МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури

Кафедра психології

Допущено до захисту

« » травня 2026 року

В.о. зав. кафедри

_____Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Виконала студентка IV курсу, П/41 групи

освітньої програми «Психологія»

спеціальності 053 Психологія

Красівська Анастасія Геннадіївна

Науковий керівник

канд. психол. наук, доцент

Якимчук Ірина Павлівна

Умань-2026

ЗМІСТ

ВСТУП……...3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ……..…….6
1.1. Сутність понять «стрес» і «стресостійкість» у психологічній науці……6
1.2. Теоретичні підходи до вивчення стресостійкості……11
1.3. Психологічні чинники формування стресостійкості студентів……..……13
1.4. Особливості прояву стресу у студентському середовищі…..….17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ…….22
2.1. Організація методів дослідження та їх аналіз…….……22
2.2. Взаємозв'язок психологічних чинників і стресостійкості……...35
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів……..42
ВИСНОВКИ……...52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…55
ДОДАТКИ……..60

ВСТУП

Актуальність. Актуальність дослідження ролі психологічних чинників у формуванні стресостійкості студентів зумовлена сучасними соціально-економічними, освітніми та інформаційними умовами, які характеризуються значним зростанням психоемоційного навантаження на особистість. У контексті сучасної психологія все більшої уваги набуває проблема адаптації людини до стресогенних умов, що особливо актуально для студентської молоді як соціальної групи, яка перебуває у періоді інтенсивного особистісного та професійного становлення.

Студентське середовище характеризується високою насиченістю навчальних завдань, необхідністю постійного інтелектуального напруження, частими ситуаціями оцінювання знань, а також потребою швидкої адаптації до нових соціальних умов. Усе це створює підвищений рівень стресового навантаження, що може негативно впливати на психічне здоров'я, навчальну успішність і загальне психологічне благополуччя студентів.

У таких умовах особливої значущості набуває проблема стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати продуктивність діяльності. Важливим є те, що рівень стресостійкості не є сталим і значною мірою залежить від психологічних чинників, які можуть як підсилювати, так і знижувати здатність особистості протидіяти стресу.

До таких чинників належать особливості емоційної регуляції, рівень тривожності, самооцінка, когнітивні особливості сприйняття ситуацій, а також використання копінг-стратегії. Крім того, важливу роль відіграє здатність до психологічного відновлення, що в сучасній науці описується через поняття резильєнтність.

Незважаючи на значну кількість досліджень у сфері стресу та адаптації, недостатньо вивченими залишаються питання комплексного впливу психологічних чинників саме на формування стресостійкості студентів у сучасних умовах освітнього середовища. Це зумовлює необхідність

подальшого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження даної проблематики.

Таким чином, актуальність теми визначається як потребами психологічної науки у поглибленні уявлень про механізми стресостійкості, так і практичними запитами системи освіти щодо підвищення рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення ролі психологічних чинників у формуванні стресостійкості студентів.

Об'єктом дослідження є стресостійкість студентів як психологічна характеристика особистості.

Предметом дослідження є психологічні чинники, що впливають на формування стресостійкості студентів.

Відповідно до теми та мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми стресу та стресостійкості.
2. Визначити основні психологічні чинники формування стресостійкості студентів.
3. Емпірично дослідити рівень стресостійкості студентів.
4. Виявити особливості прояву ключових психологічних чинників (рівня тривожності, самооцінки, копінг-поведінки).
5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано комплекс **методів:** теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел); емпіричні (методика визначення рівня стресостійкості (тест Холмса–Раге); опитувальник рівня тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін);
методика діагностики копінг-стратегій Р. Лазаруса); статистичні (методи описової статистики, кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між показниками).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету,.

Теоретична значущість. Проблема стресу та стресостійкості є однією з центральних у психологічній науці. У наукових дослідженнях розкрито сутність стресу, його види, механізми виникнення та вплив на психічну діяльність людини. Значну увагу приділено вивченню стратегій подолання стресу, зокрема копінг-стратегії, а також ролі резильєнтність як важливого ресурсу особистості.

Водночас питання комплексного впливу психологічних чинників на формування стресостійкості студентів залишається недостатньо дослідженим, особливо в умовах сучасних соціальних викликів, що зумовлює необхідність подальшого наукового аналізу.

Практична значущість полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, зокрема для розробки програм розвитку стресостійкості, проведення тренінгів емоційної саморегуляції, а також профілактики емоційного виснаження та дезадаптації студентів.

Основні положення та результати дослідження були обговорені на засіданні кафедри психології Уманського національного університету, а також представлені на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», які відбулись 14 травня 2026 року на базі Уманського національного університету.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок, основного тексту – 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Сутність понять «стрес» і «стресостійкість» у психологічній науці

У сучасній психологічній науці стрес розглядається не лише як реакція на зовнішні подразники, а як складний багаторівневий процес, що охоплює взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових і фізіологічних систем організму. У межах психологія він інтерпретується як динамічний стан напруження, який виникає в ситуації дисбалансу між вимогами середовища та індивідуальними ресурсами особистості.

Сучасні дослідники підкреслюють, що стрес є не одноразовою реакцією, а процесом, який розгортається у часі. Він включає кілька взаємопов'язаних етапів: виникнення стресора, когнітивну оцінку ситуації, емоційне переживання, фізіологічну активацію та вибір поведінкової реакції. Такий підхід дозволяє розглядати стрес як складну систему адаптаційної відповіді організму.

Важливим внеском у розуміння стресу є концепція когнітивної оцінки Р. Лазаруса, згідно з якою ключовим фактором виникнення стресу є не сама подія, а її суб'єктивна інтерпретація. Якщо ситуація оцінюється як загроза або перевищення ресурсів, виникає стресова реакція. Якщо ж вона сприймається як контрольована або така, що піддається подоланню, рівень стресу знижується.

У біопсихологічному підході стрес розглядається як активація нервової та ендокринної систем. Дослідження B. McEwen показали, що тривалий вплив стресових факторів призводить до накопичення алостатичного навантаження, що негативно впливає на мозкові структури, відповідальні за пам'ять, емоційну регуляцію та прийняття рішень (McEwen, 1998, National Library of Medicine – PMC). Це пояснює зв'язок між хронічним стресом і зниженням когнітивної продуктивності.

У сучасних оглядових джерелах, зокрема Американської психологічної асоціації, стрес визначається як фізіологічна та психологічна реакція організму на вимоги або загрози, що порушують його внутрішню рівновагу (American Psychological Association, 2023). При цьому наголошується, що стрес є універсальним явищем, але його наслідки суттєво залежать від індивідуальних психологічних характеристик.

Окремо слід зазначити, що в сучасній психології розрізняють гострий і хронічний стрес. Гострий стрес є короткотривалою реакцією на конкретну подію і може мати мобілізуючий ефект. Хронічний стрес, навпаки, характеризується тривалим впливом стресорів і призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що стрес у сучасному розумінні є складним адаптаційним процесом, який залежить від взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Саме тому його дослідження є важливим для розуміння механізмів формування стресостійкості студентської молоді.

Класичне розуміння стресу було запропоноване Г. Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу. Він описав загальний адаптаційний синдром, що включає три стадії:

1. Стадія тривоги;
2. Стадія резистентності;
3. Стадія виснаження.

Ця модель підкреслює, що стрес є універсальною реакцією організму, яка запускає адаптаційні механізми незалежно від характеру стресора.

Таким чином, у сучасній науці стрес розглядається не як проста реакція, а як процес взаємодії “людина – середовище”, у якому важливу роль відіграють: когнітивна оцінка ситуації; емоційна реакція; фізіологічна активація; поведінкові відповіді.

У контексті сучасної психології важливим є чітке розмежування понять «стресор» і «стрес», оскільки вони відображають різні рівні одного й того

самого процесу. Стресор визначається як зовнішній або внутрішній фактор, подія чи умова, що потенційно здатна викликати стан напруження. Це може бути як об’єктивна ситуація (іспит, конфлікт, дефіцит часу, інформаційне перевантаження), так і суб’єктивний внутрішній стимул (думки, спогади, очікування невдачі).

Натомість стрес є вже внутрішньою реакцією організму та психіки на дію стресора. Він включає емоційні переживання (тривога, напруження, страх), когнітивні процеси (оцінка ситуації, інтерпретація подій) та фізіологічну активацію (підвищення частоти серцебиття, зміни дихання, активація нервової системи). Таким чином, стрес є не самою подією, а тим, як ця подія «відображається» у психіці людини.

Важливим є те, що один і той самий стресор може викликати абсолютно різні реакції у різних людей. Наприклад, іспит як стресор для одних студентів є джерелом мобілізації та підвищення ефективності діяльності, тоді як для інших — причиною сильного емоційного напруження, блокування мислення та зниження продуктивності. Це пояснюється тим, що реакція на стресор залежить не стільки від його об’єктивної сили, скільки від індивідуальних психологічних ресурсів особистості.

До таких ресурсів належать рівень тривожності, самооцінка, попередній досвід подолання труднощів, розвиток навичок саморегуляції, а також використовувані копінг-стратегії. Люди з розвиненими адаптивними стратегіями частіше сприймають стресові ситуації як виклик, тоді як особи з недостатніми ресурсами - як загрозу.

Згідно з когнітивною теорією Р. Лазаруса, вирішальним механізмом у формуванні стресу є первинна та вторинна оцінка ситуації. Первинна оцінка визначає, чи є подія загрозливою, нейтральною або позитивною. Вторинна оцінка стосується аналізу власних можливостей впоратися з ситуацією. Саме баланс між вимогами середовища та ресурсами особистості визначає інтенсивність стресової реакції.

Таким чином, сучасна психологія розглядає стрес як суб'єктивно опосередкований процес, у якому ключову роль відіграють не самі події, а їхнє сприйняття та індивідуальні можливості людини. Це підкреслює важливість розвитку психологічних ресурсів особистості як основи формування стійкості до стресових впливів.

Стресостійкість у сучасній психологічній науці розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно функціонувати в умовах дії стресових факторів, зберігаючи психічну рівновагу, працездатність та адаптивність поведінки. У межах психологія стресостійкість інтерпретується не як окрема риса, а як система взаємопов'язаних психологічних механізмів, що забезпечують регуляцію емоційного стану, когнітивну оцінку ситуації та вибір ефективних способів подолання труднощів.

У науковій літературі стресостійкість часто визначається як здатність особистості протистояти дії стресорів без істотного порушення рівня її функціонування. Важливо підкреслити, що вона не означає відсутність стресу, а характеризує ефективність його подолання та мінімізацію негативних наслідків для психіки та поведінки людини.

Структурно стресостійкість включає кілька взаємопов'язаних компонентів. Емоційний компонент передбачає здатність до емоційної саморегуляції, контроль тривожності та стабільність емоційних реакцій у складних ситуаціях. Особи з високим рівнем стресостійкості здатні зберігати внутрішній спокій навіть за умов значного психоемоційного навантаження.

Когнітивний компонент пов'язаний із особливостями мислення та інтерпретації ситуацій. Важливу роль відіграє когнітивна оцінка стресових подій: сприйняття ситуації як загрози або як виклику. Раціональне та реалістичне мислення сприяє підвищенню стресостійкості, тоді як катастрофізація та негативні автоматичні думки її знижують.

