

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок стресостійкості з позитивними та негативними
психологічними станами студентів у період воєнних дій

Студентки 2 курсу групи ПС-61
другого (магістерського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю 053 –
ПСИХОЛОГІЯ

Раїлко А.І.

(прізвище та ініціали)

Керівник професорка ЗВО кафедри прикладної
психології, професорка, канд.психол.наук,
Павленко В.М.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та
ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків - 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Концептуальні підходи до визначення та розуміння стресостійкості в психологічній науці.....	6
1.2. Фактори, що визначають рівень стресостійкості у студентів в умовах війни.....	14
1.3. Вплив стресостійкості на психічне здоров'я та емоційний стан особистості.....	20
Висновок до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	27
2.1. Методологія дослідження та організація експерименту.....	27
2.2. Аналіз рівня і особливостей стресостійкості у студентів в умовах війни.....	36
Висновок до розділу 2	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
АНОТАЦІЯ.....	74

ВСТУП

Актуальність обраної теми. Воєнний стан в Україні став потужним стресовим фактором, який суттєво впливає на психологічний стан людей, зокрема студентської молоді. Студенти, будучи вразливою соціальною групою, стикаються з комплексом викликів: необхідністю адаптації до змінених умов навчання, загрозою особистій безпеці, втратою соціальних зв'язків, фінансовими труднощами, а також підвищеним рівнем тривожності та невизначеністю майбутнього. У таких умовах стресостійкість виступає ключовим чинником, що визначає, як саме молодь реагуватиме на кризові ситуації та які наслідки для психічного здоров'я це матиме.

Наукові дослідження свідчать, що вплив екстремальних ситуацій на людину може бути як негативним, так і позитивним. З одного боку, низький рівень стресостійкості може сприяти розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, хронічної тривожності, емоційного виснаження. З іншого боку, достатній рівень стресостійкості здатен підсилювати адаптаційні механізми, сприяти формуванню резилієнтності, розвитку особистісного зростання, підвищенню саморегуляції та психологічної зрілості.

Хоча стресостійкості присвячено чимало наукових праць, проблема її взаємозв'язку з позитивними та негативними змінами в психологічному стані студентів у контексті воєнного стану залишається недостатньо вивченою. Особливо актуальним є питання про те, які саме психологічні фактори сприяють збереженню психічного здоров'я студентів, які механізми допомагають їм адаптуватися до стресових обставин та які стратегії подолання стресу є найбільш ефективними.

Наукові роботи, присвячені вивченню стресостійкості студентів,

зосереджені в працях таких авторів, як В. М. Крайнюк (2007) - стресостійкість як інтегративна якість особистості, В. М. Корольчук (2000) - психологічні ресурси протистояння стресу, В. І. Берзін (1997) - психогігієна стресостійкості в освітньому середовищі та Л. Б. Наугольник (2016) - стресостійкість як чинник психічного здоров'я молоді.

З огляду на це, дослідження динаміки стресостійкості студентів у реаліях війни є не лише теоретично значущим, і водночас є практично значущим. Отримані висновки можуть бути застосовані для створення програм психологічної підтримки та спеціалізованих тренінгів зі стресостійкості, а також впровадження стратегій психопрофілактики для зменшення ризику негативних наслідків стресу.

Об'єктом дослідження є стресостійкість.

Предметом дослідження є особливості взаємозв'язку рівня стресостійкості з позитивними та негативними психологічними станами студентів в умовах війни.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у дослідженні взаємозв'язку стресостійкості та психологічних змін у студентів в період війни.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити *ряд завдань дослідження*:

1. Провести огляд теоретичних підходів до вивчення стресостійкості та її зв'язку з психологічними станами на основі досліджень.
2. Дослідити рівень і особливості стресостійкості в умовах війни.
3. Проаналізувати особливості позитивних та негативних змін у студентів під час воєнного стану.
4. Виявити взаємозв'язок між рівнем стресостійкості у студентів та їх психологічними змінами в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: Вищий рівень стресостійкості у студентів у контексті воєнного стану сприяє більшій ймовірності виникнення позитивних особистісних змін, тоді як низький рівень стресостійкості

частіше асоціюється з негативними психологічними наслідками, зокрема підвищеним рівнем тривожності та симптомами ПТСР.

Методи дослідження. Аналіз літератури, психодіагностичні методики, теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукової літератури: монографії, статті, дисертації, присвячених стресостійкості в умовах воєнного стану), емпіричне дослідження (тестування, описова статистика, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз за Пірсоном, лінійний регресійний аналіз):

1. Опитувальник для визначення стресостійкості, розроблений Н. В. Киршевою та Н. В. Рябчиковою (1995);

2. Опитувальник Спілбергера-Ханіна для дослідження особистісної та реактивної тривожності (1970);

3. Опитувальник посттравматичного зростання - оцінює позитивні зміни, які виникають у людини внаслідок пережитої психотравмуючої події. Автори: Річард Г. Тедескі та Лоуренс Г. Калхун (1996). Українську адаптацію здійснили О. Новак та О. Гуковський (2018);

4. Шкала PCL-5 (Перелік симптомів ПТСР) - діагностує негативні наслідки травматичних подій. Автор: Уезерс Ф. В. (1993). Українську адаптацію здійснив Віталій Безшейко у 2016 році.

Дослідницьку вибірку склали 78 студентів у віці 18 - 30 років. За місцем перебування під час проведення дослідження студенти знаходилися на території України, а також перебували за кордоном. У вибірці були представлені студенти з 1 по 5 курс навчання. За спеціальностями навчання вибірка включала студентів різних напрямів підготовки.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота включає вступ, два розділи, висновки та список використаних джерел (61 позиція). Матеріал супроводжується 6 рисунками та 9 таблицями. Загальний обсяг роботи — 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концептуальні підходи до визначення та розуміння стресостійкості в психологічній науці

Стресостійкість — це здатність особи пристосовуватися до стресових ситуацій і ефективно долати психофізичні навантаження без розвитку негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Цей концепт описує рівень, на який особистість здатна витримувати стрес без серйозних порушень у своїй діяльності чи емоційному стані. Стресостійкість включає як психологічні, так і фізіологічні компоненти, що сприяють успішній адаптації до змінних умов зовнішнього середовища [25].

У психологічній науці феномени, що описують здатність індивіда зберігати функціональну ефективність та психологічне благополуччя в умовах дії значних психосоціальних стресорів та складних життєвих обставин, позначаються термінами стресостійкість та життєстійкість. Особи, які демонструють високий рівень зазначених характеристик, виявляють збалансованість психоемоційного стану, суб'єктивне відчуття щастя, креативність, винахідливість та стійкість навіть при зіткненні з численними несприятливими факторами [22].

Стресостійкість та життєстійкість проявляються у психологічній міцності індивіда, позитивній спрямованості мислення, цілеспрямованості, збереженні оптимістичної життєвої перспективи, розвиненому почутті особистісного контролю та загальній адаптованості. Узагальнюючи, характеристики стресостійкості, імовірно, виконують буферну функцію щодо впливу стресу та сприяють прискореному відновленню психологічної рівноваги після переживання труднощів [21].

Американські вчені та лікарі Т. Холмс і Р. Раге, досліджуючи вплив різних стресових ситуацій на розвиток захворювань і травм у тисяч пацієнтів, зробили висновок, що перед виникненням переважна більшість психічних та соматичних захворювань виникає на тлі значних стресових подій у житті людини. Згідно з їхньою думкою, розвиток стресостійкості є важливою навичкою для людини. Стресостійкість, на їхню думку, — це здатність організму й психіки переносити психофізичні навантаження без шкоди для здоров'я [31].

На думку В. Корольчук, стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка зберігає взаємодію з усіма структурними компонентами психіки під час дії стресогенних чинників і в постстресовому періоді. З цієї причини, на його думку, важливо розвивати не лише стресостійкість, але й «Я-концепцію», копінг-стратегії та комунікативні навички особистості [24].

Л. Б. Наугольник у дослідженні психологічних чинників адаптації молоді до кризових обставин, зазначає, що стресостійкість має системну природу й належить до властивостей особистості, яка корелює з низкою захисних психологічних ресурсів. Зокрема, авторка встановила статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем стресостійкості та: внутрішнім локусом контролю, оптимізмом, самоефективністю, толерантністю до невизначеності [31].

На основі дисертаційного дослідження М. Білова встановила, що особи з високим рівнем стресостійкості вирізняються високим ступенем розвитку концентрації уваги, гнучкості й абстрактності мислення, продуктивності пам'яті, опосередкованого запам'ятовування, здатності фокусуватися на головному, відокремлювати другорядне та виявляти суттєві зв'язки між явищами [1].

В. М. Крайнюк підкреслює тісний зв'язок стресостійкості з мотиваційними характеристиками особистості. За її даними, вищий рівень внутрішньої мотивації корелює з ефективністю виконання завдань у

стресових умовах. Авторка виокремлює ключові чинники стресостійкості: силу нервової системи, баланс і рухливість нервових процесів, тип темпераменту, самооцінку, індивідуальний стиль діяльності та використовувані стратегії подолання стресу. [3].

Берзінь розвинув концепцію психогігієни стресостійкості, розглядаючи її як профілактичний механізм, що забезпечує захист психічного здоров'я за умов тривалого стресу. У своїх працях він визначає стресостійкість як комплексну особистісну властивість, яка охоплює: психофізіологічну стійкість, когнітивні стратегії, емоційну регуляцію. У монографії "Психопрофілактика стресу" Берзінь акцентує на освітньому контексті: стресостійкість студентів формується через систему психогігієнічних занять, що включають навчання копінгу, релаксацію та групову підтримку. Він підкреслює, що в умовах соціальних криз (як війна чи економічна нестабільність) стресостійкість стає ключовим чинником профілактики ПТСР і вигорання, і пропонує модель "трьохрівневої психогігієни": первинна (попередження стресу), вторинна (раннє втручання) і третинна (реабілітація). Дослідження Берзіня залишаються актуальними для сучасної України, особливо в контексті воєнного стресу, де психогігієнічні підходи можуть слугувати основою для програм підтримки студентів [36].

Більшість вчених вважають, що стресостійкість пов'язана з умінням справлятися з невизначеністю. Це означає, що людина здатна витримувати складні ситуації і не дозволяє їм сильно впливати на себе. Вона готова до змін, ризикує і діє сміливо. Якщо людина добре справляється з невизначеністю, це показує, що вона ефективно вирішує проблеми, зберігає стабільність і готова до більш складних завдань. Така здатність допомагає розвиватися, набувати нового досвіду і знаходити способи адаптуватися до складних ситуацій [31].

Стресостійкість є багатокомпонентним та багаторівневим утворенням,

яке дослідники розглядають як систему, що включає кілька рівнів:

- фізіологічну складову, детерміновану станом здоров'я, функціональними характеристиками вищої нервової діяльності та пластичністю нервових процесів. Сильна, збалансована та рухлива нервова система підвищує стресостійкість і загальну витривалість організму;
- особистісний рівень, що включає індивідуально-психологічні фактори, такі як когнітивні та афективні компоненти, риси характеру, локус контролю та спрямованість особистості;
- конативний рівень, що проявляється через зовнішні дії, зокрема стратегії подолання стресу (копінг-стратегії), рівень поведінкової активності та дії, спрямовані на зміну або уникнення стресових ситуацій [3].

В. І. Берзінь, розвиваючи концепцію психогігієни стресостійкості, запропонував типологію індивідуальних реакцій на стрес за критерієм адаптивності, що дозволяє класифікувати особистості за їхньою здатністю протистояти деструктивному впливу стресорів. Автор виокремлює чотири типи реакцій, які відрізняються за швидкістю, глибиною та стійкістю адаптації до змін зовнішнього середовища.

1. Високочутливі (низькоадаптивні) індивіди характеризуються мінімальною толерантністю до стресу та швидким виснаженням психофізіологічних ресурсів. Їхня нервова система реагує на будь-який стресор (навіть слабкий) гіперзбудженням, що призводить до тривоги, панічних реакцій, соматичних симптомів (головний біль, порушення сну) та депресивних станів.
2. Повільно адаптивні особи краще справляються з поступовими змінами, але різкі, несподівані стресори (наприклад, воєнні події, втрата) викликають емоційні зриви, дезорганізацію поведінки та тимчасову дезадаптацію. Вони потребують часу на переосмислення,

схильні до румінації та емоційного зациклення.

3. Гнучкі та принципові індивіди демонструють високу реактивність і швидку адаптацію до раптових змін, віддаючи перевагу динамічним ситуаціям перед рутиною. Вони мають усталені переконання, але здатні гнучко їх коригувати. Проте тривалий хронічний стрес (наприклад, воєнний стан) призводить до акумуляції втоми, втрати самоконтролю, емоційної нестабільності та "зламів" — раптових декомпенсацій.
4. Стійкі (високоадаптивні) особи характеризуються максимальною стресостійкістю та ефективним протистоянням деструктивним впливам. Їхня психіка функціонує за принципом "антифрейловості" — стресори не лише не руйнують, а й стимулюють зростання. Вони демонструють: раціональну оцінку загроз; проблемно-орієнтований копінг; позитивне переосмислення; збереження продуктивності навіть у кризових умовах [22].

В. М. Крайнюк розглядає стресостійкість як інтегративну систему, що складається з чотирьох основних компонентів, які взаємодіють на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях:

Емоційний компонент — здатність регулювати емоційні реакції під впливом стресорів. Включає толерантність до фрустрації, контроль тривоги та позитивний емоційний тонус. Особи з розвиненим емоційним компонентом рідше впадають у панічні стани та швидше відновлюються після кризових подій.

Мотиваційний компонент — внутрішня спрямованість на досягнення, цілеспрямованість і готовність докладати зусиль. Висока мотивація дозволяє сприймати стрес як виклик, а не загрозу, і підтримує довготривалу активність у складних умовах.

Вольовий компонент — самоконтроль, наполегливість, рішучість. Це здатність приймати рішення в умовах невизначеності, подолати перешкоди

та зберегти поведінкову активність навіть при виснаженні. Вольовий компонент є ключовим у кризових ситуаціях (наприклад, воєнний стан).

Когнітивний компонент — раціональна оцінка ситуації, гнучкість мислення, здатність до прогнозування та позитивного переосмислення. Стресостійка особистість бачить у проблемі можливість для зростання, а не лише загрозу [6].

Відома українська дослідниця В. М. Корольчук трактує стресостійкість як багатокомпонентну, динамічну та інтегративну особистісну властивість з виразним структурно-функціональним характером. Вона виникає в результаті транзакційної взаємодії між індивідом та стресогенним чинником, що передбачає комплексний процес, який охоплює: когнітивне відображення стресової ситуації (оцінка загрози, прогнозування наслідків); об'єктивні характеристики стресора (інтенсивність, тривалість, передбачуваність); вимоги, які стресор ставить до психофізіологічних ресурсів особистості.

Такий підхід підкреслює, що стресостійкість не є статичною рисою, а динамічною системою, яка забезпечує взаємодію всіх структурних компонентів психіки — як у момент дії стресогенних факторів, так і на етапі їхнього завершення та відновлення. Корольчук виокремлює чотири провідні фактори стресостійкості, рівень розвитку яких визначає загальну адаптивну здатність індивіда: Особистісний - Я-концепція, самооцінка, локус контролю, спрямованість особистості; Соціальний - соціальна підтримка, комунікативні навички, міжособистісні ресурси; Типологічний - темперамент, сила, рухливість та баланс нервових процесів; Поведінковий - копінг-стратегії, рівень активності, стилі поведінки в стресових умовах.

Рівень функціонального розвитку кожного з цих факторів та їхньої взаємодії безпосередньо визначає загальний рівень стресостійкості. Наприклад, розвинений особистісний фактор компенсує слабший типологічний, а соціальна підтримка підсилює поведінкові стратегії.

Корольчук також розрізняє зовнішні та внутрішні фактори стресостійкості, що дозволяє систематизувати детермінанти адаптації: Зовнішні фактори відображають оперативні механізми адаптації, які формуються в процесі взаємодії з конкретним стресором: оцінка стресової ситуації (первинна та вторинна апраїзал); копінг-стратегії (проблемно- та емоційно-орієнтовані); травматичний досвід та його когнітивне опрацювання; професійний та життєвий досвід; психологічна підготовка до екстремальних умов [24].

