

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 «бакалавр»

на тему

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»

Виконала:

студентка IV курсу, 41 групи,
денної форми навчання
спеціальність 053 Психологія

Рижова Аліса Денисівна

Науковий керівник:

канд. психол. наук, доцент

Ляховець Лариса Олексіївна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2025

Студентка

(підпис)

(ПІБ)

Науковий керівник

(підпис)

(ПІБ)

Рецензент

(підпис)

(ПІБ)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока, протокол № 9 від « 26 » травня 2025 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	
1.1. Життєстійкість особистості як психологічний феномен.....	7
1.2. Індивідуально-психологічні чинники життєстійкості особистості.....	12
1.3. Психологічні прояви життєстійкості у студентів.....	16
Висновки до першого розділу.....	21
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Методика та організація дослідження.....	22
2.2. Характеристика вибірки.....	24
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	24
2.4. Розробка кураторської години на тему «Шляхи підвищення стресостійкості студентів».....	35
Висновки до другого розділу.....	39
 ВИСНОВКИ.....	 40
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 42
 ДОДАТКИ.....	 46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні, економічні та політичні зміни, численні виклики та нестабільність, що спостерігаються в українському суспільстві, значною мірою впливають на психологічний стан молоді. Студентська молодь, як соціально активна, але ще не до кінця сформована категорія населення, особливо вразлива до зовнішніх стресогенних чинників. Навчальне навантаження, адаптація до нового соціального середовища, особистісний і професійний розвиток відбуваються у складних умовах, що висуває підвищені вимоги до психологічної стійкості студентів. В умовах постійної турбулентності та зростання рівня тривожності молодь потребує розвитку адаптивних ресурсів, серед яких життєстійкість відіграє ключову роль. Окрім загального розуміння цього феномена, важливо дослідити конкретні психологічні чинники та механізми, що забезпечують життєстійкість саме в студентському віці.

Актуальність теми зумовлена також недостатнім рівнем емпіричних досліджень, що комплексно розглядали б життєстійкість студентів у контексті індивідуально-психологічних характеристик, емоційного інтелекту, копінг-стратегій та здатності до постстресового зростання. Саме тому запропоноване дослідження спрямоване на виявлення психологічної природи життєстійкості студентської молоді та її проявів у реальних життєвих умовах.

Мета дослідження: проаналізувати психологічні особливості життєстійкості студентської молоді та виявити її взаємозв'язок з індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття життєстійкості та визначити індивідуально-психологічні чинники, що впливають на розвиток життєстійкості особистості.
2. Охарактеризувати специфіку прояву життєстійкості у студентської молоді.

3. Провести емпіричне дослідження рівня життєстійкості студентів та проаналізувати отримані результати.

4. Здійснити математико-статистичний та якісний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

5. Розробити кураторську годину на тему: «Шляхи підвищення стресостійкості студентів».

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості життєстійкості студентської молоді.

Теоретико-методологічна основа дослідження: ґрунтується на теоретичних положеннях сучасної вітчизняної та зарубіжної психології щодо поняття життєстійкості: О. Кокун, С. Мадді, О. Чиханцова, D. Khoshaba та ін.

Методи дослідження:

а) теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури з питань вивчення життєстійкості, її психологічних чинників і проявів.

б) емпіричні: опитування, тестування. Зокрема, використано такі діагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва та О. Расказової); опитувальник COPE для діагностики копінг-стратегій (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб; адаптація Ю.В. Коваленко); методика оцінки емоційного інтелекту Н. Холла; опитувальник посттравматичного/постстресового зростання (Р. Тадеші та Л. Калхаун; адаптація М. Магомед-Емінова).

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження апробувались у процесі участі у науковій онлайн конференції з міжнародною участю «Чотирнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання» (26 квітня 2024 року, м. Чернігів) та у ювілейній науковій онлайн конференції з міжнародною участю «П'ятнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання» (25 квітня 2025 року, м. Чернігів).

Структура й обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел (33 найменування, з них 5 – іноземною мовою), додатків.

Основний текст викладено на 41 сторінці (робота містить 5 таблиць та 3 рисунки). Загальний обсяг становить 46 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Життєстійкість особистості як психологічний феномен

Світ сьогодні не назвеш стабільним через складні життєві виклики, воєнний стан, негативні явища у суспільстві та стимули до стресу. Незважаючи на це, людині властиво прагнути до повноцінного життя, зберігати його якість та стабільність. Стійкість, чи здатність успішно розвиватися, незважаючи на несприятливі обставини, в останні роки стала концепцією, що викликає інтерес у багатьох дослідників [16]. Одним із ключових внутрішніх ресурсів людини є її життєстійкість, що виступає установкою до подолання стресових ситуацій.

Теоретичною основою сучасних досліджень життєстійкості («hardiness») є роботи С. Мадді. Дослідження життєстійкості пов'язані з проблемами подолання стресу, творчими можливостями людини, її фізичним, психічним та соціальним здоров'ям. С. Мадді визначає особистісну якість життєстійкості як особливий патерн структури установок та навичок, що дозволяє перетворити зміни, які відбуваються з людиною, на її можливості [32].

Особистість сама здатна знаходити унікальний сенс у взаємодії зі світом, тісне відношення з яким, незважаючи на всю його складність, зміцнює «волю до життя», формує екзистенційну відвагу. Смисловий опис життєстійкості зустрічається у таких поняттях, як: «життєздатність», «життєтворчість», «здатність долати самого себе», «психологічні ресурси», «внутрішні сили та можливості». Хоча життєстійкість перетинається з вищенаведеними характеристиками, проте позначає окремо значущий феномен психіки людини, яка розвивається за певними генетичними закономірностями, є багатокомпонентним особистісним утворенням, що впливає на актуалізацію різних властивостей психіки людини у ситуаціях життєвої напруги [10].

Класична концепція життєстійкості, запропонована С. Мадді, передбачає наявність трьох основних атитюдів (Рис. 1.1), що визначають здатність

особистості ефективно протистояти стресовим впливам: залучення (commitment), контроль (control) та прийняття ризику (challenge) [33].

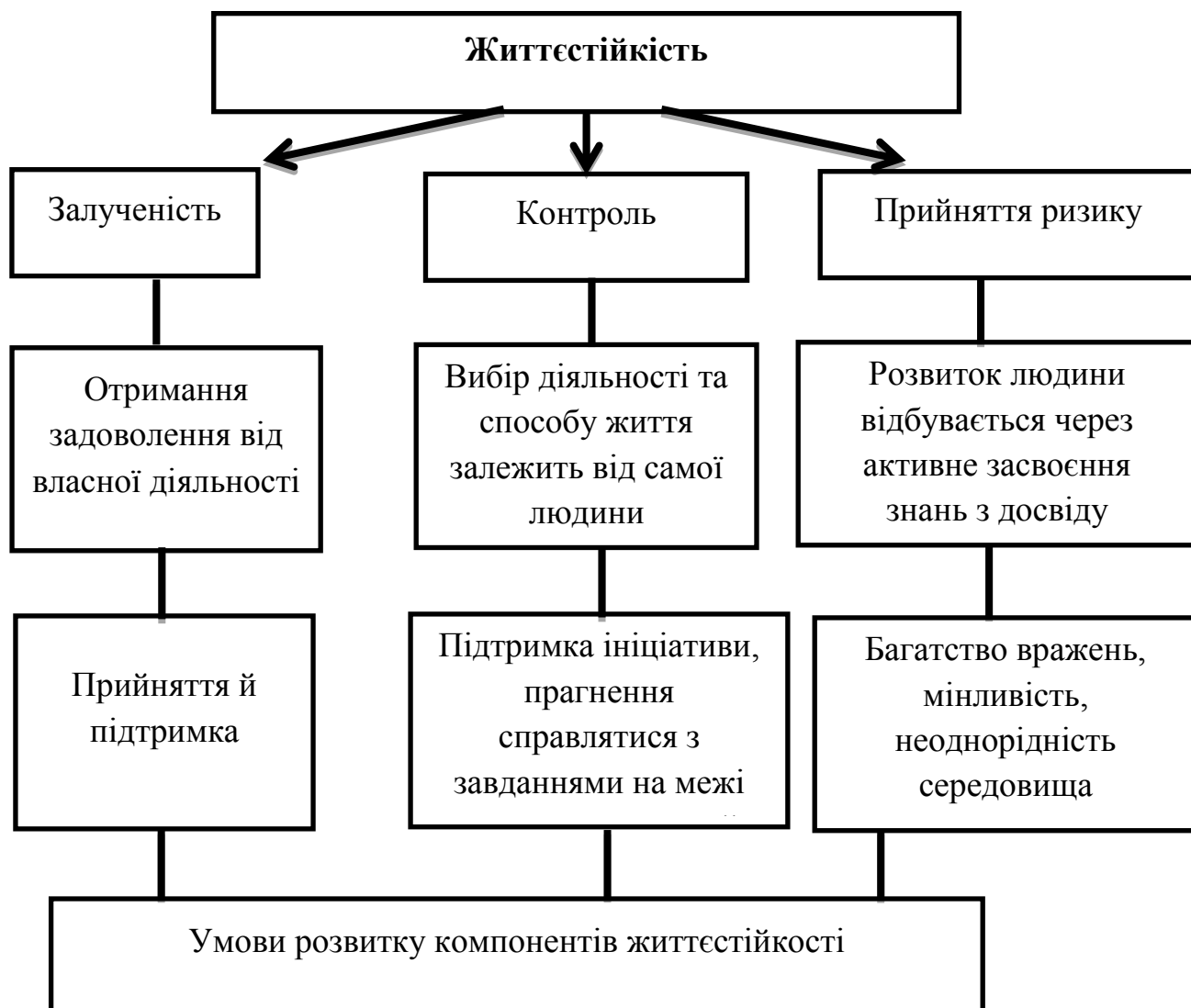


Рис. 1.1. Компоненти життестійкості

Під залученням розуміється глибока особиста включеність у події власного життя, переконаність у тому, що активна участь у різноманітних життєвих ситуаціях надає можливість віднайти в них сенс, цінність та особистісну значущість. Контроль означає внутрішню впевненість людини у власному впливі на перебіг подій, а також прагнення активно формувати умови свого життя, навіть якщо повний контроль не є можливим і успіх не гарантований. Прийняття ризику трактується як орієнтація на розвиток через зміни: переконаність у тому, що кожен досвід – як позитивний, так і негативний

