

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЇХ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Виконала:

здобувачка другого
(магістрського) рівня
вищої освіти, 61 групи
Мірошник Ірина Василівна

Науковий керівник:

Мунасіпова-Мотяш
Ірина Анатоліївна,
кандидат біологічних наук, доцент
Захищено з оцінкою _____
Голова ЕК _____

Студент _____
Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____
Підпис П.І.Б.

Рецензент _____
Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока,
протокол № _____ від « _____ » _____ 2025 року
Студентка допускається до захисту цієї роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри _____ Олександр ДРОЗДОВ

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЇХ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	8
1.1. Поняття та класифікації стресу, причини його виникнення	8
1.2. Феномен стресостійкості та особливості її формування у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності	22
1.3. Задоволеність життям як психологічний феномен	37
1.4. Взаємозв'язок стресостійкості та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності	50
Висновки до розділу 1	57
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЇХ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	59
2.1. Організація й опис методичних засобів дослідження	59
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	64
2.3. Програма розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності	95
Висновки до розділу 2	101
ВИСНОВКИ	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	108
ДОДАТКИ	125

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності є надзвичайно важливою і актуальною, особливо в сучасному українському контексті, позначеному повномасштабною війною та постійними соціальними змінами.

Актуальність теми дослідження зумовлена низкою факторів.

По-перше, *впливом війни та переживанням постійного стресу.* Здобувачі вищої освіти в Україні стикаються не лише зі звичайними академічними стресорами, але й з унікальними та інтенсивними стрес-факторами воєнного часу (повітряні тривоги, загроза життю та здоров'ю, вимушене переміщення, руйнування звичного життя, змішане/дистанційне навчання). Довготривалий та інтенсивний дистрес негативно впливає на психічне здоров'я, що може призводити до тривоги, депресії та погіршення якості життя.

По-друге, *станом психічного здоров'я та адаптацією до умов навчання й життя в цілому.* Дослідження показують значне зростання рівня тривоги, депресії та стресу серед українських студентів під час переходу від пандемії до умов війни. Здатність молоді ефективно адаптуватися до цих екстремальних умов та долати труднощі є критично важливою для їхнього добробуту, подальшого професійного зростання та особистісного розвитку.

По-третє, *рівнем задоволеності життям як показником благополуччя.* Оскільки вивчення задоволеності життям дозволяє оцінити загальний рівень психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах кризи. Це допомагає ідентифікувати ресурси (наприклад, соціальна підтримка, саморегуляція, життєстійкість), які сприяють підтримці якості життя попри зовнішні виклики.

По-четверте, *якістю освітнього процесу та чітко визначеним майбутнім країни.* Високий рівень стресостійкості позитивно впливає на

академічну успішність та ефективність навчання, що є запорукою підготовки кваліфікованих фахівців для відбудови та розвитку країни.

По-п'яте, розробкою практичних рекомендацій психопрофілактичного характеру щодо мінімізації та подолання стресу, а також цільових програм підтримки.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та задоволеністю життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності має не лише теоретичну, але й важливу практичну значущість для забезпечення їхнього ментального здоров'я та успішної життєдіяльності.

Мета дослідження: виявити взаємозв'язок між стресостійкістю здобувачів вищої освіти та їх задоволеністю життям в умовах невизначеності.

Об'єкт дослідження: стресостійкість здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: взаємозв'язок рівня стресостійкості із задоволеністю життям.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати результати теоретичних та емпіричних досліджень, пов'язаних з вивченням феноменів стресу та стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності;

2) організувати та провести емпіричне дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності;

3) здійснити математико-статистичний та якісний аналіз отриманих результатів дослідження взаємозв'язку між рівнем стресостійкості здобувачів вищої освіти та їх задоволеністю життям в умовах невизначеності;

4) розробити програму та практичні рекомендації психопрофілактичного характеру щодо мінімізації та подолання стресу, а також запропонувати психологічні техніки щодо підтримки та підвищення рівня задоволеності життям.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичну основу дослідження складають принципи та положення вітчизняних та зарубіжних

науковців: теоретичні положення теорії «загального адаптаційного синдрому» (Г. Сельє); психологічні особливості стресостійкості та її структурні компоненти (О. Кокун, С. Кравчук, В. Корольчук, Р. Лазарус, Т. Пономаренко, Г. Сельє, С. Фолкман, А. Шишин); здатність особистості протидіяти негативним ситуаціям (Г. Дубчак, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна та ін.); готовність особистості протидіяти стресу (М. Дяченко та ін.); інтегративна властивість особистості (О. Кравцова, В. Крайнюк та ін.); якість життя, рівень задоволення потреб (Р. Раян, Е. Десі, А. Маслоу, Ж. Вірна); феномени «щастя» та «задоволеності життям» (М. Аргайл, М. Селігман та ін.).

Методи (методики) емпіричного дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань дослідження були використані такі методи та методики:

а) теоретичні методи: науковий аналіз, синтез, абстрагування, систематизація;

б) емпіричні методи (анкетування, тестування, опитування):

- авторська анкета – для збору інформації про соціодемографічні чинники (стать, вік, курс навчання, спеціальність);

- тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова);

- україномовна версія опитувальника «Шкала задоволеності життям» (А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник).

в) методи математико-статистичної обробки результатів:

- методи первинного статистичного аналізу (обчислення середньостатистичних показників);

- методи вторинного статистичного аналізу (параметричний кореляційний аналіз за Пірсоном).

Характеристика вибірки досліджуваних. Загальна вибірка дослідження сформована зі здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка віком від 17 до 42 років. До

вибірки увійшли особи різної статі, які навчаються на різних курсах та опановують різні спеціальності. Загальна кількість учасників дослідження становила 100 осіб.

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних заходів та програм психологічної підтримки, а також підвищення рівня задоволеності життям здобувачів вищої освіти, психопрофілактики та тренінгів з підвищення у них стресостійкості, адаптованих до конкретних потреб студентів в умовах війни та післявоєнний період.

Практичні рекомендації психопрофілактичного характеру щодо мінімізації та подолання стресу та психологічні техніки щодо підтримки та підвищення рівня задоволеності життям можуть бути впроваджені в роботу психологічних служб закладів вищої освіти, а також використовуватися викладачами та кураторами академічних груп для забезпечення сприятливого освітнього середовища.

Апробація результатів дослідження.

Основні результати кваліфікаційного дослідження було висвітлено на науково-практичних конференціях:

1) International Scientific and Practical Conference “Science, Education, and Society in the Context of Globalization: Challenges and Prospects for Sustainable Development” (Stanford, USA, November 22, 2025);

2) VII International Scientific and Theoretical Conference “Scientific Method: Reality and Future Trends of Researching” (Montreal, Canada, December 5, 2025).

Публікації.

1. **Miroshnyk I.** The Phenomenon of Stress and the Causes of its Occurrence in Applicants for Higher Education. *International Scientific and Practical Conference “Science, Education, and Society in the Context of Globalization: Challenges and Prospects for Sustainable Development”*: Conference Proceedings

(November 22, 2025). Stanford, USA: Golden Quill Publishing, 2025. 59 p. P. 30–33.

2. **Miroshnyk I., Munasyrova-Motyash I.** Life Satisfaction of the Applicants for Higher Education in Times of Uncertainty. *Scientific Method: Reality and Future Trends of Researching: Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VII International Scientific and Theoretical Conference* (December 5, 2025). Montreal, Canada: International Center of Scientific Research. 727 p. P. 598–601.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (146 найменувань), 5 таблиць, 10 рисунків та 4 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЇХ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Перший розділ кваліфікаційного дослідження присвячено теоретичному аналізу феномену стресу, розгляду його класифікацій, причин виникнення; дослідженню феномену стресостійкості та особливостей її формування у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності; вивченню задоволеності життям як психологічного феномену, а також дослідженню взаємозв'язку стресостійкості та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності.

1.1. Поняття та класифікації стресу, причини його виникнення

Сучасні соціально-економічні, політичні та освітні трансформації: урбанізація, надшвидкий темп життя, необхідність бути активним учасником освітнього процесу під час здобуття освіти, надзвичайно високі вимоги до виконання посадових обов'язків на робочих місцях, вплив війни та інші чинники сприяють виникненню стресових станів у сучасному суспільстві, що супроводжуються високим рівнем невизначеності, створюючи для людей численні психологічні виклики.

Під поняттям *«стрес»* (від англ. *stress* – напруга, тиск) в науковій літературі розуміють «неспецифічну реакцію організму у відповідь на надзвичайно сильний подразник / дію зовні, яка перевищує норму, а також відповідну реакцію нервової системи» [17].

На сьогодні поняття «стрес» вчені інтерпретують по-різному. Крім того, різні теорії й моделі мають суттєві відмінності [7; 27; 58; 61; 81; 82; 107]. Так, терміном «стрес» послуговуються для характеристики стану індивіда в екстримальних умовах на психологічному, фізіологічному, біохімічному, а також поведінковому рівнях. Серед найпоширеніших поглядів на стрес у сучасній психології виділяють такі:

1) поняття «стрес» визначають як емоції, захисні реакції та процеси подолання;

2) стрес розуміють як фізичну реакцію організму на вимогу або шкідливий вплив;

3) ототожнення понять «стресор», «стрес-фактор», «тригер» [7, с. 6].

Терміном «стрес» у фізіології, психології й медицині почали послуговуватися на початку ХХ століття. Цей термін до наукового дискурсу ввів американський психофізіолог Уолтер Бредфорд Кеннон у 1932 році. Саме так у його класичних працях було виведено з універсальної реакції організму «бий або біжи (боротись чи втікати)» [26]. У сучасній психології виокремлюють три найпоширеніші реакції на гострий стрес: «бий», «біжи» та «завми». Їхні назви безпосередньо відображають характер поведінки. Перші дві є активними й певною мірою контрольованими реакціями організму, тоді як третя – пасивна та переважно неконтрольована.

Всесвітньовідомий канадський вчений, лікар-ендокринолог, патофізіолог, біолог зі світовим ім'ям **Ганс Сельє** був першим, хто виявив нехарактерну, універсальну реакцію організму на зовнішні впливи, які вимагають змін. Спочатку цю реакцію вчений назвав «*загальним адаптаційним синдромом*» (1936 р.), а потім замінив поняттям «*стрес*» (1946 р.) [116, с. 159].

За Г. Сельє, *стрес* – це «неспецифічна відповідь організму на будь-яке висунення йому вимоги» (*Stress is “the nonspecific response of the body to any demand made upon it... .”*) [77, с.17; 144, с. 137]. Отже, існує типова реакція організму, яка завжди є однаковою на різні види подразників – стресорів [58].

Під час зіткнення людини зі стресором відбувається активізація симпатичної нервової системи: гіпоталамус запускає секрецію «гормонів стресу» кори надниркових залоз – адреналіну (зокрема у ситуаціях страху) та норадреналіну (характерного для реакцій гніву). На думку Г. Сельє, головним завданням організму в такій ситуації є «вижити», оскільки для втечі від небезпеки чи для боротьби з нею необхідна миттєва мобілізація усіх

фізіологічних ресурсів. Гормони стресу спричиняють часте серцебиття, розширення зіниць, напруження м'язів, пришвидшенню і поверхневості дихання – відбувається мобілізація усіх резервних можливостей організму, організм переходить у стан готовності діяти: боротися або бігти [26]. Однак така мобілізація не може підтримуватися тривалий час, оскільки енергетичні запаси організму виснажуються. На цьому етапі активується парасимпатична нервова система, яка забезпечує протилежну реакцію – розслаблення, уповільнення фізіологічних процесів і відновлення ресурсів. Саме під час відпочинку та сну відбувається повернення організму до стану рівноваги.

За гіпотезою Г. Сельє, загальний адаптаційний синдром (стрес) характерний для усіх живих організмів. Загальна нехарактерна реакція на пристосування має такі ознаки: 1) гіпертрофія наднирників; 2) атрофія тимусу (вилочкової залози) та лімфоїдних вузлів; 3) ерозії / виразки слизової оболонки шлунка, що складають тріаду фізіологічних змін [58].

Американські дослідники визначають такі види стресу:

- 1) *гострий стрес* (як правило, є короткостроковим і походить від вимог і впливу минулого або ж тиску майбутнього);
- 2) *епізодичний гострий стрес* (носить довгостроковий характер; позбавлення від стресу людина переживає час від часу – епізодично);
- 3) *хронічний стрес* (є тривалим, полегшення від стресу не відбувається) [1].

Класифікацію видів стресу за *результатом впливу стресового фактора, тривалістю та силою стресу, генезисом (походженням) стресора, а також видом стресора* [83, с. 33] запропоновано на рис. 1.



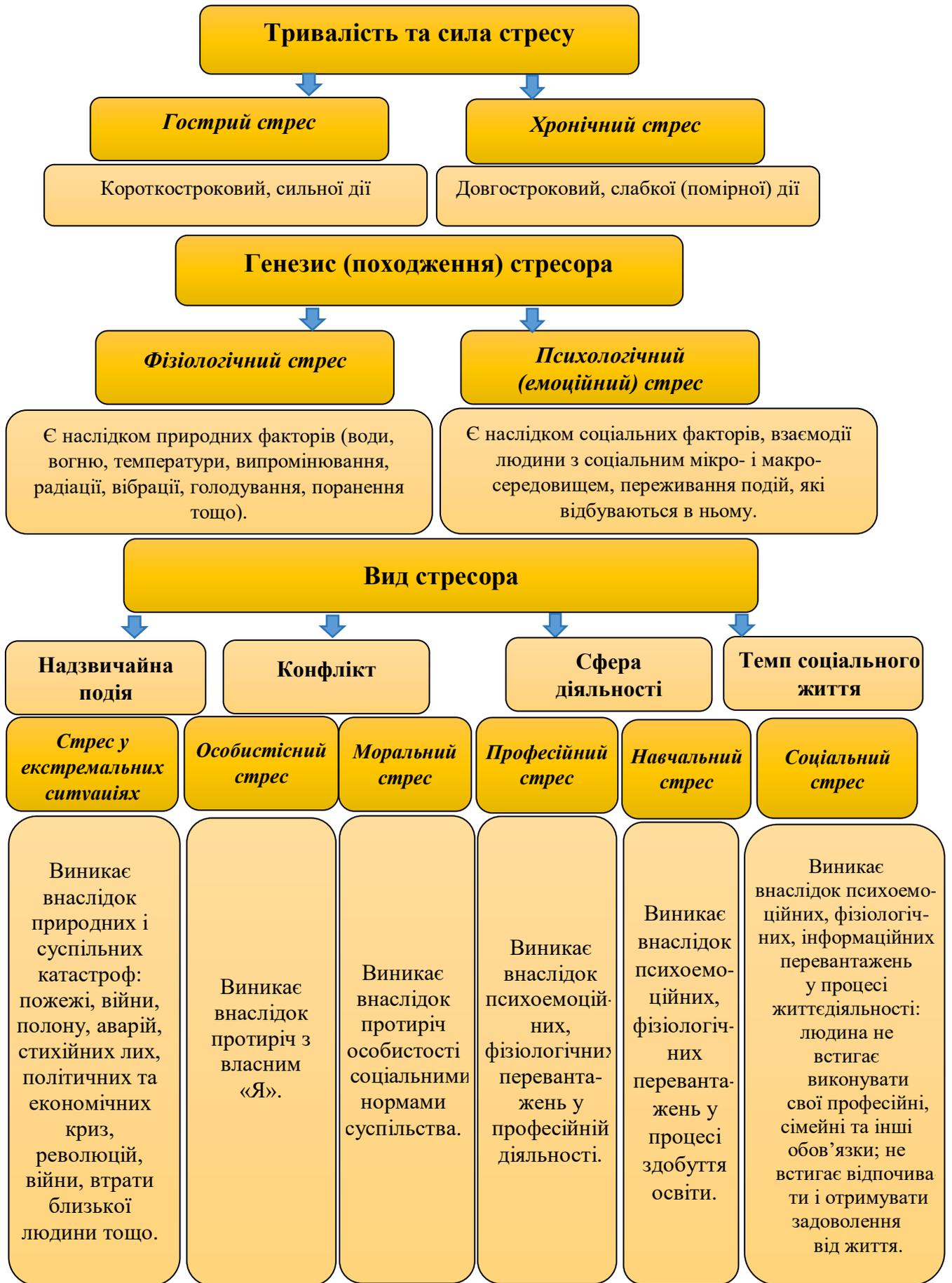


Рис. 1. Класифікація видів стресу

Г. Сельє виділяє три стадії стресу [26], які представлено на рис. 2.



Рис. 2. Стадії стресу (за Г. Сельє)

На усіх стадіях стресу Г. Сельє провідну роль надавав корі наднирок, виробленню стероїдних гормонів-глюкокортикоїдів, тобто фізіологічному

механізму регулювання реакцій на стрес в організмі людини. Якщо стрес супроводжується негативними емоційними реакціями, дезадаптивною поведінкою, то такий «поганий» стрес Г. Сельє назвав *дистресом* (з англ. *distress* – лихо, страждання, нещастя). Проте стрес може і тонізувати роботу організму та мобілізувати його сили, тобто бути корисним – *еустресом* [100].

Враховуючи виділені Г. Сельє стадії стресу, продемонструємо взаємозалежність продуктивності організму від рівня стресу на організм людини (рис. 3).

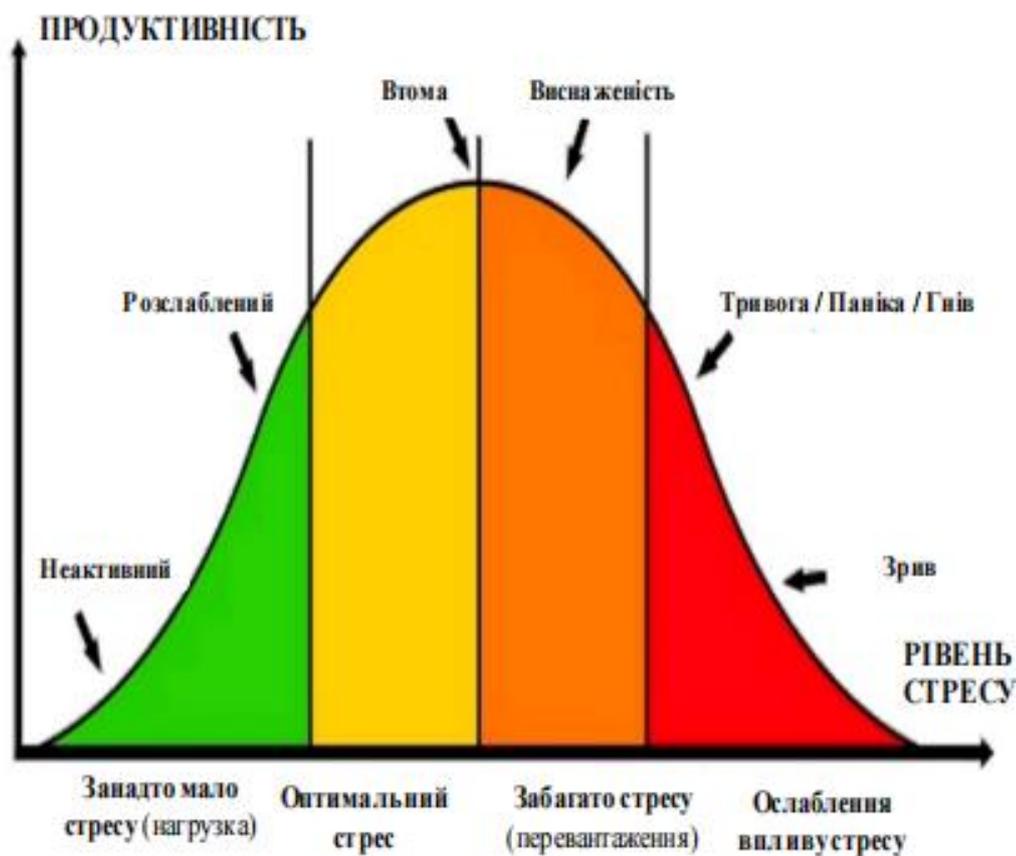


Рис. 3. Фази стресу

Класифікація стадій стресу Г. Сельє є загальновизнаною, і саме нею послуговуються вчені у своїх працях [58; 59; 61; 63; 71; 77; 110; 120].

Окрім класичної концепції Г. Сельє, сучасна психологія пропонує низку моделей, що розширюють розуміння стресу як багатовимірного процесу, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові й фізіологічні компоненти. Найбільш впливовими серед них є *когнітивно-транзакційна*

модель Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепція алоstaticного навантаження Б. Мак'юена та когнітивно-поведінковий підхід до розуміння стресу.

Когнітивно-транзакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман ґрунтується на ідеї, що стрес не визначається самим стресором, а способом, у який особистість його оцінює. Стрес розглядається як динамічна взаємодія (транзакція) між індивідом та середовищем. Автори моделі розмежували поняття фізіологічного і психологічного стресу, вперше використавши поняття «копінг» (від англ. *coping* – долати) і обґрунтувавши його значення для подолання стресу. У когнітивно-транзакційній теорії стрес розглядається як результат взаємодії між людиною і середовищем, а власне оцінка стресового чинника становить оцінку стресового досвіду.

Компонентами когнітивно-транзакційної моделі є:

✓ *первинна оцінка*: визначення значущості загрози стрес-фактора (небезпека, загроза, виклик, байдужість);

✓ *вторинна оцінка*: наявність власних ресурсів та стратегій для подолання загрозливих ситуацій (компетентність, підтримка, інструменти) та *копінг-стратегій* (свідомих зусиль для регуляції емоцій або зміни стресогенної ситуації);

✓ *переоцінка*: повторна оцінка стрес-фактора та ресурсів для його подолання [83, с. 33].

Типи копінгу, що можуть проявлятися згідно з цією моделлю:

- 1) *проблемно-орієнтований* (активні дії, спрямовані на зміну ситуації);
- 2) *емоційно-орієнтований* (регуляція емоційних реакцій (релаксація, уникнення, переоцінка));
- 3) *оцінювальний копінг* (зміна інтерпретації ситуації (переосмислення)).

Ця модель пояснює індивідуальні відмінності у чутливості до стресу; підкреслює роль суб'єктивного сприйняття; показує, що стрес – це процес, який можна змінювати за допомогою розвитку навичок оцінки та копінгу.

Когнітивно-транзакційна теорія передбачає такі види стресу, як епізодичний, гострий і хронічний, а також такі типи стресорів, як подія, ситуація, сигнал, стан [138].

Концепція алоstaticного навантаження Б. Мак'юена пояснює, як повторюваний або хронічний стрес впливає на організм, прискорюючи процеси виснаження.

Під поняттям «**алостаз**» розуміють процес підтримання стабільності через зміни (динамічне пристосування організму). Відповідно **алостатичне навантаження** – це “ціна” адаптації до тривалого стресу, що накопичується на фізіологічному рівні.

Проявами алоstaticного навантаження є:

- ✓ підвищений рівень кортизолу;
- ✓ виснаження нервової, серцево-судинної, імунної систем;
- ✓ порушення сну, гормонального балансу, зниження когнітивних функцій.

Ця модель дозволяє пояснити зв'язок між хронічним стресом і психосоматичними захворюваннями; підкреслює важливість превенції стресу, а не лише реакції на нього; інтегрує психологічні та нейробіологічні механізми адаптації.

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає стрес як результат негативних автоматичних думок, перекручених інтерпретацій та неадаптивних моделей поведінки.

Основними положеннями цього підходу є:

- стрес викликає не сама ситуація, а те, як людина її інтерпретує;
- стрес пов'язаний із когнітивними викривленнями (катастрофізація, генералізація, «чорно-біле мислення»);
- поведінкові реакції можуть підтримувати стрес (уникнення, прокрастинація).

Вищезазначений підхід поєднує такі ключові механізми:

- ✓ *когнітивна реструктуризація* (зміна неадекватних переконань);

✓ *формування навичок стрес-менеджменту* (планування, тайм-менеджмент);

✓ *експозиція* (навмисне та контрольоване зіткнення людини з об'єктами, ситуаціями, думками чи спогадами, які викликають страх, тривогу, огиду, щоб людина навчилася толерувати ці емоції, а з часом вони згасали самі по собі, розриваючи шкідливі зв'язки «ситуація-страх»; навчання релаксації й майндфулнес-технік).

Ця модель є ефективною для профілактики емоційного виснаження; широко застосовується в роботі зі студентами; дозволяє формувати навички саморегуляції та підвищення стресостійкості.

Таким чином, сучасні моделі стресу розширюють класичні уявлення про механізми адаптації й дозволяють комплексно аналізувати стресові реакції з позицій когнітивної оцінки, емоційної регуляції, фізіологічних змін та поведінкових стратегій. Їх поєднання дає змогу глибше зрозуміти індивідуальні відмінності у сприйнятті та подоланні стресу, а також розробляти ефективні програми розвитку стресостійкості.

Сукупність зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) факторів, які порушують рівновагу організму та перевищують можливості людини ефективно адаптуватися до ситуації є *причинами виникнення стресу* (рис. 4) [7, с. 23–24; 67; 122]. Вони формують напруження, що запускає фізіологічні, емоційні та когнітивні реакції стресу.



Рис. 4. Причини виникнення стресу

Крім того, в літературі з окресленої проблеми досліджуються також чинники, що впливають на розвиток стресового розладу:

- генетична схильність;
- неадекватний (завищений / занижений) рівень самооцінки;
- ранній дитячий травматичний досвід;
- соціальні умови (рівень медичної допомоги, організація відпочинку, умови праці);
- найближче соціальне оточення (подружжя, діти, батьки, друзі);
- фізіологічний рівень сензитивності людини (здатність до аналізу та рефлексивності);
- минулий досвід;
- психосоматичні захворювання [72].

Зовнішніми ознаками стресового стану є:

- ✓ підвищене збудження, агресивна поведінка;
- ✓ метушливість, реактивність, незлагоджені дії, погіршення роботи навичок дрібної моторики, тремор кінцівок;
- ✓ зростання кількості нещасних випадків, неточність, припущення помилок у роботі;
- ✓ втрата почуття гумору;
- ✓ погіршення сну, труднощі із засинанням, стомлений погляд;
- ✓ різке зростання кількості цигарок;
- ✓ виникнення бажання вжити алкоголь;
- ✓ постійне відчуття недоїдання або зникнення апетиту, втрата смаку їжі;
- ✓ поява функціональних розладів, еректильної дисфункції, неспроможності насолоджуватися сексуальними стосунками;
- ✓ зниження працездатності.

Внутрішніми сигналами стресового стану є:

- ✓ постійний поспіх та нестача часу;
- ✓ неотримання колишнього задоволення від роботи;
- ✓ втрата барв життя; сірість, сум, апатія, відсутність сенсу буття;

- ✓ згасання цілеспрямованості у досягненні поставленої мети;
- ✓ відчуття постійної внутрішньої напруги;
- ✓ відчуття знаходження «в коконі», зникнення відчуття реальності;
- ✓ втрата можливості насолоджуватись речами, що завжди приносили радість і задоволення;
- ✓ відчуття роздратування, невдоволення, постійні страждання, неспокій;
- ✓ відчуття погіршення пам'яті, труднощів з концентрацією уваги (неможливість зосередитися на чомусь одному, часта втрата основної лінії розмови, думки);
- ✓ постійне бажання спати, неможливість повноцінного відпочинку, надмірна кількість снів;
- ✓ часте припускання помилок у роботі через хронічну втому;
- ✓ часте відчуття болю (шлунок, голова, спина);
- ✓ почуття пригніченості, песимістичності;
- ✓ схильність до прояву (зриву) негативних емоцій на інших людей;
- ✓ цілковита відсутність інтересу до спорту, культурних розваг, телебачення, хобі;
- ✓ нерозуміння, як можна виплутатися з боргів;
- ✓ відсутність близької людини, з якою можна було б поговорити про свої проблеми, та й не виникає особливого бажання;
- ✓ занижена самооцінка, спричинена відсутністю прояву поваги до себе ані вдома, ані на роботі [7, с. 35, 43–44].

Стрес є причиною майже 90% усіх захворювань людини. С.А. Парцерняк характеризує хронічну психоемоційну напругу, посттравматичні стресові розлади як причини виникнення або фактори підтримання таких вегетозів, як нейроциркуляторна дистонія, гіпервентиляційний синдром, функціональний розлад шлунку, дискінезія жовчовивідних шляхів, доклінічна форма ішемічної хвороби серця, артеріальна гіпертензія, гіпертонічна хвороба, хронічний гастродуодуніт,

невиразкова диспепсія, віддалені гнійно-запальні ускладнення, психогенні форми імпотенції, психогенна ригідність, вагінізм, дисмінорея тощо [7, с. 36].

Серед патологій, причиною яких стало переживання стресу, виділяють тривожність, депресію, інфаркт, інсульт, послаблення імунної системи, вразливість до різних інфекцій (застуда, герпес, СНІД), деякі форми раку, аутоімунні захворювання (ревматоїдний артрит, розсіяний склероз). Крім того, стрес часто викликає проблеми зі сном (безсоння, тривале засинання), шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, неврологічні хвороби, порушення статевої та репродуктивної функції людини, алергію, підвищення артеріального тиску, пульсу [7, с. 36; 76].

У психології розрізняють фізіологічні, суб'єктивні, когнітивні та поведінкові наслідки стресу.

Фізіологічними наслідками стресу є:

- ріст кров'яного тиску;
- захворювання серця;
- виразкова хвороба шлунку;
- захворювання дихальної системи.

Суб'єктивними наслідками стресу є:

- почуття провини;
- почуття тривоги;
- стан стомленості.

Поведінковими наслідками стресу є:

- замкнутість особистості;
- негативізм.

Когнітивні наслідки стресу:

- Неуважність (зниження концентрації, стійкості, обсягу та гнучкості уваги);
- гальмування розумових реакцій;
- нерішучість [7, с. 36–43].

Отже, узагальнюючи теоретичні підходи до розуміння феномена стресу, можна стверджувати, що стрес є багатовимірним психофізіологічним процесом, який виникає у відповідь на вплив внутрішніх чи зовнішніх чинників і супроводжується мобілізацією адаптивних ресурсів організму. Аналіз наукових джерел показує, що поняття стресу охоплює як нормальні адаптаційні реакції, необхідні для подолання складних ситуацій, так і дезадаптивні прояви, які можуть погіршувати психоемоційний стан особистості та знижувати її ефективність діяльності.

Розглянуті класифікації стресу демонструють широту підходів до його систематизації: від поділу на еустрес і дистрес, гострий і хронічний стрес – до складніших моделей, що враховують когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти реагування. Така різноманітність класифікацій підкреслює, що стрес є не лише фізіологічною, а й психологічною та соціально зумовленою категорією. Важливою є роль суб'єктивного сприйняття: те, що для однієї особи є стимулом до розвитку, для іншої може стати джерелом дистресу.

Причини виникнення стресу мають комплексний характер і охоплюють як об'єктивні фактори – життєві події, інтенсивне навантаження, середовищні умови, так і суб'єктивні – індивідуальні психологічні особливості, рівень стресостійкості, попередній досвід, когнітивні оцінки ситуації. Особливу роль відіграє здатність особистості інтерпретувати події, керувати власними емоціями та застосовувати ефективні копінг-стратегії.

Таким чином, стрес як наукова категорія постає у взаємозв'язку зовнішніх умов і внутрішнього світу людини, а його природа визначається динамічною взаємодією між вимогами середовища та доступними ресурсами особистості. Усвідомлення багатокомпонентності стресу та різноманітності його причин його виникнення створює підґрунтя для подальшого дослідження механізмів стресостійкості й пошуку ефективних шляхів підвищення адаптивного потенціалу особистості в умовах невизначеності та зростаючих вимог сучасного життя.

