характеристика показників рівня суб'єктивного контролю за основними шкалами методики РСК [33, с. 44-46]:

Iзаг. (загальна інтернальність) відображає узагальнений рівень суб'єктивного контролю. Високі значення вказують на схильність брати відповідальність за події власного життя та пов'язувати результати з власними зусиллями. Низькі вказують на приписування подій зовнішнім обставинам.

Ід (інтернальність у досягненнях): високий рівень означає, що людина пояснює успіхи власними діями й здібностями; низький рівень пов'язує їх із випадком або допомогою інших.

Ін (інтернальність у невдачах): високі показники свідчать про схильність брати відповідальність за негативні події на себе, а низькі про перекладання відповідальності на зовнішні фактори.

Іс (сімейна сфера): високий рівень відображає відповідальність за події в родині, низький говорить про перекладання її на інших членів сім'ї.

Ів (виробничі відносини): високі значення вказують на переконання у власному впливі на професійну діяльність і взаємини в колективі. А низькі на залежність від зовнішніх умов.

Ім (міжособистісні відносини): при високих показниках людина вважає, що може контролювати свої соціальні зв'язки, а при низьких сприймає їх як результат дій інших.

Ізд (здоров'я і хвороба): високий рівень означає відповідальність за власне здоров'я тоді як низький вказує на віру у випадковість або зовнішній вплив (наприклад, лікарів чи обставин).

Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”

Багатомірний опитувальник COPE, створений Ч. Карвером та його співавторами (Carver, Scheier, Weintraub, 1989), призначений для дослідження різноманітних способів реагування людини на стресові ситуації з урахуванням

їх ефективності та функціональної спрямованості. Теоретичною основою методики є когнітивна концепція стресу, а також авторська модель поведінкової саморегуляції [34, с.193].

Опитувальник складається з 26 тверджень, які об'єднані у 13 шкал (по 2 твердження в кожній). (Додаток Д) Кожна шкала відображає окремий тип копінг-стратегії, зокрема:

- 1) активне подолання проблеми (пошук шляхів вирішення ситуації);
- 2) планування;
- 3) позитивне переосмислення;
- 4) прийняття ситуації;
- 5) гумор;
- 6) звернення за емоційною підтримкою;
- 7) звернення за інструментальною підтримкою;
- 8) самодопомога через віру або духовність;
- 9) поведінкове уникнення;
- 10) ментальне відсторонення;
- 11) заперечення;
- 12) вживання психоактивних речовин як спосіб подолання стресу;
- 13) вираження емоцій (у тому числі негативних).

Інструкція до методики: «Перед Вами наведено твердження, які описують різні способи поведінки у складних життєвих ситуаціях. Прочитайте кожне з них уважно та визначте, як часто Ви зазвичай використовуєте подібні способи для подолання труднощів. Оберіть один варіант відповіді, що найбільше відповідає Вашій поведінці: 1 – я ніколи так не роблю; 2 – я дуже рідко так роблю; 3 – я іноді так роблю; 4 – я часто так роблю.»

Обробка та інтерпретація результатів методики Brief COPE-26 здійснюється відповідно до наданого ключа, який визначає належність кожного твердження до відповідної копінг-стратегії (рис. 2.3).

Ключі та тестові норми В-COPE-26 (n = 315)

Оцінка кожного копінгу може коливатися від 0 до 8 балів.

№	Показники	№ пункту	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
C1	Активне подолання	1, 2	від 2 до 6	7	8
C2	Планування	3, 4	від 2 до 5	від 6 до 7	8
C3	Позитивне переосмислення	5, 6	від 2 до 4	від 5 до 7	8
C4	Прийняття	7, 8	від 2 до 6	7	8
C5	Гумор	9, 10	від 2 до 4	від 5 до 7	8
C7	Використання емоційної підтримки	13, 14	від 2 до 4	5	від 6
C8	Використання інструментальної підтримки	15, 16	від 2 до 4	5	від 6
C9	Виразження почуттів	19, 20	від 2 до 4	5	від 6
C11	Поведінковий відхід від проблеми	21, 22	від 2 до 3	4	від 5
C12	Самозвинувачення	23, 24	від 2 до 3	від 4 до 5	від 6
			Невиражений прояв		Виражений
C6	Звернення до релігії	11, 12	2-3		від 4
C8	Заперечення	17, 18	2		від 3

Рис. 2.3. Ключ до методики та тестові норми [34, с.223]

Висновки до другого розділу

У другому розділі було обґрунтовано методичні засади дослідження стресостійкості студентської молоді та її ролі у процесі психологічної адаптації в умовах воєнного стану. Виходячи з актуальності проблеми, було визначено необхідність комплексного підходу до вивчення психоемоційного стану студентів, що дозволяє врахувати як внутрішні ресурси особистості, так і особливості її поведінки у стресових ситуаціях.

Визначено мету емпіричного дослідження, яка полягає у вивченні рівня стресостійкості студентської молоді та встановленні її значення як чинника психологічної адаптації в умовах війни із застосуванням психодіагностичних методик.

На основі аналізу проблеми було визначено основні показники дослідження, зокрема рівень стресостійкості, соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного контролю та стратегії подолання стресу. Показано, що ці компоненти є взаємопов'язаними та у сукупності дозволяють отримати цілісне уявлення про особливості функціонування особистості в умовах підвищеного стресового навантаження.

Відповідно до визначених показників було здійснено добір психодіагностичних методик, що дозволяють емпірично дослідити зазначені характеристики. Зокрема, методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда дає можливість оцінити загальний рівень адаптованості та її структурні компоненти. Шкала життестійкості Коннора–Девідсона використовується для визначення здатності особистості до подолання стресу та відновлення після труднощів. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера дозволяє дослідити особливості локусу контролю та ступінь відповідальності особистості за події власного життя, що є важливим показником активності у подоланні життєвих труднощів. Коротка шкала подолання Brief COPE-26 забезпечує аналіз індивідуальних копінг-стратегій та дозволяє виявити переважні способи реагування на стресові ситуації.