– є джерелом навчання, зростання та особистісного вдосконалення. У своїй сукупності ці три компоненти формують базову установку, що забезпечує психологічну стійкість особистості до труднощів і дозволяє ефективно адаптуватися до змін. Внутрішня узгодженість компонентів життєстійкості дозволяє людині краще справлятися зі стресом, при цьому зберігати активність і продуктивність своєї діяльності, долати обставини, що виникли [21; 32].

Дослідження, проведене С. Флоріаном, О. Таубманом та М. Мікулінчер, також стосується компонентів життєстійкої поведінки. У ньому розкривається значимість і конкретна роль кожного з компонентів життєстійкості. Так, наприклад, залучення сприяє підтримці високого рівня інтелектуального, розумового та емоційного здоров'я: цей конструкт допомагає людині вибирати трансформаційний копінг, а не копінги, сфокусовані на емоційних та афективних станах. Також залучення грає важливу роль у суб'єктивній оцінці життєвої ситуації: людина, яка володіє залученістю, не оцінює ситуацію як загрозу, а прагне переоцінювати події багаторазово, що допомагає знайти в ситуації щось позитивне. Контроль же, згідно з їх дослідженням, більшою мірою, ніж залучення, пов'язаний з використанням копінгів, спрямованих на пошук підтримки та допомоги, що також сприяє покращенню внутрішнього стану людини та рівнів її соціального та емоційного інтелекту (також у термінології зустрічається як «ментальне здоров'я») [30].

Згідно з моделлю С. Мадді, саме життєстійкість здатна наповнювати певним змістом та значенням не тільки стресові ситуації у житті, а й саме життя загалом. Важлива особливість життєстійкості – це її динамічність. Життєстійкість людини у моделі С. Мадді розглядається як внутрішній ресурс, який людина в змозі осмислити і вплинути на нього [32].

Життєстійкість можна розглядати як багатовимірне утворення, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий рівні:

1. Когнітивний рівень – сприйняття людиною життєвих ситуацій, оцінка труднощів, формування стратегій їх подолання.

2. Емоційний рівень – здатність регулювати емоційні стани, підтримувати оптимальний рівень тривожності та стресостійкість.

3. Поведінковий рівень – використання ефективних способів подолання труднощів, адаптація до нових умов [2].

Формування життестійкості залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини, її виховання, соціального оточення та життєвого досвіду.

Життестійкість безпосередньо пов'язана зі стресостійкістю, яка відображає здатність особистості ефективно поратися з негативним впливом стресу. Дослідження показують, що особи з високим рівнем життестійкості краще справляються зі стресовими ситуаціями, швидше відновлюються після травматичних подій і менш схильні до депресивних станів [4].

Часто у психологічній літературі можна зустріти поняття резильєнтності, що використовується як синонім життестійкості, але між ними існують певні концептуальні відмінності.

Життестійкість – це особистісна риса, що забезпечує здатність людини не тільки долати труднощі, але й активно змінювати обставини та навчатися на складних життєвих ситуаціях. Люди з високим рівнем життестійкості не просто витримують стрес, а й використовують його як можливість для особистісного зростання [1].

Основні характеристики життестійкої особистості:

- Активне залучення в життя – готовність діяти, брати відповідальність за події.
- Контроль над ситуацією – віра в свою здатність впливати на події.
- Прийняття викликів – сприйняття труднощів не як загрози, а як можливості для розвитку [18].

Резильєнтність – це здатність швидко відновлюватися після стресу, травмуючих подій чи кризових ситуацій. Це радше процес адаптації, ніж стабільна особистісна характеристика. Люди з високою резильєнтністю можуть

зазнавати сильного впливу стресу, але швидко повертаються до нормального психоемоційного стану [5].

Основні характеристики резильєнтності:

- Гнучкість у поведінці – здатність адаптуватися до змін.
- Психологічна пластичність – вміння пристосовуватися до нових умов без втрати внутрішньої рівноваги.
- Оптимізм і віра у власні сили – переконаність у тому, що труднощі можна подолати [5].

Таблиця 1.1

Відмінності між життєстійкістю та резильєнтністю

Критерій	Життєстійкість (<i>hardiness</i>)	Резильєнтність (<i>resilience</i>)
Природа	Стабільна особистісна риса	Динамічний процес адаптації
Реакція на труднощі	Активне протистояння, трансформація ситуації	Гнучке пристосування, швидке відновлення
Механізм дії	Контроль, прийняття викликів, залученість	Психологічна пластичність, підтримка ресурсів
Фокус уваги	Діяльність, подолання перешкод	Психоемоційне відновлення, адаптація
Приклад	Людина, яка після невдачі починає активніше працювати над проблемою	Людина, яка після важкої втрати, швидко повертається до нормального життя

Попри відмінності, ці два поняття тісно пов'язані. Життєстійкість сприяє розвитку резильєнтності, оскільки формує у людини активну позицію щодо труднощів. Водночас резильєнтність дозволяє людині зберігати психологічний баланс і не допускати глибоких емоційних криз. Життєстійкість можна розглядати як передумову резильєнтності, оскільки вона визначає, наскільки людина буде здатна не тільки подолати труднощі, а й використовувати їх для саморозвитку [23].

Отже, життєстійкість є характеристикою особистості, яка визначає її здатність долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя. Вона включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти,

а також формується під впливом особистісних, соціальних та культурних чинників.

Життестійкість особистості є ключовим психологічним феноменом, що забезпечує здатність людини протистояти кризовим ситуаціям, адаптуватися до змін і знаходити ресурси для подолання труднощів. Вона тісно пов'язана з поняттям психологічної стійкості та включає в себе такі компоненти, як контроль над подіями, залученість у діяльність і виклик як можливість для зростання [14].

Отже, у контексті кризових ситуацій, зокрема війни та внутрішнього переміщення, життестійкість відіграє визначальну роль у збереженні емоційної рівноваги та психологічного благополуччя. Важливим чинником є її зв'язок із твердістю (*hardiness*), яка допомагає особистості сприймати труднощі як виклик, а не як загрозу [15]. Розвиток життестійкості може сприяти формуванню ефективних механізмів подолання стресу та забезпеченню більшої адаптивності, що є особливо важливим для молоді, яка лише формує своє уявлення про майбутнє.

1.2. Індивідуально-психологічні чинники життестійкості особистості

Життестійкість особистості є багатокомпонентним феноменом, що визначає здатність людини ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і підтримувати психологічну рівновагу в складних життєвих обставинах [8]. На формування життестійкості впливають різні чинники, серед яких особливе значення мають індивідуально-психологічні характеристики людини. Саме вони визначають її реакції на стресові ситуації, механізми подолання труднощів і загальну стресостійкість [28].

Індивідуально-психологічні чинники життестійкості можна поділити на такі групи:

- Когнітивні чинники (сприйняття реальності, мислення, стиль атрибуції подій).

- Емоційно-вольові чинники (емоційна регуляція, рівень тривожності, самоконтроль).
- Особистісні риси (самооцінка, екстраверсія, рівень оптимізму).
- Мотиваційні аспекти (цілеспрямованість, внутрішня мотивація, автономність) [26].

Розглянемо детальніше кожен з цих груп. Когнітивні чинники життєстійкості:

1) Спосіб мислення та інтерпретація подій. Люди з високим рівнем життєстійкості мають здатність гнучко інтерпретувати життєві події. Вони схильні бачити труднощі як тимчасові випробування, а не як фатальні невдачі. Дослідження показують, що оптимістичний стиль атрибуції (коли людина пояснює невдачі зовнішніми, змінними та специфічними причинами) сприяє підвищенню життєстійкості [19].