Внутрішні фактори, навпаки, становлять стабільну основу стресостійкості, забезпечуючи довготривалу резилієнтність: Я-концепція, інтернальний локус контролю; когнітивний розвиток (гнучкість мислення, аналіз загроз); комунікативна сфера (емпатія, соціальні навички); змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості [3].

Поряд з традиційним розумінням стресостійкості як здатності протистояти негативним наслідкам стресу, сучасна психологія акцентує на її двоїстому впливі на психологічний стан. З одного боку, висока стресостійкість запобігає ПТСР, тривожності та депресії; з іншого — може сприяти посттравматичному зростанню (ПТЗ) (Tedeschi & Calhoun, 2004; адаптовано — Новак, Гуковський, 2018) [52].

За Тедескі та Калхуном, ПТЗ — це позитивні психологічні зміни після травми, що включають: зміни в самосприйнятті (посилення самооцінки); покращення міжособистісних стосунків (глибша емпатія); зміни в життєвій філософії (нові пріоритети, духовність). Ключові механізми ПТЗ — когнітивна гнучкість, здатність до переосмислення та позитивна реапрізація — є інтегральними компонентами стресостійкості. У воєнному контексті студенти з високою стресостійкістю частіше демонструють ПТЗ, перетворюючи травму на джерело зростання [57].

Водночас, надмірна стресостійкість може мати негативні ефекти: затримка звернення за допомогою (через гіперсамостійність); пригнічення

емоцій (ризик вигорання); соціальна ізоляція (відмова від підтримки). Дослідження показують, що контекстуальні фактори (інтенсивність стресу, соціальна підтримка) модерують зв'язок стресостійкості з психологічними змінами [29].

Також треба зазначити, що стресостійкість, життєстійкість та нетерпимість до невизначеності – це пов'язані, але не тотожні поняття. Вони описують різні аспекти здатності людини справлятися зі складними обставинами, але мають свої нюанси та акценти. Ключові аспекти стресостійкості: Ефективне керування емоціями під час стресу, збереження функціональності, здатність до відновлення психофізіологічної рівноваги після стресових подій. Фокус переважно зосереджений на здатності протистояти негативному впливу конкретних стресорів та швидко відновлюватися після їхньої дії [21].

Ключові аспекти життєстійкості: Психологічна гнучкість, здатність знаходити сенс у складних ситуаціях, самоефективність, соціальна підтримка та оптимістичне світосприйняття, проактивна поведінка. Ширше поняття, що охоплює здатність успішно адаптуватися до значних життєвих труднощів, травм, трагедій, загроз або хронічного стресу. Включає не лише відновлення, але й зростання після пережитих випробувань [52].

Нетерпимість до невизначеності - стійка схильність відчувати дискомфорт, тривогу та страх у ситуаціях, які є неоднозначними, непередбачуваними або містять недостатньо інформації. Ключовими аспектами слугує потреба в чіткості та передбачуваності, прагнення до контролю над майбутніми подіями, негативне сприйняття амбівалентності, схильність до уникнення невизначених ситуацій або надмірного обмірковування потенційних негативних наслідків [51].

Тож стресостійкість можна розглядати як один із компонентів життєстійкості, що забезпечує стійкість до повсякденних стресорів. Життєстійкість включає додаткові аспекти, такі як зростання після травми

та пошук сенсу. Щодо нетерпимості до невизначеності може негативно впливати як на стресостійкість, так і на життєстійкість. Люди з високою нетерпимістю до невизначеності можуть сильніше реагувати на стресові ситуації, особливо якщо вони є непередбачуваними. Їм також може бути складніше адаптуватися до значних життєвих змін та знаходити позитив у складних обставинах.

Висока стресостійкість та життєстійкість можуть допомогти людині краще переносити невизначеність. Здатність зберігати спокій під тиском, віра у власні сили та оптимізм можуть зменшити тривогу, пов'язану з непередбачуваністю. Ці поняття перетинаються, але не є синонімами. Людина може бути досить стресостійкою у звичайних умовах, але відчувати значний дискомфорт у ситуаціях невизначеності, що може знижувати її загальну життєстійкість при зіткненні з непередбачуваними кризами [22].

Отже, більшість дослідників сходяться на думці про захисну роль стресостійкості у запобіганні негативним психологічним наслідкам стресових подій. Однак, поряд з цим, все більшої уваги набуває розуміння того, що стресостійкість, особливо в поєднанні з певними когнітивними та особистісними ресурсами, може також виступати фундаментом для позитивних трансформацій особистості після пережитого стресу, як це відображено в концепції посттравматичного зростання. Таким чином, вплив стресостійкості на психологічні зміни не є однозначно лінійним і вимагає подальшого дослідження з урахуванням специфіки стресових факторів та індивідуальних особливостей особистості, зокрема в контексті переживання травматичних подій.

1.2. Фактори, що визначають рівень стресостійкості у студентів в умовах війни

Стресостійкість, що розуміється як динамічна здатність особистості адекватно й ефективно адаптуватися до серйозних стресогенних ситуацій, травм, трагедій, загроз або значних джерел стресу, набуває особливого значення в умовах війни для студентів віком 18–25 років. Для студентів, чиє життя кардинально змінюється під впливом воєнних дій, рівень стресостійкості стає ключовим чинником їхнього психологічного виживання, адаптації до нових реалій та збереження психічного здоров'я. Розуміння факторів, що визначають індивідуальні відмінності у стресостійкості серед студентської молоді в цей складний період, є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій [47].

У воєнних умовах цей вік — період ранньої дорослості — характеризується високою вразливістю через: порушення навчального процесу; вимушену міграцію; втрату соціальних зв'язків; невизначеність майбутнього. Рівень стресостійкості визначає психологічне виживання, збереження функціональності та можливість ПТЗ. Розуміння факторів, що детермінують індивідуальні відмінності, є основою для психологічних інтервенцій [56].

Ключові фактори стресостійкості у студентів в умовах війни: Особистісні - інтернальний локус контролю, оптимізм, самооцінка; Соціальні - соціальна підтримка, комунікативні навички; Когнітивні - толерантність до невизначеності, гнучкість мислення; Фізіологічні - сила нервової системи, стан здоров'я; Контекстуальні (війна) - інтенсивність стресорів, травматичний досвід, доступ до ресурсів [36].

Молодість – це динамічний і часто невизначений період, що створює стрес і вимагає розвиненої стресостійкості. Психологічними особливостями стресостійкої молоді є високий самоконтроль емоцій, оптимізм, гнучке мислення, здатність до особистісного зростання через стрес, міцні соціальні зв'язки та широка зовнішня підтримка [1].

Рівень стресостійкості студентської молоді, що зіткнулася з травматичними реаліями воєнної агресії, значною мірою визначається комплексом індивідуальних психологічних характеристик та процесів. До ключових детермінантів належать особистісні риси, копінг-стратегії, попередній досвід подолання криз та наявні психологічні ресурси.

Поряд з цим, оптимізм, як стійка когнітивна установка на позитивне майбутнє, сприяє підтримці надії та мотивації у складних обставинах війни. Самоефективність, відповідно до теорії А. Бандури, – віра студента у власну компетентність у виконанні конкретних завдань та подоланні специфічних викликів, пов'язаних з воєнними реаліями (наприклад, адаптація до дистанційного навчання, надання волонтерської допомоги). Не менш важливим є самоконтроль, що забезпечує здатність до регуляції емоційних реакцій та імпульсивної поведінки, сприяючи прийняттю зважених рішень в умовах високої невизначеності. Нарешті, толерантність до невизначеності дозволяє студентам адаптуватися до мінливого середовища війни без надмірної тривоги [15].

Макросоціальний вплив війни є потужним зовнішнім стресором. Інтенсивність та тривалість бойових дій у регіоні проживання студентів безпосередньо корелюють з рівнем пережитого травматичного досвіду. Втрати близьких, руйнування інфраструктури та вимушене переміщення є значними стресовими подіями, що підривають звичний спосіб життя та соціальні зв'язки. Інформаційне середовище, перенасичене часто суперечливою інформацією, також може бути джерелом хронічного стресу та невизначеності. Соціально-економічна нестабільність та обмежений доступ до базових потреб створюють додаткові труднощі для студентів та їхніх родин [56].

Треба звернути увагу, що характеристики навчального середовища в умовах війни є також важливим фактором. Адаптація навчальних планів та методів викладання до воєнних реалій, забезпечення доступу до

дистанційного навчання та надання спеціалізованої психологічної підтримки в університеті сприяють зниженню стресового навантаження. Сприятлива атмосфера в університеті, що характеризується взаємопідтримкою, низьким рівнем конфліктності та можливостями для соціальної взаємодії, може слугувати захисним фактором [47].

Ступінь вираженості стресостійкості студентів за умов воєнного стану є не лише результатом психологічних та соціальних впливів, але й значною мірою визначається комплексом біологічних факторів, що включають генетичну схильність, функціонування нервової та ендокринної систем, загальний стан фізичного здоров'я, а також вплив пренатального та раннього постнатального періодів [2].

Дослідження в галузі генетики стресу виявляють, що генетична схильність може модулювати індивідуальну реактивність на стресові стимули. Поліморфізми генів, що кодують ключові нейротрансмітери (наприклад, серотонін, дофамін) та гормони стресу (наприклад, кортизол), можуть зумовлювати варіативність у здатності студентів адаптуватися до психотравмуючих подій війни. Сімейний анамнез психічних розладів також може вказувати на підвищену генетичну вразливість до стрес-індукованих патологій [32].

Стан фізичного здоров'я є важливим базисом для стресостійкості. Наявність хронічних захворювань, порушення сну та незбалансоване харчування можуть знижувати фізіологічні резерви організму та погіршувати здатність протистояти стресу війни. Регулярна фізична активність, навпаки, має доведений позитивний вплив на психічне здоров'я та може підвищувати стійкість до стресових впливів. Зміни у способі життя студентів під час війни (наприклад, зниження фізичної активності, нерегулярне харчування) можуть негативно позначатися на їхній стресостійкості [56].

Результати дослідження, представлені у статті «Resilience factors of

Ukrainian students in the conditions of martial law» (V.V. Ogorenko, 2024), спрямовані на комплексну оцінку рівня стресостійкості (резилієнтності) студентів в умовах воєнного стану, а також виявлення основних психологічних чинників, які визначають здатність молоді протистояти тривалому стресогенному впливу. Дослідження було проведене на вибірці студентів українських закладів вищої освіти, які перебували у різних регіонах країни під час активних бойових дій, що забезпечило високу репрезентативність отриманих результатів [58].

Метою дослідження було виявлення ключових факторів, що впливають на розвиток та підтримання стресостійкості студентів у період дії воєнного стану, а також визначення зв'язку між рівнем резилієнтності, емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та показниками тривожності.

З метою досягнення мети дослідження застосовувався набір психодіагностичних методик: шкалу резилієнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), опитувальник Спілбергера–Ханіна для вимірювання реактивної та особистісної тривожності, тест копінгової поведінки в стресових ситуаціях, а також тест емоційного інтелекту MSCEIT-V 2.0. Такий багатфакторний підхід дозволив отримати всебічне уявлення про психологічний стан студентської молоді та визначити взаємозв'язки між її особистісними характеристиками.

Загальні дані свідчать про те, що більшість студентів демонструють середній або знижений рівень стресостійкості, що пояснюється тривалим перебуванням у стані невизначеності, підвищеною тривожністю, постійною інформаційною напругою та відчуттям небезпеки. При цьому, показники стресостійкості тісно пов'язані з рівнем емоційного інтелекту — студенти, які мають вищі показники емоційної усвідомленості, кращу здатність регулювати власні емоції та співпереживати іншим, демонструють більш високий рівень резилієнтності.

Результати факторного аналізу виявили, що ключовими факторами, які

визначають рівень стресостійкості студентів, є:

- емоційна регуляція — здатність адекватно реагувати на стресові події, підтримуючи внутрішній баланс;
- адаптивні копінг-стратегії — орієнтація на вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, планування дій;
- мотиваційна спрямованість — наявність особистісних цілей, відчуття сенсу та відповідальності за власне життя;
- когнітивна гнучкість — уміння змінювати погляди, переосмислювати складні обставини;
- соціальна підтримка — відчуття приналежності до колективу, спілкування з близькими та однодумцями.

При цьому, студенти магістерського рівня показали вищі значення резилієнтності та більш розвинені навички емоційної саморегуляції порівняно зі студентами молодших курсів, що пояснюється їх більшою життєвою досвідченістю та сформованими механізмами психологічного захисту.

Водночас дослідження виявило, що тривалий стресогенний вплив умов війни призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів, зростання рівня реактивної тривожності та зниження ефективності копінг-механізмів. Особливо це проявляється серед студентів, які мають обмежену соціальну підтримку або перебувають у стані вимушеної евакуації.

Результати дослідження підтверджують, що стресостійкість є багатокомпонентною особистісною характеристикою, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти функціонування особистості. Вона визначає не лише здатність студента протистояти зовнішнім труднощам, а й рівень його психологічного благополуччя, емоційної стабільності та соціальної адаптації в умовах кризи.

Висновок дослідження такий: висока стресостійкість (емоційний

інтелект, адаптивний копінг, соціальна підтримка) забезпечує адаптацію, зниження тривоги та ПТЗ (сенс, гнучкість). Низька стресостійкість (молодші курси, евакуація) підвищує ризик ПТСР та виснаження. Навчальна активність, підтримка ЗВО та цілі — ключові модулятори стресостійкості студентів у війні.

Отже, теоретичний аналіз факторів стресостійкості студентів у воєнному контексті дозволяє виділити дві взаємопов'язані групи детермінант: внутрішні (особистісні): оптимізм, самоефективність, самоконтроль, толерантність до невизначеності — забезпечують когнітивно-емоційну регуляцію та проактивність. Зовнішні (макросоціальні): інтенсивність бойових дій, втрати/переміщення (до 45% ПТСР), інформаційна напруга, соціально-економічна нестабільність, навчальна активність та соціальна підтримка — виступають стресорами або буферами.

1.3. Вплив стресостійкості на психічне здоров'я та емоційний стан особистості

Стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, що визначає інтенсивність, тривалість і наслідки емоційних реакцій на стресогенні впливи воєнного стану. У студентів віком 18–25 років вона виконує захисну функцію, запобігаючи дезадаптації та сприяючи позитивним трансформаціям. Рівень стресостійкості безпосередньо впливає на психічне здоров'я, емоційний стан і функціональність в умовах хронічного стресу [36].

Низька стресостійкість призводить до: хронічної тривожності — стійкого занепокоєння, передчуття загрози; депресивних станів — апатія, втрата інтересу до навчання/життя; соматичних порушень — порушення сну, зниження імунітету, загострення хронічних хвороб; виснаження

адаптаційних ресурсів — «вигорання», соціальна ізоляція. У воєнних умовах (обстріли, евакуація) низька стресостійкість активує лімбічну систему (амігдала), пригнічуючи префронтальну кору. Це зумовлює інстинктивні реакції «бийся-біжи-замри», румінацію та неефективні копінг-стратегії (уникнення, імпульсивність). Результат — високий ризик ПТСР, тривожних розладів та зниження якості життя [31].

Висока стресостійкість забезпечує: емоційну стабільність — швидке відновлення після стресу; когнітивну ефективність — збереження уваги, пам'яті, прийняття рішень; мотиваційну активність — залученість у навчання, волонтерство; посттравматичне зростання — посилення сенсу життя, емпатії, гнучкості. Така стресостійкість активує префронтальну кору, дозволяючи логічний аналіз, планування та адаптивні копінг-стратегії (вирішення проблеми, пошук підтримки). Студенти з високою стресостійкістю демонструють нижчий рівень тривоги, вищу функціональність та здатність до розвитку навіть у кризі [1].

Результати дослідження, представлені у статті Литвин Д. О. “Психологічні особливості стресостійкості молоді в умовах війни”, мають важливе значення для розуміння зворотного впливу стресостійкості на психологічне благополуччя та емоційну сферу особистості. Дослідження було спрямоване на виявлення специфіки стресостійкості серед української молоді в умовах воєнного стану та з'ясування того, яким чином стресостійкість, тривожність, депресивність і нетерпимість до невизначеності взаємопов'язані між собою [60].