Отже, у другому розділі сформовано методичні засади дослідження стресостійкості та психологічної адаптації студентської молоді. У межах розділу було не лише обґрунтовано теоретичні положення дослідження, але й здійснено добір та опис психодіагностичних методик, які забезпечують емпіричне вивчення визначених показників. Застосований інструментарій дозволяє комплексно оцінити рівень стресостійкості, особливості соціально-психологічної адаптації, суб'єктивного контролю та копінг-стратегій, що дає можливість отримати цілісне уявлення про психологічний стан студентської молоді та визначити роль стресостійкості як ключового чинника психологічної адаптації в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення особливостей стресостійкості студентської молоді та визначення її ролі у процесі психологічної адаптації в умовах воєнного стану. Відповідно до поставленої мети було визначено етапи проведення дослідження та підібрано психодіагностичний інструментарій.

Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У ньому взяли участь 31 студент віком від 18 до 23 років.

Організація дослідження передбачала кілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичне обґрунтування проблеми, проведено аналіз наукових джерел із теми стресостійкості та психологічної адаптації, визначено мету, завдання дослідження, а також підібрано та обґрунтовано діагностичний інструментарій.

Другий етап включав безпосереднє проведення психодіагностичного дослідження, у ході якого здійснювався збір емпіричних даних. Опитування було організовано в онлайн-форматі із використанням сервісу Google Forms, де було створено анкету, структуровану за окремими розділами відповідно до використаних психодіагностичних методик (див. рис. 3.1, 3.2) Такий підхід забезпечив зручність проходження опитування для респондентів та автоматичне фіксування відповідей.

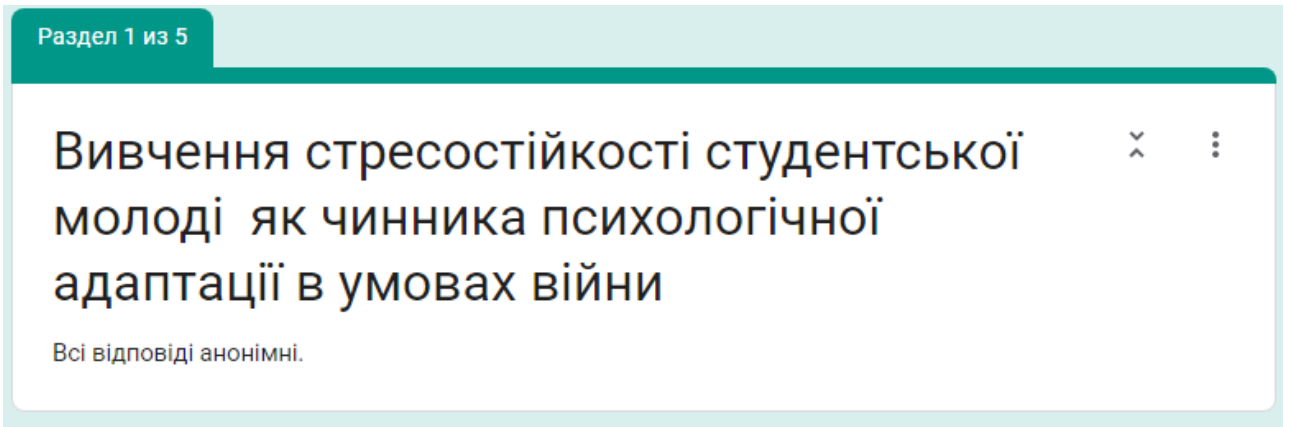


Рис. 3.1. Опитування в Google Forms

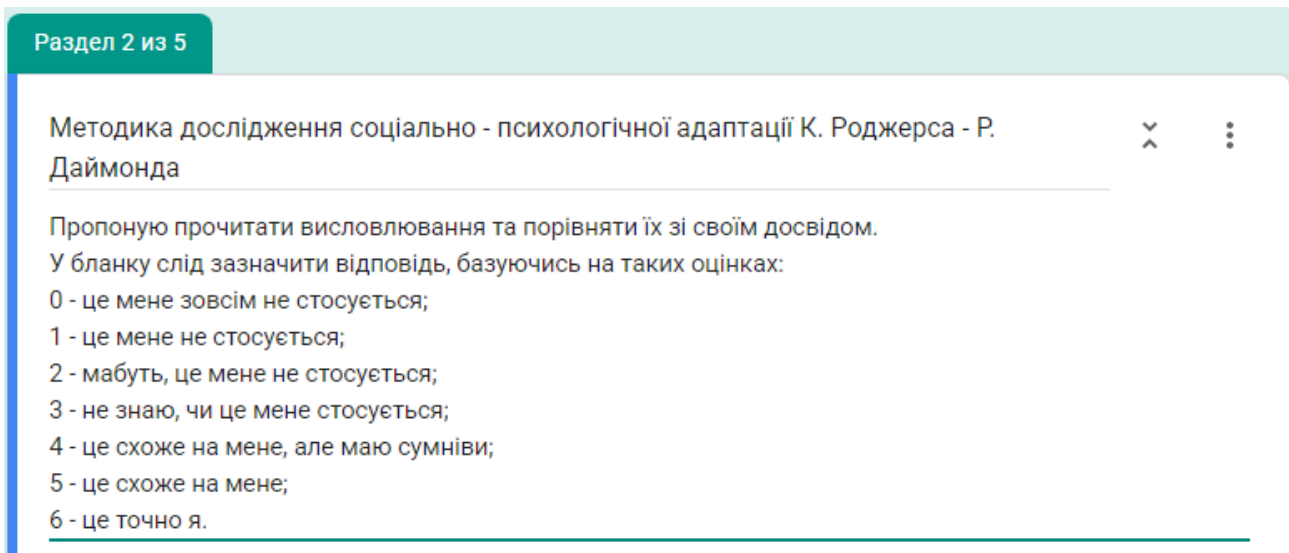


Рис. 3.2. Приклад оформлення методики

На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих емпіричних даних із застосуванням кількісних та якісних методів аналізу. Кількісний аналіз передбачав обчислення основних статистичних показників, що дозволило охарактеризувати рівні досліджуваних змінних. Якісний аналіз був спрямований на опис і порівняння виявлених тенденцій у відповідях респондентів.

У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда.
2. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона-10.
3. Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (РСК).
4. Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”.

Таким чином, емпіричне дослідження було організоване поетапно відповідно до мети та завдань роботи. Застосування психодіагностичних методик і подальша обробка даних забезпечили отримання достовірних результатів для аналізу досліджуваних психологічних характеристик.