Поведінковий компонент включає способи реагування на стресові ситуації, зокрема використання ефективних копінг-стратегії. До адаптивних

стратегій належать активне вирішення проблем, планування, пошук соціальної підтримки та самоконтроль. Натомість уникнення або заперечення проблеми є менш ефективними й можуть знижувати рівень стресостійкості.

Окремо в сучасній психології підкреслюється роль особистісних ресурсів, таких як самооцінка, впевненість у собі, рівень життєстійкості та внутрішній локус контролю. Особи з адекватною самооцінкою та переконанням у власній здатності впливати на події демонструють вищий рівень стресостійкості.

У цьому контексті тісно пов’язане поняття резильєнтність, яке розглядається як здатність особистості не лише протистояти стресу, але й відновлюватися після його впливу та адаптуватися до нових умов. Резильєнтність доповнює поняття стресостійкості, розширюючи його до здатності особистісного зростання після складних життєвих подій.

Сучасні дослідження підкреслюють, що стресостійкість формується в процесі життєдіяльності та залежить від взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Важливу роль відіграє досвід подолання труднощів, соціальна підтримка, а також розвиток навичок саморегуляції [23].

Таким чином, психологічна сутність стресостійкості полягає у здатності особистості інтегрувати емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій, збереження внутрішньої рівноваги та підтримання продуктивності діяльності навіть в умовах значного психоемоційного навантаження.

Особливого значення проблема стресостійкості набуває у студентському віці, оскільки цей період характеризується підвищеною інтенсивністю навчального навантаження, необхідністю професійного самовизначення та соціальною адаптацією.

Студенти часто стикаються з такими стресогенними факторами, як іспити та оцінювання, дефіцит часу, висока відповідальність, соціальна конкуренція, невизначеність майбутнього.

Усе це робить студентське середовище однією з найбільш стресогенних соціальних груп, що підкреслює актуальність дослідження механізмів формування стресостійкості [4].

Таким чином, стрес є складним багаторівневим феноменом, що виникає як результат взаємодії особистості та середовища, тоді як стресостійкість виступає інтегративною психологічною характеристикою, яка забезпечує ефективну адаптацію до стресових умов. Її формування пов’язане з розвитком копінг-стратегій, резильєнтності, емоційної регуляції та когнітивних ресурсів особистості.

1.2 Теоретичні підходи до вивчення стресостійкості

Проблема стресостійкості є однією з ключових у сучасній психології, адже вона визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У науковій літературі сформувалося кілька основних теоретичних підходів до її вивчення.

Психоаналітичний підхід. Заснований на працях З. Фройда та його послідовників. Стресостійкість пояснюється через дію механізмів психологічного захисту (витіснення, проекція, раціоналізація, сублімація). Вона розглядається як результат внутрішньої боротьби між свідомим і несвідомим, а також як здатність особистості інтегрувати внутрішні конфлікти. Сучасні психоаналітичні концепції трактують стресостійкість як динамічний процес адаптації, що значною мірою залежить від раннього дитячого досвіду.

Біхевіоральний підхід. Представники цього напряму (Дж. Уотсон, Б. Скіннер) розглядають стресостійкість як результат навчання та закріплення поведінкових реакцій. Людина може сформувати адаптивні способи реагування на стресові стимули завдяки підкріпленню та повторенню. Практичне застосування цього підходу полягає у використанні методів поведінкової терапії, тренінгів стрес-менеджменту, технік релаксації.

Когнітивний підхід. Розроблений Р. Лазарусом, який увів поняття когнітивної оцінки стресу. Згідно з цією концепцією, рівень стресостійкості залежить від того, як людина інтерпретує ситуацію: як загрозу чи як виклик. Центральним є поняття копінг-стратегій, які поділяються на проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регуляцію внутрішнього стану). Когнітивний підхід широко використовується у когнітивно-поведінковій терапії [35].

Екзистенційно-гуманістичний підхід. Представники цього напряму (В. Франкл, А. Маслоу, К. Роджерс) пов'язують стресостійкість із пошуком сенсу життя, ціннісними орієнтаціями та рівнем самоактуалізації. Людина, яка має чіткі життєві цілі та внутрішні ресурси, легше долає кризові ситуації. Практичне застосування – логотерапія Франкла, програми особистісного розвитку та коучинг.

Системний та діяльнісний підхід. У працях Б. Ананьєва та О. Леонтьєва стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що формується у процесі діяльності та взаємодії з соціальним середовищем. Вона включає емоційні, когнітивні, мотиваційні та вольові компоненти. Цей підхід активно застосовується у психології праці, педагогіці та військовій психології [36].

Сучасні інтегративні концепції. Окрім класичних напрямів, у сучасній науці розвиваються нові підходи:

– позитивна психологія (М. Селігман), яка акцентує увагу на розвитку оптимізму та життєстійкості;
– нейропсихологічний підхід, що досліджує роль біологічних факторів (гормонів, нервової системи);
– соціально-психологічний підхід, який підкреслює значення соціальної підтримки та групової згуртованості.

Таким чином, стресостійкість є багатовимірним феноменом, який не може бути пояснений лише одним підходом. Її вивчення потребує комплексного аналізу, що враховує когнітивні процеси, поведінкові реакції, особистісні

цінності та соціальне середовище. Саме інтегративний підхід дозволяє створити цілісну картину та розробити ефективні програми розвитку стресостійкості.

1.3. Психологічні чинники формування стресостійкості студентів

Формування стресостійкості студентів є складним багаторівневим процесом, який визначається взаємодією внутрішніх психологічних характеристик особистості та зовнішніх соціально-психологічних умов. У сучасній психологія стресостійкість розглядається як динамічна інтегративна властивість, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах навчального та емоційного навантаження [8].

Студентський вік є особливим періодом розвитку особистості, який характеризується інтенсивним інтелектуальним навантаженням, необхідністю професійного самовизначення, розширенням соціальних контактів і підвищеною відповідальністю за результати навчання. Саме тому психологічні чинники відіграють вирішальну роль у формуванні стресостійкості в цей період.

1. Особистісні чинники як базовий рівень стресостійкості.

Особистісні характеристики є фундаментальною основою формування стресостійкості, оскільки визначають загальний стиль реагування людини на труднощі.

Одним із ключових чинників є самооцінка. Адекватна самооцінка забезпечує реалістичне сприйняття власних можливостей і знижує схильність до надмірного переживання невдач. Студенти з високою самооцінкою частіше сприймають труднощі як тимчасові та вирішувані, тоді як занижена самооцінка підсилює почуття невпевненості та тривоги.

Важливу роль відіграє локус контролю. Особи з внутрішнім локусом контролю переконані, що результати їхньої діяльності залежать від власних зусиль, що сприяє активному подоланню труднощів. Натомість зовнішній

локус контролю формує пасивну позицію та схильність пояснювати невдачі зовнішніми обставинами.

Не менш значущим є рівень особистісної тривожності. Висока тривожність підвищує чутливість до стресових факторів і знижує ефективність діяльності, тоді як помірний рівень тривожності може виконувати мобілізуючу функцію.

2. Емоційно-вольові чинники як механізм регуляції.

Емоційно-вольові процеси визначають здатність особистості контролювати власні реакції в умовах стресу.

Центральне місце займає емоційна саморегуляція, яка передбачає усвідомлене управління емоційними станами. Студенти з розвиненою саморегуляцією здатні зменшувати інтенсивність негативних емоцій та швидше відновлювати емоційну рівновагу.

Вольові якості, такі як наполегливість, самоконтроль і витримка, забезпечують здатність продовжувати діяльність навіть за умов високого психічного напруження. Саме вони дозволяють студенту завершувати складні завдання, незважаючи на втому або невпевненість.

3. Когнітивні чинники та роль інтерпретації ситуації.

Когнітивні процеси є ключовими у формуванні стресостійкості, оскільки визначають, як саме людина сприймає та інтерпретує стресові події.

Згідно з когнітивно-оцінковою теорією Р. Лазаруса, інтенсивність стресу залежить від того, як індивід оцінює ситуацію: як загрозу або як виклик. Студенти, які схильні до конструктивної інтерпретації труднощів, демонструють вищий рівень стресостійкості.

Важливою когнітивною характеристикою є когнітивна гнучкість — здатність змінювати спосіб мислення залежно від умов. Вона дозволяє знаходити альтернативні рішення та зменшує фіксацію на проблемі.

Натомість когнітивні викривлення (катастрофізація, узагальнення невдач, негативне прогнозування) значно знижують стресостійкість і підсилюють емоційне напруження.

4. Поведінкові чинники та стратегії подолання стресу.

Поведінкові чинники безпосередньо пов’язані з тим, як студент діє у стресових ситуаціях.

У межах сучасних досліджень особливу увагу приділяють копінг-стратегії. Адаптивні копінг-стратегії (активне вирішення проблем, планування, пошук інформації та соціальної підтримки) сприяють зниженню стресу та підвищенню ефективності діяльності.

Натомість неадаптивні стратегії, такі як уникнення, заперечення або емоційне відсторонення, можуть призводити до накопичення напруження та погіршення психологічного стану.

5. Соціально-психологічні чинники як зовнішня підтримка.

Соціальне середовище є важливим ресурсом формування стресостійкості студентів. Підтримка з боку сім’ї, друзів та викладачів створює відчуття безпеки та зменшує інтенсивність переживання стресу.

Соціальна підтримка виконує функцію психологічного «буфера», який пом’якшує вплив стресових факторів. Студенти, які мають стабільні соціальні зв’язки, краще адаптуються до навчальних навантажень і демонструють вищий рівень емоційної стабільності.

Також важливим є психологічний клімат у навчальній групі: підтримка, співпраця та відсутність надмірної конкуренції позитивно впливають на стресостійкість.

6. Ресурсний підхід і резильєнтність.

Сучасні дослідження розглядають стресостійкість у контексті ресурсного підходу, де ключовим поняттям є резильєнтність.

Ресурси поділяються на:

- внутрішні (самоефективність, оптимізм, емоційна стабільність);
- зовнішні (соціальна підтримка, навчальне середовище);
- поведінкові (навички саморегуляції та копінгу).

Резильєнтність дозволяє студенту не лише протистояти стресу, але й відновлюватися після нього, а також набувати нового досвіду подолання труднощів [32].

Таблиця 1.1. Психологічні чинники та їх вплив на стресостійкість студентів

Група чинників	**Конкретний чинник**	**Як впливає на стресостійкість**
Особистісні	Самооцінка	Адекватна самооцінка підвищує впевненість у власних можливостях і знижує суб'єктивну загрозу стресу; занижена - підсилює тривожність і вразливість.
Особистісні	Локус контролю	Внутрішній локус контролю сприяє активному подоланню труднощів; зовнішній - формує пасивність і безпорадність.
Особистісні	Рівень тривожності	Висока тривожність знижує стресостійкість, низька або помірна - сприяє адаптивному реагуванню.
Емоційно-вольові	Емоційна саморегуляція	Дозволяє контролювати емоції та зберігати рівновагу в стресових умовах.
Емоційно-вольові	Самоконтроль	Забезпечує здатність діяти цілеспрямовано навіть у напруженні.

