

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах

воєнного стану

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-112

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ЛАВРЕНТЬЄВ Є.М.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник САВЕЛЮК Н.М.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент АВГУСТЮК М.М.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
« 09 » _____ березня 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЛАВРЕНТЬЄВ ЄВГЕНІЙ МИКОЛАЙОВИЧ
(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного-стану
керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор САВЕЛЮК Наталія Михайлівна,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)
затверджені наказом закладу вищої освіти від «9» березня 2026 року № 69
2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2026 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 89 сторінок, 67 джерел, 4 рисунки, 10 таблиць, 4 додатки.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття стресостійкості та особливостей її прояву у здобувачів вищої освіти; визначено ключові психологічні чинники формування стресостійкості особистості; схарактеризовано вплив умов воєнного стану на психічний стан та адаптаційні стратегії студентської молоді; надано загальну характеристику організації, етапів та методів емпіричного дослідження психологічних чинників стресостійкості; здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження рівнів стресостійкості та її психологічних чинників; розроблено психологічні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):
Таблиця 1.1 Структурні компоненти життєстійкості особистості та їхній

адаптаційний потенціал в умовах воєнного стану; Таблиця 1.2 Аналіз копінг-стратегій особистості та їхня ефективність у стресових ситуаціях; Таблиця 1.3 Класифікація стресогенних чинників воєнного стану та їхній вплив на здобувачів вищої освіти; Таблиця 1.4 Функції компонентів ПСО в умовах освітнього процесу воєнного стану; Таблиця 1.5 Специфіка реалізації копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час війни; Таблиця 2.1 Аналіз загальної стресостійкості за опитувальником CD-RISC; Рис. 2.1. Гістограма розподілу рівнів стресостійкості (CD-RISC); Таблиця 2.2 Результати здобувачів вищої освіти за методикою «Психологічна стійкість особистості» О. Штепи щодо рівня вияву психологічної стійкості.; Рис. 2.2. Профіль компонентів психологічної стійкості; Таблиця 2.3 Результати здобувачів вищої освіти за методикою «Індикатор копінг стратегій» (CSI) Дж. Амірхана щодо особливостей використання копінг стратегій; Рис. 2.3. Гістограма домінуючих копінг-стратегій; Таблиця 2.4 Порівняльна характеристика ключових показників (середні значення); Рис. 2.4 Порівняння ключових індексів стійкості та копіngu; Таблиця 2.5 Порівняльний аналіз середніх значень показників стійкості та копіngu за статтю (t-критерій Стюдента).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	САВЕЛЮК Н.М., професор	10.03.2026	13.04.2026
2	САВЕЛЮК Н.М., професор	14.04.2026	08.05.2026
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
8	Формування висновків	22.05.2026	
9	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	

10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	
13	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
14	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
15	Захист дипломної роботи	09.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Євгеній ЛАВРЕНТЬЄВ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Наталія САВЕЛЮК

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 89 сторінок, 67 джерел, 4 рисунки, 10 таблиць, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості стресостійкості особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники, що визначають стресостійкість здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо теми дослідження, узагальнення наукових підходів).
2. Емпіричні (констатувальний експеримент, опитування, анкетування).
3. Статистичні (метод рангової кореляції Спірмена).

Методики: 1. «Психологічна стійкість особистості» (О. Штепа); 2. «Шкала стресостійкості» (Connor-Davidson.); 3. «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхана)

Експериментальна база та вибірка: Дослідження проводилося на базі вищого навчального закладу м. Запоріжжя Національний університет «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 67 здобувачів вищої освіти віком 18-30 років. Серед них: 32 представники чоловічої та 35 жіночої статі.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ВОЄННИЙ СТАН, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	11
1.1. Етапи розвитку стресу та стресостійкості в психології	11
1.2. Чинники формування стресостійкості особистості	16
1.3. Вплив умов воєнного стану на психічний стан здобувачів вищої освіти: ризики, виклики та адаптаційні стратегії	27
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	40
2.1. Організація, етапи та методи дослідження, характеристика вибірки та інструментарію.....	40
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівнів стресостійкості та її психологічних чинників	49
2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану	60
Висновки до розділу 2.....	65
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах воєнного стану проблема збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти набула особливої значущості. Здобувачі вищої освіти, як соціально вразлива категорія молоді, стикаються з численними стресогенними чинниками, які впливають не лише на їх емоційний стан, а й на когнітивні процеси, соціальну активність, навчальну мотивацію та здатність планувати власне професійне і життєве майбутнє. Постійна невизначеність, інформаційне перевантаження, вимушені зміни життєвих обставин, загроза безпеці та порушення звичного укладу життя формують комплекс психологічних викликів, що потребують глибокого наукового аналізу. У таких умовах саме стресостійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом, який дозволяє здобувачам вищої освіти зберігати продуктивність, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до динамічних соціальних змін.

Психологічні чинники стресостійкості мають полівимірну природу та охоплюють особистісні риси, індивідуально-типологічні особливості реагування на труднощі, рівень розвитку саморегуляції, соціально-психологічні умови навчання та ресурси підтримки. Дослідження цих чинників є необхідним для більш глибокого розуміння того, які механізми забезпечують збереження функціональності здобувачів вищої освіти в умовах тривалого стресу, які внутрішні ресурси та поведінкові стратегії сприяють ефективній адаптації, а які фактори, навпаки, підвищують ризик дезадаптивних проявів. Оскільки воєнний стан створює специфічний соціальний та психологічний контекст, що суттєво відрізняється від умов мирного часу, вивчення стресостійкості здобувачів вищої освіти потребує оновлених наукових підходів, урахування сучасних реалій та аналізу впливу кризових ситуацій на особистісний розвиток.

Важливість такого дослідження зумовлена також тим, що період здобуття вищої освіти є етапом активного формування самооцінки, професійної ідентичності, системи цінностей та соціальної компетентності. У цей час

особистість особливо чутлива до впливу стресових факторів. Підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження, відчуття невизначеності щодо майбутнього можуть ускладнювати процес навчання, засвоєння професійних знань і навичок, знижувати академічну мотивацію та негативно впливати на соціальне функціонування. Своєю чергою, сформована стресостійкість дає можливість не лише зберігати психологічну стабільність, а й підтримувати навчальну активність, ефективно долати труднощі, здійснювати саморегуляцію та приймати відповідальні рішення в умовах підвищеної невизначеності.

Актуальність проблеми підсилюється також суспільним запитом на підготовку фахівців із високим рівнем психологічної витривалості та здатністю конструктивно діяти у складних і кризових обставинах. Заклади вищої освіти дедалі частіше стикаються з необхідністю впровадження програм психологічної підтримки здобувачів освіти, розробки практичних рекомендацій та інструментів розвитку їх внутрішніх ресурсів. Однак така діяльність потребує наукового обґрунтування. Саме тому дослідження психологічних чинників стресостійкості є практично значущим, оскільки дає змогу визначити, які особистісні характеристики, копінг-стратегії та соціальні ресурси є найбільш ефективними для збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Отже, дослідження психологічних чинників стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану має вагомий теоретичний та практичний значущість. З теоретичної точки зору воно сприяє поглибленню уявлень про природу стресостійкості, механізми адаптації та внутрішні ресурси особистості в умовах підвищеної стресогенності. З практичної - створює підґрунтя для розробки ефективних рекомендацій щодо підтримки здобувачів вищої освіти, удосконалення програм психологічного супроводу та підвищення готовності молоді до подолання складних життєвих ситуацій в умовах воєнного стану.

Стресостійкість студентів стала об'єктом вивчення у роботах таких науковців, як: С. Максименко, О. Штепа, а також зарубіжних дослідників Г.Сельє та Р. Лазаруса. Зазначені автори фокусують увагу на тому, що рівень стресостійкості визначається психологічними чинниками та копінг-стратегіями.

Особливості формування та розвитку стресостійкості особистості розглядалися у працях таких дослідників, як Н. Савелюк, Т. Титаренко, а також зарубіжних учених К. Коннора та Дж. Амірхана. Концептуальні напрацювання авторів дозволяють розглядати стресостійкість як динамічну характеристику, що залежить від внутрішніх ресурсів особистості та індивідуальних способів інтерпретації критичних подій.

Психологічні чинники стресостійкості студентської молоді в умовах невизначеності та кризових ситуацій досліджували такі науковці: Т.Пономаренко, В. Корольчук, В. Крайнюк. У фокусі уваги цих дослідників постає роль інтеграції когнітивних і поведінкових стратегій, які забезпечують збереження психоемоційної стабільності студентів та активізацію їхніх внутрішніх захисних механізмів у деструктивному середовищі.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники, що визначають стресостійкість здобувачів вищої освіти під час воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресостійкості та, зокрема, її особливостей у здобувачів вищої освіти, визначити ключові психологічні чинники та критерії її прояву в умовах воєнного стану.

2. Охарактеризувати вплив індивідуально-типологічних, особистісних та соціально-психологічних факторів на формування стресостійкості здобувачів вищої освіти.

3. Організувати емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості здобувачів вищої освіти, а також здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

4. Окреслити практичні рекомендації щодо розвитку та підтримки стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості стресостійкості особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження: Передбачається, що чоловіки частіше схильні до стратегії «вирішення проблем», тоді як жінки — до «пошуку соціальної підтримки.

Теоретичні основи дослідження:

1. теорії стресу і копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Сельє);
2. концепція резилієнтності та психологічної стійкості (А.Антонівський, С. Мадді);
3. психологічні аспекти резилієнтності та стресостійкості здобувачів освіти в умовах воєнного стану (Л. Карамушка, О. Кокун, Н.Савелюк, Т. Титаренко).

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової психологічної літератури щодо стресостійкості здобувачів вищої освіти, узагальнення наукових підходів до визначення психологічних чинників стресостійкості та формування адаптаційних стратегій в умовах підвищеної стресогенності); емпіричні (опитування і тестування вибірки студентів для дослідження рівнів стресостійкості та впливу психологічних чинників на її формування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних інструментів, серед яких методика «Психологічна стійкість особистості» (ПСО) О. Штепи, «Шкала стресостійкості» CD-RISC (Connor-Davidson; К. Коннор, Дж. Девідсон) та «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) Дж. Амірхана; статистичні (обробка та аналіз отриманих даних для визначення взаємозв'язків між психологічними чинниками та рівнем стресостійкості студентів).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі вищого навчального закладу м. Запоріжжя Національний університет «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 67 здобувачів вищої освіти віком 18-30 років. Серед них: 32 представники чоловічої та 35 жіночої статі.

Практичне значення результатів дослідження. Робота містить результати власного емпіричного дослідження щодо психологічних чинників стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Зазначені результати можуть бути використані психологами у своїй практичній діяльності. Розроблені пропозиції можуть стати корисними для здобувачів вищої освіти та будуть зумовлювати підвищення показників їх стресостійкості.

Апробація результатів дослідження Тези за темою дослідження подано до щорічної науково-практичної конференції «Тиждень науки-2026» Національного університету «Запорізька політехніка» (м. Запоріжжя, 13-17 квітня 2026 року).

Структура роботи: Бакалаврська робота складається зі вступу, основної частини (2 основні розділи), висновків до розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Основний обсяг роботи викладено на 64 сторінках, загальний обсяг роботи складає – 89 сторінок. Дослідження містить 4 таблиці, 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Етапи розвитку стресу та стресостійкості в психології

У сучасній психологічній науці вивченню стресу та індивідуальної стресостійкості приділяється значна увага, що зумовлено перманентним зростанням інтенсивності, динамічності та непередбачуваності суспільних процесів [2]. Феномен стресу розглядається як інтегральна адаптаційна реакція особистості на дестабілізуючу дію різноманітних екзогенних чи ендогенних чинників (стресорів), яка супроводжується кардинальною функціональною перебудовою діяльності центральної нервової системи, ендокринного апарату та базових регуляторних механізмів психіки. В межах системного підходу дане явище трактується як універсальний інструмент психічного та фізіологічного пристосування, що забезпечує збереження гомеостатичної рівноваги та цілісності організму за умов критичного зростання психоемоційного та когнітивного навантаження. Витоки наукового осмислення стресових реакцій традиційно пов'язують із фундаментальними розробками американського дослідника Уолтера Кеннона (1932 р.), який уперше впровадив у науковий обіг концепт гомеостазу як динамічної сталості внутрішнього середовища живої системи. У. Кеннон детально описав фізіологічний механізм екстреної, блискавичної мобілізації енергетичних ресурсів організму у відповідь на безпосередню загрозу життєдіяльності — відому як реакція «бий або тікай». Його праці сформували міцне теоретичне підґрунтя для подальшого з'ясування загальних психофізіологічних закономірностей реагування суб'єкта на екстремальні, загрозливі та фруструючі чинники зовнішнього середовища.

Наступним етапним кроком у розбудові антистресової парадигми став революційний внесок видатного канадського патофізіолога Ганса Сельє [54], який безпосередньо ввів термін «стрес» у науковий обіг та розробив цілісну концепцію загального адаптаційного синдрому (ЗАС). У його класичних працях стрес інтерпретується як неспецифічна відповідь біологічного індивіда на будь-які вимоги середовища щодо адаптації. Г. Сельє експериментально довів, що найрізноманітніші за своєю природою та модальністю подразники викликають стандартизований комплекс психофізіологічних змін, який має чітко виражений стадійний характер. Автор виокремив три послідовні етапи розвитку цього стану:

1. Стадію тривоги, що супроводжується первинним шоком та негайною мобілізацією внутрішніх захисних резервів;

2. Стадію резистентності або опору, під час якої за рахунок оптимального витрачання внутрішніх ресурсів досягається стабільне пристосування до тривалої дії стресора;

3. Стадію виснаження, яка неминуче настає тоді, коли інтенсивність, частота чи тривалість деструктивного впливу перевищує ліміти адаптаційного потенціалу особистості, провокуючи психосоматичні розлади, деформації та тотальний зрив адаптації.

Важливим теоретичним здобутком концепції Г. Сельє [54] стало також диференційоване розмежування стресу за його вектором впливу на особистість на дві полярні дефініції: еустрес та дистрес. Еустрес розглядається як конструктивний, мобілізуючий різновид напруження, який активізує приховані когнітивні ресурси, підвищує працездатність, мотивацію та загальну успішність суб'єкта, сприяючи його особистісному розвитку та збагаченню досвіду. На противагу цьому, дистрес має яскраво виражений руйнівний характер, супроводжуючись тотальним виснаженням психофізіологічних сил, тривалою емоційною дестабілізацією, розладами саморегуляції та суттєвим зниженням продуктивності будь-якої діяльності, що в подальшому веде до глибокої дезадаптації особистості суб'єкта. Незважаючи на фундаментальність теорії Г.Сельє, суто біологічний підхід виявився обмеженим для пояснення усього спектру реакцій людини, оскільки

практично нівелював роль вищих психічних функцій у процесах сприйняття загрози.

Цей концептуальний дефіцит було успішно подолано в межах когнітивно-транзакційної моделі психологічного стресу, запропонованої Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман. Відповідно до їхніх поглядів, психологічний стрес є продуктом специфічної взаємодії (транзакції) між індивідом та мінливим середовищем. Вирішальне значення тут має суб'єктивна когнітивна оцінка події, яка розгортається у два етапи: первинна оцінка (визначення ступеня небезпеки, шкоди чи виклику, які несе ситуація) та вторинна оцінка (аналіз наявних у індивіда внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання загрози). Баланс між цими двома оцінками детермінує специфіку емоційного реагування та зумовлює вибір певних копінг-стратегій (стратегій подолання труднощів), що поділяються на проблемно орієнтовані (спрямовані на активну зміну обставин) та емоційно-орієнтовані (націлені на внутрішню корекцію власного емоційного стану, коли змінити обставини неможливо) [7; 8]. На сучасному етапі розвитку психологічної думки констатується відсутність єдиної уніфікованої дефініції стресу, що пояснюється багатоаспектністю та інтегральним характером даного явища. Дослідники розглядають його і як особливий функціональний стан, і як динамічний процес адаптації, і як систему специфічних поведінкових відповідей.

Психологічний стрес за критерієм провідних механізмів виокремлюють інформаційний та емоційний стрес. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях когнітивного навантаження та інформаційного пресингу, коли індивід змушений опрацьовувати надмірні масиви даних і приймати життєво важливі рішення в умовах жорсткого дефіциту часу та високої невизначеності. В специфічних умовах воєнного стану проявами інформаційного стресу є постійне перебування в насиченому медіапросторі, регулярне отримання тривожних новин про перебіг бойових дій, загрози ракетних обстрілів та повітряні тривоги, що вимагає постійної інтелектуальної напруги та оперативного реагування. Емоційний стрес, своєю чергою, пов'язаний із глибокими переживаннями суб'єктивно травмівних подій, які руйнують базове почуття безпеки людини. В умовах війни емоційний стрес

актуалізується через безпосередні загрози життю, страх за долю близьких осіб, втрату житла, вимушене переселення (переміщення) та розірвання соціальних зв'язків, що виливається у стійкі почуття тривожності, безпорадності та хронічного душевного виснаження.