3.2 Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентів (методика Роджерса–Даймонда)

У межах даного підрозділу представлено результати емпіричного дослідження рівня соціально-психологічної адаптації студентської молоді. Згідно з метою дослідження, основний акцент було зроблено на вивченні таких інтегральних показників: адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт.

Для отримання цілісної картини адаптаційних процесів у студентів на першому етапі аналізу було систематизовано первинні результати за кожним респондентом.

Для більш глибокого розуміння структури адаптаційного потенціалу студентів проведено порівняльний аналіз позитивних («а») та негативних («б») показників методики (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1. Порівняльний аналіз показників студентів (N=31)

№	Показники	Кількість осіб з низьким рівнем	Кількість осіб з середнім рівнем	Кількість осіб з високим рівнем
1	а) Адаптивність	0	28	3
	б) Деадаптивність	1	27	3
2	а) Прийняття себе	4	21	6
	б) Неприйняття себе	0	0	31

Продовження таблиці 3.1.

3	а) Прийняття інших	0	3	28
	б) Неприйняття інших	0	0	31
4	а) Емоційний комфорт	0	26	5
	б) Емоційний дискомфорт	0	22	9

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють охарактеризувати особливості соціально-психологічної адаптації студентів за основними шкалами методики

За шкалою **адаптивності** встановлено переважання середнього рівня у 90,3% респондентів (28 осіб), що свідчить про загалом достатній, але нестійкий рівень соціально-психологічної адаптації студентів. Високий рівень виявлено у 9,7% респондентів (3 особи), що характеризується гнучкістю поведінки, швидким пристосуванням до нових умов та впевненістю у соціальних ситуаціях. Низький рівень не виявлено (0%, 0 осіб), що може свідчити про відсутність виражено дезадаптованих осіб у вибірці за даною шкалою.

За шкалою **дезаптивності** також домінує середній рівень у 87,1% респондентів (27 осіб), що вказує на наявність окремих труднощів у процесі адаптації, які не мають системного характеру. Високий рівень зафіксовано у 9,7% респондентів (3 особи), що може свідчити про емоційну нестабільність, труднощі соціальної взаємодії та підвищену напруженість. Низький рівень виявлено у 3,2% респондентів (1 особа), що характеризується відносною психологічною стабільністю та низьким рівнем дезадаптаційних проявів.

Отримані результати за шкалами адаптивності та дезаптивності слід розглядати як незалежні показники соціально-психологічного функціонування особистості, а не як взаємовиключні полюси. Переважання середнього рівня адаптивності (28 осіб) говорить про загалом достатню здатність студентів до

пристосування до соціального середовища при збереженні ситуативної нестабільності. Водночас домінування середнього рівня дезадаптивності (27 осіб) вказує на наявність окремих труднощів у процесі адаптації, які не мають системного характеру.

За шкалою **самосприйняття** (прийняття себе) переважає середній рівень, який виявлено у 67,7% студентів (21 особа). Це свідчить про загалом помірно позитивне ставлення до себе з наявністю періодичних сумнівів та нестабільності самооцінки. Низький рівень характерний для 12,9% студентів (4 особи), він може проявлятися заниженим самоствавленням, невпевненістю та схильністю до самокритики. Високий рівень спостерігається у 19,4% студентів (6 осіб), який характеризується позитивним самосприйняттям та прийняттям власних якостей і можливостей.

За шкалою **неприйняття себе** у 100% респондентів (31 особа) виявлено високий рівень. Це може свідчити про виражену внутрішню критичність, схильність до самозвинувачення та емоційне напруження у ставленні до власної особистості, що є важливим індикатором психологічного дискомфорту у вибірці.

Тобто, з одного боку, у студентів спостерігається загалом нейтрально-позитивне ставлення до себе, а з іншого є виражена внутрішня критичність, схильність до самозвинувачення та незадоволення окремими власними якостями. Це може вказувати на нестабільність самооцінки та підвищену чутливість до власних помилок.

За шкалою **прийняття інших** встановлено переважання високого рівня у 90,3% респондентів (28 осіб), що говорить про відкритість до соціальних контактів, довіру та позитивне ставлення до оточення. Середній рівень виявлено у 9,7% респондентів (3 особи), що характеризується вибірковістю у взаємодії. Низький рівень відсутній (0%).

Водночас за шкалою **неприйняття інших** у 100% респондентів (31 особа) виявлено високий рівень. Це відображає підвищену критичність у міжособистісних взаємодіях, вибірковість у сприйнятті поведінки інших та

наявність внутрішньої соціальної напруженості. Поєднання високих показників за обома шкалами свідчить про амбівалентний характер соціального сприйняття, коли загальна доброзичливість поєднується з критичністю до окремих поведінкових проявів.

За шкалою **емоційного комфорту** переважає середній рівень у 83,9% респондентів (26 осіб), що свідчить про загалом відносно стабільний емоційний стан із ситуативними коливаннями. Високий рівень спостерігається у 16,1% респондентів (5 осіб), що характеризується емоційною рівновагою та задоволеністю. Низький рівень відсутній (0%).

За шкалою емоційного дискомфорту діагностовано у 71,0% респондентів (22 особи) середній рівень, що може свідчити про помірну емоційну напруженість, характерну для навчального процесу. Високий рівень виявлено у 29,0% респондентів (9 осіб), що проявляється тривожністю, внутрішнім дискомфортом та стресовими переживаннями. Низький рівень відсутній (0%).

Поєднання цих показників характеризує емоційний стан студентів як нестабільний, із чергуванням періодів емоційної рівноваги та внутрішнього напруження.

Окрім аналізу окремих шкал соціально-психологічної адаптації, було розраховано коефіцієнт адаптивності за формулою $A = \frac{a}{a+b} \times 100$, який відображає загальний рівень психологічної адаптації у вибірці та дозволяє здійснити узагальнену оцінку рівня адаптованості (табл. 3.2).

Таблиця 3.2. Узагальнена оцінка рівня адаптованості студентів (N= 31)

Рівень коефіцієнта адаптивності	Кількість осіб
Низький (<48%)	7
Середній (48–52%)	19
Високий (>52%)	5

За результатами розподілу коефіцієнта адаптивності встановлено, що вибірка характеризується переважанням середнього рівня психологічної адаптації, який виявлено у 19 осіб. Це говорить про переважно достатню сформованість адаптаційних ресурсів студентів, що забезпечує відносно ефективне пристосування до умов навчальної діяльності та соціального середовища. Разом із тим для цієї групи характерна ситуативна варіативність емоційного стану та зниження ефективності адаптаційних механізмів у періоди підвищеного навантаження.