Метою роботи було емпірично визначити, наскільки індивідуальні рівні стресостійкості впливають на емоційні та когнітивні характеристики студентів у ситуаціях постійного стресу та невизначеності, зумовлених воєнними діями. Для цього було застосовано низку валідизованих методик, серед яких: Шкала стійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10) для оцінки рівня стресостійкості; Опитувальник Спілбергера–Ханіна для вимірювання

ситуативної та особистісної тривожності; методика «Диференційна діагностика депресивних станів» для визначення рівня депресивних симптомів; а також Шкала нетерпимості до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона для оцінки когнітивного компоненту адаптації в умовах нестабільності.

Отримані дані вказують про наявність зворотного кореляційний зв'язок між стресостійкістю та рівнями тривожності, депресії та нетерпимості до невизначеності. Іншими словами, чим вищі показники тривоги, депресії та когнітивної ригідності, тим нижчий рівень стресостійкості. Особливо вираженою виявилася залежність між особистісною (хронічною) тривожністю та зниженням здатності ефективно протидіяти стресогенним впливам. Це вказує на те, що тривожність не лише є реакцією на ситуацію невизначеності, але й чинником, який зменшує ресурси адаптації, підриваючи психічну стійкість особистості у довгостроковій перспективі.

Висновки дослідження такі: висока стресостійкість (CD-RISC-10) забезпечує адаптацію, зниження тривоги та депресії. Низька стресостійкість (особистісна тривожність, нетерпимість до невизначеності) підвищує ризик ПТСР-подібних станів та виснаження. Когнітивна гнучкість, контроль тривоги та соціальні ресурси — ключові модулятори стресостійкості молоді у війні.

Результати дослідження, викладені у статті «Mechanisms of resilience in Ukrainian universities during wartime», спрямовані на вивчення ролі життєвої активності як чинника адаптації та збереження психічного здоров'я студентів у період воєнних дій. Метою даного дослідження було систематичне вивчення, як саме студенти українських університетів в умовах збройного конфлікту формують і підтримують свою стресостійкість (резилієнтність), зокрема через участь у активній життєвій позиції — навчання, волонтерство, громадська діяльність, фізична

активність [55].

Дослідження проводилося на представницькій вибірці студентів з кількох українських закладів вищої освіти. Учасники — студенти бакалаврату та магістратури, різні спеціальності, включно з тими, хто пережив евакуацію або внутрішньо переміщений. Застосовано анкетування з використанням стандартизованих шкал: шкала резилієнтності (наприклад, CD-RISC або аналогічна адаптована версія), опитувальник психічного благополуччя (тривожність/депресія), додатково — блок питань про участь у волонтерській, громадській чи спортивній активності (кількість годин на тиждень, тип діяльності, мотивація). Статистичний аналіз включав кореляційний аналіз, регресію (для перевірки впливу активності на резилієнтність) та медіаційний аналіз (для встановлення того, чи соціальна підтримка чи сенс життя опосередковують зв'язок між активністю і психічним станом).

Загальні дані свідчать про те, що серед студентської молоді України в умовах війни рівень резилієнтності варіював, але значна частка учасників продемонструвала помірно-високий рівень резилієнтності, незважаючи на тривалу невизначеність і стрес. Було встановлено, що залученість у активну життєву діяльність (навчання з високою залученістю, волонтерство, спортивні чи громадські проекти) статистично значимо пов'язана з вищими показниками резилієнтності та нижчими — з показниками тривожності й депресії. При цьому, студенти з України, які брали участь у волонтерській, громадській або фізичній активності більш інтенсивно, мали статистично значимо кращий емоційний стан — вищу енергійність, нижчу втому, краще самопочуття — ніж ті, хто був пасивним або обмежений у діяльності через обставини.

Незважаючи на це, дослідження також виявило, що не лише вид активності, але і її якість і сенсова залученість мають ключове значення: просто участь без внутрішньої мотивації чи без підтримки соціального

середовища давала менший позитивний ефект. Водночас, виявлено, що існують обмеження: студенти, які проживали в регіонах із високим рівнем бойових дій або переміщення, мали нижчу залученість у активність (через логістичні, ресурсні бар'єри) і, відповідно, менший позитивний ефект на резилієнтність — що підкреслює важливість контекстуальних та ресурсних факторів.

Автори роблять висновок, що активна життєва позиція, участь у соціально-корисній діяльності, підтримка соціального середовища виступають як ключові фактори, що трансформують умовно негативний вплив війни на психіку студентів у адаптивні результати — підтримуючи стабільність, відчуття контролю, сенс та соціальну інтеграцію.

У статті «Емотивні та метакогнітивні процеси у посттравматичному зростанні студентської молоді» проведено емпіричне дослідження (N=156, студенти ЗВО України, 18–24 роки) після 1 року повномасштабної війни з метою виявлення ролі емоційних та метакогнітивних процесів у ПТЗ [29].

Були використані такі інструменти як: Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) — для оцінки стратегій емоційної регуляції (зокрема, підтвердження/прийняття вираження чи пригнічення емоцій); AAQ-II (Acceptance and Action Questionnaire) — для оцінки метакогнітивної гнучкості/прийняття; Post Traumatic Growth Inventory (PTGI) — для вимірювання розмаїття компонентів ПТЗ; The Changes in Outlook Questionnaire (CiOQ) — для оцінки змін в уявленнях про себе, життя, цінностях після травми

Загальні дані свідчать про те, що середні значення індикаторів ПТЗ серед опитаних студентів є досить високими — молодь демонструє позитивні зміни у самосприйнятті, виникненні нових можливостей, зміцненні внутрішньої сили і відчутті цілісності особистості. Виявлено, що регулювання емоцій через переосмислення має значущий позитивний зв'язок з усіма компонентами ПТЗ. Інакше кажучи, студенти, які активно

переосмислювали свої емоційні реакції на травму, мали вищі рівні посттравматичного зростання. При цьому не виявлено значущого зв'язку між показником вираження емоцій і ПТЗ — тобто просто можливість чи бажання висловити емоції не була статистично пов'язана з рівнем зростання.

Результати підтверджують, що стресостійкість (резилієнтність) — як здатність особистості мобілізувати емоційні, когнітивні й метакогнітивні ресурси — має позитивний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан студентів. Особливо це стосується здатності не просто витримати травму, а трансформувати її у позитивні психологічні зміни (ПТЗ). У контексті вашої теми (вплив стресостійкості на психічне здоров'я та емоційний стан) ця стаття демонструє: стресостійкість не лише бюджетує негатив, але й сприяє зростанню, зміцненню, розвитку особистості після травматичних подій.

Висновки дослідження такі: Висока стресостійкість (когнітивне переосмислення, метакогнітивна гнучкість) забезпечує адаптацію, зниження тривоги та ПТЗ (нові можливості, внутрішня сила, цінування життя). Низька стресостійкість (придушення емоцій) не сприяє зростанню. Активне переосмислення емоцій, прийняття та сенсова трансформація — ключові модулятори стресостійкості студентів у війні.

Отже, низький рівень стресостійкості, особливо у поєднанні з нетерпимістю до невизначеності, тісно корелює з підвищеним ризиком розвитку негативних наслідків, таких як тривожність, депресія та посттравматичні розлади. Водночас, висока стресостійкість не лише сприяє збереженню емоційної стабільності та швидкому відновленню, але й, як показують дослідження, може бути пов'язана з потенційними позитивними трансформаціями. Таким чином, стресостійкість є важливим фактором, що визначає траєкторію психологічних змін.

Висновки до першого розділу

В результаті теоретичного аналізу отримуємо, що більшість дослідників сходяться на думці про захисну роль стресостійкості у запобіганні негативним психологічним наслідкам стресових подій. Однак, поряд з цим, все більшої уваги набуває розуміння того, що стресостійкість, особливо в поєднанні з певними когнітивними та особистісними ресурсами, може також виступати фундаментом для позитивних трансформацій особистості після пережитого стресу, як це відображено в концепції посттравматичного зростання.

Теоретичний аналіз факторів стресостійкості студентів у воєнному контексті дозволяє виділити дві взаємопов'язані групи детермінант: внутрішні (особистісні): оптимізм, самоефективність, самоконтроль, толерантність до невизначеності — забезпечують когнітивно-емоційну регуляцію та проактивність. Зовнішні (макросоціальні): інтенсивність бойових дій, втрати/переміщення (до 45% ПТСР), інформаційна напруга, соціально-економічна нестабільність, навчальна активність та соціальна підтримка — виступають стресорами або буферами.

Низький рівень стресостійкості, особливо у поєднанні з нетерпимістю до невизначеності, тісно корелює з підвищеним ризиком розвитку негативних наслідків, таких як тривожність, депресія та посттравматичні розлади. Водночас, висока стресостійкість не лише сприяє збереженню емоційної стабільності та швидкому відновленню, але й, як показують дослідження, може бути пов'язана з потенційними позитивними трансформаціями. Активна залученість у діяльність, поряд зі сформованою стресостійкістю, може сприяти не лише підтримці психічного здоров'я, але й розвитку нових адаптивних механізмів та переоцінці особистісних пріоритетів в умовах тривалого стресу.

РОЗДІЛ 2. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методологія дослідження та організація експерименту

У даному дослідженні, спрямованому на вивчення взаємозв'язку стресостійкості з позитивними та негативними психологічними станами студентів у період воєнних дій, було застосовано комплекс психодіагностичних методів. Основним методологічним підходом виступає кореляційне дослідження, що дозволяє виявити статистичні взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Дослідження проводилося на вибірці студентів вищих навчальних закладів України віком від 18 до 30 років. Загальна кількість учасників - 78 студентів. За місцем перебування під час проведення дослідження студенти знаходилися на території України, а також перебували за кордоном (зокрема, у Німеччині, Польщі, Латвії, Словенії, Чехії та Естонії). У вибірці були представлені студенти з 1-го по 5-й курс навчання. За спеціальностями навчання вибірка включала студентів різних напрямів підготовки, серед яких: Психологія, Туризм, Комп'ютерні науки, Медицина, Акторське мистецтво та інші.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів.

Підготовчий етап:

- Розробка анкети для збору демографічних даних і інформації про травматичний досвід.
- Перевірка валідності та надійності психодіагностичних інструментів в українському контексті.
- Отримання етичного дозволу від учасників.

Основний етап:

- Проведення анкетування в онлайн-форматі (через Google Forms).
- Виконання тестування з використанням чотирьох зазначених психодіагностичних методик з метою визначення: рівня стресостійкості особистості; рівня особистісної та реактивної тривожності; вираженості посттравматичного зростання; наявності та інтенсивності симптомів ПТСР. Учасники отримували чіткі інструкції щодо заповнення опитувальників.
- Збір даних проводився анонімно для забезпечення конфіденційності.

Аналіз та інтерпретація отриманих даних, спрямований на виявлення статистичних взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та показниками тривожності, посттравматичного зростання та симптомами ПТСР у студентів в умовах воєнних дій. Обробка даних здійснювалася в Microsoft Excel із застосуванням таких методів:

1. Описова статистика — обчислення середніх значень (M), стандартних відхилень (SD), мінімальних і максимальних балів, а також відсоткового розподілу за рівнями (низький, проміжний, високий) для всіх змінних. Це дозволило охарактеризувати загальний рівень стресостійкості, посттравматичного зростання, ситуативної та особистісної тривожності.
2. t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок — порівняння середніх значень між групами за ключовими факторами: студенти в Україні та за кордоном; з травматичним досвідом та без нього.
3. Кореляційний аналіз за Пірсоном — оцінка лінійних зв'язків між стресостійкістю та психологічними станами.
4. Регресійний аналіз (OLS) — оцінка предиктивної ролі стресостійкості.

Для досягнення мети дослідження та верифікації висунутої гіпотези було використано наступний інструментарій, а саме: Опитувальник для визначення стресостійкості, розроблений Н. В. Киршевою та Н. В.

Рябчиковою; Опитувальник Спілбергера-Ханіна; Опитувальник посттравматичного зростання; Шкала PCL-5 (Перелік симптомів ПТСР).

Опитувальник для визначення стресостійкості, розроблений Н. В. Киршевою та Н. В. Рябчиковою (1995) - даний інструмент передбачає оцінку респондентом 18 тверджень, кожне з яких має варіанти відповідей, що відповідають діапазону від одного до трьох балів. На основі сумарного балу здійснюється класифікація респондентів за дев'ятьма рівнями стресостійкості [32].

Стресостійкість розглядається як особистісна характеристика, що інтегрує наступні компоненти: а) емоційний досвід індивіда, акумульований у процесі подолання негативних наслідків екстремальних ситуацій; б) мотиваційна сфера; в) вольовий компонент, що проявляється у свідомій саморегуляції дій та їх узгодженні з ситуаційними вимогами; г) інформаційний компонент професійної готовності, тобто поінформованість та готовність суб'єкта до виконання визначених завдань; д) інтелектуальний компонент, що охоплює процеси оцінки, прогнозування та прийняття рішень щодо стратегій поведінки. Зазначена концептуалізація враховує ресурси (чинники) стресостійкості, що забезпечують ефективну протидію стресогенним впливам [3].

Респонденти оцінюють кожне твердження за 3-бальною шкалою: 0 – "Ні, це не так" (або "зовсім не згоден"); 1 – "Частково згоден" (або "іноді буває"); 2 – "Так, це так" (або "повністю згоден").

Опитувальник базується на концепції стресостійкості як інтегративної характеристики, що включає п'ять ключових компонентів:

- Емоційний досвід: Акумульований досвід подолання негативних наслідків стресових ситуацій.
- Мотиваційна сфера: Внутрішня мотивація до подолання труднощів.
- Вольовий компонент: Здатність до свідомої саморегуляції поведінки в стресових умовах.

- Інформаційний компонент: Поінформованість і готовність до виконання завдань у стресових ситуаціях.
- Інтелектуальний компонент: Здатність оцінювати, прогнозувати та приймати рішення щодо стратегій поведінки.

Обробка даних опитувальника передбачає підрахунок сумарного балу та класифікацію респондентів за рівнями стресостійкості. Кожен респондент оцінює 18 тверджень за шкалою від 0 до 2. Максимальний бал: $18 \times 2 = 36$.

Згідно з методикою Киршевої та Рябчикової, на основі сумарного балу респондентів класифікують за дев'ятьма рівнями стресостійкості. Зазвичай вони розподілені так:

- Низький рівень (0–12 балів): Слабка здатність справлятися зі стресом, висока вразливість до стресових ситуацій.
- Середній рівень (13–24 бали): Помірна стресостійкість, здатність справлятися зі стресом залежить від ситуації.
- Високий рівень (25–36 балів): Висока стійкість до стресу, ефективне подолання труднощів.

Результати опитувальника Киршевої та Рябчикової дадуть комплексне уявлення про рівень стресостійкості студентів у вибірці та її зв'язок із іншими психологічними станами в умовах воєнних дій.

Опитувальник Спілбергера-Ханіна для дослідження особистісної та реактивної тривожності (1970). Цей тест диференціює тривожність як стан (реактивна або ситуативна тривожність) та тривожність як рису особистості, пропонуючи для кожної з цих категорій по 20 тверджень. Ситуативна тривожність, згідно з визначенням Спілбергера, розглядається як стан, що характеризується суб'єктивними та свідомо усвідомлюваними відчуттями загрози й напруги, які супроводжуються або пов'язані з активацією/збудженням вегетативної нервової системи. Тривожність як риса особистості, імовірно, є набутим поведінковим мотивом або

схильністю, що зумовлює сприйняття індивідом широкого спектру об'єктивно безпечних обставин як загрозливих, провокуючи реакції тривоги, інтенсивність яких не пропорційна рівню реальної небезпеки [31].

Диференційне оцінювання тривожності, що розглядається і як риса, і як стан, забезпечується шкалою особистісної та реактивної тривожності Спілбергера. У вітчизняній практиці застосовується адаптований варіант, розроблений Ю.Л. Ханіним, який поєднує різні теоретичні перспективи та має назву методика "Спілбергера-Ханіна" [32].

Респонденти оцінюють, наскільки вони відчують певний стан зараз, у цей момент (для реактивної тривожності), за 4-бальною шкалою: 1 – "Зовсім ні"; 2 – "Трохи"; 3 – "Досить сильно"; 4 – "Дуже сильно". Також респонденти оцінюють, як вони зазвичай відчують себе (для особистісної тривожності), за 4-бальною шкалою: 1 – "Майже ніколи"; 2 – "Іноді"; 3 – "Часто"; 4 – "Майже завжди". У кожній шкалі є зворотні твердження, які оцінюються в зворотному порядку. Наприклад, для твердження "Я відчую себе спокійно": "Зовсім ні" = 4 бали; "Трохи" = 3 бали; "Досить сильно" = 2 бали; "Дуже сильно" = 1 бал. Для реактивної тривожності зворотними зазвичай є твердження 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. Для особистісної тривожності зворотними є твердження 2, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18.