1.2. Феномен стресостійкості та особливості її формування у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності

У сучасних умовах, позначених швидкими соціальними змінами, воєнними подіями, економічною нестабільністю та зростанням інформаційного навантаження, люди, у тому числі й студентська молодь, опиняються в ситуаціях постійної невизначеності. Це створює додаткові психологічні виклики, що потребують не лише адаптаційних ресурсів, а й високого рівня стресостійкості. Дослідження феномена стресостійкості дозволяє глибше зрозуміти механізми подолання стресу, виявити фактори, які сприяють її розвитку, та окреслити умови ефективного формування цієї якості у сучасного здобувача вищої освіти.

Психологічний контекст явища стресостійкості розглядається крізь призму досліджень та теоретичних підходів до розуміння стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман та ін.); особливостей стресових ситуацій (А. Бодальов, Ф. Василюк, Л. Виноградова, Л. Дика, С. Суботін, Г. Фоменко та ін.); емоційної (Л. Аболін, В. Писаренко та ін.) та психологічної стійкості (Е. Крупник, Е. Лебедіва та ін.); стресостійкості (А. Баранів, В. Бодрів, М. Корольчук, В. Крайнюк та ін.) й індивідуальної здатності до протидії стресу (Б. Величковський та ін.). У цьому контексті проаналізовано роль психічних та фізіологічних передумов під час формування стресостійкості. Результати досліджень дали змогу виокремити та детально охарактеризувати різні типи поведінки особистості, що корелюють із захисними психологічними механізмами та використанням різних копінг-стратегій у стресових ситуаціях (Р. Лазарус, О. Романова, С. Фолкман та ін.).

Різноманіття наукових підходів до розуміння феномену стресостійкості зумовлює різні трактування як цього поняття, так і структурних компонентів, що визначають особливості його формування.

Розглянемо сутність поняття «стресостійкість» / «життестійкість» (hardiness, resilience), визначивши його зміст, структурні компоненти та особливості прояву в таблиці 1.

Підходи до визначення поняття «стресостійкість»

№	Автор наукового підходу	Характеристика наукового підходу
1.	А. Боднар, Н. Макаренко	<i>Стресостійкість</i> – це комплекс психологічних характеристик особистості, який охоплює два взаємопов'язані блоки: когнітивно-інтелектуальний (визначає гнучкість і абстрактність мислення, рівень розвитку перцептивних, мнемічних та інтелектуальних здібностей) та емоційно-особистісний (зумовлює емоційну врівноваженість, оптимізм, помірний рівень тривожності й агресивності, а також наявність внутрішнього локусу контролю).
2.	В. Готич	<i>Психологічна стійкість (resilience)</i> – процес адаптації до несприятливих/ загрозованих зовнішніх умов; сукупність поведінки, думок та дій, що передбачає пом'якшення сприйняття стресових факторів.
3.	Т. Дудка	<i>Стресостійкість</i> – інтегральна властивість цілісної особистості, що складає комплекс когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей; здатність протистояти негативному впливу стрес- факторів.
4.	С. Кобаса	<i>Життєстійкість (від англ. hardiness)</i> – особистісна характеристика, набута якість, стійкість до стресу, яка передбачає включеність (commitment), контроль (control) та прийняття виклику (challenge) і дозволяє людині після стресу залишитись здоровою; диференціює людей на дуже вразливих до стресів і тих, у кого в умовах стресу актуалізуються особистісні ресурси.
5.	О. Кокун, Т. Мельничук	<i>Життєстійкість (від англ. resilience)</i> – розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність, здатність вчитися і рости після невдач, біо- психосоціальне явище, що включає особистісні, міжособистісні, суспільні стосунки і передбачає адаптацію, відновлення і процвітання в ситуаціях ризику, викликів та небезпеки.
6.	О. Кокун, Т. Мельничук	<i>Життєстійкість (від англ. hardiness)</i> – стійка багатовимірна особистісна властивість, здатність залишатися здоровим і здійснювати високоефективну діяльність, сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, що передбачає прояв мужності і мотивації перетворити складні ситуації на можливості зростання.
7.	В. Корольчук	<i>Стресостійкість</i> – структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості; процес саморегуляції, когнітивна репрезентація, об'єктивна характеристика ситуації та вимоги до особистості; результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором.
8.	О. Кравцова	<i>Стресостійкість</i> – властивість психіки, яка включає свідомий і несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки і передбачає здатність людини здійснювати діяльність у стресогенних умовах.

Підходи до визначення поняття «Стресостійкість»

9.	Л. Наугольник	<i>Стресостійкість</i> – індивідуальна здатність, що поєднує біохімічні, фізіологічні, поведінкові механізми; «нормальна» працездатність під час дії стресора.
10.	Г. Ришко	<i>Стресостійкість</i> – властивість психіки, яка поєднує всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміку, темперамент, характер, здібності; здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах.
11.	Р. Сколовено	<i>Резильєнс</i> – здатність окремих людей, сімей та груп; захисний механізм, що дозволяє людині вирішувати важкі проблеми; впевненість у собі, здатність отримувати та надавати підтримку іншим, що передбачає успішне функціонування та адаптація, не зважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди.
12.	В. Стасюк, В. Українець	<i>Стресостійкість</i> – специфічна поведінкова реакція особистості в стресових ситуаціях, яка ґрунтується на адаптаційному потенціалі людини та її здатності обирати ефективні копінг-стратегії.
13.	Ю. Тентюк	<i>Стресостійкість</i> – інтегративне динамічне утворення, яке охоплює когнітивну та емоційну сфери та актуалізує здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність діяльності, що здійснюється. Основними особистісними характеристиками, що впливають на розвиток стресостійкості, є рефлексія, емоційна компетентність та моральна саморегуляція.
14.	В. Чернобровкіна	<i>Резильєнс</i> – як індивідуальна характеристика, риса особистості, що включає гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах і передбачає «захист» від негараздів життя та запобігає розвитку психологічних розладів внаслідок психотравматизації.
15.	Р. Шевченко	<i>Стресостійкість</i> – комплексна (інтегральна) властивість особистості, яка поєднує біологічний, фізіологічний, психологічний гомеостаз системи і передбачає оптимальну взаємодію з навколишнім середовищем.
16.	М. Шпак	<i>Стресостійкість</i> – інтегральна властивість особистості, що складає комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей і передбачає здатність людини протистояти стресу збереження психічного здоров'я.

Стресові впливи стають невід'ємною частиною повсякденного життя, значно підвищуючи ризики емоційного виснаження, зниження адаптаційних можливостей та погіршення якості життя. Особливої значущості ця проблема

набуває для молоді та здобувачів вищої освіти, які перебувають на етапі активного професійного й особистісного становлення.

У наш час, в умовах невизначеності, люди, у тому числі й здобувачі вищої освіти, часто опиняються у стресових ситуаціях, що потребують швидкої адаптації, здатності до регуляції емоційного стану, гнучкого реагування на зміни та збереження внутрішнього балансу. У цьому контексті стресостійкість постає однією з ключових характеристик, що визначає успішність особистісного й професійного становлення молодої людини.

Студентський вік – це період інтенсивного становлення особистості, що супроводжується глибокими змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах. У цей час у здобувачів освіти визначаються життєві та професійні орієнтири, трансформуються цінності, активно формується самоідентичність, а також вдосконалюються механізми подолання стресових ситуацій. Важливою характеристикою цього вікового етапу є прагнення до самоствердження та пошуку власного місця у суспільстві, що нерідко стає причиною внутрішніх суперечностей та підвищенню рівня стресу. Усвідомлення психологічних особливостей студентського вікового періоду дозволяє глибше зрозуміти, який вплив здійснюють різні чинники на стресостійкість здобувачів освіти та їхню здатність успішно справлятися з навчальними та соціальними викликами.

Особливості студентського вікового періоду є ключовим аспектом у дослідженні стресостійкості здобувачів вищої освіти. У цей період молодь проходить інтенсивний етап особистісного становлення, визначення життєвих орієнтирів і формування системи цінностей, що безпосередньо впливає на психічний стан та здатність долати стресові ситуації. Наведений нижче аналіз розкриває основні вікові характеристики, які зумовлюють рівень сприйнятливості до стресу та визначають особливості розвитку стресостійкості у студентів.

Студентський вік, що охоплює приблизно період від 17 до 23 років, характеризується інтенсивними змінами як в організмі, так і в психіці.

Психофізіологічно цей етап супроводжується активним удосконаленням нервової системи та посиленням адаптаційних механізмів у відповідь на зростаючі розумові й емоційні навантаження. Нервова система в цей час досягає високого рівня функціональної ефективності, що сприяє швидкому засвоєнню значного обсягу інформації. Водночас незавершений розвиток емоційно-вольової сфери спричиняє підвищену чутливість до несприятливих зовнішніх впливів, зокрема до стресогенних чинників [13].

Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується розширенням соціальних контактів, набуттям нових форм самостійності та зростанням рівня відповідальності. Це важливий етап соціалізації, на якому студенти перебувають в активному пошуку власної ідентичності, свого місця в суспільстві та нових соціальних зв'язків. Такі процеси сприяють їх особистісному та емоційному збагаченню, однак водночас можуть виступати чинниками підвищеного стресу. Зокрема, студенти стикаються з необхідністю адаптації до академічних вимог, інтеграції в студентське середовище, а також побудови конструктивних взаємин із ровесниками та викладачами.

Питання самоідентичності, а також формування професійного «Я» у студентському віці є особливо актуальним. Саме в цей період більшість молоді перебуває на етапі визначення своїх життєвих цілей, цінностей та ідеалів, а також обрання напрямку майбутнього професійного розвитку. Ці процеси супроводжуються підвищеним емоційним напруженням і можуть стати вагомим чинником виникнення стресових переживань.

За результатами досліджень, для студентського віку характерна певна нестабільність самооцінки, зумовлена перехідним етапом особистісного розвитку. У цей період одні студенти демонструють високий рівень упевненості в собі, тоді як інші, навпаки, можуть переживати внутрішню невпевненість, підвищену тривожність і сумніви щодо власних можливостей. Важливою психологічною особливістю є також виражена потреба у визнанні

та досягненнях, яка, за умови невдач або недостатньої соціальної підтримки, може сприяти посиленню стресових переживань [141].

Студентський вік характеризується значним інтелектуальним навантаженням, оскільки навчання у закладі вищої освіти передбачає швидке опанування великого обсягу інформації та потребує високого рівня концентрації, самоорганізації й тайм-менеджменту, адже постійні дедлайни, екзаменаційні сесії, написання контрольних робіт та наукових проєктів створюють інтенсивне навчальне середовище, яке нерідко формує передумови для виникнення стресових станів [94].

Психологи підкреслюють, що тривале перебування в умовах інтенсивної навчальної діяльності без достатнього відпочинку може викликати синдром емоційного вигорання. Стрес, який обумовлений здобуттям освіти, часто супроводжується хронічною втомою, зниженою мотивацією та інтересом до навчальної діяльності, що суттєво ускладнює досягнення академічних результатів і впливає на формування у здобувачів освіти стресостійкості [13].

Поряд з академічними труднощами значна частина студентів зіштовхується й з економічними викликами, оскільки стипендійних виплат зазвичай недостатньо для забезпечення повноцінних умов проживання. Це змушує багатьох здобувачів освіти шукати можливості щодо поєднання навчання з роботою, що, у свою чергу, підвищує загальне на них навантаження. Обмежені фінансові ресурси, а також необхідність самостійно організувати побут (особливо для тих здобувачів освіти, хто навчається далеко від дому), створюють додаткові труднощі та можуть значно посилювати рівень стресу [141].

У студентському віці набувають особливої ваги міжособистісні стосунки, адже саме в цей період активно формуються дружні, романтичні та професійні зв'язки. Потреба у прийнятті з боку оточення та прагнення до соціального визнання можуть створювати додаткове емоційне напруження. Невдалі взаємини, конфлікти в колективі або недостатня соціальна підтримка

здатні виступати значущими стресогенними чинниками та поглиблювати емоційний стан студента [141].

Отже, студентський вік є важливим етапом формування особистості, який характеризується інтенсивними психофізіологічними, соціальними та психологічними змінами. У цей період відбувається активне становлення самоідентичності, формування професійного «Я», визначення життєвих цілей, цінностей та ідеалів. Одночасно студенти стикаються з високим інтелектуальним навантаженням, необхідністю адаптуватися до нових соціальних умов, економічними викликами та вимогами міжособистісних стосунків. Ці фактори створюють умови для виникнення стресових станів, що підкреслює актуальність вивчення механізмів стресостійкості в студентському середовищі.

Здобуття вищої освіти є стресогенним процесом для більшості здобувачів. Вже з перших днів навчання стрес у тій чи іншій формі супроводжує студентів постійно. Теоретично він може негативно впливати на різні сфери життя та функціонування організму.

Формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти є складним психологічним процесом, що здійснюється під впливом багатьох факторів: психофізіологічних, соціальних, когнітивних та емоційних. Оскільки студентський вік характеризується інтенсивним особистісним розвитком, пошуком самоідентичності, формуванням професійного «Я», а також високим рівнем навчального та соціального навантаження, саме ці особливості і зумовлюють підвищену вразливість до стресових впливів, одночасно створюючи умови для розвитку адаптивних механізмів подолання стресу. Розуміння психологічних характеристик студентського періоду дозволяє виділити ключові чинники, що впливають на стресостійкість, визначити шляхи її формування через розвиток самоорганізації, ефективних міжособистісних взаємин та стратегій психологічної самопідтримки, розробити ефективні підходи до підтримки психологічного благополуччя та формування здатності ефективно долати стрес [66].

У студентському віці провідною діяльністю є навчання, що супроводжується підвищеним рівнем стресу. Основною умовою його виникнення є значущість навчальної ситуації та окремих її елементів. Наприклад, першокурсники часто переживають стрес через суттєві зміни в житті та необхідність адаптації до нового середовища. Саме цей етап навчання у закладі вищої освіти вважається одним із найскладніших і найбільш емоційно напружених.

Зі вступом до закладу вищої освіти студент здобуває новий соціальний статус і поступово адаптується до незнайомого кола взаємовідносин, нового оточення та освітнього середовища. Другий курс знаменує початок професійної спеціалізації, що зумовлює зростання інтересу до науково-дослідної діяльності та підвищує увагу до наукових здобутків як показників занурення у професійну галузь. Третій курс характеризується формуванням більш чітких орієнтирів щодо майбутньої професійної діяльності; у студентів поступово формуються нові матеріальні та громадянські цінності, пов'язані з фінансовою самостійністю, майбутньою зайнятістю та вибором місця роботи. Однак навчання на старших курсах характеризується і негативним досвідом соціальної й професійної невизначеності, який пов'язаний із необхідністю працевлаштування в умовах кризи (війни, економічної нестабільності та високого рівня безробіття), що природно може впливати на їхнє психічне здоров'я. Внутрішній стан здобувачів освіти тісно пов'язаний із навчальною діяльністю, рівнем їхньої цілеспрямованості та здатністю долати складні ситуації, особливо в період складання екзаменів, оскільки екзаменаційна сесія зазвичай чинить найбільш виражений травмувальний вплив на їхній психоемоційний стан, адже у цей час значно зростає навчальне навантаження [136].

Стрес у здобувачів вищої освіти найчастіше формується під впливом низки негативних чинників, серед яких:

- ✓ надмірне навчальне навантаження;
- ✓ несприятливі фізичні умови;

- ✓ різкі зміни у способі життя;
- ✓ проблеми зі здоров'ям;
- ✓ фінансові негаразди;
- ✓ суперечність між реальністю та її суб'єктивним сприйняттям [41].
- ✓ хронічна нестача сну та порушення режиму відпочинку;
- ✓ невміння ефективно розподіляти навчальний час і час для відпочинку;
- ✓ незадоволення отриманими оцінками та результатами контролю знань;
- ✓ труднощі в опануванні окремих навчальних дисциплін, що призводять до зниження успішності;
- ✓ неповне або неякісне виконання домашніх завдань, пропуски занять через хворобу чи інші причини, несвоєчасне виконання практичних, лабораторних робіт та проєктів;
- ✓ байдужість або зниження мотивації до навчання;
- ✓ конфліктні чи напружені ситуації у взаємодії з одногрупниками або викладачами, труднощі у спілкуванні;
- ✓ несприятливі фізичні умови навчання (надмірний шум, погане освітлення, невідповідна температура в аудиторіях);
- ✓ втрата інтересу до обраної спеціальності чи відчуття невпевненості у виборі професії [49].

Отже, на формування стресостійкості у здобувачів освіти впливає низка академічних, соціальних та особистісних чинників: *академічні навантаження* (характеризуються високим рівнем вимог, необхідністю складання екзаменів, написання та захисту наукових проєктів, та жорсткими дедлайнами; необхідністю швидкого опрацювання значного обсягу інформації; тиском щодо досягнення високих результатів навчальної діяльності); *соціальні зміни* (супроводжуються зміною місця проживання та адаптацією до незнайомого соціального середовища; характеризуються формуванням нових міжособистісних зв'язків і налагодженням дружніх стосунків; відчуттям віддаленості від родини та зниженням рівня емоційної

підтримки з боку близьких); *особистісні виклики* (характеризуються процесом самовизначення та пошуком власної ідентичності; плануванням професійного розвитку й побудовою майбутньої кар'єри; необхідністю балансувати між навчанням, роботою, а також особистим життям). Тому аби сформувати у здобувачів освіти високий рівень стресостійкості до негативних впливів, необхідно враховувати *індивідуальні* (особистісні риси, такі як оптимізм, адекватна самооцінка, упевненість у власних можливостях; здатність до саморегуляції та ефективного управління емоційними станами; рівень сформованості навичок планування часу й організації діяльності), *соціальні* (наявність емоційної й інформаційної підтримки з боку сім'ї, друзів та одногрупників; залучення до роботи у студентських об'єднаннях, клубах чи гуртках, що сприяє відчуттю приналежності; наявність наставника / ментора, який може надати пораду та допомогти у складних ситуаціях), *когнітивні* (здатність до позитивного мислення та використання технік когнітивної реструктуризації; уміння аналізувати й переосмислювати ситуації з різних перспектив; знання та застосування ефективних копінг-стратегій для подолання стресу) та *фізіологічні* (постійна фізична активність, що сприяє зниженню напруги; збалансоване та повноцінне харчування; достатній сон і якісний відпочинок, необхідні для відновлення організму) *аспекти* [38; 41; 49].

Крім того, причина появи стресу може полягати й у невідповідності між сформованими абітурієнтом очікуваннями та реальною ситуацією у закладі вищої освіти, тобто з ефектом «обдурених очікувань», коли усталені уявлення та стереотипи щодо «нормального» перебігу навчального процесу не збігаються з реальністю. Такий стан ґрунтується на контрасті між емоційним піднесенням, яке супроводжує очікування, і розчаруванням, коли воно не справджується. Чим більш несподіваною виявляється ситуація, тим інтенсивнішим є емоційне потрясіння, що переживається студентом [13].

Студентський вік характеризується підвищеною кризовою насиченістю, оскільки цей період супроводжується значними

психологічними змінами та особистісними трансформаціями. Ознаками вікової кризи та, відповідно, недостатньої стресостійкості у здобувачів вищої освіти можуть виступати:

✓ *відчуття сильного фрустраційного напруження*, яке виникає через незадоволені потреби;

✓ *загострення рольових конфліктів*, зокрема у взаємодії «студент – викладач» або «студент – студент»;

✓ *ціннісно-смілова невизначеність та неструктурованість особистості*, що проявляється у труднощах з розумінням власних цілей, можливостей саморегуляції, самовиховання та самоврядування;

✓ *прояви інфантильності*, які виражаються у безвідповідальній поведінці чи ухиленні від необхідних обов'язків;

✓ *схильність до деструктивних способів подолання напруги*, зокрема зловживання алкоголем або психоактивними речовинами [2].

Сучасні здобувачі вищої освіти навчаються в умовах підвищеної мінливості та нестабільності, що зумовлено як глобальними процесами, так і специфічною для України політичною та соціально-економічною ситуацією. Невизначеність освітнього середовища, постійні зміни форматів навчання, соціально-економічні виклики та інформаційне перевантаження створюють додаткові стресові фактори, які впливають на психологічний стан молоді.

У психологічній науці поняття невизначеності вченими розглядається з різних точок зору. Так, деякі дослідники аналізують його зміст та природу (Т.В. Корнілова, Е.Г. Луковицька, R.W. Norton та ін.), вивчають особливості поведінки та прояви особистісних рис у ситуаціях невизначеності (М.А. Голубєв, А.П. Вяткін), а також досліджують роль стану невизначеності у творчому процесі (Н.Ю. Белова, А.Л. Галин). Окремий напрям становлять праці, присвячені зв'язку невизначеності з життєстійкістю особистості, зокрема дослідження Д.О. Леонтьєва. Найбільш активно досліджуються механізми подолання невизначеності (Н.А. Коваль, О.П. Макушина, Р. Foxman), а в останні роки особливу увагу приділено феномену

толерантності до невизначеності (А.І. Гусєв, А.В. Карпов, І.М. Леонов, Д. Мак Лейн, S. Budner).

Відповідно до Оксфордського тлумачного словника з психології, невизначеність визначається як стан переконання, за якого людина не має повної впевненості [79]. Часто її також розглядають як певне відкрите завдання, коли людина, виконуючи його, не володіє всією сукупністю необхідних чинників і змушена висунути кілька гіпотез, а вже потім визначати, яка з них є найбільш результативною [12].

У західній психології розрізняють два ключові поняття, що описують феномен невизначеності: «uncertainty» та «ambiguity». Попри те, що вони пов'язані та мають спільні риси, кожне з цих понять має власну специфіку, тому важливо надати їм чіткі визначення та підібрати адекватні відповідники українською мовою. Зокрема, «ambiguity» позначає ситуації, у яких існують відомі альтернативи, але можливі їх різні інтерпретації. Українським відповідником цього терміна доцільно вважати «неясність». Натомість «uncertainty» описує ситуації, у яких невідомі альтернативні варіанти дій і відсутні встановлені способи інтерпретації, що найбільш точно передається терміном «невизначеність».

Загалом невизначеність розглядається як розуміння того, що наші уявлення про світ та переконання не можуть точно передбачити майбутні події в нашому середовищі, не дозволяють точно передбачити майбутні події. У поведінкових і когнітивних науках її трактують переважно в контексті прийняття рішень, де вона пов'язана зі складністю прогнозування наслідків власних дій.

Теорія Yuand Dayan виділяє два основних види невизначеності: *очікувану* та *несподівану*. Очікувана невизначеність притаманна середовищам, у яких наявна інформація є слабким, але стабільним і відомим індикатором майбутніх подій. Наприклад, водіння у місті, де значна частина водіїв часто порушує правила дорожнього руху: правила існують, але вони є ненадійним предиктором реальної поведінки водіїв, і ця ненадійність є

передбачуваною. Несподівана невизначеність виникає тоді, коли у навколишньому середовищі відбуваються фундаментальні зміни, які роблять попередні прогнози недійсними. У таких ситуаціях людина стикається з потребою повністю переосмислити моделі поведінки та сприйняття подій [139].

Узагальнюючи різні підходи до розуміння невизначеності, науковці виділяють характерні ознаки ситуацій, що спричиняють у людини відчуття невизначеності:

- 1) залежність від ситуацій та подій, що неможливо точно передбачити;
- 2) невідомість імовірності можливих альтернатив;
- 3) неможливість аналізу та вимірювання ситуації з максимальною точністю;
- 4) відсутність зрозумілих основ і критеріїв для прийняття рішень чи вибору дій;
- 5) імовірність отримання невігідного результату або програшу [43].

Також виділяють три взаємопов'язані характеристики ситуації невизначеності:

- 1) **множинність** – суб'єктивне сприйняття великої кількості можливостей, варіантів вибору, рішень та інтерпретацій;
- 2) **непередбачуваність** – суб'єктивна неможливість прогнозування розвитку подій, невідомість імовірностей їх настання, відчуття відсутності причинно-наслідкових зв'язків;
- 3) **неконтрольованість** – суб'єктивне відчуття неможливості контролювати перебіг подій, протидіяти несподіванкам чи передбачити їх [43].

M.W. Kramer виокремив два **ключові фактори**, що впливають на поведінку людини в умовах невизначеності: *перший фактор* полягає в тому, що людина не сприймає будь-яку ситуацію як невизначену: передбачувані або легко зрозумілі обставини можуть оцінюватися нею як такі, що містять мінімальний рівень невизначеності; *другий фактор* стосується

індивідуальних відмінностей у толерантності до невизначеності: одна й та сама ситуація може викликати сильний дискомфорт або відчуття нестерпної невизначеності в однієї людини, тоді як інша сприйматиме її спокійно й не надаватиме їй суттєвого значення. [51, с. 165].

Отже, невизначеність можна визначити як ситуацію, у якій через брак або, навпаки, надмір інформації людина відчуває невпевненість щодо подальших дій та не може обрати оптимальне рішення. Крім того, невизначеність у житті людини може мати не лише негативний вплив, пов'язаний із пригніченістю, тривогою чи дезорієнтацією. Водночас вона здатна виконувати й позитивну роль: відкривати простір для свободи вибору, стимулювати творчість і сприяти появі нових ідей.

Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності, особливо війни, набуває особливої значущості, адже цей період пов'язаний з екстремальними обставинами, що суттєво впливають як на психічне, так і на фізичне здоров'я молоді. У таких умовах здатність зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до змін та ефективно функціонувати стає ключовою передумовою їхнього благополуччя та навчальної успішності. Фактори, що можуть впливати на формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах війни [87; 123], представлено на рис. 5.

Отже, стресостійкість здобувачів вищої освіти виступає багатовимірним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові та фізіологічні аспекти функціонування особистості. А такі особливості студентського віку, як інтенсивні академічні навантаження, соціальна адаптація, формування професійної ідентичності та потреба у самостійності, підвищують вразливість до стресу. Водночас саме цей період має значний потенціал для формування навичок саморегуляції, розвитку адаптивних копінг-стратегій та зміцнення психологічної резильєнтності.

1. Психологічні фактори:

- *Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):* студенти можуть страждати від ПТСР через пережитий досвід війни.
- *Тривога та депресія:* високий рівень невизначеності та постійне відчуття небезпеки сприяють розвитку тривожних розладів та депресії.
- *Психологічна гнучкість:* здатність адаптуватися до змінюваних умов, швидко реагувати на нові виклики та знаходити нові способи вирішення проблем.

2. Соціальні фактори:

- *Розрив соціальних зв'язків:* втрата контакту з сім'єю, друзями та соціальними групами через переміщення або евакуацію.
- *Соціальна підтримка:* важливість підтримки від волонтерських організацій, друзів та родини для зменшення відчуття ізоляції.

3. Академічні фактори:

- *Перерви в навчанні:* війна може призвести до тимчасового або постійного переривання навчального процесу.
- *Зміна форми навчання:* переходи на дистанційне навчання або навчання в інших навчальних закладах можуть вимагати додаткової адаптації.

4. Фізіологічні фактори:

- *Недостатній сон чи проблеми зі сном,* викликані постійним стресом і тривогою.
- *Незбалансоване харчування:* в умовах війни може бути складно підтримувати здорове харчування через дефіцит продуктів або порушення режиму харчування.
- *Фізичні травми:* ризик отримання фізичних травм або погіршення стану здоров'я через бойові дії.

5. Культурні та суспільні аспекти:

- *Патріотичні почуття:* відчуття обов'язку захищати свою країну може викликати додатковий стрес, але також може бути джерелом внутрішньої мотивації та сили.
- *Соціальні зміни:* зміна соціальних норм і очікувань у зв'язку з війною.

Рис. 5. Фактори впливу на формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти

Рівень стресостійкості здобувачів вищої освіти зумовлюється комплексом взаємопов'язаних чинників: індивідуально-психологічними особливостями, когнітивними установками, соціальною підтримкою з боку родини, однолітків і навчального середовища, а також фізичним здоров'ям і способом життя. Студенти, які володіють розвиненими навичками саморегуляції, емоційного контролю та конструктивного мислення, демонструють вищу здатність адаптуватися до ситуацій невизначеності.

Особливу роль у формуванні стресостійкості в умовах сучасної невизначеності, зокрема соціальної, економічної та воєнної, відіграють ефективні копінг-стратегії, гнучкість мислення, підтримувальні міжособистісні зв'язки та здатність до позитивної переоцінки досвіду. В умовах нестабільності студентська молодь потребує доступу до психологічних ресурсів, освітніх програм із розвитку життєстійкості та підтримки з боку інституцій вищої освіти.

Таким чином, стресостійкість здобувачів вищої освіти є результатом взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників та виступає важливою передумовою їхньої успішної адаптації, професійного становлення й збереження психічного благополуччя в умовах невизначеності.

1.3. Задоволеність життям як психологічний феномен

Задоволеність життям є комплексним інтегральним показником того, як людина оцінює власне існування, балансуючи між очікуваннями, досягненнями та внутрішніми переживаннями. Це суб'єктивне відчуття гармонії з собою і світом, що формується під впливом особистісних рис, життєвого досвіду, соціальних умов та ціннісних орієнтацій. Вивчення задоволеності життям дозволяє глибше зрозуміти психологічне благополуччя людини, її мотиваційні механізми та здатність адаптуватися до різноманітних життєвих ситуацій.

У сучасному суспільстві – в епоху високих швидкостей, надлишку інформації, хронічної нестачі часу та зростаючої невизначеності – особливо

гостро постає потреба у вивченні такого феномена, як задоволеність життям. На сьогодні ця комплексна й багатоаспектна проблема привертає значну увагу дослідників, про що свідчить велика кількість праць як зарубіжних, так і українських авторів.

Феномен задоволеності життям вже протягом кількох десятиліть привертає значну увагу дослідників: активно вивчаються його структура (Н.А. Батурін, С.А. Башкатов, Л.В. Куликів, Р.М. Шаміонов, E. Diener), взаємозв'язки з діяльністю та поведінкою людини (Е.Е. Бочарова, Р.М. Шаміонов, J. Carpentier, R.M. Csikszentmihalyi, J. Vallerand), роль задоволеності життям у збереженні та зміцненні здоров'я (А.А. Волочков, А.Б. Сірих, D. Kahneman, A. Krueger) та у формуванні соціальних стосунків (E. Diener, M. Eid, R.J. Larsen, S. Oishi) тощо.

Підвищений науковий інтерес до феномену задоволеності життям є цілком закономірним, адже це переживання має вагоме значення для повноцінної життєдіяльності людини. Дослідження демонструють, що люди з вищим рівнем щастя й задоволеності життям зазвичай є більш комунікабельними, активними, характеризуються кращим імунітетом та володіють розвиненішими навичками конструктивного розв'язання конфліктів (A. Bergsma, M. Eid, D. Kahneman, A. Krueger, R.J. Larsen, R. Veenhoven та ін.). Показники задоволеності власним життям тісно пов'язані з психологічним здоров'ям особистості, стабільним психосоматичним станом і загальною життєздатністю людини.