Когнітивні	Когнітивна оцінка	Реалістична оцінка знижує стрес, катастрофізація - підвищує.
Когнітивні	Когнітивна гнучкість	Сприяє адаптації та пошуку альтернативних рішень.
Поведінкові	Копінг-стратегії	Активні стратегії підвищують стресостійкість, уникнення - знижує.
Соціально-психологічні	Соціальна підтримка	Зменшує стрес через відчуття безпеки та підтримки.
Соціально-психологічні	Взаємодія з оточенням	Позитивні відносини підвищують адаптацію.
Ресурсні	Резильєнтність	Сприяє відновленню після стресу та адаптації.
Ресурсні	Самоефективність	Підвищує впевненість у здатності долати труднощі.

Отже, психологічні чинники формування стресостійкості студентів становлять складну багаторівневу систему, що включає особистісні, емоційно-вольові, когнітивні, поведінкові та соціально-психологічні компоненти. Їх взаємодія визначає здатність студента адаптуватися до навчальних і життєвих стресових ситуацій, підтримувати психологічну рівновагу та ефективність діяльності.

1.4. Особливості прояву стресу у студентському середовищі

Студентське середовище є специфічною соціально-психологічною системою, у якій поєднуються високі інтелектуальні навантаження, інтенсивна міжособистісна взаємодія та необхідність постійної адаптації до змінних навчальних вимог. У межах психологія студентський період розглядається як

етап підвищеної психологічної вразливості, оскільки відбувається одночасне формування професійної ідентичності, соціальної ролі та системи життєвих стратегій [2].

Стрес у студентів має не епізодичний, а переважно хронічно-кумулятивний характер, тобто формується поступово під впливом постійних навчальних вимог, дедлайнів, контрольних заходів та соціальних очікувань. Це відрізняє студентський стрес від короткочасних стресових реакцій і робить його більш значущим з точки зору впливу на психічне здоров'я.

Особливістю стресу у студентському середовищі є його тісний зв'язок із навчальною діяльністю, яка одночасно виступає і джерелом розвитку, і джерелом напруження. На відміну від багатьох інших соціальних груп, студенти постійно перебувають у ситуації оцінювання, порівняння результатів та необхідності демонструвати успішність [12].

Основними характеристиками студентського стресу є:

- тривалість впливу стресорів (навчальний семестр як безперервний період напруження);
- висока когнітивна насиченість (переважання розумового навантаження над фізичним);
- соціальна оцінюваність (постійний контроль результатів);
- поєднання різних сфер напруження (навчальна, соціальна, особистісна).

На фізіологічному рівні стрес проявляється як результат активації адаптаційних механізмів організму. При тривалому навчальному навантаженні спостерігається перенапруження нервової системи, що призводить до функціональних змін у роботі організму.

Найтиповішими проявами є:

- хронічна втома та зниження енергетичного потенціалу;
- порушення сну (інсомнія, поверхневий сон, труднощі засинання);
- соматичні реакції (головний біль, м'язове напруження);
- коливання артеріального тиску;

– зниження загальної опірності організму.

Такі прояви є наслідком тривалої активації стресових систем, коли організм не встигає повністю відновлювати ресурси між періодами навантаження.

Емоційна сфера студентів є однією з найбільш чутливих до стресових впливів. Стресові стани проявляються у вигляді:

– підвищеної тривожності, особливо перед контрольними заходами;
– емоційної нестабільності та різких перепадів настрою;
– відчуття внутрішнього напруження;
– дратівливості та зниження емоційної витривалості;
– почуття перевантаження та емоційного виснаження.

У разі тривалого впливу стресових факторів може формуватися стан емоційного вигорання, який характеризується втратою інтересу до навчальної діяльності, зниженням мотивації та емоційною «порожнечею».

Стрес суттєво впливає на когнітивні процеси студентів, оскільки знижує ефективність роботи уваги, пам’яті та мислення. У стресових умовах часто спостерігаються:

– зниження концентрації уваги;
– труднощі з запам’ятовуванням навчального матеріалу;
– уповільнення розумових процесів;
– фрагментарність мислення;
– схильність до негативних когнітивних оцінок.

З точки зору когнітивного підходу, підвищений рівень стресу змінює спосіб обробки інформації: студент починає зосереджуватися не на вирішенні завдання, а на можливій невдачі, що ще більше знижує продуктивність.

Поведінковий рівень відображає зовнішні реакції студента на стресові ситуації. У цьому контексті стрес часто проявляється через:

– прокрастинацію (відкладання виконання завдань);
– зниження навчальної активності;

– уникнення складних завдань або ситуацій оцінювання;
– порушення режиму дня;
– соціальну ізоляцію або надмірну залежність від інших.

Важливо підкреслити, що характер поведінкових реакцій значною мірою визначається використовуваними копінг-стратегії. Адаптивні стратегії сприяють конструктивному подоланню труднощів, тоді як уникнення та пасивні форми реагування поглиблюють стресовий стан.

Студентський стрес тісно пов’язаний із соціальним контекстом. Значну роль відіграють міжособистісні відносини в академічній групі, взаємодія з викладачами, а також загальний соціально-психологічний клімат.

Негативні соціальні фактори (конфлікти, конкуренція, відсутність підтримки) посилюють рівень стресу, тоді як підтримувальне середовище виконує буферну функцію. Соціальна підтримка знижує інтенсивність переживань і сприяє кращій адаптації до навчальних вимог.

Важливим аспектом є те, що прояви стресу суттєво варіюються залежно від індивідуальних особливостей студентів. Рівень стресових реакцій визначається такими характеристиками, як:

– рівень особистісної тривожності;
– самооцінка;
– психологічна зрілість;
– життєвий досвід подолання труднощів;
– сформованість навичок саморегуляції;
– рівень розвитку резильєнтність.

Студенти з високим рівнем психологічних ресурсів здатні трансформувати стрес у мобілізуючий фактор, тоді як особи з недостатніми ресурсами частіше демонструють дезадаптивні реакції [20].

Таким чином, стрес у студентському середовищі є багаторівневим феноменом, що проявляється на фізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому та соціальному рівнях. Його специфіка полягає у хронічному

характері, високій інтелектуальній насиченості та постійній соціальній оцінюваності. Це зумовлює необхідність цілеспрямованого вивчення механізмів формування стресостійкості студентів як ключової умови їхньої успішної адаптації.

Таблиця 1.2 Модель прояву студентського стресу



РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація методів дослідження та їх аналіз

Емпіричне дослідження психологічних чинників стресостійкості студентів було спрямоване на вивчення особливостей взаємозв'язку між індивідуально-психологічними характеристиками особистості та рівнем її стресостійкості в умовах навчальної діяльності.

Дослідження проводилося серед студентів Уманського національного університету. У вибірку увійшли студенти різних курсів, що дозволило врахувати вікові та адаптаційні особливості формування стресостійкості. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб.

Метою емпіричного етапу було виявлення рівня стресостійкості студентів та визначення провідних психологічних чинників, які впливають на її формування.

Методологічну основу роботи становлять положення сучасної психології щодо стресу та адаптаційних можливостей особистості, зокрема концепції когнітивної оцінки стресу (Р. Лазарус), теорія загального адаптаційного синдрому (Г. Сельє), а також сучасні підходи до вивчення копінг-поведінки та резильєнтності [5].

Дослідження здійснювалося у три етапи:

1. Підготовчий етап – визначення мети та завдань, підбір методик, формування вибірки.
2. Основний етап – проведення психодіагностичних процедур, анкетування та тестування студентів.
3. Заключний етап – обробка результатів, статистичний аналіз та інтерпретація даних.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів:

- **Теоретичні методи:** аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми стресостійкості, систематизація підходів до її вивчення.
- **Емпіричні методи:** *анкетування* – для збору інформації про суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій студентами, *Спостереження* – для фіксації поведінкових проявів стресу у навчальному процесі, *тестування* – застосування стандартизованих психодіагностичних методик:
  1) «Шкала стресостійкості» (за С. Мадді, адаптована українськими психологами);
  2) «Опитувальник копінг-стратегій» (COPE, К. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб);
  3) «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна).
- **Методи математичної статистики:** використання коефіцієнта кореляції Пірсона для визначення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та психологічними характеристиками студентів; розрахунок середніх значень та стандартних відхилень для опису вибірки.

Усі учасники були ознайомлені з метою та завданнями дослідження, надали добровільну згоду на участь. Результати використовувалися лише у наукових цілях, із дотриманням принципів конфіденційності.

Анкета для дослідження стресостійкості студентів

Інструкція: Анкета є анонімною. Відповідайте чесно, обираючи варіант, який найбільше відповідає вашому стану чи думці. У деяких питаннях можна обрати кілька варіантів.

1. Загальні відомості

1. Вік: _____
2. Стать: □чоловіча □ жіноча
3. Факультет / спеціальність: _____
4. Курс: □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ магістратура

2. Суб'єктивне сприйняття стресу

5. Як часто ви відчуваєте стрес у навчальному процесі? □ дуже часто □ часто □ іноді □ рідко □ майже ніколи
6. Які основні джерела стресу для вас? (можна обрати кілька варіантів) □ навчальне навантаження □ іспити та заліки □ фінансові труднощі □ проблеми у спілкуванні □ особисті переживання □ інше: _____
7. Як ви зазвичай реагуєте на стрес? □ намагаюся вирішити проблему □ шукаю підтримку у друзів/родини □ уникаю ситуації □ відчуваю апатію, втому □ інше: _____

3. Копінг-стратегії та стресостійкість

8. Чи вважаєте ви, що можете контролювати більшість ситуацій у своєму житті? □ так □ частково □ ні
9. Як ви сприймаєте труднощі? □ як загрозу □ як виклик, можливість для розвитку □ залежить від ситуації
10. Які методи ви використовуєте для зниження стресу? □ спорт, фізична активність □ музика, хобі □ спілкування з друзями □ медитація, релаксація □ інше: _____

4. Самооцінка рівня стресостійкості

11. Оцініть свій рівень стресостійкості за шкалою від 1 до 5: (1 – дуже низький, 5 – дуже високий) □ 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5

Примітка для дослідника:

- Відповіді можна закодувати у числові показники (наприклад, «дуже часто» = 5, «майже ніколи» = 1).
- Після збору даних варто підрахувати частотні розподіли, середні значення та відсоткові співвідношення.
- Результати анкетування доцільно зіставити з даними тестування за «Шкалою стресостійкості» С. Мадді, щоб отримати комплексну картину.

Таблиця 2.1. Результати анкетування студентів (n = 30)

Питання 5. Частота відчуття стресу у навчальному процесі

Варіант відповіді	**Код**	**Кількість**	**%**
Дуже часто	5	7	23 %
Часто	4	10	33 %
Іноді	3	8	27 %
Рідко	2	4	13 %
Майже ніколи	1	1	4 %

Середнє значення: (7×5 + 10×4 + 8×3 + 4×2 + 1×1) ÷ 30 = 3,53 → більшість студентів відчувають стрес «часто» або «іноді».