Високий рівень психологічної адаптації (5 осіб) є найменш представленим у вибірці та характеризується сформованістю адаптаційних ресурсів, достатньою емоційною стабільністю, розвиненими механізмами саморегуляції та здатністю ефективно пристосовуватися до вимог соціального та навчального середовища.

Решта студентів мають низький рівень психологічної адаптації (7 осіб), який відображає недостатню сформованість адаптаційних механізмів, що проявляється у зниженій стійкості до стресових впливів, труднощах емоційної регуляції та ускладненнях у процесі соціальної взаємодії.

Отже, результати емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації студентів за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда свідчать про переважання середнього рівня психологічної адаптації. Отримані дані демонструють, що студенти здатні ефективно пристосовуватися до умов, однак цей процес характеризується певною нестабільністю та наявністю внутрішньої напруги.

3.3 Результати дослідження життєстійкості студентів за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)

З метою емпіричного вивчення рівня стресостійкості студентів було застосовано шкалу Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), результати якої дозволяють оцінити здатність респондентів до психологічної стійкості та адаптації в умовах стресу.

За результатами проведеного емпіричного дослідження життєстійкості студентів було отримано індивідуальні показники загального балу, на основі яких визначено рівень життєстійкості кожного респондента.

За результатами емпіричного дослідження життєстійкості студентів було проаналізовано індивідуальні показники загального балу, на основі яких визначено рівень життєстійкості у вибірці та складено таблицю відповідно до ключа та нормативних показників методики, запропонованих авторами опитувальника резильєнтності (табл. 3.3)

Таблиця 3.3. Розподіл рівнів життєстійкості у вибірці (N= 31)

Рівень життєстійкості	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток %
Низький	0–15	1	3,2%
Нижчий за середній	16–20	7	22,6%
Середній	21–25	9	29,0%
Вищий за середній	26–30	6	19,4%
Високий	31–40	8	25,8%

У 29,0% респондентів (9 осіб) було діагностовано середній рівень життєстійкості. Дана категорія характеризується наявністю базових механізмів подолання труднощів, однак ці ресурси не завжди є стабільними та достатньо ефективними в умовах тривалого або інтенсивного стресу. Такі студенти загалом здатні адаптуватися до вимог навчального процесу, однак можуть

відчувати зниження емоційної стійкості у періоди підвищеного навантаження або невизначеності.

Високий рівень життєстійкості виявлено у 25,8% респондентів (8 осіб). Ця група студентів демонструє сформовані психологічні ресурси, що проявляються у впевненості в собі, здатності контролювати емоційні реакції та ефективно долати стресові ситуації. Для них характерна активна життєва позиція, використання конструктивних копінг-стратегій та висока здатність до відновлення після труднощів.

Нижчий за середній рівень виявлено у 22,6% респондентів (7 осіб), який характеризується зниженими можливостями подолання стресу, підвищеною емоційною вразливістю та труднощами в адаптації до нових або складних умов. Для таких студентів притаманна нестабільність у використанні копінг-стратегій, що може негативно впливати на ефективність навчальної діяльності та загальний психологічний стан.

Вищий за середній рівень життєстійкості виявлено у 19,4% респондентів (6 осіб), що вказує на достатньо сформовані, але ще не максимально стабільні адаптаційні ресурси. Студенти цієї групи ефективно справляються зі стресовими ситуаціями, проте в окремих випадках можуть потребувати додаткових внутрішніх або зовнішніх ресурсів для підтримання психологічної рівноваги.

Низький рівень життєстійкості виявлено у 3,2% респондентів (1 особа). Це свідчить про суттєві труднощі у подоланні стресових ситуацій, низьку впевненість у власних ресурсах та підвищений ризик дезадаптаційних проявів. Такі студенти потребують особливої уваги та психологічної підтримки з метою підвищення їх адаптаційного потенціалу.

Отримані результати свідчать про те, що у вибірці студентів переважають середній та високі рівні життєстійкості. Зокрема, 29,0% респондентів (9 осіб) мають середній рівень, 25,8% (8 осіб) високий та 19,4% (6 осіб) мають вищий за середній рівень життєстійкості. Це вказує на здатність більшості студентів

адаптуватися до стресових умов, контролювати емоційний стан та використовувати конструктивні способи подолання труднощів.

Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок, що більшість студентів характеризуються відносно достатнім рівнем життєстійкості, однак наявність респондентів із нижчими показниками вказує на необхідність розвитку навичок стресостійкості, емоційної саморегуляції та психологічної підтримки студентської молоді.

3.4 Аналіз показників суб'єктивного контролю студентів за опитувальником Дж. Роттера

Для визначення особливостей суб'єктивного контролю респондентів було використано методику діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК), яка дозволяє оцінити ступінь інтернальності (схильності людини приписувати відповідальність за події власним діям, зусиллям і якостям особистості) та екстернальності (схильності пояснювати події зовнішніми обставинами, випадком або впливом інших людей) особистості в різних сферах життєдіяльності.

На першому етапі було здійснено підрахунок «сирих» балів за кожною з 7 шкал методики шляхом співвіднесення відповідей респондентів із ключем. Враховувалися як прямі (+), так і зворотні (–) твердження. Отримані результати представлені по кожній шкалі: «загальна інтернальність», «інтернальність у сфері досягнень», «інтернальність у сфері невдач», «інтернальність у сімейних відносинах», «інтернальність у виробничій (навчальній) сфері», «інтернальність у сфері міжособистісних відносин», «інтернальність у сфері здоров'я та хвороби»

На другому етапі «сирі» бали були переведені у стандартні оцінки — стени, що дозволило стандартизувати результати та забезпечити можливість їх подальшого аналізу (табл. 3.4).