Втім, теоретичний аналіз наявних праць свідчить, що на сьогодні не існує єдиної наукової позиції щодо трактування поняття «задоволеність життям» та його структурних компонентів. Так само відсутні чіткі межі між спорідненими, але не тотожними поняттями. У соціально-психологічних дослідженнях, присвячених оцінюванню людиною власного життя, паралельно з терміном «задоволеність життям» часто використовуються поняття «щастя», «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «якість життя», «суб'єктивна якість життя» тощо. Це зумовлює потребу чітко

окреслити змістове наповнення терміна «задоволеність життям» та відмежувати його від інших суміжних понять.

Задоволеність життям є складним, динамічним соціально-психологічним явищем, яке ґрунтується на інтеграції пізнавальних та емоційно-вольових процесів і проявляється у суб'єктивному емоційно-оцінному ставленні людини, має спонукальну силу та стимулює пошук і регуляцію внутрішніх і зовнішніх об'єктів [102].

Проте, перш за все, задоволеність життям пов'язують із такими показниками, як якість життя, рівень задоволення базових та вищих потреб (Ж. П. Вірна, Е. Десі, А. Маслоу, Р. Раян), відчуття щастя (М. Аргайл) та суб'єктивне благополуччя (Д.Е. Дубініна, В.А. Дяченко, Л.М. Куликов, І.А. Мунасіпова-Мотяш).

Задоволеність розглядається у психологічній літературі як позитивно забарвлена емоція, що виникає в процесі задоволення однієї чи кількох потреб. Потреба в найзагальнішому розумінні – це усвідомлена індивідом необхідність у певних матеріальних чи духовних благах і послугах. Так, психолог А. Маслоу припустив, що людську поведінку визначає широкий спектр потреб, які він поділив на п'ять основних категорій та розташував у вигляді ієрархічної структури. В її основі знаходяться найнагальніші – фізіологічні потреби, тоді як на вершині – вищі індивідуальні запити, пов'язані з визнанням і самовираженням. У випадку хоча б часткового задоволення потреб нижчого рівня, людина переходить до реалізації потреб вищих рівнів, хоча цей перехід не завжди має чітку послідовність. Найвищим рівнем А. Маслоу вважає потребу самоактуалізації, досягти якої можливо лише за умови задоволення базових потреб попередніх рівнів [40, с. 121].

Ж.П. Вірна, аналізуючи задоволеність життям з точки зору самоактуалізації особистості, підкреслює важливість задоволення потреби у соціальній оцінці та визнанні, оскільки саме вона передуює реалізації потреби самоактуалізації [19].

Р. Раян та Е. Десі пов'язують особистісне благополуччя із задоволенням базових психологічних потреб: в автономії, компетентності та позитивних взаємин з іншими людьми. Задоволення потреб, які тісно пов'язані з соціальним контекстом, сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, а отже і задоволеності життям, а їх фрустрація, навпаки, призводить до зниження цих показників [143].

Важливим аспектом у вивченні задоволеності життям є відповідність між актуальними потребами та можливостями їх задоволення. Співвідношення того, наскільки людина задовольняє власні потреби, і того, скільки життєвих ресурсів вона витрачає на їх задоволення, у підсумку визначає її суб'єктивну оцінку рівня задоволеності життям [134].

Особистість має знаходити баланс між задоволенням власних індивідуальних потреб і вимог суспільства, забезпечуючи рівновагу внутрішніх механізмів функціонування та зовнішніх умов середовища й соціально-психологічного простору. Тому на рівень відчуття задоволеності життям впливає рівень задоволення потреб, особистісних домагань, вимог до себе, очікувань від життя, а також реальних можливостей реалізувати власні прагнення [40, с. 121–122].

До основних чинників, що здебільшого впливають на рівень задоволеності життям, зазвичай відносять: стан здоров'я, вік, стать, упевненість у собі, оптимізм, психологічну стійкість, особисту та сімейну безпеку, характер сімейних взаємин; якість соціальних контактів (дружні стосунки, міжособистісну довіру, частоту взаємодій та можливість щирого спілкування); змістовне дозвілля, творчу самореалізацію, професійну діяльність, соціальний статус, досягнення поставлених цілей, оцінку власних заслуг, матеріальний добробут, соціальну стабільність, комфортність середовища проживання (кліматичні та екологічні умови, розвиненість інфраструктури), а також оцінку роботи системи охорони здоров'я, уряду та економічного стану в країні [40; 102; 128].

Оскільки задоволеність життям є складним і багатовимірним феноменом, доцільно розглянути додаткові підходи до визначення її складових. Зокрема, Є.В. Балацький, намагаючись кількісно оцінити рівень задоволеності життям, визначив низку факторів, які можуть входити до структури цього поняття [6]. Вищезазначені фактори представлені на рис. 6.

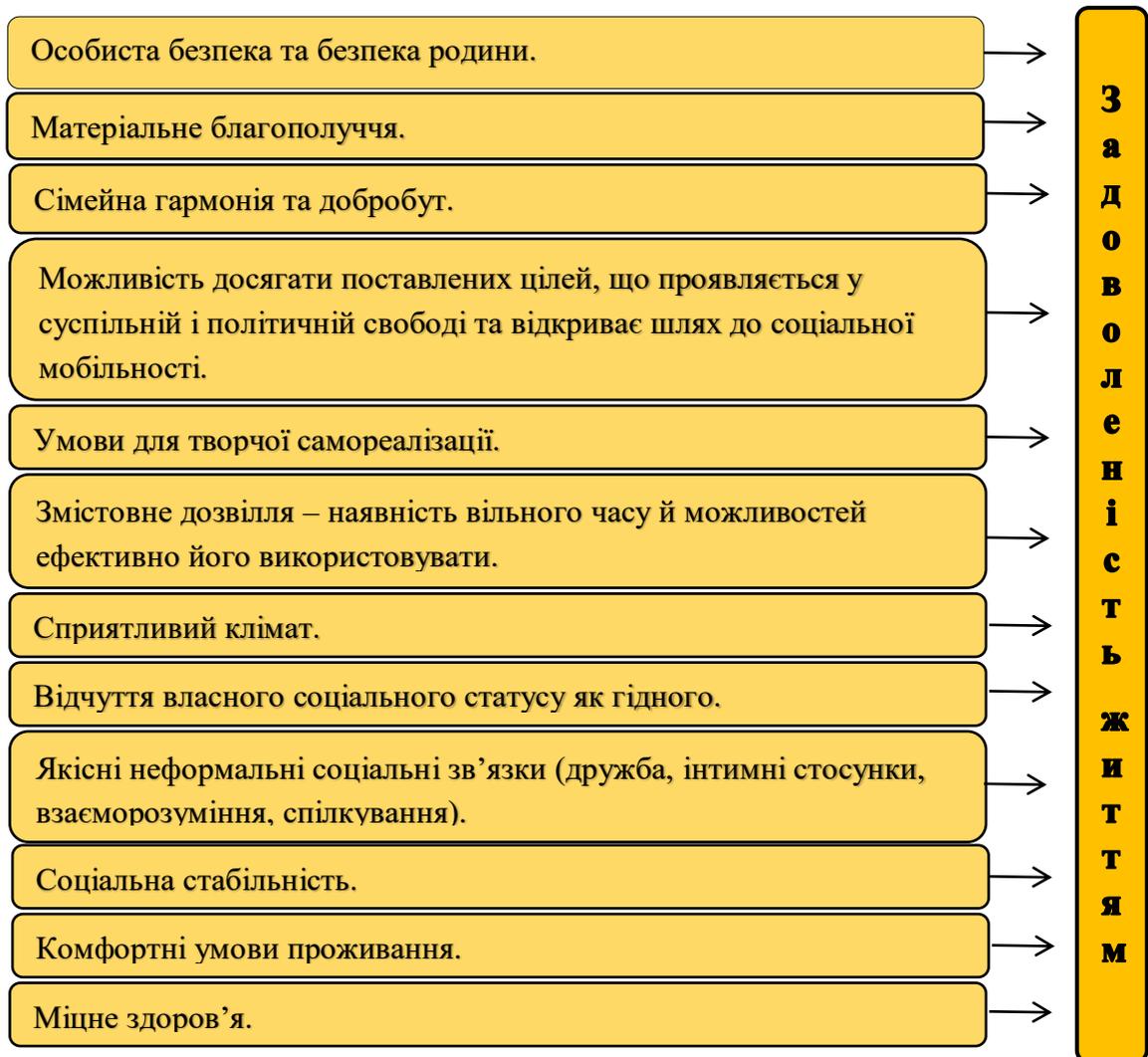


Рис. 6. Фактори впливу на рівень задоволеності життям

Критерієм задоволеності життям та його успішності є також якість життя особистості. «Якість життя» є комплексним показником, що охоплює сукупність необхідних параметрів та умов життєдіяльності, а також оцінку задоволеності людини їх фактичним станом. Якість життя поєднує дві складові: об'єктивну та суб'єктивну. Об'єктивну сторону визначають потреби та інтереси особистості, а також ступінь їх задоволення. Водночас потреби та інтереси мають індивідуальний характер, тому саме суб'єкти

можуть здійснити реальну оцінку рівня їх задоволення. Ці оцінки не можуть бути повністю відображені статистичними показниками, оскільки існують переважно у свідомості людей та проявляються у їхніх суб'єктивних судженнях і переживаннях [74].

Всесвітньою організацією охорони здоров'я визначено якість життя як сприйняття людьми свого становища в житті з урахуванням культурних особливостей, системи цінностей, а також у відповідності з їхніми очікуваннями, цілями та життєвими стандартами і запропоновано оцінювати якість життя за такими показниками:

✓ **фізичний стан** (енергійність, втомлюваність, фізичний дискомфорт, сон, відпочинок);

✓ **психологічний стан** (самооцінка, позитивні емоції, негативні переживання);

✓ **ступінь незалежності** (працездатність, повсякденна активність, залежність від лікування);

✓ **життя в суспільстві** (соціальні контакти, дружні зв'язки, професійна реалізація, суспільна значущість);

✓ **навколишнє середовище** (умови проживання, побут, безпека, можливості дозвілля, доступність інформації);

✓ **екологічні умови** (клімат, рівень забруднення, густота населення);

✓ **духовність**;

✓ **особисті переконання** [128].

Таким чином, якість життя людини має соціально-психологічну природу й реалізується через сприйняття нею власного задоволення різними сферами життя, його організацією та відповідністю індивідуальним потребам [19, с. 101]. Задоволеність життям, у цьому контексті, виступає як інтегральна оцінка умов існування, що формується шляхом зіставлення власних домагань з актуальними досягненнями [134].

Згідно з низкою теоретичних підходів, задоволеність життям формується під впливом подоланих труднощів, досягнутих цілей та змін, що

відбуваються в особистісній і професійній сферах. Оскільки вона тісно пов'язана з успіхами та бажаними трансформаціями, значну роль у її формуванні відіграють і внутрішні характеристики людини – віра у власні сили, здатність планувати та передбачати наслідки своїх дій. Очевидним є й те, що задоволеність життям перебуває у прямому зв'язку з самооцінкою. Самооцінка не лише корелює із загальним рівнем життєвої задоволеності, а й визначає силу впливу інших психологічних факторів на цей показник [102].

Водночас, невисокий рівень амбітності, не надто відповідальне ставлення до власних обов'язків, а також уміння отримувати задоволення від поточного моменту, не надто замислюючись про майбутнє, також можуть формувати в індивіда загальне позитивне сприйняття життя. Фактично, межа між тими, хто задоволений життям, і тими, хто ним незадоволений, значною мірою визначається здатністю людини адаптуватися до наявних умов. Тобто, зв'язок між особистісними рисами та задоволеністю життям може опосередковуватися цілою низкою інших психологічних характеристик.

Таким чином, на загальний рівень задоволеності життям впливає широкий і складний комплекс індивідуальних та зовнішніх чинників.

Неоднозначність психологічного змісту поняття «задоволеність життям» проявляється у тому, що воно розглядається в різному контексті:

- 1) у тісному зв'язку з категорією щастя;
- 2) в контексті вивчення якості життя;
- 3) як складова суб'єктивного благополуччя особистості;
- 4) як результат позитивного ставлення до себе та власного життєвого досвіду;
- 5) як процес і результат конструктивного використання внутрішнього психічного ресурсу – потоку, що є джерелом енергії та мотивації [102; 128].

Явище *задоволеності життям* у науковій літературі трактується як суб'єктивний стан, що виникає у відповідь на якість взаємодії людини з власними життєвими обставинами. У межах особистісного сприйняття прийнято виділяти такі основні ознаки задоволеності життям:

- 1) загальний емоційний фон, пов'язаний із поточною життєвою ситуацією;
- 2) динамічні характеристики життєдіяльності – активність чи пасивність, рівень амбітності, наявність прагнень і бажань;
- 3) суб'єктивне відчуття наповненості або, навпаки, порожнечі життя;
- 4) переживання задоволеності, що виникає в процесі реалізації життєвих планів та задоволення потреб;
- 5) відчуття стабільності навколишнього світу та сформовані очікування щодо майбутнього [102; 128].

Проте нерідко в показниках досліджень спостерігається невідповідність об'єктивним характеристикам життя людини, що пояснюється залежністю рівня задоволеності життям від способу мислення індивіда, порівнянням з минулим досвідом або з іншими людьми, впливом емоційного стану під час опитування, адаптацією до життєвих обставин та індивідуальне тлумачення подій, ілюзорністю форм – коли людина помилково вважає себе цілком задоволеною, хоча насправді її потреби або очікування не реалізовані.

М. Аргайл визначав стан відчуття задоволеності життям у цілому як щастя, розуміючи під ним узагальнену рефлексивну оцінку людиною минулого й теперішнього, а також частоту й інтенсивність позитивних емоцій. На його думку, важливими чинниками, що впливають на задоволеність життям і відчуття щастя, є: наявність значущих соціальних контактів; сприйняття свого соціального статусу як задовільного; благополучне здоров'я; відчуття потрібності іншим людям; задовільний матеріальний стан; можливість творчої самореалізації; задоволеність професійною діяльністю; усвідомлення особистих перспектив; наявність вільного часу; автономія як можливість діяти відповідно до власних переконань; особистісне зростання як прогрес у різних сферах життя; а також якість шлюбних стосунків [40, с. 122–123].

Тому задоволеність життям із психологічної точки зору розглядають у контексті потреб, прагнень і досягнень особистості, її емоційно-оціночного ставлення до себе та оточення, «Я-концепції», самоактуалізації, почуття щастя й суб'єктивного психологічного благополуччя. Найбільш оптимальним підходом до вивчення задоволеності життям є аналіз соціального самопочуття особистості, а також її суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я [19].

Варто зазначити, що порівняно з об'єктивними показниками набагато важливішу роль відіграють індивідуальні характеристики людини, когнітивні та емоційні процеси. А отже, для людей із серйозними порушеннями характерна досить висока оцінка свого щастя і задоволеності своїм життям, а також невідповідність в оцінці рівня задоволеності життям фінансовим доходам, порівняно з іншими, реальним досягненням та можливостям. З віком «розрив» між оцінкою свого рівня задоволеності життям і реальними досягненнями та можливостями зменшується [21].

Здебільшого люди схильні до порівняння свого благополуччя згідно з принципом «знизу-вгору», проте для людей із низькою самооцінкою властиве протилежне явище. Порівняння за принципом «знизу вгору» впливає на емоційний стан людей, як позитивно, так і негативно, зокрема стосовно їхнього здоров'я. Порівняння, зумовлені непереборними зовнішніми обставинами, не мають безпосереднього впливу на рівень задоволеності життям.

Згідно з теорією «розриву» між цілями та досягненнями, високі прагнення можуть призводити до зниження рівня задоволеності. Водночас деякі інші дослідники стверджують, що сам факт наявності адекватних життєвих цілей є сприятливим фактором для психічного благополуччя. Іноді зустрічаються люди, які, не зважаючи на обставини, сприймають життя «в сонячному світлі». Такі особистості сповнені оптимізму та щастя, а всі події здаються їм приємними. Вони проявляють позитивне ставлення до оточуючих, зберігають багато радісних спогадів і сприймають свої вільні

асоціації в позитивному ключі, оскільки на їхній рівень щастя впливає особливий тип мислення [48].

Порівняння за принципом «зверху вниз» покращує відчуття благополуччя. Схожий ефект виникає, якщо об'єкт порівняння має фізичні вади, певні труднощі або меншу успішність у виконанні завдань. Може підбадьорювати і сам факт думок про позитивні події. Проте цей ефект сильно залежить від давності приємних переживань: пригадуючи нещодавні або поточні приємні події, у людей зазвичай посилюється відчуття суб'єктивного благополуччя. У випадку ж пригадування подій далекого минулого оцінка благополуччя більше залежатиме від негативних переживань. Минуле в цьому випадку виступає як контраст, тоді як позитивні події сьогодення слугують суб'єктивним підтвердженням благополуччя [145].

Люди, які страждають на депресію, часто пояснюють негативні події власною провиною: вони відчувають провину, вважаючи, що причина невдач криється в них самих, і що погане повториться знову. Поки немає точних даних про напрямок цього впливу: чи такий стиль «приписування» провокує депресію, чи навпаки. Натомість суб'єктивно щасливі люди зазвичай не схильні приписувати собі причину невдач; навпаки, вони вважають, що позитивні події в їхньому житті виникають завдяки власним зусиллям [48].

Слід згадати також явище внутрішнього контролю – особистісної змінної, яка взаємопов'язана з рівнем задоволеності життям. Суть внутрішнього контролю полягає у переконаності людини в тому, що вона здатна впливати на поточні події, що є одним з основних компонентів особистісної витривалості, властивої стресостійким індивідам. Люди з високим рівнем внутрішнього контролю сприймають стресові ситуації як стимул до дії та вірять у свої сили для їх подолання [21].

Як уже зазначалося, щасливі люди не засмучуються через успіх інших, оскільки вони розглядають невдачі як можливість для самовдосконалення. Крім того, люди, які раніше стикалися з неконтрольованими проблемами зі

здоров'ям, частіше очікують повторення саме їх, аніж інших неприємностей. Натомість ті, чиї проблеми зі здоров'ям перебували під контролем, менш схильні очікувати їх повернення.

Ще одним проявом позитивного мислення є гумор, тобто здатність помічати комічну, менш серйозну сторону подій, яка зменшує їх значущість і, відповідно, знижує інтенсивність негативного суб'єктивного сприйняття неприємних ситуацій.

Явище задоволеності / незадоволеності життям впливає на численні аспекти життя людини: її вчинки, різні види діяльності, а також на поведінку в побутовій, економічній і політичній сферах. Такі переживання часто є важливими чинниками формування суспільної свідомості, міжособистісних відносин, а також групових очікувань та настроїв [48].

Рівень задоволеності життям істотно впливає на психічний стан, настроїв та психологічну стійкість особистості. Оцінка власної життєвої ситуації відображає широкий спектр суб'єктивних переживань благополуччя.

З метою позначення цього стану суб'єктивного світогляду людини використовують такі терміни, як «переживання (відчуття) щастя», «задоволеність життям», «емоційний комфорт», «благополуччя».

У філософській та психологічній літературі поняття «щастя» часто розглядають як феномен, що значною мірою стосується екзистенційного аспекту буття людини, її сприйняття і розуміння світу та природи людини в цілому. Саме це поняття містить безліч протиріч. Відчуття щастя значною мірою залежить від культурно-етнічних чинників: найчастіше щасливих людей зустрічають в Індії, а найрідше – у Швеції. Таким чином, якість і рівень життя впливають незначною мірою на суб'єктивне відчуття щастя [96].

Однією з важливих психологічних особливостей поняття «задоволеність життям» є відсутність чіткого визначення предмета оцінки, тобто того, що саме задовольняє або не задовольняє людину. Часто предмет оцінки залишається невидимим для спостерігача, що робить результати оцінювання надто залежними від того, на що респондент звертає увагу

(зовнішні обставини життя, оцінка власних дій, рішень, вчинків або особистої успішності).

Часто зустрічається у науковій літературі й термін «емоційний комфорт». Більшості словників подає поняття «комфорт» з конкретним значення – «зручність, сприятливі умови». Тому, використовуючи його для оцінки емоційного життя особистості, варто використовувати переносне значення. Як для наукового терміна, то така неоднозначність вважається недоліком [48; 145].

Поняття «благополуччя» має досить чітке значення, а його тлумачення у різних наукових дисциплінах значною мірою подібні чи збігаються. У суб'єктивному благополуччі буде доцільно виділити такі основні компоненти: *когнітивний*, що відображає уявлення про окремі аспекти власного буття та формується у разі цілісної й несуперечливої картини світу суб'єкта, та *емоційний*, який визначає домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів і включає переживання, що об'єднують почуття, зумовлені успішним функціонування усіх частин особистості [84; 96].

Суб'єктивне благополуччя окремої людини – це комплексне відчуття, що формується на основі приватних оцінок різних аспектів життя.

Для психологічної науки надзвичайно важливим є той факт, що суб'єктивне переживання благополуччя є одним із ключових складників переважаючого настрою людини. Суб'єктивне благополуччя постійно здійснює вплив на різні аспекти психічного стану особистості людини саме через зміну настрою, а отже, на ефективність поведінки, міжособистісної взаємодії, продуктивність діяльності та інші сфери активності індивіда. Особистість виступає як механізм інтеграції усієї психічної активності людини. У такому постійному впливі й визначено регулятивну роль суб'єктивного відчуття благополуччя [10].

Рівень благополуччя залежить від наявності усвідомлених цілей, ресурсів, умов для їх досягнення, а також від успішного втілення планів, поведінки та діяльності. На нього впливає задоволеність людини

міжособистісними взаєминами, можливість задовольнити потребу в емоційному затишку та спілкуванні й отримати від цього позитивні емоції. Тому суб'єктивне благополуччя є узагальненим і тривалим переживанням, що має велику значущість для особистості [25].

Отже, задоволеність життям є комплексним психологічним феноменом, що включає когнітивний та емоційний компоненти, відображає суб'єктивну оцінку власного життя та взаємозв'язана з різними сферами поведінки особистості.

Суб'єктивне благополуччя визначає психічний стан, настрій, психологічну стійкість та ефективність діяльності індивіда, а також впливає на міжособистісні взаємодії і соціальну адаптацію [75; 134].

Рівень задоволеності життям залежить не лише від об'єктивних життєвих обставин, а й від внутрішніх характеристик особистості, таких як оптимізм, внутрішній контроль, позитивне мислення та здатність використовувати гумор у стресових ситуаціях [85].

Здобувачі вищої освіти з високим рівнем стресостійкості здатні зберігати стабільний рівень задоволеності життям навіть в умовах невизначеності, оскільки сприймають труднощі як стимул до дії, контролюють свої емоції та ефективно інтегрують досвід минулих подій.

Взаємозв'язок між стресостійкістю та задоволеністю життям підтверджує, що розвиток психічної витривалості, навичок копінгу та позитивного сприйняття життя є важливим фактором підтримки психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти [55].

Виявлено, що суб'єктивне переживання щастя та задоволеності життям частково визначається культурно-етнічними особливостями та індивідуальними уявленнями про власне життя, що підкреслює значення персоніфікованого підходу у психологічному супроводі студентів.

1.4. Взаємозв'язок стресостійкості та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності

У контексті наростаючої невизначеності особливої актуальності набуває дослідження взаємозв'язку між стресостійкістю та задоволеністю життям. З'ясування того, яким чином здатність долати стрес впливає на суб'єктивне благополуччя здобувачів вищої освіти, дозволить краще зрозуміти механізми їхньої адаптації та окреслити шляхи психологічної підтримки молоді. Такий аналіз є важливим як для удосконалення освітнього процесу, так і для формування стратегій розвитку психологічної стійкості в студентському середовищі.

Задоволеність життям та стресостійкість виступають взаємопов'язаними складниками психологічної стійкості, що забезпечує здатність особистості успішно долати труднощі та пристосовуватися до стресових ситуацій. Задоволеність життям розглядають як багатовимірний показник, який відображає суб'єктивне сприйняття людиною власного життєвого досвіду, включаючи її емоційний стан, відчуття гармонії та рівень досягнення особистісних цілей; як складову суб'єктивного благополуччя, що охоплює як позитивні емоційні стани, так і когнітивне оцінювання людиною якості власного життя» [132].

Стресостійкість, у свою чергу, забезпечує людині можливість ефективно протидіяти негативним зовнішнім впливам, зберігаючи внутрішню рівновагу та здатність продовжувати здійснювати повсякденну діяльність. У сучасних наукових підходах, зокрема у працях Мартіна Селігмана, стресостійкість трактується не лише як вміння підтримувати психічний баланс, а й як здатність до особистісного зростання в умовах кризи. Результати наукових досліджень підтверджують взаємозв'язок між високим рівнем задоволеності життям та міцністю стресостійкості, сприяючи позитивнішому сприйняттю труднощів та формуванню готовності розглядати кризові ситуації як можливості для розвитку.

Задоволеність життям і стресостійкість поєднуються в єдину систему через поняття психологічної стійкості, що відображає здатність особистості зберігати надійність, емоційну рівновагу та функціональність навіть за умов тривалого стресу. Психологічна стійкість охоплює вміння відновлюватися після кризових подій, підтримувати психічне здоров'я та адаптуватися до нових викликів. Наукові дані свідчать про тісну кореляцію високого рівня задоволеності життям зі стресостійкістю, оскільки люди, які позитивно оцінюють власне життя, зазвичай легше долають складні ситуації та швидше відновлюють внутрішню рівновагу. Зокрема, Барбара Фредріксон у своїй теорії підкреслює роль позитивних емоцій, що супроводжують задоволення життям, у зміцненні психологічної стійкості. Її «модель розширення та побудови» (broaden-and-build) пояснює, що позитивні емоції розширюють мислення, сприяють творчому пошуку рішень і формують адаптивні стратегії реагування на стрес. З часом вони накопичуються у вигляді психологічних ресурсів, які створюють захисний буфер та допомагають людині протистояти майбутнім стресовим ситуаціям [133].

Інші наукові роботи також підтверджують тісний взаємозв'язок між задоволеністю життям і стресостійкістю. Зокрема, у дослідженні, проведеному в Університеті Північної Кароліни, наголошується, що позитивні емоції, які супроводжують високу задоволеність життям, посилюють здатність особистості справлятися зі стресом, сприяючи переосмисленню складних ситуацій та виробленню конструктивних моделей реагування. Аналогічні результати продемонструвало й сучасне тайванське дослідження, у якому вивчався вплив задоволеності життям, переконань щодо насолоди та життєстійкості. Воно показало, що поєднання цих чинників суттєво підвищує рівень добробуту, а висока задоволеність життям прямо сприяє зміцненню стресостійкості, формуючи більш оптимістичні життєві перспективи та мотивацію долати труднощі. Такий взаємозв'язок набуває особливої значущості у сучасних умовах тривалих кризових процесів. Розуміння ролі задоволеності життям у підвищенні стресостійкості

відкриває можливості для розроблення ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я та удосконалення стратегій подолання стресу [55; 57; 63; 84].

Фактори, що впливають на взаємозв'язок стресостійкості та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності

Особистісні риси відіграють ключову роль у формуванні взаємозв'язку між задоволеністю життям та здатністю протистояти стресу. Одним із найважливіших чинників є оптимізм, який дає змогу сприймати труднощі як тимчасові, керовані та такі, що можуть бути подолані. Оптимістично налаштовані молоді люди зазвичай виявляють вищий рівень стресостійкості, оскільки схильні шукати конструктивні й позитивні аспекти навіть у складних обставинах.

Наукові дані також підкреслюють значення *самооцінки* як фактора, що сприяє адаптивності. Здобувачі освіти з високою самооцінкою частіше зберігають віру у власні сили, демонструють більшу впевненість у здатності долати виклики та легше підтримують емоційну рівновагу. Висока самооцінка виступає додатковим внутрішнім ресурсом, який допомагає формувати позитивне ставлення до життєвих подій і підсилює загальний рівень психологічної стійкості [84; 145].

Соціальний і культурний контекст також відіграє важливу роль у формуванні взаємозв'язку між задоволеністю життям та стресостійкістю.

У колективістських культурах, де значущими є підтримка спільноти та міцні родинні зв'язки, задоволеність життям часто ґрунтується на відчутті належності до групи та стабільності соціальних контактів. У цьому випадку соціальна підтримка виступає одним із ключових ресурсів, що зміцнює стресостійкість, забезпечуючи людині відчуття безпеки й опори.

Натомість в індивідуалістичних культурах, характерних для багатьох західних суспільств, акцент робиться на особистих досягненнях, самореалізації та автономії. У таких умовах рівень стресостійкості та

задоволеності життям значною мірою визначається успішністю в досягненні індивідуальних цілей, відчуттям власної ефективності та здатністю контролювати власний життєвий шлях.

Соціальна підтримка посідає ключове місце у зміцненні стресостійкості. Наукові дослідження демонструють, що молоді люди з розвиненою мережею соціальних контактів значно ефективніше долають стресові події, оскільки отримують як емоційну, так і практичну допомогу від оточення. Соціальні зв'язки виконують функцію захисного буфера, зменшуючи негативний вплив стресу та знижуючи ймовірність розвитку депресивних і тривожних станів. Крім того, підтримка з боку сім'ї, друзів чи колег посилює відчуття безпеки та стабільності, що сприяє збереженню високої задоволеності життям навіть у складних або непередбачуваних обставинах [145].

Якість міжособистісних стосунків є ще одним важливим чинником стресостійкості. Міцні зв'язки з родиною, друзями та професійним оточенням створюють відчуття підтримки й захищеності, допомагають легше долати стрес і сприяють підвищенню загального рівня щастя та психологічного благополуччя [21].

Відчуття приналежності до спільноти також має вагоме значення, особливо в умовах війни чи інших кризових ситуаціях. Усвідомлення того, що людина є частиною великої соціальної групи, надає життю додаткового сенсу, зміцнює відчуття опори й допомагає формувати внутрішню стійкість перед життєвими викликами [145].

Відчуття контролю над власним життям є одним із ключових чинників, що впливає на задоволеність життям та стресостійкість. Коли людина переконана, що здатна самостійно впливати на перебіг подій у своєму житті, це підсилює відповідальність за власні дії й результати, сприяє формуванню більш високої самооцінки та впевненості у власних можливостях [134].

Позитивна самооцінка, у свою чергу, допомагає здобувачам вищої освіти ефективніше реагувати на критику, переживати невдачі та долати стресові ситуації. Молоді люди з високою самооцінкою краще усвідомлюють свої внутрішні ресурси, що робить їх більш стійкими до життєвих викликів.

Розвинений емоційний інтелект є ще одним важливим компонентом психологічного благополуччя, що передбачає здатність усвідомлювати та інтерпретувати власні емоції й емоції інших, а також уміння керувати ними. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє формуванню міцних соціальних зв'язків, покращує комунікацію та допомагає легше справлятися зі стресовими ситуаціями.

Матеріальний добробут також відіграє помітну роль у забезпеченні задоволеності життям. Хоча фінансові ресурси не гарантують щастя, достатній рівень доходу, що задовольняє базові потреби, сприяє відчуттю стабільності та підвищенню задоволеності життям. Так, комфортне житло, яке відповідає потребам молодої людини, позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я [96].

Доступ до якісної освіти та системи охорони здоров'я є не менш важливими факторами. Можливість здобути якісну освіту і своєчасно отримувати медичну допомогу значно покращує загальну якість життя, сприяє розвитку особистісного потенціалу та підтримує психологічну стійкість [55; 57; 63].

Психологічні фактори, що впливають на взаємозв'язок стресостійкості та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності

Спосіб мислення. Позитивне мислення, переформулювання негативних думок (когнітивна реструктуризація) та прийняття реальності є ефективними стратегіями, які сприяють зменшенню стресу та підвищенню задоволеності життям.