Питання 6. Основні джерела стресу

Джерело стресу	**Код**	**Кількість**	**%**
Навчальне навантаження	1	22	73 %
Іспити та заліки	2	20	67 %
Фінансові труднощі	3	12	40 %
Проблеми у спілкуванні	4	9	30 %
Особисті переживання	5	11	37 %
Інше	6	2	7 %

Питання 7. Типові реакції на стрес

Реакція	**Код**	**Кількість**	**%**
Вирішую проблему	1	15	50 %
Шукаю підтримку	2	7	23 %
Уникаю ситуації	3	5	17 %
Відчуваю апатію, втому	4	3	10 %

Питання 11. Самооцінка рівня стресостійкості (шкала 1–5)

Рівень	**Код**	**Кількість**	**%**
1 – дуже низький	1	2	7 %
2 – низький	2	5	17 %
3 – середній	3	12	40 %
4 – вище середнього	4	7	23 %
5 – високий	5	4	13 %

Середнє значення: (2×1 + 5×2 + 12×3 + 7×4 + 4×5) ÷ 30 = 3,20 → середній рівень стресостійкості у групі.

Аналіз результатів дослідження, представлений у таблицях засвідчує ,що найчастіше студенти відчувають стрес через навчальне навантаження та іспити. Половина респондентів намагається активно вирішувати проблеми, що свідчить про наявність адаптивних копінг-стратегій. Середній рівень стресостійкості переважає (40 %), але є група студентів із низьким рівнем (24 %), які потребують психологічної підтримки. Лише 13 % студентів оцінюють свою стресостійкість як високу, що вказує на потенціал для розвитку життєстійкості у більшості.

«Шкала життєстійкості», розроблена американським психологом Сальвадором Мадді, є одним із найбільш фундаментальних інструментів у психології стресу та адаптації. В українському науковому просторі цей термін найчастіше вживається як «Тест життєстійкості», оскільки концепт *hardiness* є ширшим за звичайну стресостійкість [33].

Життєстійкість за С. Мадді — це система переконань людини про себе та світ, яка дозволяє їй ефективно долати життєві труднощі, перетворюючи стресові події на можливості для особистісного зростання .

Структурні компоненти шкали представимо нижче.

Згідно з концепцією С. Мадді, життєстійкість складається з трьох автономних, але взаємопов'язаних компонентів. Якщо ці компоненти

розвинені, людина зберігає психічне та фізичне здоров'я навіть під впливом сильного тиску.

1. Залученість. Цей компонент визначає переконання людини в тому, що участь у подіях, які відбуваються, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості.

Психологічний зміст: Людина з високим рівнем залученості отримує задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, низький рівень породжує відчуття відчуженості, непотрібності та перебування «поза» життям.

2. Контроль. Переконання в тому, що боротьба та активний вплив на ситуацію дозволяють змінити її результат, навіть якщо цей вплив не є абсолютним.

Психологічний зміст: Це внутрішній локус контролю. Людина відчуває себе господарем своєї долі, а не безпорадною жертвою обставин. Відсутність цього компонента веде до стану «вивченої безпорадності».

3. Прийняття ризику. Переконання в тому, що будь-яка подія (навіть негативна) сприяє розвитку за рахунок засвоєння знань та досвіду.

Психологічний зміст: Життя сприймається не як джерело комфорту та безпеки, а як спосіб здобуття досвіду. Людина готова діяти в умовах невизначеності та не боїться помилок, оскільки вважає їх частиною навчання.

Наукова інтерпретація та валідність. Шкала дозволяє виміряти загальний показник життєстійкості та окремі бали за кожним субфактором.

Рівні показників:

Високий рівень: Свідчить про високу адаптивність, низьку ймовірність психосоматичних захворювань та здатність зберігати працездатність у критичних умовах. Такі особи використовують активні копінг-стратегії (аналіз проблем, планування дій).

Низький рівень: Вказує на вразливість до стресу. Людина схильна до використання пасивних стратегій захисту (уникнення, заперечення, зловживання психоактивними речовинами).

Українські психологи (зокрема, за основу часто беруться адаптації О. Леонтьєва та О. Рассказової, валідовані на вітчизняних вибірках) зберегли трьохфакторну структуру. В українському контексті особлива увага приділяється зв'язку життєстійкості з осмисленістю життя та саморегуляцією.

Практичне значення для нашого дослідження є критично важливим, оскільки навчання у ЗВО — це період постійних «викликів». Такий компонент, як залученість покаже, наскільки студенту цікаве навчання. Контроль продемонструє віру у власні сили перед іспитами, а прийняття ризику (виклик) виявить готовність до нових форматів навчання та наукового пошуку [27].

2.2 Результати тестування за «Шкалою стресостійкості» С. Мадді

Загальний рівень стресостійкості

Рівень стресостійкості	Кількість студентів	%
Високий	7	23 %
Середній	15	50 %
Низький	8	27 %

У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 22 років. За допомогою методики було визначено рівень життєстійкості та її складові: залученість, контроль та виклик.

Результати дослідження засвідчують, що більшість студентів (50 %) мають середній рівень стресостійкості. 23 % студентів демонструють високий рівень, що свідчить про здатність ефективно долати труднощі. 27 % мають низький рівень, що вказує на потребу у психологічній підтримці.

Компоненти життєстійкості:

Залученість:

- Високий рівень – 9 студентів (30 %).
- Середній рівень – 14 студентів (47 %).
- Низький рівень – 7 студентів (23 %).

Контроль:

- Високий рівень – 8 студентів (27 %).
- Середній рівень – 15 студентів (50 %).
- Низький рівень – 7 студентів (23 %).

Виклик:

- Високий рівень – 6 студентів (20 %).
- Середній рівень – 13 студентів (43 %).
- Низький рівень – 11 студентів (37 %).

Узагальнені висновки: найбільш розвиненим компонентом є залученість – студенти загалом відчувають значущість навчальної діяльності. Контроль перебуває на середньому рівні: половина студентів переконана у власному впливі на події, інша половина схильна пояснювати невдачі зовнішніми факторами. Найслабшим компонентом виявився виклик – лише 20 % студентів сприймають труднощі як можливості для розвитку, тоді як 37 % бачать їх переважно як загрозу.

Висновок: результати тестування підтверджують, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості, але значна частка демонструє низькі показники, особливо у компоненті «виклик». Це свідчить про необхідність цілеспрямованих програм розвитку життєстійкості, спрямованих на формування позитивного ставлення до труднощів та розвиток внутрішнього локусу контролю.

Результати тестування за «Опитувальником копінг-стратегій»

«Опитувальник копінг-стратегій» (COPE Inventory), розроблений Чарльзом Карвером, Майклом Шейєром та Джанді Вінтрубом у 1989 році, є однією з найбільш комплексних та валідних методик у сучасній психології стресу. Він базується на теоретичних положеннях трансакційної моделі стресу Річарда Лазаруса та моделі поведінкової саморегуляції.

На відміну від багатьох інших інструментів, COPE дозволяє провести багатовимірний аналіз того, як людина реагує на складні життєві ситуації, розділяючи відповіді на адаптивні, неадаптивні та ті, що залежать від контексту.

У дослідженні взяли участь 30 студентів. Опитувальник COPE дозволив визначити, які стратегії подолання стресу вони використовують найчастіше. Методика охоплює як адаптивні, так і неадаптивні копінг-стратегії.

Таблиця 2. Частота використання копінг-стратегій

Копінг-стратегія	**Кількість студентів (n=30)**	**%**
Активне вирішення проблем	18	60 %
Пошук соціальної підтримки	12	40 %
Позитивна переоцінка	10	33 %
Планування дій	15	50 %
Використання гумору	8	27 %
Прийняття проблеми	9	30 %
Уникання (поведінкове/когнітивне)	7	23 %
Заперечення	5	17 %
Відволікання (хобі, інше)	11	37 %
Емоційна розрядка	6	20 %

Адаптивні стратегії (активне вирішення проблем, планування, позитивна переоцінка) переважають у більшості студентів. Це свідчить про достатній рівень психологічної зрілості та здатність конструктивно долати труднощі.

Соціальна підтримка є важливим ресурсом для 40 % студентів, що вказує на значення міжособистісних зв’язків у подоланні стресу.

Неадаптивні стратегії (уникання, заперечення) використовуються меншою частиною студентів (17–23 %), але їхня наявність свідчить про ризик формування неефективних моделей поведінки у стресових ситуаціях.

Використання гумору та відволікання є додатковими способами зниження напруги, проте вони не завжди сприяють вирішенню проблеми.

Висновок: результати опитувальника COPE показали, що більшість студентів орієнтуються на адаптивні копінг-стратегії, проте значна частка все

ще використовує уникання та заперечення. Це вказує на необхідність формування у студентів більш ефективних способів подолання стресу, зокрема розвитку навичок планування, когнітивної переоцінки та саморегуляції.

Результати тестування за «Шкалою тривожності» (Ч. Спілбергер, адаптація Ю. Ханіна)

«Шкала тривожності», розроблена Чарльзом Спілбергером та адаптована Юрієм Ханіним, є класичним і найбільш валідним інструментом у світовій психодіагностиці для диференційованого вимірювання тривоги.

Наукова унікальність цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє розмежувати тривогу як тимчасовий стан і як стійку рису особистості.

За результатами «Шкали тривожності» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна) було встановлено, що 30 % студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, що проявляється у навчальних ситуаціях (іспити, контрольні роботи, 27 % студентів характеризуються високим рівнем особистісної тривожності, що свідчить про схильність до тривалих тривожних переживань, незалежно від конкретної ситуації.

Ситуативна тривожність відображає реакцію на конкретні стресові події. Вона може бути корисною у невеликих дозах, адже мобілізує ресурси організму, підвищує увагу та концентрацію. Проте її надмірний рівень (як у 30 % студентів) призводить до:

- зниження продуктивності під час іспитів;
- помилок у виконанні завдань через надмірне хвилювання;
- уникання активності (відмова відповідати, мовчання);
- підвищеної емоційної напруги, що може переходити у психосоматичні прояви (головний біль, втома).

Особистісна тривожність є більш стабільною характеристикою особистості. Вона визначає загальну схильність людини до тривожних переживань у різних сферах життя. Високий рівень (27 % студентів) означає:

- підвищену емоційну чутливість;
- схильність до негативної інтерпретації подій;

- труднощі у використанні адаптивних копінг-стратегій;
- ризик формування неефективних моделей поведінки (уникання, заперечення).

Нами були зафіксовані деякі взаємозв'язки тривожності та стресостійкості, які знайшли відображення у відповідних закономірностях:

- високий рівень тривожності знижує ефективність діяльності, оскільки студенти витрачають значну частину енергії на внутрішні переживання, а не на вирішення проблеми.
- тривожність ускладнює застосування **адаптивних копінг-стратегій** (активне вирішення проблем, планування), натомість стимулює використання неадаптивних (уникання, заперечення).
- студенти з високою тривожністю частіше демонструють **поведінкові прояви стресу**: нервові рухи, апатію, уникання відповідей.
- низький рівень тривожності, навпаки, сприяє **емоційній стабільності та саморегуляції**, що є важливим ресурсом стресостійкості.