Діапазон балів для кожної шкали: мінімум: $20 \times 1 = 20$; максимум: $20 \times 4 = 80$. Сумарний бал для кожної шкали інтерпретується за рівнями тривожності: 20–30 балів: Низька тривожність; 31–45 балів: Помірна тривожність; 46–80 балів: Висока тривожність. Реактивна тривожність - вищий бал указує на сильнішу тривожність у момент дослідження, що може бути пов'язано з воєнним контекстом, наприклад, бал 50 свідчить про високу ситуативну тривожність, спричинену війною. Особистісна тривожність - вищий бал указує на більшу схильність до тривожності як риси особистості, наприклад, бал 35 свідчить про помірну схильність до

тривожних реакцій [33].

Адаптація Ю. Л. Ханіна враховує мовні та культурні особливості україномовного населення. Формулювання тверджень перекладені так, щоб бути зрозумілими та відповідними для місцевої вибірки. Опитувальник широко використовується в Україні для оцінки тривожності в різних контекстах, зокрема в умовах стресу, пов'язаного з війною [32].

Наступним інструментом, що розглядається в даному дослідженні, є "Опитувальник посттравматичного зростання" (PTGI), опублікований у 1996 році. Внаслідок оцінки та подальшого аналізу даних, із застосуванням факторного аналізу, було відібрано 21 робочий пункт, для подальшого використання. Ці пункти опитувальника демонстрували чітку відповідність п'яти факторам, які були ідентифіковані як субшкали інструменту:

Фактор 1. Міжособистісні стосунки (ставлення до інших). Приклади пунктів: "Усвідомлення можливості покладатися на інших у складних обставинах", "Прояв емпатії до інших" тощо.

Фактор 2. Нові можливості. Приклади пунктів: "Розвиток нових інтересів", "Переорієнтація життєвого шляху" тощо.

Фактор 3. Особистісна сила. Приклади пунктів: "Усвідомлення здатності долати труднощі", "Відкриття власної сили, що перевищує попередні уявлення" тощо.

Фактор 4. Духовні зміни. Приклади пунктів: "Поглиблення розуміння духовних питань", "Зміцнення віри".

Фактор 5. Ставлення до цінності життя. Приклади пунктів: "Відчуття цінності кожного дня", "Глибоке усвідомлення цінності власного існування" тощо [19].

Відповідно до поширеної практики розробки опитувальників, коротка форма інструменту була створена та досліджена на предмет її надійності й валідності у 2010 році (Cann et al., 2010). Результати аналізу продемонстрували, що ця форма (PTGI-SF) є валідною для оцінювання

посттравматичного зростання, зберігаючи п'ятифакторну структуру та виявляючи загальний фактор зростання після травми. Дослідження, проведене у 2017 році на вибірці з 135 843 осіб, також підтвердило, що всі 10 пунктів скороченої версії опитувальника корелюють із єдиним латентним фактором – посттравматичним зростанням (Kaur et al., 2017).

Українська версія опитувальника на даний момент також існує. Адаптація була здійснена дослідниками О. Новак та О. Гуковським (Новак & Гуковський, 2018) [34].

Оригінальний містить 21 твердження, які оцінюють позитивні зміни після травматичних подій. Українська адаптація Новак та Гуковського зберігає цю структуру, хоча в деяких джерелах згадується, що в процесі адаптації могли уточнюватися формулювання для кращої відповідності українському контексту. Кожне твердження оцінюється за шестибальною шкалою Лікерта: 0 – "Я зовсім не відчув(ла) таких змін"; 1 – "Я відчув(ла) дуже слабкі зміни"; 2 – "Я відчув(ла) слабкі зміни"; 3 – "Я відчув(ла) помірні зміни"; 4 – "Я відчув(ла) сильні зміни"; 5 – "Я відчув(ла) дуже сильні зміни". Адаптація включала апробацію на вибірці учасників АТО, що дозволило перевірити надійність.

Обробка даних опитувальника передбачає підрахунок балів для кожної підшкали та загального рівня посттравматичного зростання. Кожен респондент оцінює 21 твердження за шкалою від 0 до 5. Кожне твердження належить до однієї з п'яти підшкал. Твердження розподілені так: ставлення до інших: 7 тверджень; нові можливості: 5 тверджень; особистісна сила: 4 твердження; духовні зміни: 2 твердження; цінування життя: 3 твердження. Максимальний загальний бал: $21 \times 5 = 105$. Вищий загальний бал указує на більший рівень посттравматичного зростання, а наприклад, середній бал вибірки 60 із 105 може свідчити про помірний рівень ПТЗ. Бали за підшкалами показують, які аспекти ПТЗ найбільш виражені, наприклад, високий бал за "Цінування життя" (12 із 15) може вказувати, що студенти

після воєнних подій більше цінують кожен день. Низький бал за "Духовні зміни" (2 із 10) може свідчити про слабкий вплив травми на духовні переконання [19].

Шкала PCL-5 (Перелік симптомів ПТСР) — це стандартизований самооціночний опитувальник, який складається з 20 пунктів. Розроблена Національним центром з вивчення ПТСР (National Center for PTSD) у США. Опитувальник призначений для оцінки наявності та тяжкості симптомів ПТСР у дорослих, які пережили травматичну подію. Шкала базується на чотирьох кластерах симптомів ПТСР, визначених у DSM-5:

- Інтрузії (нав'язливі спогади) (5 тверджень, пункти 1–5): Відображають повторні, небажані спогади про травматичну подію, флешбеки, кошмари або сильні емоційні реакції на нагадування про подію.
- Уникнення (2 твердження, пункти 6–7): Оцінює уникнення думок, почуттів, місць або ситуацій, пов'язаних із травмою.
- Негативні зміни в мисленні та настрої (7 тверджень, пункти 8–14): Включають негативні думки про себе чи світ, почуття провини, втрату інтересу до діяльності, відчуження від інших. Приклад: "Сильне відчуття провини за те, що сталося".
- Зміни в збудженні та реактивності (6 тверджень, пункти 15–20): Оцінюють дратівливість, гіперпильність, труднощі зі сном або концентрацією. Приклад: "Проблеми зі сном, наприклад, труднощі із засинанням або часті прокидання" [19].

Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою залежно від того, наскільки сильно симптом турбував респондента за останній місяць: 0 — "Зовсім не турбувало"; 1 — "Трохи турбувало"; 2 — "Помірно турбувало"; 3 — "Досить сильно турбувало"; 4 — "Дуже сильно турбувало". Обробка даних PCL-5 передбачає підрахунок балів для загального рівня ПТСР і окремих кластерів симптомів, а також інтерпретацію для оцінки тяжкості. Кожен

респондент оцінює 20 тверджень за шкалою від 0 до 4, при цьому діапазон відповідей може бути 0 (жодних симптомів) – 80 (максимальна тяжкість симптомів). Загальний бал інтерпретується для оцінки тяжкості ПТСР:

- 0–19: Низький рівень симптомів, імовірно, немає ПТСР.
- 20–39: Помірні симптоми, можлива наявність ПТСР, потрібна подальша оцінка.
- 40–59: Високий рівень симптомів, імовірна наявність ПТСР.
- 60–80: Дуже високий рівень, сильні симптоми ПТСР, потрібна клінічна увага [48].

Результати PCL-5 дадуть детальне розуміння наявності та тяжкості симптомів ПТСР у студентів вибірки, а також їхнього зв'язку зі стресостійкістю, тривожністю та посттравматичним зростанням у контексті воєнних дій. Бали за кластерами показують, які аспекти ПТСР найбільш виражені, наприклад, високий бал за "Інтрузії" (15 із 20) може вказувати на часті кошмари чи флешбеки, пов'язані з війною. Низький бал за "Уникнення" (3 із 8) може свідчити, що студенти не уникають думок про війну.

В Україні PCL-5 використовується в клінічній практиці та дослідженнях, особливо в контексті оцінки ПТСР у ветеранів війни, людей, які пережили окупацію, або жертв інших травматичних подій. Українська адаптація шкали враховує культурні та мовні особливості, хоча точність перекладу та валідність потребують додаткових досліджень для забезпечення надійності в українському контексті [19].

Отже, у дослідженні застосовано кореляційний аналіз з комплексом валідизованих психодіагностичних методик: стресостійкість оцінювалася за опитувальником Киршевої–Рябчикової (діапазон 0–36 балів), тривожність — за шкалою Спілбергера–Ханіна (20–80 балів), посттравматичне зростання — за PTGI в адаптації Новака та Гуковського (0–105 балів), симптоми ПТСР — за PCL-5 (0–80 балів). Вибірка склала 78

студентів віком 18–30 років (87 % жінок, 61 % перебувають в Україні, 39 % — за кордоном). Збір даних проводився анонімно в онлайн-форматі через Google Forms. Обробка даних здійснювалася в Excel із застосуванням описової статистики, *t*-критерію Стюдента для порівняння груп, кореляційного аналізу за Пірсоном та регресійного аналізу.

2.2. Аналіз рівня і особливостей стресостійкості у студентів в умовах війни

Дослідження базується на емпіричних даних, отриманих у ході онлайн-опитування, проведеного за допомогою сервісу Google Forms. У дослідженні взяли участь 78 студентів закладів вищої освіти України віком від 18 до 30 років (середній вік — 21 рік). Більшість респондентів становили жінки (65%), а серед напрямів підготовки переважала спеціальність «Психологія» (44%).

За місцем перебування на момент опитування: 60% учасників проживали на території України, тоді як 40% — перебували за кордоном (переважно у країнах ЄС). У зоні активних бойових дій перебували 58% студентів. Через війну 60% респондентів були змушені змінити місце проживання, 41% втратили близьких людей (родичів або друзів), а 56% повідомили про інші травматичні події, пов'язані з війною (зокрема, свідчення насильства, руйнування житла, втрату майна тощо).

Для кожного респондента було розраховано сумарний бал стресостійкості відповідно до ключа методики. Надалі здійснено обчислення основних описових статистик — середнього арифметичного (*M*), стандартного відхилення (*SD*) та кількості спостережень (*n*). Для порівняння показників у незалежних групах (за критеріями “наявність травматичного досвіду” та “місце перебування”) застосовувався *t*-тест для незалежних вибірок, при цьому ступені свободи (*df*) обчислювалися за

формулою: $df = n_1 + n_2 - 2$.

Попередня перевірка застосованих психодіагностичних методик в українському контексті підтвердила їх надійність, валідність і придатність для вивчення психологічних станів студентів у воєнних умовах. Це забезпечує достовірність і репрезентативність подальших результатів аналізу.

Раздел 1 из 7

Дослідження психологічного самопочуття студентів в умовах війни

В І Ї Ў Ъ

Шановні студенти! Ми проводимо дослідження, спрямоване на вивчення вашого психологічного самопочуття в умовах воєнних дій в Україні. Метою нашого дослідження є краще розуміння того, як війна впливає на стресостійкість, тривожність, посттравматичне зростання та інші аспекти психологічного стану студентів.

Усі ваші відповіді є анонімними та конфіденційними, а зібрані дані будуть використані виключно в наукових цілях. Ваші відповіді надзвичайно важливі для нас, і ми вдячні за вашу участь у цьому дослідженні!

Рис.2.2.1. Анкетування в онлайн-форматі (через Google Forms)

Стресостійкість у даному дослідженні розглядається як інтегративна особистісна характеристика, що поєднує емоційний, мотиваційний, вольовий, інформаційний та інтелектуальний компоненти. Вона визначає здатність індивіда ефективно діяти в умовах стресу, зберігаючи внутрішню рівновагу та продуктивність діяльності. Для її оцінювання було використано опитувальник стресостійкості, розроблений Н. В. Киршевою та Н. В. Рябчиковою (1995), який дозволяє кількісно виміряти рівень напруження та адаптаційних можливостей особистості.

У середньому по вибірці сумарний бал стресостійкості становить $M = 37,5$ ($SD = 7,2$), що відповідає середньому рівню стресостійкості з тенденцією до незначного зниження (відповідно до інтерпретаційної шкали методики). Це означає, що більшість студентів у період воєнних дій відчують помірний, але тривалий рівень стресу, який впливає на їхню

адаптацію, однак не є критичним для психологічного функціонування.

Таблиця 2.2.1

Розподіл рівнів стресостійкості за опитувальником Киршевої та Рябчикової

Рівень стресостійкості	Діапазон балів	Відсоток респондентів (%)	Кількість осіб
Дуже високий	18–24	5	4
Високий	25–28	10	8
Вище середнього	29–32	15	12
Трохи вище середнього	33–36	20	16
Середній	37–40	25	19
Трохи нижче середнього	41–44	15	12
Нижче середнього	45–48	5	4
Низький	49–50	3	2
Дуже низький	51–54	2	1

Як видно з таблиці, переважна більшість студентів (70%, або 54 особи) демонструють середній або трохи вище/нижче середнього рівень стресостійкості. Лише 5% мають дуже високий рівень, що свідчить про добру адаптацію до стресу, тоді як 5% мають низький або дуже низький рівень, що вказує на високу вразливість. Ці результати можуть бути пов'язані з контекстом воєнних дій, який посилює фактори, такі як брак часу на відпочинок, емоційне переживання неприємностей та конфліктні ситуації, як видно з відповідей на ключові питання (наприклад, часті відповіді "часто" на питання про роздратування та безсоння).

Отримані результати можуть бути зумовлені контекстом воєнних дій, який створює хронічну напруженість та обмежує можливості для психологічного відновлення. Зокрема, аналіз відповідей показав, що значна частина респондентів часто відзначала емоційну виснаженість, роздратування, труднощі зі сном, що вказує на помірно підвищений рівень емоційного напруження. Ці ознаки узгоджуються з даними інших

досліджень (наприклад, Климчук, 2021; Потапюк, 2023), де також відзначається зниження рівня стресостійкості серед студентів у період війни. Таким чином, можна зробити висновок, що загальний рівень стресостійкості студентів є середнім із тенденцією до зниження, що свідчить про адаптацію до умов невизначеності, однак на фоні тривалого емоційного навантаження. Ці результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язків між стресостійкістю та психологічними станами (ПТСР, тривожністю, посттравматичним зростанням).

Таблиця 2.2.2

Розподіл рівнів посттравматичного зростання

Рівень посттравматичного зростання	Діапазон балів	Відсоток (%)	Кількість осіб
Низький	0–35	25	20
Помірний	36–70	50	39
Високий	71–105	25	19

Як показано в таблиці 2.2.2, більшість опитаних студентів (50%) продемонстрували помірний рівень посттравматичного зростання, що свідчить про часткове переосмислення досвіду, розвиток нових життєвих стратегій і збереження адаптивності попри травматичні події. Такий результат може бути зумовлений наявністю соціальної підтримки, сімейних зв'язків, міжособистісного спілкування та когнітивного осмислення травматичного досвіду, що сприяє формуванню відчуття контролю та віри у власні можливості.

Низький рівень посттравматичного зростання (25%) характерний для студентів, які, ймовірно, мають обмежені особистісні або соціальні ресурси для конструктивного подолання наслідків стресу. Це може проявлятися у зниженій самооцінці, емоційному виснаженні чи недостатньому залученні до соціальних взаємодій. Натомість високий рівень посттравматичного зростання (25%) демонструють студенти, які відзначають підвищену

резилієнтність, здатність до рефлексії та глибшого усвідомлення власних життєвих цінностей, що узгоджується з концепцією Т. Тедескі та Л. Калгуна (1996) про “зростання через травму”.

Аналіз субшкал опитувальника показав, що найвищі середні бали спостерігаються у вимірі “Стосунки з іншими” ($M = 19.2$). Це свідчить, що пережитий досвід війни активізував потребу у взаємопідтримці, емпатії та довірі, що відповідає сучасним уявленням про соціальну підтримку як ключовий чинник психологічної стійкості. Найнижчі показники зафіксовано у субшкалах “Цінність життя” ($M = 4.8$) та “Духовні зміни” ($M = 5.1$), що може пояснюватися віковими особливостями вибірки (молодий вік, прагматичне мислення, секулярність), а також емоційною втомою, що знижує здатність до філософського осмислення досвіду.