Копінг-стратегії. Це різноманітні методи, які люди застосовують для подолання стресових ситуацій. Ефективні копінг-стратегії допомагають підтримувати психічне здоров'я та зберігати внутрішню рівновагу.

Наявність травматичного досвіду. Травматичні події здатні викарбовувати глибокий слід у психіці молодої людини, впливаючи на її стресостійкість та задоволеність життям [11; 107].

Важливо пам'ятати, що перераховані фактори перебувають у тісній взаємодії і можуть посилювати чи послаблювати один одного. Щоб підвищити задоволеність життям та рівень стресостійкості, варто комплексно працювати над усіма цими аспектами. Це може вплинути на зміну способу мислення, зміцнення соціальних зв'язків, турботу про фізичне здоров'я та інші ресурси, які підтримують психологічне благополуччя.

Психологічна стійкість є важливим механізмом, що поєднує різні аспекти адаптації та допомагає людині не лише відновлюватися після стресових ситуацій, а й використовувати їх як ресурс для особистісного та психологічного розвитку. Завдяки психологічній стійкості здобувачі вищої освіти в змозі краще керувати своїми емоціями, ефективно долати труднощі, відшукувати сенс у пережитому досвіді та адаптуватися до нових життєвих обставин [126].

Психологічна стійкість сприяє саморозвитку, розвитку навичок саморефлексії (здатності переглядати свої установки, життєві цілі та стратегії поведінки), зміцненню особистих цінностей, завдяки чому молода людина усвідомлює свої сильні та слабкі сторони й може працювати над їх удосконаленням. До того ж, психологічна стійкість є головним чинником формування гнучкості мислення, що дає змогу здобувачу вищої освіти адаптуватися до різних обставин і відшукувати альтернативні рішення в непередбачуваних ситуаціях [107; 126].

Одним із ключових складових психологічної стійкості виступає позитивне мислення, що допомагає зберігати оптимізм попри складні життєві обставини. Здобувачі вищої освіти, які практикують позитивне мислення,

краще контролюють свої емоції та швидше відновлюються після кризових ситуацій. У свою чергу, ефективному управлінню внутрішніми ресурсами, знижуючи тривожність та підвищуючи стресостійкість, сприяє високий рівень емоційного інтелекту.

Ще однією важливою складовою стійкості є зміцнення соціальних зв'язків. Соціальна підтримка надає молодій людині необхідні ресурси для відновлення внутрішньої рівноваги та отримання підтримки та допомоги від надійних людей поруч у складних життєвих ситуаціях [11].

Враховуючи викладене вище, доходимо висновку, що психологічна стійкість інтегрує внутрішні та зовнішні ресурси, допомагаючи здобувачам вищої освіти не лише повернутися до нормального стану, а й розвиватися як особистість. Вона виступає об'єднавчим механізмом, який перетворює складні життєві обставини на можливості для зростання, зміцнення внутрішніх ресурсів та адаптації до нових умов.

Отже, сучасні умови соціальної, економічної та політичної невизначеності створюють для здобувачів вищої освіти середовище підвищеного психологічного навантаження. Молодь стикається з широким спектром викликів – від адаптації до нових форматів навчання та професійного самовизначення до необхідності зберігати емоційну рівновагу в умовах швидких змін. У такій ситуації зростає значення стресостійкості як особистісної здатності ефективно протистояти негативним впливам, зберігаючи внутрішню стабільність та продуктивність.

Водночас задоволеність життям виступає важливою інтегральною характеристикою психологічного благополуччя, що відображає суб'єктивну оцінку власного існування, рівня самореалізації та відчуття смислу. Для студентської молоді вона є ключовим індикатором успішності адаптації до освітнього середовища та загального психоемоційного стану.

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи розгляд поняття стресу, його класифікацій та причин виникнення, можна зазначити, що стрес є природною реакцією організму на дію внутрішніх чи зовнішніх подразників, яка має як адаптивний, так і потенційно руйнівний характер. Розмаїття форм стресу – від фізіологічного до психологічного, від короткочасного до хронічного – свідчить про складність цього явища та його глибокий вплив на фізичний і психічний стан людини.

Причини стресу можуть бути обумовлені як об'єктивними факторами (соціальні, економічні, професійні виклики), так і суб'єктивними (індивідуальне сприйняття ситуацій, особистісні риси, попередній досвід). Усвідомлення механізмів формування стресових реакцій та своєчасне розпізнавання джерел напруги є важливим кроком до ефективного подолання стресу та підтримання загального благополуччя людини.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності є складним, багатовимірним феноменом, який поєднує індивідуально-психологічні особливості, набуті компетентності та соціально-освітнє середовище. Її формування залежить не лише від внутрішніх ресурсів особистості, а й від зовнішніх факторів – підтримки з боку закладу освіти, організації навчального процесу, доступу до психологічної допомоги та адаптивних стратегій навчання. В умовах сучасних викликів, зокрема в період суспільної нестабільності та невизначеності, розвиток стресостійкості стає однією з ключових умов успішного професійного становлення студентської молоді. Формування цього ресурсу сприяє підвищенню здатності майбутніх фахівців ефективно діяти в складних ситуаціях, зберігати психічну рівновагу та приймати зважені рішення, що, у свою чергу, забезпечує їхню конкурентоспроможність і стійкість у швидкозмінному світі.

Задоволеність життям постає як багатовимірний психологічний феномен, що відображає суб'єктивну оцінку людиною власного буття, рівня

реалізації потреб, цінностей і життєвих цілей. Вона формується під впливом як внутрішніх чинників – особистісних рис, емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, – так і зовнішніх умов, серед яких важливими є соціальні взаємини, економічна безпека, можливості самореалізації та підтримка з боку суспільства.

Психологічні дослідження підкреслюють, що задоволеність життям не є статичною характеристикою: вона змінюється у відповідь на життєві події, досвід і систему значущих для людини орієнтирів. Водночас цей феномен має стійку основу, пов'язану з позитивним світосприйняттям і здатністю знаходити сенс навіть у складних обставинах.

Отже, задоволеність життям варто розглядати як інтегративний показник психологічного благополуччя, який відображає гармонійний баланс між очікуваннями, можливостями та реальним досвідом людини. Розуміння цього феномена відкриває важливі перспективи для психологічної підтримки, розвитку особистості та формування сприятливого соціального середовища.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна дійти висновку, що стресостійкість виступає визначальним чинником, який впливає на рівень життєвої задоволеності здобувачів вищої освіти в умовах сучасної невизначеності. Розвинені навички саморегуляції, емоційна збалансованість і здатність до адаптації забезпечують ефективніше подолання як зовнішніх, так і внутрішніх труднощів, притаманних студентському життю. Водночас недостатній рівень стресостійкості підвищує чутливість до психологічних навантажень та знижує показники суб'єктивного благополуччя й задоволеності життям.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ЇХ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Другий розділ кваліфікаційної роботи присвячено емпіричному дослідженню стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності: опису організації та методичних засобів дослідження, а також аналізу та інтерпретації результатів дослідження, а також розгляду мети, завдань та структури «Програми розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності».

2.1. Організація й опис методичних засобів дослідження

Загальна вибірка нашого дослідження сформована зі здобувачів 1-4 курсів першого (бакалаврського) та 1-2 курсів другого (магістерського) рівнів вищої освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти був представлений 17 здобувачами 1 курсу, 6 – 2 курсу, 22 – 3 курсу, 29 – 4 курсу; другий (магістерський) рівень вищої освіти – 20 і 6 здобувачами 1 і 2 курсів відповідно.

У дослідженні взяли участь респонденти віком від 17 до 42 років (включно). Згідно з Законом України «Про основні засади молодіжної політики» (станом на 2025 рік), а також за Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» «молоді особи» – це громадяни (як українці, так і іноземці або без громадянства на законних підставах), віком від 14 до 35 років включно. Тобто, юридично, за законом, «молоддю» вважаються особи до 35 років. А отже, надалі в межах нашого дослідження здобувачі вищої освіти віком до 35 років – «молодь» / «молоді люди» (94 особи), здобувачі вищої освіти віком від 35 років – «люди середнього віку» (6 осіб).

До вибірки увійшли здобувачі вищої освіти різної статі (жіночої – 70 осіб, чоловічої – 30 осіб), які навчаються на різних курсах та опановують спеціальності на двох факультетах університету: факультеті дошкільної, початкової освіти і мистецтв та факультеті фізичного виховання. Вибірку склали представники двох різних факультетів з метою більш ретельного вивчення рівня сформованості у здобувачів вищої освіти стресостійкості та рівня задоволеності життям в умовах невизначеності, оскільки факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв – педагогічно-творчий, орієнтований на навчання та виховання дітей і розвиток творчого потенціалу, а факультет фізичного виховання – спортивно-оздоровчий, спрямований на розвиток фізичних якостей, тренування і роботу в сфері спорту та здоров'я. Спеціальність «Початкова освіта» була представлена 35 респондентами, «Дошкільна освіта» – 15, «Фізична культура» – 50. Загальна кількість учасників дослідження становила 100 осіб.

Задля реалізації мети, а також розв'язання поставлених завдань емпіричного дослідження були використані такі методи та методики: авторська анкета – для збору інформації про соціодемографічні чинники (стать, вік, курс навчання, спеціальність; форму навчання зазначено не було); тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова); україномовна версія опитувальника «Шкала задоволеності життям» (А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник), які були запропоновані респондентам у вигляді гугл-форми, а також методи математико-статистичної обробки результатів: методи первинного статистичного аналізу (обчислення середньостатистичних показників) та методи вторинного статистичного аналізу (параметричний кореляційний аналіз за Пірсоном).

Емпіричне дослідження було проведене протягом вересня-жовтня 2025 року і спрямовано на вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю здобувачів вищої освіти та їх задоволеністю життям в умовах невизначеності.

З метою визначення рівня стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності нами було запропоновано тест «Стійкість до стресу»

(С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), який передбачав відповіді на 18 питань:

1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровою.
3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи.
4. Я буваю налаштованою агресивно.
5. Я не терплю критики на свою адресу.
6. Я буваю роздратованою.
7. Я стараюся стати лідером там, де це можливо.
8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою.
9. Я страждаю на безсоння.
10. Своїм недругам я можу дати відсіч.
11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності.
12. У мене бракує часу для відпочинку.
13. У мене виникають конфліктні ситуації.
14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе.
15. Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою.
16. Я все роблю швидко.
17. Я відчуваю острах, що втрачу можливість навчатися / працювати.
18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки.

Кожне твердження передбачало одну із запропонованих відповідей: «рідко», «іноді», «часто», які обраховувалися 1, 2 і 3 балами відповідно. За сумарною кількістю балів, згідно з наданими респондентами відповідями, було встановлено відповідний рівень стійкості до стресу кожного здобувача вищої освіти:

- 43-54 балів – низький рівень стійкості до стресу;
- 31-42 балів – середній рівень стійкості до стресу;
- 18-30 балів – високий рівень стійкості до стресу.

Ця методика дозволяє визначити *рівень стресостійкості* (наскільки людина здатна зберігати спокій та контроль у стресових ситуаціях, чи

проявляється у неї емоційна стабільність або, навпаки, – надмірна напруга, розгубленість); *адаптивність до складних умов* (як швидко людина пристосовується до змін і чи може вона ефективно функціонувати під час зовнішніх чи внутрішніх стресових факторів); *поведінкові реакції у стресі* (чи виявляє схильність до імпульсивних реакцій; чи спостерігається тенденція до уникання проблем; чи спостерігаються прояви агресії або пасивності; чи спостерігається раціональність поведінки); *здатність до емоційно-вольової регуляції* (наскільки особа здатна контролювати свої емоції і чи вміє мобілізувати ресурси, керувати вольовими зусиллями під час кризи); *психологічні ресурси подолання стресу* (оцінюється самооцінка, внутрішній контроль (локус контролю), здатність планувати дії, відповідальність, уміння приймати рішення в умовах тиску).

Таким чином, запропонована методика дозволяє комплексно оцінити можливості людини протистояти стресу, емоційно реагувати на труднощі та підтримувати ефективну діяльність під навантаженням.

З метою вивчення рівня задоволеності життям здобувачами вищої освіти в умовах невизначеності було використано україномовну версію опитувальника «Шкала задоволеності життям» Satisfaction with Life Scale, SWLS [132] авторів А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник [105].

Суб'єктивне благополуччя концептуально включає два основні компоненти: емоційний (афективний) та когнітивний (компонент судження). Шкала задоволеності життям (SWLS) була створена для вимірювання саме когнітивного компонента. Її конвергентна валідність підтверджується високою кореляцією з іншими показниками благополуччя, зокрема зі шкалою Фордайса та шкалою Джунна. Водночас SWLS демонструє низьку кореляцію (.09) з показниками інтенсивності афекту, що є свідченням його надійності щодо афективних станів.

Запропонований опитувальник містить 5 тверджень, за кожним з яких необхідно обрати лише один варіант відповіді:

1. В основному моє життя близьке до ідеалу.

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;
- 7 - повною мірою згоден/згодна.

2. *Обставини мого життя виключно сприятливі.*

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;
- 7 - повною мірою згоден/згодна.

3. *Я повністю задоволений своїм життям.*

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;
- 7 - повною мірою згоден/згодна.

4. *У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.*

- 1 - повністю не погоджуюся;
- 2 - не погоджуюся;
- 3 - скоріше не погоджуюся;
- 4 - дещо середнє;
- 5 - скоріше згоден/згодна;
- 6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

5. *Якщо я почав життя з початку – залишив би все як є.*

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

Оцінювання відповідно до «Шкали задоволеності життям» здійснюється за сирими балами, діапазон яких становить від 5 до 35. Чим вищий бал, тим вищий рівень задоволеності життям. Отримані результати можна класифікувати за шістьма категоріями благополуччя, для кожної з яких передбачено відповідний інтерпретаційний опис:

30-35 – Дуже задоволені

25-29 – Задоволені

20-24 – Дещо задоволені

15-19 – Дещо незадоволені

10-14 – Не задоволені

5-9 – Вкрай незадоволені.

Шкала задоволеності життям (SWLS) призначена для оцінювання загальних когнітивних суджень щодо власної задоволеності життям. Її заповнення зазвичай займає приблизно одну хвилину, оскільки респондент оцінює твердження за шкалою Лайкерта. Формулювання тверджень є достатньо відкритими для інтерпретації, що забезпечує доступність цього опитувальника дорослим із різним життєвим досвідом.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

З метою дослідження рівня стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності нами було запропоновано тестову методику

«Стійкість до стресу» авторів С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової.

Дослідження рівня стійкості до стресу серед здобувачів вищої освіти за статевою ознакою показало, що високий рівень стресостійкості притаманний 15% чоловіків і лише 10% жінок, хоча середні показники для обох груп залишаються майже однаковими (Табл. 2). Це може вказувати на незначну перевагу чоловічої вибірки щодо частки осіб із високою стресостійкістю, однак загалом статеві розбіжності не є вираженими.

Аналіз результатів щодо визначення рівня стресостійкості у представників обох статей засвідчив, що середній рівень стресостійкості властивий 15% чоловіків та 56% жінок. Середні значення цього показника свідчать про те, що вибірка чоловіків характеризується більш рівномірним розподілом рівнів стресостійкості – як середнього, так і високого, тоді як у більшості опитаних жінок стійкість до стресу переважно проявляється на середньому рівні. До того ж середнє значення цього показника у жінок є дещо вищим (36.16 бали), ніж у чоловіків (35 балів), що свідчить про незначну перевагу чоловіків у рівні сформованості стійкості до стресу порівняно з представницями жіночої статі.

Водночас низький рівень стресостійкості не був зафіксований серед чоловіків, тоді як у 4% жінок він все ж спостерігається.

Можливими причинами такої різниці можуть бути:

➤ *соціально-психологічні особливості* (жінки частіше відкритіше демонструють емоції та визнають переживання, тоді як чоловіки можуть схильні стримувати або занижувати прояви стресу);

➤ *гендерні ролі та очікування суспільства* (у культурному контексті чоловікам частіше приписують образ “стресостійких” та сильних, що може впливати на самооцінку рівня стресу);

➤ *особливості способів подолання стресу* (чоловіки та жінки можуть використовувати різні копінг-стратегії; чоловіки інколи схильні до більш активних або відволікаючих способів подолання, тоді як жінки частіше

застосовують емоційно орієнтовані підходи, що робить стрес більш виразним);

➤ *чутливість до самооцінювання* (жінки можуть точніше або критичніше оцінювати власний емоційний стан, що інколи призводить до вищої фіксації проявів низької стресостійкості).

З метою вивчення рівня задоволеності життям здобувачами вищої освіти в умовах невизначеності було використано україномовну версію опитувальника «Шкала задоволеності життям» Satisfaction with Life Scale, SWLS [132] авторів А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник [105].

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що жоден здобувач вищої освіти чоловічої статі в умовах невизначеності не продемонстрував надзвичайну задоволеність своїм життям, у той час як його підтвердили лише 4 % жінок. Це свідчить про загальну відсутність яскраво позитивної життєвої оцінки в обох статевих групах.

Серед респондентів чоловічої статі задоволеними своїм життя виявилися лише 9% здобувачів вищої освіти, у той час як задоволеними своїм життям виявилися 18% представниць жіночої статі, дещо задоволеними є 13% опитаних респондентів-чоловіків, у той час як серед представниць жіночої статі цей показник склав 24%, що може свідчити про більш позитивне сприйняття свого життєвого стану жінками або про їхню більшу відкритість у самооцінці емоційного благополуччя. Проте значний відсоток опитаних становить і кількість дещо незадоволених життям: серед здобувачів чоловічої статі цей рівень було визначено у 5% респондентів, у той час як у жіночої статі його було виявлено аж у 19% опитаних, що свідчить про ширшу варіативність оцінок у жіночій групі – жінки частіше як висловлюють задоволеність, так і зазначають певний рівень незадоволення.

Не задоволеними рівнем свого життя виявилися 3% здобувачів вищої освіти чоловічої статі і 5% – жіночої відповідно. Вкрай незадоволених своїм життям як серед здобувачів вищої освіти чоловічої статі, так і жіночої

виявлено не було, що може свідчити про відсутність критичних проявів емоційного неблагополуччя серед студентів.

Таким чином, можливі причини виявлених розбіжностей у рівнях задоволеності життям між представниками жіночої та чоловічої статі можуть пояснюватися сукупністю психологічних, соціальних і культурних чинників. Серед них можна виокремити такі:

➤ *різні способи емоційного реагування та самовираження* (жінки частіше відкрито виражають та усвідомлюють свій емоційний стан, що може впливати як на вищий рівень задоволеності, так і на більшу частку тих, хто відчуває часткове незадоволення);

➤ *особливості самооцінювання та схильність до рефлексії* (жінки зазвичай схильні ретельніше оцінювати якість свого життя, виявляючи як позитивні, так і негативні аспекти, тоді як чоловіки можуть стриманіше оцінювати власні переживання);

➤ *соціальні та культурні очікування* (традиційні гендерні ролі можуть впливати на те, як чоловіки та жінки інтерпретують свій життєвий стан; чоловіки можуть уникати різких оцінок, зокрема негативних, оскільки суспільство часто очікує від них стійкості, жінкам, навпаки, соціально дозволено ширше виражати емоційні стани);

➤ *відмінності у стратегіях подолання стресу* (жінки частіше застосовують емоційно орієнтовані копінг-стратегії, що робить їхні переживання більш вираженими; чоловіки можуть схилитися до уникнення або переключення діяльності, згладжуючи крайні оцінки);

➤ *навчальне навантаження та багатозадачність* (часто жінки поєднують навчання з більшою кількістю додаткових обов'язків (побут, соціальна активність, підробіток), що може як підвищувати їхню задоволеність певними аспектами життя, так і спричиняти відчуття перевантаження);

➤ *соціальна підтримка та міжособистісні зв'язки* (жінки, як правило, мають ширшу мережу емоційної підтримки, що позитивно впливає на їхнє

відчуття благополуччя, але одночасно підвищує емоційну вразливість до труднощів).

Отже, розбіжності у рівнях задоволеності життям у здобувачів вищої освіти чоловічої та жіночої статі можуть бути обумовлені комплексною взаємодією емоційних, соціальних та поведінкових факторів, які по-різному проявляються у представників різних статей.

Таблиця 2

Середні показники рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за статевою ознакою

Стать	Рівень стійкості до стресу			Рівень задоволеності життям		
	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)
Чоловіки	Високий	15 (15%)	27.06	Дуже задоволені	-	-
				Задоволені	9 (9%)	26.67
	Середній	15 (15%)	35	Дещо задоволені	13 (13%)	22.62
				Дещо незадоволені	5 (5%)	16.6
	Низький	-	-	Не задоволені	3 (3%)	27.67
				Вкрай незадоволені	-	-
	30 (30%)	31.03		30 (30%)	21.8	
Жінки	Високий	10 (10%)	27.6	Дуже задоволені	4 (4%)	32.25
				Задоволені	18 (18%)	27.17
	Середній	56 (56%)	36.16	Дещо задоволені	24 (24%)	21.92
				Дещо незадоволені	19 (19%)	17.37
	Низький	4 (4%)	44.5	Не задоволені	5 (5%)	12.8
				Вкрай незадоволені	-	-
	70 (70%)	36.09		70 (70%)	21.7	
Загальний показник середнього значення			33.56			21.75

Крім того, кореляційний аналіз засвідчив наявність прямого зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем задоволеності життям у представників обох статей: вищий рівень стресостійкості до життєвих обставин сприяє підвищенню задоволеності життям, тоді як низька стійкість до стресу негативно впливає на якість життя та рівень задоволення ним.

Представимо кореляцію середніх показників рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за статевою ознакою на рис. 7.

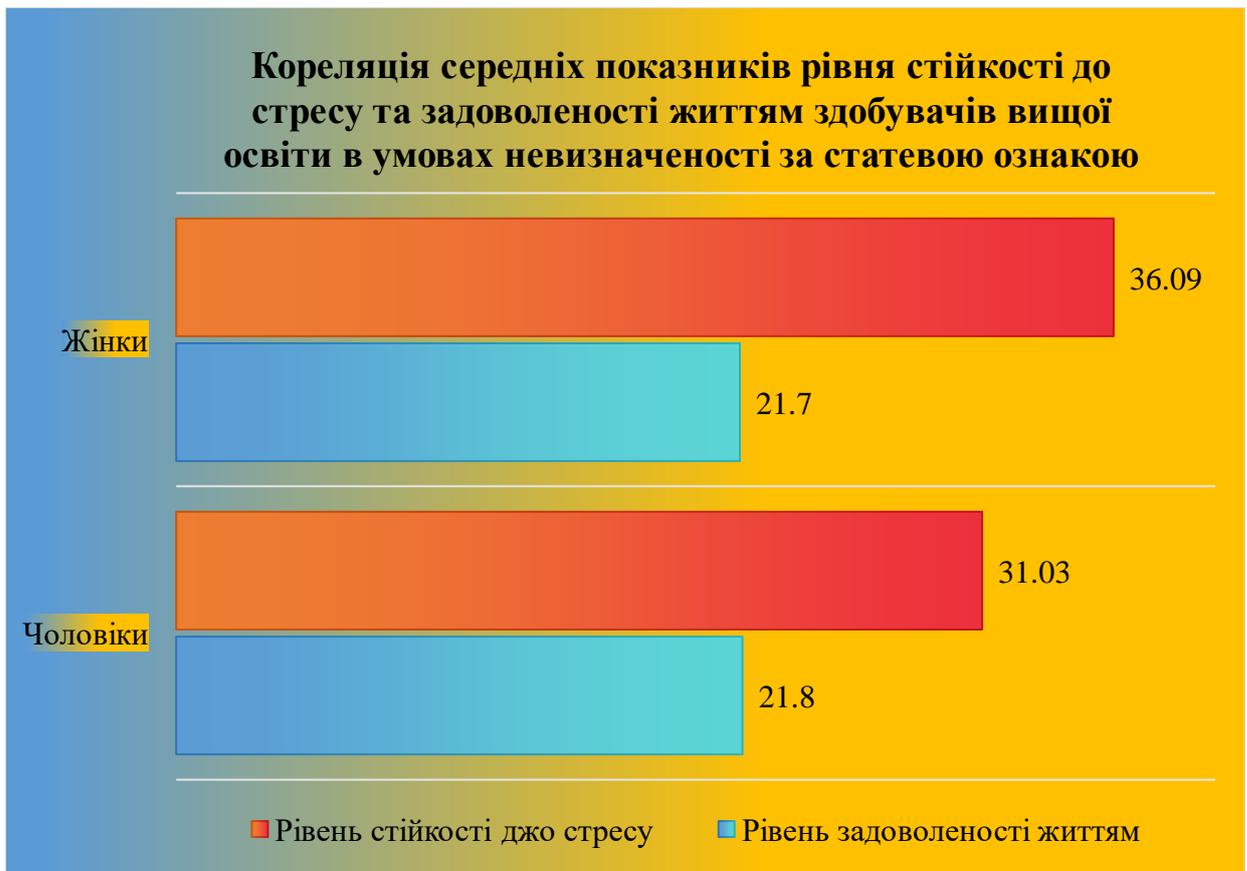


Рис. 7. Кореляція середніх показників рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за статевою ознакою

Загалом за статевою ознакою загальний показник середнього значення рівня сформованості стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності становить 33.56 бали, що відповідає середньому рівню стресостійкості; загальний показник середнього значення рівня задоволеності життям становить 21.75 бали, що відповідає категорії «Дещо задоволені».

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r) встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок між стійкістю до стресу здобувачів вищої освіти різної статі та їх задоволеністю життям в умовах невизначеності.

Так, аналіз результатів відповідей представниць жіночої статі засвідчив існування статистично значущого кореляційного зв'язку між вищезазначеними параметрами $p \leq 0,01$:

$$r_{\text{емп.}} = -0.47754$$

$$r_{0.01} = 0.30596$$

$$r_{0.05} = 0.2352$$

Відповідно було підтверджено існування статистично значущого кореляційного зв'язку між вищезазначеними параметрами $p \leq 0,05$ у представників чоловічої статі:

$$r_{\text{емп.}} = -0.4251$$

$$r_{0.01} = 0.46289$$

$$r_{0.05} = 0.36101$$

Сильний зв'язок між стійкістю до стресу здобувачів вищої освіти різної статі та їх задоволеністю життям в умовах невизначеності означає, що практично будь-яке підвищення стійкості до стресу у студентів пов'язане з підвищенням їх задоволеності життям. Статистична значущість підтверджує, що цей зв'язок не випадковий і з високою ймовірністю відображає реальні закономірності стосовно представників як жіночої, так і чоловічої статі. Крім того, результати можуть свідчити про те, що для підвищення рівня задоволеності життям студентів варто розвивати у них навички стресостійкості, наприклад через тренінги з емоційного інтелекту, тайм-менеджменту чи психологічної підтримки.

Дослідження рівня стійкості до стресу серед здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за віковою ознакою засвідчило, що молоді чоловіки (віком до 35 років), порівняно з чоловіками середнього віку демонструють

майже однаковий рівень стійкості до стресу, що підтверджено відповідними середніми показниками рівня стійкості до стресу. Водночас жінки середнього віку демонструють значно вищий середній показник рівня стійкості до стресу, порівняно з молодими жінками (Табл. 3). Причинами таких результатів можуть бути зазначені нижче фактори:

➤ *життєвий досвід та психологічна зрілість* (чоловіки до 35 років і чоловіки середнього віку мають майже однаковий рівень стресостійкості через меншу різницю у професійному та життєвому досвіді, тоді як жінки середнього віку накопичили більше досвіду подолання стресових ситуацій, що підвищує їх стійкість);

➤ *формування копінг-стратегій* (жінки середнього віку могли розвинути більш ефективні емоційні та поведінкові механізми подолання стресу, тоді як у чоловіків ці механізми змінюються менш помітно між віковими групами);

➤ *соціальна підтримка та ролі* (жінки середнього віку частіше мають стабільні соціальні та сімейні ролі, що сприяє підвищенню їх психологічної стійкості);

➤ *біологічні та психологічні особливості* (можливі вікові зміни в емоційній регуляції, які у жінок проявляються більш помітно, ніж у чоловіків);

➤ *гендерні стереотипи та соціалізація* (чоловіки можуть менш активно використовувати емоційні стратегії подолання стресу, що зменшує вікові відмінності у їхній стресостійкості, тоді як жінки більш чутливі до соціальних та емоційних чинників і з віком набувають ефективніші механізми адаптації).

Аналіз результатів рівня стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за віковою ознакою, дозволяє стверджувати, що представники жіночої статі мають схильність до стресових проявів, що засвідчено відповідними середніми показниками, проте у жінок середнього віку дещо вищий рівень стійкості до стресу, порівняно з представниками

чоловічої статі цієї вікової категорії. Але загалом здобувачки вищої освіти продемонстрували менший рівень стійкості до стресу, порівняно з загальним середнім показником, який продемонстрували чоловіки. Можливими причинами таких отриманих результатів можуть бути:

➤ *гендерні особливості емоційної реактивності* (жінки в середньому демонструють вищу емоційну чутливість та схильність до більш інтенсивного переживання стресових ситуацій, що може знижувати загальні показники стресостійкості серед студенток);

➤ *зміна життєвих ролей та накопичений життєвий досвід у середньому віці* (жінки середнього віку зазвичай мають більш розвинені навички емоційної регуляції, адаптації до стресових ситуацій та вирішення проблем, накопичені через професійний і життєвий досвід, порівняно з чоловіками тієї ж вікової категорії);

➤ *вплив соціальних очікувань та ролевих навантажень* (студентки можуть поєднувати навчання з іншими соціальними ролями (робота, сімейні обов'язки, доглядова діяльність), що підвищує рівень хронічної напруги та знижує показники стресостійкості у молодому віці; у середньому віці ці ролеві конфігурації часто стабілізуються, що сприяє вищому самоконтролю й кращому подоланню стресів);

➤ *різниця у способах подолання стресу* (жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (переживання, обговорення проблем), тоді як чоловіки – проблемно-орієнтовані (дії, вирішення задачі); у студентському віці емоційно-орієнтовані стратегії можуть знижувати показники стресостійкості, але в середньому віці жінки частіше розвивають більш адаптивні способи їх подолання);

➤ *особливості мотивації та академічного навантаження* (здобувачки вищої освіти часто характеризуються високою мотивацією досягнення й відповідальністю за результати навчання, що іноді супроводжується підвищеним самоусвідомленням і тривожністю; це може знижувати їхній рівень загальної стресостійкості порівняно з чоловіками);

➤ *біопсихологічні чинники* (гормональні коливання, властиві жіночому організму, можуть тимчасово знижувати здатність до стресорезистентності, особливо в молодому віці. У період стабілізації гормонального фону (частіше після 30–35 років) стресостійкість може зростати);

➤ *соціально-культурні установки щодо вираження стресу* (жінкам соціально дозволено відкритіше виражати напруження та емоційні стани. Це може призводити до більш реалістичної самооцінки власної стресостійкості та, відповідно, нижчих середніх показників у тестуванні).

Здійснивши аналіз рівня задоволеності життям здобувачами вищої освіти різної статі в умовах невизначеності, ми дійшли висновку, що молоді чоловіки більш незадоволені своїм життям (середнє значення – 19.49 бали), порівняно з чоловіками середнього віку (середнє значення – 25 балів). Водночас молоді жінки виявилися більш задоволеними своїм життям (середнє значення – 21.8 бали), порівняно зі здобувачками освіти середнього віку (середнє значення – 19.75 бали). Порівнюючи середні показники між рівнем задоволеності життям представників обох статей, доходимо висновку, що здобувачі вищої освіти чоловічої статі більш задоволені своїм життям (середнє значення – 22.25 бали), порівняно з представницями жіночої статі (середнє значення – 20.78 бали).