2) Самоусвідомлення та рефлексія. Самоусвідомлення допомагає людині краще розуміти свої емоції, реакції та поведінку, що сприяє адекватному сприйняттю реальності та ефективному вирішенню проблем. Рефлексія дозволяє аналізувати власний досвід, оцінювати помилки, розвивати адаптивні стратегії поведінки та вдосконалювати навички подолання стресу.

3) Гнучкість мислення. Гнучкість мислення дозволяє адаптуватися до змін, шукати нові підходи до вирішення проблем та використовувати креативні стратегії подолання труднощів. Люди з жорсткими переконаннями частіше відчувають труднощі у стресових ситуаціях. Гнучке мислення також передбачає відкритість до нових знань і готовність до перегляду власних установок, що значно підвищує рівень життєстійкості.

4) Локус контролю. Люди з внутрішнім локусом контролю вірять, що вони самі відповідальні за свої успіхи і невдачі. Це сприяє активному подоланню труднощів та високому рівню особистої ефективності. Навпаки, особи з зовнішнім локусом контролю схильні звинувачувати обставини або інших людей у своїх невдачах, що знижує їхню здатність адаптуватися до змін.

Емоційно-вольові чинники життєстійкості:

1) Емоційний інтелект (ЕІ) відіграє важливу роль у життєстійкості. Високий рівень ЕІ дозволяє людині краще розпізнавати, розуміти і регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Включає:

- Усвідомлення власних емоцій;
- Регуляцію емоцій;
- Емпатію та соціальні навички.

2) Рівень тривожності та стресостійкість. Люди з низьким рівнем тривожності зазвичай більш стійкі до стресових ситуацій. Висока тривожність може призводити до панічних реакцій та неефективних способів подолання труднощів.

3) Самоконтроль і воля. Розвинений самоконтроль дозволяє зберігати спокій і діяти раціонально навіть у складних умовах. Сильна воля допомагає долати труднощі та не здаватися перед першими невдачами [26].

Особистісні риси, що сприяють життєстійкості:

1) Оптимізм допомагає сприймати труднощі як тимчасові перешкоди, а не як катастрофічні події. Дослідження показують, що оптимісти швидше відновлюються після стресу і мають кращий фізичний і психічний стан.

2) Висока самооцінка. Люди з адекватною самооцінкою краще сприймають критику, легше адаптуються до змін і мають більш позитивний погляд на майбутнє.

3) Екстраверсія чи інтроверсія. Екстраверти мають ширше коло соціальної підтримки, що сприяє стресостійкості. Однак інтроверти можуть мати кращу здатність до саморегуляції, що також позитивно впливає на життєстійкість [3].

Мотиваційні чинники життєстійкості:

1) Внутрішня мотивація. Люди, які керуються внутрішніми цілями та переконаннями, менш схильні до зовнішнього впливу і легше справляються з труднощами.

2) Цілеспрямованість. Вміння ставити перед собою цілі і досягати їх сприяє психологічній стійкості. Навіть у складних умовах цілеспрямовані люди продовжують діяти, шукаючи альтернативні шляхи вирішення проблем.

3) Автономність. Автономні особистості не залежать від думки інших і здатні самостійно приймати рішення, що допомагає їм залишатися стійкими перед життєвими викликами [29].

Індивідуально-психологічні чинники життєстійкості особистості визначають здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій і долати труднощі. До них належать особистісні риси, когнітивні особливості, емоційна регуляція та соціальна підтримка [27].

Серед ключових особистісних характеристик виділяють оптимізм, саморегуляцію, внутрішній локус контролю та високу самооцінку. Важливу роль відіграє рівень емоційного інтелекту, зокрема здатність усвідомлювати, контролювати та використовувати емоції у вирішенні проблем [13].

Когнітивні чинники, такі як гнучкість мислення, стратегічне планування та здатність знаходити сенс у складних обставинах, сприяють ефективному подоланню життєвих викликів. Додатковим ресурсом життєстійкості є соціальне оточення: підтримка родини, друзів і спільноти допомагає особистості зберігати психологічний баланс у кризових ситуаціях [6].

Отже, індивідуально-психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні життєстійкості особистості, особливо в умовах кризових ситуацій. Основними детермінантами життєстійкості є особистісна зрілість, емоційна регуляція, когнітивна гнучкість та мотиваційно-ціннісна система.

Особливого значення набувають компоненти життєстійкості: залученість (commitment), контроль (control) і прийняття виклику (challenge). Ці характеристики сприяють адаптації до стресових умов, підвищують здатність до опору труднощам та формують позитивне ставлення до змін [24].

Емоційний інтелект, зокрема здатність усвідомлювати, регулювати й використовувати емоції, є ще одним важливим фактором життєстійкості. Він

дозволяє ефективніше долати стрес, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати соціальні зв'язки навіть у складних життєвих обставинах [7].

Когнітивні стратегії, такі як оптимізм, рефлексивність та критичне мислення, сприяють пошуку конструктивних рішень у кризових ситуаціях. Водночас особистісні ресурси, такі як самооцінка, локус контролю та наявність соціальної підтримки, є визначальними для здатності особистості протистояти негативним впливам середовища [12].

Отже, життєстійкість формується під впливом низки індивідуально-психологічних факторів, які в комплексі забезпечують ефективне подолання труднощів та сприяють особистісному зростанню навіть у стресових умовах.

1.3. Психологічні прояви життєстійкості у студентів

Життєстійкість є важливою психологічною характеристикою особистості, яка визначає її здатність адаптуватися, протистояти стресу та зберігати емоційну рівновагу в умовах кризових ситуацій [17]. У студентському віці, коли особистість проходить активні процеси становлення, життєстійкість відіграє ключову роль у збереженні психологічного благополуччя та ефективному подоланні труднощів, пов'язаних із навчанням, соціальними взаємодіями та майбутнім професійним вибором [8].

Реалізація навчально-професійної діяльності у закладі вищої освіти найчастіше супроводжується болючим переходом до нової системи освіти. Студенти змушені використовувати різні способи адаптації до навчального процесу з метою подальшої якісної взаємодії з однолітками та педагогами [8].

Для здобуття професійних компетентностей, розвитку особистісних здібностей необхідно не лише приймати нову інформацію, а й вчитися систематизувати, контролювати її зміст та обсяг. З метою вибудовування системи міжособистісних відносин необхідний підвищений рівень зосередженості та готовності до змін в мінливих умовах світу [13].

Студентський період виявляється у критичному ставленні тих, хто навчається, до навколишніх явищ. Студенти удосконалюють набуті форми

спілкування, вчаться вибудовувати діалог, взаємодіяти з різними представниками вікових груп. У зв'язку з цим, молоде покоління орієнтоване на здобуття навичок продуктивного функціонування у соціальному середовищі, умінь адекватно орієнтуватися у динамічних умовах [16].

Період студентства супроводжується процесами формування особистості загалом, визначенням світогляду та основні інтереси, які в основному виявляються в професійній галузі. У процесі особистісного розвитку студенти долають велику кількість криз, пов'язаних з віковими особливостями, особистим життям, фактом нереалізованості, проблемами у професійному навчанні. Зовнішні кризи супроводжуються нестабільністю сьогодення та туманністю майбутнього. У процесі подолання вказаних криз студенти формують життестійкість і здатність до подолання стресів [13].

Життестійкість є особистісною характеристикою, що проявляється на рівні психологічного здоров'я людини та виражена у трьох життєвих установках: залученість, впевненість у здійсненні контролю, готовність до ризику. До найважливіших компонентів життестійкості належить довіра, креативність і співробітництво [25].

Проблема прояву життестійкості студентів викликана протиріччями між вимогами до сформованих компетенцій сучасних випускників та пошуком ресурсів особистості щодо подолання стресових ситуацій, а також перетворення їх у ситуації розкриття особистісного та професійного потенціалу [8].

Життестійкість студентів є критичним чинником, що визначає їхню здатність успішно адаптуватися до навчального процесу, справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати психологічне благополуччя. У період студентства особа стикається з низкою викликів, таких як велике навчальне навантаження, соціальна адаптація, майбутнє професійне самовизначення. Психологічні прояви життестійкості визначають ефективність подолання цих труднощів та здатність до саморегуляції.

Студентський період є критичним етапом у житті людини, коли відбувається активне формування особистісних рис, цінностей, професійної ідентичності та соціальних навичок. Життєстійкість у студентів проявляється в декількох аспектах [31]:

1. Емоційна стійкість:

- Здатність контролювати свої емоції у стресових ситуаціях, таких як екзамени, дедлайни, адаптація до нового середовища.
- Вміння справлятися з тривожністю, підтримувати позитивний настрій навіть у складних обставинах.

2. Саморегуляція та управління стресом [31]:

- Використання ефективних стратегій подолання стресу (тайм-менеджмент, медитація, фізична активність).
- Вміння зберігати мотивацію до навчання навіть у періоди підвищеного навантаження.

3. Соціальна компетентність:

- Вміння підтримувати та розвивати здорові міжособистісні стосунки.
- Ефективна комунікація, пошук підтримки у викладачів, друзів, родини.

4. Оптимізм та гнучкість мислення:

- Позитивне ставлення до труднощів як до можливостей для розвитку.
- Гнучкість у прийнятті рішень, здатність адаптувати свої плани відповідно до нових умов.