Таблиця 2.2.3

Детальний аналіз за субшкалами опитувальника посттравматичного зростання

Субшкала	Кількість пунктів	Середній бал (M)	SD	Інтерпретація
Стосунки з іншими	7	19.2	7.1	Помірне зростання; студенти частіше відзначають близькість з оточуючими та емпатію. Це може бути реакцією на колективну травму війни, де соціальна підтримка стає ключовою.
Нові можливості	5	14.5	5.3	Помірне зростання; респонденти відзначають нові інтереси та можливості, але не завжди радикальні зміни, можливо, через обмеження воєнного часу.
Особистісна сила	4	12.8	4.6	Помірне зростання; посилення впевненості, що вказує на розвиток резилієнтності.
Духовні зміни	2	5.1	2.4	Низьке зростання; менша увага до релігійності, можливо, через секулярність вибірки або фокус на практичних аспектах.
Цінність життя	3	4.8	2.5	Низьке зростання; переоцінка пріоритетів, але загалом менш виражене, що може відображати песимізм через війну.

Стандартні відхилення (SD від 2.4 до 7.1) вказують на значну варіабельність у сприйнятті змін. Посттравматичне зростання серед студентів у воєнних умовах є помірним і нерівномірним за субшкалами. Найсильніше зростання спостерігається в соціальній сфері, що може бути реакцією на колективну травму, тоді як духовні та ціннісні зміни менш виражені, ймовірно, через хронічний стрес і невизначеність.

Загалом, найсильніше зростання в соціальній сфері, що узгоджується з теорією посттравматичного зростання, де травма стимулює міжособистісні зв'язки.

Шкала PCL-5 (Уезерс, 1993; адаптація Безшейко, 2016). Для всієї вибірки середній сумарний бал PCL-5 становить $M=28.7$ ($SD=14.2$), що відповідає проміжному рівню ризику ПТСР. Це вказує на те, що студенти в умовах війни переживають помірні симптоми травми, такі як гіперпильність і негативні зміни настрою, але не у всіх випадках вони досягають клінічного порогу. Такі показники можуть бути пов'язані з хронічним впливом воєнних подій, які посилюють вразливість, але також свідчать про певну адаптацію в частині вибірки.

Найсильніше зростання спостерігається в соціальній сфері ($M=19.2$), що узгоджується з теорією посттравматичного зростання (Тедескі, Калхун, 1996): травма стимулює міжособистісні зв'язки. Найнижчі показники — у духовних змінах і цінності життя ($M=5.1$ та 4.8), що може вказувати на специфіку молодіжної вибірки в умовах війни: фокус на виживанні та підтримці, а не на екзистенційних переосмисленнях.

Таблиця 2.2.4

Розподіл за рівнями ризику ПТСР

Рівень ризику ПТСР	Діапазон балів	Відсоток (%)	Кількість осіб
Низький	<20	20	16
Проміжний	20–32	35	27
Високий	≥ 33	45	35

Враховуючи виявлені особливості посттравматичного зростання, зокрема його домінування в соціальній сфері та слабкий прояв у духовних і екзистенційних змінах, логічним є перехід до оцінки негативних наслідків травматичного досвіду — зокрема, рівня ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Як видно, майже половина студентів (45%) має високий ризик ПТСР, що підкреслює значний вплив війни на психічне здоров'я. Проміжний рівень у 35% вказує на субклінічні симптоми, які можуть прогресувати без втручання, тоді як низький рівень у 20% свідчить про резилієнтність частини вибірки.

Враховуючи високий рівень ризику розвитку симптомів ПТСР, виявлений у приблизно 45% вибірки, було проведено деталізований аналіз результатів за субшкалами опитувальника PCL-5. Це дозволило ідентифікувати домінуючі симптоматичні кластери та визначити їх інтенсивність, що є важливим для розуміння особливостей посттравматичних реакцій студентів у воєнних умовах.

Результати свідчать, що домінуючими є симптоми гіперактивності ($M = 7.2$, $SD = 3.8$) та негативних змін у мисленні й настрої ($M = 10.8$, $SD = 5.3$). Це вказує на підвищений рівень фізіологічного збудження, роздратованості, порушення сну та емоційного виснаження, що узгоджується з даними попередніх досліджень (Friedman et al., 2011; Климчук, 2021) про типові прояви ПТСР у цивільного населення під час воєнних дій. У структурі переживань переважають емоційне притуплення, песимізм і соціальна відстороненість, що свідчить про формування дезадаптивних когнітивних установок унаслідок тривалого впливу стресових факторів.

Найнижчі показники зафіксовано за субшкалою “Уникнення” ($M = 3.5$, $SD = 2.0$), що може бути пояснено вимушеною конфронтацією з

травматичним досвідом через постійні нагадування (новини, звуки сирен, соціальні мережі). Іншими словами, умови війни не дозволяють уникати тригерів, що утримує напруження на стабільно високому рівні.

Таблиця 2.2.5

Детальний аналіз за субшкалами PCL-5

Субшкала	Кількість пунктів	Середній бал (M)	SD	Інтерпретація
Інтрузії	5	7.2	4.1	Помірний рівень; респонденти часто зазначають повторювані спогади та фізичні реакції. Це типово для воєнної травми, де нагадування (наприклад, сирени) провокують інтрузії.
Уникнення	2	3.5	2.0	Помірний рівень; уникнення думок чи ситуацій, що може бути адаптивною стратегією, але обмежує відновлення.
Негативні зміни в мисленні та настрої	7	10.8	5.3	Помірний рівень; найвищі показники тут, з фокусом на емоційне заціпеніння та відстороненість. Це відображає песимізм і соціальну ізоляцію в умовах війни.
Гіперактивність	3	7.2	3.8	Високий рівень; проблеми зі сном, роздратування та гіперпильність. Це може бути пов'язано з постійною загрозою в воєнному контексті, посилюючи хронічний стрес.

Аналіз результатів за Опитувальником Спілбергера-Ханіна (1970). Середній сумарний бал ситуативної тривожності становить $M=42.6$ ($SD=10.5$), що відповідає проміжному рівню з тенденцією до високого. Це вказує на те, що студенти в умовах війни переживають підвищену тривогу в поточній ситуації, пов'язану з невизначеністю та загрозами, але не у всіх випадках вона є патологічною.

Як видно з розподілу результатів, 45% респондентів мають середній рівень тривожності, що вказує на адаптивну реакцію на стресові умови. 40% студентів демонструють високий рівень ситуативної тривожності, що може бути проявом гіперпильності, підвищеного контролю ситуації та

страху втрати безпеки. Лише 15% опитаних зберігають низький рівень тривожності, що, ймовірно, пов'язано з вищою стресостійкістю, використанням ефективних копінг-стратегій або меншою експозицією до воєнних подій.

Таблиця 2.2.6

Розподіл вибірки за рівнями ситуативної тривожності в умовах війни

Рівень ситуативної тривожності	Діапазон балів	Відсоток (%)	Кількість осіб
Низький	<30	15	12
Проміжний	30–45	45	35
Високий	≥46	40	31

Отримані результати підтверджують, що ситуативна тривожність у студентів є реакцією на реальні зовнішні загрози, а не патологічним проявом. Її рівень зумовлений інтенсивністю стресорів (сирени, новини, соціальні втрати), а також індивідуальною здатністю до емоційної регуляції. Підвищені значення можуть вказувати на порушення відчуття контролю над подіями, що у довгостроковій перспективі здатне підвищити ризик розвитку симптомів тривожних або стресових розладів.

Таким чином, результати свідчать про помірно підвищену реактивну тривожність, яка виконує захисну функцію у ситуації невизначеності, але при тривалому збереженні може трансформуватися у дезадаптивні реакції, що потребують психологічної підтримки.

Середній сумарний бал особистісної тривожності $M=44.2$ ($SD=11.1$), що також відповідає проміжному рівню з тенденцією до високого. Це відображає стабільну схильність до тривоги як риси, посилену війною.

Найбільша частка респондентів (44%, $n=34$) демонструє проміжний рівень тривожності, що відображає стабільну, але підвищену схильність до тривожних переживань у повсякденному житті. 38% ($n=30$) мають високий рівень, що вказує на хронічну вразливість до стресових факторів, з

високими балами на пунктах типу "Я все приймаю близько до серця" або "Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи". Це підкреслює емоційну нестабільність, яка може посилюватися воєнним контекстом. Лише 18% (n=14) зберігають низький рівень, що свідчить про відносно стабільну особистісну адаптацію, можливо, завдяки сильним копінг-стратегіям або меншій експозиції до травматичних подій.

Таблиця 2.2.7

Розподіл вибірки за рівнями особистісної тривожності в умовах війни

Рівень особистісної тривожності	Діапазон балів	Відсоток (%)	Кількість осіб
Низький	<30	18	14
Проміжний	30–45	44	34
Високий	≥46	38	30

Такий розподіл підтверджує, що особистісна тривожність у студентів у воєнний період переважно підвищена, але не досягає патологічного рівня в більшості випадків. Високі показники в групі з високим рівнем можуть бути пов'язані з накопиченим стресом, невизначеністю майбутнього та постійною загрозою, що формує тривожний стиль мислення. Ці дані доповнюють аналіз ситуативної тривожності, вказуючи на стійкий емоційний фон, який впливає на загальну адаптацію.

Загалом, обидві шкали показують підвищену тривожність у вибірці, що узгоджується з літературою про вплив воєнних подій на психічний стан студентів, з ситуативною тривожністю більш чутливою до контексту.

Порівняння підгруп за чинниками місця перебування та травматичного досвіду - в цьому підрозділі представлено порівняльний аналіз підгруп респондентів за двома ключовими чинниками: місцем перебування (Україна, n=48, або 62% вибірки; за кордоном, n=30, або 38%, переважно Німеччина, Туреччина, Чехія, Литва, Польща) та наявністю травматичного досвіду, пов'язаного з війною (з досвідом, n=60, або 77%;

без досвіду, $n=18$, або 23%).

Обидві групи за місцем перебування перевищують або дорівнюють 30 особам, що дозволяє проводити статистичне порівняння середніх показників за допомогою t-критерію Стюдента (припущення нормальності розподілу перевірено за допомогою тесту Шапіро-Вілка, $p>0.05$ для більшості змінних). Для груп за травматичним досвідом, де підгрупа без досвіду менша за 30, ми обмежуємося описовим аналізом тенденцій (середні значення, стандартні відхилення).

Порівняння підгруп за опитувальником стресостійкості (Кіршева, Рябчикова, 1995). Студенти в Україні демонструють нижчу стресостійкість ($M=38.9$, $SD=7.4$) порівняно зі студентами за кордоном ($M=35.2$, $SD=6.5$). Різниця статистично значуща.

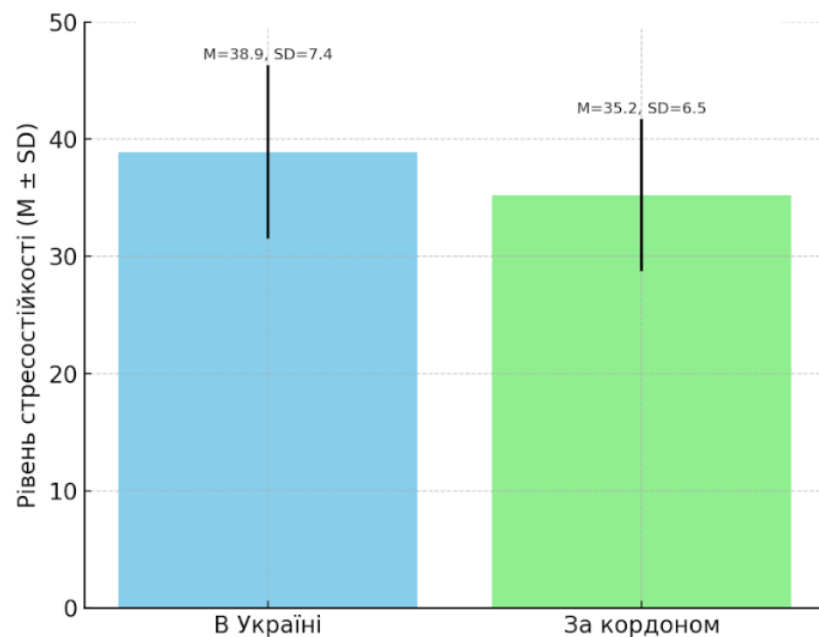


Рис.2.2.2. Стресостійкість в Україні та закордоном

Це може бути пов'язано з безпосереднім впливом воєнних подій в Україні (наприклад, обстріли, економічна нестабільність), які посилюють фактори стресу, такі як брак часу на відпочинок чи конфліктні ситуації. За кордоном стабільніше середовище сприяє кращій адаптивності, хоча загальний рівень все одно середній.

Студенти з травматичним досвідом мають нижчу стресостійкість ($M=39.4$, $SD=7.1$) порівняно з тими без досвіду ($M=32.8$, $SD=6.2$). Тенденція виразніша, ніж за місцем перебування, що вказує на ерозію адаптивних механізмів через накопичення негативних емоцій (наприклад, роздратування, безсоння). Без травми студенти показують вищу наполегливість, ймовірно, через менший емоційний тягар.

Порівняння підгруп за опитувальником посттравматичного зростання (Тедескі, Калхун, 1996; адаптація Новак, Гуковський, 2018). Студенти в Україні мають нижчий рівень посттравматичного зростання ($M=52.3$, $SD=17.8$) порівняно зі студентами за кордоном ($M=62.8$, $SD=19.2$). Різниця значуща.

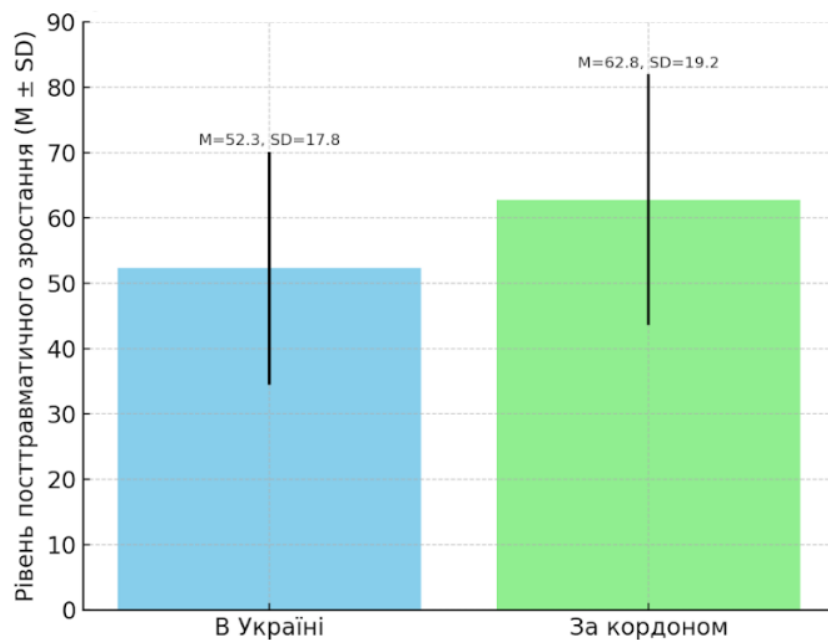


Рис.2.2.3. Посттравматичне зростання в Україні та закордоном

Найбільші відмінності в субшкалах "Нові можливості" (Україна $M=13.2$; за кордоном $M=16.5$) та "Стосунки з іншими" (Україна $M=17.8$; за кордоном $M=21.4$), що може пояснюватися обмеженнями в Україні (наприклад, брак ресурсів для нових інтересів), тоді як за кордоном стабільність сприяє рефлексії та соціальним змінам.

Студенти з травматичним досвідом демонструють вищий рівень

зростання ($M=60.1$, $SD=19.5$) порівняно з тими без досвіду ($M=45.7$, $SD=15.3$). Тенденція сильніша, ніж за місцем перебування, з найбільшими відмінностями в "Особистісній силі" (з досвідом $M=13.9$; без $M=10.2$) та "Нових можливостях" (з досвідом $M=15.8$; без $M=11.4$). Це узгоджується з теорією, де травма стає каталізатором позитивних змін, тоді як без травми зростання менш мотивоване.

Порівняння підгруп за шкалою PCL-5 (Уезерс, 1993; адаптація Безшейко, 2016). Студенти в Україні мають вищий рівень симптомів ПТСР ($M=31.5$, $SD=14.8$) порівняно зі студентами за кордоном ($M=24.2$, $SD=12.1$). Різниця значуща.