Отримані результати свідчать про необхідність проведення тренінгів із розвитку навичок **релаксації та самоконтролю**, формування у студентів уміння **позитивно переоцінювати ситуації**, розвитку **мотиваційної орієнтації на виклик**, а не на загрозу, психологічної підтримки студентів із високим рівнем особистісної тривожності. Тривожність є одним із ключових психологічних чинників, що визначає рівень стресостійкості студентів. Високий рівень тривожності знижує ефективність навчальної діяльності та ускладнює використання адаптивних стратегій подолання стресу, тоді як низький рівень сприяє емоційній стабільності та життєстійкості.

Ми виділили такі типи тривожності: ситуативну і особистісну. Ситуативна тривожність (СТ) характеризується рівнем тривоги у конкретний момент, у зв'язку з певною ситуацією (наприклад, іспит). Особистісна тривожність (ОТ) – це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність людини до переживання тривоги.

Таблиця Розподіл студентів за типами тривожності

Рівень тривожності	**Ситуативна тривожність (СТ)**	**Особистісна тривожність (ОТ)**
Високий	9 студентів (30 %)	8 студентів (27 %)
Середній	15 студентів (50 %)	16 студентів (53 %)
Низький	6 студентів (20 %)	6 студентів (20 %)

Аналіз отриманих результатів дає підстави охарактеризувати вибірку за типами тривожності:

1. **Ситуативна тривожність:** половина студентів (50 %) перебуває на середньому рівні, що є типовим для навчального процесу. Водночас 30 % мають високий рівень, що може негативно впливати на їхню успішність під час іспитів та контрольних.
2. **Особистісна тривожність:** більшість студентів (53 %) мають середній рівень, що свідчить про помірну схильність до тривожних переживань. Високий рівень у 27 % студентів вказує на підвищену емоційну чутливість та потребу у психологічній підтримці.
3. **Низький рівень:** у 20 % студентів як ситуативна, так і особистісна тривожність є низькою, що свідчить про їхню емоційну стабільність та високий рівень саморегуляції.

Результати тестування показали, що більшість студентів мають середній рівень тривожності, що є нормою для навчального середовища. Проте значна частка студентів із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності потребує цілеспрямованих заходів психологічної допомоги, спрямованих на розвиток навичок релаксації, самоконтролю та позитивної переоцінки ситуацій.

Це дозволило отримати багатовимірну картину проявів стресу та життєстійкості студентів.

Загальний рівень стресостійкості

Аналіз результатів показав, що:

1. Високий рівень – 7 студентів (23 %).
2. Середній рівень – 15 студентів (50 %).
3. Низький рівень – 8 студентів (27 %).

Таким чином, більшість студентів перебувають у зоні середнього рівня, що свідчить про наявність базових ресурсів для подолання стресу, але водночас вказує на потребу у розвитку навичок саморегуляції.

Компоненти життєстійкості (за С. Мадді)

1. Залученість: високий рівень – 30 %, середній – 47 %, низький – 23 %.
2. Контроль: високий рівень – 27 %, середній – 50 %, низький – 23 %.
3. Виклик: високий рівень – 20 %, середній – 43 %, низький – 37 %.

Найслабшим компонентом виявився «виклик» – лише п’ята частина студентів сприймає труднощі як можливості для розвитку, тоді як понад третина розглядає їх як загрозу.

Копінг-стратегії (за COPE)

1. Найчастіше студенти використовують **активне вирішення проблем** (60 %) та **планування дій** (50 %).
2. 40 % звертаються до **соціальної підтримки**, 33 % – до **позитивної переоцінки**.
3. Неадаптивні стратегії (уникання, заперечення) зустрічаються у 17–23 % студентів.

Це свідчить про переважання адаптивних стратегій, але наявність неадаптивних копінгів вказує на ризик емоційного виснаження у частини студентів.

Рівень тривожності (за Ч. Спілбергером)

1. Ситуативна тривожність: високий рівень – 30 %, середній – 50 %, низький – 20 %.
2. Особистісна тривожність: високий рівень – 27 %, середній – 53 %, низький – 20 %.

Значна частка студентів має високий рівень ситуативної тривожності, що може негативно впливати на їхню успішність під час іспитів та контрольних робіт.

Поведінкові прояви стресу (за результатами спостереження) проявилися в тому, що частина студентів демонструвала нервові рухи (постукування ручкою, зміна пози). У групі з високим рівнем тривожності спостерігалося уникання активності (мовчання, відмова відповідати). А студенти із середнім рівнем стресостійкості частіше шукали підтримку у викладача чи одногрупників. Тоді як студенти із високим рівнем стресостійкості проявляли зосередженість та впевненість, навіть у складних ситуаціях.

Таким чином, більшість студентів мають середній рівень стресостійкості, що створює потенціал для розвитку життєстійкості. Найбільш розвиненим компонентом є залученість, найслабшим – виклик.

Переважають адаптивні копінг-стратегії, проте частина студентів використовує неефективні моделі поведінки. Високий рівень тривожності у третини студентів потребує цілеспрямованої психологічної допомоги.

Спостереження підтвердило, що поведінкові прояви стресу (нервові рухи, уникання активності) корелюють із низьким рівнем життєстійкості та високою тривожністю [18].

2.2. Взаємозв'язок психологічних чинників і стресостійкості

Тривожність у психології визначається як емоційний стан, що супроводжується внутрішнім напруженням, занепокоєнням та очікуванням небезпеки чи невдачі. Вона може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від рівня інтенсивності та тривалості.

Види тривожності:

1. Ситуативна тривожність – це тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Вона відображає реакцію людини на зовнішні умови, що сприймаються як загрозливі або такі, що

перевищують її ресурси. На відміну від особистісної тривожності, ситуативна має динамічний характер і змінюється залежно від контексту.

Характерні риси ситуативної тривожності:

- короткочасність: проявляється лише у певних обставинах (іспит, контрольна робота, публічний виступ);
- залежність від ситуації: рівень тривожності може різко зростати у стресових умовах і знижуватися після їх завершення;
- фізіологічні прояви: прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння рук, напруженість м’язів, сухість у роті;
- поведінкові прояви: уникання активності, нервові рухи, помилки у виконанні завдань, зниження концентрації уваги, часті паузи у мовленні.
- емоційні прояви: хвилювання, страх невдачі, відчуття невпевненості, підвищена чутливість до критики;
- функції ситуативної тривожності;
- адаптивна функція: у помірних межах вона мобілізує ресурси організму, стимулює до більш ретельної підготовки, підвищує увагу та відповідальність;
- дезадаптивна функція: надмірний рівень призводить до блокування когнітивних процесів, зниження продуктивності, уникання діяльності, емоційного виснаження та навіть психосоматичних розладів.

Взаємозв’язок зі стресостійкістю:

- низький рівень ситуативної тривожності сприяє емоційній стабільності, впевненості у власних силах, використанню адаптивних копінг-стратегій;
- середній рівень є оптимальним: він забезпечує мобілізацію ресурсів без значного зниження ефективності діяльності;
- високий рівень знижує стресостійкість, ускладнює використання конструктивних стратегій подолання стресу, підвищує ризик уникання активності та помилок у навчальній діяльності;

- практичне значення для студентів;
- високий рівень ситуативної тривожності у навчальному процесі може призводити до зниження успішності, уникання відповідей, емоційного виснаження;
- виявлення ситуативної тривожності дозволяє своєчасно застосувати психологічні інтервенції: техніки релаксації та дихальні вправи; тренінги самоконтролю та управління емоціями; розвиток навичок позитивної переоцінки ситуацій; формування мотиваційної установки на «виклик», а не на «загрозу»;
- зниження ситуативної тривожності сприяє підвищенню успішності та життєстійкості студентів.

Отже, ситуативна тривожність є важливим чинником стресостійкості. Вона може виконувати мобілізуючу функцію, але при надмірному рівні стає деструктивною, знижуючи ефективність навчальної діяльності. Оптимальний рівень ситуативної тривожності сприяє розвитку життєстійкості та формуванню адаптивних стратегій подолання стресу.

2. Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність людини до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях. На відміну від ситуативної тривожності, вона не залежить від конкретних обставин, а є рисою особистості, що визначає загальний рівень емоційної чутливості та вразливості до стресу.

Основні риси особистісної тривожності:

- стабільність: проявляється незалежно від конкретної ситуації, має тривалий характер;
- емоційна чутливість: людина схильна інтерпретувати навіть нейтральні події як потенційно загрозливі;
- когнітивні особливості: домінування негативних очікувань, схильність до песимістичних прогнозів;

- поведінкові прояви: уникання нових чи складних завдань, підвищена залежність від соціальної підтримки, схильність до пасивних копінг-стратегій;
- фізіологічні прояви: підвищена напруженість, швидка втомлюваність, схильність до психосоматичних реакцій.

Високий рівень особистісної тривожності знижує стресостійкість, оскільки людина постійно очікує небезпеки та невдачі, що виснажує її ресурси. Такі студенти часто використовують неадаптивні копінг-стратегії (уникання, заперечення), що поглиблює їхню вразливість до стресу. Низький рівень особистісної тривожності, навпаки, сприяє емоційній стабільності, впевненості у власних силах та здатності до конструктивного вирішення проблем.

У психологічній науці виділяють такі теоретичні підходи до пояснення особистісної тривожності.

- когнітивний підхід Аарона Бека: високий рівень тривожності пов’язаний із когнітивними спотвореннями – схильністю перебільшувати небезпеку та недооцінювати власні ресурси;
- поведінковий підхід: тривожність формується як результат навчання, коли людина засвоює моделі уникання та страху;
- гуманістичний підхід (К. Роджерс): тривожність виникає через невідповідність між «реальним я» та «ідеальним я»;
- психодинамічний підхід (З. Фройд): особистісна тривожність є сигналом внутрішнього конфлікту між потребами та соціальними вимогами.

Студенти з високим рівнем особистісної тривожності схильні до емоційного виснаження, зниження успішності та труднощів у соціальній адаптації. Вони потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції та релаксації; формування позитивного мислення та когнітивної переоцінки; навчання ефективним копінг-стратегіям; підвищення впевненості у власних силах.

Отже, особистісна тривожність є ключовим чинником, що визначає рівень стресостійкості. Високий її рівень знижує здатність студентів ефективно долати труднощі, сприяє використанню неадаптивних стратегій та підвищує ризик емоційного виснаження. Низький рівень, навпаки, забезпечує емоційну стабільність і сприяє розвитку життєстійкості.

У сучасній психології тривожність розглядається як багатогранне явище, що має подвійну природу – вона може виконувати як адаптивні, так і дезадаптивні функції. Її роль визначається рівнем інтенсивності, тривалістю проявів та індивідуальними особливостями особистості.