Можливі причини виявлених відмінностей:

➤ *вікові особливості життєвих очікувань, орієнтацій та стабільності* (молоді чоловіки можуть переживати період пошуку власної ідентичності та ролі в суспільстві, невизначеність професійного майбутнього, нестабільність соціального статусу, високий тиск очікувань щодо досягнень (кар'єра, статус), фінансову нестабільність, пов'язану з початком самостійного життя, що часто супроводжується зниженням задоволеності життям; чоловіки середнього віку уже мають певні професійні досягнення, матеріальну стабільність і сформований життєвий шлях, що сприяє вищому рівню задоволеності);

➤ *особливості соціальних ролей та гендерних очікувань* (чоловікам традиційно приписують роль «досягача», що тисне на молодих чоловіків і робить їхню самооцінку життя більш залежною від успіхів; жінки ж часто базують задоволеність життям на ширшому спектрі аспектів – стосунках, соціальній підтримці, емоційному комфорті – що може сприяти вищим показникам задоволеності саме у молодому віці; у молодому віці жінки часто демонструють більш розвинену соціальну підтримку (дружба, спільноти), уміння емоційної регуляції та пошуку допомоги, більшу чутливість до позитивних соціальних взаємин, що може сприяти підвищеній задоволеності життям порівняно з чоловіками того ж віку; у жінок середнього віку може знижуватися життєва задоволеність через поєднання професійних та сімейних обов'язків, емоційне та фізичне навантаження, меншу кількість часу на власний розвиток та ресурси відновлення);

➤ *різні джерела стресу та способи його подолання* (молоді чоловіки частіше зіштовхуються з стресом самоствердження, конкуренції, очікувань успіху; молоді жінки можуть мати збалансованіші копінг-стратегії, більш орієнтовані на соціальну взаємодію; у середньому віці стрес у жінок може накопичуватися через складність поєднання ролей, тоді як чоловіки часто мають більш стабільний режим життя);

➤ *вплив освітнього середовища та мотивації до навчання* (молоді жінки зазвичай характеризуються більшою навчальною мотивацією, відповідальністю й організованістю, позитивним ставленням до академічних досягнень; молоді чоловіки можуть переживати: відсутність чітких професійних планів, труднощі із самодисципліною, менш позитивне сприйняття освітнього навантаження; у середньому віці тенденції можуть змінюватися: чоловіки частіше навчаються для підвищення кваліфікації або зміни кар'єри, що підсилює їхню мотивацію та задоволеність життям);

➤ *соціально-економічні умови* (чоловіки середнього віку зазвичай більш економічно стабільні, що підвищує задоволеність; молоді чоловіки часто стикаються з нестачею доходів і фінансовою залежністю; молоді жінки

можуть мати нижчі очікування щодо доходу на ранніх етапах життя, тому менше пов'язують задоволеність із фінансами; жінки середнього віку можуть відчувати фінансовий тиск через сімейні витрати);

➤ психологічні та ціннісні відмінності (з віком у чоловіків зростає впевненість у власних рішеннях, що позитивно впливає на їхню оцінку життя; у жінок середнього віку можливе зниження задоволеності через підвищену емоційну чутливість та втому від багатозадачності).

Таблиця 3

Середні показники рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за віковою ознакою

Вік	Рівень стійкості до стресу			Рівень задоволеності життям		
	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення
Молоді чоловіки	Високий	13 (13%)	26.77	Дуже задоволені	-	-
				Задоволені	7 (7%)	26.29
	Середній	13 (13%)	35.23	Дещо задоволені	11 (11%)	22.73
				Дещо незадоволені	5 (5%)	16.6
	Низький	-	-	Не задоволені	3 (3%)	12.33
				Вкрай незадоволені	-	-
	26 (26%)	31		26 (26%)	19.49	
Чоловіки середнього віку	Високий	2 (2%)	29	Дуже задоволені	-	-
				Задоволені	2 (2%)	28
	Середній	2 (2%)	33.5	Дещо задоволені	2 (2%)	22
				Дещо незадоволені	-	-
	Низький	-	-	Не задоволені	-	-
				Вкрай незадоволені	-	-
	4 (4%)	31.25		4 (4%)	25	
Загальний показник середнього значення			31.13			22.25

Середні показники рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за віковою ознакою

Вік	Рівень стійкості до стресу			Рівень задоволеності життям		
	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)
Молоді жінки	Високий	9 (9%)	27.33	Дуже задоволені	5 (5%)	32
				Задоволені	17 (17%)	26.94
	Середній	55 (55%)	36.24	Дещо задоволені	22 (22%)	21.95
				Дещо незадоволені	18 (18%)	17.33
	Низький	4 (4%)	44.5	Не задоволені	5 (5%)	10.8
				Вкрай незадоволені	-	-
		68 (68%)	36.02		67 (67%)	21.8
Жінки середнього віку	Високий	1 (1%)	30	Дуже задоволені	-	-
				Задоволені	-	-
	Середній	1 (1%)	32	Дещо задоволені	2 (2%)	21.5
				Дещо незадоволені	1 (1%)	18
	Низький	-	-	Не задоволені	-	-
				Вкрай незадоволені	-	-
		2 (2%)	31		3 (3%)	19.75
Загальний показник середнього значення			33.51			20.78

Крім того, на результати вплинули різний розмір груп за статтю та віком, специфіка напряму освіти (гуманітарні/технічні спеціальності), соціальний контекст (економічна ситуація, військові події в країні).

Представимо кореляцію середніх показників рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за віковою ознакою на рис. 8.

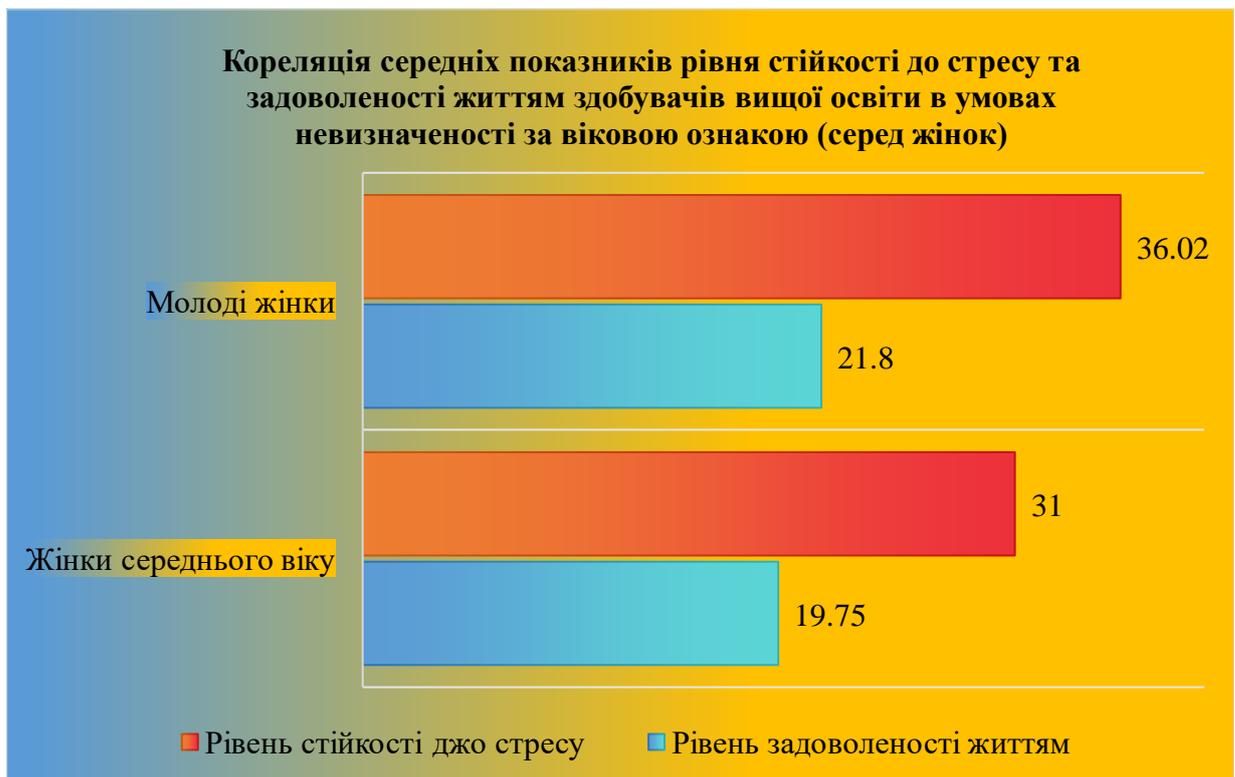
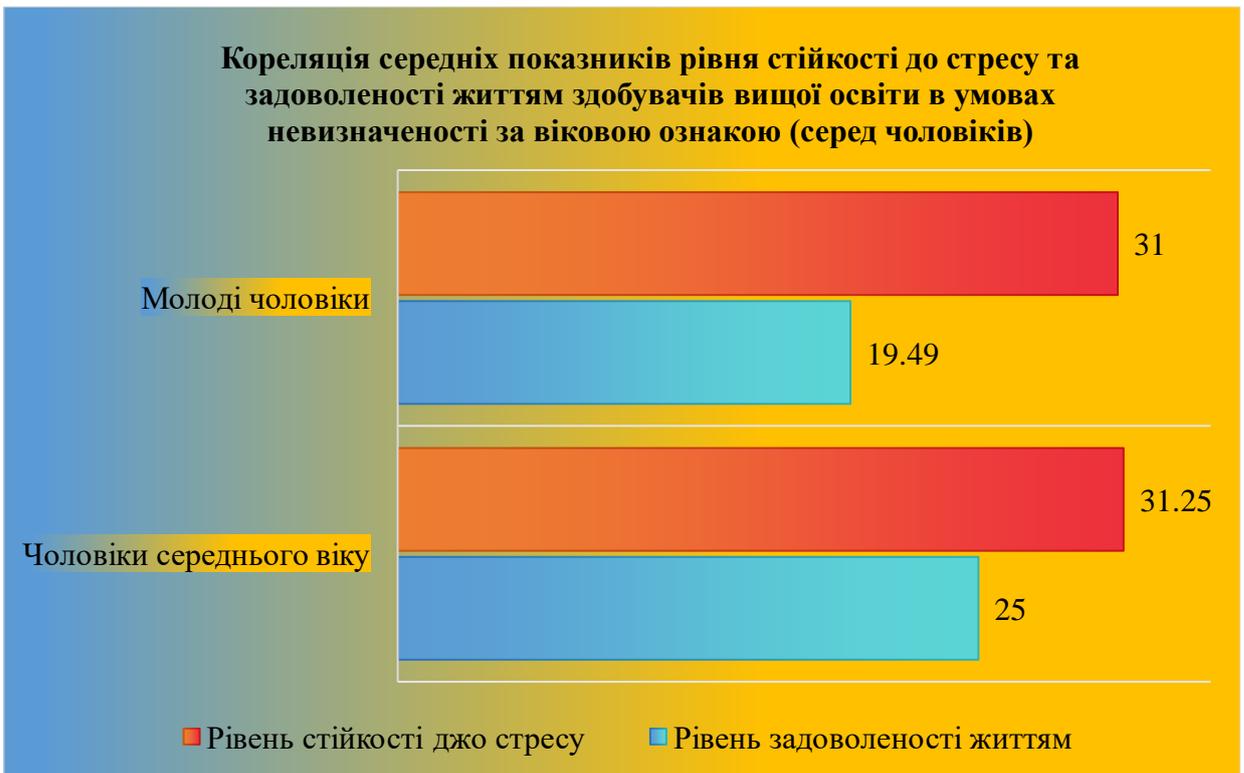


Рис. 8. Кореляція середніх показників рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за віковою ознакою

В цілому загальний показник середнього значення рівня сформованості стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності за

віковою ознакою становить 32.32 бали, що відповідає середньому рівню стресостійкості; загальний показник середнього значення рівня задоволеності ними своїм життям становить 21.52 бали, що відповідає категорії «Дещо задоволені».

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r) статистично встановлено доволі міцний кореляційний зв'язок між стійкістю до стресу здобувачів вищої освіти за віковою ознакою (як у чоловіків, так і жінок) та їх задоволеністю життям в умовах невизначеності. Це свідчить про досить сильну статистичну залежність між величинами, що досліджувалися.

Так, аналіз результатів відповідей молодих жінок засвідчив існування статистично значущого кореляційного зв'язку між вищезазначеними параметрами $p \leq 0,01$:

$$r_{\text{емп.}} = -0.49839$$

$$r_{0.01} = 0.31036$$

$$r_{0.05} = 0.23866$$

Відповідно було підтверджено існування статистично значущого кореляційного зв'язку між вищезазначеними параметрами $p \leq 0,05$ у молодих чоловіків:

$$r_{\text{емп.}} = -0.46073$$

$$r_{0.01} = 0.49581$$

$$r_{0.05} = 0.38824$$

Статистично значущий зв'язок між вищезазначеними параметрами за відповідями у жінок середнього віку встановити не вдалося, оскільки виявилася дуже мала вибірка (лише 2 представниці цієї вікової категорії). Існування ж статистично значущого кореляційного зв'язку між стійкістю до стресу чоловіків середнього віку встановлено не було, проте це не означає, що такий зв'язок зовсім відсутній, тим більше, що вибірка склала 4 особи:

$$r_{\text{емп.}} = -0.18547$$

$$r_{0.01} = 0.99$$

$$r_{0.05} = 0.95$$

Сильний зв'язок між стійкістю до стресу серед молоді та їх задоволеністю життям в умовах невизначеності означає, що практично будь-яке підвищення стійкості до стресу у здобувачів освіти пов'язане з підвищенням їх задоволеності життям. Статистична значущість підтверджує, що цей зв'язок не випадковий і з високою ймовірністю відображає реальні закономірності стосовно як молодих жінок, так і молодих чоловіків.

Аналіз результатів рівня стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності *в залежності від курсу навчання та рівня вищої освіти* дозволив зробити такі висновки: з переходом до кожного наступного курсу бакалавріату у здобувачів спостерігалось поступове зниження рівня стійкості до стресу (здобувачі 1, 2, 3 та 4 курсів продемонстрували середні показники 31.94, 32.34, 35.07 і 36.47 бали відповідно). У здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спостерігалась тенденція підвищення рівня стресостійкості (середні показники склали 35.54 бали та 32.9 бали за результатами опитування здобувачів 1 та 2 курсів відповідно). Причини таких результатів можна обґрунтувати нижче наведеними факторами:

➤ *зростання навчального навантаження та академічного тиску у бакалавріаті* (з переходом із курсу на курс збільшується кількість дисциплін і складність матеріалу, вимоги до самостійної роботи, частота оцінювання, відповідальність за професійний вибір, що призводить до хронічного перенапруження, поступово знижуючи здатність студентів ефективно справлятися зі стресом);

➤ *емоційне та фізичне виснаження до завершення бакалавріату* (на старших курсах бакалавріату студенти часто зіштовхуються з втомою від тривалого навчального процесу, накопиченням незавершених чи складних завдань, підготовкою до підсумкової атестації, практик, написання кваліфікаційної роботи, невизначеністю щодо майбутнього (працевлаштування або вступ до магістратури), що може знижувати їхню

стресостійкість у порівнянні з першокурсниками, які переважно мають високий запас адаптивних ресурсів);

➤ *відмінність етапів адаптації та зрілості здобувачів бакалавріату* (1 курс передбачає активний адаптаційний період і супроводжується високим рівнем мотивації, інтересу, оптимізму; стрес на цьому етапі здобуття освіти є мобілізуючим; на 2 курсі зростає обсяг завдань, що призводить до перших проявів втоми; на 3–4 курсах стрес стає кумулятивним, а ресурси відновлення у здобувачів освіти значно знижуються, що є природною динамікою адаптації до тривалого освітнього процесу);

➤ *відмінність мотивації та зрілості магістрантів* (до магістратури зазвичай вступають студенти, які вже мають, порівняно зі студентами бакалавріату, усвідомлені професійні цілі, адаптовані до університетського середовища, здатні ефективніше планувати час, демонструють вищий рівень саморегуляції та академічної мотивації, що призводить до поступового підвищення у них до закінчення навчання у магістратурі середніх показників рівня стресостійкості);

➤ *особливість навантаження у магістратурі* (на першому курсі магістратури студенти часто відчують невизначеність від переходу на новий рівень, намагання здійснювати контроль над освітнім процесом, проте, не зважаючи на те, що другий курс магістратури зазвичай більш напружений: передбачає підготовку до захисту кваліфікаційної роботи, вікову та професійну зрілість, поєднання навчання з роботою, а отже, і відповідальність за кінцевий професійний результат, що може сприяти поступовому підвищенню рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти, що й відображено у результатах (Табл. 4).

Крім того, на зміну рівня стійкості до стресу у студентів під час здобуття освіти на першому (бакалаврському) та другому (магістерському) рівнях вищої освіти можуть впливати соціально-економічні умови: військовий стан, економічна нестабільність, необхідність поєднувати роботу й навчання, стан психічного здоров'я студентів у певний період

року/семестру, особливості викладацького складу, методів навчання та академічної політики.

Здійснивши аналіз результатів рівня задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності в залежності від курсу навчання та рівня вищої освіти, ми можемо констатувати: з 1 до 3 курсу бакалавріату у здобувачів вищої освіти спостерігається поступове зниження рівня задоволеності життям, на 4 курсі цей показник дещо підвищується. У межах здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти у студентів з 1 до 2 курсу спостерігається незначне зниження середнього значення цього показника (з 22.3 балів до 21.44 балів – на 1 і 2 курсах відповідно). Загалом середній показник рівня задоволеності життям в умовах невизначеності у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, порівняно з представниками бакалавріату дещо зростає (з 21.66 балів до 21.87 балів).

Можливими причинами, якими обґрунтовуються спостережені тенденції у рівні задоволеності життям здобувачів вищої освіти залежно від курсу та рівня освіти в умовах невизначеності, можуть бути такі:

➤ *вплив адаптації до навчання та життєвих змін* (1 курс бакалавріату характеризується періодом активної адаптації: нові можливості, нове соціальне середовище, високий рівень мотивації та оптимізму і супроводжується порівняно високим рівнем задоволеності життям; зниження задоволеності життям у представників 2–3 курсів бакалавріату може бути пов'язане зі зростанням навчального навантаження і складності матеріалу, першим зіткненням з реаліями професійного вибору, накопиченням стресу та втоми після адаптації, невизначеністю щодо майбутнього («чи правильний вибір спеціальності?»); 4 курс бакалавріату передбачає впорядкування цілей і завершення першого етапу здобуття освіти; на 4 курсі у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищення задоволеності життям, що можна пояснити наближенням завершення навчання, відчуттям контролю над освітнім процесом, покращенням професійної самооцінки, зростанням

впевненості у власних можливостях, появою чіткіших життєвих і професійних планів);

➤ *вплив невизначеності як зовнішнього фактора* (умови невизначеності, – соціальні, економічні, військові, політичні, – більш негативно впливають на студентів бакалавріату, оскільки у них нижча життєва та професійна стабільність, менше можливостей самостійно впливати на події, слабше розвинені навички подолання стресу, порівняно зі студентами магістратури; здобувачі ж другого (магістерського) рівня вищої освіти зазвичай краще пристосовуються до нестабільності, мають більше досвіду у плануванні власних ресурсів, демонструють вищий рівень автономності, що може дещо підвищувати їхню задоволеність життям);

➤ *особливості мотивації здобувачів вищої освіти* (магістратура часто є свідомим продовженням освітнього шляху, і магістранти вищою мірою орієнтовані на конкретні професійні цілі, мають більше впевненості щодо кар'єрних перспектив, краще розуміють свої сильні та слабкі сторони, володіють навичками саморегуляції, тому загальний рівень задоволеності життям у них дещо вищий, ніж у бакалаврів);

➤ *вимоги освітнього процесу* (невелике зниження показників у магістратурі з 1 до 2 курсу може бути пов'язано зі зростанням вимог на 2 курсі (написання і захист магістерської роботи, проходження практики, робота за фахом), необхідністю поєднання навчання з трудовою діяльністю, зниженням часу на відпочинок і соціальну взаємодію, збільшенням відповідальності; хоча різниця невелика, вона відображає природну динаміку накопичення стресу та навантаження);

➤ *накопичення досвіду та психологічної зрілості* (здобувачі другого (магістерського) рівня вищої старші за віком, мають більше життєвого досвіду, краще розрізняють, що є справді важливим у житті, частіше спираються на сформовані цінності та стабільні соціальні зв'язки – ці фактори підвищують загальну задоволеність життям навіть в умовах невизначеності).

Середні показники рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності в залежності від курсу навчання та рівня вищої освіти

Курс, рівень вищої освіти	Рівень стійкості до стресу			Рівень задоволеності життям		
	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)
1 курс першого (бакалавр- ського) рівня вищої освіти)	Високий	5 (5%)	27.2	Дуже задоволені	1 (1%)	31
				Задоволені	4 (4%)	26
	Середній	12 (12%)	36.67	Дещо задоволені	6 (6%)	22.33
				Дещо незадоволені	5 (5%)	18.2
	Низький	-	-	Не задоволені	1 (1%)	14
				Вкрай незадоволені	-	-
		17 (17%)	31.94		17 (17%)	22.31
2 курс першого (бакалавр- ського) рівня вищої освіти)	Високий	3 (3%)	27	Дуже задоволені	-	-
				Задоволені	2 (2%)	29
	Середній	3 (3%)	37.67	Дещо задоволені	2 (2%)	21
				Дещо незадоволені	2 (2%)	18.5
	Низький	-	-	Не задоволені	-	-
				Вкрай незадоволені	-	-
		6 (6%)	32.34		6 (6%)	22.83
3 курс першого (бакалавр- ського) рівня вищої освіти)	Високий	4 (4%)	25.75	Дуже задоволені	-	-
				Задоволені	6 (6%)	27
	Середній	17 (17%)	35.47	Дещо задоволені	8 (8%)	21.63
				Дещо незадоволені	6 (6%)	16.5
	Низький	1 (1%)	44	Не задоволені	2 (2%)	13
				Вкрай незадоволені	-	-
		22 (22%)	35.07		22 (22%)	19.53

Курс, рівень вищої освіти	Рівень стійкості до стресу			Рівень задоволеності життям		
	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)
4 курс першого (бакалавр- ського) рівня вищої освіти)	Високий	4 (4%)	28.75	Дуже задоволені	1 (1%)	32
				Задоволені	8 (8%)	26.88
	Середній	23 (23%)	36.17	Дещо задоволені	10 (10%)	21.8
				Дещо незадоволені	7 (7%)	17.14
	Низький	2 (2%)	44.5	Не задоволені	3 (3%)	12
				Вкрай незадоволені	-	-
		29 (29%)	36.47		29 (29%)	21.96
Загальний показник середнього значення			33.96			21.66
1 курс другого магістерського рівня вищої освіти)	Високий	8 (8%)	27.25	Дуже задоволені	3 (3%)	32.33
				Задоволені	5 (5%)	26.8
	Середній	11 (11%)	34.36	Дещо задоволені	8 (8%)	22.88
				Дещо незадоволені	2 (2%)	17
	Низький	1 (1%)	45	Не задоволені	2 (2%)	12.5
				Вкрай незадоволені	-	-
		20 (20%)	35.54		20 (20%)	22.3
Загальний показник середнього значення						
2 курс другого магістерського рівня вищої освіти)	Високий	1 (1%)	29	Дуже задоволені	-	-
				Задоволені	1 (1%)	25
	Середній	5 (5%)	36.8	Дещо задоволені	3 (3%)	23.33
				Дещо незадоволені	2 (2%)	16
	Низький	-	-	Не задоволені	-	-
				Вкрай незадоволені	-	-
		6 (6%)	32.9		6 (6%)	21.44
Загальний показник середнього значення			34.22			21.87

Представимо кореляцію середніх показників рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності в залежності від курсу навчання та рівня вищої освіти на рис. 9.

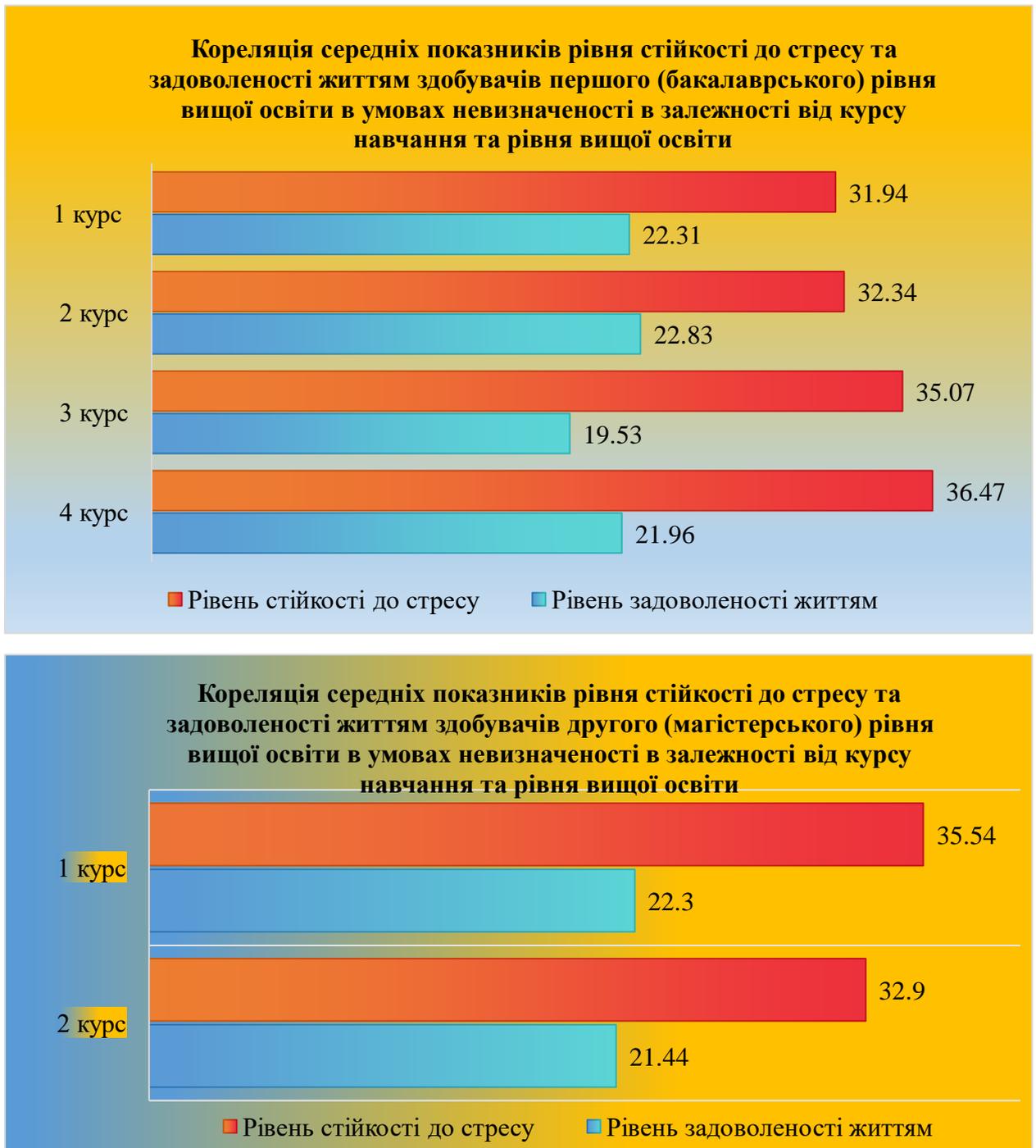


Рис. 9 . Кореляція середніх показників рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності в залежності від курсу навчання та рівня вищої освіти

Загалом в залежності від курсу навчання та рівня вищої освіти загальний показник середнього значення рівня сформованості стійкості до стресу у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в умовах невизначеності становить 33.96 бали, що відповідає середньому рівню стресостійкості; загальний показник середнього значення рівня задоволеності життям у представників бакалавріату становить 21.66 бали, що відповідає категорії «Дещо задоволені». У здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти також було підтверджено середній рівень стійкості до стресу (34.22 бали), а також категорію «Дещо задоволені» під час визначення рівня задоволеності ними своїм життям (середнє значення – 21.87 бали).

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r) встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок між стійкістю до стресу здобувачів першого курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та першого курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти в залежності від курсу навчання та рівня вищої освіти та їх задоволеністю життям в умовах невизначеності.

Так, аналіз результатів відповідей здобувачів першого курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти засвідчив існування статистично значущого кореляційного зв'язку між вищезазначеними параметрами $p \leq 0,01$:

$$r_{\text{емп.}} = -0.63338$$

$$r_{0.01} = 0.60551$$

$$r_{0.05} = 0.48215$$

Відповідно було підтверджено існування статистично значущого кореляційного зв'язку між вищезазначеними параметрами $p \leq 0,01$ у здобувачів вищої освіти першого курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти:

$$r_{\text{емп.}} = -0.57367$$

$$r_{0.01} = 0.56144$$

$$r_{0.05} = 0.44376$$

Це свідчить про досить сильну статистичну залежність між цими двома величинами у цих здобувачів освіти.

Статистично значущий зв'язок між вищезазначеними параметрами за відповідями у здобувачів другого, третього та четвертого курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, а також у представників другого курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти шляхом статистичного аналізу не було підтверджено, проте це не означає, що такий зв'язок зовсім не існує.

Так, було отримано такі результати параметричного кореляційного зв'язку між стійкістю до стресу та задоволеністю життям в умовах невизначеності у здобувачів другого курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти:

$$r_{\text{емп.}} = -0.56115$$

$$r_{0.01} = 0.9172$$

$$r_{0.05} = 0.8114$$

У здобувачів третього курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти:

$$r_{\text{емп.}} = -0.35522$$

$$r_{0.01} = 0.5368$$

$$r_{0.05} = 0.42271$$

У здобувачів четвертого курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти:

$$r_{\text{емп.}} = -0.20958$$

$$r_{0.01} = 0.47051$$

$$r_{0.05} = 0.36728$$

У здобувачів другого курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти:

$$r_{\text{емп.}} = 0.10104$$

$$r_{0.01} = 0.9172$$

$$r_{0.05} = 0.8114$$

Відсутність кореляційного зв'язку між стресостійкістю здобувачів вищої освіти та їх задоволеністю життям, виявлена за коефіцієнтом Пірсона, може мати цілком логічні наукові пояснення:

1) *нелінійний характер взаємозв'язку*: коефіцієнт Пірсона фіксує лише лінійні залежності; можливо, між стресостійкістю та задоволеністю життям існує криволінійний зв'язок (наприклад, дуже висока стресостійкість може супроводжуватися емоційним «загрубінням»); пороговий ефект (після певного рівня стресостійкості зростання задоволеності не відбувається). У такому разі Пірсон не виявить кореляції, хоча зв'язок реально існує.

2) *опосередкований вплив через інші змінні*: стресостійкість може впливати на задоволеність життям не напряму, а через соціальну підтримку, рівень тривожності, академічну успішність, фінансову стабільність, самооцінку. Без контролю цих змінних прямий кореляційний зв'язок може «зникати».