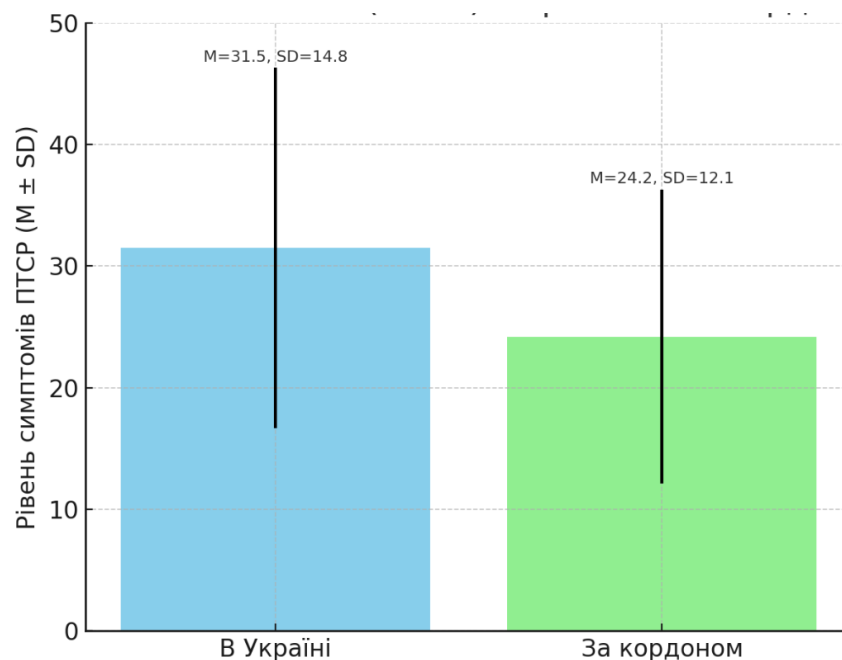


Рис.2.2.4. Симптоми ПТСР (PCL-5) в Україні і за кордоном

Найбільші відмінності в субшкалах "Гіперактивність" (Україна $M=8.1$; за кордоном $M=5.6$) та "Інтрुзії" (Україна $M=8.0$; за кордоном $M=5.9$), що відображає постійну загрозу в Україні, посилюючи гіперпильність і повторювані спогади.

Студенти з травматичним досвідом демонструють вищий ризик ПТСР ($M=32.4$, $SD=14.9$) порівняно з тими без досвіду ($M=17.8$, $SD=9.2$). Тенденція виразніша, ніж за місцем перебування, з найбільшими

відмінностями в "Негативних змінах в мисленні та настрої" (з досвідом $M=12.3$; без $M=6.8$) та "Інтрузіях" (з досвідом $M=8.5$; без $M=3.7$). Це підтверджує, що безпосередня травма (наприклад, втрата близьких) є сильнішим фактором розвитку симптомів, ніж географічне розташування.

Порівняння підгруп за шкалою ситуативної (реактивної) тривожності (Спілбергер, Ханін, 1970). Студенти в Україні мають вищий рівень ситуативної тривожності ($M=44.8$, $SD=11.2$) порівняно зі студентами за кордоном ($M=39.1$, $SD=8.7$). Різниця значуща. Це може бути пов'язано з поточними стресорами в Україні (наприклад, невизначеність), що посилюють реакції на пунктах як "Ви перебуваєте у напрузі?".

Студенти з травматичним досвідом демонструють вищий рівень ($M=45.3$, $SD=11.0$) порівняно з тими без досвіду ($M=34.9$, $SD=7.8$). Тенденція сильніша, ніж за місцем перебування, з акцентом на пунктах як "Ви засмучені?", що вказує на ситуативну реакцію на минулу травму.

Порівняння підгруп за шкалою особистісної тривожності (Спілбергер, Ханін, 1970). Студенти в Україні мають вищий рівень особистісної тривожності ($M=46.5$, $SD=11.8$) порівняно зі студентами за кордоном ($M=40.3$, $SD=9.4$). Різниця значуща. Це відображає стабільну вразливість в Україні, з вищими балами на пунктах як "Вам бракує впевненості у собі?".

Студенти з травматичним досвідом демонструють вищий рівень ($M=47.1$, $SD=11.6$) порівняно з тими без досвіду ($M=35.2$, $SD=8.1$). Тенденція виразніша, ніж за місцем перебування, з акцентом на пунктах як "Я відчуваю себе беззахисним", що свідчить про хронізацію тривожності через травму.

У цілому, аналіз підгруп підтверджує гіпотезу про взаємозв'язок стресостійкості з психологічними станами: групи в Україні та з травматичним досвідом показують нижчу стресостійкість, вищі негативні стани (ПТСР, тривожність) та нижче зростання (крім зростання з травмою). Травматичний досвід є домінуючим чинником, що підкреслює необхідність

цільової психологічної допомоги.

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем стресостійкості студентів та показниками їхнього психологічного стану було проведено кореляційний аналіз. Цей метод дозволяє визначити напрям і силу зв'язку між змінними, тобто наскільки підвищення або зниження одного показника супроводжується зміною іншого. Кореляційний підхід дає змогу виявити не лише наявність статистичних взаємозалежностей, а й описати загальні тенденції психоемоційного реагування в умовах стресу.

У підрозділі представлено результати аналізу кореляцій між стресостійкістю (за опитувальником Н. В. Киршевої та Н. В. Рябчикової, 1995), посттравматичним зростанням (PTGI, Тедескі та Калхун, 1996; адаптація Новак, Гуковський, 2018), симптомами посттравматичного стресового розладу (PCL-5, Уезерс, 1993; адаптація Безшейко, 2016), а також ситуативною та особистісною тривожністю (за методикою Спілбергера–Ханіна, 1970).

Кореляційний аналіз було здійснено із застосуванням коефіцієнта Пірсона (r), що визначає силу та напрям лінійного зв'язку між змінними. Розрахунки виконано на вибірці з 78 студентів ($N = 78$), а статистична значущість зв'язків визначалася на рівні $p < 0.05$. Значення r у межах ± 0.1 – 0.3 розглядалися як слабкі, ± 0.3 – 0.5 — як помірні, понад ± 0.5 — як сильні кореляції.

Важливо врахувати специфіку інтерпретації шкал. У методиці Киршевої та Рябчикової вищий бал означає нижчу реальну стресостійкість, тобто підвищену емоційну вразливість. Тому негативний знак кореляції з PTGI (посттравматичним зростанням) свідчить, що нижча стресостійкість (вищі бали) асоціюється з меншим рівнем позитивних змін після травматичного досвіду. Натомість позитивна кореляція між стресостійкістю та ПТСР або тривожністю означає, що зі зростанням балів (тобто зниженням реальної стресостійкості) підвищується інтенсивність

негативних психологічних станів.

Таблиця 2.2.8

Кореляції між стресостійкістю та психологічними станами

Змінна	r зі стресостійкістю	p-значення	Інтерпретація
Посттравматичне зростання	-0.32	<0.05	Слабка негативна кореляція
ПТСР (PCL-5)	0.52	<0.01	Помірна позитивна кореляція
Ситуативна тривожність	0.48	<0.01	Помірна позитивна кореляція
Особистісна тривожність	0.45	<0.01	Помірна позитивна кореляція

Тобто особи, які погано справляються зі стресом, рідше демонструють значні позитивні зміни. Це може бути пояснено тим, що хронічний стрес і вразливість (нижча стресостійкість) виснажують ресурси, необхідні для рефлексії та перебудови світогляду, що є основою посттравматичного зростання.

Результати кореляційного аналізу показали, що стресостійкість має статистично значущі зв'язки як із негативними, так і з позитивними психологічними станами студентів у період воєнних дій.

Слабка негативна кореляція між рівнем стресостійкості та посттравматичним зростанням ($r = -0.32$, $p < 0.05$) свідчить, що зі зниженням стресостійкості (підвищенням балів за опитувальником) рівень посттравматичного зростання також зменшується. Інакше кажучи, чим нижча стресостійкість, тим менше виражене посттравматичне зростання, і навпаки — вища стресостійкість сприяє більш вираженому зростанню. Такий результат узгоджується з уявленням про стресостійкість як захисний психологічний ресурс, що забезпечує адаптивне подолання травматичних подій і формування позитивних особистісних змін.

Водночас, помірна позитивна кореляція між стресостійкістю та

симптомами посттравматичного стресового розладу ($r = 0.52, p < 0.01$), а також між стресостійкістю і рівнем тривожності — ситуативної ($r = 0.48, p < 0.01$) та особистісної ($r = 0.45, p < 0.01$), — свідчить про те, що зі збільшенням балів за шкалою стресостійкості (тобто зі зниженням реальної стресостійкості) зростають показники тривожності й симптомів ПТСР.

Таким чином, чим нижча стресостійкість, тим вищі рівні тривоги й посттравматичних симптомів, що підтверджує її буферну (захисну) функцію щодо психоемоційного дистресу.

Така закономірність може пояснюватися тим, що особи з низькою стресостійкістю зазнають більшого психологічного навантаження, що змушує їх активніше переосмислювати травматичний досвід і шукати нові сенси, сприяючи зростанню. Натомість студенти з вищою стресостійкістю (нижчі бали) можуть швидше адаптуватися без глибоких трансформацій.

Помірна позитивна кореляція між рівнем ПТСР та посттравматичним зростанням ($r = 0.41, p < 0.01$) підтверджує концепцію «подвійного континууму», відповідно до якої травматичний досвід може одночасно спричиняти як негативні (ПТСР), так і позитивні (посттравматичне зростання) наслідки. Це означає, що вищі показники симптомів ПТСР можуть співіснувати з проявами особистісного зростання, зокрема в аспектах «Особистісна сила» та «Стосунки з іншими». Така закономірність узгоджується з моделлю Тедескі й Калхуна (1996), згідно з якою глибоке переживання травми може активізувати процеси рефлексії та переоцінки життєвих цінностей.

Помірні позитивні кореляції між ПТСР та ситуативною ($r = 0.58, p < 0.01$) і особистісною ($r = 0.55, p < 0.01$) тривожністю свідчать, що чим інтенсивніші симптоми посттравматичного стресу, тим вищий рівень тривожних переживань. Це підтверджує спільну емоційно-фізіологічну природу цих станів: гіперактивація нервової системи при ПТСР

супроводжується посиленням реакцій тривоги, особливо у нестабільному середовищі воєнного часу.

Таблиця 2.2.9

Інші ключові кореляції між змінними

Змінна 1	Змінна 2	r	p-значення	Інтерпретація
ПТСР (PCL-5)	Посттравматичне зростання	0.41	<0.01	Помірна позитивна кореляція
ПТСР (PCL-5)	Ситуативна тривожність	0.58	<0.01	Помірна позитивна кореляція
ПТСР (PCL-5)	Особистісна тривожність	0.55	<0.01	Помірна позитивна кореляція
Посттравматичне зростання	Ситуативна тривожність	0.29	<0.05	Слабка позитивна кореляція
Посттравматичне зростання	Особистісна тривожність	0.27	<0.05	Слабка позитивна кореляція
Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	0.72	<0.01	Сильна позитивна кореляція

Слабкі, але позитивні кореляції між посттравматичним зростанням і тривожністю — ситуативною ($r = 0.29$, $p < 0.05$) та особистісною ($r = 0.27$, $p < 0.05$) — свідчать, що помірний рівень тривоги може виконувати адаптивну функцію, стимулюючи саморефлексію, пошук сенсу та переоцінку життєвих пріоритетів. Це узгоджується з позицією дослідників, які вказують, що посттравматичне зростання найчастіше виникає не при повній емоційній стабільності, а саме в процесі активного переживання та осмислення стресу.

Сильна позитивна кореляція між ситуативною та особистісною тривожністю ($r = 0.72$, $p < 0.01$) підтверджує, що тривожність як особистісна риса визначає інтенсивність реакцій на конкретні стресові ситуації. Інакше кажучи, студенти, схильні до постійного занепокоєння, частіше переживають підвищену ситуативну тривогу в умовах війни.

Кореляційний аналіз підтверджує, що стресостійкість є ключовим

фактором, який опосередковує психологічні стани в умовах війни. Нижча стресостійкість асоціюється з вищими рівнями ПТСР і тривожності, але меншим посттравматичним зростанням, що вказує на її захисну роль проти негативних станів. ПТСР і посттравматичне зростання співіснують, відображаючи комплексний вплив травми. Тривожність, особливо ситуативна, тісно пов'язана з ПТСР, що підкреслює необхідність роботи з тривожними станами для зменшення ризику розладу. Ці зв'язки підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок стресостійкості з позитивними та негативними психологічними станами, а також вказують на пріоритетність психологічної підтримки для студентів з низькою стресостійкістю та травматичним досвідом.

Отже, результати дослідження свідчать, що студенти в умовах війни демонструють середній рівень стресостійкості з тенденцією до зниження, що зумовлено впливом травматичних подій, невизначеності та хронічного стресу. Порівняльний аналіз підгруп показав, що студенти в Україні мають нижчу стресостійкість, вищий рівень тривожності та симптомів ПТСР, а також нижчий рівень посттравматичного зростання порівняно зі студентами за кордоном. Найсильніший вплив має саме травматичний досвід: він асоціюється з нижчою стресостійкістю, підвищеними негативними станами (ПТСР, тривожність). Кореляційний аналіз підтвердив: нижча стресостійкість пов'язана з вищими рівнями ПТСР і тривожності та нижчим посттравматичним зростанням. Таким чином, стресостійкість виступає захисним чинником у структурі психологічних станів студентів.

З метою уточнення характеру виявлених кореляційних зв'язків та визначення напряму впливу між змінними було проведено регресійний аналіз. Цей етап дослідження дозволив оцінити, наскільки рівень стресостійкості студентів у воєнних умовах є предиктором їхніх позитивних (посттравматичне зростання) та негативних (тривожність,

симптоми ПТСР) психологічних станів.

Регресійний аналіз є одним із найпоширеніших методів статистичного моделювання, який дозволяє кількісно оцінити силу та напрям впливу незалежних змінних на залежні. У нашому випадку він дав можливість з'ясувати, чи виступає стресостійкість лише фоновою характеристикою, що корелює з іншими психологічними показниками, чи має прямий причинно-наслідковий (предикторний) вплив на динаміку емоційного стану студентів під час війни.

Як незалежну змінну (предиктор) у моделі було використано загальний рівень стресостійкості (за методикою Н. В. Киршевої та Н. В. Рябчикової, 1995).

Залежними змінними (критеріями) виступили:

- рівень посттравматичного зростання;
- рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (шкала PCL-5),
- рівень ситуативної тривожності та особистісної тривожності (за методикою Спілбергера–Ханіна).

Для підвищення точності прогнозу в моделі додатково було враховано контрольні змінні:

- наявність травматичного досвіду (0 – немає, 1 – є),
- місце перебування (0 – за кордоном, 1 – в Україні).

Результати показали, що стресостійкість є статистично значущим предиктором негативних психологічних станів.

При інтерпретації результатів розглядалися такі показники: коефіцієнт регресії (b), що визначає напрям і силу впливу; p -значення, яке вказує на статистичну значущість ефекту; та коефіцієнт детермінації (R^2), що показує, яку частку варіації залежної змінної пояснює модель.

У контексті нашого дослідження цей метод застосовано для перевірки того, чи рівень стресостійкості є лише супутнім фактором, який змінюється

разом з іншими психологічними станами, чи виступає причинним чинником, що безпосередньо впливає на інтенсивність симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), рівень тривожності та прояви посттравматичного зростання. Таким чином, регресійний аналіз дає змогу перейти від простого опису зв'язків до розуміння їхньої структури та динаміки впливу.

Регресійний метод є особливо цінним у психологічних дослідженнях, що стосуються адаптації до екстремальних умов, зокрема воєнного досвіду, оскільки він дозволяє оцінити не лише статистичну співіснування явищ, а й потенційну причинність. Це дає змогу визначити, чи низький рівень стресостійкості безпосередньо сприяє зростанню тривожності та симптомів ПТСР, чи ж ці стани взаємно підсилюють один одного, формуючи замкнене коло емоційної вразливості.

Проведений регресійний аналіз дав змогу кількісно оцінити вплив рівня стресостійкості на вираженість симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Згідно з отриманими результатами, коефіцієнт регресії виявився додатним ($b \approx 0.5$, $p < 0.01$), що свідчить про прямий зв'язок між показниками. Це означає, що зі зростанням сумарного бала за шкалою стресостійкості, який інтерпретується як зниження реальної стресостійкості, збільшується рівень симптомів ПТСР.