Таблиця 3.4. Розподіл рівнів інтернальності за шкалами (у стенах)

Шкала	Кількість осіб з низьким рівнем (1–3 стени)	Кількість осіб з середнім рівнем (4–7 стени)	Кількість осіб з високим рівнем (8–10 стени)
Загальна інтернальність	24	7	0
Інтернальність у сфері досягнень	9	22	0
Інтернальність у сфері невдач	4	27	0
Інтернальність у сімейних відносинах	1	30	0
Інтернальність у виробничих відносинах	5	25	1
Інтернальність у міжособистісних відносинах	0	31	0
Інтернальність щодо здоров'я	1	30	0

За шкалою загальної інтернальності у 77,4% респондентів (24 особи) виявлено низький рівень, що свідчить про переважання зовнішнього локусу контролю, тобто схильність пояснювати події життя впливом зовнішніх обставин. У 22,6% респондентів (7 осіб) виявлено середній рівень, що характеризує часткове усвідомлення власної відповідальності за події життя.

За шкалою інтернальності в області досягнень у 71,0% респондентів (22 особи) встановлено середній рівень, що свідчить про помірне усвідомлення власного внеску в досягнення успіху. У 29,0% респондентів (9 осіб) діагностовано низький рівень, що характеризує схильність приписувати успіх зовнішнім чинникам.

За шкалою інтернальності в області невдач у 87,1% респондентів (27 осіб) виявлено середній рівень, а це говорить про часткове прийняття

відповідальності за негативні події. У 12,9% респондентів (4 особи) виявлено низький рівень, що характеризує схильність уникати відповідальності за невдачі.

За шкалою інтернальності в області сімейних стосунків у 96,8% респондентів (30 осіб) встановлено середній рівень, що свідчить про усвідомлення власної ролі у сімейній взаємодії. У 3,2% респондентів (1 особа) встановлено низький рівень, що характеризує орієнтацію на зовнішні причини сімейних ситуацій.

За шкалою інтернальності у виробничих відносинах у 80,6% респондентів (25 осіб) встановлено середній рівень, тобто часткове усвідомлення власного впливу на результати діяльності. У 16,1% респондентів (5 осіб) виявлено низький рівень, що характеризує знижену впевненість у власній ролі. 3,2% респондентів (1 особа) мають високий рівень, що говорить про виражене відчуття особистої відповідальності за результати діяльності.

За шкалою інтернальності в області міжособистісних відносин у 100% респондентів (31 особа) встановлено середній рівень, що свідчить про стабільне усвідомлення власної участі у побудові соціальних контактів.

За шкалою інтернальності в області здоров'я і хвороби у 96,8% респондентів (30 осіб) виявлено середній рівень, це говорить про часткове усвідомлення зв'язку між власною поведінкою та станом здоров'я. У 3,2% (1 особа) виявлено низький рівень, що характеризує схильність пояснювати стан здоров'я зовнішніми факторами.

На третьому етапі дослідження було здійснено обчислення середніх значень показників в стенах за кожною шкалою для всієї вибірки (табл 3.5).

Таблиця 3.5. Середні стенові значення показників за шкалами у вибірці

№	Шкала	Середній стено
1.	Ізаг.	3
2.	Ідосяг.	4
3.	Іневдач.	4
4.	Ісім. віднозн.	5
5.	Івиробн. віднозн.	5
6.	Іміжос. віднозн.	6
7.	Іздоров.	6

Отримані результати середніх значень в стенох за шкалами методики РСК дозволили визначити загальний характер суб'єктного контролю у досліджуваній вибірці. Інтерпретація показників здійснюється відповідно до нормативних діапазонів стенов.

У даній вибірці (N=31) переважає змішаний типу локусу контролю з тенденцією до екстернальності. Загальний показник інтернальності (Ізаг. = 3 стени) вказує на те, що респонденти частіше схильні пояснювати події свого життя зовнішніми обставинами, а не власними діями, що може знижувати відчуття особистого контролю над життєвими ситуаціями.

Середні значення за окремими шкалами (Ісім., Івиробн., Іміжос., Іздоров. — 5–6 стенов) свідчать про відносну збалансованість у сприйнятті відповідальності в окремих сферах життя, зокрема у міжособистісних стосунках та питаннях здоров'я, де частіше проявляються інтернальні тенденції.

Низькі показники за шкалами загальної інтернальності, інтернальності в галузі досягнень і невдач (3–4 стени) вказують на знижене відчуття суб'єктивного контролю саме у сфері оцінки результатів власної діяльності. Це означає, що досліджувані недостатньо пов'язують свої успіхи та невдачі з власними діями і рішеннями, натомість частіше приписують їх зовнішнім обставинам, випадковості або впливу інших людей.

Далі було здійснено побудову узагальненого профілю РСК для всієї досліджуваної групи. На основі середніх значень за кожною з семи шкал (в стенах) отримані показники були відкладені на десятибальній шкалі (рис. 3.3).