Життєстійкість студентів визначається багатьма факторами, серед яких можна виділити [30]:

1. Індивідуальні фактори: рівень самооцінки, темперамент, когнітивні особливості, стиль мислення.
2. Сімейні фактори: підтримка з боку батьків, довіра у стосунках, стилі виховання.

3. Соціальне середовище: коло спілкування, соціальна підтримка, взаємодія з однолітками.

4. Освітнє середовище: рівень стресу через навчання, педагогічна підтримка, можливості самореалізації.

5. Культурні та соціально-економічні умови: фінансова стабільність, соціальні цінності, доступ до освітніх ресурсів.

Життестійкість не є вродженою характеристикою – її можна розвивати протягом життя. Деякі ефективні підходи включають [31]:

1. Розвиток навичок стресостійкості: навчання технік релаксації, медитації, фізичної активності.

2. Формування позитивного мислення: розвиток когнітивної гнучкості, вміння знаходити можливості навіть у складних ситуаціях.

3. Зміцнення соціальних зв'язків: участь у студентських організаціях, волонтерська діяльність, побудова здорових відносин.

4. Розвиток автономності та відповідальності: навички тайм-менеджменту, самостійне прийняття рішень, визначення пріоритетів.

Психологічні прояви життестійкості у студентів включають широкий спектр характеристик, які забезпечують їхню здатність до ефективного функціонування в умовах стресу та змін. Розвиток цих якостей може стати ключем до успішної адаптації в освітньому процесі та майбутньому професійному житті.

Життестійкість студентів проявляється через здатність ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і підтримувати емоційну рівновагу в умовах навчального навантаження та соціальних викликів. Основними психологічними проявами життестійкості у студентів є стресостійкість, мотивація до досягнення, оптимістичне мислення та розвинені навички саморегуляції.

Студенти з високим рівнем життестійкості демонструють емоційну гнучкість, що дозволяє їм краще контролювати власні реакції на стресові ситуації. Вони використовують адаптивні стратегії подолання труднощів, такі

як когнітивна переоцінка, позитивне мислення та пошук соціальної підтримки [13].

Одним із ключових проявів життєстійкості є здатність студентів до саморефлексії та усвідомлення власних ресурсів. Це сприяє ефективному прийняттю рішень у складних ситуаціях і формуванню внутрішнього локусу контролю, що підвищує рівень відповідальності за власне життя та навчальні досягнення [13].

Отже, психологічні прояви життєстійкості у студентів охоплюють широкий спектр особистісних характеристик, які сприяють їхній адаптації, професійному розвитку та загальному благополуччю в умовах студентського життя.

Висновки до першого розділу

Здійснений теоретичний аналіз феномена життєстійкості у психологічній науці дав можливість розглянути його сутність, індивідуально-психологічні чинники та особливості прояву у студентському середовищі.

Життєстійкість особистості визначається як здатність протистояти життєвим труднощам, адаптуватися до змін і знаходити конструктивні рішення в кризових ситуаціях. Вона має спільні риси з резильєнтністю, однак відрізняється акцентом на активному перетворенні складних обставин на можливості особистісного розвитку, тоді як резильєнтність більше пов'язана з відновленням після стресових подій.

Індивідуально-психологічні чинники життєстійкості охоплюють особистісну зрілість, когнітивну гнучкість, мотиваційно-ціннісні орієнтації, а також емоційний інтелект.

Життєстійкість студентів проявляється через здатність до адаптації, психологічну гнучкість, емоційну саморегуляцію та розвинуті навички подолання труднощів. Емпіричні дослідження свідчать, що студенти з високим рівнем життєстійкості краще справляються з академічним стресом, мають вищу мотивацію до досягнення та демонструють позитивне мислення.

Зважаючи на вищезазначене, можна констатувати, що життєстійкість є багатовимірним психологічним феноменом, який визначає здатність особистості адаптуватися та розвиватися в умовах життєвих викликів. Її формування залежить від сукупності особистісних рис, когнітивних стратегій і соціального середовища, що відкриває перспективи для подальшого дослідження цього явища в контексті студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методика та організація дослідження

З метою дослідження психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді було застосовано ряд психологічних методик, що дозволяють оцінити різні аспекти життєстійкості, емоційного інтелекту та копінг-стратегій. Зокрема, використовувались такі інструменти:

1. Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва та О. Расказової) [22]

Цей тест дозволяє оцінити рівень життєстійкості особистості, її здатність до адаптації в умовах стресу та складних ситуацій.

Життєстійкість концептуалізується цими вченими як інтегральна характеристика, котра включає три основні компоненти:

1) Залученість (engagement) – ступінь включеності особистості в життя, активна участь у подіях, готовність до взаємодії.

2) Контроль (control) – переконаність людини у власному впливі на події, які відбуваються в її житті.

3) Прийняття ризику або виклик (challenge) – сприймання змін як нормального явища, як можливостей для зростання, а не як загроз.

Методика складається з 45 тверджень, які об'єднані в 3 субшкали (відповідно до кількості структурних компонентів життєстійкості) та дозволяють обчислити загальний рівень життєстійкості.

2. Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб, адаптація Коваленко Ю. В.) [11].

Цей опитувальник допомагає визначити, які стратегії подолання стресових ситуацій використовують студенти, а також їх здатність управляти емоціями в умовах стресу. Даний інструмент оцінює копінг-стратегії, тобто індивідуальні способи подолання складних або стресових ситуацій.

Методика включає низку шкал, які відображають як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії: активне подолання; планування; позитивна переоцінка; пошук емоційної або інструментальної підтримки; уникнення; заперечення; самозвинувачення тощо.

Опитувальник дозволяє зрозуміти, наскільки ефективно особистість справляється зі стресом, а також які саме механізми вона застосовує – раціональні, емоційні чи поведінкові.

3. Методика оцінки емоційного інтелекту Н. Холла [7].

Ця методика спрямована на вимірювання рівня емоційного інтелекту (EQ) – здатності розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, що є важливою складовою соціальної компетентності та життєстійкості.

Оцінюються такі ключові складові емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій; управління емоційними станами; самомотивація; емпатія; соціальні навички. Результати тесту дозволяють виявити рівень розвитку емоційної сфери особистості та потенціал для покращення міжособистісної взаємодії, емоційного самоконтролю та стресостійкості.

4. Опитувальник посттравматичного/постстресового зростання (Р. Тадеші та Л. Калхаун, адаптація М. Магомед-Емінова) [9].

Ця методика допомагає оцінити рівень посттравматичного зростання у студентів, що має безпосередній зв'язок з їх здатністю адаптуватися після пережитих стресових ситуацій.

Людина з високим сумарним балом на шкалі «Ставлення до інших» більше довіряє людям, відчуває близькість і виражає емоції. Шкала «Нові можливості» визначає, чи з'явилися після кризи нові інтереси, впевненість у собі та здатність впливати на життя.

Дослідження проводилося протягом 2024-2025 н.р. й було організоване в кілька етапів. Спочатку учасникам було запропоновано виконати всі вище згадані методики, що дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень життєстійкості та здатність студентів справлятися зі стресом. Після збору

даних, результати були проаналізовані з використанням статистичних методів, що дозволило виявити залежності між різними психологічними характеристиками студентів та їхньою здатністю адаптуватися до мінливих умов навчання.

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні брали участь 60 студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (НУЧК). Вибірку склали здобувачі освіти різних факультетів та курсів, що дозволило отримати широке коло даних про психологічні особливості студентської молоді.

Серед учасників дослідження були студенти віком від 18 до 22 років. Середній вік учасників складав 20 років.

Серед опитаних переважну більшість становили студенти денної форми навчання (95% від загальної вибірки), але також взяли участь у наших наукових розвідках і студенти заочної форми навчання (5%).

Респонденти є здобувачами вищої освіти з наступних ННІ НУЧК імені Т.Г. Шевченка: ННІ історії та соціогуманітарних дисциплін імені О. М. Лазаревського – 75%; ННІ психології та соціальної роботи – 25%.

Усі респонденти дали поінформовану згоду на участь у психологічному опитуванні. Для забезпечення достовірності результатів було дотримано етичних принципів дослідження, включаючи анонімність і конфіденційність наданих даних.

2.3. Аналіз отриманих результатів

На основі проведеного емпіричного дослідження було здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих даних. Під час виконання дослідження Кількісна обробка отриманих результатів виконувалася засобами статистичної програми SPSS for Windows, версія 21.0.

Одним з провідних інструментів емпіричного дослідження виступила методика «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та

О. Расказової. Вона дозволила оцінити загальний рівень життєстійкості респондентів, а також проаналізувати вираженість її складових. На Рис. 2.1. подано узагальнені результати, отримані в процесі обробки анкетування.