3) *ситуативність задоволеності життям*: задоволеність життям у студентів часто залежить від сесії чи екзаменаційного періоду; війни, міграції, економічної нестабільності; особистих подій (конфлікти, стосунки, здоров'я).

Навіть висока стресостійкість не гарантує високої задоволеності життям у складних соціальних умовах.

4) *різна психологічна природа конструктів*: стресостійкість – ресурс, здатність протистояти навантаженню; задоволеність життям – когнітивна оцінка якості власного життя. Людина може ефективно справлятися зі стресом, але бути незадоволеною життєвими обставинами (або навпаки).

5) *обмежена варіативність показників*: якщо більшість респондентів мають середній або високий рівень стресостійкості, подібний рівень задоволеності життям, то статистична варіативність знижується – кореляція стає малоймовірною.

б) *методологічні чинники*: низька надійність або валідність використаних методик; соціально бажані відповіді; мала вибірка або

неоднорідна група. Усе це може спотворювати результати кореляційного аналізу.

7) *особливості студентського віку*: у здобувачів вищої освіти цінності, життєві цілі й самоідентичність ще формуються; задоволеність життям часто визначається майбутніми очікуваннями, а не поточним станом. Тому стресостійкість не завжди виступає визначальним фактором життєвого благополуччя.

Аналіз результатів рівня стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності в залежності від напрямку освіти та спеціальності, яку вони здобувають в умовах невизначеності, дав змогу зробити такий висновок: у студентів, які здобувають спеціальність «Фізична культура» на факультеті фізичного виховання, спостерігається не значно, але дещо вищий рівень стресостійкості (середнє значення – 35.88 бали), порівняно зі здобувачами, які опановують спеціальності «Початкова освіта» та «Дошкільна освіта» (середнє значення – 35.98 бали). До того ж, рівень стійкості до стресу у студентів, які здобувають спеціальність «Дошкільна освіта», дещо нижчий (середнє значення – 36.06 бали), аніж у тих, хто навчається за спеціальністю «Початкова освіта» (середнє значення – 35.89 бали) (Табл. 5).

Одержані результати свідчать про наявність незначних, але помітних відмінностей у рівні стресостійкості серед студентів різних спеціальностей за *професійно-орієнтаційною ознакою*, тобто специфікою майбутньої професійної діяльності (факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв здійснює підготовку фахівців у галузі освіти (вихователі, вчителі початкових класів, педагоги-організатори, педагоги-художники тощо) з основним акцентом на розвиток дітей, педагогічні технології та мистецьку освіту; факультет фізичного виховання здійснює підготовку вчителів фізичної культури, тренерів, інструкторів з рухової активності з основним акцентом на фізичну культуру, спорт, здоров'я, розвиток рухових компетентностей).

Студенти спеціальності «Фізична культура» продемонстрували трохи вищий рівень стійкості до стресу, що може бути пов'язано з регулярною фізичною активністю, яка підсилює здатність організму долати стрес, розвитком витривалості, саморегуляції та дисципліни, а також більш практичним характером навчання, що формує стійкість у динамічних ситуаціях.

Студенти педагогічних спеціальностей мають приблизно однаковий, але, порівняно з представниками факультету фізичного виховання, трохи нижчий рівень стресостійкості. У здобувачів вищої освіти, які опановують спеціальності «Початкова освіта» та «Дошкільна освіта» рівні стресостійкості майже не відрізняються, але здобувачі спеціальності «Дошкільна освіта» демонструють тенденцію до зниження рівня стійкості до стресу. Це може бути пов'язано з особливостями навчального навантаження, емоційною специфікою професії (необхідністю бути відповідальним за життя малюків, які ще не в змозі нести відповідальність за себе та своє життя) або високими вимогами до комунікативних та емоційно-регулятивних навичок.

Здійснюючи аналіз результатів щодо визначення рівня задоволеності життям здобувачів вищої освіти в залежності від напрямку освіти та спеціальності, яку вони здобувають в умовах невизначеності, ми дійшли висновку, що у здобувачів вищої освіти, які опановують спеціальність «Початкова освіта» значно вищий (середнє значення – 27.75 бали), порівняно з тими студентами, які опановують спеціальності «Дошкільна освіта» (середнє значення – 19.9 бали) та «Фізична культура» (середнє значення – 22.05 бали).

Причини таких результатів можна пояснити такими чинниками:

➤ *відмінності у змісті й організації навчання* (студенти, що опановують спеціальність «Початкова освіта» часто навчаються за програмами, що передбачають чіткішу структуру навчального процесу, значну кількість практичних занять, що забезпечує відчуття прогресу, більш прогнозовані вимоги, що може зменшувати рівень невизначеності, що позитивно

позначається на рівні задоволеності життям, у той час, як до студентів, що обирають спеціальність «Фізична культура», висуваються високі вимоги до фізичної форми, необхідність проведення інтенсивних тренувань та наявність спортивних навантажень, часта участь у змаганнях, ризик травм, що може негативно впливати на їхній рівень задоволеності своїм життям);

➤ *професійна мотивація та очікування* (абітурієнти, які обирають спеціальність «Початкова освіта», нерідко мають високий рівень усвідомленої професійної мотивації, стійке уявлення про майбутню професію, емоційно позитивне ставлення до роботи з молодшими дітьми, що, у свою чергу, підвищує загальну життєву задоволеність);

➤ *різниця в емоційному навантаженні* (студенти, які опановують спеціальність «Дошкільна освіта» можуть відчувати підвищене емоційне навантаження через специфіку роботи з дуже малими дітьми, вищий рівень відповідальності за емоційний та фізичний стан вихованців, більшу напругу, пов'язану з практикою в садочках, що потенційно знижує рівень життєвої задоволеності);

➤ *психологічні особливості студентів різних спеціальностей* (студенти, що опановують спеціальність «Початкова освіта» зазвичай мають більш розвинені навички соціальної підтримки, більшу схильність до рефлексії й емоційної стабільності, ширшу мережу міжособистісних контактів у групі, що прямо впливає на рівень життєвої задоволеності);

➤ *зовнішні фактори в умовах невизначеності* (студенти з більш структурованими та соціально орієнтованими освітніми програмами (як «Початкова освіта») можуть відчувати більшу психологічну опору в навчальному середовищі, тоді як інші спеціальності можуть більше відчувати вплив зовнішньої нестабільності.

Таким чином, різниця в рівні задоволеності життям може бути зумовлена відмінностями у навчальному навантаженні, професійних очікуваннях, емоційній напрузі та особистісних характеристиках студентів різних спеціальностей.

Загалом в залежності від напрямку освіти та спеціальності, яку студенти здобувають в умовах невизначеності, загальний показник середнього значення рівня сформованості стійкості до стресу у тих, хто навчається на факультеті фізичного виховання і здобуває спеціальність «Фізична культура» становить 35.88 бали, а у тих здобувачів вищої освіти, які навчаються на факультеті дошкільної, початкової освіти і мистецтв та здобувають спеціальності «Початкова освіта» та «Дошкільна освіта» – 35.98 бали, що відповідає середньому рівню стресостійкості. У свою чергу, загальний показник середнього значення рівня задоволеності життям у здобувачів вищої освіти, які навчаються на факультеті дошкільної, початкової освіти і мистецтв та здобувають спеціальності «Початкова освіта» та «Дошкільна освіта» в умовах невизначеності дещо вищий (23.83 бали), порівняно зі студентами, які здобувають спеціальність Фізична культура на факультеті фізичного виховання (22.05 бали), проте обидва показники відповідають категорії «Дещо задоволені».

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r) встановлено статистично значущий кореляційний зв'язок між стійкістю до стресу здобувачів вищої освіти, які здобувають спеціальність «Фізична культура» $p \leq 0,01$:

$$r_{\text{емп.}} = -0.55698$$

$$r_{0.01} = 0.36103$$

$$r_{0.05} = 0.27871$$

Такий міцний зв'язок між вищезазначеними параметрами у студентів, які опановують спеціальності «Початкова освіта» та «Дошкільна освіта», виявлено не було:

$$r_{\text{емп.}} = -0.29306$$

$$r_{\text{емп.}} = -0.45864$$

$$r_{0.01} = 0.42965$$

$$r_{0.01} = 0.64114$$

$$r_{0.05} = 0.33384$$

та

$$r_{0.05} = 0.51398$$

за вищезазначеними спеціальностями відповідно.

**Середні показники рівня стійкості до стресу та задоволеності життям
здобувачів вищої освіти в залежності від напрямку освіти та
спеціальності, яку вони здобувають в умовах невизначеності**

Факультет / спеціальність	Рівень стійкості до стресу			Рівень задоволеності життям		
	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)	Рівні	К-сть респондентів (%)	Середнє значення (бали)
Факультет фізичного виховання (спеціальність «Фізична культура»)	Високий	16 (16%)	27.5	Дуже задоволені	1 (1%)	31
				Задоволені	9 (9%)	26.44
	Середній	33 (33%)	35.15	Дещо задоволені	28 (28%)	22.82
				Дещо незадоволені	9 (9%)	17
	Низький	1 (1%)	45	Не задоволені	3 (3%)	13
				Вкрай незадоволені	-	-
Загальни показник середнього значення		50 (50%)	35.88		50 (50%)	22.05
Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв (спеціальність «Початкова освіта»)	Високий	7 (7%)	26.86	Дуже задоволені	4 (4%)	32.25
				Задоволені	9 (9%)	27.11
	Середній	26 (26%)	36.31	Дещо задоволені	9 (9%)	22.11
				Дещо незадоволені	10 (10%)	17.2
	Низький	2 (2%)	44.5	Не задоволені	2 (2%)	12.5
				Вкрай незадоволені	3 (3%)	12.33
		35 (35%)	35.89		35 (35%)	27.75
Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв (спеціальність «Дошкільна освіта»)	Високий	2 (2%)	27	Дуже задоволені	-	-
				Задоволені	4 (4%)	27.25
	Середній	12 (12%)	37.17	Дещо задоволені	4 (4%)	22.25
				Дещо незадоволені	5 (5%)	17.6
	Низький	1 (1%)	44	Не задоволені	2 (2%)	12.5
				Вкрай незадоволені	-	-
		15 (15%)	36.06		15 (15%)	19.9
Загальни показник середнього значення		50(50%)	35.98		50(50%)	23.83

Представимо кореляцію середніх показників рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в залежності від напрямку освіти та спеціальності, яку вони здобувають в умовах невизначеності на рис. 10.



Рис. 10. Кореляція середніх показників рівня стійкості до стресу та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в залежності від напрямку освіти та спеціальності, яку вони здобувають в умовах невизначеності

Таким чином, результати дослідження свідчать, що чим вищий рівень стресостійкості студентів різних спеціальностей, тим вищим є їхній рівень задоволеності життям в умовах невизначеності, хоча на рівень задоволеності життям може впливати ще низка додаткових факторів. Оскільки дослідження здійснено в залежності від напрямку освіти та спеціальності, яку студенти здобувають в умовах невизначеності, аналіз результатів показав, що студенти певних напрямів мають дещо відмінний рівень стресостійкості, а ці відмінності частково пов'язані з тим, наскільки вони задоволені життям у

нестабільних умовах. Проте загалом напрям освіти і спеціальність можуть впливати на стресостійкість студентів.

Сирі бали респондентів за усіма вищезазначеними критеріями представлені у додатку А.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що за такими критеріями, як стать, вік, напрям освіти та спеціальність, а також курс навчання й рівень вищої освіти, більшість здобувачів демонструють середній рівень стійкості до стресу. Відповідно, у них простежується і певний рівень задоволеності власним життям, попри умови невизначеності.

2.3. Програма розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності

У сучасних умовах невизначеності, посиленіх впливом воєнних подій, соціально-економічної нестабільності та зростаючих вимог до освітнього процесу, здобувачі вищої освіти стикаються з низкою стресогенних факторів, що впливають на їх емоційний стан та загальну задоволеність своїм життям. Це зумовлює потребу у цілеспрямованій підтримці та формуванні навичок ефективного подолання стресу.

У цьому підрозділі представимо «**Програму розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності**», спрямовану на зміцнення їх психологічних ресурсів та підвищення задоволеності життям у складних і нестабільних умовах.

Мета програми – сформувати та зміцнити стресостійкість здобувачів вищої освіти шляхом розвитку їхніх психологічних, емоційних і поведінкових ресурсів, що забезпечить підвищення рівня адаптивності, емоційної стабільності та загальної задоволеності життям в умовах невизначеності.

Запропонована програма сприятиме низці важливих позитивних змін як на індивідуальному рівні, так і на рівні освітнього середовища. Нижче подано детальний опис ключових напрямів, на які вплине така програма.

1. Підвищення рівня особистісної стресостійкості

Програма сприятиме формуванню навичок психологічної саморегуляції (дихальні техніки, релаксація, майндфулнес); розвитку вміння адекватно реагувати на складні й нестабільні ситуації; зміцненню внутрішніх ресурсів, що дозволяють краще протистояти тривалому чи хронічному стресу.

Це допоможе студентам швидше відновлювати емоційний баланс та зменшувати ризик емоційного вигорання.

2. Підвищення рівня задоволеності життям

Оскільки стресостійкість безпосередньо пов'язана з психологічним благополуччям, програма сприятиме кращому розумінню власних потреб, цілей і цінностей; покращить самооцінку й відчуття контролю над життям; допоможе формувати більш оптимістичне бачення майбутнього навіть у складних умовах.

У результаті здобувачі вищої освіти частіше відчуватимуть життєве задоволення та стабільність.

3. Розвитку професійних і навчальних компетентностей

Беручи до уваги, що стресостійкість є однією з ключових soft skills сучасного фахівця, запропонована програма допоможе підвищити ефективність навчання, адже зменшення стресу позитивно впливає на концентрацію, запам'ятовування та мотивацію; сформувати навички самоменеджменту й time-management; полегшити адаптацію до інтенсивного навчального навантаження та різних форм контролю знань.

4. Зміцнення соціальних навичок і комунікації

Програмою передбачено реалізацію низки тренінгів групової взаємодії (приклад одного з них наведено в Додатку Б), що сприятимуть покращенню комунікативних компетентностей; розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів; зменшенню відчуття ізоляції, формуванню

підтримувальних соціальних зв'язків, оскільки соціальна підтримка є одним із найпотужніших факторів стресостійкості.

5. Профілактика психологічних розладів

Програма покликана виконувати превентивну функцію: зменшити ризики розвитку тривожних та депресивних станів; запобігти емоційному виснаженню; допомогти студентам розпізнавати перші ознаки психологічного перенавантаження і звертатися по допомогу.

6. Покращення загальної якості освітнього середовища

Імплементация програми позитивно вплине на університетське середовище: сформує культуру турботи про ментальне здоров'я; підвищить рівень психологічної безпеки та довіри; зробить заклад вищої освіти більш сучасним і конкурентним, орієнтованим на студента.

7. Адаптація до умов невизначеності та кризових ситуацій

В умовах війни, нестабільності та частих змін програма допоможе вищій освіті розвивати гнучкість мислення; сприятиме здатності працювати в умовах турбулентності; підтримуватиме формування стратегії «антикрихкості» – уміння зростати через виклики.

8. Формування довготривалих навичок суб'єктивного благополуччя

Навички, здобуті в межах програми залишаються важливими й після завершення навчання; будуть корисними у професійній діяльності, особистих стосунках і життєвих кризах; стають фундаментом для здорового, збалансованого стилю життя.

Нижче подано детально структуровану модель, з яких саме блоків складається **«Програма розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності»**. Така структура поєднує психологічну, освітню та практичну складові.

1. Діагностично-аналітичний блок

Спрямований на оцінку початкового рівня стресостійкості та задоволеності життям.

Основні компоненти:

- психологічна діагностика (тести на стресостійкість, рівень тривожності, емоційну стабільність, задоволеність життям);
- аналіз отриманих результатів та визначення індивідуальних ризик-факторів;
- формування груп відповідно до виявлених потреб;
- індивідуальні консультації для уточнення проблемних зон.

2. Психосвітний блок

Має на меті надати здобувачам вищої освіти знання про природу стресу та методи його подолання.

Зміст:

- лекції або міні-лекції про фізіологію та психологію стресу;
- розуміння різниці між гострим і хронічним стресом;
- фактори, що впливають на стресостійкість;
- інформація про вплив стресу на навчальну діяльність, здоров'я та міжособистісні стосунки;
- знайомство з концепціями благополуччя та задоволеності життям.

3. Тренінгово-практичний блок

Центральний елемент програми, що передбачає формування конкретних навичок.

Практичні модулі:

- техніки емоційної саморегуляції: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес;
- когнітивно-поведінкові техніки: робота з автоматичними думками, зміна деструктивних переконань, розвиток позитивного мислення;
- навички подолання стресу (coping strategies): проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії;
- формування резилієнтності (психологічної стійкості до труднощів);

- формування навичок прийняття рішень в умовах невизначеності.

4. Блок розвитку особистісних ресурсів

Спрямований на зміцнення внутрішнього потенціалу студента.

Складові:

- розвиток емоційного інтелекту (управління емоціями, емпатія, саморозуміння);
- формування здорової самооцінки та впевненості в собі;
- розвиток життєстійкості, оптимізму, внутрішнього локусу контролю;
- робота над цінностями, особистими цілями та мотивацією;
- навички самопідтримки та самодопомоги.

5. Соціально-комунікативний блок

Враховує роль соціальної підтримки у формуванні стресостійкості.

Включає:

- тренінги ефективної комунікації;
- розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- побудову підтримувальних соціальних зв'язків;
- групові вправи на довіру та взаємодію;
- розвиток навичок просити про допомогу та надавати її іншим.

6. Блок управління навчальним та життєвим навантаженням

Спрямований на формування навичок раціонального планування.

Основні напрямки:

- time-management та energy-management;
- робота з прокрастинацією;
- техніки організації навчальних процесів;
- планування короткострокових і довгострокових цілей;
- балансування навчання, праці, відпочинку та особистого життя.

7. Блок підвищення задоволеності життям

Прямо пов'язаний з емоційним благополуччям.

Включає:

- техніки позитивної психології: практика вдячності, фокус на сильних сторонах, позитивні афірмації;
- розробку персональних стратегій досягнення життєвих цілей;
- формування усвідомленості й здатності знаходити ресурси у складних ситуаціях;
- розвиток навичок підтримання психологічного балансу.

8. Підсумково-оцінний блок

Завершальний етап програми для оцінювання її ефективності.

Включає:

- повторну діагностику стресостійкості та задоволеності життям;
- порівняння результатів до і після участі в програмі;
- індивідуальний зворотний зв'язок;
- рекомендації для подальшого саморозвитку.

9. Ресурсно-підтримувальний блок

Передбачає створення довготривалої системи підтримки.

Включає:

- доступ до консультацій тренера-психолога;
- супервізійні або підтримувальні групи;
- онлайн-платформу з матеріалами, вправами та відеолекціями;
- чати або спільноти взаємопідтримки.

Програма розрахована на 12 тижнів із щотижневими заняттями тренінгового характеру тривалістю 2 години.

З метою реалізації мети та ключових напрямків програми передбачено попереднє та післятренінгове опитування з використанням тесту «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), а також

україномовної версії опитувальника «Шкала задоволеності життям» (А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник), які будуть запропоновані респондентам у вигляді гугл-форми.

Крім того, розроблено практичні рекомендації психопрофілактичного характеру для здобувачів освіти, спрямованих на зменшення стресу, підвищення стресостійкості та підтримку задоволеності життям в умовах невизначеності, а також запропоновано вправи-техніки для зняття стресового напруження та встановлення емоційної рівноваги, які представлено у Додатку В та Додатку Г відповідно.

Висновки до розділу 2

Другий розділ кваліфікаційної роботи присвячено емпіричному дослідженню стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності.

Використані методи та методики дослідження: авторська анкета – для збору інформації про соціодемографічні чинники, тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), а також україномовна версія опитувальника «Шкала задоволеності життям» (А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник), які були запропоновані респондентам у вигляді гугл-форми, а також методи математико-статистичної обробки результатів надали можливість визначити рівень стійкості до стресу здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності.

Результати емпіричного дослідження дозволили зробити висновок, що за такими критеріями, як стать, вік, напрям освіти та спеціальність, а також курс навчання й рівень вищої освіти, більшість здобувачів демонструють середній рівень стійкості до стресу. Відповідно, у них простежується і певний рівень задоволеності власним життям, попри виклики сьогодення та умови невизначеності.

З метою підвищення рівня адаптивності, емоційної стабільності та загальної задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах

невизначеності шляхом розвитку їхніх психологічних, емоційних і поведінкових ресурсів запропоновано «Програму розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності». Запропонована програма сприятиме низці важливих позитивних змін як на індивідуальному рівні, так і на рівні освітнього середовища.

Розроблена програма складається з дев'яти блоків, які поєднують психологічну, освітню та практичну складові, і покликана сприяти підвищенню рівня особистісної стресостійкості, задоволеності життям, розвитку професійних і навчальних компетентностей, зміцненню соціальних навичок і комунікації, профілактиці психологічних розладів, покращенню загальної якості освітнього середовища, адаптації до академічних навантажень, умов невизначеності та кризових ситуацій, формуванню довготривалих навичок суб'єктивного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Аналіз результатів теоретичних та емпіричних досліджень, пов'язаних з вивченням стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності дав змогу встановити, що стрес у студентської молоді є багатофакторним явищем, яке формується під впливом поєднання психологічних, соціальних, освітніх, економічних та особистісних чинників. Виявлено, що переживання стресу не є ізольованою реакцією на негативні події, а постає як комплексна відповідь організму на системну невизначеність, характерну для сучасних умов життя та навчання.

Розгляд наукових джерел дозволив детально дослідити феномен стресу, описати його природу та стадії проживання здобувачами вищої освіти; структурувати типи стресу, найбільш притаманні здобувачам вищої освіти, за результатом впливу стресового фактора (дистрес, еустрес), тривалістю та силою стресу (гострий, хронічний), генезисом / походженням стресора (фізіологічний, психологічний/емоційний), а також видом стресора (надзвичайна подія: стрес у екстримальних ситуаціях; конфлікт: особистісний стрес, моральний стрес; сфера діяльності: професійний стрес, навчальний стрес; темп соціального життя: соціальний стрес).

Встановлено взаємозалежність між особистісними якостями (саморегуляцією, емоційною компетентністю, толерантністю до невизначеності), особливостями освітнього середовища, соціальною підтримкою та об'єктивними зовнішніми умовами, які взаємодіють у такий спосіб: зовнішні стресори активізують внутрішні психологічні механізми; рівень підтримки та освітньої безпеки визначає силу та тривалість стресової реакції; особистісні ресурси визначають характер та ефективність копінгю.

Крім того, аналіз джерел дозволив виділити кілька груп основних причин виникнення стресу: особистісні фактори (низька самооцінка; недостатньо розвинені навички саморегуляції; низький рівень емоційної компетентності; підвищена чутливість до невдач); соціально-психологічні фактори (відсутність підтримки з боку родини або близького оточення;

конфлікти у групі чи з викладачами; труднощі у встановленні соціальних зв'язків); освітні фактори (велике навчальне навантаження; структурні недоліки освітнього процесу (нечіткі вимоги, нерівномірність навантаження); часті зміни формату навчання (онлайн, змішане, офлайн), що підсилюють нестабільність); соціально-економічні та глобальні фактори (війна й пов'язана з нею невизначеність; економічні труднощі; загальний психологічний фон країни; інформаційна перенасиченість).

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що стресостійкість є комплексною інтегральною характеристикою особистості здобувача вищої освіти, яка визначає його здатність ефективно протистояти впливу чинників невизначеності та зберігати внутрішню рівновагу в умовах підвищеного психоемоційного напруження. Стресостійкість формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних особливостей, соціальних взаємодій, специфіки освітнього середовища та зовнішніх соціально-економічних умов.

Встановлено, що в контексті сучасних викликів – зокрема війни, частих змін навчальних форматів, інформаційної нестабільності та збільшення темпу соціальних змін – здатність до саморегуляції, толерантність до невизначеності, емоційна компетентність та адаптивність набувають вирішального значення. Стресостійкість виступає ключовим модератором, який визначає, як саме здобувачі освіти реагують на невизначеність. Розвинена висока стресостійкість сприяє успішному подоланню стресових ситуацій, підсилює адаптивність, підтримує оптимальний рівень навчальної мотивації, сприяє більш оптимістичному сприйняттю майбутнього, забезпечує вищий рівень психологічного благополуччя загалом та підвищує суб'єктивну задоволеність життям зокрема. Низька стресостійкість, навпаки, корелює зі зниженням психологічного благополуччя та підвищеною схильністю до переживання дистресу.

Таким чином, стресостійкість виступає ключовою умовою психологічної стабільності та успішної соціально-особистісної адаптації

студентської молоді. Її цілеспрямоване формування в умовах невизначеності є необхідною складовою сучасного освітнього процесу та важливим чинником підтримки психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що стресостійкість є одним із ключових чинників, що визначає рівень задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах сучасної невизначеності. Високий рівень здатності до саморегуляції, емоційної витримки та адаптивності сприяє більш успішному подоланню зовнішніх і внутрішніх викликів, характерних для студентського середовища. Натомість низька стресостійкість посилює вразливість до психологічного тиску, що негативно позначається на суб'єктивному благополуччі та рівні задоволення життям.

Застосування комплексу дослідницьких методів – авторської соціодемографічної анкети, тесту «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), а також україномовної адаптації «Шкали задоволеності життям» (А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник), поданих респондентам у форматі онлайн-опитування, у поєднанні з методами математико-статистичної обробки даних – забезпечило можливість отримати всебічну картину рівня стійкості до стресу здобувачів вищої освіти та особливостей їхньої задоволеності життям в умовах невизначеності. Залучення різних типів інструментів дало змогу не лише оцінити індивідуальні психологічні характеристики, а й зіставити їх із соціодемографічними параметрами, що поглибило розуміння динаміки переживання стресу сучасною студентською молоддю.

Результати емпіричного аналізу показали, що незалежно від таких змінних, як стать, вік, напрям підготовки, спеціальність, курс навчання та рівень здобуття вищої освіти, більшість студентів демонструють середній рівень стресостійкості. Це свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, які дозволяють здобувачам не лише справлятися зі стресовими

чинниками, а й підтримувати відносно стабільний рівень психологічного благополуччя.

Водночас встановлено, що середній рівень стресостійкості корелює з помірною задоволеністю життям, що відображає певний баланс між викликами зовнішнього середовища та внутрішніми ресурсами особистості. Незважаючи на нестабільність, вплив кризи, соціальні зміни та загальну невизначеність, студенти зберігають здатність позитивно оцінювати власне життя, що свідчить про достатню сформованість їхніх копінг-стратегій, адаптаційних можливостей і психологічної гнучкості.

Отже, отримані дані дозволяють стверджувати, що сучасні здобувачі вищої освіти демонструють відносно стійку здатність адаптуватися до умов невизначеності, а їхня задоволеність життям виступає важливим психологічним ресурсом, який пом'якшує вплив стресових факторів і сприяє збереженню психічного здоров'я та особистісної стабільності.

Встановлений взаємозв'язок свідчить про те, що підвищення стресостійкості може розглядатися як важливий напрям профілактики емоційного вигорання та підтримки позитивного психоемоційного стану студентської молоді, а отже, відповідно, і підвищення рівня задоволеності своїм життям. Це підкреслює необхідність упровадження в закладах вищої освіти програм психологічної підтримки, тренінгів із розвитку резилієнтності та формування здорових копінг-стратегій.

Розроблення та впровадження «Програми розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності» стало відповіддю на нагальну потребу підвищення психологічної готовності студентської молоді до сучасних викликів. Запропонована програма має комплексний характер і спрямована на зміцнення адаптивних здібностей, формування емоційної стійкості, оптимізацію поведінкових стратегій подолання стресу та покращення суб'єктивного благополуччя студентів у мінливих умовах соціально-освітнього простору.

Створена структура програми, що включає дев'ять змістових блоків, поєднує психологічну, освітню й практичну компоненти, що забезпечує її багатовекторний вплив. Така інтегрована модель дозволяє одночасно працювати над розвитком особистісних ресурсів, підсиленням стресостійких навичок, зміцненням професійних і навчальних компетентностей та покращенням взаємодії в студентських колективах. Завдяки цьому програма має потенціал формувати ефективні й стабільні механізми саморегуляції, толерантності до невизначеності та психологічної гнучкості.

Її реалізація здатна забезпечити низку значущих позитивних зрушень. На індивідуальному рівні очікується підвищення емоційної врівноваженості, покращення навичок управління стресом, зростання рівня життєвої задоволеності, зміцнення соціальних і комунікативних умінь, профілактика розвитку тривожних та депресивних станів. На рівні освітнього середовища програма сприятиме формуванню підтримувальної психологічної атмосфери, підвищенню якості взаємодії між учасниками освітнього процесу, ефективнішій адаптації студентів до академічних вимог і нестабільних умов, а також створенню передумов для довготривалого підтримання ментального благополуччя.

Таким чином, розроблена програма виступає дієвим інструментом зміцнення психологічної стійкості здобувачів вищої освіти та підвищення їх життєвої задоволеності в умовах невизначеності. Її впровадження має важливе практичне значення для сучасної освітньої системи, оскільки сприяє підготовці студентів до ефективного функціонування в умовах високих вимог, швидких змін і кризових ситуацій, а також забезпечує формування довготривалих навичок емоційного благополуччя та психічної стабільності.

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать про необхідність і важливість розробки практичних рекомендацій психопрофілактичного характеру щодо мінімізації та подолання стресу, а також цільових програм підтримки здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Американський інститут стресу. URL: <http://www.stress.org/daily-life/>.
2. Антонець О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*: збірник наукових матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції. Полтава, 2023. С. 24–27.
3. Аржанухіна С.В., Перцова О.В. Формування стресостійкості особистості здобувача освіти ЗВО як вимога сучасності. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика*: збірник тез доповідей II міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (Харків, 24-25 вересня 2021 р.). Харків: Укр. інж.-пед. акад., 2021. С. 11–13.
4. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціально – психологічного забезпечення професійного навчання. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 185–203.
5. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 100–104.
6. Балацький Є.В. Фактори задоволеності життям: вимір і інтегральні показники. *Моніторинг громадської думки*. жовтень – грудень 2005. № 4 (76).
7. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я.М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
8. Березняк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
9. Березюк М.О. Чинники розвитку стресостійкості особистості. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни*: матеріали

VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (м. Умань, 21 квіт. 2023 р.). Умань, 2023. С. 47–50.

10. Боснюк В.Ф. Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного психологічного функціонування особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 2. С. 5–8.

11. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37–50.

12. Брюховецька О.В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 70–81.

13. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.

14. Вартанова О.В. Моделі забезпечення благополуччя персоналу підприємства. *Економіка та управління підприємствами*. URL: http://www.market-infr.od.ua/journals/2023/75_2023/16.pdf (дата звернення: 15.03.2025).

15. Виходцева К., Тітаренко С. Аналіз сутності поняття «стрес» та характеристика основних чинників його розвитку. *Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез міжнар. студент. конф.* (Львів, 23–24 березня 2023 р.). Львів, 2023. С. 26–28.

16. Вишнівська Н., Полілуєва І., Артюхова В., Матейко Н.. Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки. Педагогіка, Психологія, Медицина*. 2024. № 3. С. 774–786.