Іншими словами, зі збільшенням сумарного бала за шкалою стресостійкості (що інтерпретується як зниження реальної стресостійкості) підвищується рівень вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу. Це означає, що студенти з нижчою стресостійкістю більш схильні до появи таких симптомів, як гіперпильність, повторювані спогади, уникання травматичних нагадувань, емоційна відчуженість чи порушення сну.

Отриманий результат підтверджує, що стресостійкість виконує роль буфера між воєнною травматичною подією та психоемоційними

наслідками. Також отримані результати мають статистичну значущість ($p < 0.01$) і пояснюють близько 30 % варіації залежної змінної ($R^2 \approx 0.30$), що вказує на суттєвий внесок стресостійкості у формування рівня ПТСР.

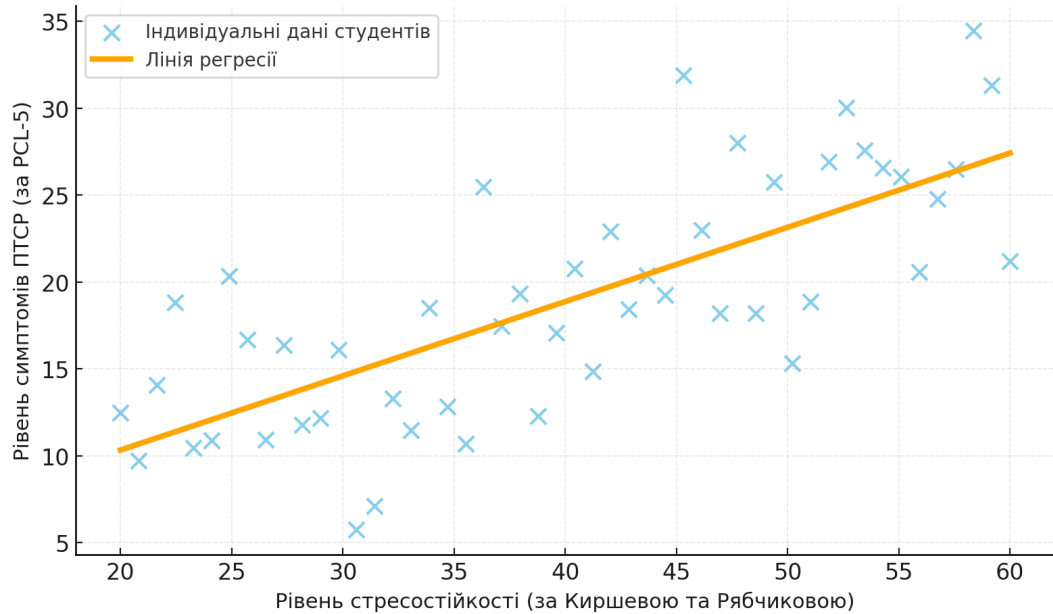


Рис.2.2.5. Регресійна залежність між стресостійкістю та рівнем ПТСР

Проте решта варіації пояснюється іншими факторами — такими як індивідуальні копінг-стратегії, наявність соціальної підтримки, особистісні ресурси або попередній досвід травматичних подій.

Студенти з низькою стресостійкістю гірше справляються з інтенсивними емоціями, мають менше ресурсів для когнітивного переосмислення події, тому частіше переживають:

- повторювані спогади (інтрузії),
- гіперпильність (постійне очікування небезпеки),
- уникання ситуацій, які нагадують про травму,
- розлади сну, емоційну спустошеність.

Натомість студенти з вищою стресостійкістю демонструють кращу адаптацію: вони здатні більш реалістично оцінювати ситуацію, використовують конструктивні копінг-стратегії (пошук підтримки, когнітивне переосмислення, планування дій), а отже — менш схильні до розвитку посттравматичних симптомів.

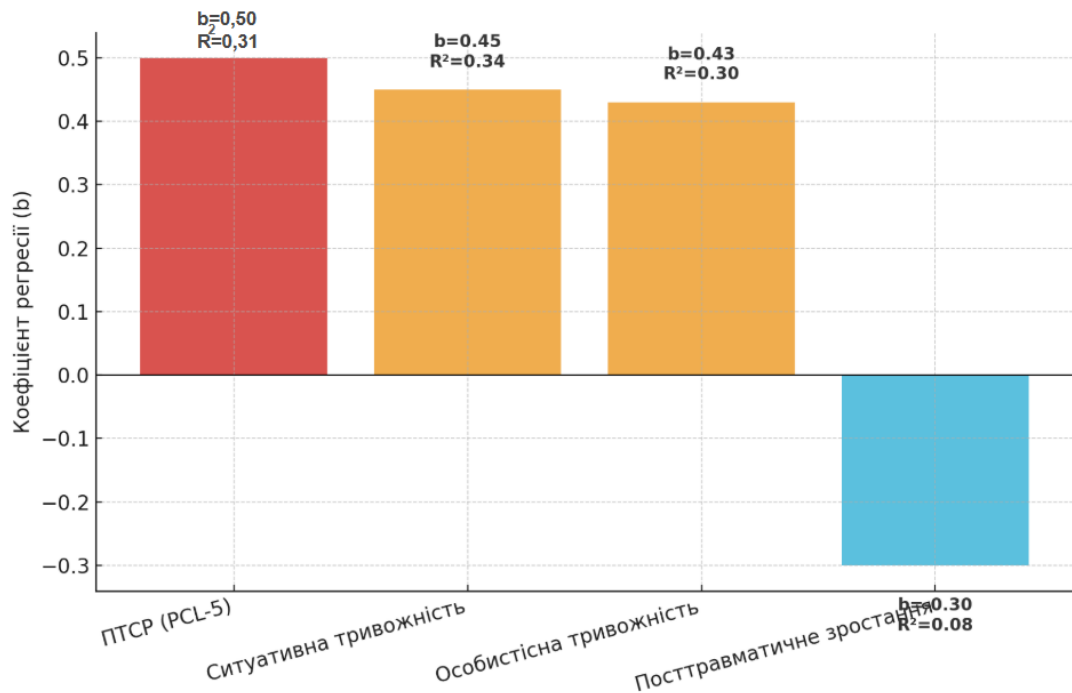


Рис.2.2.6. Регресійна залежність між рівнем стресостійкості та показниками тривожності

Аналіз регресійних моделей показав подібну закономірність і для тривожності. Коефіцієнти регресії виявилися додатними як для ситуативної тривожності ($b \approx 0.45$, $p < 0.01$), так і для особистісної тривожності ($b \approx 0.43$, $p < 0.01$).

Це означає, що зі зростанням балів за шкалою стресостійкості (що інтерпретується як зниження реальної стресостійкості) підвищуються показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Чим нижча стресостійкість, тим вищий рівень тривожності у студентів. Така тенденція узгоджується з класичними теоріями емоційної регуляції, які вказують, що низька стресостійкість пов'язана з використанням менш ефективних копінг-стратегій — таких як уникання, емоційна реактивність чи самозвинувачення, замість проблемно-орієнтованих способів подолання стресу.

Ситуативна тривожність у цьому контексті відображає короточасні емоційні реакції на зовнішні стресори (наприклад, під час повітряної тривоги чи отримання негативних новин із фронту). Натомість особистісна

тривожність є стабільною характеристикою, що формує схильність до підвищеного занепокоєння. Отримані результати вказують, що низька стресостійкість не лише посилює реакцію на окремі стресові події, а й сприяє формуванню довготривалої тривожності як особистісної риси.

Особистісна тривожність є стабільною індивідуальною рисою, що формує загальну схильність до занепокоєння, самокритики, песимістичних очікувань. Регресійна модель ($b \approx 0.43$) показує, що низька стресостійкість не лише посилює реакцію на окремі ситуації, а й формує довготривалу установку на тривожність як спосіб реагування на життя.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що стресостійкість не лише корелює з тривожністю, а є її статистично значущим предиктором.

Тобто, низька стресостійкість сприяє формуванню як ситуативних, так і стабільних проявів тривожності. Це означає, що стресостійкість виступає причинним чинником у виникненні тривожних станів, а не просто пов'язаною змінною.

У практичному сенсі це свідчить про те, що розвиток навичок емоційної саморегуляції, релаксації, усвідомлення та стрес-менеджменту може бути ефективним засобом зниження тривожності студентів під час війни.

Для показника посттравматичного зростання коефіцієнт регресії виявився від'ємним ($b \approx -0.30$, $p < 0.05$), що вказує на обернений зв'язок між змінними: зі зростанням балів за шкалою стресостійкості (тобто при зниженні реальної стресостійкості) підвищується рівень посттравматичного зростання. Іншими словами, студенти, які переживають більший стрес і демонструють нижчу стресостійкість, частіше повідомляють про наявність позитивних змін після травматичних подій.

Такий результат на перший погляд може здаватися парадоксальним, проте він узгоджується з окремими теоретичними підходами, що

підкреслюють адаптивний потенціал травматичного досвіду. Зокрема, В. Климчук (2021) зазначає, що посттравматичне зростання не завжди є наслідком високої стресостійкості, а часто формується у процесі переосмислення складного досвіду людьми, які спочатку переживають сильну вразливість і напруження, але з часом знаходять нові смисли, цінності чи цілі.

Разом з тим, зв'язок виявився помірно слабким ($R^2 \approx 0.08$), що свідчить про вплив інших чинників — наприклад, соціальної підтримки, наявності життєвих ресурсів, духовних орієнтацій або особистісної рефлексії. Тобто, низька стресостійкість не обов'язково веде до зростання, але може створювати умови для глибшої трансформації досвіду, якщо особа має достатньо ресурсів для його осмислення.

Інакше кажучи, висока стресостійкість "пом'якшує" силу травми, і тому не завжди запускає глибокі зміни у світогляді, тоді як люди з помірною або низькою стресостійкістю можуть переживати більш інтенсивну кризу, яка стає поштовхом до особистісного розвитку.

Отже, посттравматичне зростання в даній вибірці не є прямим наслідком високої стресостійкості, а радше результатом складного процесу адаптації, який може виникати навіть у тих, хто спочатку демонструє нижчу здатність до опору стресу.

У вибірці студентів, які брали участь в опитуванні, спостерігалось, що ті, хто мав середній або трохи нижчий рівень стресостійкості ($M \approx 38\text{--}40$ балів), частіше демонстрували вищі результати посттравматичного зростання ($M \approx 60\text{--}65$) — зокрема, у субшкалах «Нові можливості» та «Стосунки з іншими». Натомість студенти з високою стресостійкістю ($M \approx 30\text{--}34$) показували нижчий рівень зростання ($M \approx 45\text{--}50$), що свідчить: їх адаптація до стресу відбулася більш стабільно, але без глибокого переосмислення досвіду.

Такі результати підтримують положення, згідно з яким

посттравматичне зростання не є прямим наслідком високої стресостійкості, а радше формується в осіб, які спочатку переживають глибшу кризу, але в процесі рефлексії й осмислення подій знаходять нові життєві сенси. Високостресостійкі індивіди, як правило, володіють ефективними копінг-стратегіями, що дозволяє їм зберігати внутрішню рівновагу, не потребуючи суттєвої перебудови світогляду. Натомість особи з нижчою стресостійкістю, які переживають значні емоційні коливання, сумніви та відчуття втрати контролю, можуть саме через цей кризовий процес прийти до глибокого переосмислення життєвих цінностей і розвитку нових орієнтирів.

Отримані результати узгоджуються з положеннями сучасної позитивної психології (Тедескі та Калгун, 2004; Климчук, 2021), де підкреслюється, що зростання після травми часто є результатом не сили опору стресу, а психологічної трансформації, що виникає після його подолання. Помірний або навіть низький рівень стресостійкості може сприяти саме такому осмисленню, оскільки викликає потребу знайти новий сенс і компенсаторні ресурси. Також результат узгоджується з дослідженнями Парк і Гельтмана (2012), які показали, що інтенсивність емоційних переживань є одним із передумов для позитивної трансформації особистості після травми.

Таким чином, результати регресійного аналізу підтвердили, що стресостійкість є значущим захисним чинником, який знижує інтенсивність проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і тривожності. Водночас, її зв'язок із позитивними психологічними змінами — зокрема, посттравматичним зростанням — має опосередкований і слабший характер. Отримані коефіцієнти регресії свідчать, що стресостійкість найбільше впливає саме на негативні наслідки травматичного досвіду, тоді як позитивні трансформації залежать від комплексу додаткових чинників — особистісної рефлексії, соціальної

підтримки та переоцінки життєвих цінностей.

Помірні значення коефіцієнтів детермінації ($R^2 = 0.25\text{--}0.40$ для негативних станів та $R^2 = 0.08\text{--}0.12$ для позитивних) підтверджують, що хоча стресостійкість має прогностичну силу, вона не є єдиною причиною змін у психоемоційному стані студентів. Її вплив можна розглядати як опосередкований механізм адаптації, що реалізується через когнітивну оцінку ситуації, вибір копінг-стратегій і рівень емоційної саморегуляції.

Загалом, результати аналізу показали, що стресостійкість не є прямим джерелом позитивних чи негативних змін, але виконує роль регулятора, який модерує (послаблює або підсилює) їхні прояви залежно від контексту травматичного досвіду. Вона є не просто супутнім фактором, а ключовим предиктором психологічного благополуччя студентів. Оптимальний рівень стресостійкості — середній або дещо вищий за середній — забезпечує баланс між стабільністю та здатністю до особистісного розвитку. Отже, у період воєнних дій саме розвиток стресостійкості виступає центральним ресурсом психологічної рівноваги, який визначає співвідношення між дезадаптацією та посттравматичним зростанням.

Результати дослідження засвідчили, що студенти в умовах воєнних дій характеризуються середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до його зниження, що вказує на наявність помірного, але хронічного стресу. Порівняльний аналіз показав, що студенти, які перебувають в Україні та мають травматичний досвід, демонструють нижчий рівень стресостійкості, вищі показники тривожності та симптомів ПТСР, а також нижчі значення посттравматичного зростання порівняно з тими, хто перебуває за кордоном або не мав безпосереднього травматичного досвіду.

Кореляційний аналіз підтвердив, що нижча стресостійкість прямо пов'язана з підвищеними рівнями тривожності та симптомів ПТСР і негативно корелює з показниками посттравматичного зростання. Це свідчить про те, що стресостійкість виступає захисним чинником у

структурі психоемоційних станів, знижуючи вразливість до негативних наслідків стресу..

Результати регресійного аналізу вказали, що стресостійкість є статистично значущим предиктором негативних психологічних станів: вона зменшує ризик розвитку симптомів ПТСР і тривожності, однак не має прямого впливу на показники посттравматичного зростання, що підтверджує опосередкований характер її зв'язку з позитивними змінами.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що студенти в умовах воєнних дій характеризуються середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до зниження, що зумовлено впливом хронічного стресу та травматичного досвіду. Найнижчі показники стресостійкості спостерігаються у студентів, які перебувають в Україні або пережили травматичні події, тоді як за кордоном цей показник є вищим. Психологічні стани характеризуються помірним рівнем посттравматичного зростання, підвищеною тривожністю та ризиком розвитку ПТСР. Кореляційний аналіз засвідчив, що зниження стресостійкості прямо пов'язане з посиленням симптомів ПТСР і тривожності, тоді як зв'язок із посттравматичним зростанням є слабким і зворотним. Це свідчить, що низька стресостійкість може стимулювати зростання через пережиту кризу, але водночас підвищує ризик дистресу. Регресійний аналіз підтвердив, що стресостійкість є значущим предиктором негативних станів, пояснюючи близько 25–30 % варіації ПТСР і тривожності, тоді як її вплив на позитивні зміни є опосередкованим. Таким чином, стресостійкість виступає захисним і регуляторним чинником, який визначає баланс між дезадаптацією та особистісним зростанням студентів у період війни.

Висновки до другого розділу

у дослідженні застосовано кореляційний аналіз з комплексом валідизованих психодіагностичних методик: стресостійкість оцінювалася за опитувальником Киршевої–Рябчикової (діапазон 0–36 балів), тривожність — за шкалою Спілбергера–Ханіна (20–80 балів), посттравматичне зростання — за PTGI в адаптації Новака та Гуковського (0–105 балів), симптоми ПТСР — за PCL-5 (0–80 балів). Вибірка складала 78 студентів віком 18–30 років (87 % жінок, 61 % перебувають в Україні, 39 % — за кордоном). Збір даних проводився анонімно в онлайн-форматі через Google Forms. Обробка даних здійснювалася в Excel із застосуванням описової статистики, t-критерію Стюдента для порівняння груп, кореляційного аналізу за Пірсоном та регресійного аналізу.