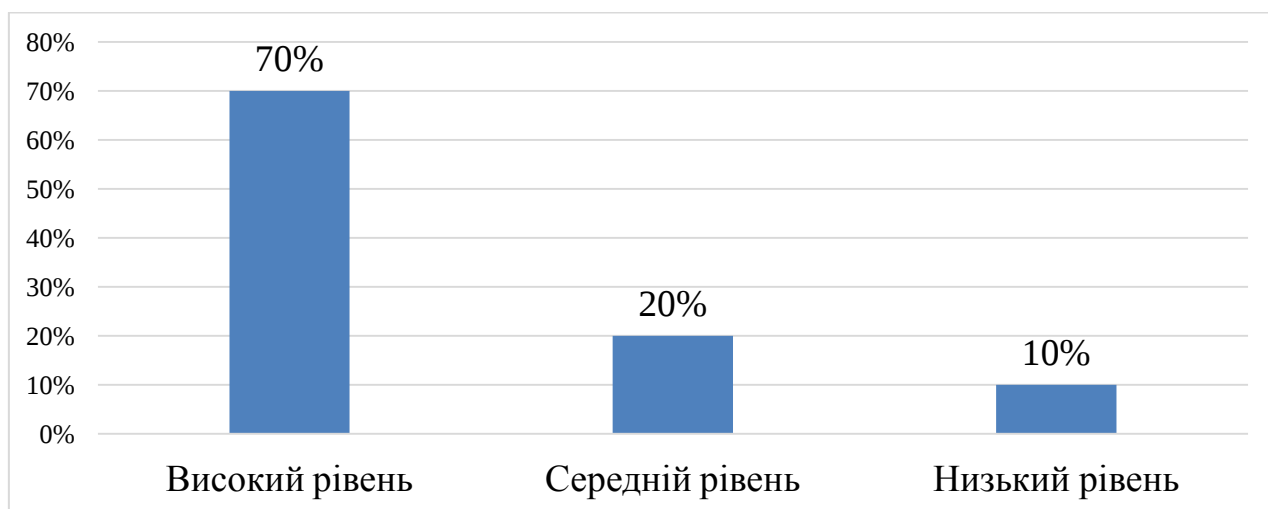


Рис. 2.1. Результати тесту життєстійкості С. Мадді

Аналіз результатів вивчення життєстійкості показав, що переважна частина опитаних студентів продемонструвала високий рівень життєстійкості. Зокрема, 70% респондентів виявили виражену здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігати внутрішній контроль, активну життєву позицію та готовність сприймати зміни як виклик, а не як загрозу.

Середній рівень життєстійкості було зафіксовано у 20% учасників дослідження. Ця категорія характеризується частковим прийняттям відповідальності за власне життя, помірною включеністю в життєві події та нестабільністю в умовах підвищеної напруги.

Натомість низький рівень життєстійкості виявлено у 10% студентів. Такий рівень свідчить про схильність до пасивного реагування на труднощі, відчуття безпорадності у складних ситуаціях, уникнення відповідальності та низьку здатність до психологічної адаптації.

Поглиблений аналіз результатів за окремими шкалами методики життєстійкості С. Мадді дозволив виокремити специфіку розвитку кожного компоненту серед досліджуваної студентської молоді (Рис. 2.2.).

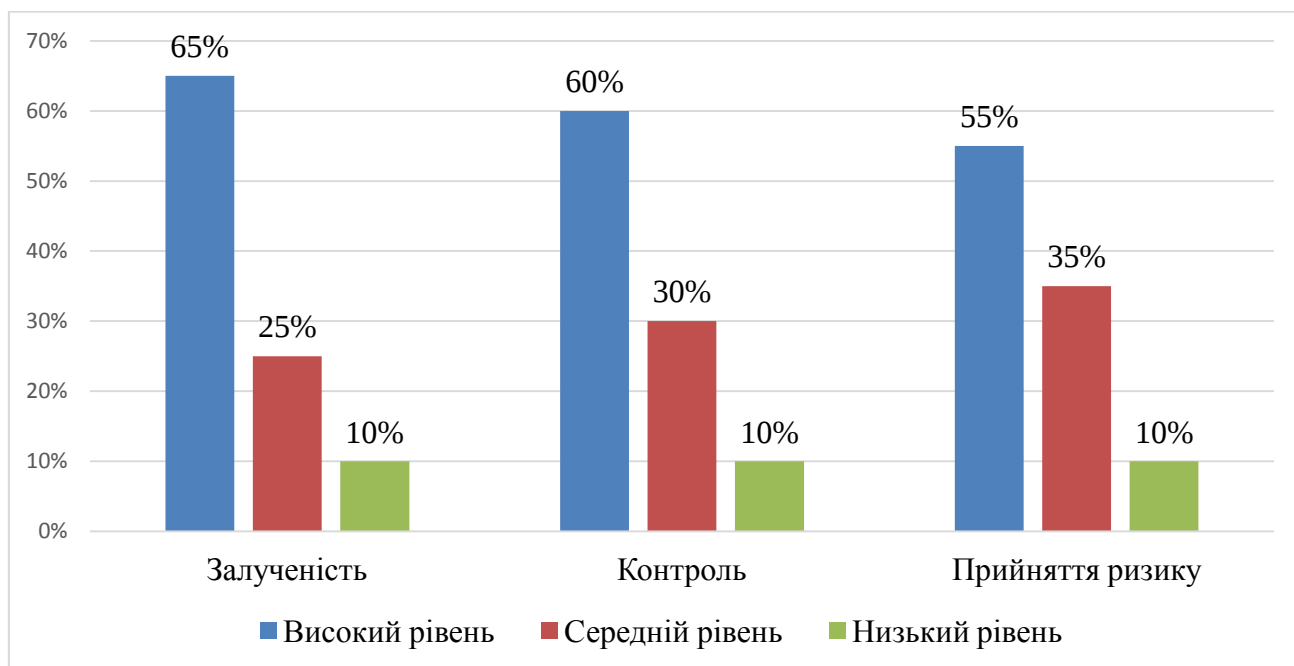


Рис. 2.2. Розподіл рівнів життестійкості за окремими шкалами

За шкалою «Залученість», яка відображає активність індивіда, його зацікавленість у власному житті та готовність взаємодіяти зі світом, 65% респондентів продемонстрували високі показники. Це свідчить про переважну включеність студентів у соціальне й освітнє середовище. Водночас 25% опитаних мають середній рівень залученості, що може вказувати на певну пасивність або обмежене відчуття смислу у повсякденній діяльності. 10% студентів мають низький рівень за цією шкалою, що може бути показником емоційного відсторонення або відчуження.

Шкала «Контроль», яка відображає віру особистості у здатність впливати на події свого життя, також показала високі результати: 60% опитаних мають високий рівень. Це свідчить про виражене почуття внутрішнього локусу контролю та здатність брати на себе відповідальність. 30% показали середній рівень, що може демонструвати наявність певних сумнівів щодо власної ефективності. 10% мають низький рівень контролю, що свідчить про схильність до фаталізму або зовнішнього локусу контролю.

За шкалою «Прийняття ризику» (виклик), яка демонструє готовність особистості сприймати новизну та зміни як можливість для розвитку, 55% респондентів мають високий рівень. Це означає, що більшість студентів схильні бачити у складних ситуаціях перспективу особистісного зростання. 35% показали середній рівень, що вказує на часткову відкритість до змін. 10% студентів мають низький рівень за цією шкалою, що може відображати уникнення невизначеності та новизни.

Отримані результати вказують на загальну позитивну динаміку розвитку життєстійкості у студентської молоді, що, ймовірно, пов'язано з особистісними рисами, досвідом подолання труднощів, а також особливостями освітнього середовища.

Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій показав, що серед учасників дослідження переважають конструктивні (адаптивні) копінг-стратегії, які сприяють ефективному подоланню стресу. Водночас деякі деструктивні стратегії також мають місце, хоча й із нижчими середніми балами (Табл. 2.1.).

Таблиця 2.1

Середні бали студентів за субшкалами методики COPE

№	Субшкала	Середній бал (0-4)	Стандартне відхилення
1	Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток	3,5	0,5
2	Ментальне відволікання	2,2	0,6
3	Фокусування на емоціях та емоційна розрядка	2,7	0,7
4	Пошук інструментальної соціальної підтримки	3,2	0,4
5	Активне подолання	3,6	0,5
6	Заперечення	1,8	0,6
7	Релігійний копінг	2,4	0,8
8	Почуття гумору	2,6	0,6
9	Поведінкове відволікання	2,0	0,7
10	Обмеження (стримування імпульсів)	2,9	0,5
11	Пошук емоційної соціальної підтримки	3,4	0,4
12	Вживання алкоголю та наркотиків	1,2	0,5
13	Прийняття	3,1	0,4
14	Придушення конкурентних дій	2,8	0,6
15	Планування	3,3	0,5

За результатами емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій студентів виявлено домінування адаптивних стратегій подолання стресу. Найвищі середні бали були зафіксовані за такими шкалами:

Активне подолання (3,6) – ця стратегія передбачає усвідомлену діяльність, спрямовану на вирішення проблеми або зміну ситуації. Високий показник свідчить про орієнтацію студентів на дії, а не пасивне спостереження чи уникнення. Це вказує на високий рівень відповідальності, ініціативності та прагнення до контролю над стресогенними ситуаціями.

Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток (3,5) – високі результати свідчать про здатність респондентів переосмислювати негативні події як джерело досвіду та зростання. Такий підхід є ознакою рефлексивності, зрілого світогляду та психологічної стійкості.

Пошук емоційної (3,4) та інструментальної (3,2) соціальної підтримки – ці показники вказують на те, що значна частина студентів орієнтована на взаємодію з оточенням під час стресу. Вони звертаються за порадою, допомогою або емоційною підтримкою, що свідчить про високий рівень довіри до соціального середовища, відкритість і комунікативні навички.

Планування (3,3) – використання цієї стратегії демонструє вміння структурувати свої дії, передбачати можливі наслідки та діяти послідовно. Це також вказує на зріле мислення та здатність до самоорганізації у кризових ситуаціях.

Прийняття (3,1) – респонденти визнають наявність проблем і обставин, які неможливо змінити, що є показником психологічного реалізму та адаптивності.

Загалом, домінування цих стратегій демонструє, що більшість студентів володіють конструктивними способами подолання стресу, спрямованими на адаптацію, розвиток та підтримку внутрішньої рівноваги.

Виявлено помірне використання емоційно орієнтованих та змішаних копінгів:

Обмеження/стримування імпульсів (2,9) – цей результат свідчить про здатність студентів не діяти імпульсивно у складних ситуаціях, а стримувати себе до моменту, коли буде можливість ефективної дії. Це також прояв емоційного самоконтролю.

Придушення конкурентних дій (2,8) – студенти вміють зосередитися на вирішенні проблеми, тимчасово відмовляючись від інших справ. Це говорить про здатність до концентрації уваги у критичних обставинах.

Фокусування на емоціях та емоційна розрядка (2,7) – середній показник свідчить про часткову схильність студентів до емоційної експресії (висловлення почуттів, скарги, сльози тощо). Це може допомагати у зниженні емоційної напруги, але у надмірному прояві вказує на емоційне перенапруження.

Почуття гумору (2,6) – середній рівень використання гумору як захисного механізму. Це може свідчити про прагнення знизити психологічну напругу через іронію або жартування, що є адаптивною емоційною стратегією.

Отримані результати показали відсутність схильності в опитаних до застосування деструктивних стратегій, зокрема наступних.

Релігійний копінг (2,4). Цей рівень використання релігійної coping-стратегії свідчить про наявність у частини студентів духовного ресурсу, який може бути додатковим джерелом внутрішньої підтримки у стресових ситуаціях. Однак загалом ця стратегія не є провідною для вибірки.

Поведінкове відволікання (2,0) та ментальне відволікання (2,2) – використовуються в помірному ступені, як тимчасовий засіб уникнення стресу. Високий рівень таких стратегій може бути тривожним, але в даному випадку вони не є домінуючими.

Заперечення (1,8) – свідчить про низьку схильність студентів до ігнорування проблем чи уявлення, що проблема не існує. Це позитивна ознака, яка вказує на реалістичне сприйняття дійсності.

Вживання алкоголю та наркотиків (1,2) – найнижчий показник серед усіх стратегій, що свідчить про високу саморегуляцію, соціальну відповідальність і негативне ставлення до деструктивних способів розв'язання проблем.

Загальний профіль копінг-стратегій опитаних студентів свідчить про переважання адаптивних, конструктивних стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, мобілізацію ресурсів та внутрішній розвиток. Низький рівень деструктивних копінгів, таких як заперечення або хімічне відреагування, вказує на сформовану емоційну зрілість та ефективну саморегуляцію учасників дослідження. Ці результати можна інтерпретувати як позитивний психологічний потенціал студентської молоді в умовах стресових навантажень.

Оцінювання емоційного інтелекту студентів здійснювалося за методикою Н. Холла, яка дозволяє визначити загальний рівень емоційної компетентності, а також проаналізувати окремі її складові. Отримані результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження емоційного інтелекту студентів

Рівень інтегративного ЕІ	Кількість студентів, у %
Високий рівень	56,7%
Середній рівень	33,3%
Низький рівень	10%

Отже, 56,7% студентів мають високий рівень інтегративного емоційного інтелекту – це вказує на добре розвинену емоційну самосвідомість, емпатію, самомотивацію, управління емоціями та соціальні навички. Такий рівень емоційної зрілості є важливим чинником психологічної стійкості та соціальної адаптації.

33,3% мають середній рівень – ці студенти частково володіють необхідними емоційними компетенціями, однак мають потенціал для подальшого розвитку, особливо в напрямках емоційної регуляції. Та 10% мають низький рівень інтегративного ЕІ, що свідчить про певні труднощі у розпізнаванні та вираженні емоцій, управлінні емоційними станами, а також у сфері міжособистісного спілкування. Цій групі рекомендовано психолого-педагогічну підтримку та тренінги емоційної компетентності.

Як видно, більшість студентів володіють високим або достатнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, що створює сприятливе підґрунтя для їх адаптації в навчанні, спілкуванні та подоланні стресових ситуацій. Разом з тим, є потреба в адресній роботі з тими, хто має низький рівень емоційної обізнаності та саморегуляції.

Таблиця 2.3

Результати за шкалами емоційного інтелекту серед студентів

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційна обізнаність	51,7%	38,3%	10%
Управління своїми емоціями	43,3%	36,7%	20%
Самомотивація	58,3%	30%	11,7%
Емпатія	65%	28,3%	6,7%
Розпізнання емоцій інших людей	55%	35%	10%

Найвищі показники виявлено за шкалою емпатії – 65% студентів мають високий рівень означеного показника. Це свідчить про добре розвинену здатність розуміти почуття інших, що сприяє гармонійній взаємодії в соціумі та міжособистісних стосунках.

Самомотивація – також один із найбільш розвинених компонентів емоційного інтелекту: 58,3% студентів мають високий рівень, що вказує на вміння використовувати емоції як джерело внутрішньої енергії для досягнення цілей.

Емоційна обізнаність на високому рівні у понад половини студентів (51,7%). Це демонструє достатню здатність до самоусвідомлення емоційного стану.

55% студентів демонструють високий рівень здатності до розпізнавання емоцій інших людей, що вказує на сформовану навичку читання невербальних сигналів, інтонацій, міміки тощо.

Найбільші труднощі спостерігаються в управлінні емоціями: лише 43,3% мають високий рівень, а 20% – низький. Це може вказувати на потребу у розвитку навичок емоційної регуляції, особливо в умовах стресу чи конфлікту.

Отже, за результатами дослідження емоційного інтелекту встановлено, що у більшості студентів добре розвинені ключові компоненти емоційного інтелекту, зокрема емпатія, самомотивація, емоційна обізнаність. Певна частина студентів потребує психолого-педагогічної підтримки у сфері управління емоціями. Загальна картина свідчить про високий потенціал студентської молоді до адаптації, побудови міжособистісних стосунків і збереження психоемоційної рівноваги.

Результати дослідження за шкалами опитувальника посттравматичного зростання Р. Тадеші та Л. Калхауна засвідчили, що в структурі посттравматичного зростання студентів найбільш вираженими компонентами є «Сила особистості» (41,7%), «Підвищення цінності життя» (40%) і «Ставлення до інших» (38,3%) (Табл. 2.4.). Можна припустити, що значна частина опитаних, переживши складні або травматичні життєві ситуації, почала глибше усвідомлювати власну внутрішню силу, цінність міжособистісних зв'язків, а також переосмислила життєві пріоритети.

Таблиця 2.4

Результати опитувальника посттравматичного зростання

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ставлення до інших (СІ)	38,3%	45%	16,7%
Нові можливості (НМ)	35%	48,3%	16,7%
Сила особистості (СО)	41,7%	40%	18,3%
Духовні зміни (ДЗ)	28,3%	51,7%	20%
Підвищення цінності життя (ПЦЖ)	40%	43,3%	16,7%
Індекс посттравматичного зростання	30%	55%	15%

Результати емпіричного дослідження встановили, що понад третини респондентів (35%) також виявили високі показники за шкалою «Нові можливості», що свідчить про появу у них нових життєвих орієнтирів, інтересів та віри у власні сили щодо зміни життєвих обставин.

Дещо нижчі, але все ж значущі, результати спостерігаються за шкалою «Духовні зміни» (28,3%), що може вказувати на переосмислення духовних

цінностей, глибше розуміння сенсу життя або зростання релігійної віри після пережитого стресу.

Отже, загальний індекс посттравматичного зростання у більшості студентів коливається на середньому (55%) або високому (30%) рівні, що підтверджує здатність молоді до позитивної особистісної трансформації після кризових подій. Це проявляється в емоційній зрілості, відкритості до взаємодії, здатності адаптуватися до змін та формуванні ставлення до життя як до цінності.

З метою виявлення взаємозв'язків між окремими проявами життєстійкості студентської молоді (власне життєстійкість, копінг-стратегії, емоційний інтелект, посттравматичне зростання) було проведено процедуру кореляційного аналізу із застосуванням г-критерію Пірсона. Це дозволяє виявити ступінь зв'язку між змінними та оцінити, чи існують статистично значущі кореляції між різними психологічними характеристиками.