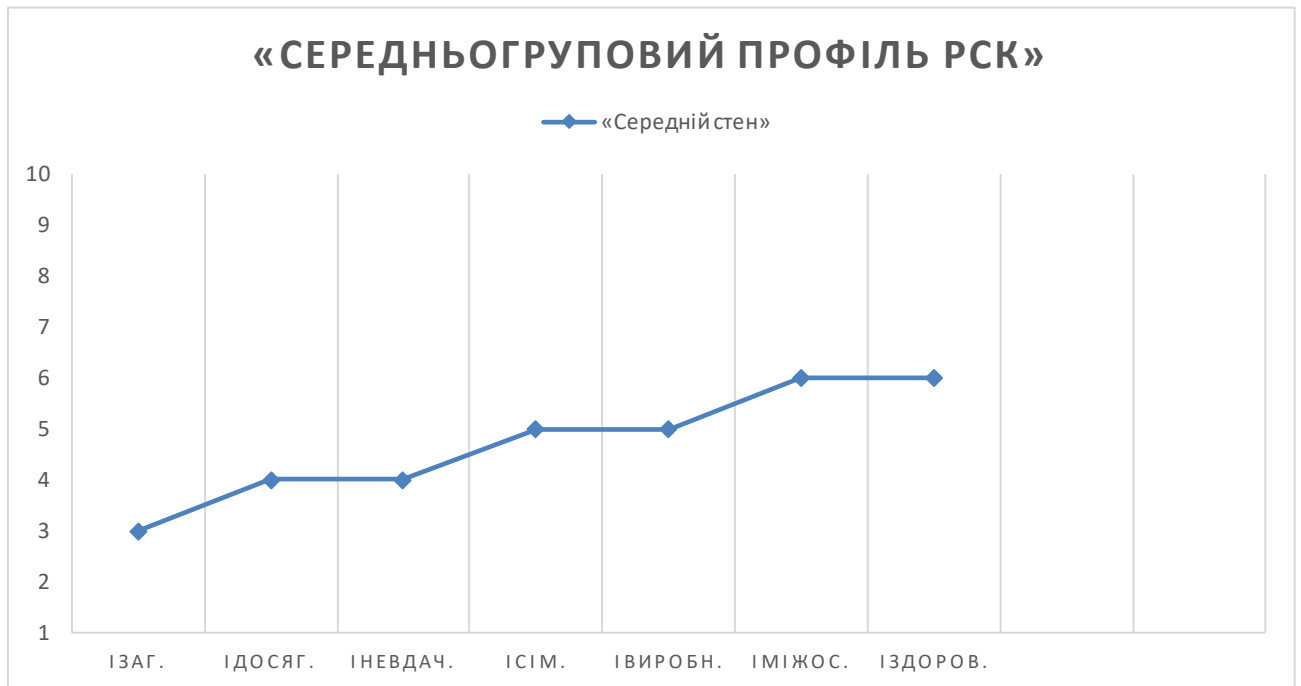


Рис. 3.3. Середньогруповий профіль РСК

За окремими шкалами спостерігається тенденція до більшої інтернальності (показники вище 5,5 стел), а саме за шкалами «міжособистісні стосунки» та «здоров'я», що відображає часткове усвідомлення респондентами власної відповідальності в сфері взаємин з іншими та ставленні до власного здоров'я. Водночас за шкалами «загальна інтернальність», «досягнення», «невдачі», а також в «сімейних» і «виробничих» відносинах показники перебувають на рівні середніх або нижчих значень, що свідчить про схильність респондентів у цих сферах частіше пояснювати події зовнішніми обставинами, ніж власними діями.

Отриманий груповий профіль дозволяє встановити, в яких саме сферах життєдіяльності проявляється переважання інтернальних або екстернальних тенденцій. Порівняння значень зі стандартною межею (5,5 стел) показало, що більшість показників перебувають в межах середніх значень або незначно відхиляються від норми, що говорить про змішаний тип локусу контролю у вибірці з тенденцією до екстернальності, яка проявляється у переважанні

орієнтації на зовнішні обставини як визначальні чинники подій, особливо в сферах досягнень, невдач та загальної оцінки життєвих ситуацій.

3.5 Особливості копінг-поведінки респондентів за методикою “Brief COPE-26”

З метою дослідження особливостей копінг-поведінки респондентів у даному дослідженні було використано методику “Brief COPE-26”, яка дозволяє виявити провідні стратегії подолання стресу.

На першому етапі обробки результатів було здійснено підрахунок індивідуальних показників кожного респондента за всіма шкалами. Обчислення проводилися за допомогою електронних таблиць (Google Таблиці), що забезпечило точність підрахунків та зручність подальшої систематизації даних.

Для кожного учасника визначалися бали за 12 копінг-стратегіями відповідно до ключа методики, а саме: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, емоційна підтримка, інструментальна підтримка, вираження почуттів, поведінковий відхід від проблем, самозвинувачення, звернення до релігії, заперечення.

Таблиця 3.6. Розподіл студентів за рівнями вираженості копінг-стратегій (N=31)

№	Копінг-стратегії	К-сть осіб з низьким рівнем	К-сть осіб з середнім рівнем	К-сть осіб з високим рівнем
C1	Активне подолання	19	5	7
C2	Планування	6	17	8
C3	Позитивне переосмислення	3	23	5
C4	Прийняття	11	11	9
C5	Гумор	15	12	4
C6	Звернення до релігії	0	8	23
C7	Використання емоційної підтримки	12	12	7
C8	Використання інструментальної підтримки	5	11	15
C9	Вираження почуттів	10	10	11
C10	Заперечення	0	4	27
C11	Поведінковий відхід від проблеми	4	5	22
C12	Самозвинувачення	4	17	10

Результати, отримані за методикою свідчать про різну вираженість копінг-поведінки у студентів залежно від типу стратегії та рівня її використання.

За шкалою активного активного подолання у 19 осіб встановлено низький рівень, у 5 осіб визначено середній рівень, у 7 осіб зафіксовано високий рівень. Це свідчить про переважання недостатнього використання активних дій у стресових ситуаціях.

За шкалою планування у 6 осіб встановлено низький рівень, у 17 осіб визначено середній рівень, у 8 осіб зафіксовано високий рівень, що свідчить про помірний рівень організації та прогнозування власних дій.

За шкалою позитивного переосмислення у 3 особи встановлено низький рівень, у 23 особи визначено середній рівень, у 5 осіб зафіксовано високий рівень, що свідчить про ситуативне використання когнітивного переосмислення стресових подій.

За шкалою прийняття у 11 осіб встановлено низький рівень, у 11 осіб визначено середній рівень, у 9 осіб зафіксовано високий рівень, що характеризує рівномірний розподіл вибірки.

За шкалою гумору у 15 осіб встановлено низький рівень, у 12 осіб визначено середній рівень, у 4 осіб зафіксовано високий рівень, що свідчить про обмежене використання гумору як копінг-ресурсу.

За шкалою звернення до релігії у 0 осіб не спостерігається низького рівня, у 8 осіб визначено середній рівень, у 23 особи зафіксовано високий рівень, що свідчить про значну роль цієї стратегії.

За шкалою використання емоційної підтримки у 12 осіб встановлено низький рівень, у 12 осіб визначено середній рівень, у 7 осіб зафіксовано високий рівень, що свідчить про помірне звернення до соціальних ресурсів.

За шкалою використання інструментальної підтримки у 5 осіб встановлено низький рівень, у 11 осіб визначено середній рівень, у 15 осіб

зафіксовано високий рівень, що свідчить про схильність до пошуку практичної допомоги.

За шкалою вираження почуттів у 10 осіб встановлено низький рівень, у 10 осіб визначено середній рівень, у 11 осіб зафіксовано високий рівень, що свідчить про рівномірний розподіл емоційного реагування.

За шкалою заперечення не спостерігається низького рівня, у 4 осіб визначено середній рівень, у 27 осіб зафіксовано високий рівень, що свідчить про виражену схильність до уникнення реальності.