Вагомий та самобутній внесок у розбудову вітчизняної теорії стресу, адаптації та психічної стійкості особистості в умовах екстремальних викликів сьогодення зробили представники української психологічної школи. Так, у концептуальних працях видатного вченого С. Д. Максименка обґрунтовано генетико-моделюючий підхід до аналізу особистісного розвитку [40]. В межах цього підходу стресостійкість інтерпретується не як фіксована, статична константа, а як динамічний, життєздатний потенціал особистості, її духовна та психофізіологічна самоорганізація, що активно формується, загартовується та трансформується у процесі конструктивного подолання нормативних та ненормативних життєвих криз. С. Д. Максименко [40] наголошує, що вихідним джерелом протидії деструктивним стресорам є смисложиттєве ядро особистості, її ціннісні орієнтації та усвідомлена спрямованість.

Закономірності психофізіологічного забезпечення діяльності людини та особливості функціонування її адаптаційних систем в особливих, екстремальних умовах детально висвітлено у фундаментальних дослідженнях О. Г. Кокуна. Вчений розробив цілісну концепцію оптимізації та моніторингу адаптаційних можливостей особистості, розкривши механізми тривалого збереження працездатності та психосоматичного здоров'я під впливом надпотужних екологічних, соціальних та техногенних стресорів. Погляди О. Г. Кокуна мають виняткове значення для розуміння психофізіологічної ціни адаптації здобувачів вищої освіти під час довготривалих кризових ситуацій.

Проблематика професійного та академічного стресу в освітньому просторі, а також психологічні закономірності функціонування малих і великих соціальних груп у деструктивних, кризових та нестабільних умовах є предметом системного аналізу Л. М. Карамушки [27]. Дослідниця детально описує чинники виникнення синдрому емоційного вигорання в закладах освіти, специфіку організаційного

стресу та обґрунтовує інноваційні соціально-психологічні технології розвитку резилієнтності (психологічної життєстійкості) керівників та здобувачів освіти в умовах воєнних викликів, що дозволяє оптимізувати освітній процес навіть у моменти підвищеної соціальної напруги.

Теоретико-методологічні засади психології стресу, надійності та безпеки діяльності особистості в особливих і військових умовах глибоко розкрито у працях М. С. Корольчука. Дослідником з'ясовано характер взаємозв'язку між індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності суб'єкта та його успішністю у подолання гострого психоемоційного напруження. М.С.Корольчук виокремив чіткі критерії та маркери психічної дезадаптації, а також запропонував дієві превентивні та реабілітаційні стратегії профілактики деструктивних станів студентської молоді. Особливої концептуальної уваги в контексті сучасного воєнного стану набуває теорія психології життєтворчості та особистісної стійкості Т. М. Титаренко [55]. У її науковому доробку прискіплювано проаналізовано механізми подолання травматичного життєвого досвіду та закономірності посттравматичного зростання особистості. Т. М. Титаренко доводить, що стресостійкість особистості базується на здатності до активного переконструювання власного життєвого світу, знаходження нових цільових орієнтирів та сенсів буття всупереч руйнівним обставинам екзогенного характеру, що трансформує кризу на джерело особистісного збагачення і внутрішньої сили. Вагомий внесок у дослідження психологічних особливостей переживання стресу студентською молоддю в умовах війни зробила доктор психологічних наук, професор Н. М. Савелюк [48]. У її працях глибоко проаналізовано психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями під час тривалого воєнного стану. Дослідниця доводить, що суб'єктивне переживання стресу здобувачами вищої освіти тісно взаємопов'язане з їхнім рівнем самоусвідомлення. Саме самоусвідомлення виступає тим внутрішнім ресурсом, який дозволяє молоді краще розуміти власні емоційні реакції, структурувати травматичний досвід та обирати ефективні адаптаційні механізми у ситуаціях тотальної невизначеності.

Можна констатувати, що стресостійкість (стресорезистентність) у сучасній психологічній науці дефініюється як складне системне утворення особистості, що гармонійно поєднує когнітивно-оцінні, емоційно-вольові, психофізіологічні та поведінково-адаптивні компоненти [7 ;51]. Дана властивість забезпечує збереження високої продуктивності діяльності, гнучке та адекватне саморегулювання психічних станів, підтримання внутрішньої рівноваги, а також мінімізацію психосоматичних втрат у процесі перебування в екстремальному, хронічно напруженому чи воєнному середовищі. Вивчення історичних етапів еволюції поняття стресу демонструє закономірний перехід від вузькобіологічного, реактивного трактування напруження до багатовимірних особистісно-значущих концепцій, де провідна адаптаційна роль відводиться внутрішній суб'єктній активності людини та її здатності свідомо спиратися на власні психологічні ресурси.

1.2. Чинники формування стресостійкості особистості

Проблема стресостійкості та психологічної резильєнтності посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях, присвячених адаптації особистості, психічному здоров'ю та подоланню стресових ситуацій. У сучасному, динамічному світі, який характеризується високим рівнем непередбачуваності та постійними змінами, здатність людини ефективно протистояти стресорам стає ключовою умовою збереження її психофізіологічного благополуччя. У більшості наукових підходів стресостійкість розглядається як складна, інтегрована здатність людини зберігати емоційну врівноваженість, свідомо контролювати власний психічний стан і підтримувати високу ефективність діяльності навіть за умов значного, пролонгованого психоемоційного навантаження. Разом із тим, у науковому дискурсі поняття резильєнтності має значно ширший та багатогранніший зміст, оскільки воно охоплює не лише пасивний опір негативним впливам середовища, а й проактивне вміння адаптуватися до складних життєвих обставин, відновлювати

внутрішні психологічні ресурси та продовжувати повноцінне, творче функціонування після пережитих труднощів та травмуючих подій.

Резильєнтність виступає тим фундаментом, на якому базується посттравматичне зростання особистості. Особливої та безперечної актуальності проблема цілеспрямованого розвитку стресостійкості набуває у студентському віці. Цей період життєвого циклу закономірно супроводжується значними, глибинними особистісними змінами, високими навчальними вимогами з боку освітнього середовища та необхідністю швидкого пристосування до нових соціальних умов, статусу та рівня відповідальності [46]. У цей перехідний період здобувачі вищої освіти нерідко переживають інтенсивне емоційне напруження.

Воно пов'язане з академічним навантаженням, кризою професійного самовизначення, екзистенційною нестабільністю щодо власного майбутнього та потребою оперативної адаптації до динамічних змін у мікро- та макросоціумі. В екстремальних умовах воєнного стану загальний рівень психоемоційного навантаження на молодь значно посилюється. Специфіка цих умов, що включає пряму загрозу життю, невизначеність, соціальну ізоляцію та інформаційний тиск, може вкрай негативно впливати на загальний психологічний стан студентської молоді, суттєво ускладнюючи як сам процес навчання, так і механізми успішної соціальної адаптації. У психологічній літературі стресостійкість у таких умовах описується як цілісний комплекс особистісних якостей і глибоких механізмів саморегуляції, які допомагають людині не лише виживати, але й конструктивно реагувати на стресові фактори, ефективно долати труднощі та зберігати внутрішню стабільність і ментальне здоров'я. До основних, видимих проявів стресостійкості дослідники відносять здатність особистості контролювати свої гострі емоційні реакції, підтримувати оптимальну працездатність у напружених, непередбачуваних умовах, адекватно та раціонально оцінювати критичну ситуацію та знаходити ефективні, нестандартні способи розв'язання проблем, що виникають.

Допомагає витримувати тиск обставин, є глибинна віра у власні сили, фізична та психологічна витривалість, пластичне вміння підлаштовуватися під мінливі обставини та швидко, без надмірних втрат відновлюватися після пережитого

гострого стресу [47; 41]. Сучасні ґрунтовні дослідження переконливо свідчать про те, що стресостійкість не є вродженою, статичною характеристикою. Вона формується поступово, у процесі онтогенезу та соціалізації, під потужним впливом комплексу індивідуально-психологічних, соціальних та поведінкових чинників. Її розвиток також безпосередньо залежить від особливостей функціонування емоційної сфери, обсягу та якості соціальної підтримки, сформованості зрілих копінг-стратегій та рівня розвитку здатності до свідомої саморегуляції. Саме тому системний розвиток стресостійкості студентської молоді є не просто бажаною, а критично важливою умовою збереження їхнього психічного здоров'я, забезпечення успішної академічної адаптації та ефективного, повноцінного функціонування в умовах тривалого військового стресу.

У сучасній психологічній науці поняття резильєнтності концептуалізується та трактується як складна, багаторівнева система внутрішніх ресурсів та адаптаційних механізмів особистості. Ці механізми забезпечують фундаментальну здатність людини підтримувати стабільну психічну рівновагу в умовах сильного стресу та успішно, без деструктивних наслідків пристосовуватися до вкрай несприятливих життєвих обставин. Даний феномен охоплює не лише окремі, ізольовані особистісні характеристики, а й цілісні патерни поведінки, специфічні способи емоційного реагування, розвинені механізми саморегуляції та індивідуальні, напрацьовані досвідом моделі подолання труднощів. У більшості сучасних парадигм резильєнтність розглядається як активний, динамічний процес, що безперервно формується, переглядається та змінюється під впливом накопиченого життєвого досвіду, трансформуючого соціального середовища та активізації внутрішніх психологічних ресурсів людини. Вагомий внесок у вивчення феномену психологічної стійкості зробив видатний психолог С. Мадді, який розробив і обґрунтував цілісну концепцію життєстійкості.

У межах цього фундаментального підходу здатність особистості ефективно долати стресові ситуації пояснюється наявністю у неї глибокої, екзистенційної системи переконань та особливого, проактивного ставлення людини до життєвих труднощів, які постають на її шляху [39]. На переконання дослідника, психологічно

стійка особистість кардинально відрізняється тим, що сприймає складні обставини не лише як руйнівне джерело напруження, а і як цінну можливість набуття нового життєвого досвіду, стимул до самовдосконалення та подальшого особистісного розвитку. Згідно з теорією С. Мадді, основу життєстійкості як психологічної властивості становлять три базові, тісно взаємопов'язані компоненти:

Перший компонент — залученість — безпосередньо пов'язаний із глибокою включеністю людини до власного життя, щирим інтересом до діяльності та активною, небайдужою участю у подіях, що відбуваються навколо неї. Ця характеристика дає відчуття значущості власного існування;

Другий компонент — контроль характеризується непохитним переконанням особистості у власній здатності впливати на поточну ситуацію, формувати хід подій та брати на себе відповідальність за результати своєї діяльності;

Третій компонент — прийняття ризику або виклик — відображає готовність суб'єкта сприймати будь-які труднощі, життєві зміни та ситуації невизначеності як природну, невід'ємну складову людського життя, що стимулює розвиток та сприяє формуванню абсолютно нового, унікального досвіду.

Таблиця 1.1

Структурні компоненти життєстійкості особистості та їхній адаптаційний потенціал в умовах воєнного стану

Компонент життєстійкості	Психологічний зміст та характеристика	Адаптаційне значення
Залученість	Активна участь у подіях власного життя, щирий інтерес до щоденної діяльності.	Дозволяє студентам уникати відчуження та соціальної ізоляції. Підтримує інтерес до освітнього процесу

Продовження табл. 1.1

Контроль	Впевненість у тому, що активні дії та зусилля здатні вплинути на результат подій. Готовність брати відповідальність.	Допомагає фокусуватися на зоні особистого впливу (навчання, саморозвиток, безпека) замість фіксації на глобальній неконтрольованій ситуації війни.
Прийняття ризику	Сприйняття життєвих випробувань як можливості для набуття досвіду, а не як катастрофічної загрози безпеці.	Сприяє розвитку гнучкості, швидкій адаптації до змін форматів навчання (дистанційне, змішане) та формуванню нових життєвих стратегій

Інший, методологічний підхід до розуміння механізмів стресостійкості детально представлений у класичній транзакційній моделі Р. Лазаруса та С.Фолкман. У центрі цієї теорії опиняється не сам об'єктивний стресовий фактор (ситуація), а саме специфіка його суб'єктивного когнітивного сприйняття та інтерпретації людиною. Відповідно до цього наукового підходу, загальний рівень стресостійкості та інтенсивність переживання стресу значною, визначальною мірою залежить від того, яким чином особистість первинно і вторинно оцінює загрозову ситуацію та які конкретні інструменти (способи подолання) використовує для нівелювання напруги.

Дослідники виокремлюють два основні типи адаптивних копінг-стратегій [39; 40]. Перший тип, що має назву проблемно-орієнтованого копінгу, спрямований безпосередньо на конструктивне розв'язання проблеми та передбачає активний, продуманий вплив суб'єкта на джерело стресу з метою реальної зміни ситуації або повного усунення об'єктивних труднощів. Другий тип — емоційно-орієнтований

копінг — спрямований переважно на внутрішню регуляцію емоційного стану людини, когнітивну переоцінку подій та зниження гострого психоемоційного напруження у тих специфічних випадках, коли зовнішні обставини змінити об'єктивно неможливо (що є особливо релевантним для макростресорів, таких як війна).

Висока ефективність психологічної адаптації значною мірою визначається здатністю людини гнучко, адекватно поєднувати та чергувати різні стратегії поведінки залежно від вимог конкретних умов. Студентська молодь особливо гостро та інтенсивно відчуває цю нагальну потребу через специфічні реалії сьогодення: дистанційне навчання, загальну соціальну нестабільність, руйнування звичного укладу життя та постійне, фонове психоемоційне навантаження. Місце у вивченні резильєнтності займає салютогенетичний підхід А. Антоновського. У межах цієї концепції основна, прицільна увага зосереджується виключно на факторах, які безпосередньо сприяють збереженню психологічного здоров'я, зміцненню імунітету психіки та підтриманню внутрішньої, непохитної стійкості особистості. На відміну від традиційних патогенетичних підходів, орієнтованих на ретельне вивчення причин виникнення психічних розладів та порушень, дана інноваційна концепція акцентує ключову увагу на внутрішніх та зовнішніх ресурсах, які допомагають людині успішно, з мінімальними втратами адаптуватися до екстремальних життєвих труднощів [36]. Центральним, системоутворюючим поняттям цієї впливової теорії є так зване «відчуття зв'язності», яке гармонійно включає три основні, структурні складові.

Перша складова цього відчуття — осягненість (зрозумілість) — тісно пов'язана зі здатністю людини когнітивно структурувати інформацію, сприймати події навколишнього світу та власного життя як зрозумілі, логічні, передбачувані та впорядковані, а не як хаотичний набір випадковостей.

Друга складова — керованість — відображає глибоку впевненість особистості у наявності достатніх, адекватних ресурсів (як внутрішніх, так і соціальних) для успішного подолання перешкод та вирішення життєвих проблем, що виникають.

Третя, життєво необхідна складова — усвідомленість — характеризується стійкою здатністю індивіда знаходити екзистенційний сенс у власній щоденній діяльності та розумно сприймати будь-які життєві випробування як важливу, значущу частину власного особистісного досвіду та духовного розвитку.

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється вивченню специфічних чинників, які безпосередньо впливають на рівень стресостійкості особистості та формують її адаптивний профіль [30]. До найбільш важливих, ключових психологічних характеристик, що утворюють ядро стресостійкості, науковці відносять особливості формування самооцінки, рівень особистісної та поточної ситуативної тривожності, ступінь сформованості навичок емоційної та вольової саморегуляції, домінуючий тип локусу контролю, а також індивідуально-типологічні способи реагування на критичні стресові ситуації. На загальний рівень стресостійкості фундаментально впливає самооцінка особистості, адже саме від її адекватності та стійкості залежить базова впевненість людини у власних силах та можливостях. Вона слугує своєрідним внутрішнім компасом, що визначає, як людина позиціонує себе та поводить в екстремальних, стресових ситуаціях, як вона конструктивно реагує на тимчасові невдачі та як емоційно сприймає свої досягнення. Студенти з адекватною, позитивною самооцінкою набагато впевненіше, без зайвих вагань ухвалюють відповідальні рішення, краще та ефективніше контролюють власні емоції в кризових умовах і значно швидше адаптуються до радикальних змін освітнього та соціального середовища. Стабільно занижена самооцінка автоматично викликає підвищену, фонову тривожність, хронічну невпевненість у собі та стійке бажання уникати будь-яких труднощів.

Варто звернути увагу на локус контролю [7]. Люди з домінуючим внутрішнім (інтернальним) локусом контролю є значно емоційно стійкішими, оскільки вони свідомо беруть на себе повну відповідальність за свої дії, вибори та їхні наслідки. Проте у випадках, коли такі особистості занадто сильно, перфекціоністськи орієнтовані на досягнення нереалістично високих результатів, це може, парадоксальним чином, підвищити їхню тривожність і призвести до глибоких переживань через неминучі дрібні невдачі. З іншого боку, ті здобувачі освіти, хто

має яскраво виражений зовнішній (екстернальний) локус контролю, набагато частіше схильні звинувачувати в усьому зовнішні обставини, долю чи інших людей, що суттєво заважає їм активно долати труднощі та лише посилює їхню емоційну та психічну нестабільність. Психологічну стійкість також підтримує розвинена система саморегуляції. Саме вона забезпечує пластичність психіки та дозволяє свідомо контролювати свою соціальну поведінку, регулювати інтенсивні емоційні стани та гнучко підлаштовуватися під стрімкі, непередбачувані зміни довкілля.