Результати емпіричного дослідження показали, що студенти в умовах воєнних дій характеризуються середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до зниження, що зумовлено впливом хронічного стресу та травматичного досвіду. Найнижчі показники стресостійкості спостерігаються у студентів, які перебувають в Україні або пережили травматичні події, тоді як за кордоном цей показник є вищим. Психологічні стани характеризуються помірним рівнем посттравматичного зростання, підвищеною тривожністю та ризиком розвитку ПТСР. Кореляційний аналіз засвідчив, що зниження стресостійкості прямо пов'язане з посиленням симптомів ПТСР і тривожності, тоді як зв'язок із посттравматичним зростанням є слабким і зворотним. Регресійний аналіз підтвердив, що стресостійкість є значущим предиктором негативних станів, пояснюючи близько 25–30 % варіації ПТСР і тривожності, тоді як її вплив на позитивні зміни є опосередкованим.

ВИСНОВКИ

На основі результатів дослідження та відповідно до поставлених завдань, можна сформулювати такі висновки:

1. У ході дослідження було проведено теоретичний огляд сучасних підходів до розуміння феномену стресостійкості та її взаємозв'язку з психологічними станами особистості. Визначено, що стресостійкість є інтегративною властивістю, яка поєднує емоційні, когнітивні, мотиваційні та вольові компоненти. Вона забезпечує здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин і відіграє роль захисного чинника від розвитку негативних психоемоційних наслідків. Теоретичний аналіз показав, що сучасна психологічна наука розглядає стресостійкість не лише як здатність протидіяти деструктивному впливу стресу, а й як потенціал для позитивних трансформацій — посттравматичного зростання.
2. У результаті емпіричного дослідження виявлено, що рівень стресостійкості студентів у період воєнного стану має виражену варіативність і тісно пов'язаний з особливостями їхнього психічного стану. Загалом встановлено середній рівень стресостійкості, при цьому 70 % респондентів належать до середнього рівня (13–48 балів). У студентів, які перебувають безпосередньо в Україні (n=47, 60 %), спостерігається нижча стресостійкість порівняно з тими, хто тимчасово перебуває за кордоном (n=31, 40 %). Це зумовлено безпосереднім впливом воєнних подій, небезпекою та нестабільністю соціального середовища. Разом з тим, навіть у таких умовах 30 % вибірки демонструють високий рівень адаптивності завдяки внутрішнім психологічним ресурсам (вольовий контроль, мотивація) та підтримувальним соціальним зв'язкам.

3. Аналіз позитивних і негативних змін у психологічному стані студентів показав, що в умовах війни спостерігається як зростання тривожності та симптомів ПТСР, так і прояви посттравматичного зростання — переоцінка життєвих пріоритетів, посилення міжособистісних стосунків, зростання особистісної сили. Отримані результати регресійного аналізу підтвердили, що стресостійкість є не лише корельованим, а й причинним фактором цих змін. Низький рівень стресостійкості прямо пов'язаний з підвищеною тривожністю та симптомами ПТСР, тоді як високий рівень — із позитивними психологічними змінами. Водночас, сила впливу стресостійкості на негативні стани виявилася більшою, ніж на позитивні трансформації.
4. Отримані результати підтвердили гіпотезу: стресостійкість виступає ключовим чинником психічної стабільності студентів у період війни. Кореляційний аналіз виявив помірні зв'язки між рівнем стресостійкості та показниками психологічних станів. Регресійний аналіз підтвердив причинний характер цих зв'язків. Стресостійкість статистично значущо прогнозує зниження інтенсивності негативних станів. Водночас стресостійкість має слабший зворотний вплив на посттравматичне зростання. Нижчий рівень стресостійкості асоціюється з вищими показниками ПТСР і тривожності, тоді як вищий рівень сприяє емоційній стабільності, але не обов'язково глибокому посттравматичному зростанню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н.М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Випуск 4. 2023. С. 51–56.
2. Атаманчук Н. М. Навчально-професійна мотивація діяльності студентів ЗВО. Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі, 2019 р. : Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. С. 15–18.
3. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський держ. ун-т внутрішніх справ, 2021. 204 с. С. 5–35.
5. Бунас А.А., Агішева К.Д., Суржикова М.О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. Психологічні науки. «Молодий вчений» № 4 (80), квітень 2020
6. Вадзюк С. Н., Сас В. В. Особливості вольової саморегуляції у військових із різною стресостійкістю. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2023. № 1. С. 53–59.
7. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології, 2(25), 16–27
8. Грись А. М. Математична статистика для психологів: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2019.

9. Громова Г. М. Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення : матеріали Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Київ) / ред. Т. М. Титаренко. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. С. 44–48.
10. Дубровинський Г. Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. Український психологічний журнал, 2016. № 1. С.16-26.
11. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 36–49.
12. Запека Я. Г., Юрчинська Г. К., Файдевич В. А., Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя волонтерів-психологів в умовах війни. Український психологічний журнал. 2024.
13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
14. Іванова Н. М. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя волонтерів-психологів в умовах війни. Збірник матеріалів методичного семінару «Актуальні проблеми психології». Київ, 2023. С. 15–20.
15. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права № 2, 2022. С. 109-116
16. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Нац. ун-ту оборони України ім. І. Черняховського. 2020. № 1(54). С. 104–110.
17. Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на

- психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології, 34, 170–186.
18. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 158 с.
 19. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. — К.: Освіта України. — 2009. — 288 с.
 20. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лєпіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ, 2009. 112 с.
 21. Кравцов, Д. Р. (2020). Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус, 18, 1, 112–116.
 22. Кравчук С. Л. (2018). Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія» Психологічні науки», 1(1), 99–105.
 23. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3. С. 45–52.
 24. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
 25. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3(67). С. 137–143.
 26. Ліненко, Ю., & Чернякова, О. (2023). Підходи до визначення та класифікації терміну «стрес». Матеріали конференцій МНЛ, (м. Вінниця, 3 листопада 2023 р.) (с. 241–244). Вінниця.
 27. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ,

2007. 296 с

- 28.Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психологопедагогічній теорії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький. ХІСТ, 2017. № 14. С. 223-228.
- 29.Матласевич О., Балашов Е., Котовська Ю. Емотивні та метакогнітивні процеси у посттравматичному зростанні студентської молоді. 2023. National University of Ostroh Academy, Ukraine
- 30.Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2016. Т. 21, № 3(41). С. 194–203.
- 31.Неудачина Т. І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : відп. ред. О. Г. Коробкіна. – Харків : ХНПУ, 2020. - 49 с. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ;
- 32.Опитувальник Спілбергера-Ханіна для дослідження особистісної та реактивної тривожності (1970) URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-S-TAI>
- 33.Опитувальник посттравматичного зростання URL: <https://www.rozmova.me/test/ptsr>
- 34.Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. –324 с.
- 35.Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості : монографія / авт. післям. проф. В. Ф. Моргун. Полтава : ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.
- 36.Потапук, Л. М. (2023). Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник

Ужгородського національного університету.

- 37.Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії. Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі. Збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (м. Одеса, 2–4 червня 2017 р.). Одеса, 2017. С. 173-176.
- 38.Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади : прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. NeuroNews. 2012. № 2. С. 30–37.
- 39.Романюк, В. (2022). Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 14, 9–15.
- 40.Савчин, М. В. Педагогічна психологія: навч. посіб.. М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 2007. – 424 с.
- 41.Самойлова А., Міщенко А. Історичні, клінічні та психологічні особливості формування посттравматичних стресових розладів 2018.
- 42.Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології, 17, 124–133.
- 43.Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32(71), № 3. С. 93–98.
- 44.Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 165–176.
- 45.Харченко А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Сер. «Психологія».

2018. Вип. 58. С. 67–79.
46. Циганчук Т. В., Грома В. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. С. 132–137.
 47. Цимбалюк М. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск, 2022. С. 138–143. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf
 48. PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/PCL_%D0%9F%D0%A2%D0%A1%D0%A0.pdf
 49. Яцук Н., Говоруха О. Посттравматичний стресовий розлад та особливості класифікації його симптомів : розробка нової класифікації симптомів для післятравматичного періоду. Scientific Collection «InterConf». 2022. № 122. С. 118–124.
 50. Яцук Н., Говоруха О., Гречка В. Теоретичні аспекти про посттравматичні стресові розлади як наслідок війни : методики надання психологічної допомоги, особливості діагностики. Scientific Collection «InterConf». 2022. № 124. С. 78–90.
 51. Carleton, R. N. (2016). Fear of the Unknown One Fear to Rule Them All Journal of Anxiety Disorders, 41, 5-21.
 52. Differences Between Posttraumatic Growth and Resiliency: Their Distinctive Relationships With Empathy and Emotion Recognition Ability. Frontiers in Psychology. 2022.
 53. Friedman M. J., Resick P. A., Bryant R. A., Brewin C. R. Considering PTSD for DSM-5. Depression & Anxiety. 2011. 28(9). P. 750–769.
 54. Martyniuk I. Student activity ensures adaptability in war conditions. Journal of Psychological Sciences and Self-Regulation. Department of

Psychology, The National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine, Ukraine 2023

55. Mechanisms of resilience in Ukrainian universities during wartime. Higher Education. 2025. Coping with adversity: mechanisms of resilience in Ukrainian universities during the Russian-Ukrainian War—a perspective from Lviv University students.
56. Potop V., Vypasniak I., Ivanyshyn I., Lutskyi V., Kryventsova I., Shesterova L., Prusik K. Assessment of stress and health conditions among students in the context of the war in Ukraine. Physical Culture, Recreation and Rehabilitation. 2024. 3(2). S. 58–69
57. The relationship between psychological resilience and post-traumatic growth (Xu Y. et al., 2024). Military Medical Research. 2024.
58. V.V. Ogorenko Resilience factors of Ukrainian students in the conditions of martial law. 2024.
59. Weathers F. W., Litz B. T., Keane T. M., Palmieri P. A., Marx B. P., Schnurr P. P. The PTSD checklist for DSM-5 (PCL-5)
60. Zapeka Ya. H., Lytvyn D. O., Psychological Features of Young People's Stress Resistance in War Conditions 2023.
61. Zoellner T., Maercker A. Posttraumatic growth in clinical psychology – a critical review and introduction of a two component model.

АНОТАЦІЯ

Тема: «Взаємозв'язок стресостійкості з позитивними та негативними психологічними станами студентів у період воєнних дій».

Автор: Раїлко Аріна Іванівна, студентка 2 курсу групи ПС-61 освітньої програми “Психологія” за спеціальністю 053 – Психологія.

Керівник: професорка ЗВО кафедри прикладної психології, професорка, канд.психол.наук, Павленко В.М.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок стресостійкості та психологічних змін у студентів в період війни.

Методи дослідження: аналіз літератури, психодіагностичні методики, теоретичні, емпіричне дослідження (тестування, описова статистика, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз за Пірсоном, лінійний регресійний аналіз):

1. Опитувальник для визначення стресостійкості, розроблений Н. В. Киршевою та Н. В. Рябчиковою (1995);

2. Опитувальник Спілбергера-Ханіна для дослідження особистісної та реактивної тривожності (1970);

3. Опитувальник посттравматичного зростання - оцінює позитивні зміни, які виникають у людини внаслідок пережитої психотравмуючої події. Автори: Річард Г. Тедескі та Лоуренс Г. Калхун (1996). Українську адаптацію здійснили О. Новак та О. Гуковський (2018);

4. Шкала PCL-5 (Перелік симптомів ПТСР) - діагностує негативні наслідки травматичних подій. Автор: Уезерс Ф. В. (1993). Українську адаптацію здійснив Віталій Безшейко у 2016 році.

Вибірка: 78 студентів у віці 18 - 30 років. За місцем перебування під час проведення дослідження студенти знаходилися на території України, а також перебували за кордоном. У вибірці були представлені студенти з 1 по 5 курс навчання. За спеціальностями навчання вибірка включала студентів

різних напрямів підготовки.

Основні результати: встановлено, що більшість студентів характеризуються середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до зниження через вплив хронічного воєнного стресу. Виявлено статистично значущі відмінності між підгрупами: студенти, які перебувають на території України та/або мають травматичний досвід, демонструють нижчу стресостійкість, вищий рівень тривожності та симптомів ПТСР, а також нижчий рівень посттравматичного зростання.

Кореляційний аналіз показав, що нижча стресостійкість прямо пов'язана з підвищеною тривожністю й симптомами ПТСР та негативно пов'язана з посттравматичним зростанням. Регресійний аналіз підтвердив, що стресостійкість є значущим предиктором негативних психологічних станів: вона знижує рівень ПТСР і тривожності. Водночас її зв'язок із посттравматичним зростанням виявився слабким і опосередкованим, що свідчить про вплив додаткових особистісних та соціальних чинників.

Практична значущість: отримані результати можуть бути використані для розробки програм підтримки студентської молоді в умовах війни, спрямованих на розвиток стресостійкості, оптимізацію копінг-стратегій, зниження тривожності та профілактику посттравматичного стресового розладу. Дані дослідження можуть слугувати підґрунтям для створення цільових інтервенцій, що поєднують роботу з емоційною регуляцією, соціальною підтримкою та переосмисленням травматичного досвіду.

Висновки: Дослідження підтвердило, що стресостійкість є ключовим фактором психологічної адаптації студентів у період воєнних дій. Вона значною мірою визначає інтенсивність негативних психологічних симптомів і має опосередкований зв'язок із позитивними змінами. Оптимальний рівень стресостійкості виступає захисним чинником, що забезпечує баланс між дезадаптацією та особистісним зростанням у складних життєвих умовах.

ANNOTATION

Topic: “The Relationship Between Stress Resilience and Positive and Negative Psychological States of Students During Wartime.”

Author: Railko Arina Ivanivna, 2nd-year student of group PS-61, educational program “Psychology,” specialty 053 – Psychology.

Supervisor: Pavlenko V.M., Professor of the Department of Applied Psychology, PhD in Psychology.

Research aim: to investigate the relationship between stress resilience and psychological changes among students during wartime.

Research methods: literature analysis, psychodiagnostic techniques, theoretical and empirical methods (testing, descriptive statistics, Student’s t-test, Pearson correlation analysis, linear regression analysis):

Stress Resilience Questionnaire developed by N. V. Kyrsheva and N. V. Riabchykova (1995);

Spielberger–Hanin Anxiety Inventory (1970) for assessing trait and state anxiety;

Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) – evaluating positive psychological changes following traumatic events. Authors: R. G. Tedeschi & L. G. Calhoun (1996). Ukrainian adaptation by O. Novak & O. Hukovskyi (2018);

PCL-5 (PTSD Checklist) – assessing negative psychological consequences of traumatic events. Author: F. W. Weathers (1993). Ukrainian adaptation by Vitalii Bezsheiko (2016).

Sample: 78 students aged 18–30. During the study, some students resided in Ukraine, while others were abroad. The sample included students from the 1st to 5th year of study, representing various academic specializations.

Main results: The majority of students demonstrated an average level of stress resilience with a tendency toward decline due to chronic wartime stress.

Statistically significant differences were identified between subgroups: students residing in Ukraine and/or those with traumatic experiences reported lower stress resilience, higher anxiety and PTSD symptoms, and lower levels of posttraumatic growth.

Correlation analysis showed that lower stress resilience is directly associated with increased anxiety and PTSD symptoms and inversely associated with posttraumatic growth. Regression analysis confirmed that stress resilience is a significant predictor of negative psychological states: it reduces the severity of PTSD symptoms and anxiety. At the same time, its relationship with posttraumatic growth was weak and indirect, indicating the role of additional personal and social factors.

Practical significance: The findings can be applied to the development of support programs for students during wartime, aimed at strengthening stress resilience, enhancing coping strategies, reducing anxiety, and preventing posttraumatic stress disorder. The results can serve as a foundation for targeted interventions involving emotional regulation, social support, and trauma reprocessing.

Conclusions: The study confirmed that stress resilience is a key factor in students' psychological adaptation during wartime. It significantly influences the intensity of negative psychological symptoms and maintains an indirect relationship with positive psychological changes. An optimal level of resilience acts as a protective factor, ensuring balance between maladaptation and personal growth under challenging life circumstances.