17. Вікіпедія [інтернет-ресурс]: Загальнодоступна вільна багатомовна онлайн-енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>

18. Вінков В. Соціально-психологічні аспекти переживання загроз ідентичності в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Вип. 42. С. 24–37.
19. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С.20–25.
20. Вітенко О., Дудка Т. Ціннісно-смилова сфера, як фактор формування стресостійкості. *Сучасна наука та освіта: новітня соціокультурна проекція: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції*. відп. ред. проф. Т. Ю. Дудка. Київ, 2024. С. 35–37.
21. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1 Т. 1. С. 50–62.
22. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 207–218.
23. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. С. 16–20. DOI:10.30525/978-9934-26-041-4-3
24. Гушук І.В. , Нижник А.Є. , Шугай М.А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». 2014. С. 48–52.
25. Дальниченко Т.В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2018. 557 с.
26. Даниленко Н.В., Сулім В.О. Аналіз вивчення фахівцями проблем стресу та стресостійкості. *Actual trends of modern scientific research: the proceedings of the 9th International scientific and practical conference (April 11-13, 2021)*. Germany, Munich: MDPC Publishing, 2021. С. 384–390.

27. Даниляк О., Маринець С., Заячівська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка. *Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. Вип. 45. Т. 28. С. 27–40.
28. Дембіцький С., Злобіна О., Костенко Н. та ін. Українське суспільство в умовах війни: колективна монографія / за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.
29. Дерев'янка С.П. «Синдром самозванця» та «синдром Білого Кролика» як прояви професійного неблагополуччя. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології*: тези доп. Міжнар. наук.- практ. конф. (Київ, 25.02.2022 р.) / за заг. ред. А.А. Мазаракі. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т. 2022. С. 61–63.
30. Дерев'янка С.П., Ющенко І.М., Примак Ю.В. Особливості психологічного благополуччя осіб з вираженою рольовою віктимністю залежно від статі та віку. *Balkan Scientific Review*. 2019. Т. 3. № 2(4). С. 79–82.
31. Джаббарова Л.В. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2019. 251 с.
32. Дрозд О.В., Молчан Т.О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 126–130.
33. Дроздова М.А. Копінг-стратегії та захисні механізми у структурі реагування молоді на російсько-українську війну. *Чотирнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання*. Т.1. 2024. С. 48–54.
34. Дроздова М.А. Особливості соціальних уявлень молоді про благополуччя на різних соціальних рівнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 32. № 4. 2021. С. 22–27.

35. Дроздова М.А. Психосемантичні особливості соціальних уявлень молоді про благополучну людину. *Problems of Modern Science and Practice: матеріали Міжнародної конференції (September 21-24, 2021)*. Boston, USA. 2021. С. 371–373.
36. Дроздова М.А. Соціальні уявлення студентської молоді про благополучну країну. *Психолого-педагогічні, правові та соціально-культурні проблеми сучасного суспільства: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції*. 2021. С. 169–173.
37. Дроздова М.А. Специфіка соціальних уявлень студентської молоді про благополучну сім'ю. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.) [Електронний ресурс] / ред. колегія: І.Р. Крупник, О.Є. Блинова, Н.І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. 348 с. С. 93–95.*
38. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. С. 31–38.
39. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
40. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2018. С. 120–129. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf>
41. Єрмакова Н.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11 (1). С. 59–63.
42. Жигайло Н.І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.

43. Іванчихіна К.О., Милославська О.В. Феномен невизначеності у психології. *Особистість, суспільство, закон*. Харків, 2019. С. 56–59.
44. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*. 2021. Вип 1. С. 26–34.
45. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
46. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В.М., Ковальчук О.С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / за ред. Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
47. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 127–138.
48. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
49. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ: 2020. № 1 (54). С. 104–110.
50. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
51. Клименко І.В. Толерантність до невизначеності як фактор адаптації курсантів – майбутніх правоохоронців, які навчаються в рамках

психологічного супроводу. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Т. 2. Вип. 4. С. 164–168.

52. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної Я-концепції особистості. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 135–148. DOI: 10.29038/2227-1376-2018-32-135-148

53. Когут О.О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 12. С. 108–113.

54. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 42 с.

55. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Кривий Ріг: Видавець Р. А. Козлов, 2021. 288 с.

56. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практ. посіб. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

57. Кондратюк С.М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163.

58. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (89). С. 28–32.

59. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 26. С. 183–192. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nsspp_2011_26_22 (дата звернення: 15.03.2025).

60. Коструба Н.С., Ляшко Л.М. Ціннісно-сміслові основи задоволеності життям у студентів. *Психологія особистості*. 2022. Вип. 36. С. 173–176. DOI: 10.32843/2663-5208.2022.36.28

61. Кравцов Д.Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 1. С. 112–116.

62. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Вип. 7. С. 98–117. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2019_7_10 (дата звернення: 15.03.25).
63. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / за ред. В.М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
64. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ-Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
65. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 2. С. 64–70.
66. Кулешова О. В. Фактори формування стресостійкості особистості. *Особистість у XXI столітті: впливи, зміни, трансформації*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 9 листопада 2021 року) / за ред. С.Д. Максименка, В.В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. С. 35–36.
67. Леженіна Л.М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42 (1). С. 135–142.
68. Лотоцька Л., Лотоцька-Дудик У., Брейдак Ю. Психічне здоров'я молоді в умовах військових конфліктів. *Viae Educationis*. 2022. Т. 1. № 3. С. 54–61.
69. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько – української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
70. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх

організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум, 2006.

71. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій* / О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, В.В. Савінов; За ред. Т.М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.

72. Міхова Л.П. Прояв стресу та його вплив на особистість. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 119–125.

73. Мороз Л.І., Березюк М.О. Особливості впливу травматичних подій на рівень стресостійкості та шляхи надання психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 12-15 трав. 2023 р). Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 33–35.

74. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки / М. Мукашкевич, К. Корпач. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2011. № 3. С. 79–84.

75. Мунасіпова-Мотяш І.А. Особливості суб'єктивного благополуччя студентів різних спеціальностей в умовах пандемії. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (30.09.2021 р.). С. 183–186.

76. Наугольник Л.Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук*: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (21-22 березня 2014 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південа фундація педагогіки», 2014. С. 27–30.

77. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

78. Новікова Ж.М. Психологічні особливості задоволеності життям та життєстійких установок осіб похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 2. С. 78–83.
79. Оксфордський тлумачний словник з психології / За ред. А.Ребера, 2002.
80. Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Український медичний часопис*. 2023. Т. 2. № 154. С. 3–7.
81. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квітня 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2023. 265 с.*
82. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: збірник наукових праць / [за ред. Кузікової С.Б., Щербакової І.М.]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 408 с.*
83. Панасенко Е.А., Савіщенко В.М. Стресостійкість особистості в дискурсі психологічних досліджень. *Габітус*. 2024. Вип. 66. С. 31–42.
84. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. №. 1(3). С. 80–104.
85. Петухова І.О., Заушнікова М.Ю., Каськов І.В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України. Серія «Питання психології»*. 2023. Вип. 3 (73). С. 124–129.
86. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*. 2023. №. 3. С. 90–99.
87. Потапюк Л.М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. № 2. С. 34–38.

88. Потапюк Л.М. Психологічна безпека в умовах інклюзивного освітнього середовища. *Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність та перспективи розвитку*: колективна монографія у 2 частинах. Частина 1. Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / С. П. Миронова, Л. Б. Платаш. Чернівці: Технодрук, 2021. С. 59–92.

89. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 3 (56). С. 78–84.

90. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98.

91. Примак Ю.В. Соціальні уявлення молоді про успішну людину. *Дванадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали Міжнародної наукової онлайн-конференції (26 листопада 2021 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О.Ю. Дроздова. Т.1. 2022. С. 171–175.*

92. Притула О.А. Подолання стресу: метод арт-терапії. *Перспективи та інновації науки*. 2023. №. 12 (30). С. 714–722.

93. Про правовий режим воєнного стану: Закон України / Верховна Рада України. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 28. Ст. 250. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення: 15.03.2025).

94. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

95. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

96. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1. №. 6. С. 148–152.

97. Романенко О.В. Роль психоедукації у формуванні стресостійкості особистості. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України*: зб. тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 188–191.

98. Руденок А.І., Максимчук К.І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Вип. № 1. Том 2. С. 146–150.

99. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. 2022. Вип. 39. С. 322–340.

100. Сельє Г. Стрес без дистреса. *Журнал неврології ім. Б.М. Маньковського*. 2016. Т. 4 № 1. С. 78–89.

101. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

102. Скрипаченко Т. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Журнал сучасної психології*. 2016. № 2. С. 124–130. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/1072> (дата звернення: 15.03.2025).

103. Сороченко О.С. Психологічні підходи до розуміння стресостійкості. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 136–140.

104. Сотніченко Н. Стресостійкість та її значення для подолання стресу та кризових станів. *Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів*: матеріали VII Всеукр. психологічних читань. (Умань, 18 квітня 2024 р.). Умань, 2024. С. 38–41.

105. Стаднік А.В., Мельник Ю.Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoach/stadnik.melnyk.3.2023>
106. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 60–65.
107. Стельмащук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. Збірник наукових праць «*Проблеми сучасної психології*». 2015. С. 29.
108. Тактика надання самопомоги та взаємодопомоги під час ведення бойових дій / упоряд. Р.С. Троцький, О.В. Чуприна, О.А. Блінов. Київ: Вид. Дім «СКІФ», 2023. 136 с.
109. Твердохлебова Н.Є., Євтушенко Н.С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці*. № 1(1). 2022. С. 421–428.
110. Тептюк Ю.О. Динаміка стресостійкості соціальних працівників залежно від психологічних умов її розвитку. *Polish Journal of Science*. 2021, Is. 35. VOL. 2. P. 61–64.
111. Тетеря Н.І., Яцбрик А.О. Психологія стресу та напруження. *Інноваційні дослідження та перспективи розвитку науки і техніки у XXI столітті*: зб. тез доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. до 30-річчя Приват. вищ. навч. закл. «Міжнар. економ.-гуманітар. ун-т ім. акад. Степана Дем'янчука» (м. Рівне, 19 жовт. 2023 р.). Рівне: ВПНЗ «МЕГУ», 2023. Ч 1. С. 269–272.
112. Тимошук С.В. Проблеми стресу в студентів педагогічних спеціальностей і педагогів вищої школи. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 14. С. 264–270. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vldubzh_2016_14_31 (дата звернення: 15.03.2025).
113. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.

114. Титаренко Т.М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (дата звернення: 15.03.2025).

115. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.

116. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020>, 2020, 13-2.26

117. Тютюнник Л.Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 6. С. 182–189.

118. Ульянова Т.Ю., Крікун Д.В. Особливості взаємозв'язків між показниками професійного вигорання та копінг-стратегій. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 березня 2022 р.)* / відп. ред. О.П. Саннікова. Одеса: ФОП Бєлий А.Є., 2022. С. 73–79.

119. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М., Сторожук Н.Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. *Resilience: the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm: scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. P. 112–126.

120. Філюхіна М.О. Особливості стресу у дорослому віці та засоби його подолання. *Освіта і наука*. 2021, 1.

121. Харитинський А.А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 6 (64). С. 136–143.

122. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навчальний посібник. Київ: Кафедра, 2016. 216 с.
123. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
124. Чабан О.С., Хрустова О.О., Омелянович В.Ю. Психічні розлади воєнного часу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Медкнига», 2023. 232 с.
125. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів – першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна*. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148.
126. Шишкін А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 64–71.
127. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. 2022. С. 199–203. URL: <http://habitus.od.ua/39-2022> (дата звернення: 15.03.2025).
128. Щербатюк Б.А. Задоволеність життям як проблема психологічного дослідження. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 28. С. 257–265. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_28/sb28_29.pdf (дата звернення: 15.03.2025).
129. Ющенко І.М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 4 (1). С. 123–128.
130. Candeias A., Galindo E., Reschke K., Bidzan M., Stueck M. Editorial: The interplay of stress, health, and well-being: unraveling the psychological and physiological processes. *Frontiers in Psychology*. Vol. 15. 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1471084

131. Candeias A., Galindo E., Stueck M., Portelada A., Knietzsch J. Psychological adjustment, quality of life and well-being in a German and Portuguese adult population during COVID-19 pandemics crisis. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12. 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.674660
132. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
133. Fredrickson, B.L. (2013). Positive emotions broaden and build. In E. Ashby Plant & P. G. Devine (Eds.). *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. Burlington: Academic Press.
134. George L.K. Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 1981. № 2. P. 345–382.
135. Goldstein B.L., Armeli S., Adams R.L., Florimon M.A., Hammen C., Tennen H. Patterns of stress generation differ depending on internalizing symptoms, alcohol use, and personality traits in early adulthood: a five year longitudinal study. *Anxiety Stress Coping*. Vol. 34(6). 2021. P. 612–625. DOI: 10.1080/10615806.2021.1910677
136. Griggs S. Hope and mental health in young adult college students: An integrative review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2017. Is. 55 (2). P. 28–35.
137. James K.A., Stromin J.I., Steenkamp N., Combrinck M.I. Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition. *Frontiers in Endocrinology*. Vol. 14. 2023. DOI: 10.3389/fendo.2023.1085950
- Overchuk V., Kuznietsova O. Determinants of personality stress resistance. *Наукoвi неперекресту*. 2022. № 10(28). С. 336–345.
138. Lazarus R., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. № 1. P. 141–169.
139. Mushtaq F., Bland A. R., Schaefer A. Uncertainty and cognitive control. *Frontiers in Psychology*. 2011. Vol. 2. P. 249. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>.

140. Overchuk V., Kuznietsova O. Determinants of personality stress resistance. *Наукoвi перспективи*. 2022. № 10(28). С. 336–345.
141. Pan L.Y., Wu, Y.J. An Investigation on the Characteristics of Students' Psychological Capital of Professional Learning in Zhejiang Normal University – Taking Physical Education as an Example. *Open Access Library Journal*. 2022. № 9. P. 1–14.
142. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
143. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. Ryan, E. Deci. *American Psychology*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68–78.
144. Selye Hans. Stress and the general adaptation syndrome. *BRInA MEDICAL JOURNAL*. JUNE 17, 1950.
145. Tov W. Well-being concepts and components / E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.) Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. 2018. DOI:nobascholar.com
146. Teerakapibal,S. Human Values and Life Satisfaction: Moderating Effects of Culture and Age. *Journal of Global Marketing*. Vol. 33(3). 2019. P. 177–192. DOI: 10.1080/08911762.2019.1683668

Сирі бали опитаних здобувачів вищої освіти на визначення рівня стійкості до стресу та задоволеності життям в умовах невизначеності

№ з/п	Стійкість до стресу	Задоволеність життям
1.	36	30
2.	37	26
3.	24	35
4.	28	32
5.	40	18
6.	39	16
7.	32	21
8.	32	19
9.	39	25
10.	26	19
11.	38	24
12.	39	22
13.	24	25
14.	30	20
15.	28	29
16.	34	24
17.	32	22
18.	34	21
19.	37	15
20.	32	15
21.	33	24
22.	38	16
23.	26	20
24.	30	18
25.	31	21
26.	26	28
27.	29	29
28.	32	25
29.	33	25
30.	36	19
31.	42	14
32.	42	16
33.	35	23
34.	27	31
35.	25	22
36.	38	21
37.	38	23
38.	37	25
39.	37	12
40.	33	26
41.	29	25
42.	36	19
43.	31	24
44.	31	29

45.	38	23
46.	29	24
47.	31	22
48.	32	27
49.	32	21
50.	25	25
51.	45	13
52.	34	24
53.	29	22
54.	32	16
55.	33	20
56.	40	22
57.	33	27
58.	29	22
59.	26	24
60.	38	17
61.	30	26
62.	31	20
63.	38	21
64.	26	29
65.	41	26
66.	36	12
67.	39	28
68.	38	17
69.	35	22
70.	28	24
71.	31	19
72.	39	22
73.	40	19
74.	37	18
75.	36	25
76.	33	28
77.	38	23
78.	45	23
79.	33	32
80.	27	11
81.	36	22
82.	31	18
83.	41	28
84.	35	22
85.	44	17
86.	40	12
87.	37	15
88.	28	29
89.	36	23
90.	41	14
91.	33	29
92.	40	15
93.	41	18
94.	42	20

95.	44	13
96.	25	17
97.	31	28
98.	38	17
99.	36	22
100.	28	26

Тренінг з формування стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності

Мета: провести інформаційно-просвітницьку роботу серед учасників тренінгу (здобувачів вищої освіти) щодо змісту понять «психічне здоров'я», його складових; стресу та його різновидів; «вигорання», «емоційне вигорання», «синдром емоційного вигорання», «синдром професійного вигорання», «стресостійкість» з метою формування стресостійкості до складних життєвих викликів в умовах невизначеності.

Завдання:

- надати учасникам інформацію про поняття «психічне здоров'я», його складових;
- надати учасникам інформацію про поняття стресу та його різновидів;
- надати учасникам інформацію про поняття «вигорання», «емоційне вигорання», «синдром емоційного вигорання», «синдром професійного вигорання», «стресостійкість»;
- допомогти учасникам тренінгу усвідомити цінність власного здоров'я;
- відпрацювати навички проведення просвітницьких занять з профілактики емоційного вигорання серед здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності.

Категорія учасників: здобувачі вищої освіти.

Кількість учасників тренінгу: 15 осіб.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 2 год.

Кількість тренерів: 1 особа.

Тренінгове приміщення: велика кімната зі стільцями, розташованими у формі кола та необхідним обладнанням.

Форма проведення: соціально-просвітницький тренінг.

Основні поняття

Психічне здоров'я – це повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності. Основним показником наявності психічного здоров'я є внутрішня цілісність, структурних компонентів особистості, гармонічна взаємодія з соціумом, рух до самоактуалізації.

Стресс (від англ. *stress* – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи; фізіологічна та психологічна реакція, яка є природною та адаптивною, і допомагає адекватно відповідати на дію подразників, орієнтуватись в складних обставинах та ефективно вирішувати життєві виклики.

Вигорання – це синдром, що вважають результатом хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратись.

Емоційне вигорання – це динамічний процес, що виникає поетапно у відповідності із механізмом розвитку стресу.

Синдром емоційного вигорання – це стан фізичного і емоційного виснаження, яке є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе і постійного стресу. виявляється як в формі фізичної втоми, так і в почутті психологічної та емоційної виснаженості.

Професійне вигорання – це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі.

Стресостійкість – це комплекс психологічних характеристик особистості, який охоплює два взаємопов'язані блоки: когнітивно-інтелектуальний (визначає гнучкість і абстрактність мислення, рівень розвитку перцептивних, мнемічних та інтелектуальних здібностей) та емоційно-особистісний (зумовлює емоційну врівноваженість, оптимізм, помірний рівень тривожності й агресивності, а також наявність внутрішнього локусу контролю).

РЕСУРСИ

№	Назва	Кількість
1.	Фліпчарт / Аркуш паперу формату А1	1 шт.
2.	Папір кольоровий	15 шт.
3.	Маркери різного кольору	15 шт.
4.	Різнокольорові стікери	15 шт.
5.	Картки з описом порад щодо профілактики появи професійного вигорання	10 шт.
5.	Картки з переліком питань-ознак професійного вигорання	15 шт.
6.	Ручки	15 шт.
7.	Кольорові аркуші паперу формату А4	15 шт.
8.	Бейджі	15 шт.
9.	Малюнок із зображенням смайликів	1
10.	Малюнки-зображення пір року	15 *4 шт.

ЗМІСТ ТРЕНІНГУ

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10.00 – 11:00		
	<i>Привітання, знайомство із тренером</i>	7
	<i>Вправа «Знайомство (пори року)»</i>	10
	<i>Прийняття правил роботи групи</i>	8
	<i>Оцінка стану учасників («How are you?»)</i>	8
	<i>Очікування</i>	7
	<i>Міні-лекція «Повідомлення тренером основних понять тренінгового заняття»</i>	30
11:30 – 12:30	<i>Вправа «Хто Я? і чому обрав цю спеціальність / професію?»</i>	10
	<i>Вправа «Чи не вигорів(-ла) я?»</i>	10
	<i>Вправа «Як не вигоріти?»</i>	10
	<i>Повідомлення домашнього завдання</i>	5
	<i>Підведення підсумків, рефлексія</i>	15
<i>Загальна тривалість</i>		120

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

Мета: надати учасникам тренінгу (здобувачам вищої освіти) інформацію про поняття «психічне здоров'я» та його складові, стрес та його різновиди, «вигорання», «емоційне вигорання», «синдром емоційного вигорання», «синдром професійного вигорання», «стресостійкість».

Привітання учасників. Знайомство з учасниками тренінгу. Ознайомлення учасників з регламентом роботи. Вирішення організаційних питань.

Поради тренеру

На окремому аркуші паперу необхідно заздалегідь занотувати тему, мету та завдання тренінгового курсу, а також регламент роботи й прикріпити на стінах тренінгової кімнати.

Вправа «Знайомство (пори року)»

Мета: познайомити учасників; сприяти створенню комфортної атмосфери для ефективної роботи в групі; визначити стан життєстійкості учасників за наведеними ними асоціаціями з порами року.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: бейджі, фломастери, малюнки-зображення пір року.

Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам розповісти про себе, *асоціюючи себе з певною порою року*.

- Ім'я, пора року (попросити учасників прокоментувати, чому саме з ним вони себе асоціюють).
- Яку спеціальність Ви опановуєте?
- Яким чином тема тренінгу відповідає Вашим майбутнім професійним інтересам?

Питання для обговорення:

1. Що саме Вам спало на думку під час виконання цієї вправи?
2. З якою метою була виконана ця вправа?

Прийняття правил роботи в групі

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення та дотримання в групі правил та прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгових занять.

Час: 8 хвилин.

Ресурси: дошка, маркери, аркуш паперу формату А1 (1 шт).

Хід проведення

Тренер пропонує сформулювати правила роботи групи, які допоможуть учасникам ефективно працювати. Учасники висловлюють свої пропозиції. Кожна з позицій обговорюється в групі і, якщо всі згодні, записується на аркуші формату А1 маркером фіолетового кольору.

Питання для обговорення:

1. З якою метою під час тренінгових занять приймаються правила роботи?
2. Чому дотримуватись правил не завжди легко?

3. Що необхідно для виконання прийнятих нами правил?

Поради тренеру

Правила формулюються у позитивному форматі дії, наприклад, «Дотримуватись регламенту», «Працювати на результат» тощо.

Занотовані на папері правила розміщуються на стіні кімнати і використовуються протягом усіх днів роботи групи. Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- говорити по черзі (правило руки);
- дотримуватись регламенту (вчасно розпочинати заняття, вчасно завершувати роботи у мікрогрупах і т. ін.);
- бути позитивним до себе та доброзичливим до інших;
- бути активним;
- працювати у групі від початку і до кінця.

Оцінка стану учасників (Вправа «How are you?»)»

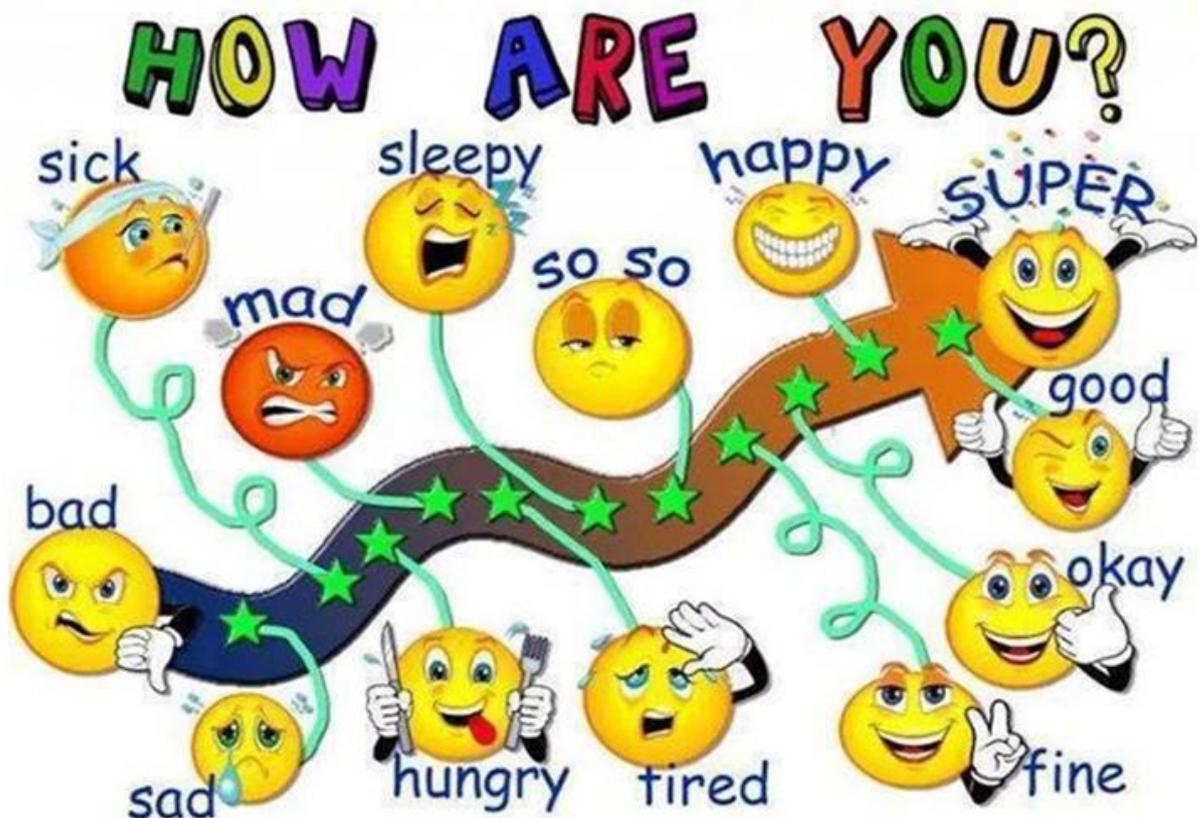
Мета: за допомогою малюнка із зображення смайликів, що передають різний стан, визначити стан учасників на початку тренінга.

Час: 8 хвилин.

Ресурси: малюнок із зображення смайликів.

Хід проведення

Учасники тренінгу, дивлячись на малюнок із зображення смайликів, описують свій стан до тренінгу. Учасників також просять висловитися про свої очікування від тренінгу в цілому і від першого тренінгового дня зокрема.



Очікування

Мета: виявити очікування учасників від тренінгових занять, визначити спільні очікування щодо визначення змісту профілактики їх емоційного вигорання / професійного вигорання (для працюючих здобувачів вищої освіти).

Час: 7 хвилин.

Ресурси: дошка, маркери, аркуш паперу формату А1, стікери різних кольорів.

Хід проведення

Учасникам пропонують записати на стікерах відповіді на питання:

- Про що я хочу дізнатися?
- Які вміння я хочу отримати?
- Які мої побоювання?

На наступному етапі учасники презентують свої очікування та приклеюють стікери на відповідний аркуш в одну з трьох колонок:

Хочу знати ...

Хочу вміти

Побоювання

На завершення тренер узагальнює очікування та ще раз наголошує на меті та завданнях тренінгу.

Питання для обговорення:

1. З якою метою визначались очікування?
2. Чому було запропоновано об'єднати очікування у три групи?
3. Які дії потрібно виконати ведучим та учасникам, щоб очікування виправдалися?

Міні-лекція

«Повідомлення тренером основних понять тренінгового заняття»

(30 хв.)

Мета: надати учасникам тренінгу інформацію про поняття «психічне здоров'я» та його складові, стрес та його різновиди, «вигорання», «емоційне вигорання», «синдром емоційного вигорання», «синдром професійного вигорання», «стресостійкість».

Психічне здоров'я – це повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності. Основним показником наявності психічного здоров'я, на думку дослідниці, являється внутрішня цілісність, структурних компонентів особистості, гармонічна взаємодія з соціумом, рух до самоактуалізації.

Складові психічного здоров'я:

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідної поваги.
2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі стосунки з іншими.
3. Автономність і автентичність – щирість, відкритість, незалежність і здатність людини самостійно свою поведінку, не чекаючи схвалення або оцінки себе з боку оточуючих, свобода від упереджень, стереотипів і забобонів.
4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає її психологічним умовам життя.
5. Наявність мети в житті, цілеспрямованість – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

6. Самовдосконалення – реалізація власного потенціалу, відкритість новому досвіду.

В якості критеріїв психічного здоров'я виділяють: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, моральність (чесність, совісність й ін.), адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість (уміння звільнятися від прихованих образ), відсутність ліні, незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, толерантність, самоповага, самоконтроль

Тренер доповнює результати роботи учасників щодо визначення психічного здоров'я, його складових і критеріїв, а також пояснює, чому педагоги входять до групи ризику стосовного стресів і професійного вигорання.

Стресс (від англ. *stress* – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи; фізіологічна та психологічна реакція, яка є природною та адаптивною, і допомагає адекватно відповідати на дію подразників, орієнтуватись в складних обставинах та ефективно вирішувати життєві виклики.

Види стресу:

- позитивний стрес характеризується прискореним серцебиттям, напругою в м'язах, пітливістю, позитивними емоціями;
- допустимий (прийнятний) стрес характеризується сильними тимчасовими стресовими реакціями, переживаннями переважно негативних емоцій, за умов існування соціальної підтримки, яка мінімізує негативний вплив стресу на організм людини;
- тривалий стрес за відсутності адаптивних копінгів і соціальної підтримки.



Стресостійкість – це комплекс психологічних характеристик особистості, який охоплює два взаємопов'язані блоки: когнітивно-інтелектуальний (визначає гнучкість і абстрактність мислення, рівень розвитку перцептивних, мнемічних та інтелектуальних здібностей) та емоційно-особистісний (зумовлює емоційну врівноваженість, оптимізм, помірний рівень тривожності й агресивності, а також наявність внутрішнього локусу контролю).

Проблема **«емоційного вигорання»** вперше була окреслена Х. Фрейденбер у 1974 році при дослідженні медичних працівників, з того часу вона набула популярності серед дослідників. Зокрема, подальше вивчення вказаного стану проводилось психологами Маслач і Джексон (1981), котрі охарактеризували його як емоційне спустошення. На думку В.В. Бойко (2004) емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості та складає вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повної чи часткової відсутності емоцій у відповідь на певні психотравмуючі впливи.

Отже, **вигорання** – це синдром, що вважають результатом хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратись.

Синдром вигорання характеризується емоційним виснаженням і постійним відчуттям розбитості. Це відбувається, коли людина тривалий час відчуває психологічну, фізичну чи розумову втому.

Емоційне вигорання – це динамічний процес, що виникає поетапно у відповідності із механізмом розвитку стресу.

Синдром емоційного вигорання – це стан фізичного і емоційного виснаження, яке є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе і постійного стресу, виявляється як у формі фізичної втоми, так і в почутті психологічної та емоційної виснаженості.

Чинників емоційного вигорання багато і, в основному, вони пов'язані з виконанням професійних обов'язків: занадто багато роботи без відпочинку і спілкування з оточуючими, проблеми у взаєминах з близькими людьми, велика кількість обов'язків, відсутність необхідної кількості сну. крім того, сприяти розвитку емоційного вигорання можуть певні риси характеру. наприклад, перфекціонізм, песимізм, прагнення контролювати кожен аспект роботи і свого життя, небажання делегувати обов'язки.