Результати проведеного кореляційного аналізу (Додаток А) між показником життєстійкості та показниками копінг-стратегій, емоційного інтелекту і посттравматичного зростання, представлені у Табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу проявів показників життєстійкості

Показник	Змінні	Значущість кореляції
Життєстійкість	Пошук емоційної стабільної підтримки	$r=0,446$ при $p \leq 0,05$
	Активне подолання	$r=0,520$ при $p \leq 0,05$
	Позитивна інтерпретація та особистісний розвиток	$r=0,386$ при $p \leq 0,05$
	Вживання алкоголю та наркотиків	$r=-0,442$ при $p \leq 0,01$
	Емоційний інтелект	$r=0,682$ при $p \leq 0,01$
	Емпатія	$r=0,496$ при $p \leq 0,01$
	Самотивація	$r=0,535$ при $p \leq 0,01$
	Підвищення цінності життя	$r=0,386$ при $p \leq 0,05$
	Сила особистості	$r=0,478$ при $p \leq 0,05$

Результати проведеного кореляційного аналізу виявили низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками життєстійкості та

окремими змінними, що характеризують емоційний інтелект, копінг-стратегії та посттравматичне зростання студентської молоді.

Насамперед, встановлено сильний позитивний зв'язок між показниками рівню життєстійкості та емоційного інтелекту ($r=0,682$; $p\leq 0,01$), що свідчить про те, що особи з вищим рівнем здатності усвідомлювати, виражати та регулювати власні емоції, як правило, демонструють вищу здатність до психологічної стійкості перед життєвими викликами. Особливо помітною є кореляція життєстійкості з окремими компонентами емоційного інтелекту, зокрема, самомотивацією ($r=0,535$; $p\leq 0,01$) та емпатією ($r=0,496$; $p\leq 0,01$), що підтверджує роль внутрішніх ресурсів особистості у подоланні труднощів, а також значущість міжособистісного взаєморозуміння та підтримки.

Суттєві кореляційні зв'язки виявлено і між показниками життєстійкості та низки копінг-стратегій. Найбільш тісним є зв'язок із активним подоланням ($r=0,520$; $p\leq 0,05$), що вказує на перевагу конструктивних, орієнтованих на вирішення проблем способів реагування на стрес у життєстійких осіб. Також наявна позитивна кореляція з показником пошуку емоційно стабільної підтримки ($r=0,446$; $p\leq 0,05$), яка свідчить про важливість соціальних ресурсів у збереженні психологічної рівноваги. Зв'язок із показником позитивної інтерпретації та особистісного розвитку ($r=0,386$; $p\leq 0,05$) демонструє здатність життєстійких осіб переосмислювати труднощі як джерело особистісного зростання.

Водночас, зафіксовано обернений кореляційний зв'язок між показниками життєстійкості та копінг-стратегії «Вживання алкоголю та наркотиків» ($r=-0,442$; $p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що особи з вищим рівнем життєстійкості значно рідше вдаються до деструктивних способів емоційного розвантаження (зловживання психоактивними речовинами) як способу подолання стресу.

Також встановлено помірні позитивні кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та окремих компонентів посттравматичного зростання. Зокрема, з підшкалою «Підвищення цінності життя» ($r=0,386$; $p\leq 0,05$) та «Сила особистості» ($r=0,478$; $p\leq 0,05$), що дозволяє припустити, що

життєстійкі особи частіше демонструють тенденцію до переосмислення життєвих цінностей і сприймають власну здатність долати труднощі як свідчення внутрішньої сили.

Отже, отримані результати підтверджують, що життєстійкість студентів тісно пов'язана як із внутрішніми особистісними ресурсами (емоційний інтелект, самомотивація, сила особистості), так і з особливостями копінг-поведінки та здатністю до посттравматичного зростання, що підкреслює комплексний характер даного психологічного конструкту.

2.4. Кураторська година на тему «Шляхи підвищення стресостійкості студентів»

З огляду на актуальність проблеми психологічного благополуччя студентської молоді, особливо в умовах соціальної нестабільності, навчального навантаження та особистісного становлення, було розроблено кураторську годину на тему «Шляхи підвищення стресостійкості студентів». Основною метою заходу стало ознайомлення студентів із поняттям стресостійкості, чинниками, що на неї впливають, а також опанування практичних прийомів і технік, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості для ефективного подолання стресових ситуацій у навчальному та повсякденному житті.

Мета заходу:

- Ознайомити студентів із поняттям стресу, його впливом на організм і психіку.
- Розглянути ключові чинники, що впливають на стресостійкість.
- Надати студентам ефективні методи управління стресом і підвищення психологічної стійкості.
- Допомогти студентам усвідомити власні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Тривалість: 45-60 хвилин

Форма проведення: Інтерактивна лекція з елементами групової роботи та практичних вправ.

Хід проведення

1. Вступна частина (5-7 хв.)

1.1. Привітання та оголошення теми

Куратор вітає студентів та пропонує коротко відповісти на запитання:

- «З якими стресовими ситуаціями ви найчастіше стикаєтеся у студентському житті?» (Можна записати відповіді на дошці або у спільному онлайн-документі).

1.2. Міні-лекція «Що таке стрес?»

- Пояснення поняття «стрес» (коротко, простою мовою).
- Два види стресу: *позитивний (еустрес) та негативний (дистрес)*.
- Фізіологічні та психологічні реакції організму на стрес (серцебиття, напруження м'язів, паніка тощо).

Запитання для студентів:

- *Як ви зазвичай реагуєте на стресові ситуації?* (Обговорення в парах або невеликих групах).

2. Основна частина (20-25 хв.)

2.1. Що таке стресостійкість?

Коротке пояснення поняття:

- Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися зі стресом, зберігаючи продуктивність і внутрішній баланс.
- Відмінність *стресостійкості* від *резильєнтності*:
 - *Стресостійкість* – здатність витримувати стрес без значних змін у поведінці.
 - *Резильєнтність* – вміння швидко відновлюватися після стресових ситуацій.

2.2. Чинники, що впливають на стресостійкість

Розглядаємо фактори, що допомагають людині бути стресостійкою:

1. Емоційний інтелект – здатність розпізнавати та керувати власними емоціями.
2. Навички саморегуляції – здатність контролювати реакцію на стрес.
3. Когнітивна гнучкість – уміння змінювати підхід до проблем і знаходити альтернативні рішення.
4. Фізичний стан – здоровий сон, правильне харчування, фізична активність.
5. Підтримка соціального оточення – спілкування з друзями, сім'єю, менторами.

Запитання для обговорення:

- *Який із цих чинників є найважливішим для вас особисто? Чому?*

2.3. Методи підвищення стресостійкості

Куратор пропонує студентам ознайомитися з ефективними техніками управління стресом.

1. Дихальні техніки:

Вправа «4-7-8»: Вдих на 4 секунди → затримка дихання на 7 секунд → видих на 8 секунд. Повторити 3-5 разів.

2. Тайм-менеджмент:

Метод Pomodoro (25 хвилин роботи → 5 хвилин відпочинку).

Матриця Ейзенхауера (розподіл справ за рівнем важливості та терміновості).

3. Когнітивна переоцінка:

Запитати себе: «*Чи справді ця ситуація така страшна?*»

Знайти альтернативне, менш тривожне пояснення подій.

4. Практики майндфулнес (усвідомленості):

Фокусування на «тут і зараз».

Вправа «П'ять відчуттів»: помітити 5 речей, які ви бачите, чуєте, відчуваєте.

5. Фізична активність та релаксація:

Легка зарядка або йога для розвантаження після навчання.

6. Соціальна підтримка:

Обговорення проблем із друзями, викладачами, психологом.

3. Практична частина (10-15 хв.)

3.1. Вправа «Техніка усвідомленого дихання»:

Студенти сідають зручно, заплющують очі. Виконують 5 циклів глибокого дихання (за методикою 4-7-8). Діляться враженнями: *Чи відчули вони зміни в стані?*

3.2. Вправа «Коло підтримки»:

Студенти записують на аркуші три джерела підтримки у своєму житті (люди, хобі, місця, які дають їм енергію). Обговорюють у парах або групах.

3.3. Міні-дискусія «Мій метод боротьби зі стресом»

Кожен студент ділиться одним способом боротьби зі стресом, який працює для нього.

4. Підсумкова частина (5 хв.)

- *Резюме основних ідей:*

Стрес – невід’ємна частина життя, але можна навчитися ним керувати.

Розвиток стресостійкості можливий через емоційну саморегуляцію, фізичне здоров’я, соціальну підтримку та ефективне планування.

Практичні вправи можуть допомогти швидко зняти напругу та підвищити адаптивність до складних ситуацій.

- *Рекомендації для самостійної роботи:*

Гоулман Д. Емоційний інтелект. К.: Вид-во Vivat, 2018.

Додатки для релаксації: *Calm, Headspace, Breathwork.*

Відео: «*Mindfulness: Як навчитися жити тут і зараз?*»

Заключне слово куратора:

«Пам’ятайте: ваше здоров’я та психологічний стан – це ваші найважливіші ресурси. Навчіться керувати стресом – і ви зможете впевнено рухатися вперед!»