Адаптивні функції тривожності виконують низку важливих функцій, які сприяють розвитку та самозбереженню особистості:

1. Сигнальна функція. Тривожність виступає як «психологічний індикатор», що попереджає людину про можливу небезпеку чи труднощі. Вона сигналізує про необхідність мобілізації внутрішніх ресурсів.
2. Мобілізуюча функція. Помірна тривожність активізує когнітивні та фізіологічні процеси, підвищує увагу, швидкість реакцій, стимулює до ретельної підготовки та концентрації.
3. Мотиваційна функція. Тривожність може виступати рушійною силою діяльності, спонукаючи до пошуку рішень, розвитку нових навичок, підвищення відповідальності та дисципліни.
4. Соціальна функція. Прояви тривожності сигналізують оточенню про потребу у підтримці, що сприяє формуванню міжособистісних зв’язків і підвищує згуртованість групи.
5. Регулятивна функція. Тривожність допомагає людині оцінювати ризики та уникати небезпечних ситуацій, виступаючи механізмом самозбереження.
6. Когнітивна функція. Вона стимулює мислення, аналіз ситуації, пошук альтернативних шляхів вирішення проблем, сприяє розвитку критичного мислення.

Дезадаптивні функції тривожності проявляються тоді, коли тривожність перевищує оптимальні межі, вона стає фактором, що обмежує ефективність діяльності та соціальну адаптацію:

1. Блокуюча функція. Надмірна тривожність порушує когнітивні процеси (увагу, пам'ять, мислення), знижує продуктивність, викликає помилки.
2. Деструктивна функція. Вона може призводити до емоційного виснаження, апатії, уникання діяльності, зниження мотивації.
3. Психосоматична функція. Тривожність здатна викликати фізичні симптоми – головний біль, порушення сну, проблеми з травленням, серцево-судинні реакції.
4. Соціально-обмежувальна функція. Високий рівень тривожності ускладнює спілкування, викликає замкненість, уникання контактів, що знижує соціальну адаптацію.
5. Дезорганізуюча функція. У критичних ситуаціях надмірна тривожність може паралізувати волю, викликати паніку та втрату контролю над поведінкою.
6. Інгібіторна функція. Вона гальмує розвиток особистості, знижує здатність до самореалізації та творчої активності.

3. Оптимальний рівень тривожності

1. Низький рівень: може призводити до байдужості, зниження відповідальності, відсутності мотивації.
2. Середній рівень: є найбільш продуктивним, адже забезпечує баланс між мобілізацією та стабільністю.
3. Високий рівень: стає деструктивним, знижує стресостійкість, ускладнює використання адаптивних копінг-стратегій, підвищує ризик емоційного

У навчальному процесі тривожність може бути як ресурсом, так і бар'єром. Корисна роль: стимулює до підготовки, підвищує концентрацію, мобілізує сили перед іспитами. Негативна роль: надмірна тривожність знижує успішність, викликає уникання активності, емоційне виснаження.

Психологічна робота зі студентами має бути спрямована на розвиток навичок саморегуляції та релаксації; формування позитивного мислення та когнітивної переоцінки; навчання ефективним копінг-стратегіям; підвищення впевненості у власних силах.

Отже, тривожність виконує багатофункціональну роль у житті людини. Вона може бути ресурсом, що мобілізує до дії, або фактором, що блокує активність. Оптимальний рівень тривожності сприяє розвитку життєстійкості, тоді як надмірний рівень знижує ефективність діяльності та підвищує ризик емоційного виснаження [2].

У контексті навчальної діяльності тривожність має особливе значення, оскільки саме студенти найчастіше стикаються з ситуаціями підвищеного психологічного навантаження – іспити, контрольні роботи, публічні виступи, групові проєкти. Вона може виступати як ресурс, що мобілізує, так і як бар'єр, що блокує ефективність навчання.

У помірних межах тривожність виконує низку корисних функцій, таких як мобілізація ресурсів (студенти з легким хвилюванням перед іспитом демонструють вищу концентрацію уваги, краще структурують матеріал та активніше готуються), підвищення відповідальності, тобто тривожність стимулює до ретельнішого виконання завдань, знижує ймовірність недбалості. Значну роль відіграє формування мотивації, яке полягає у відчутті хвилювання і може спонукати до пошуку нових стратегій навчання, розвитку самодисципліни та самоконтролю, а також соціальна взаємодія, де прояви тривожності часто стимулюють студентів звертатися по допомогу до викладачів чи одногрупників, що сприяє розвитку комунікативних навичок та підтримки в колективі [11].

Коли рівень тривожності перевищує оптимальні межі, вона стає деструктивним чинником і в свою чергу впливає на зниження успішності, бо надмірне хвилювання призводить до помилок, втрати концентрації, блокування мислення. Емоційне виснаження призводить до постійного відчуття тривоги, викликає втому, апатію, знижує мотивацію до навчання.

Уникання активності може проявляється у студентів відмовою від відповідей, уникненню участі у дискусіях чи групових завданнях. Також психосоматичні прояви, які полягають у високому рівні тривожності, який може викликати головний біль, порушення сну, проблеми з травленням, що додатково ускладнює навчальний процес.

Для зниження негативного впливу тривожності та використання її адаптивного потенціалу доцільно застосовувати техніки релаксації та дихальні вправи перед іспитами; розвивати навички саморегуляції та позитивної переоцінки ситуацій; формувати мотиваційну установку на «виклик» замість «загрози»; створювати у навчальному середовищі підтримуючу атмосферу, що знижує рівень тривожності та сприяє розвитку життєстійкості [20].

Отже, тривожність у студентів має подвійне практичне значення. Вона може бути стимулом до активності та розвитку, але при надмірному рівні стає фактором, що блокує навчальну діяльність і знижує стресостійкість. Завдання психологічної підтримки полягає у тому, щоб допомогти студентам навчитися контролювати тривожність, використовуючи її як ресурс, а не як перешкоду.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів

Стресостійкість студентів є інтегральною характеристикою особистості, яка визначає здатність ефективно долати труднощі навчальної та соціальної діяльності, зберігаючи при цьому психічне здоров’я, продуктивність та соціальну адаптацію. Вона формується під впливом комплексу чинників – індивідуально-психологічних, соціальних, педагогічних – і потребує системної роботи для свого розвитку. Практичні рекомендації щодо її підвищення мають багатовимірний характер і охоплюють психологічні, педагогічні та соціальні аспекти [40].

Психологічний аспект стресостійкості студентів — це насамперед їхня внутрішня здатність зберігати цілісність і продуктивність у динамічному, а

часто й виснажливому навчальному середовищі. Це не просто відсутність реакції на труднощі, а активний процес внутрішньої саморегуляції, де особистість виступає не як пасивний об'єкт впливу обставин, а як активний суб'єкт, що трансформує ці обставини.

В основі цього явища лежить особистісний фільтр, через який студент пропускає будь-яку зовнішню подію — чи то складний іспит, чи то конфлікт у гуртожитку. Якщо цей фільтр налаштований на «виклик», людина відчуває приплив енергії для вирішення проблеми. Якщо ж він налаштований на «загрозу», психіка миттєво вмикає захисні механізми, які часто заважають реальному подоланню перешкод [17].

Психологічна стійкість проявляється в тому, як студент поводиться в моменти невизначеності. Стійка особистість здатна витримувати стан напруги, не впадаючи в паніку, і зберігати здатність до логічного мислення, навіть коли емоції стають інтенсивними. Це своєрідний «психологічний імунітет», який дозволяє не просто пережити стрес, а вийти з нього з новим досвідом, відчуваючи власну силу та компетентність.

Важливим моментом є те, як людина пояснює собі причини подій. Психологічно стійкий студент схильний брати на себе відповідальність за результат, вірячи, що його зусилля мають значення. Це дає йому відчуття контролю над власним життям, що є найпотужнішою противагою тривозі. Навіть у ситуаціях повного провалу така людина не руйнується як особистість, оскільки її самооцінка не прикована лише до успіхів у навчанні, а має глибший фундамент — безумовне прийняття себе.

Зрештою, цей аспект полягає у вмінні балансувати між мобілізацією сил для досягнення мети та вчасним розслабленням для відновлення ресурсу. Це гнучкість, яка дозволяє «гнутися, але не ламатися» під тиском академічних вимог, соціальних очікувань та особистих переживань, перетворюючи період навчання на шлях особистісного зростання, а не на процес психологічного виснаження [1].

Психологічний аспект:

- розвиток саморегуляції: студенти повинні оволодіти техніками управління емоційним станом – дихальні вправи, медитація, майндфулнес, аутотренінг. це дозволяє знижувати рівень тривожності та підтримувати внутрішню рівновагу.
- формування адаптивних копінг-стратегій: важливо навчати студентів конструктивним способам подолання стресу – активне вирішення проблеми, планування діяльності, звернення по соціальну підтримку, позитивна переоцінка ситуацій.
- розвиток емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій, їх прийняття та конструктивне вираження сприяють зниженню внутрішньої напруги та підвищують здатність до ефективної взаємодії.
- психологічна підтримка: доступ до консультацій, тренінгів, програм розвитку життєстійкості є важливим ресурсом для студентів, які перебувають у стані підвищеної тривожності.

Педагогічний аспект стресостійкості зміщує фокус із внутрішніх переживань студента на саму організацію освітнього середовища та взаємодію між викладачем і здобувачем освіти. Це той простір, де стресостійкість розглядається не як вроджена риса, а як навичка, що виховується та підтримується правильно побудованим навчальним процесом.

З педагогічної точки зору, стійкість до стресу формується через створення зрозумілих, прозорих і передбачуваних умов навчання. Коли студент чітко розуміє критерії оцінювання, графік навантажень та вимоги до дисципліни, рівень фонової тривоги знижується. Педагогічна майстерність тут полягає в дотриманні балансу між високими вимогами та реальною підтримкою: навчання має бути достатньо складним, щоб стимулювати розвиток, але не настільки обтяжливим, щоб викликати почуття безпорадності [9].

Важливу роль відіграє стиль спілкування викладача. Гуманістично орієнтований педагог створює атмосферу психологічної безпеки, де помилка сприймається як природний етап пізнання, а не як привід для публічної

критики чи зниження самооцінки. Це заохочує студентів до відкритості, запитань та активного пошуку рішень, що само по собі є тренуванням адаптивних стратегій поведінки.

Крім того, педагогічний аспект передбачає впровадження у навчальний план елементів, що розвивають «м’які навички» (soft skills). Це включає навчання тайм-менеджменту, культури праці та основ самоорганізації безпосередньо через навчальні завдання. Таким чином, освітній процес стає не лише джерелом знань, а й тренувальним майданчиком, де через групову роботу, проєктну діяльність та конструктивний зворотний зв'язок студент поступово вибудовує власний арсенал засобів для подолання життєвих і професійних викликів. У такому контексті викладач стає ментором, який не лише передає інформацію, а й моделює стійку поведінку та допомагає студенту повірити у власну здатність впоратися з будь-яким інтелектуальним чи емоційним навантаженням [27].

Педагогічний аспект:

- створення підтримуючого освітнього середовища: викладачі мають формувати атмосферу довіри та співпраці, знижувати надмірний тиск, застосовувати індивідуальний підхід;
- розвиток навчальної мотивації: орієнтація студентів на саморозвиток і досягнення, формування внутрішньої мотивації до навчання, підтримка позитивної самооцінки;
- використання інтерактивних методів навчання: групові проєкти, дискусії, тренінги сприяють розвитку комунікативних навичок та підвищують впевненість у власних силах;
- гнучкість у вимогах: адаптація навчальних програм до індивідуальних можливостей студентів, врахування їхнього психоемоційного стану.