Сформовані стійкі вольові якості, виступаючи ядром саморегуляції, дозволяють індивіду зберігати раціональний самоконтроль та фокус уваги навіть при екстремально високому психоемоційному та когнітивному навантаженні. Для студентів, які перебувають в умовах воєнного стану, цілеспрямований розвиток стресостійкості стає не просто питанням академічної успішності, а життєво важливою, екзистенційною необхідністю. Постійна, невидима небезпека, повна невизначеність щодо професійного майбутнього, вимушені, різкі зміни у форматах навчання та гострі соціально-економічні труднощі вимагають великої кількості психологічної енергії та ресурсів для успішної адаптації [9]. Саме тому, систематична, усвідомлена робота над формуванням адекватної самооцінки, розвиток навичок психологічної саморегуляції та тренування вміння конструктивно, раціонально реагувати на стрес допомагають зберегти психологічне, душевне благополуччя студентів під час руйнівних подій війни. У складному, динамічному процесі безпосередньої взаємодії зі стресогенними факторами людина свідомо чи несвідомо використовує певні специфічні поведінкові стратегії (копінги), які кристалізуються та формуються під впливом її попереднього життєвого досвіду, особливостей виховання та наявних внутрішніх психологічних ресурсів. Такі стратегії виконують надзвичайно важливу адаптаційну функцію та комплексно допомагають особистості регулювати власний емоційний баланс, мінімізувати деструктивний вплив стресу та стабільно підтримувати ефективність провідної діяльності.

Серед найбільш поширених копінг-стратегій дослідники традиційно виокремлюють три великі кластери [12]: активне розв'язання проблеми; пошук емоційної чи інструментальної соціальної підтримки; та уникнення психотравмувальних, складних ситуацій. У наукових дослідженнях подолання різноманітних стресових ситуацій детально розглядається через призму різних способів поведінкової та когнітивної активності людини, які цілеспрямовано зорієнтовані на досягнення адаптації до складних, нестандартних життєвих обставин. Один із найбільш конструктивних підходів передбачає застосування стратегії активного розв'язання проблеми. У цьому випадку індивід здійснює холодний, раціональний аналіз ситуації, ретельно оцінює можливі альтернативні варіанти дій і крок за кроком, свідомо формує найбільш доцільний, оптимальний шлях її остаточного подолання. Така високоорганізована форма реагування безпосередньо сприяє підвищенню здатності до гнучкої соціальної адаптації, оскільки вона міцно ґрунтується на свідомому, цілеспрямованому пошуку рішень і максимально ефективному використанні власних когнітивних ресурсів для подолання перешкод.

Іншим соціально-орієнтованим механізмом подолання стресу виступає стійка орієнтація особистості на взаємодію з іншими людьми, тобто пошук соціальної підтримки [16]. У таких стресових випадках особа усвідомлено звертається до свого найближчого соціального середовища (родини, друзів, одногрупників, психологів) з метою отримання необхідної емоційної розрядки, співчуття, компетентної поради або реальної, практичної інструментальної допомоги. Подібна глибока міжособистісна взаємодія дозволяє людині ефективно залучати зовнішні, додаткові ресурси, які суттєво сприяють зниженню загального рівня внутрішньої тривоги та напруги та значно полегшують когнітивне сприйняття складної, травмуючої ситуації. Соціальні контакти в цьому контексті виконують незамінну стабілізуючу та психотерапевтичну функцію, відчутно допомагаючи людині швидше відновлювати втрачену впевненість у власних діях, відчувати власну потрібність та значно краще, адекватніше орієнтуватися в умовах хаосу та повної невизначеності.

Поширений специфічний підхід — це стратегія уникнення, тобто спроба тимчасово або назавжди абстрагуватися, дистанціюватися від проблемної, стресогенної ситуації. У таких випадках індивід може свідомо відкладати її вирішення «на потім», різко змінювати фокус власної уваги на менш травматичні події або повністю психологічно відсторонюватися від об'єктивного джерела напруження. На перших етапах гострого стресу це дійсно дозволяє на певному, короткому етапі зменшити високу інтенсивність емоційного навантаження, зберегти залишки енергії та різко знизити рівень руйнівних стресових переживань. Іноді така захисна поведінка супроводжується повним униканням реальної проблеми або її частковим, несвідомим витісненням із площини свідомості. Подібні захисні реакції психіки можуть мати швидкий, але виключно тимчасовий адаптивний ефект [19]. Однак, за умови їхнього постійного переважання та перетворення на життєвий стиль, вони неминуче пов'язуються зі стрімким зниженням ефективності подолання труднощів, накопиченням невирішених завдань та виникненням глибоких внутрішніх конфліктних станів і неврозів.

Таблиця 1.2

Аналіз копінг-стратегій особистості та їхня ефективність у стресових ситуаціях

Тип копінг-стратегії	Поведінкові та когнітивні прояви	Рівень адаптивності в умовах тривалого стресу
Розв'язання проблеми	Аналіз умов, планування дій, залучення когнітивних та часових ресурсів для усунення перешкоди.	Високий. Забезпечує конструктивний підхід до труднощів, формує впевненість у собі.

Продовження табл. 1.2

Пошук соціальної підтримки	Звернення за допомогою до оточення, вербалізація емоцій, пошук порад та емоційного співчуття.	Високий/Середній. Допомагає стабілізувати емоційний стан, однак при надмірному використанні може призвести до залежності від інших.
Уникнення	Ігнорування проблеми, психологічне відсторонення, відкладання рішень, витіснення зі свідомості	Низький (у довгостроковій перспективі). Може бути корисним лише як тимчасовий буфер при гострому шоці.

Стресостійкість складне, інтегроване утворення, що органічно об'єднує широкий комплекс психологічних характеристик особистості. Першочергове, базове значення у цій структурі має висока здатність індивіда до саморегуляції, яка безперервно забезпечує усвідомлення власних емоційних переживань, профілактику афектів та стабільне підтримання психологічної рівноваги в екстремальних умовах навантаження. На загальну стабільність поведінки та ефективність міжособистісної взаємодії з оточенням вплив має рівень емоційної компетентності та емоційного інтелекту особистості [25]. Елементом цієї складної системи є глибока переконаність індивіда у власній спроможності та здатності свідомо контролювати події власного життя (що відповідає внутрішньому локусу контролю), оскільки саме така внутрішня установка виступає каталізатором, який активізує процеси подолання труднощів. До внутрішніх ресурсів, що живлять стресостійкість, невід'ємно належать позитивне самосприйняття, життєвий оптимізм, наявність сенсу та непохитна впевненість у своїх силах.

У той самий час, соціальне середовище, родина та академічна спільнота виступають потужним джерелом підтримки, формуючи захисний буфер. Розвинена когнітивна гнучкість інтегрує всі ці компоненти та відповідає за оперативне, раціональне переосмислення критичної ситуації та формування найбільш адаптивних, ефективних реакцій у відповідь на виклики сьогодення.

1.3. Вплив умов воєнного стану на психічний стан здобувачів вищої освіти: ризики, виклики та адаптаційні стратегії

Специфіка психічного стану здобувачів вищої освіти в період тривалого збройного конфлікту вимагає глибокого методологічного аналізу, оскільки студентство є особливою соціально-демографічною групою. Цей період життєвого циклу традиційно пов'язаний з інтенсивним особистісним розвитком, професійним самовизначенням, кризою переходу до дорослості та формуванням базових когнітивно-поведінкових паттернів. Накладання хронічного стресу воєнного часу на природні вікові кризи створює деструктивний ефект, що суттєво деформує адаптаційні механізми особистості. Екстремальність умов воєнного стану визначається поєднанням макросоціальних загроз та мікросоціальних деструкцій [45]. До першої категорії належать безпосередня небезпека для життя, руйнування інфраструктури, вимушена внутрішня або зовнішня міграція, а також масований інформаційний тиск. Друга категорія охоплює трансформацію звичного освітнього простору, економічну нестабільність сімей, розрив сталих соціальних зв'язків та втрату близьких. У таких умовах руйнується базова ілюзія безпеки світу, що виступає основою психічного здоров'я та стабільного функціонування будь-якого індивіда.

Юнацький вік та період ранньої дорослості, на який припадає навчання у закладах вищої освіти, є вразливим до соціальних потрясінь. Психіка в цей період характеризується, з одного боку, високою пластичністю та здатністю до навчання, а з іншого — вразливістю до екзистенційних криз. Здобувачі вищої освіти стикаються з необхідністю не лише засвоювати складний академічний матеріал, а

й щоденно вирішувати завдання фізичного та психологічного виживання. Це призводить до виникнення «подвійного навантаження», коли ресурси, які мали б спрямовуватися на професійне становлення, витрачаються на подолання тривоги та підтримання базової життєдіяльності. Варто класифікувати стресори воєнного часу на прямі (безпосередні) та опосередковані (амбієнтні). Прямі стресори пов'язані із перебуванням у зоні бойових дій, переживанням обстрілів, руйнуванням майна, фізичним травмуванням або безпосередньою загрозою окупації. Вони викликають гострі реакції на стрес, які за несприятливих умов трансформуються в посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Амбієнтні стресори діють як фоновий тривалий вплив: системні повітряні тривоги, відключення електроенергії (блекаути), необхідність навчання в укриттях, асинхронний формат комунікації з викладачами та колегами. Хронічний характер амбієнтних стресорів виснажує центральну нервову систему не менш інтенсивно, ніж поодинокі гострі психотравмуючі події, призводячи до розвитку так званого комплексного травматичного синдрому [58]. Для системного аналізу структури негативних чинників розроблено розширену класифікацію ключових стресорів за сферами їхнього безпосереднього впливу на студентську молодь (Таблиця 1.3).

Таблиця 1.3

Класифікація стресогенних чинників воєнного стану та їхній вплив на здобувачів вищої освіти

Категорія стресорів	Конкретні прояви в умовах війни	Психологічні та соматичні наслідки	Вплив на академічну діяльність
Вітальні (екзистенційні)	Загроза ракетних обстрілів, атаки БПЛА, перебування в зоні бойових дій,	Хронічна тривога, панічні атаки, розлади сну, танатофобія,	Повна дезорганізація діяльності, когнітивний ступір

Продовження табл. 1.3

Організаційно-освітні	Тривалі блекаути, відсутність інтернет-зв'язку, переривання лекцій тривогами, навчання в непристосованих укриттях.	Академічне вигорання, зниження пізнавальної мотивації, прокрастинація, відчуття втрати контролю над часом.	Зрив дедлайнів, зниження якості засвоєння матеріалу, формальний підхід до виконання завдань
Соціально-ізоляційні	Внутрішня та зовнішня міграція, розрив сталих студентських зв'язків, відсутність живого спілкування.	Відчуття тотальної самотності, депресивні епізоди, відчуження, деструкція професійної та соціальної ідентичності.	Втрата навичок групової роботи, зниження участі в науковому житті кафедри/університету
Економічні та побутові	Втрата роботи батьками або студентом, інфляція, побутова невлаштованість, неможливість оплатити контракт.	Фрустрація базових потреб, невпевненість у завтрашньому дні, вторинна (фонова) тривожність, апатія.	Необхідність поєднувати навчання з повноцінною роботою на шкоду якості освіти.

Продовження табл. 1.3

Інформаційні	Думскролінг, ІПСО ворога, надлишок шокуючого візуального контенту	Втома від співчуття, емоційне оніміння, зниження критичності мислення,	Розсіювання уваги під час пар, нездатність сконцентруватися на великих обсягах наукових текстів
--------------	--	--	--

Аналіз психологічних ризиків засвідчує наявність глибоких зрушень у когнітивній та емоційній сферах студентів. Фізіологічним підґрунтям цих змін є безперервна гіперактивація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі. Хронічний викид кортизолу та адреналіну призводить до явища «когнітивного звуження», коли увага індивіда жорстко фіксується виключно на моніторингу потенційної загрози. Здобувач освіти підсвідомо продовжує сканувати інформаційний простір на наявність сигналів небезпеки навіть під час відносно спокійних періодів. Як наслідок, фіксується значне погіршення вищих психічних функцій. Спостереження фіксують зниження об'єму оперативної пам'яті, уповільнення процесів аналізу та синтезу інформації, труднощі з утриманням довільної уваги протягом стандартної академічної пари (80 хвилин). Студенти відзначають труднощі концентрації уваги, коли прочитаний науковий текст не усвідомлюється і вимагає багаторазового перечитування [4]. Це безпосередньо позначається на академічній успішності, створюючи ситуацію вторинного стресу через невідповідність результатів навчання власним перфекціоністським чи просто нормативним стандартам. Емоційна сфера здобувачів вищої освіти в умовах війни характеризується емоційною лабільністю. Спостерігаються різкі, часто неконтрольовані переходи від стану гіпермобілізації, ейфорії та патріотичного піднесення до глибокої апатії, безпорадності та безсилля. Тривале перебування у стані високої інтенсивності тривоги запускає глибинні механізми психологічного захисту. Серед них найчастіше зустрічається апатія та відчуження. Студенти описують свій поточний

стан синдромом відкладеного життя, що прямо вказує на порушення часової перспективи особистості.

Порушення часової перспективи є одним із найнебезпечніших наслідків воєнного стресу для молоді. Планування власного майбутнього, яке в нормі для студентського віку має охоплювати роки (кар'єра, сім'я, аспірантура), скорочується до кількох годин або, в найкращому випадку, кількох тижнів. Нemoжливiсть побудови довгострокових життєвих та професійних цілей призводить до втрати цінності самого процесу навчання. Знецінення власної академічної діяльності через екзистенційну загрозу. Окрему небезпеку становить синдром втоми від співчуття та вторинна травматизація. Як зазначається у дослідженнях Н. М. Савелюк [33] та співавторів, волонтерська діяльність є потужним ресурсом психосоціальної підтримки, проте для студентів вона часто має зворотний бік. Багато здобувачів освіти активно надають першу психологічну допомогу постраждалим та працюють із біженцями. Через це вони піддаються значному ризику професійного та емоційного вигорання ще до моменту отримання диплома та початку офіційної трудової діяльності. Розмивання меж між навчанням, особистим життям та кризовим реагуванням вимагає від них надвисокого рівня особистісної зрілості та сформованих навичок психогігієни

Спираючись на класичну парадигму загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє, адаптовану до умов тривалого військового конфлікту, а також сучасні концепції кризової психології, виділимо кілька фундаментальних фаз реагування психіки студентів. Перша фаза — фаза гострого шоку та гіпермобілізації. Вона охоплює період від кількох годин до перших тижнів з моменту зіткнення із критичним макростресором (початок війни, різке наближення фронту). Характеризується максимальною мобілізацією всіх резервів організму, домінуванням симпатoadреналової системи. Психологічно це виявляється у звуженні свідомості, руховій гіперактивності або, навпаки, заціпенінні реакції (бий, біжи, завмири). Навчальна діяльність на цій фазі повністю паралізується.

Друга фаза — фаза первинної адаптації та дезорганізації (від 1 до 6 місяців). Відбувається хворобливе усвідомлення того, що стресор не є короткочасним.

Зникає ілюзія швидкого повернення до нормального життя. Ресурси організму починають стрімко виснажуватися. Руйнуються старі стереотипи поведінки, а нові ще не сформовані. Саме в цей період фіксується найвищий рівень розладів сну, прояв тривожно-депресивних станів, конфліктності. Навчальний процес відновлюється, але супроводжується значними труднощами у засвоєнні матеріалу, зниженні успішності та масовими академічними заборгованостями.

Третя фаза — фаза хроніфікації, виснаження (від 6 місяців і триває роками). Це найскладніший етап, на якому стрес перетворюється на постійне, «нормалізоване» середовище існування. Тут відбувається розподіл шляхів розвитку особистості. Перший шлях (негативний) веде до стійкої дезадаптації, формування ПТСР, клінічної депресії, психосоматичних захворювань (гастрити, гіпертензія, дерматити) та повної відмови від розвитку. Другий шлях (позитивний) запускає механізми посттравматичного зростання. Особистість знаходить нові сенси, переоцінює цінності, адаптує свій навчальний та життєвий графік до нових реалій, формує стресостійкість нового, вищого рівня.

Згідно з підходом О. Штепи [61], психологічна стійкість розглядається не просто як пасивна здатність витримувати удари долі, а як складна, багаторівнева система індивідуально-психологічних властивостей. Ця система забезпечує збереження автономії індивіда, його здатність до самодетермінації та самоактуалізації навіть у вкрай агресивному, екстремальному середовищі воєнного стану. Дослідниця виділяє кілька фундаментальних компонентів ПСО, кожен з яких виконує специфічну захисну функцію для психіки студента.

Перший компонент — автономність. Це здатність здобувача освіти протистояти масовій паніці, не піддаватися деструктивному інформаційному зараженню, зберігати власні переконання та самостійно приймати рішення щодо свого навчання і безпеки. Автономний студент менше залежить від зовнішніх оцінок і здатен продовжувати академічну роботу навіть за відсутності жорсткого зовнішнього контролю з боку викладачів.