За шкалою поведінкового відходу від проблеми у 4 осіб встановлено низький рівень, у 5 осіб визначено середній рівень, у 22 осіб зафіксовано високий рівень, що свідчить про значну представленість унікальної поведінки.

За шкалою самозвинувачення у 4 осіб встановлено низький рівень, у 17 осіб визначено середній рівень, у 10 осіб зафіксовано високий рівень, що свідчить про помірну внутрішню критичність та схильність до самозвинувачення.

На наступному етапі було обчислено середні значення за кожною шкалою всієї вибірки, що дозволило виявити загальні тенденції у використанні копінг-стратегій. Отримані показники були внесені до узагальненої таблиці (табл. 3.8)

Таблиця 3.7. Узагальнені середні показники копінг-стратегій

Показник	Середній бал
Активне подолання	6
Планування	6
Позитивне переосмислення	6
Прийняття	6
Гумор	5
Емоційна підтримка	5
Інструментальна підтримка	6
Вираження почуттів	5

Продовження таблиці 3.7.

Поведінковий відхід від проблем	5
Самозвинувачення	5
Звернення до релігії	4
Заперечення	5

Отримані середні значення за методикою «Brief COPE-26» у вибірці (N = 31) показали, що найвищі середні бали (по 6 балів) спостерігаються за шкалами активного подолання, планування, позитивного переосмислення, прийняття та інструментальної підтримки.

Поєднання активного подолання і планування вказує на сформовану здатність до цілеспрямованого регулювання поведінки у стресових умовах. Високі значення позитивного переосмислення та прийняття відображають ефективні механізми внутрішньої адаптації, пов'язані з інтерпретацією ситуації та зниженням її психотравмуючого впливу. Високий рівень використання інструментальної підтримки доповнює цю картину, демонструючи орієнтацію студентів на залучення зовнішніх ресурсів як складової адаптивного подолання.

Водночас значення на рівні 5 балів, отримані за шкалами гумору, емоційної підтримки та вираження почуттів, свідчать про помірну представленість емоційно-орієнтованого копінгу. Дані стратегії виконують допоміжну функцію, забезпечуючи зниження емоційного напруження та підтримання психологічної рівноваги, однак не виступають провідними у структурі реагування.

Разом з тим звертає на себе увагу те, що такі потенційно неадаптивні стратегії, як поведінковий відхід від проблем, самозвинувачення та заперечення, також мають середній рівень вираженості (по 5 балів), що може свідчити про їх періодичне використання у стресових ситуаціях.

Найнижчий середній показник (4 бали) зафіксовано за шкалою звернення до релігії. Це говорить про те, що дана стратегія є найменш

поширеною серед досліджуваних студентів і не відіграє суттєвої ролі у процесі подолання стресу.

Таким чином, у структурі копінг-поведінки студентів переважають адаптивні стратегії, однак поряд із ними зберігається помірне використання унікальних та менш ефективних способів подолання стресу.

Результати кореляційного аналізу Пірсона

З метою статистичного підтвердження гіпотези про те, що студенти з вищим рівнем життєстійкості демонструють кращі показники соціально-психологічної адаптації, інтернальності та переважання конструктивних копінг-стратегій порівняно з респондентами з нижчим рівнем життєстійкості, було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r).

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між життєстійкістю та коефіцієнтом соціально-психологічної адаптації ($r = +0,58$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що зі зростанням рівня життєстійкості підвищується рівень адаптаційних можливостей особистості. Водночас виявлено негативний зв'язок між життєстійкістю та емоційним дискомфортом ($r = -0,52$; $p < 0,01$), що вказує на зниження рівня емоційного напруження у студентів із більш вираженою життєстійкістю.

Щодо показників інтернальності встановлено позитивний кореляційний зв'язок між життєстійкістю та загальною інтернальністю за методикою Дж. Роттера ($r = +0,48$; $p < 0,01$). Це говорить про те, що більш високий рівень життєстійкості характерний для осіб із внутрішнім локусом контролю, які схильні брати відповідальність за події власного життя.

Аналіз копінг-стратегій показав наявність позитивних зв'язків між життєстійкістю та конструктивними стратегіями подолання стресу, зокрема «активним подоланням» ($r = +0,44$; $p < 0,01$) та «плануванням» ($r = +0,41$; $p < 0,05$). Тобто, студенти з вищим рівнем життєстійкості частіше використовують проблемно-орієнтовані способи подолання труднощів.

Водночас встановлено негативний зв'язок між життєстійкістю та стратегіями уникнення, зокрема «поведінковим відходом від проблеми» ($r = -0,47$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням життєстійкості зменшується схильність до уникнення проблемних ситуацій.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу дозволяє зробити висновок, що життєстійкість є значущим психологічним чинником, який

пов'язаний із рівнем соціально-психологічної адаптації, інтернальністю та вибором копінг-стратегій. Зокрема, більш високий рівень життєстійкості пов'язаний із кращою адаптацією, внутрішнім локусом контролю та переважанням конструктивних способів подолання стресу.

Висновки до третього розділу

Проведене емпіричне дослідження, що охоплювало аналіз соціально-психологічної адаптації, життєстійкості, суб'єктивного контролю та копінг-поведінки студентів, дозволяє комплексно оцінити особливості їх психологічного функціонування в умовах війни.

Результати методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда показали, що у 61,3% респондентів (19 осіб) за коефіцієнтом адаптивності спостерігається середній рівень. Це говорить про те, що студенти загалом здатні пристосовуватися до нових умов навчання та соціальної взаємодії, однак процес адаптації супроводжується внутрішньою напругою та емоційною нестабільністю.

Дослідження життєстійкості за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) свідчать про те, що у 29% респондентів (9 осіб) виявлено середній рівень стресостійкості. Тобто, більшість студентів мають сформовані базові ресурси для подолання труднощів та адаптації до стресових ситуацій, однак ці ресурси не завжди є достатньо стабільними в умовах тривалого психоемоційного навантаження. 25,8% студентів (8 осіб) демонструють високий рівень стресостійкості, який характеризується кращою здатністю контролювати власні емоційні реакції, швидше адаптуються до змін та ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями. Натомість 22,6% респондентів (7 осіб) мають нижчий за середній рівень життєстійкості, а значить частіше виявляють емоційну вразливість, труднощі у подоланні напружених ситуацій та ознаки психологічного виснаження.