Соціальний аспект стресостійкості розглядає студента не як ізольовану одиницю, а як частину складної системи взаємин, де оточення виступає або потужним ресурсом підтримки, або джерелом додаткового напруження. Це той

вимір стійкості, який живиться відчуттям приналежності до спільноти та якістю міжособистісних зв'язків.

Центральне місце тут посідає соціальна підтримка. Для студента критично важливо відчувати, що він не залишається сам на сам із проблемами. Наявність надійного кола друзів, підтримка родини та конструктивні стосунки в академічній групі створюють так званий «соціальний буфер». Він пом’якшує удари долі: можливість обговорити свої страхи, отримати пораду або просто відчути співпереживання допомагає швидше відновити емоційну рівновагу. Коли людина інтегрована в групу, її індивідуальна стійкість підкріплюється колективним ресурсом [3].

Іншим важливим елементом є соціальна адаптація та рольова взаємодія. Університетське життя вимагає від молоді опанування нових соціальних ролей, що само по собі є стресогенним фактором. Студент змушений балансувати між очікуваннями викладачів, батьків та однолітків. Соціальний аспект стійкості проявляється у здатності ефективно комунікувати, розв'язувати конфлікти та встановлювати особисті кордони. Вміння конструктивно взаємодіяти в команді та розділяти відповідальність дозволяє уникати соціальної ізоляції, яка є одним із головних чинників депресивних станів у студентському віці.

Також не варто забувати про вплив соціальних стандартів та стереотипів. Сучасне суспільство часто диктує культ успіху та постійної продуктивності, що змушує студентів порівнювати себе з ідеальними образами в соціальних мережах. Соціальна стійкість у цьому контексті — це здатність зберігати власну ідентичність і критичне мислення, не піддаючись тиску «успішного успіху». Це внутрішня свобода бути собою в колективі, що дозволяє спиратися на реальні стосунки з живими людьми, а не на цифрові ілюзії. Таким чином, соціальне середовище стає тим живильним ґрунтом, на якому зростає індивідуальна впевненість і здатність вистояти перед будь-якими зовнішніми викликами [26].

Соціальний аспект:

- соціальна підтримка: важливим чинником є наявність дружніх відносин у студентських групах, можливість звернутися по допомогу до одногрупників чи викладачів.
- розвиток комунікативних навичок: ефективне спілкування знижує рівень тривожності, сприяє формуванню позитивного соціального досвіду.
- залучення до позанавчальної діяльності: участь у спортивних секціях, творчих гуртках, волонтерських проєктах сприяє емоційному відновленню та формує відчуття соціальної значущості.
- формування культури взаємопідтримки: створення студентських клубів чи груп психологічної допомоги, де можна обмінюватися досвідом подолання стресу.

Організаційно-практичні рекомендації зосереджені на створенні системної інфраструктури, яка б автоматично підтримувала психологічне благополуччя студентів на рівні всього навчального закладу. Це перехід від точкової допомоги до побудови середовища, де турбота про ментальне здоров'я є частиною корпоративної культури університету.

Першочерговим кроком є оптимізація логістики навчального процесу. Це передбачає рівномірний розподіл навантаження протягом семестру, щоб уникнути періодів екстремального перевтомлення, відомих як «аврали». Раціональний розклад, чітко визначені дедлайни, які не збігаються в один день для різних дисциплін, та доступність усіх навчальних матеріалів у цифровому форматі створюють відчуття впорядкованості. Коли студент працює в структурованій системі, його мозок витрачає менше ресурсів на боротьбу з невизначеністю, спрямовуючи їх на засвоєння знань [31].

Важливим елементом є розбудова центрів психологічного супроводу та менторства. Організаційно це має виглядати як доступна та конфіденційна служба, куди студент може звернутися не лише в стані кризи, а й за порадою щодо самоорганізації. Впровадження інституту кураторства або тьюторства (наставництва) дозволяє вчасно помітити ознаки вигорання у молоді та надати

підтримку ще до того, як стрес призведе до академічної заборгованості або психосоматичних розладів.

Організація зон рекреації та просторів для неформального спілкування також є потужним практичним інструментом. Створення фізичних умов для відпочинку безпосередньо в корпусах університету — від «тихих кімнат» для медитації до відкритих коворкінгів — сприяє швидкому відновленню сил між заняттями. Соціальні заходи, волонтерські проєкти та спортивні секції інтегрують студентів у активне життя громади, що зміцнює їхній соціальний капітал та відчуття захищеності.

Нарешті, організаційно-практичний аспект включає просвітницьку діяльність. Регулярне проведення воркшопів, відкритих лекцій про цифрову гігієну, культуру сну та техніки стрес-менеджменту робить знання про психічне здоров'я загальнодоступними. Таким чином, підвищення стресостійкості стає не лише відповідальністю самого студента, а стратегічним завданням закладу освіти, який прагне виховати не лише фахівця, а й цілісну, стійку до життєвих викликів особистість.

– Організаційно-практичні рекомендації:
– Раціональний режим дня: достатній сон, регулярний відпочинок, чергування навчальної та особистої діяльності.
– Фізична активність: спорт, йога, прогулянки – природні способи зниження стресу та підтримки психофізіологічного балансу.
– Хобі та творчість: заняття, що приносять задоволення, сприяють емоційному відновленню та знижують рівень тривожності.
– Тайм-менеджмент: планування часу, розподіл навантаження, визначення пріоритетів дозволяють уникати перевантаження та хаосу у навчанні.

Тренінгові програми є одним із найефективніших практичних інструментів розвитку стресостійкості, оскільки вони переводять теоретичні знання у площину конкретних навичок і життєвого досвіду. На відміну від традиційних лекцій, тренінг побудований на принципах активного навчання,

де кожен студент має можливість у безпечних, модельованих умовах випробувати нові моделі поведінки. Основна цінність тренінгу полягає у створенні середовища психологічної безпеки та групової динаміки. Учасники усвідомлюють, що їхні переживання та страхи не є унікальними — це «ефект нормалізації», який сам по собі суттєво знижує рівень тривоги. Взаємодія з однолітками дозволяє побачити широкий спектр копінг-стратегій: те, як інша людина розв'язує схожу проблему, стає живим прикладом для наслідування або адаптації під власні потреби [7].

Змістовно такі програми зазвичай охоплюють кілька ключових блоків. Спочатку проводиться робота з самодіагностикою, де студенти вчаться розпізнавати сигнали стресу у своєму тілі та думках ще на етапі їх зародження. Далі йде блок когнітивних технік, спрямованих на виявлення та спростування автоматичних негативних думок. Важливою частиною є навчання технікам емоційної саморегуляції: від дихальних вправ, що допомагають безпосередньо під час іспиту, до глибинних медитативних практик майндфулнесу, які формують загальну емоційну стабільність.

Крім того, тренінги часто включають елементи навчання соціальним навичкам: впевненій поведінці (асертивності), вмінню говорити «ні», конструктивному вирішенню конфліктів та ефективній комунікації. Використання рольових ігор дозволяє студентам «прожити» стресову ситуацію, наприклад, розмову з викладачем щодо перескладання або захист проєкту і знайти оптимальну лінію поведінки без реальних ризиків [36].

Результатом проходження тренінгових програм є не лише набір інструментів «швидкої допомоги» при стресі, а й фундаментальна зміна ставлення до труднощів. Студент виходить із тренінгу з відчуттям власної самоефективності - внутрішнім переконанням, що він володіє достатнім арсеналом засобів, щоб впоратися з будь-якими викликами студентського життя. Це перетворює тренінг на потужну інвестицію в особистісний розвиток, результати якої зберігаються далеко за межами університетських стін.

Для системного розвитку стресостійкості доцільно впроваджувати спеціальні тренінги:

1. Тренінг релаксації та саморегуляції: вправи на дихання, медитацію, контроль емоцій.
2. Тренінг життєстійкості: розвиток компонентів «залученість», «контроль», «виклик» (за С. Мадді).
3. Комунікативний тренінг: формування навичок ефективного спілкування та взаємопідтримки.
4. Тренінг тайм-менеджменту: навчання плануванню часу, розподілу навантаження, уникнення прокрастинації.

Отже, підвищення стресостійкості студентів є багатовимірним процесом, що потребує комплексного підходу. Він включає розвиток навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, створення підтримуючого освітнього середовища, розвиток мотиваційної сфери та забезпечення балансу між навчанням і особистим життям. Реалізація цих рекомендацій сприятиме не лише зниженню рівня тривожності, але й формуванню життєстійкості як важливої особистісної якості, що забезпечує ефективність навчальної діяльності та психологічне благополуччя студентів.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що підвищення стресостійкості студента — це не просто набір механічних дій, а цілісна зміна життєвої філософії та ставлення до власного ресурсу. Основний висновок полягає в тому, що стійкість є динамічною навичкою, яку можна і треба тренувати, подібно до фізичних м'язів [36].

Розглянемо ключові висновки більш докладніше:

1. Пріоритет самозбереження над продуктивністю.

Головним висновком є усвідомлення того, що жоден академічний успіх не вартий втрати ментального здоров’я. Студент, який ігнорує базові потреби (сон, харчування, відпочинок) заради оцінок, потрапляє в пастку «зниження віддачі»: чим більше він виснажується, тим менш ефективно працює його

мозок. Отже, фундаментальною умовою стійкості є повага до власної фізіології, яка виступає запобіжником від емоційного вигорання.

2. Трансформація сприйняття як ключ до спокою.

Аналіз показує, що джерело стресу зазвичай криється не в об'єктивних обставинах (кількості завдань чи складності іспиту), а в нашому суб'єктивному ставленні до них. Висновок очевидний: вміння керувати своїм внутрішнім діалогом та вчасно зупиняти катастрофічні думки є потужнішим інструментом, ніж будь-які зовнішні методи заспокоєння. Коли студент переходить від позиції «жертви обставин» до позиції «дослідника, що долає виклики», рівень дистресу автоматично знижується.

3. Системність та превентивність.

Ефективність запропонованих рекомендацій залежить від їх систематичного впровадження. Неможливо стати стресостійким, застосувавши дихальну вправу лише один раз під час паніки. Висновок полягає в тому, що стресостійкість — це превентивна стратегія. Найкращі результати дають ті методи, які впроваджуються в повсякденне життя заздалегідь: планування часу, регулярні фізичні навантаження та навички психологічної саморегуляції. Це створює певний «амортизаційний шар», який пом'якшує удари під час критичних періодів, як-от сесія.

4. Роль соціального контексту.

Людина — істота соціальна, і студентське середовище надає унікальний ресурс для підтримки. відкритість та взаємодопомога значно посилюють індивідуальну стійкість. Колективне подолання труднощів, обмін досвідом та навіть спільний гумор щодо складних ситуацій допомагають демістифікувати страх перед невдачами та знижують рівень індивідуальної тривоги.

Стресостійкість студента — це баланс між дисципліною та самоспівчуттям. Вона базується на вмінні вчасно мобілізувати сили для ривка та вчасно «відпустити контроль» для відновлення. Тільки такий інтегрований підхід дозволяє не просто «виживати» в університетські роки, а отримувати задоволення від навчання та особистісного зростання [24].