Другий компонент — цілеспрямованість та наявність цілей у житті. В умовах звуження часової перспективи саме здатність утримувати фокус на майбутньому

(отримання професії, розбудова кар'єри після війни) стає потужним антидепресантом. Сенс діє як якір, що утримує психіку від розпаду. Студенти з високим показником за цією шкалою розглядають поточні труднощі як тимчасові перешкоди на шляху до значущої мети.

Третій важливий аспект ПСО — прийняття себе та позитивні стосунки з іншими. Вміння ставитися до власних помилок, слабкостей та емоційних зривів без жорсткої самокритики є критично важливим для збереження ресурсу. Разом із тим, здатність вибудовувати глибокі, довірливі відносини формує соціальний капітал індивіда, перешкоджаючи розвитку відчуження та соціальної ізоляції. Структурно-функціональний аналіз компонентів психологічної стійкості особистості (за О. Штепою) [61] у контексті академічної діяльності під час війни наведено в Таблиці 1.4

Таблиця 1.4

Функції компонентів ПСО в умовах освітнього процесу воєнного стану

Компонент ПСО	Психологічний зміст та прояв	Буферна функція в освітньому процесі
Автономність	Незалежність суджень, опір соціальному тиску, самодетермінація поведінки.	Запобігає масовій паніці, дозволяє продовжувати самостійне навчання в умовах асинхронного режиму.
Життєва компетентність	Здатність ефективно керувати середовищем, вирішувати побутові та соціальні проблеми	Допомагає швидко адаптувати робоче місце до блекаутів, знаходити альтернативні джерела зв'язку.

Продовження табл. 1.4

Свідомість життя	Наявність чітких життєвих цілей, розуміння свого призначення.	Виконує роль мотиватора; захищає від екзистенційного вакууму та академічного вигорання.
Позитивні стосунки	Емпатія, здатність до компромісів, підтримка тісних міжособистісних зв'язків.	Формує мережу взаємодопомоги у студентській групі (обмін конспектами, спільна підготовка).

У дослідженні обрано Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Ця методика має потужне емпіричне обґрунтування у світовій практиці дослідження психотравм, зокрема серед ветеранів бойових дій, біженців та осіб, які пережили масштабні катастрофи. Резильєнтність у контексті моделі CD-RISC розглядається як динамічна характеристика, що відображає здатність індивіда успішно долати життєві труднощі, швидко відновлюватися після поразок та зберігати цілісність психіки під впливом інтенсивних стресорів. Методика CD-RISC оцінює кілька критично важливих параметрів. По-перше, це сприйняття особистісної компетентності, високі стандарти та завзятість, демонстрація високого рівня адаптивності та мотивації до навчання в умовах тривалого стресогенного чинника. По-друге, це толерантність до негативного афекту та зміцнення внаслідок стресу. Студент приймає той факт, що страх, сум, розпач — це нормальні реакції на ненормальні події війни. Замість того, щоб витрачати енергію на придушення цих емоцій, він дозволяє їм бути, не дозволяючи, керувати своєю поведінкою. Пережитий досвід подолання труднощів стає ресурсом, формуючи установку «якщо я пережив зиму без світла та тепла, я зможу подолати й інші виклики».

По-третє, методика фіксує рівень позитивного прийняття змін та безпечності відносин. Війна руйнує стабільність. Резильєнтні студенти демонструють високу когнітивну гнучкість, здатність швидко змінювати плани, переходити від очного до дистанційного навчання без тривалої фрустрації [12]. Крім того, важливим фактором є духовність як відчуття причетності до чогось більшого, що надає сил, та внутрішній локус контролю — переконання в тому, що власні дії мають значення навіть у хаосі війни.

Наявність внутрішніх ресурсів (ПСО, резильєнтності) визначає потенціал особистості, проте реалізація цього потенціалу відбувається через конкретні поведінкові та когнітивні акти — копінг-стратегії. Спираючись на трансактну теорію стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, копінг розглядається як постійно змінювані зусилля, спрямовані на управління специфічними вимогами, що оцінюються як надмірні для індивіда. Для аналізу цих механізмів використаємо Індикатор копінг-стратегій (CSI) Дж. Амірхана, який дозволяє діагностувати три базові стратегії подолання стресу: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникання. Кожна з них має свою специфіку розгортання та ефективність у контексті воєнного стану.

Стратегія «Розв'язання проблем» [63] традиційно вважається найбільш конструктивною та адаптивною. Вона передбачає проактивну позицію: аналіз ситуації, генерування альтернатив, планування дій. В умовах війни ця стратегія трансформується. Оскільки студент не може об'єктивно вплинути на перебіг бойових дій, «розв'язання проблем» фокусується на мікрорівні — зоні особистого контролю. Це проявляється в облаштуванні безпечного місця під час тривоги, придбанні павербанків, завчасному завантаженні навчальних матеріалів для роботи офлайн, тайм-менеджменті. Цей копінг тісно корелює з автономією ПСО та завзятістю CD-RISC.

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» виконує потужну буферну функцію емоційної стабілізації. Студенти-користувачі цієї стратегії активно діляться своїми переживаннями з одногрупниками, батьками, кураторами або психологами. Інструментальний аспект цієї стратегії виявляється у спільному вирішенні

навчальних завдань, кооперації. В умовах війни ця стратегія часто сублімується у волонтерську діяльність. Допомагаючи армії або ВПО, студент відчуває єдність із соціумом, що знижує рівень тривоги та нівелює деструктивне почуття провини вцілілого. Здатність просити і приймати допомогу є маркером високої психологічної зрілості. Стратегія «Уникання» (Avoidance) є найскладнішою для однозначної оцінки. Вона включає свідоме або несвідоме прагнення дистанціюватися від стресора.

Форми уникання різноманітні: від заперечення реальності та ігнорування сигналів тривоги до надмірного занурення у віртуальну реальність (ігри, серіали), зловживання психоактивними речовинами, ізоляції. У класичній психології уникання розглядається як дезадаптивний копінг. Однак, в умовах безперервного макростресу воєнного стану, короткострокове використання уникання відіграє життєво необхідну захисну роль [58]. Воно дає психіці «перепочинок», захищаючи її від колапсу через інформаційне та емоційне перенапруження. Проблема виникає тоді, коли уникання стає домінуючою, жорсткою стратегією. Це призводить до повної деградації академічної діяльності, накопичення боргів та соціальної ізоляції здобувача освіти. Аналітичне зіставлення базових копінг-стратегій за Дж.Амірханом та їхнього функціонального навантаження в реаліях воєнного стану представлено в Таблиці 1.5

Таблиця 1.5

Специфіка реалізації копінг-стратегій здобувачами вищої освіти під час війни

Тип стратегії (CSI)	Поведінкові маркери в умовах війни	Вплив на академічну успішність	Ризики стратегії
Розв'язання проблем	Планування графіка, підготовка укриття	Високий Дозволяє адаптуватися до дедлайнів.	Ризик фрустрації та виснаження

Продовження табл. 1.5

Пошук соц. підтримки	Активне спілкування в чатах групи, волонтерство, звернення до служби психологічної допомоги.	Середній позитивний. Запобігає випадінню з освітнього процесу через емоційні кризи.	Небезпека «емоційного зараження» панічними настроями від оточення, втрата автономності.
Уникання	Ігнорування новин, ескапізм (відеоігри, соцмережі), сонливість, відмова обговорювати війну.	Різко негативний (при тривалому застосуванні). Пропуски пар, ігнорування завдань.	Формування адиктивної поведінки, соціальна ізоляція, академічне відрахування.

Теоретико-методологічний аналіз засвідчує, що вплив умов воєнного стану на психічний стан здобувачів вищої освіти має комплексний характер. Стресогенне середовище створює серйозні виклики для когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості студента [57]. Водночас наявність внутрішніх психологічних ресурсів здатна суттєво пом'якшити цей вплив, виступаючи своєрідним амортизатором між травмуючою реальністю та психікою індивіда. Емпірична перевірка окреслених теоретичних положень за допомогою обраного діагностичного комплексу («Психологічна стійкість особистості» О. Штепи, «Шкала стресостійкості» CD-RISC та «Індикатор копінг-стратегій» CSI Дж. Амірхана) дозволить побудувати цілісну, багатовимірну модель психічного стану здобувача вищої освіти. Інтеграція показників цих трьох методик відкриває

можливість для глибокого прогнозування індивідуальних траєкторій адаптації. Припускаємо наявність тісного взаємозв'язку між змінними. Студенти, які демонструють високі показники за шкалами автономії, прийняття себе та наявності цілей у житті (за методикою PCSO), у поєднанні з високою загальною толерантністю до стресу (за шкалою CD-RISC), найімовірніше, віддаватимуть перевагу конструктивним копінг-стратегіям — вирішенню проблем та раціональному пошуку соціальної підтримки (за методикою CSI). Їхній психічний стан характеризуватиметься відносною стабільністю, збереженням пізнавальної активності та низьким рівнем деструктивної тривожності. Вони здатні ефективно інтегрувати травматичний досвід війни у власну структуру ідентичності без суттєвих особистісних деформацій, продовжуючи свій професійний розвиток.

Протилежний полюс, гіпотетично, складатимуть здобувачі освіти із обмеженими внутрішніми ресурсами (низькі показники PCSO та CD-RISC), які схильні до надмірного та тривалого використання пасивних стратегій уникання. Їхній психічний стан в умовах тривалого воєнного стресу з високою вірогідністю зазнаватиме прогресуючої деградації. Це проявляється у хронічній втомі, порушеннях когнітивних функцій, зниженні академічної успішності аж до ризику відрахування та соціальній дезадаптації.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми стресу, стресостійкості та психологічної резильєнтності здобувачів вищої освіти, зокрема в екстремальних умовах воєнного стану. На основі опрацювання наукової літератури можна зробити такі висновки:

Аналіз еволюції наукових поглядів на феномен стресу (від класичних фізіологічних теорій Г. Сельє до когнітивно-транзакційної моделі Р. Лазаруса та С. Фолкман) показав, що сучасна психологія розглядає стрес як складну системну реакцію, яка визначається не стільки об'єктивною силою стресора, скільки суб'єктивною когнітивною оцінкою ситуації. Праці вітчизняних вчених (С. Д.

Максименко, О. Г. Кокун, Л. М. Карамушка, Т. М. Титаренко та ін.) доводять, що стресостійкість є не вродженою статичною характеристикою, а динамічним, інтегральним потенціалом особистості, що формується у процесі її життєдіяльності та дозволяє не лише зберігати психоемоційну стабільність, але й досягати посттравматичного зростання.

Встановлено, що юнацький вік і період ранньої дорослості є сенситивним етапом для формування механізмів психологічної резильєнтності. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти детермінується комплексом індивідуально- психологічних (емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість), поведінкових (зрілі копінг-стратегії) та соціальних (наявність соціальної підтримки) чинників. Ефективне використання цих ресурсів є запорукою успішної адаптації студентів до високих академічних вимог та нових соціальних ролей.

З'ясовано, що специфіка умов воєнного стану створює безпрецедентне психоемоційне навантаження на студентську молодь. Накладання хронічного екзистенційного стресу на нормативні вікові кризи призводить до подвійного навантаження, за якого ресурси психіки розподіляються між завданнями академічного становлення та базового фізичного і психологічного виживання. Деструктивний вплив воєнного середовища зумовлений дією як прямих (безпосередня загроза життю, втрати), так і амбієнтних стресорів (фонові повітряні тривоги, блекауті, вимушені зміни формату освітнього процесу).

Отже, теоретичний аналіз підтверджує нагальну потребу в емпіричному вивченні специфіки прояву стресостійкості та домінуючих копінг-стратегій у здобувачів вищої освіти в умовах тривалого збройного конфлікту. Виявлення цих механізмів дозволить обґрунтувати шляхи оптимізації адаптаційного потенціалу та розробити дієві рекомендації щодо психологічного супроводу студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація, етапи та методи дослідження, характеристика вибірки та інструментарію

У межах практичної частини роботи було організовано емпіричне дослідження, метою якого стало вивчення особливостей стресостійкості студентської молоді та психологічних чинників, що впливають на її формування в умовах сучасних соціальних і освітніх викликів. Окрему увагу приділено опису логіки проведення дослідження, його етапів, вибірці та використаним психодіагностичним методикам.

Дослідження було проведено на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 67 здобувачів вищої освіти. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 30 років, що дало змогу врахувати різний рівень навчального та життєвого досвіду учасників. Серед опитаних було 32 особи чоловічої статі та 35 осіб жіночої статі.

Для досягнення мети емпіричного дослідження, а саме практичного визначення психологічних чинників стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, були виділені такі завдання:

1. Визначити рівень психологічної стійкості особистості кожного респондента;
2. Дослідити рівень стресостійкості досліджуваних здобувачів вищої освіти;
3. Практично вивчити особливості копінг-стратегій респондентів;
4. Визначити найбільш виражені способи подолання стресових ситуацій у студентської молоді;

5. Дослідити психологічні особливості реагування здобувачів вищої освіти на стресогенні умови воєнного стану;

6. Визначити взаємозв'язок між психологічною стійкістю особистості, рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями респондентів.

Для виконання окреслених вище завдань, був сформований методичний інструментарій дослідження. До нього увійшли 3 психодіагностичні методики та один метод математичної статистики. Це: «Психологічна стійкість особистості» (О. Штепа), «Шкала стресостійкості» CD-RISC (Connor-Davidson), «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) Дж. Амірхана та метод рангової кореляції Спірмена.

Задля визначення рівня психологічної стійкості особистості кожного респондента, була використана методика «Психологічна стійкість особистості» (О. Штепа). Дана психодіагностична методика спрямована на комплексне визначення особливостей психологічної стійкості особистості, здатності людини адаптуватися до складних життєвих умов, підтримувати внутрішню рівновагу, контролювати власні емоційні реакції та ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження. Особливої актуальності використання даної методики набуває в умовах воєнного стану, коли здобувачі вищої освіти перебувають під впливом постійних стресогенних факторів, тривожності, невизначеності, емоційного напруження та необхідності швидкої психологічної адаптації до нових умов життєдіяльності.

У змісті методики міститься стимульний матеріал у вигляді опитувальника, який включає низку тверджень, спрямованих на дослідження емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, особливостей реагування на стресові ситуації, рівня адаптивності та психологічної витривалості особистості (додаток А). Досліджуваним необхідно уважно ознайомитися із кожним твердженням та обрати той варіант відповіді, який найбільш точно характеризує їхній внутрішній стан, особливості поведінки та ставлення до складних життєвих ситуацій.

Приклади тверджень методики:

1. Я здатний контролювати свої емоції навіть у складних життєвих ситуаціях.
2. У стресових умовах я намагаюся діяти спокійно та виважено.

3. Мені важко адаптуватися до різких змін у житті.
4. Я швидко відновлююся після невдач або труднощів
5. У кризових ситуаціях я часто відчуваю безпорадність.
6. Я здатний підтримувати внутрішню рівновагу навіть за умов сильного емоційного напруження.
7. Мені властиво переживати тривогу через невизначеність майбутнього.
8. Я легко пристосовуюся до нових умов життя та діяльності.
9. У складних ситуаціях я намагаюся зберігати самоконтроль.
10. Я часто відчуваю емоційне виснаження через життєві труднощі.

Під час проходження методики респонденти повинні орієнтуватися на власний досвід переживання складних життєвих ситуацій, особливості емоційного реагування, здатність долати труднощі та підтримувати психологічну стабільність у стресових умовах. Методика дозволяє визначити рівень сформованості психологічної стійкості особистості та особливості її функціонування в умовах психоемоційного навантаження.

Обробка результатів полягає у підрахунку балів за 14 спеціальними шкалами. За кожную відповідь досліджуваного, що збігається з ключем, нараховується 1 бал. 15-та шкала є загальним показником ресурсності та обчислюється як сума балів за всіма попередніми шкалами.

Шкала 1. Упевненість у собі: відповіді «+» на твердження 2, 3, 11, 55; відповіді «-» на твердження 9, 12, 21, 22.

Шкала 2. Доброта до людей: відповіді «+» на твердження 4, 5, 28; відповіді «-» на твердження 15, 16, 17, 26, 27.

Шкала 3. Допомога іншим: відповіді «+» на твердження 4, 6, 36, 37, 38; відповіді «-» на твердження 10, 17, 18.

Шкала 4. Успіх: відповіді «+» на твердження 1, 14, 29, 34, 40, 55; відповіді «-» на твердження 12, 42.

Шкала 5. Любов: відповіді «+» на твердження 11, 30, 51, 52, 53; відповіді «-» на твердження 7, 8, 33.

Шкала 6. Творчість: відповіді «+» на твердження 31, 37, 40, 53, 54; відповіді «-» на твердження 23, 24, 25.

Шкала 7. Віра в добро: відповіді «+» на твердження 1, 6, 28, 34, 35; відповіді «-» на твердження 7, 13, 16.