Результати дослідження рівня суб'єктивного контролю вказують на переважання змішаного типу локусу контролю з тенденцією до екстернальності. Це свідчить про те, що значна частина студентів схильна пояснювати події зовнішніми обставинами, а не власними діями. Подібна тенденція може певною мірою ускладнювати процес адаптації, оскільки знижує відчуття особистого контролю над життєвими ситуаціями. Водночас в сферах міжособистісних відносин (31 студент) та здоров'я (30 студентів) були

зафіксовані більш виражені інтернальні тенденції, що вказує на часткове усвідомлення респондентами власної відповідальності у цих сферах життя.

Аналіз копінг-поведінки за методикою “Brief COPE-26” дозволив встановити, що у студентів переважають адаптивні способи подолання стресу. Найвищі показники були отримані за шкалами активного подолання, планування, позитивного переосмислення, прийняття та інструментальної підтримки. Це вказує на прагнення студентів конструктивно реагувати на труднощі, шукати способи вирішення проблем та використовувати підтримку оточення як важливий ресурс подолання стресу. Разом із тим помірна вираженість таких стратегій, як самозвинувачення, заперечення та поведінковий відхід від проблем, свідчить про те, що в умовах тривалого стресу респонденти періодично можуть використовувати й менш ефективні способи психологічного захисту.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження про те, що життєстійкість є значущим чинником психологічної адаптації студентів. Встановлено її позитивний зв'язок із рівнем соціально-психологічної адаптації та інтернальністю, а також із конструктивними копінг-стратегіями, і негативний зв'язок із стратегіями уникнення

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що стресостійкість є одним із ключових чинників психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Адже саме рівень життєстійкості значною мірою впливає на здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, долати стресові ситуації, зберігаючи ефективність навчальної та соціальної діяльності. Студенти з вищими показниками стресостійкості характеризуються кращими адаптаційними можливостями, більш стабільним психологічним станом та переважанням конструктивних копінг-стратегій. Натомість недостатня стресостійкість супроводжується зниженням емоційного комфорту та більшою вразливістю до негативного впливу стресових факторів. Це дозволяє розглядати розвиток стресостійкості як важливу умову підтримання психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній бакалаврській роботі було здійснено теоретико-емпіричне дослідження стресостійкості як чинника психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Обрана тема є актуальною, оскільки сучасні умови життя в Україні характеризуються невизначеністю та значним психологічним навантаженням, що безпосередньо впливає на навчання та емоційний стан студентів.

У процесі виконання роботи було реалізовано всі поставлені у вступі завдання, які відповідають структурі дослідження.

У межах першого розділу здійснено теоретичний аналіз понять стресу та стресостійкості в психології. Встановлено, що стрес є складною психофізіологічною реакцією організму на вплив зовнішніх і внутрішніх факторів та виконує як позитивну (еустрес), так і негативну (дистрес) дію залежно від інтенсивності та тривалості впливу.

У сучасній психологічній науці стресостійкість трактується як інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати психоемоційну рівновагу та ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження. Вона розглядається як складна система особистісних ресурсів, яка включає когнітивні, емоційні, вольові, соціальні та фізіологічні компоненти. Підкреслено, що ця характеристика не є вродженою, а формується у процесі життєвого досвіду під впливом індивідуальних особливостей і соціального середовища.

Також у першому розділі досліджено психологічну адаптацію особистості, що характеризується як процес пристосування особистості до змінних умов середовища. Він супроводжується перебудовою емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. В умовах війни цей процес ускладнюється підвищеним рівнем стресу та через постійний вплив стресогенних факторів.

Теоретично обґрунтовано, що стресостійкість виконує ключову функцію в процесі адаптації, оскільки забезпечує здатність особистості долати стресові

ситуації, підтримувати емоційну стабільність і зберігати активність у складних життєвих умовах.

У другому розділі обґрунтовано методичні засади емпіричного дослідження. Визначено, що для комплексного аналізу стресостійкості та адаптаційних процесів доцільно використовувати інтегрований підхід, який охоплює кілька взаємопов'язаних психологічних характеристик: рівень стресостійкості, соціально-психологічну адаптацію, суб'єктивний контроль та копінг-стратегії. На основі цього було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.
2. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10).
3. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера.
4. Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”.

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, у якому взяли участь 31 студент віком від 18 до 23 років. Аналіз результатів дозволив виявити низку закономірностей щодо психологічного стану студентської молоді.

Результати методики соціально-психологічної адаптації показали переважання середнього рівня адаптивності студентів. Це свідчить про наявність базових механізмів пристосування до навчального та соціального середовища, однак із проявами емоційної нестабільності. Найбільш вразливим компонентом виявився емоційний комфорт, що вказує на підвищену чутливість студентів до стресових впливів.

Результати дослідження життєстійкості засвідчили про переважання середнього рівня стресостійкості у вибірці. Частина респондентів демонструє високі показники життєстійкості, що характеризується кращою здатністю до саморегуляції та відновлення після стресових ситуацій, тоді як інша частина має знижені показники, які супроводжуються підвищеною вразливістю до стресу.

Аналіз суб'єктивного контролю виявив переважання змішаного типу локусу контролю з тенденцією до екстернальності. Це говорить про те, що студенти частіше схильні пояснювати події зовнішніми обставинами, ніж власними діями, це може знижувати їх відчуття контролю над життєвими ситуаціями та впливати на ефективність подолання труднощів.

Аналіз копінг-поведінки показав домінування адаптивних стратегій, таких як активне подолання, планування, позитивне переосмислення та використання підтримки. Водночас встановлено наявність помірною використання менш ефективних стратегій, зокрема уникнення та самозвинувачення, що може свідчити про ситуативні труднощі у подоланні стресу.

Узагальнення даних дозволило виявити особливості прояву стресостійкості у студентської молоді та її взаємозв'язок із рівнем психологічної адаптації. Встановлено, що вищий рівень стресостійкості сприяє більш ефективній адаптації до навчального процесу та кращому подоланню стресових ситуацій, тоді як низький рівень стресостійкості ускладнює процес адаптації та підвищує ризик емоційного виснаження.

Таким чином, результати теоретичного та емпіричного дослідження підтверджують, що стресостійкість є важливим чинником психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. Вона сприяє ефективному функціонуванню особистості та виступає значущим ресурсом подолання кризових ситуацій.