Очікувані результати:

Студенти усвідомлять, як керувати стресом у своєму житті.

Ознайомляться з дієвими техніками підвищення стресостійкості.

Відчують позитивний ефект від практичних вправ.

Зможуть застосовувати отримані знання у навчанні та повсякденному житті.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей життєстійкості студентської молоді з використанням низки діагностичних методик.

Було встановлено, що більшість студентів мають високий рівень життєстійкості – зокрема, високі показники спостерігаються за шкалами «залученість», «контроль» і «прийняття виклику», що свідчить про готовність молоді до взаємодії, самостійного прийняття рішень та адаптації до змін.

У поведінці у ситуації стресу студенти застосовують переважно адаптивні копінг-стратегії: активного подолання, позитивної інтерпретації, соціальної підтримки та планування. Деструктивні стратегії, такі як заперечення, вживання психоактивних речовин та уникнення, мають низькі показники, що підтверджує зрілість копінг-поведінки більшості студентів.

Понад половина респондентів продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту. Особливо розвиненими виявилися такі компоненти, як емпатія, самомотивація та розпізнавання емоцій інших людей, що є важливими чинниками для збереження внутрішнього балансу та ефективної міжособистісної взаємодії.

Після пережитих складних ситуацій опитані студенти здатні до особистісного зростання: найбільш виражені компоненти – «сила особистості», «цінність життя» та «ставлення до інших». Це свідчить про глибоке переосмислення життєвих пріоритетів.

Встановлено наявність статистично значущих зв'язків між показниками життєстійкості та ключових психологічних змінних. Зокрема, встановлено сильну позитивну кореляцію між життєстійкістю та емоційним інтелектом, а також активними копінг-стратегіями. Обернена кореляція з деструктивними копінгамі (наприклад, вживання ПАР) свідчить про стійкість до нездорових форм подолання стресу.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та емпіричного дослідження феномену життєстійкості студентської молоді було з'ясовано наступне.

1. Життєстійкість – це складне, багатовимірне психологічне утворення, яке охоплює здатність особистості адаптуватися до змін, долати труднощі та перетворювати кризові ситуації на умови особистісного зростання. Життєстійкість тісно пов'язана з такими поняттями, як резильєнтність, емоційна зрілість, когнітивна гнучкість та мотиваційно-ціннісна система особистості.

2. Індивідуально-психологічні чинники життєстійкості включають: високий рівень емоційного інтелекту, здатність до саморегуляції, активне застосування адаптивних копінг-стратегій, а також орієнтацію на особистісне зростання. У студентському середовищі життєстійкість проявляється через готовність приймати виклики, внутрішню мотивацію до досягнень, здатність працювати з емоціями та конструктивно взаємодіяти з соціальним оточенням.

3. Емпіричне дослідження продемонструвало наступні особливості прояву життєстійкості у студентської молоді:

3.1. Переважна більшість опитаних (70%) має високий загальний рівень життєстійкості, а також високий рівень розвитку її окремих структурних компонентів: залученості, контролю та прийняття виклику.

3.2. Загальний профіль копінг-стратегій опитаних студентів свідчить про переважання адаптивних, конструктивних стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, мобілізацію ресурсів та внутрішній розвиток. Низький рівень деструктивних копінгів, таких як заперечення або хімічне відреагування, вказує на сформовану емоційну зрілість та ефективну саморегуляцію учасників дослідження.

3.3. За результатами дослідження емоційного інтелекту встановлено, що у більшості студентів добре розвинені його ключові компоненти, зокрема:

емпатія, самомотивація, емоційна обізнаність. Певна частина студентів потребує психолого-педагогічної підтримки у сфері управління емоціями.

3.4. Загальний індекс посттравматичного зростання у більшості студентів коливається на середньому або високому рівні, що підтверджує здатність молоді до позитивної особистісної трансформації після кризових подій. Це проявляється в емоційній стійкості, відкритості до взаємодії, здатності адаптуватися до змін та формуванні ставлення до життя як до цінності.

4. Встановлено наявність позитивних кореляційних зв'язків між окремими проявами життєстійкості студентської молоді. Так, у здобувачів вищої освіти найбільш вираженими виявилися кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та емоційного інтелекту, самомотивації, активних (конструктивних) копінг-стратегій, емпатії, сили особистості; що, на нашу думку, може свідчити про достатньою мірою сформовану здатність студентів до ефективного подолання стресових ситуацій.

5. На основі проведеного дослідження нами було розроблено кураторську годину на тему: «Шляхи підвищення стресостійкості студентів» націлену на набуття практичних навичок саморегуляції, осмисленого ставлення до складних життєвих ситуацій та усвідомлення того, що життєстійкість є ключовим ресурсом особистості у процесі її адаптації до життєвих викликів.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у поглибленні аналізу динаміки, специфіки проявів, чинників, що впливають на становлення життєстійкості студента, в сучасному освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарева Т. С. Життестійкість особистості в контексті способів долаття складних життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 233-254.
2. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життестійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2016. № 12. С. 129-132.
3. Гоян І. М., Толкунова І. В., Петранюк А. І., Нестеренко О. В., Артюхова В. В. Життестійкість особистості: індивідуальні особистості прояву. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. Вип. № 4 (32). С. 1283-1294.
4. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції*. 28 лютого-1 березня 2019 року. С. 48-51.
5. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62-81.
6. Даценко О. А. Життестійкість як ресурс особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), Вип. № 4. С. 1-6.
7. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
8. Єгорова В., Чачко С. Особливості життестійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Випуск 15 (60). С. 58-66.

9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. С. 185-187.
10. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія педагогіка, серія психологія, серія медицина*. Київ, 2021. С. 772-779.
11. Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи»; НАПНУ; Інст-т психології імені Г.С. Костюка. К., 2020. 350 с.
12. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2021. Том V. Випуск 21. С. 69-88.
13. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 38. С. 96-109.
14. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава)*. Полтава, 2020. С. 71-73.
15. Лич О. М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс: монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 372 с.
16. Маркова С., Костенко Д., Михайлова С. Життєстійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни: педагогіко-філософський дискурс. *Трансформаційна економіка*. 2023. № 5 (05). С. 87-89.
17. Московченко В. В. Складові життєстійкості. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання*

персоналу системи МВС України: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків. 2019. С. 145-147.

18. Назарук Н. Психологічні координати дослідження життєстійкості. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2024. Випуск 22. С. 113-119.

19. Рижова А. Д. Життєстійкість особистості як психологічний феномен. *Чотирнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції* (26 квітня 2024 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. Т.1. Психологія. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2024. С. 164-168.

20. Рижова А. Д. Індивідуально-психологічні чинники життєстійкості особистості: теоретичний аналіз. *П'ятнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної ювілейної наукової конференції* (25 квітня 2025 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О.Ю. Дроздова. Т.1. Психологія. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2025. С. 154-158.

21. Співак Л. Аналіз феномену життєстійкості в парадигмі сучасної науки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Випуск 25 (70). С. 62-71.

22. Тест життєстійкості С. Мадді (в адапт. Леонтьєва Д.А., Рассказовой О.І.) [назва з екрану]. URL: http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html (дата звернення 20.10.2024).

23. Чекстере О. Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. *In Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference*, March 24, 2023. P. 222-228.

24. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психічного здоров'я людини. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 140. С. 175-185.

25. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 129. С. 181-190.
26. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*, 2019. Том IX. Вип. 12. С. 446-454.
27. Чиханцова О. А. Соціокультурне середовище як чинник розвитку життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5-6 жовтня 2017 року, м. Херсон)*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. 168 с.
28. Чиханцова О. А. Особливості проявів компонентів життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018 С. 267-273.
29. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*. 2010. № 17 (4). P. 277-307.
30. Florian V., Mikulincer O., Taubman M. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 4. P. 687-695.
31. Jianping G., Zhihui Z., Roslan S., Zaremohzzabieh Z., Burhanuddin N., Geok S.. Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies. *Front Psychol.* 2023/ URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.994453/full> (дата звернення: 12.01.2025).
32. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M. The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*. 2002. № 36. P. 72-85.
33. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. № 63 (2). P. 265-274.

ДОДАТОК А

Результати кореляційного аналізу

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Життєстійкість		,446**	,520**	,386**	-,442*	,682*	,496*	,535*	,386**	,478**
Пошук емоц. підтримки	,446**	-	-	-	--	-	-	-	-	-
Активне подолання	,520**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Позитивна інтерпретація та особист. розвиток	,386**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Вживання алкоголю та наркотиків	-,442*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Емоційний інтелект	,682*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Емпатія	,496*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самотивація	,535*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Підвищення цінності життя	,386**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сила особистості	,478**	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Умовні позначення: **A** – життєстійкість, **B** – пошук емоційної стабільної підтримки, **C** – активне подолання, **D** – позитивна інтерпретація та особистісний розвиток, **E** – вживання алкоголю та наркотиків, **F** – емоційний інтелект, **G** – емпатія, **H** – самотивація, **I** – підвищення цінності життя, **J** – сила особистості.

Примітки: * – $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$, пусті клітинки – статистично значимі зв'язки не виявлено.