Шкала 8. Прагнення до мудрості: відповіді «+» на твердження 36, 39, 54, 55; відповіді «-» на твердження 33, 45, 46, 47.

Шкала 9. Робота над собою: відповіді «+» на твердження 11, 41, 52, 54; відповіді «-» на твердження 43, 48, 49, 50.

Шкала 10. Самореалізація в професії: відповіді «+» на твердження 11, 40, 53; відповіді «-» на твердження 23, 24, 42, 44, 47.

Шкала 11. Відповідальність: відповіді «+» на твердження 20, 32, 51, 52; відповіді «-» на твердження 8, 10, 19, 22.

Шкала 12. Знання власних ресурсів: відповіді «+» на твердження 60, 61, 67; відповіді «-» на твердження 57, 59, 62, 63, 66.

Шкала 13. Уміння оновлювати власні ресурси: відповіді «+» на твердження 56, 58, 60, 61; відповіді «-» на твердження 62, 63, 64, 66.

Шкала 14. Уміння використовувати власні ресурси: відповіді «+» на твердження 58, 61, 65, 67; відповіді «-» на твердження 59, 63, 64, 66.

Інтерпретація рівнів психологічної ресурсності (стійкості)

Загальна сума балів за всіма шкалами дозволяє визначити рівень психологічної стійкості (ресурсності) респондента:

0–56 балів (Критично низький рівень): психологічна ресурсність практично не діагностується. Особистість відчуває гострий дефіцит внутрішніх сил та високу вразливість перед стресогенними чинниками.

57–69 балів (Низький рівень): ресурсний потенціал обмежений, адаптаційні можливості знижені. Спостерігається підвищений ризик емоційного виснаження та труднощі у збереженні стабільності під час тривалих навантажень.

70–92 бали (Середній рівень): особистість має помірні адаптаційні здібності та базовий набір ресурсів, проте саморегуляція може бути нестійкою, що потребує додаткової підтримки.

93–106 балів (Високий рівень): сформовані ефективні стратегії саморегуляції, висока емоційна стійкість, оптимізм та розвинена здатність ефективно протидіяти стресу.

107–112 балів (Сумнівні дані): такий результат може вказувати на несвідоме або навмисне викривлення відповідей у бік соціальної бажаності

Для дослідження рівня стресостійкості досліджуваних здобувачів вищої освіти, була впроваджена методика «Шкала стресостійкості» CD-RISC (Connor-Davidson). Дана методика дозволяє визначити рівень здатності особистості долати стресові ситуації, підтримувати психологічну стабільність, швидко адаптуватися до кризових обставин та зберігати ефективність діяльності в умовах психоемоційного навантаження. Методика є однією з найбільш поширених у сучасних психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення стресостійкості та психологічної адаптації особистості. За своїм змістом, методика складається з 10 тверджень (додаток Б), кожне з яких спрямоване на визначення окремих аспектів стресостійкості особистості. Досліджуванним необхідно оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому психологічному стану, поведінці та особливостям реагування на стресові ситуації.

Приклади тверджень методики:

1. Я здатний адаптуватися до змін.
2. Я можу справлятися з труднощами незалежно від обставин.
3. Після хвороби або пережитих труднощів я швидко відновлююся.
4. Я намагаюся бачити позитив навіть у складних ситуаціях.
5. Я здатний зберігати спокій у кризових умовах.
6. Невдачі не змушують мене відмовлятися від поставлених цілей.
7. Я вважаю себе сильною особистістю.
8. Я можу ефективно діяти навіть під тиском.
9. Я не втрачаю контроль у стресових ситуаціях.
10. Я здатний долати емоційне напруження.

Кожне твердження оцінюється за шкалою від 0 до 4 балів, де:

0 балів - «ніколи»;

- 1 бал - «рідко»;
- 2 бали - «інколи»;
- 3 бали - «часто»;
- 4 бали - «майже завжди».

Обробка результатів полягає у підрахунку загальної суми балів за всіма 10 твердженнями. Мінімально можливий бал — 0, максимально можливий — 40. Чим вищим є загальний бал, тим вищим вважається рівень психологічної стійкості особистості до стресогенних чинників

Інтерпретація результатів:

Виділяють п'ять рівнів стійкості: 0–15 балів — Низький рівень: особистість має дуже низький поріг опірності стресу, високу вразливість до негативних обставин та труднощі з відновленням внутрішньої рівноваги.

16–20 балів — Рівень нижчий за середній: ресурсний потенціал обмежений, адаптація до змін відбувається повільно, існує ризик дезадаптації при тривалому навантаженні.

21–25 балів — Середній рівень: респондент володіє помірною здатністю до опанування труднощів, проте ефективність саморегуляції може коливатися залежно від інтенсивності стресу.

26–30 балів — Рівень вищий за середній: спостерігається гарна адаптивність, впевненість у власних силах та здатність зберігати продуктивність у складних ситуаціях.

31–40 балів — Високий рівень: сформована висока резильєнтність, здатність швидко відновлюватися після травматичних подій, оптимізм та ефективне використання стратегій подолання стресу.

З метою практичного вивчення копінг-стратегій респондентів, була використана методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) Дж. Амірхана. Дана методика спрямована на визначення домінуючих способів подолання труднощів та стресових ситуацій, які використовує особистість у процесі адаптації до несприятливих життєвих умов. Методика дозволяє визначити найбільш характерні форми поведінки людини в умовах психоемоційного напруження та оцінити рівень

адаптивності копінг-поведінки. Стимульний матеріал методики представлений у вигляді опитувальника, який містить твердження щодо особливостей поведінки людини у складних життєвих ситуаціях (додаток В). Досліджуванім необхідно визначити, наскільки кожне твердження відповідає їхнім типовим способам реагування на труднощі, переживання та проблемні життєві обставини.

Приклади тверджень методики:

1. Я намагаюся самостійно вирішити проблему.
2. Я звертаюся по допомогу до близьких людей.
3. Я намагаюся уникати думок про проблему.
4. Я аналізую ситуацію перед тим, як діяти.
5. Я шукаю підтримку у друзів або родичів.
6. Я відкладаю розв'язання проблеми на потім.
7. Я намагаюся знайти декілька способів вирішення труднощів.
8. Я прагну уникнути ситуацій, які викликають у мене стрес.
9. Я обговорюю свої переживання з іншими людьми.
10. Я намагаюся контролювати свої емоції у складних ситуаціях.

Методика дозволяє здійснити дослідження за такими трьома основними шкалами як:

1. Розв'язання проблем;
2. Пошук соціальної підтримки;
3. Уникнення проблем.

Обробка результатів передбачає підрахунок суми балів за трьома шкалами. Кожна шкала містить 11 тверджень, мінімальний бал за кожною — 11, максимальний — 33.

Шкала 1. Розв'язання проблем: відповіді на твердження № 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала 2. Пошук соціальної підтримки: відповіді на твердження № 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32. Шкала 3. Уникання проблем: відповіді на твердження № 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином:

Стратегія розв'язання проблем відображає активний підхід особистості до подолання труднощів через раціональний аналіз ситуації, планування конкретних дій та їх послідовну реалізацію. Це конструктивна форма адаптації, що виявляє когнітивну зрілість та високий самоконтроль.

Стратегія пошуку соціальної підтримки характеризується орієнтацією на залучення зовнішніх ресурсів: звернення до родини, друзів або фахівців за порадою, допомогою чи емоційним розумінням. Ця стратегія свідчить про потребу у взаємодії та співпраці для зниження психоемоційного напруження.

Стратегія уникання проблем є пасивним способом подолання стресу через відхід від реальності, ігнорування ситуації, заперечення її значущості або відволікання на інші види діяльності (наприклад, надмірний сон, перегляд телевізора). У контексті копінг-поведінки вона часто розглядається як неконструктивна, оскільки спрямована лише на тимчасове зниження напруги без розв'язання причини стресу.

Рівні для шкали «Розв'язання проблем»:

Дуже низький рівень — менше 16 балів.

Низький рівень — 17–21 бал.

Середній рівень — 22–30 балів.

Високий рівень — понад 31 бал.

Рівні для шкали «Пошук соціальної підтримки»:

Дуже низький рівень — менше 13 балів.

Низький рівень — 14–18 балів.

Середній рівень — 19–28 балів.

Високий рівень — понад 29 балів.

Рівні для шкали «Уникання проблем»:

Дуже низький рівень — менше 15 балів.

Низький рівень — 16–23 бали.

Середній рівень — 24–27 балів.

Високий рівень — понад 27 балів.

З метою визначення взаємозв'язку між психологічною стійкістю особистості, рівнем стресостійкості та копінг-стратегіями здобувачів вищої освіти, використано метод математичної статистики - метод рангової кореляції Спірмена. «Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена - це непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними; названий на честь Чарльза Спірмена. Він оцінює наскільки добре можна описати зв'язок між двома змінними за допомогою монотонної функції». Розрахунки, за допомогою методу рангової кореляції Спірмена відбувалися у програмі SPSS Statistics 23.0.

Важливо зауважити, що емпіричне дослідження проводилося виключно в онлайн-форматі із використанням Google-форм. Усі психодіагностичні методики були переведені в електронний вигляд та розміщені в єдиній анкеті. Респонденти отримували посилання на опитувальник та проходили його дистанційно у зручний для них час безпосередньо після отримання доступу до форми. Усі відповіді автоматично фіксувалися в електронній системі збору даних, що забезпечувало подальшу обробку та інтерпретацію результатів.

Емпіричне дослідження передбачало наявність одного етапу – констатувального. Тобто метою було дослідити сучасний стан розвитку психологічної стійкості, рівня стресостійкості та особливостей копінг-стратегій здобувачів вищої освіти, а також встановити їх взаємозв'язки.

Варто підкреслити, що авторське практичне дослідження було організовано на окремих принципах, зокрема:

1. Принцип добровільності;
2. Принцип доступності;
3. Принцип конфіденційності.

Принцип добровільності передбачає, що всі респонденти брали участь у дослідженні виключно за власним бажанням та після ознайомлення з його метою і завданнями.

Принцип доступності полягає в організації дослідження у зручному дистанційному форматі, який не вимагав спеціальних умов для проходження

методик. Принцип конфіденційності забезпечував анонімність відповідей та кодування отриманих результатів без розголошення особистих даних учасників.

Було здійснено детальне ознайомлення з особливостями організації емпіричного дослідження, його етапами, методичним інструментарієм та умовами проведення у форматі онлайн-опитування з використанням Google-форм.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівнів стресостійкості та її психологічних чинників

За результатами проведеного емпіричного дослідження було визначено рівні загальної стресостійкості здобувачів вищої освіти. Вони допоможуть не лише визначити рівень психологічної та загальної стресостійкості молоді, а й зрозуміти, які саме стратегії вони використовують для подолання труднощів. Окрему увагу приділено різниці у поведінці між чоловіками та жінками.

Результати оцінювання загальної стресостійкості за методикою CD-RISC (Connor-Davidson) наведено в таблиці 2.1. Ця методика дозволяє оцінити загальний запас міцності людини під час зіткнення з життєвими проблемами

Таблиця 2.1

Аналіз загальної стресостійкості за опитувальником CD-RISC

Рівень стресостійкості	Чоловіки (n=33)	Жінки (n=34)	Загальний відсоток (%)
Високий (стійкий)	9 (27.3%)	6 (17.6%)	22.4%
Середній (адаптивний)	18 (54.5%)	20 (58.8%)	56.7%
Низький	6 (18.2%)	8 (23.5%)	20.9%

Аналіз результатів (табл. 2.1) свідчить, що більшість опитаних (56.7%) мають середній рівень стресостійкості. З точки зору психології, це означає стан постійного балансування: студентам вистачає внутрішніх сил для вирішення

щоденних навчальних та побутових завдань, але цей стан не є дуже стабільним. В умовах тривалого стресу через війну такий середній рівень може легко перейти у виснаження. Ці студенти ризикують емоційно вигоріти, оскільки витрачають багато сил просто на те, щоб нормально жити і вчитися.

Порівняння результатів чоловіків і жінок виявляє цікаві відмінності. Високий рівень стресостійкості мають 27.3% чоловіків, що майже на 10% більше, ніж у жінок (17.6%). Це можна пояснити тим, що суспільство часто очікує від чоловіків стриманості та активних дій у кризових ситуаціях. Крім того, чоловіки частіше зосереджуються на конкретних цілях і намагаються відкинути тривогу. Для них стрес часто стає стимулом до дії. Разом з тим, тривожним є те, що 23.5% жінок (майже кожна четверта) мають низький рівень стресостійкості. Це вказує на їхню вразливість, виснаження нервової системи та потребу в підтримці від фахівців або близьких. Жінки зазвичай більш чутливі та емоційно переживають важкі події в країні, що швидше виснажує їхні сили. Загальний показник низького рівня (20.9% серед усіх опитаних) підтверджує, що п'ята частина студентів відчуває сильний стрес, який шкодить їхньому здоров'ю та заважає навчанню.

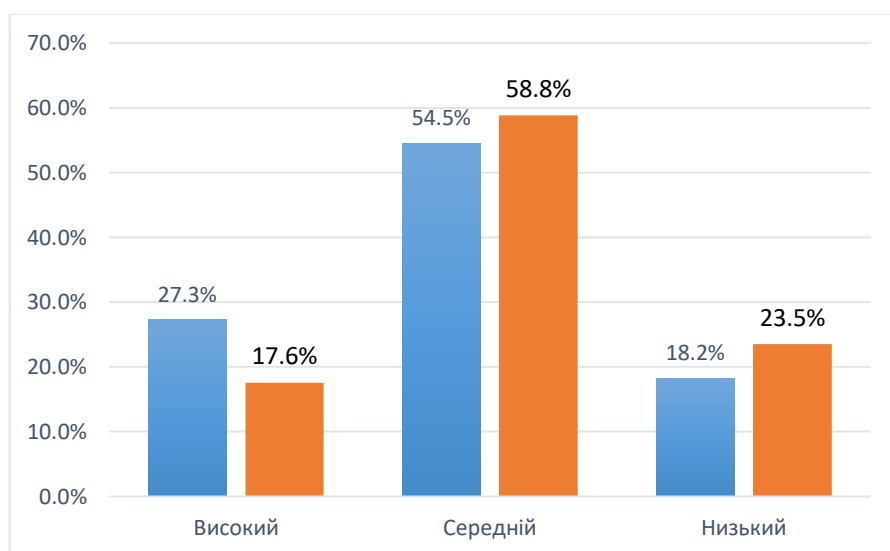


Рис. 2.1. Гістограма розподілу рівнів стресостійкості (CD-RISC)

На рис 2.1 можна побачити, як розподіляються рівні стійкості студентів. Графік чітко показує, що більшість знаходиться на середньому рівні. Синій стовпець (чоловіки) у зоні «Високий» значно вищий, ніж помаранчевий (жінки),

що показує кращу здатність чоловіків швидко збиратися з силами. Протилежна ситуація у зоні «Низький»: тут помітно переважають жінки, що підтверджує їхню більшу емоційну вразливість до невизначеності. Це дозволяє зробити висновок, що чоловіки є більш стійкими до короткочасного стресу, тоді як жінки частіше втрачають рівновагу в таких умовах. Щоб краще зрозуміти, з чого складається ця стійкість, розглянемо результати за методикою «Психологічна стійкість особистості» О. Штепи (таблиця 2.2). Вона дозволяє оцінити конкретні психологічні якості студентів.

Таблиця 2.2

Результати здобувачів вищої освіти за методикою «Психологічна стійкість особистості» О. Штепи щодо рівня вияву психологічної стійкості

Компоненти	Чоловіки	Жінки	Різниця
Раціональність	3,9	3,1	+0.8
Саморегуляція	3,1	3,6	-0.5
Емоційна стійкість	3,6	3,2	+0.4
Автономність	3,4	3,3	+0.1

Аналізуючи складові стійкості, бачимо цікаву різницю. Найвищий бал у чоловіків — 3.9 за шкалою «Раціональність». Це означає, що чоловіки намагаються керувати стресом за допомогою логіки. Вони розбирають проблему на частини, шукають причини та наслідки, що допомагає їм менше боятися. У жінок цей бал становить 3.1, що вказує на те, що вони менше покладаються на холодний розрахунок і більше довіряють своїм емоціям. Однак ця емоційність компенсується тим, що жінки краще вміють керувати своїм станом («Саморегуляція» — 3.6 проти 3.1 у чоловіків). Студентки краще знають, як заспокоїтися, відновити сили та подолати емоційне напруження. Чоловіки ж, покладаючись тільки на логіку, можуть ігнорувати сигнали власного тіла про втому, тому їхня стійкість може різко знизитися при сильному виснаженні.

Дуже позитивним є показник «Автономності» (3.4 у чоловіків та 3.3 у жінок). Ці високі бали говорять про те, що сучасні студенти, незважаючи на складні умови

війни, цінують свою незалежність. Вони хочуть самостійно приймати рішення щодо свого життя і навчання.