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було комплексно розглянуто феномен стресостійкості як важливу інтегральну властивість особистості, що забезпечує ефективне подолання труднощів, збереження емоційної рівноваги та успішну адаптацію до змінних умов навчального й соціального середовища. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів дав змогу встановити, що стресостійкість пов’язана з низкою психологічних характеристик, зокрема саморегуляцією, емоційною стабільністю, позитивною самооцінкою, когнітивною гнучкістю та адаптивними копінг-стратегіями. Доведено, що ця якість формується у процесі взаємодії особистості зі стресовими чинниками та розвивається завдяки набуттю досвіду конструктивного подолання труднощів.

Результати емпіричного дослідження підтвердили теоретичні положення та засвідчили наявність індивідуальних відмінностей у рівні стресостійкості серед досліджуваних. Було виявлено, що вищий рівень стресостійкості пов’язаний із більш вираженими навичками самоконтролю, здатністю до емоційної регуляції та використанням продуктивних копінг-стратегій. Натомість нижчий рівень стресостійкості супроводжується підвищеною тривожністю, схильністю до уникнення проблем та труднощами в адаптації до нових умов.

Одержані результати дають підстави стверджувати, що розвиток стресостійкості є важливим завданням психологічного супроводу студентської молоді. Зокрема, ефективними можуть бути програми, спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток позитивного мислення, підвищення рівня усвідомленості та опанування конструктивних способів подолання стресу.

Емпіричні результати проведеного дослідження засвідчили, що переважна більшість студентів характеризується середнім або достатнім рівнем стресостійкості, що вказує на наявність базових адаптаційних ресурсів

для ефективного функціонування в умовах навчального навантаження та соціальної взаємодії. Водночас встановлено наявність статистично значущих індивідуальних відмінностей у рівнях стресостійкості, які детермінуються комплексом індивідуально-психологічних характеристик, зокрема рівнем ситуативної та особистісної тривожності, особливостями самооцінки, а також домінуючими способами когнітивного й поведінкового реагування на стресові ситуації.

Зокрема, встановлено, що високий рівень стресостійкості корелює з розвиненими навичками саморегуляції, емоційної стабільності та когнітивної гнучкості. Такі студенти виявляють схильність до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, що передбачають активний пошук шляхів розв’язання проблеми, раціональне осмислення ситуації, прогнозування можливих наслідків і прийняття обґрунтованих рішень. Окрім того, для них характерною є здатність до контролю власних емоційних станів, зниження інтенсивності негативних переживань та підтримання внутрішньої психологічної рівноваги навіть в умовах підвищеного стресового навантаження. Це забезпечує вищий рівень адаптивності, продуктивності діяльності та загального психологічного благополуччя.

Натомість студенти з нижчим рівнем стресостійкості демонструють тенденцію до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, ригідності мислення та заниженої або неадекватної самооцінки. У їхній поведінці домінують неадаптивні копінг-стратегії, зокрема уникнення, заперечення проблеми, емоційна фіксація на негативних переживаннях або імпульсивне реагування. Такі особливості зумовлюють зниження ефективності подолання стресових ситуацій, ускладнюють процес соціально-психологічної адаптації та негативно впливають на емоційне самопочуття. У довгостроковій перспективі це може спричиняти зниження навчальної мотивації, формування дезадаптивних поведінкових патернів і підвищення ризику виникнення емоційного виснаження.

Отримані результати підтверджують положення про системний характер стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Встановлений взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та індивідуально-психологічними характеристиками свідчить про необхідність комплексного підходу до її розвитку. Зокрема, доцільним є впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості, формування адекватної самооцінки та опанування ефективних, адаптивних копінг-стратегій. Реалізація таких заходів сприятиме підвищенню адаптаційного потенціалу студентської молоді, оптимізації її психоемоційного стану та забезпеченню більш ефективної діяльності в умовах сучасного освітнього середовища.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що стресостійкість є однією з ключових передумов ефективного навчання, успішного професійного становлення та збереження психічного благополуччя студентської молоді. Вона сприяє здатності студентів адекватно реагувати на навчальні навантаження, долати труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати мотивацію до досягнення поставлених цілей навіть в умовах підвищеного стресу.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні специфіки стресостійкості студентів у різних умовах навчання, зокрема в контексті дистанційної освіти та соціальних викликів, а також у розробленні та апробації інноваційних психокорекційних програм, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабчук О. М. Психологічні особливості стресостійкості студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів // Психологія: реальність і перспективи. 2023. Вип. 21. С. 18–27.
2. Бондарчук О. І. Психологічні ресурси резильєнтності особистості в умовах кризових змін // Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2022. Вип. 20(49). С. 24–39.
3. Варій М. Й. Стресостійкість особистості: психологічні механізми формування в умовах освітнього середовища // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2021. № 2. С. 34–42.
4. Вітенко О. П. Розвиток стресостійкості студентів методами екзистенційної психології : кваліфікаційна робота магістра. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025.
5. Воронко А. В. Стресостійкість студентів різних спеціальностей : кваліфікаційна робота магістра. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2024. 67 с.
6. Галецька І. І., Кляпець О. Я. Копінг-стратегії як чинник психологічної адаптації студентської молоді // Psychological Journal. 2024. Т. 10, № 3. С. 56–68.
7. Дуткевич Т. В. Психологія стресу та адаптаційних ресурсів особистості студентського віку : навч.-метод. посіб. Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2022. 186 с.
8. Кокун О. М. Резильєнтність та психологічна стійкість особистості в умовах війни та соціальної нестабільності // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1(28). С. 7–18.
9. Колесник Х. І. Особистісні особливості резилієнсу студентів-психологів з різними копінг-стратегіями : кваліфікаційна робота. Львів : Український католицький університет, 2019. 105 с.

10. Кононученко А. Ю. Психологічні особливості формування стресостійкості у студентів в умовах воєнного стану : дипломна робота магістра. Київ : Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2023. 93 с.
11. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : сучасні підходи до дослідження // Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 54. С. 112–129.
12. Коструба Н. В. Психологічна стійкість молоді: копінг-ресурси, тривожність, адаптація в умовах соціальної нестабільності // Psychological Prospects Journal. 2023. № 42.
13. Коструба Н. В., Ляшко Л. В. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни // Psychological Prospects Journal. 2023. № 42.
14. Кресан О. Д., Смольянінова С. В., Кресан Т. Д. Копінг-стратегії студентів мистецьких спеціальностей як чинник їх стресостійкості // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. № 2(15). С. 69–83.
15. Кхелуфі О. Психологічні особливості стресостійкості у студентів : магістерська робота. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2021.
16. Любіна Л. А. Копінг-стратегії поведінки студентів з різним рівнем стресостійкості // Підсумкова наукова конференція професорсько-викладацького персоналу БДМУ. Чернівці, 2020.
17. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Особистісні ресурси саморегуляції та психологічного благополуччя студентів // Актуальні проблеми психології. 2022. Т. XI, Вип. 25. С. 88–101.
18. Москалець В. П. Емоційна саморегуляція як чинник стресостійкості студентської молоді // Психологічний часопис. 2023. № 9(5). С. 73–84.

19. Москалець В. П. Резильєнтність студентської молоді як чинник збереження психічного здоров’я в кризових умовах // Сучасні проблеми психології особистості. 2024.
20. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни Московії проти України // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 1.
21. Овчаренко О. Ю. Психологічні особливості дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022.
22. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 2.
23. Потапюк Л. М. Психологічна безпека та адаптаційні ресурси студентської молоді в умовах воєнного стресу // Актуальні проблеми психології студентства. 2023.
24. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема // Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2023.
25. Резван О. О. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни // У кн.: Психологія розвитку особистості в умовах суспільних трансформацій : монографія. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. С. 212–238.
26. Савчин М. В. Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості у юнацькому віці // Наука і освіта. 2024. № 1. С. 41–50.
27. Станібула С. М. Копінг-стратегії студентів з різним типом прихильності // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2018. Вип. 6. С. 39–42.
28. Станібула С. М. Особливості копінг-стратегії у студентів з різним типом акцентуації характеру // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2020. № 11. С. 74–79.

29. Титаренко Т. М. Особистісна життєстійкість у подоланні кризових ситуацій: сучасний український контекст // Технології розвитку інтелекту. 2022. Т. 6, № 2. С. 1–14.
30. Філонська М. О. Психологічні особливості стресостійкості учасників навчального процесу : кваліфікаційна робота. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2018.
31. Шестакова Є. С. Психологічні чинники стресостійкості студентів в умовах дистанційної освіти : кваліфікаційна робота. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2023.
32. Яремчук О. В. Соціально-психологічні чинники адаптації студентів до умов закладу вищої освіти // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2021. № 2(13). С. 92–99.
33. Якимчук Б.А., Якимчук І.П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога // *Психологічний журнал*, (4). 2020.
34. Якимчук І.П. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості майбутніх педагогів // Вісник Національного університету оборони України, 5 (63), 2021. С.141-147.
35. Durso S. O., Afonso L. E., Beltman S. Resilience in higher education: a conceptual model and its empirical analysis // Education Policy Analysis Archives. 2021. Vol. 29, № 156.
36. Freire C., Ferradás M. M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., Núñez J. C. Coping strategies and self-efficacy in university students: a person-centered approach // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Article 841.
37. Gong Z., Wang H., Zhong M., Shao Y. College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies // BMC Psychiatry. 2023. Vol. 23. Article 389.
38. Scheffert A. H. M., Henson J. C. A grounded theory study of student coping and resilience during the COVID-19 pandemic // Discover Psychology. 2025. Vol. 5. Article 103.

39. Wang F., Huang P., Xi Y., King R. B. Fostering resilience among university students: the role of teaching and learning environments // Higher Education. 2025.
40. Waterhouse P., Samra R. University students' coping strategies to manage stress: a scoping review // Educational Review. 2026. Vol. 78, № 2. P. 127–167.

ДОДАТОК А

Таблиця для обробки результатів анкетування

	Варіант відповіді	**Код відповіді**	**Кількість студентів**	**% від загальної вибірки**
5. Частота стресу	Дуже часто	5	___	___ %
	Часто	4	___	___ %
	Іноді	3	___	___ %
	Рідко	2	___	___ %
	Майже ніколи	1	___	___ %
6. Джерела стресу	Навчальне навантаження	1	___	___ %
	Іспити та заліки	2	___	___ %
	Фінансові труднощі	3	___	___ %
	Проблеми у спілкуванні	4	___	___ %
	Особисті переживання	5	___	___ %
	Інше	6	___	___ %
7. Реакції на стрес	Вирішую проблему	1	___	___ %
	Шукаю підтримку	2	___	___ %
	Уникаю ситуації	3	___	___ %
	Відчуваю апатію	4	___	___ %
	Інше	5	___	___ %
11. Самооцінка стресостійкості	1 – дуже низька	1	___	___ %
	2 – низька	2	___	___ %
	3 – середня	3	___	___ %
	4 – вище середньої	4	___	___ %
	5 – висока	5	___	___ %