У пострадянській науковій літературі власне поняття «вигорання» практично не вживається. Натомість поширеними є такі терміни як «синдром психічного вигорання» (О. Рибніков), «синдром професійного вигорання» (Н. Водопьянова), «синдром особистісної (професійної) деформації» (Г. Абрамова, Ю. Юдчиц), «емоційне згорання» (Л. Дьоміна, І. Ральнікова), «синдром емоційного згорання» (В. Бойко; М. Амінов), «синдром емоційного перегорання» (В. Від, О. Лозинська), «феномен психічного вигорання» (Л. Вайнштейн), «синдром емоційного вигорання» (Г. Макарова), «психічне вигорання» (А. Рукавішніков; В. Орел).

До 1980-х років поняття «вигорання» використовувалося переважно у сфері бізнесу та стосувалося відсутності мотивації до виконання професійної діяльності й низького рівня продуктивності, при цьому емоційні складові поняття, окреслені згодом, до уваги не бралися. Протягом 1980 – поч. 1990-х років дослідження вигорання проводилися поза концептуальними моделями та стосувалися виключно професій типу «людина-людина» (вчителів, медичних сестер, лікарів, соціальних працівників і поліцейських), тобто людино-центрованих фахівців, орієнтованих на досягнення соціально важливих, часто ідеалізованих цілей. Представники цих професій часто працюють позанормово, витрачаючи багато емоційної, розумової й нерідко фізичної енергії для допомоги користувачам їхніх послуг.

Варто зазначити, що у радянській психології термін «вигорання» не набув поширення, оскільки згідно ідеологічним установкам, що панували за часів комуністичної влади, особистість «радянської людини» незламна і не може «вигоріти». Поняття «burnout» перекладалося як «емоційна слабкість», «психологічне виснаження», «вигорання емоцій», тобто акцентувалося лише на одному із аспектів зарубіжного поняття «вигорання», а поширене й нині поняття «професійне вигорання» підкреслює лише результат – погіршення працездатності, упускаючи головне – деформацію особистості професіонала. В.Бойко виділив такий ряд зовнішніх і внутрішніх чинників, що провокують емоційне вигорання.

Група організаційних (зовнішніх) факторів, куди включаються умови матеріального середовища, зміст роботи й соціально-психологічні умови діяльності, є найбільш представницькою в області досліджень емоційного вигорання: хронічна напружена психоемоційна діяльність: така діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, із цілеспрямованим сприйняттям пацієнтів і впливом на них; дестабілізуюча організація діяльності: основні її ознаки – нечітка організація й планування праці, недолік устаткування, погано структурована й розпливчата інформація; підвищена відповідальність за виконуючі функції та дії: лікарі працюють у режимі зовнішнього й внутрішнього контролю; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності: визначається двома основними обставинами – конфліктністю по вертикалі, у системі «керівник – підлеглий», і по горизонталі, у системі «колега – колега»; психологічно важкий контингент, з яким має справу лікар – це пацієнти та їхні родичі.

До внутрішніх факторів, що сприяють емоційному вигоранню В.Бойко відносить наступні фактори: схильність до емоційної ригідності: тобто, емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає частіше у емоційно стриманих, негнучких, менш реактивних педагогів, які схильні до самозвинувачень, не володіють навичками компромісної поведінки.

Отже, **професійне вигорання** – це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу у роботі.



Важливу роль у виникненні синдрому емоційного вигорання відіграє факт психологічного неприйняття людиною обраної професії, коли її вибір здійснено під впливом обставин, відсутні прагнення до самореалізації, а професійне самовизначення виявляється в неусвідомленні себе представником певної професії і професійної спільноти.

До **ТОП-5** професій, представникам яких загрожує емоційне вигорання, включено вчителів, медиків, банкірів, соціальних працівників та продавців.

До професійних факторів ризику відносять «допомагаючі», альтруїстичні професії (лікарі, медичні сестри, вчителі, соціальні працівники, психологи, священнослужителі). З високим ризиком вигорання є робота з важкими хворими (геронтологічними, онкологічними пацієнтами, агресивними і суїцидальними хворими, пацієнтами з залежностями). Останнім часом синдром вигорання виявляється і у фахівців, для яких контакт з людьми взагалі не характерний (програмісти).

Питання для обговорення:

1. Які категорії людей схильні до професійного вигорання?

1. Керівники, менеджери з продажу, медичні та соціальні працівники, консультанти, викладачі, поліціанти тощо. Словом, ті люди, кому за родом роботи доводиться багато спілкуватися та контактувати з іншими людьми.

2. Люди, які балансують між сім'єю та роботою.

3. Люди, які живуть у страху втратити роботу або не знайти нову, через свій вік чи невпевненість у власних силах.

4. Люди, які опинилися в новій обставі та на яких покладено великі очікування та відповідальність. Такі співробітники можуть «перегоріти» вже за пів року.

5. Мешканці мегаполісів, що змушені спілкуватися та взаємодіяти з великою кількістю незнайомих людей.

2. Назвіть, будь ласка, ознаки професійного вигорання.

Психофізичні ознаки професійного вигорання:

- хронічна втома;
- зниження активності;
- емоційне виснаження;
- порушення сну та безсоння;
- головні болі;
- нудота;
- втрата апетиту;
- проблеми зі шлунком чи кишківником.

Соціально-психологічні ознаки професійного вигорання:

- апатія у роботі та особистому житті;
- пасивність;
- пригніченість;
- песимізм;
- цинізм;
- байдужість;
- дратівливість, агресивність;
- підвищена тривожність;
- нудьга і туга, коли під час робочого дня постійно хочеться перерватися та відпочити;
- відчуття безпорадності та безнадійності;
- нездатність зосередитись;
- бажання побути на самоті після роботи.

3. Чому саме перегорають на роботі?

Професійне вигорання виникає та розвивається на тлі хронічного стресу. Це призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів працюючої людини. Відбувається свого роду накопичення негативу, який не знаходить виходу в жодному прояві. Вигорання на роботі може бути спричинене різними факторами, у тому числі:

1. Нестача контролю. Людина може перегоріти, якщо вона відчуває нездатність вплинути на рішення в роботі, наприклад, на розклад, завдання або робоче навантаження, а також відчуває брак ресурсів, необхідних для виконання роботи.

2. Неясні очікування від роботи. Якщо ви не впевнені в і своїх повноваженнях або в тому, що ваш начальник або інші очікують від вас, ви навряд чи почуватиметеся комфортно на роботі.

3. Токсичне робоче середовище. Можливо, ви працюєте з офісним хуліганом, чи відчуваєте, що колеги вас підривають, чи ваш начальник контролює вашу роботу на мікрорівні. Це може сприяти стресові на роботі.

4. Відсутність чи нестача активності. Коли робота монотонна чи хаотична, вам потрібна постійна енергія, щоб залишатися зосередженим, що може призвести до втоми та професійного вигорання.

5. Відсутність соціальної підтримки. Якщо ви відчуваєте себе ізольованим на роботі та в особистому житті, ви можете відчувати більший стрес.

6. Дисбаланс між роботою та особистим життям. Якщо ваша робота забирає у вас так багато часу та зусиль, що у вас немає сил проводити час із сім'єю та друзями, ви можете швидко вигоріти.

4. А що саме може стати причиною емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти під час здобуття певної спеціальності в умовах невизначеності?

Тренер після викладу матеріалу інформативно-просвітницького характеру пропонує учасникам тренінгу визначити основні поради, яких буде корисно дотримуватися здобувачам вищої освіти під час навчання, а також з метою профілактики професійного вигорання в майбутньому.

Вправа «Хто Я? і чому обрав цю професію?»

Мета: сформувати в учасників чітке уявлення про роль обраної ними спеціальності / професії для їхнього психічного здоров'я, її переваги та недоліки.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: ручки, кольорові аркуші паперу формату А4.

Хід проведення

Учасникам пропонується поміркувати над питаннями «Хто Я? і чому обрав цю спеціальність / професію?» Вправа виконується індивідуально. Кожен учасник робить надає відповідь на питання «Хто Я?» і складає перелік причин, чому він обрав саме цю спеціальність / професію з подальшим обговоренням у великому колі.

Питання для обговорення:

1. Що / хто вплинув на Вас під час обрання свого професійного шляху?
2. У чому саме Ви вбачали переваги обраної Вами спеціальності / професії?
3. Як змінилася Ваша думка на сьогодні?

Вправа «Чи не вигорів(-ла) я?»

Мета: допомогти учасникам тренінгу визначити ознаки свого емоційного / професійного (для працюючих здобувачів вищої освіти) вигорання, якщо таке спостерігається.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: картки з переліком ознак емоційного / професійного вигорання, ручки.

Хід проведення

Учасникам пропонується визначити ознаки свого емоційного / професійного вигорання, якщо таке спостерігається, з опорою на їх перелік, наданий на картках.

Картки з питаннями-ознаками емоційного / професійного вигорання містять такий їх перелік:

- *Ви стали цинічним чи критичним під час опанування своєї спеціальності / на роботі?*
- *Ви “тягнете” себе на навчання / на роботу і вам складно почати?*
- *Вас стали дратувати одногрупники / колеги?*
- *Вас стали дратувати студенти-друзі?*
- *Вам не вистачає енергії, щоб бути стабільно продуктивним?*
- *Вам важко зосередитися?*
- *Ваші досягнення не приносять вам задоволення?*
- *Ви відчуваєте розчарування у своєму навчанні / роботі?*
- *Ви використовуєте їжу, наркотики чи алкоголь, щоб почуватись краще?*
- *Чи змінився ваш сон?*
- *Вас турбують незрозумілі головні болі, проблеми зі шлунком, кишківником або інші фізичні симптоми?*
- *Вас не влаштовує Ваше матеріальне становище?*

Питання для обговорення

1. Чи спостерігаються у Вас ознаки емоційного / професійного вигорання?
2. Які з переліку ознаки емоційного / професійного вигорання спостерігаються саме у Вас?
3. Що має відбутися, аби зникла кожна відзначена Вами ознака?

Тренер:

Щойно ви виявите у себе ознаки емоційного / професійного вигорання, необхідно розібратися чому так сталося і терміново почати вживати заходів, щоб подолати синдром емоційного / професійного вигорання.

Вправа «Як не вигоріти?»

Мета: сформулювати учасниками тренінгу поради щодо профілактики появи емоційного / професійного вигорання.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: картки з переліком ознак емоційного / професійного вигорання, великий аркуш паперу формату А1, ручки.

Хід проведення

Учасники тренінгу отримують картки з описом порад щодо профілактики появи емоційного / професійного вигорання. Завдання – лаконічно сформулювати думку викладену на картках у письмовому вигляді на кольорових стікерах і прикріпити їх на великий аркуш формату А1.

Перелік порад, що робити, якщо перегорів (робота в парах):

✓ Не приховуйте емоції

Не приховуйте своїх справжніх емоцій. Наприклад, ви можете обговорити конкретні проблеми безпосередньо зі своїм куратором, викладачем / керівником. Можливо, розкривши свої емоції та переживання, ви зможете змінити очікування, досягти компромісів чи рішень. Спробуйте встановити цілі, що має бути зроблено, а що може почекати.

✓ Проведіть рефрейм

Можливо, ви ненавидите обрану спеціальність / свою роботу і хочете її кинути, можливо, любите, але саме зараз вона викликає негативні емоції. У першому випадку вам потрібно шукати нову зайнятість, але, швидше за все, відразу зробити це не вийде. Тому проведіть рефрейм: сприймайте обрану професію / стару роботу як можливість стати краще. А якщо вона все одно залишається неприємною, тренуйте свою здатність виконувати її, не відчуваючи стрес. Так ви станете краще, як особистість, а через якийсь час зможете змінити її.

У другому випадку вам потрібно тільки відшукати ту мотивацію, яка була у вас раніше. Що приваблювало вас у здобутті цієї спеціальності / цій роботі? Що викликало захват? Напевно ви просто забули в повсякденності, що цінували найбільше.

✓ Шукайте підтримку

Чи звертаєтесь ви до колег, друзів або близьких? Адже підтримка та співпраця можуть допомогти вам впоратися зі своїми емоціями, навіть елементарно вимовитись.

✓ Соціалізуйтеся

Спілкуватися віч-на-віч з хорошим слухачем – один з найшвидших способів заспокоїти нервову систему і зняти стрес. У спілкуванні співрозмовник не повинен «фіксувати» вас на стресорі, він може просто уважно слухати, не відволікати і не засуджувати. Ймовірно, в житті майже кожного є така людина, яка готова вислухати.

Соціалізація, втім, це не тільки зустріч з однією людиною. Це, перш за все, відкриття себе суспільству в усіх відношеннях:

- Більше часу проводите зі своїми родичами, дітьми. Відкладіть ті самі обов'язки, які призводять до вигорання і сконцентруйтеся на позитивному.
- Обмежте свої контакти з негативними людьми.
- Станьте частиною будь-якого співтовариства. Знайдіть таке хобі, яке робить вас щасливим і при цьому спілкуйтеся з тими людьми, які поділяють ті ж інтереси.

Якщо у вас є доступ до програми допомоги студентам / співробітникам, ви можете скористатися відповідними послугами.

✓ Займіться фізичною працею / вправами

Підтримуйте своє фізичне здоров'я та намагайтеся тримати себе у добрій формі. Тут йдеться і про правильне харчування, повноцінний відпочинок, здоровий спосіб життя, і про фізичні навантаження (прогулянки, біг, їзда на велосипеді й так далі). Крім того, регулярна фізична активність допоможе вам краще впоратися зі стресом та служити розрядкою від навчання / виснажливої роботи.

✓ Не забувайте про відпочинок

Дуже важливо відпочивати як вдома, так і під час навчання / на роботі. Перегорів, що робити? Робіть невеликі перерви. Відволікайтеся на читання, перейдіть на щось, що зовсім не належить до освітньої діяльності. Такі паузи необхідні для поліпшення психічного та фізичного стану.

✓ Дотримуйтесь повноцінного сну

Регулярний якісний сон відновлює сили, забезпечує гарне самопочуття та допомагає захистити ваше здоров'я.

✓ Захоплюйтеся творчістю

Придумайте собі хобі або заняття, якому ви зможете систематично присвячувати свій вільний час. Це можуть бути танці, малювання, тренажерний зал або будь-яке інше заняття, яке приносить вам задоволення. Системність дасть вам відчуття впевненості та стабільності. Саме це стане гарною розрядкою та допоможе подолати стрес.

✓ Навчіться розслаблятися

Навчіться прийомам саморегуляції та управління стресом. Це може виявитися життєво необхідним вам знанням, яке навчить вас знаходити ефективні виходи зі складних ситуацій. Якщо ви думаєте про себе «я перегоріла», настав час почати цікавитися програмами, які можуть допомогти при стресі, такі як йога, медитації, прогулянки, усамітнення та іншими способами розслаблення. Перепочиньте від навчання / візьміть відпустку.

✓ Здійсніть переоцінку пріоритетів

Вигорання – ознака того, що щось важливе у вашому житті не працює. Виділіть час на те, щоб подумати про свої надії, цілі та мрії. Ви нехтуєте тим, що дійсно важливо для вас? Вигорання може бути можливістю заново відкрити те, що дійсно робить вас щасливим, допомогти відпочити і зцілитися.

Щоб переоцінити пріоритети, потрібно перш за все:

- Встановити межі: не потрібно навчатися / працювати понад міру. Виділіть певний час на навчання / роботу і відпочинок.
- Робити перерви в користуванні технологіями: ви наполегливо навчаєтесь / багато працюєте, а в хвилини відпочинку проводите час, сидячи в гаджетах, тому не маєте час просто розслабитися і відпочити. В ідеалі один день в тиждень ви повинні проводити без технологій.
- Підживлювати творчу сторону: творчість – потужна протитрута від вигорання. Спробуйте щось нове.
- Змінити місце навчання, спеціальність / місце роботи, рід діяльності (для працюючих здобувачів вищої освіти).

Домашнє завдання

- Спробуйте протягом тижня вести щоденник.
- Упродовж тижня щовечора описуйте свої відчуття після повернення додому з університету / з роботи. Робіть у щоденнику кольорові позначки. Одним кольором позначайте ті випадки, негативну реакцію на які вже вдалося побороти, іншим – що ще викликає негативні емоції та переживання.
- Наприкінці тижня порівняйте кількість випадків. Подумайте над тим, які можна зробити висновки, що допоможе вам подолати ці негативні емоції та переживання і як не вигорати більше під час навчання / на роботі.

Питання рефлексивного характеру:

1. Зверніть, будь ласка, увагу ще раз на малюнок зі смайликами, запропонований на початку заняття, і скажіть, в якому стані ви перебуваєте зараз? А в якому стані ви б хотіли себе зараз відчувати? А в якому стані ви б хотіли перебувати завжди?
2. Що саме цінного ви берете з собою із сьогоднішньої зустрічі?
3. Чи змінилося ваше ставлення до власного здоров'я? Яким чином, якщо так?
4. Які поради б ви надали з метою профілактики появи емоційного / професійного вигорання?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О. (2019). Теорія та практика психологічних тренінгів. К.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко.
2. Синдром професійного вигорання: що робити, якщо ти «перегорів»? URL: <https://doc.ua/ua/news/articles/sindrom-professionalnogo-vygoraniya-что-delat-esli-ty-peregorel> (дата звернення: 02.12.2025).
3. Чайковська О. (2019). *Синдром емоційного вигорання*. URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/> (дата звернення: 02.12.2025).
4. *Що таке вигорання і яким воно буває*. (2021). URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-doromogu/shho-take-vygorannya-i-yakym-voно-buvaye/> (дата звернення: 02.12.2025).

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

психопрофілактичного характеру для здобувачів вищої освіти, спрямованих на зменшення стресу, підвищення стресостійкості та підтримку задоволеності життям в умовах невизначеності

1. Здійснювати психологічну саморегуляцію та турбуватися про себе:

Використовувати дихальні та релаксаційні техніки:

- Використовувати методи «4–7–8», діафрагмальне дихання, прогресивну м'язову релаксацію.
- Включати короткі релаксаційні паузи між навчальними завданнями (1–3 хв.).

Дотримуватися режиму дня:

- Підтримувати відносно стабільний графік: сон 7–9 год., регулярні прийоми їжі, чергування навчання/відпочинку.
- В умовах повітряних тривог та перебоїв адаптувати режим, але не відмовлятися від базових рутин.

Сфокусуватися на тілі:

- Легка фізична активність: прогулянки, ранкові розминки, вправи вдома, що сприятиме зниженню рівня кортизолу.
- Йога, стретчинг чи медитація 10–15 хв. на день.

2. Забезпечувати себе соціальною підтримкою та комунікацією:

Розвивати мережу підтримки:

- Підтримувати регулярний контакт із родиною, одногрупниками, наставниками.
- Обговорювати переживання з людьми, яким довіряєте (формує відчуття безпеки та стабільності).

Звертатися до фахівців:

- Використовувати можливості психологічних служб університету.

- Відвідувати онлайн-консультації – ефективний та доступний варіант (особливо під час внутрішнього переміщення чи бойових дій).

3. Використовувати когнітивні стратегії (думки та сприйняття):

Робити фокус на тому, що підконтрольне:

- Розділяти сфери впливу: *те, що можу змінити, і те, що не залежить від мене.*
- Планувати на короткі проміжки часу (день–тиждень) замість великих довгострокових очікувань.

Зменшувати інформаційне перевантаження:

- Обмежувати перегляд новин до 1–2 разів на день.
- Використовувати перевірені джерела, уникати «doomscrolling».

Проводити роботу з негативними думками:

- Записувати тривожні думки → шукати альтернативні інтерпретації → оцінювати їх реалістичність.
- Використовувати метод «стоп-думка» при нав'язливому хвилюванні.

4. Раціонально організувати навчальну діяльність:

Ставити реалістичні цілі:

- Розбивати великі завдання на маленькі етапи.
- Використовувати принцип SMART.

Опанувати тайм-менеджмент:

Техніки Pomodoro, календарі, трекери завдань.

Планування періодів відпочинку стільки ж важливе, як і планування роботи.

Створити сприятливе навчальне середовище:

- Навіть у складних умовах (укриття, гуртожитки) намагатися організувати власний «робочий міні-простір».
- Використання навушників, таймерів, музики без слів для концентрації.

5. Здійснювати підтримку задоволеності життям:

Застосовувати практики вдячності:

- Щодня записувати 2–3 речі, за які вдячні.
- Фокус на позитивних подіях навіть у нестабільні періоди.

Відшукати для себе мікроджерела радості:

- Проведення коротких приємних ритуалів: кава, прогулянка, улюблена музика, творчість.
- Планування маленьких нагород за виконання завдань.

Сприяти зміцненню відчуття сенсу:

- Усвідомлення власних довгострокових цілей, місії навчання.
- Волонтерство або інші дії, що дають відчуття корисності.

6. Розвивати стресостійкість:

Тренувати «ментальну гнучкість»:

- Навчитися швидко адаптувати плани відповідно до обставин.
- Співставляти очікуване й реальне, дозволяти собі змінювати стратегії.

Практикувати толерантність до невизначеності:

- Вправа «контрольоване занурення»: свідомо виконувати дії з часткою непередбачуваності (нові маршрути, нові задачі).
- Визнання того, що невизначеність – частина життя, а не загроза.

Формувати «психологічний резерв»:

- Відпочинок, здоровий спосіб життя, соціальні контакти.
- Підтримка хобі та діяльностей, що дають енергію.

7. Рекомендації для закладів освіти:

- ✓ *Проводити регулярні тренінги з емоційної компетентності та стрес-менеджменту.*
- ✓ *Забезпечити здобувачам освіти доступ до кризового психолога.*
- ✓ *Створити гнучкий формат навчання під час кризових ситуацій.*
- ✓ *Створити «точки підтримки» (MENTAL HEALTH POINTS) у корпусах університету.*
- ✓ *Здійснювати психоедукацію викладачів щодо ознак вигорання студентів.*

Стрес у період невизначеності – нормальна реакція, але при правильній психопрофілактиці можна зменшити його інтенсивність, підвищити стресостійкість і посилити задоволеність життям. Ключем є регулярність: невеликі щоденні дії ефективніші за рідкісні масштабні зусилля.

ВПРАВИ-ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСОВОГО НАПРУЖЕННЯ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ

ВПРАВИ, ЩО ЗНИМАЮТЬ НАПРУГУ В ТІЛІ

Вправа «Техніка релаксації: повільне дихання»

Заплющ очі. Відчуй ногами підлогу. Глибоко й повільно вдихни через ніс, рахуючи до 3-х. Впусти повітря до самого низу легень. Тепер повільно видихни через рот, рахуючи до 6-ти. Повтори це мінімум 4 рази. Але якщо стане зле, зупинись. Чому «Повільне дихання» фахівці рекомендують як базову вправу? Стрес проявляє себе по-різному: тривожність, напруження чи фізичний дискомфорт – паморочиться в голові, бракує повітря. Повільне дихання допоможе опанувати себе в усіх цих ситуаціях.

Вправа «Струси з себе стрес»

Встань і підними ногу. Активно потруси нею, наче до підшви щось причепилося. При цьому спробуй розслабити цю ногу. Тепер так само потруси іншу. А потім – руки по черзі. Уявляй при цьому, що струшуєш весь негатив, який накопичено. Повтори вправу декілька разів.

Вправа «Камінчик»

Стисни руки міцно в кулаки. Наче це два камінчики. Потримай так секунд 7-10. Після цього розслаб їх на 15-20 секунд. Тепер так само напруж усе тіло. Ти – один великий камінчик. Через декілька секунд розслабся. Зверни увагу, чи не залишилися напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зроби вправу конкретно з ними. А в кінці повністю розслабся. Спробуй відчутти, як по всьому тілу розливається хвиля релаксу.

ВПРАВИ, ЩО ВІДВОЛІКАЮТЬ ВІД ТРИВОЖНИХ ДУМОК

Вправа «Заземлення»

Ця вправа допоможе усвідомити себе тут і зараз, коли тебе переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у метро або поки стоїш у черзі до каси.

Вправа складається з трьох дій:

1. Спочатку треба звернути увагу на те, як ти відчуваєшся зараз і про що думаєш. Проговори це собі подумки.

2. Тепер спробуй уповільнитися й з'єднатися зі своїм тілом. Це не так складно, як звучить. Повністю видихни повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповни глибоким вдихом. Повільно притисни ступні до підлоги. Так само плавно витягни руки вздовж тіла або зімкни долоні перед собою.

3. Остання дія – перенаправити увагу на світ навколо. Які 5 предметів ти бачиш? Які 3-4 звуки чуєш? Які запахи відчуваєш? Проговори подумки, що й де ти зараз робиш. Тепер торкнися коліна або якогось предмета поруч. Помацай, досліди його текстуру, температуру. Так само помічай, коли з'являються негативні думки. Не забувай перемикати увагу на реальний світ навколо.

Вправа «Відчепитися з гачка»

Іноді важкі думки ніби чіпляють тебе на гачок. Ти дратуєшся, чи замикаєшся в собі, чи просто не можеш встати з ліжка й почати день. Це вибиває тебе з колії на деякий час. Буває, наприклад, спілкуєшся з друзями. І тут зненацька з'являються тривожні думки. Ти вже не включаєшся в розмову, просто тут. Тоді треба звернути увагу на негативні думки, відчуття чи фізичний дискомфорт, які тебе «висмикнули». Ніби подивитися на них і назвати: «Ось думки про родину» «Ось страх майбутнього» «Ось болісний спогад про...» «Ось гнів» «Ось важкість у грудях» «Ось тиск у голові» тощо. Для початку так. Але якщо додати фразу «я звертаю увагу», то відчепитися з

гачка стане ще простіше. «Я звертаю увагу на думки про родину», «Я звертаю увагу на страх майбутнього», «Я звертаю увагу на болісний спогад про...», «Я звертаю увагу на гнів», «Я звертаю увагу на важкість у грудях», «Я звертаю увагу на тиск у голові». Зафіксуй. Тепер треба перенаправити увагу назад на ситуацію. Що там друзі, про що мова? Повертайся до них. Треба постаратися повністю включитися в реальність, у те, що робиш зараз. Ця вправа допомагає бути людиною, якою хочеться бути й не робити шкоди близьким і собі.

Вправа «Книжка з малюнком»

Щоб легше справлятися з тривогою чи болісними відчуттями, їх можна візуалізувати. Уяви в себе на колінах відкриту книжку з чистими аркушами. Тепер уяви там тривогу чи відчуття у вигляді малюнка. Як він виглядає? Роздивись уважно. Тепер закрій цю уявну книжку. Нехай вона собі лежить поруч. А ти продовжуй займатися справами. Якщо треба кудись іти, можеш «узяти» книжку з собою. Але не відкривай, просто знай, що вона є. Ця вправа теж допомагає тримати фокус на реальності.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

Вправа «Цеглина»

Ця вправа допоможе подолати важкі думки, негативні емоції (страх, тривогу, агресію) чи болісні відчуття. Уяви їх предметом. Наприклад, як цеглину. Вона лежить зараз десь усередині тебе. Тепер зроби глибокий вдих. Впусти в себе побільше повітря. Воно має огорнути цеглину. Вдихай, не поспішай. Раз за разом усе більше повітря огортає той важкий предмет. Ми ніби ховаємо й охолоджуємо його. І ось цеглину вже не видно.

Вправа «Амулет спокою»

Щоб угамувати хвилювання, знайди собі амулет спокою. Це предмет, який вміщується у тебе на долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади. Візьми амулет. Можеш заплющити очі. Тримай міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуй той самий приємний момент, до найменших деталей. Перенесися думками в той день. Потім можеш подумати про сам амулет. Опиши подумки його форму, температуру. Це має повернути тебе в норму.

Вправа «Прогулянка по колу»

Коли не можеш дати собі ради, можна походити по колу декілька хвилин. При цьому повторюй заспокійливу мантру, наприклад: «Я вдома, я тут, я є, я живу, я в безпеці, я все зможу». Можеш придумати власну мантру, яка приємніше ляже на серце. Ходи так, доки не відчуєш спокою.

Вправа «Метелик»

Іноді тривога настільки сильна, що важко дихати. Тоді встань і схрести долоні на грудях. Зачепися великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика. Тепер ритмічно постукуй долонями по грудях – лівою, правою, лівою... Через внутрішні вібрації ти почувеш звуки, ніби гучне серцебиття. Це тебе заспокоїть. Продовжуй вправу, доки не відчуєш, що дихання вирівнялося.

Вправа «Сокира»

Іноді важко контролювати агресію, хочеться трощити й кричати, робити погано й боляче. Спробуй зупинитися й зробити цю вправу. Встань і склади перед собою руки, долоня до долоні. Це твоя сокира. Замахнися нею аж за голову. Зроби глибокий вдих. На видиху різко «розрубай» повітря. Видихай голосно: «ФФФУ». Повторюй, доки не стане легше.

КОМПЛЕКС TRE-ВПРАВ Д. БЕРСЕЛІ,
СПРЯМОВАНИХ НА ЗНЯТТЯ НАПРУГИ, СТРЕСУ І ТРАВМАТИЧНОГО
ДОСВІДУ:

1) Зігнути обидві ступні в одному спрямуванні, стати на бокові частини ступень. У такому положенні однією ступнею стояти на зовнішній боковій поверхні, а іншою – на внутрішній боковій поверхні. Залишатися в цій позі 30 с, а потім перевести тулуб в інший напрямок і знову стояти 30 с. Зробити цю вправу по 5 разів у кожному напрямку. Потім гарно стряхнути ноги.

2) Перенести вагу тіла на одну ступню, інша ступня залишається на підлозі для рівноваги, можна спиратися на стіну. Підняти п'яту ноги якомога вище та знову опустити її на підлогу. Повторювати цю вправу до легкої втоми. Потім встати на обидві ноги та гарно струснути працюючу ногу. Потім працювати іншою ногою.

3) Взяти праву ступню тією ж рукою позаду тулуба. Зігнути в коліні ліву ногу якомога сильніше та випрямитися (присідання). П'ятка залишається на підлозі. Робити цю вправу до легкої втоми. Потім змінити ногу.

4) Поставити ноги широко. Нахилитися вперед і торкнутися руками підлоги. Потрібно відчутти розтягнення у внутрішньому боці стегна й підколінних сухожиллях та зробити 3 глибокі вдихи. Обома долонями торкнутися однієї ступні (3 глибокі вдихи). Обома долонями торкнутися іншої ступні (3 глибокі вдихи). Потім покласти долоні на середину та завести руки між ногами назад. Зробити 3 глибокі вдихи. Повернутися у вихідне положення.

5) Стиснути кулаки та покласти їх позаду на верхню частину тазу. Натиснути на таз, щоб вийшов невеликий вигин у спині. Потрібно відчувати розтягнення в передній частині стегна. Плавно повернутися назад, відкрити рот і дивитися позад себе в куток кімнати. Повернутися у вихідне положення.

б) Тремтіння біля стіни: обпертися об стіну спиною так, ніби під вами стоїть стілець. У такий спосіб навантажуються м'язи стегон. Як тільки відчувається біль і напруга у м'язах, піднятися по стіні на 5 см догори. Тремтіння м'язів збільшиться, а біль зменшиться. Через 5 хв. відірватися від стіни та нахилитися вперед, постояти так ще 3-4 хв.

7) Тремтіння на підлозі: лягти на підлогу, уперти підшви одна в одну, розставивши коліна. Підняти на хвилину таз від підлоги, не зводячи колін. Покласти таз на підлогу, потім звести коліна на 5 см. Знайти положення, за якого виникає тремтіння, та розпрямити ноги. Якщо під час тремтіння виникає неприємне відчуття, перервати механізм тремору, опустивши ноги донизу.

Після закінчення тремтіння рекомендовано деякий час відпочити та інтегрувати пережите. У разі самостійного виконання вправ наголошено на необхідності документувати все пережите.