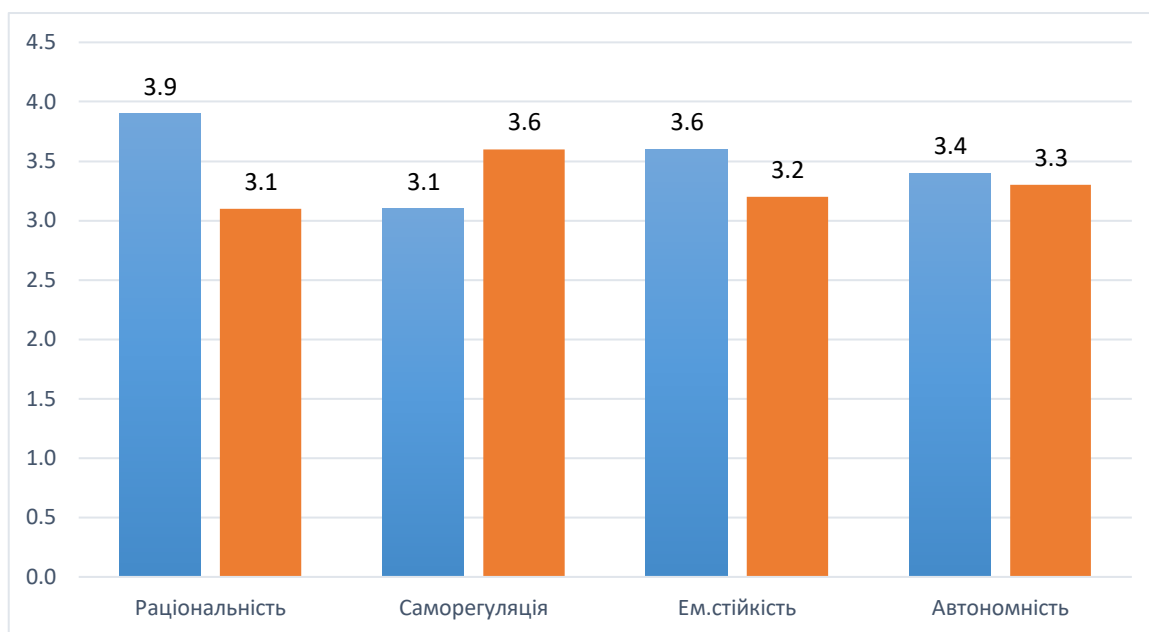


Рис. 2.2. Профіль компонентів психологічної стійкості

Рис. 2.2 графічно підтверджує, що стійкість студентів буває різною. Пік «Раціональності» у чоловіків перекриває їхній нижчий результат у «Саморегуляції». У жінок ситуація протилежна. Висновок полягає в тому, що чоловіки та жінки використовують різні, але по-своєму дієві способи, щоб зберегти спокій та працездатність у кризових ситуаціях. Далі розглянемо, як саме ці внутрішні ресурси проявляються у поведінці. Для цього проаналізуємо результати методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3

Результати здобувачів вищої освіти за методикою «Індикатор копінг стратегій» (CSI) Дж. Амірхана щодо особливостей використання копінг стратегій.

Стратегія	Чоловіки	Жінки	Загальне
Вирішення проблем	26,1	22,4	24,25
Соціальна підтримка	18,5	25,2	21,85
Уникнення	17,8	21,3	19,55

Дані таблиці 2.3 показують чітку різницю в поведінці. Чоловіки найчастіше обирають стратегію «Розв’язання проблем» (26.1 бала). Це активний підхід, який добре поєднується з їхньою логічністю. Вони сприймають труднощі як завдання, яке потрібно виконати (наприклад, знайти безпечне місце). Вони зосереджуються на діях, які можуть покращити ситуацію тут і зараз. У жінок бал за цією стратегією нижчий (22.4), але вони значно випереджають чоловіків у «Пошуку соціальної підтримки» (25.2 проти 18.5). Ця різниця дуже важлива. Вона означає, що для жінок головним способом впоратися зі стресом є спілкування з іншими людьми. Вони шукають підтримки у рідних та друзів, діляться своїми переживаннями. Підтримка оточення є для них надійним захистом. Найбільше турбує показник 21.3 у жінок за стратегією «Уникнення». Ця цифра висока і означає, що багато студенток намагаються просто втекти від проблем: мріють про краще майбутнє, відкладають справи, занадто багато часу проводять у соціальних мережах або просто сплять. Спочатку це може допомогти відпочити, але якщо постійно уникати проблем, вони накопичуватимуться і заважатимуть нормальному життю.

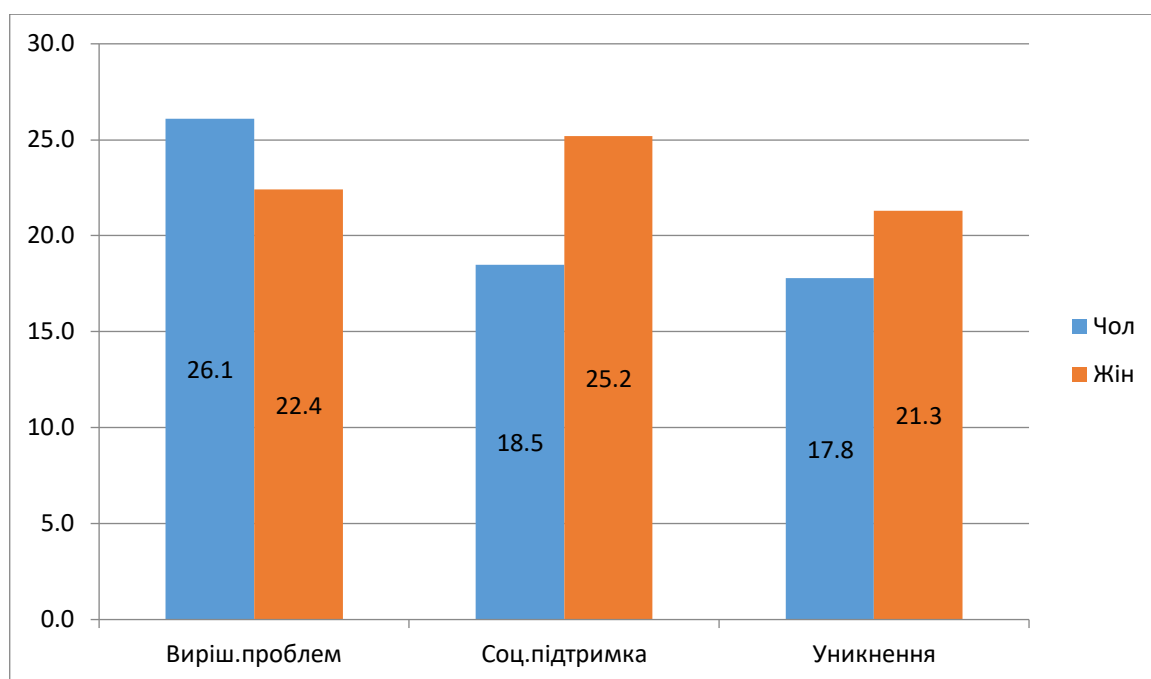


Рис. 2.3. Гістограма домінуючих копінг-стратегій

На рис 2.3 можна побачити цю різницю. Високий стовпець «Розв’язання проблем» у чоловіків та переважання «Соціальної підтримки» у жінок свідчать про те, що вони по-різному долають труднощі. Окрему увагу привертає стовпець «Уникнення» у жінок, який показує, що їм необхідна додаткова допомога психологів. Підсумовуючи результати дослідження 67 студентів, можна сказати, що молодь тримається добре, але це вимагає від неї великих зусиль. Загальні результати наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Порівняльна характеристика ключових показників (середні значення)

Методика	Чоловіки	Жінки	Висновок
CD-RISC (Загальний бал)	63,4	58,2	Помірна перевага чоловіків у загальній стійкості

Продовження табл. 2.4

ПСО (Середня ресурсність)	3,5	3,3	Стабільний середній рівень у обох груп, але з різними підходами (логіка проти емоцій).
CSI (Вирішення проблем)	26,1	22,4	Чоловіки частіше обирають активні дії для вирішення проблем.
CSI (Соціальна підтримка)	18,5	25,2	Жінки значно частіше шукають підтримки в інших людей.

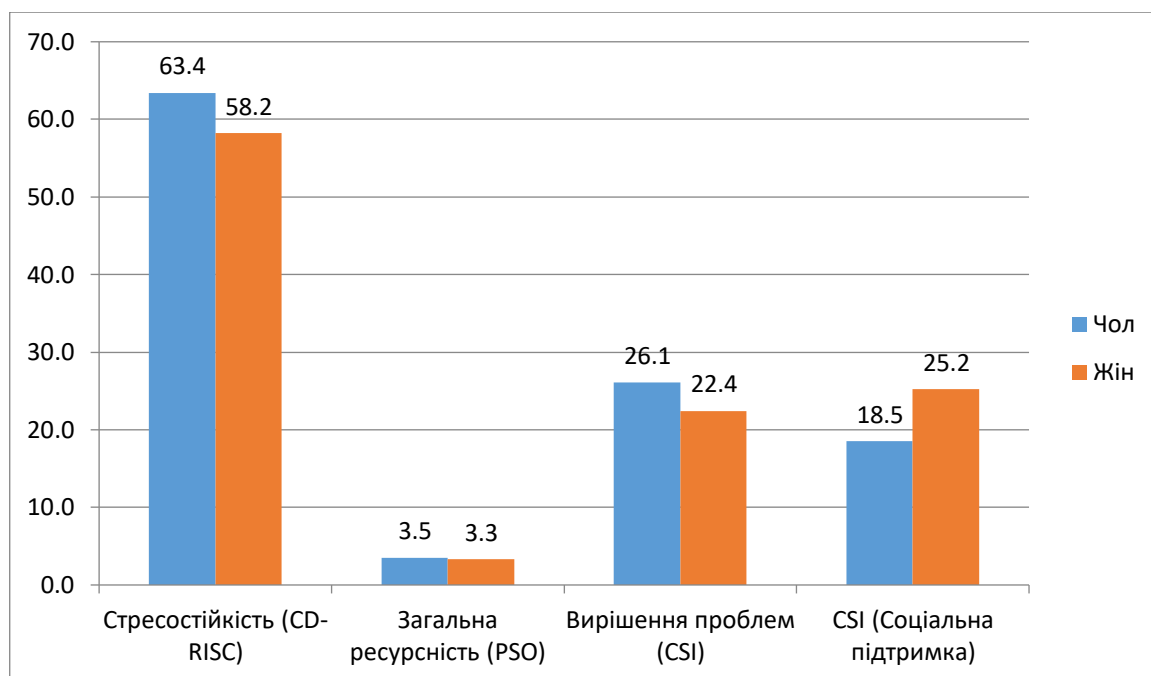


Рис. 2.4 Порівняння ключових індексів стійкості та копінгу

Аналіз усіх методик показує, що способи подолання стресу у студентів залежать не стільки від статі, скільки від індивідуальних особливостей особистості. Чоловіки будують свій захист на логіці та конкретних діях. Це робить їх більш стійкими на початку, але через невміння керувати емоціями вони можуть раптово виснажитися. Жінки, навпаки, спираються на свої емоції та підтримку оточення. Цей шлях вимагає багато енергії, тому їхня стійкість може знижуватися, а бажання просто «втекти» від проблем — зростати. Обидві групи мають хороші шанси успішно навчатися, але результати показують, що їм потрібна різна психологічна підтримка: чоловікам варто вчитися краще розуміти свої емоції, а жінкам — більше планувати і не уникати проблем.

Після аналізу загальних тенденцій розподілу рівнів стресостійкості серед студентської молоді постала потреба у глибшому вивченні індивідуальних особливостей респондентів, серед яких стать відіграє одну з ключових ролей. Сучасна психологічна наука доводить, що чоловіки та жінки часто застосовують різні стратегії адаптації до стресових умов, що зумовлено як біологічними факторами, так і особливостями соціалізації. З метою виявлення відмінностей у способах подолання стресу в умовах воєнного стану проведено порівняльний аналіз показників чоловічої ($n=33$) та жіночої ($n=34$) вибірок (загальна кількість — 67 осіб). Достовірність результатів забезпечено застосуванням параметричного t -критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Цей статистичний метод дозволяє визначити, чи є різниця між середніми балами двох груп закономірною, чи вона виникла випадково. Результати розрахунків та рівні їхньої статистичної значущості (p) наведено у Таблиці 2.5

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз середніх значень показників стійкості та копінгу за статтю (t-критерій Стьюдента)

Показник	Чоловіки (n=33)M ± SD	Жінки (n=34)M ± SD	Значення t критерію	Рівень значущості (p)
Загальна стресостійкість (CD-RISC)	63.42 ± 9.85	58.21 ± 10.12	2.13	p < 0.05*
ПСО: Рациональність	3.92 ± 0.35	3.14 ± 0.41	8.35	p < 0.001**
ПСО: Саморегуляція	3.08 ± 0.28	3.62 ± 0.31	-7.48	p < 0.001**
ПСО: Емоційна стійкість	3.61 ± 0.42	3.20 ± 0.38	4.18	p < 0.01*
ПСО: Автономність	3.38 ± 0.45	3.31 ± 0.42	0.65	p > 0.05
Копінг: Вирішення проблем	26.15 ± 2.10	22.41 ± 2.35	6.85	p < 0.001**
Пошук соціальної підтримки	18.52 ± 2.65	25.24 ± 2.18	-11.35	p < 0.001**
Копінг: Уникнення	17.78 ± 2.05	21.32 ± 2.45	-6.42	p < 0.001**

Дані, наведені у Таблиці 2.5, свідчать про те, що між чоловіками та жінками існують глибокі, статистично достовірні відмінності у способах реагування на стрес. Більшість показників мають рівень значущості $p < 0.001$, що вказує на надзвичайно високу точність та закономірність отриманих результатів (ймовірність випадковості становить менше 0.1%).

За показником загальної стресостійкості виявлено статистично значущу перевагу у чоловіків (середній бал 63.42 проти 58.21 у жінок; $t=2.13$, $p<0.05$). Це означає, що чоловіча частина вибірки оцінює свій внутрішній запас міцності та здатність долати труднощі дещо вище. З психологічної точки зору така картина є типовою і часто формується під впливом соціальних очікувань. Суспільство традиційно вимагає від чоловіків прояву сили, витримки та впевненості у кризових ситуаціях. Юнаки рідше зізнаються у своїх слабкостях під час опитувань, намагаючись підтримувати образ «сильної особистості». Жінки, навпаки, зазвичай мають кращий контакт зі своїми почуттями і не бояться визнавати стан тривоги або втоми. Тому їхні показники стресостійкості можуть здаватися нижчими, хоча насправді це є проявом більшої емоційної відвертості щодо свого стану в умовах тривалого напруження, викликаного війною.

Аналіз окремих компонентів Психологічної стійкості особистості (за методикою О. Штепи) дозволяє розкрити внутрішню структуру цих відмінностей. Найбільший розрив зафіксовано за шкалою «Раціональність» ($t=8.35$, $p<0.001$) на користь чоловіків. Це повністю підтверджує наукові дані про те, що юнаки долають стрес переважно через когнітивний аналіз. Зіткнувшись із загрозою, вони схильні відкидати емоції, логічно структурувати ситуацію та фокусуватися на фактах. Це дозволяє їм зберігати холодний розум і діяти послідовно.

Однак, як показує статистика, такий раціональний підхід має свою ціну. Жінки демонструють значно вищий рівень за шкалою «Саморегуляція» ($t=-7.48$, $p<0.001$). Цей парадоксальний на перший погляд факт свідчить про дуже важливу річ: незважаючи на вищу загальну емоційність та нижчу оцінку власної стресостійкості, студентки набагато ефективніше володіють навичками відновлення власних ресурсів. Вони краще розуміють, коли їм потрібно відпочити,

вміють заспокоюватися, перемикає увагу та керувати своїм психофізіологічним станом. Чоловіки ж, покладаючись лише на логіку та раціоналізм, часто ігнорують сигнали тіла про втому. Вони можуть продовжувати працювати чи навчатися на межі можливостей, що створює серйозний ризик раптового емоційного вигорання (що також частково підтверджується вищим балом за «Емоційною стійкістю» у чоловіків: $t=4.18$, $p<0.01$, яка відображає здатність «тримати удар», але не завжди екологічно його проживати). Важливо відзначити показник «Автономність», який не виявив статистично значущих відмінностей ($t=0.65$, $p>0.05$). Бали в обох групах майже однакові (3.38 та 3.31). Це надзвичайно позитивний маркер. Він говорить про те, що сучасна студентська молодь, незалежно від статі, характеризується високим прагненням до незалежності. У складних умовах воєнного стану (дистанційне навчання, повітряні тривоги, невизначеність) і хлопці, і дівчата здатні до самостійності суджень та можуть брати відповідальність за власні рішення, не чекаючи постійних вказівок ззовні від викладачів чи батьків.

Найяскравіші статистичні розбіжності виявлено саме у виборі поведінкових копінг-стратегій (CSI), тобто у конкретних діях, до яких вдаються студенти, стикаючись із проблемами. Стратегія «Вирішення проблем» значно переважає у чоловіків (26.15 проти 22.41; $t=6.85$, $p<0.001$). Зіткнувшись зі стресором, юнак схильний одразу переводити проблему в площину конкретних завдань. Для нього стрес — це виклик, який потребує негайної дії: скласти план підготовки до іспиту, знайти безпечне укриття, організувати альтернативне джерело живлення під час блекауту. Це дуже конструктивна і дієва стратегія адаптації.

Натомість дівчата демонструють абсолютну, надзвичайно високу перевагу у використанні стратегії «Пошук соціальної підтримки» (25.24 проти 18.52 у чоловіків; $t=-11.35$, $p<0.001$). Цей показник розкриває головний жіночий механізм захисту від стресу. Соціальний контакт, можливість проговорити свої страхи з подругами, емпатійний обмін переживаннями з близькими або звернення до фахівця є для студенток фундаментальним та найдієвішим способом збереження психічного здоров'я. Для дівчат життєво важливо знати, що вони не самотні у своїх

переживаннях. Чоловіки ж, навпаки, рідко звертаються по допомогу, іноді хибно вважаючи це проявом слабкості або невмінням впоратися самотійно.

Окремої уваги та занепокоєння заслуговує останній показник — стратегія «Уникнення». Її значно частіше використовують студентки ($t=-6.42$, $p<0.001$). Вищий бал за цією шкалою означає, що під впливом тривалого військового стресу та емоційного перенапруження дівчата частіше схильні вдаватися до психологічного ескапізму (втечі від реальності). У студентському житті це може проявлятися у вигляді систематичного відкладання навчальних завдань (прокрастинації), надмірного занурення у перегляд серіалів чи соціальні мережі, або просто у намаганні «проспати» проблему. Хоча короточасне уникнення іноді допомагає психіці відпочити від первинного шоку, його постійне використання призводить до накопичення боргів у навчанні та суттєвого погіршення загальної ситуації.

Підсумовуючи результати статистичного аналізу за критерієм Стюдента, можна обґрунтовано стверджувати, що чоловіки та жінки в умовах вищого навчального закладу використовують різні, але по-своєму цілісні моделі подолання стресу. Модель чоловічої поведінки можна охарактеризувати як «раціонально-діяльнісну». Вона забезпечує високу оперативну стійкість та здатність швидко розв'язувати проблеми завдяки логіці, проте несе в собі приховану загрозу виснаження через невміння регулювати власні емоції та ігнорування потреби у соціальній підтримці. Жіноча модель є «емоційно-комунікативною». Дівчата набагато краще відчують свій психологічний стан, ефективніше використовують підтримку оточення та навички саморегуляції для заспокоєння. Проте вони частіше ризикують впасти в стан уникнення проблем при сильному інформаційному чи емоційному перевантаженні.

2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

На основі проведеного теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження особливостей прояву стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, було розроблено комплексну систему психологічних рекомендацій. Результати дослідження переконливо доводять, що тривалий вплив стресорів воєнного часу (загроза життю, невизначеність майбутнього, вимушена зміна місця проживання, інформаційне перенавантаження, руйнування звичного способу життя) вимагає не просто ситуативного реагування, а системного підходу до формування та підтримки життєстійкості студентської молоді.

Емпіричні дані вказують на наявність вираженої специфіки у виборі копінг-стратегій студентами різної статі. Було виявлено, що чоловіки здебільшого спираються на раціоналізацію та стратегію «розв’язання проблем», що забезпечує їм високий рівень оперативної адаптації, проте приховує ризик раптового емоційного виснаження через ігнорування власних переживань. Жінки натомість, демонструють високу потребу в соціальній підтримці, спираються на емоційне відреагування, але при цьому мають загрозово високі показники за стратегією «уникнення», що може призводити до прокрастинації, соціальної ізоляції у разі невдач та зниження академічної успішності. З огляду на результати, розроблена система рекомендацій структурована за трьома напрямками: 1) загальні (базові) рекомендації щодо фізіологічної та когнітивної стабілізації; 2) специфічні рекомендації, орієнтовані на корекцію неадаптивних гендерних патернів подолання стресу; 3) організаційно-педагогічні рекомендації для оптимізації освітнього середовища закладу вищої освіти.

1. Загальні рекомендації: Базова стабілізація та відновлення ресурсів

Першим і найважливішим етапом підвищення стресостійкості є відновлення базового почуття безпеки та стабілізація нервової системи. Без задоволення цих базових потреб (за А. Маслоу) неможливо переходити до складніших когнітивних стратегій подолання.

Структурування часу та підтримка повсякденної рутини. В умовах тотальної невизначеності, яку несе війна, психіка людини потребує «опір». Здобувачам освіти наполегливо рекомендується створювати і суворо дотримуватися розкладу

дня. Рутинні дії (вчасне пробудження, регулярні прийоми їжі, час для навчання, прогулянки) створюють для мозку ілюзію контролю над ситуацією. Рекомендується скласти план на день напередодні ввечері, включаючи до нього не лише академічні завдання, але й обов'язкові періоди відпочинку (не менше 1,5–2 годин на день).

Жорстка інформаційна гігієна та профілактика «думскролінгу». Постійне гортання стрічки новин підтримує центр страху в мозку у стані постійної гіперактивації. Рекомендується обмежити читання новин до 2–3 разів на день (наприклад, 15 хвилин вранці та 15 хвилин вдень); за 2 години до сну повністю відмовитися від читання новин та використання гаджетів з яскравим екраном для нормалізації мелатоніну (гормону сну); споживати інформацію виключно з 2–3 перевірених офіційних джерел, уникаючи емоційно забарвлених Telegram-каналів.

Оволодіння техніками швидкої фізіологічної саморегуляції. Здобувачі освіти повинні мати у своєму арсеналі дієві інструменти для зниження ситуативної тривоги (наприклад, під час повітряних тривог або іспитів). До найбільш ефективних методів належать: Дихальні практики (зокрема, «Дихання по квадрату»): вдих (4 секунди) – затримка дихання (4 секунди) – видих (4 секунди) – затримка дихання (4 секунди). Ця техніка стимулює парасимпатичну нервову систему, знижуючи частоту серцевих скорочень.

Техніки заземлення, зокрема метод «5-4-3-2-1». Під час нападів паніки або сильної тривоги слід свідомо знайти і назвати: 5 речей, які можна побачити; 4 речі, яких можна торкнутися; 3 речі, які можна почути; 2 речі, які можна понюхати; 1 річ, яку можна спробувати на смак. Це перемикає увагу з внутрішніх переживань на зовнішні стимули.

2. Специфічні рекомендації з огляду на гендерні особливості копінгу

Як показало дослідження, шаблонні рекомендації не завжди є ефективними, оскільки чоловіки та жінки демонструють різні профілі вразливості. Тому психологічна робота зі студентами має бути диференційованою.

Рекомендації для чоловіків (Фокус на емоційному інтелекті та профілактиці вигорання): Оскільки чоловіки схильні гіперболізувати раціональний підхід та

пригнічувати власні емоції («чоловіки не плачуть», «я маю бути сильним»), їхня нервова система працює на межі своїх можливостей, що може призвести до психосоматичних розладів або депресії. Розвиток навичок емоційної рефлексії.

1. Рекомендується впровадити практику щоденного моніторингу свого стану. Корисно використовувати інструмент «Колесо емоцій» Р. Плутчика для точної ідентифікації своїх переживань. Варто вести «Щоденник станів», записуючи туди не лише події, а й емоції, які ці події викликали. Визнання емоції (наприклад, «мені зараз страшно» або «я відчуваю безсилля») знижує її руйнівний потенціал. Екологічне відреагування пригнічених емоцій.

2. Чоловікам часто важко виражати емоції вербально, їм рекомендовано використовувати тілесно-орієнтовані або діяльнісні способи розрядки: інтенсивні фізичні навантаження (біг, плавання, силові тренування), бойові мистецтва, або ж експресивне письмо (виписування всіх негативних думок на папір з його подальшим знищенням).

3. Важливо проводити серед студентів-чоловіків просвітницьку роботу, спрямовану на руйнування міфу про те, що звернення до психолога або обговорення своїх проблем є проявом слабкості. Здатність визнати свою вразливість і попросити про допомогу – це ознака високого рівня психологічної зрілості.

Рекомендації для жінок (Фокус на проактивності та подоланні уникнення):

1. Трансформація «уникнення» у метод «малих кроків». Уникнення часто є реакцією на страх перед об'ємним або складним завданням (наприклад, написання курсової роботи на тлі тривожних новин). Дівчатам рекомендується розбивати будь-яку велику проблему на мікроскопічні кроки, які не викликають спротиву психіки. Правило «15 хвилин»: домовитися із собою займатися проблемним завданням лише 15 хвилин. Зазвичай, подолавши початковий бар'єр, людина продовжує працювати далі.

2. Структурування соціальної підтримки. Дівчата майстерно використовують соціальну підтримку, але часто вона має виключно емоційний характер (спільне бідкання). Рекомендується перевести цей ресурс у конструктивне русло:

створювати групи для спільного навчання онлайн, використовувати мозкові штурми з подругами для пошуку виходів із складних життєвих ситуацій, практикувати взаємну підзвітність (домовлятися з кимось про спільне виконання корисних звичок).

3. Розвиток толерантності до фрустрації. Замість того, щоб уникати дискомфорту, студенткам варто поступово привчати себе витримувати стан невизначеності. Цьому сприяють практики майндфулнес, які вчать спостерігати за своїми тривожними думками без намагання відразу ж їх заглушити або втекти від них.

3. Рекомендації для закладів вищої освіти (Освітнього середовища)

Стресостійкість здобувачів освіти залежить не лише від їхніх індивідуальних зусиль, але й від екологічності середовища, в якому вони навчаються. Заклад вищої освіти повинен стати простором безпеки та підтримки.

Впровадження травма-інформованого підходу в педагогічну практику. Викладачі повинні усвідомлювати, що хронічний стрес суттєво погіршує когнітивні функції студентів (пам'ять, увагу, здатність до концентрації).

Рекомендується:

Забезпечити максимальну гнучкість освітнього процесу (асинхронне навчання, подовжені або гнучкі дедлайни, можливість перескладання).

Уникати жорсткої, авторитарної критики, яка в умовах війни може стати тригером для погіршення психоемоційного стану.

Розпочинати заняття з короткого чек-іну (5-хвилинного обговорення емоційного стану студентів, використання шкал настрою).

Активізація роботи психологічної служби ЗВО. В умовах воєнного стану формат роботи психологів має бути проактивним. Рекомендується:

Організовувати регулярні онлайн та офлайн групи підтримки, де студенти зможуть легалізувати свої переживання у безпечному колі рівних.

Проводити короткі психоедукаційні тренінги з формування навичок саморегуляції, життєстійкості та надання першої психологічної допомоги (ППД).

Створити анонімний Telegram-бот психологічної служби університету для швидкого консультування та перенаправлення до фахівців студентів, які знаходяться у стані гострої кризи.

Формування культури академічної стійкості. Університетам варто зміщувати акцент з виключно академічних досягнень на розвиток Soft Skills (гнучких навичок). Введення до навчальних планів вибіркового дисциплін на кшталт «Основи психологічної стійкості», «Управління стресом та емоційний інтелект», «Технології самозбереження» дозволить студентам отримати інструменти, необхідні не лише для навчання, але й для подальшої посттравматичної відбудови власного життя.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану, проаналізовано специфіку використання ними копінг-стратегій та розроблено відповідні психологічні рекомендації. На основі отриманих результатів можна зробити такі висновки:

1. Організація та проведення емпіричного дослідження дозволили діагностувати актуальний стан стресостійкості студентської молоді (вибірка склала 67 осіб). Дослідження показало, що загалом студенти демонструють помірний (середній) рівень адаптивного потенціалу, що свідчить про їхню здатність підтримувати функціональність навіть в умовах тривалого хронічного стресу, спричиненого війною. Проте цей процес потребує значних внутрішніх ресурсів та супроводжується ризиком психоемоційного виснаження.

2. Застосування психодіагностичного інструментарію (зокрема, шкали CD-RISC та методики ПСО) виявило наявність гендерних особливостей у проявах стійкості. Юнаки продемонстрували дещо вищі показники загальної стійкості (63,4 бала проти 58,2 бала у дівчат), що пояснюється їхньою схильністю до раціоналізації та логічного осмислення ситуації. Водночас обидві статі мають стабільний

середній рівень ресурсності, проте спираються на різні внутрішні механізми: чоловіки — на інструментальні дії, жінки — на емоційну сферу.

3. Аналіз домінуючих копінг-стратегій за методикою Дж. Амірхана підтвердив суттєву різницю в поведінкових паттернах подолання стресу. Встановлено, що юнаки найчастіше вдаються до активної стратегії «Розв’язання проблем» (26,1 бала), сприймаючи кризові обставини як завдання, що потребує конкретних дій. Натомість дівчата значно випереджають хлопців у використанні стратегії «Пошук соціальної підтримки» (25,2 бала), використовуючи спілкування та емоційне співчуття як головний захисний механізм. Окремої уваги заслуговує тривожно високий показник стратегії «Уникнення» серед студенток (21,3 бала), що вказує на схильність відкладати проблеми, прокрастинувати та тікати від реальності, що є неадаптивним способом боротьби зі стресом у довгостроковій перспективі.

4. На основі виявлених емпіричних закономірностей було розроблено комплекс практичних психологічних рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості студентів. Запропонована система є диференційованою і включає три напрями: — загальні рекомендації (дотримання інформаційної гігієни, збереження повсякденної рутини, застосування дихальних практик та технік заземлення); — специфічні рекомендації з урахуванням гендерних профілів (розвиток емоційної рефлексії для юнаків з метою запобігання вигоранню; трансформація «уникнення» в метод «малих кроків» для дівчат); — організаційні рекомендації для закладів вищої освіти (впровадження травма-інформованого підходу в навчання, гнучкість освітнього процесу, активізація роботи психологічних служб та створення груп підтримки).

Результати дослідження доводять, що збереження психологічного здоров’я та підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану вимагає комплексного підходу.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз поняття стресостійкості як складного, інтегративного утворення особистості, що забезпечує збереження високої ефективності діяльності, психічного здоров'я та адаптаційного потенціалу в екстремальних і кризових умовах. З'ясовано, що особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти зумовлені специфікою проходження юнацького віку адаптацією до вимог вищої школи та необхідністю поєднання навчального процесу із кризовими реаліями воєнного часу. Визначено ключові психологічні чинники та критерії прояву стресостійкості в умовах воєнного стану, серед яких провідну роль відіграють когнітивна оцінка загрози, рівень суб'єктивного контролю, емоційна зрілість та гнучкість поведінкових копінг-стратегій. Критеріями прояву стійкості визначено збереження когнітивної продуктивності, психоемоційну стабільність, збереження соціальних зв'язків та відсутність психосоматичних розладів.

Охарактеризовано вплив індивідуально-типологічних, особистісних та соціально-психологічних факторів на формування стресостійкості студентської молоді. Доведено, що індивідуально-типологічні фактори (сила та врівноваженість нервової системи, тип темпераменту) виступають біологічним підґрунтям стійкості, визначаючи швидкість реакції на стресор та темп відновлення нервових ресурсів. Особистісні фактори (самооцінка, локус контролю, осмисленість життя, рівень саморегуляції) діють як внутрішні психологічні опори: висока самооцінка та внутрішній локус контролю сприяють сприйняттю труднощів як викликів, а не як загроз. Соціально-психологічні фактори (соціальна підтримка, інтегрованість у студентську групу, характер взаємодії з викладачами та близькими) створюють зовнішній підтримуючий каркас, що дозволяє нівелювати руйнівний вплив хронічного стресу воєнного часу за рахунок почуття спільності та безпеки.

Організовано емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості здобувачів вищої освіти, а також здійснено детальний кількісний та якісний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів. На основі вибірки з 67

студентів було встановлено, що більшість молоді демонструє помірний (середній) рівень стресостійкості та адаптаційного потенціалу. Виявлено чіткі гендерні відмінності у проявах стійкості та виборі копінг- стратегій. Чоловіки мають дещо вищий рівень загальної стійкості (середній бал 63,4), яка базується переважно на раціоналізації, логічному аналізі та домінуванні активної копінг-стратегії «Розв’язання проблем» (26,1 бала). Проте ігнорування емоційної складової створює ризик раптового емоційного виснаження. Жінки спираються на емоційну сферу та демонструють високу вираженість стратегії «Пошук соціальної підтримки» (25,2 бала). Водночас у них зафіксовано загрозливо високий показник неадаптивної стратегії «Уникнення» (21,3 бала), що проявляється у прокрастинації, надмірному зануренні у віртуальний простір та відкладанні вирішення життєвих завдань.

Окреслено практичні рекомендації щодо розвитку та підтримки стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Розроблений психологічний комплекс має трирівневу структуру. На індивідуальному рівні надано рекомендації щодо відновлення фізіологічних ресурсів, жорсткої інформаційної гігієни (запобігання думскролінгу) та опанування технік саморегуляції (дихання по квадрату, заземлення за методом «5-4-3-2-1», релаксація за Джекобсоном). На диференційованому (гендерному) рівні чоловікам рекомендовано розвиток емоційної рефлексії через щоденники станів, а жінкам — подолання уникнення через метод «малих кроків» та інструменталізацію соціальної підтримки. На організаційно-педагогічному рівні запропоновано впровадження травма-інформованого підходу в освітній процес ЗВО (гнучкість дедлайнів, психоедукація на кураторських годинах) та оптимізацію роботи університетської психологічної служби через створення груп підтримки та запуск анонімних кризових чат-ботів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах кризових ситуацій. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 3. С. 44–50.
2. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи. 2020. Вип. 27. С. 159–160.
3. American Psychological Association. Stress effects on college students during crises. Washington, DC : APA Publishing, 2023.
4. Бабенко І. С. Особливості емоційного реагування студентської молоді в умовах воєнного стану. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 88–93.
5. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України. 2019. Т. 3, № 53. С. 24–29.
6. Bonanno G. A. Resilience in the context of war and trauma. Current Directions in Psychological Science. 2021. Vol. 30, No. 5. P. 1–9.
7. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Вип. 4. С. 82–86.
8. Brooks S. K. Psychological impact of quarantine and isolation. The Lancet. 2020. Vol. 395, No. 10227. P. 912–920.
9. Бондаренко О. Ф. Психологічні ресурси особистості в умовах стресу. Психологія і суспільство. 2018. Вип. 2. С. 45–51.
10. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
11. Василенко Л. П. Емоційна саморегуляція студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Вип. 2. С. 33–38.
12. Ващенко К. О. Копінг-стратегії як чинник психологічної адаптації студентів. Науковий вісник ХДУ. 2023. Вип. 2. С. 57–63.

13. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності. Київ : НАДПСУ, 2019. 210 с.
14. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 1, № 1. С. 151–153.
15. Galea S. Mental health consequences of war. *JAMA Psychiatry*. 2022. Vol. 79, No. 6. P. 567–568.
16. Гнатюк О. В. Соціальна підтримка як чинник стресостійкості студентів. *Габітус*. 2021. Вип. 29. С. 91–95.
17. Gross J. J. Emotion regulation in stressful contexts. *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 41. P. 1–6.
18. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
19. Гуменюк Л. Й. Психологічна стійкість особистості в умовах невизначеності. *Психологія і суспільство*. 2020. Вип. 1. С. 72–78.
20. Дорошенко М. В. Соціально-психологічні аспекти стресостійкості студентської молоді. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 4. С. 63–69.
21. Дяченко М. І. Особливості копінг-стратегій студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 4. С. 55–61.
22. Єфименко Н. О. Вплив хронічного стресу на психоемоційний стан студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2022. Вип. 3. С. 101–106.
23. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
24. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ : Лисенко М. М., 2019. 209 с.
25. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки ЛДУ БЖД*. 2024. Т. 2, № 4. С. 104–108.
26. Іваненко Т. С. Психологічні механізми адаптації студентів до стресу. *Науковий вісник ХДУ*. 2020. Вип. 3. С. 74–79.

27. Карамушка Л. М. та ін. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2023. 187 с.
28. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. Вип. 3. С. 48–55.
29. Кириленко Т. С. Роль психологічної підтримки у формуванні стресостійкості здобувачів вищої освіти. Габітус. 2023. Вип. 49. С. 119–124.
30. Кікінежді О. М., Савелюк Н. М., Василькевич Я. Психологічні особливості переживання стресу студентською молоддю в умовах війни. Психологія перед лицем російсько-української війни : збірник тез Українсько-польської наук. конф. (Львів, 19–20 травня 2023 р.). Львів, 2023. С. 48–49.
31. Кікінежді О., Савелюк Н. Психосоціальна підтримка психічного здоров'я населення через волонтерську діяльність. 2024. 209 с.
32. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. Гуманітарний корпус. 2018. С. 80–83.
33. Ковальчук І. М. Студентська молодь в умовах хронічного стресу. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 38. С. 112–118.
34. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. 2022. Т. 7, № 36. С. 45–52.
35. Кузьменко Ю. О. Психоемоційний стан студентів під час війни. Габітус. 2023. Вип. 47. С. 101–106.
36. Левченко Н. М. Роль емоційної стабільності у формуванні стресостійкості. Психологія і особистість. 2019. Вип. 2. С. 89–95.
37. Литвиненко А. П. Особливості психологічної адаптації студентів до кризових умов життя. Науковий психологічний журнал. 2020. Т. 5, № 2. С. 91–97.
38. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 31. С. 7–25.
39. Меднікова Г. І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. Вісник ХНПУ. 2018. Вип. 55. С. 143–152.

40. Мироненко Л. А. Формування адаптивних копінг-стратегій у студентської молоді. Науковий вісник МДУ. 2022. Вип. 12. С. 55–60.
41. Назаренко В. О. Психологічні чинники емоційного благополуччя студентів. Габітус. 2020. Вип. 18. С. 72–77.
42. Нестеренко О. М. Психологічні чинники формування життєстійкості молоді. Вісник післядипломної освіти. 2022. Т. 8, № 37. С. 55–61.
43. Олійник Т. В. Психологічна підтримка студентів у кризових умовах. Психологічний часопис. 2021. Т. 6, № 9. С. 88–94.
44. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи. Український психологічний журнал. 2017. Вип. 1. С. 80–104.
45. Петренко Л. М. Гендерні особливості подолання стресу студентами. Габітус. 2022. Вип. 41. С. 133–138.
46. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник УжНУ. 2023. Вип. 2. С. 34–38.
47. Романюк С. Л. Стресостійкість студентів в умовах воєнного стану: психологічний аспект. Габітус. 2023. Вип. 52. С. 140–145.
48. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
49. Савелюк Н. Суб'єктивне переживання стресу здобувачами вищої освіти в умовах воєнного стану та у взаємозв'язку із самоусвідомленням. Філософія освітнього простору вищої школи (психологічне спрямування): колективна монографія / за ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. Київ : Центр учбової літератури, 2025. С. 101–146.
50. Савелюк Н. М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. Наукові записки. Серія : Психологія. 2024. Вип. 1. С. 139–147.
51. Савченко О. М. Копінг-поведінка студентської молоді в умовах невизначеності. Психологія і суспільство. 2020. Вип. 4. С. 56–62.

52. Сельє Г. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Київ : Медкнига, 2024. 148 с.
53. Seligman M. E. P. Positive psychology and resilience. *Journal of Positive Psychology*. 2021. Vol. 16, No. 3. P. 289–297.
54. Сердюк Л. З. Психологічні ресурси особистості. Київ : Інститут психології НАПН України, 2019. 320 с.
55. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування. *Науковий вісник УжНУ*. 2021. Вип. 4. С. 113–117.
56. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1. С. 112–119.
57. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth and adaptation. *Psychological Inquiry*. 2021. Vol. 32, № 2. P. 65–70.
58. Федоренко С. В. Емоційне вигорання студентської молоді. *Габітус*. 2021. Вип. 31. С. 145–149.
59. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 122–125.
60. Цимбалюк І. М. Особливості психологічної адаптації молоді в кризових умовах. *Психологічний журнал*. 2020. Т. 6, № 7. С. 92–98.
61. Шевель М. Л. Рефлексивні механізми переживання кризи юнацького віку. *Кривий Ріг*, 2023. 51 с.
62. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. 2023. Вип. 16. С. 64–71.
63. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.
64. Штепа О. С. Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 32. С. 571–585.
65. Щербак О. В. Психологічна підтримка студентів в умовах дистанційного навчання. *Психологія і суспільство*. 2022. Вип. 3. С. 101–107.

66. Яремчук О. І. Емоційна стійкість як чинник адаптації студентів. Психологічний журнал. 2021. Т. 7, No 8. С. 95–101.
67. Яценко Т. С. Психологічні основи розвитку особистості. Київ : Либідь, 2019. 312 с .

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник до методики «Психологічна стійкість особистості» (О. Штепа)

Інструкція для учасників дослідження: «Серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь

Опитувальник

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей.

2. Наполегливість – це мій шлях до успіху.

3. Загалом, я впевнена у собі людина.

4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі.

5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших.

6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять.

7. Люди за своєю природою злі.

8. Мені не подобається відповідати за інших.

9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант.

10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться.

11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань.

12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь.

13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання.

14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними.

15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити.

16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям.

17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість.

18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати.

19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки.

20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували.

21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною.

22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути.

23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити.

24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях.

25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору.

26. Нікому не слід довіряти.

27. Доброта – це прихований егоїзм.

28. Навіть у поганій людині є щось хороше.

29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення.

30. Мені є кого любити.

31. . Мені цікаві люди, які мислять неординарно.

32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини.

33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування.

34. . Кожній людині необхідно дати у житті шанс.

35. Головними принципами людських взаємин мають бути спів- страждання і милосердя.

36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою.

37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки.

38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину.

39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати.

40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети.

41. Милосердя є вищим за справедливість.

42. . Показником справжнього професіоналізму людини є успіх.
43. Я не займаюсь саморозвитком.
44. Професія не є сферою моєї самореалізації.
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань.
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина.
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі.
48. Я не бачу перспектив саморозвитку.
49. . Природа людини завжди візьме гору над вихованням.
50. Я не потребую самоаналізу.
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з про ханням іншої людини, а вже потім – власне.
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння.
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив.
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя.
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі.
56. Я вмію створити собі гарний настрій.
57. Я не знаю, якими є мої переваги.
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити.
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших.
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям.
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети.
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?».
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини.
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей.
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка.
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці.
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку.

Опитувальник до методики «Шкала стресостійкості CD-RISC» (Connor-Davidson)

Інструкція методики: «Опитування проводиться з метою дослідження рівня особистої стресостійкості. Участь у дослідженні є добровільною та анонімною. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з наведеними твердженнями, оцінюючи свій досвід за останній місяць. Якщо певні ситуації не траплялися у зазначений період, оцініть, як би Ви, на Вашу думку, реагували в подібних обставинах. Для кожного твердження необхідно обрати один варіант відповіді за шкалою від 0 до 4 та занести його у бланк відповідей під відповідним номером питання. Відповіді мають бути надані на всі твердження».

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно

Опитувальник

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни.
2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху.
3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами.
4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим.
5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів.
6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди.
7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю.
8. Мене нелегко розчарувати невдачею.
9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів

Опитувальник до методики «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхана)

Інструкція: «У бланку запитань представлено кілька можливих способів подолання проблем і неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які з запропонованих варіантів зазвичай використовуєте. Спробуйте пригадати одну із серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися протягом останнього року і яка спричинила у Вас значне занепокоєння. Опишіть цю проблему кількома словами. Далі, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповіді для кожного твердження»:

Повністю згоден.

Згоден.

Не згоден.

Опитувальник

1. Дозволю собі поділитися почуттям з другом.
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про найкращі часи.

11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий.
12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.
14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище.
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми.
17. Роздумую про себе план дій.
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще.
20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації.
21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем.
23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію.
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему.
25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів.
26. Сплю більше, ніж зазвичай.
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книги чи кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.
31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання.

Сирі дані емпіричного дослідження

Шкала стресостійкості CD-RISC

№ респондента	Стать	Загальний бал	Рівень Стресостійкості
1	Ч	75	Високий
2	Ч	76	Високий
3	Ч	74	Високий
4	Ч	78	Високий
5	Ч	77	Високий
6	Ч	73	Високий
7	Ч	75	Високий
8	Ч	79	Високий
9	Ч	72	Високий
10	Ч	62	Середній
11	Ч	63	Середній
12	Ч	62	Середній
13	Ч	64	Середній
14	Ч	61	Середній
15	Ч	65	Середній
16	Ч	63	Середній
17	Ч	66	Середній
18	Ч	60	Середній
19	Ч	62	Середній
20	Ч	64	Середній
21	Ч	61	Середній
22	Ч	63	Середній
23	Ч	65	Середній

24	Ч	60	Середній
25	Ч	66	Середній
26	Ч	62	Середній
27	Ч	65	Середній
28	Ч	45	Низький
29	Ч	48	Низький
30	Ч	46	Низький
31	Ч	47	Низький
32	Ч	49	Низький
33	Ч	44	Низький
34	Ж	72	Високий
35	Ж	74	Високий
36	Ж	73	Високий
37	Ж	75	Високий
38	Ж	71	Високий
39	Ж	74	Високий
40	Ж	58	Середній
41	Ж	59	Середній
42	Ж	57	Середній
43	Ж	58	Середній
44	Ж	60	Середній
45	Ж	59	Середній
46	Ж	58	Середній
47	Ж	57	Середній
48	Ж	60	Середній
49	Ж	59	Середній
50	Ж	58	Середній
51	Ж	57	Середній
52	Ж	60	Середній

53	Ж	59	Середній
54	Ж	58	Середній
55	Ж	57	Середній
56	Ж	60	Середній
57	Ж	59	Середній
58	Ж	58	Низький
59	Ж	59	Низький
60	Ж	45	Низький
61	Ж	46	Низький
62	Ж	48	Низький
63	Ж	44	Низький
64	Ж	47	Низький
65	Ж	45	Низький
66	Ж	49	Низький
67	Ж	46	Низький

«Психологічна стійкість особистості» (О. Штепа)

№	Стать	Раціон.	Саморе.	Ем.стійкіст ь	Автоном.	Сер.ресур.
1	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
2	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
3	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
4	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
5	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
6	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
7	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
8	Ч	3.9	3-0	3.6	3.4	3.5
9	Ч	3.9	3-0	3.6	3.4	3.5
10	Ч	3.9	3-0	3.6	3.4	3.5

11	Ч	3.9	3-0	3.6	3.4	3.5
12	Ч	3.9	3-0	3.6	3.4	3.5
13	Ч	3.9	3-0	3.6	3.4	3.5
14	Ч	3.9	3-0	3.6	3.4	3.5
15	Ч	3.9	3-0	3.6	3.4	3.5
16	Ч	3.9	3-0	3.6	3.4	3.5
17	Ч	3.9	3.0	3.6	3.4	3.5
18	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
19	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
20	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
21	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
22	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
23	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
24	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
25	Ч	4.0	3.1	3.7	3.3	3.5
26	Ч	4.0	3.1	3.7	3.3	3.5
27	Ч	4.0	3.1	3.7	3.3	3.5
28	Ч	3.9	3.1	3.7	3.3	3.5
29	Ч	3.9	3.1	3.7	3.3	3.5
30	Ч	3.9	3.1	3.7	3.3	3.5
31	Ч	3.9	3.1	3.7	3.3	3.5
32	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
33	Ч	3.9	3.1	3.6	3.4	3.5
34	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
35	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
36	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
37	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
38	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
39	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3

40	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
41	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
42	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
43	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
44	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
45	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
46	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
47	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
48	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
49	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
50	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
51	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
52	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
53	Ж	3.1	3.6	3.2	3.3	3.3
54	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
55	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
56	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
57	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
58	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
59	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
60	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
61	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
62	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
63	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
64	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
65	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
66	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3
67	Ж	3.2	3.6	3.2	3.3	3.3

«Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхана)

№ респондента	Стать	Вирішення проблем	Соціальна підтримка	Уникнення
1	Ч	26	18	17
2	Ч	26	18	17
3	Ч	26	18	17
4	Ч	26	18	17
5	Ч	26	18	17
6	Ч	26	18	17
7	Ч	26	18	17
8	Ч	26	19	18
9	Ч	26	19	18
10	Ч	26	19	18
11	Ч	26	19	18
12	Ч	26	19	18
13	Ч	26	19	18
14	Ч	26	19	18
15	Ч	26	19	18
16	Ч	26	19	18
17	Ч	26	19	18
18	Ч	26	19	18
19	Ч	26	19	18
20	Ч	26	19	18
21	Ч	26	19	18
22	Ч	26	19	18
23	Ч	26	19	18
24	Ч	26	19	18
25	Ч	27	18	18
26	Ч	27	18	18

27	Ч	27	18	18
28	Ч	26	18	18
29	Ч	26	18	18
30	Ч	26	18	18
31	Ч	26	18	18
32	Ч	26	18	18
33	Ч	26	18	18
34	Ж	22	25	21
35	Ж	22	25	21
36	Ж	22	25	21
37	Ж	22	25	21
38	Ж	22	25	21
39	Ж	22	25	21
40	Ж	22	25	21
41	Ж	22	25	21
42	Ж	22	25	21
43	Ж	22	25	21
44	Ж	22	25	21
45	Ж	22	25	21
46	Ж	22	25	21
47	Ж	22	25	21
48	Ж	22	25	21
49	Ж	22	25	21
50	Ж	22	25	21
51	Ж	22	25	21
52	Ж	22	25	21
53	Ж	22	26	21
54	Ж	23	26	22
55	Ж	23	26	22

56	Ж	23	26	22
57	Ж	23	26	22
58	Ж	23	26	22
59	Ж	23	26	22
60	Ж	23	26	22
61	Ж	23	25	22
62	Ж	23	26	22
63	Ж	23	25	22
64	Ж	23	25	21
65	Ж	23	25	21
66	Ж	23	25	21
67	Ж	23	25	21