

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -

Бакалаврський дослідницький проєкт

053«Психологія»

на тему:

**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ»**

Виконала: Мартьола Д. С., 4 курс 3 група

галузь знань: 05«Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053«Психологія»

Керівник:

доц. кафедри психології,

к.мед.н. Кравченко Т. Ю.

Рецензент:

доц. кафедри психології,

к.пол.н. Шмаленко Ю.І.

Одеса – 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідуюча кафедрою психології

д.ю.н., канд. психол.н., проф.

О.М.Цільмак

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(бакалаврський дослідницький проєкт)

1. Тема роботи «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ»

Керівник роботи доцент кафедри психології, к. мед. н. Кравченко Т.Ю.

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «_» _ 2026 року № _

2. Строк подання здобувачем роботи ____ 2026 року _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	грудень, 2025	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	грудень, 2025	
3.	Написання Вступу	грудень, 2025	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	січень, 2026	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	січень, 2026	
6.	Написання Висновків	лютий, 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	травень, 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	травень, 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	травень, 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	червень, 2026	

Здобувач

_____ (підпис)

Мартьола Д.

Керівник роботи

_____ (підпис)

Кравченко Т.Ю.

(ініціал та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Мартьола Д. Взаємозв'язок стресостійкості та психологічної адаптації студентів. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026 рік.

У роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів під час навчання. Розглянуто психологічну сутність стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, її структуру та роль у забезпеченні емоційної стабільності та ефективного функціонування людини в умовах навчального середовища. Проаналізовано особливості психологічної адаптації студентів та її значення для соціально-комунікативної та навчальної діяльності особистості.

У процесі дослідження використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса, тест визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих, тест життєстійкості С. Мадді та опитувальник адаптації особистості Л. Янковського. Емпіричне дослідження проведено на вибірці 40 студентів. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням програмного забезпечення JAMOVI із застосуванням кореляційного аналізу Спірмена.

Встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем стресу, життєстійкістю та показниками психологічної адаптації. Показано, що високий рівень життєстійкості сприяє зниженню психоемоційного напруження, підвищенню адаптаційного потенціалу особистості та більш ефективному подоланню стресових ситуацій у процесі навчання. Виявлено, що недостатній рівень стресостійкості може супроводжуватися зростанням дезадаптивних проявів, емоційного виснаження та труднощів соціально-психологічної адаптації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти

для розробки програм психологічної підтримки, профілактики дезадаптації та розвитку стресостійкості студентської молоді.

Ключові слова: стресостійкість, психологічна адаптація, життєстійкість, копінг-стратегії, студенти, психодіагностика.

ABSTRACT

Martyola D. The relationship between stress resistance and psychological adaptation of students. Bachelor's research project for obtaining the educational degree "Bachelor" in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2026.

The paper carries out a theoretical and empirical analysis of the relationship between stress resistance and psychological adaptation of students during their studies. The psychological essence of stress resistance as an integral characteristic of the personality, its structure and role in ensuring emotional stability and effective functioning of a person in the conditions of the educational environment are considered. The features of psychological adaptation of students and its significance for the socio-communicative and educational activities of the individual are analyzed.

In the process of research, a complex of psychodiagnostic methods was used: the questionnaire of coping strategies by R. Lazarus, the test for determining the level of stress by V. Yu. Shcherbatykh, the test of resilience by S. Maddy and the questionnaire of personality adaptation by L. Yankovsky. An empirical study was conducted on a sample of 40 students. Statistical processing of the results was carried out using the JAMOV software using Spearman's correlation analysis.

The presence of statistically significant relationships between the level of stress, resilience and indicators of psychological adaptation was established. It was shown that a high level of resilience contributes to a decrease in psycho-emotional stress, an increase in the adaptive potential of the individual and a more effective overcoming of stressful situations in the learning process. It was found that an insufficient level of stress resistance may be accompanied by an increase in maladaptive manifestations, emotional exhaustion and difficulties in socio-psychological adaptation.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the activities of practical psychologists of higher education institutions to develop programs of psychological support, prevention of maladaptation and development of stress resistance of student youth.

Keywords: stress resilience, psychological adaptation, hardiness, coping strategies, students, psychodiagnostics.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Теоретичні підходи до вивчення стресостійкості та психологічної адаптації студентів.....	9
1.2. Організація дослідження та характеристика психодіагностичних методик.....	11
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	17
2.1. Аналіз рівня стресостійкості та психологічної адаптації студентів.....	17
2.2. Визначення взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації.....	25
Висновки до розділу 2.....	32
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Актуальність теми. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними інтелектуальними навантаженнями, зміною соціального статусу, необхідністю самостійної організації діяльності та прийняття відповідальних рішень. Усе це підвищує рівень психоемоційної напруги та створює умови для виникнення стресових станів. Сучасні умови суспільного розвитку, зокрема соціально-економічна нестабільність, інформаційне перевантаження, дистанційні форми навчання та воєнні події в Україні, значно підсилюють рівень психологічного навантаження на молодь. У зв'язку з цим проблема розвитку стресостійкості набуває особливої значущості, оскільки вона виступає важливим ресурсом збереження психічного здоров'я та ефективного функціонування особистості.

Студентський вік є сенситивним періодом становлення професійної ідентичності, життєвих орієнтацій і соціальної зрілості. Водночас процес адаптації до нових умов навчання може супроводжуватися труднощами: зниженням мотивації, емоційним виснаженням, тривожністю, дезорганізацією діяльності. Психологічна адаптація розглядається як здатність особистості ефективно пристосовуватися до змін середовища, зберігаючи внутрішню стабільність та продуктивність діяльності. Недостатній рівень адаптації може негативно позначатися на успішності навчання, міжособистісних стосунках та загальному самопочутті студентів.

У цьому контексті стресостійкість виступає важливою індивідуально-психологічною характеристикою, яка визначає здатність особистості протистояти стресогенним впливам, регулювати емоційні стани та підтримувати конструктивну поведінку у складних ситуаціях. Вивчення взаємозв'язку між стресостійкістю та психологічною адаптацією дозволяє глибше зрозуміти механізми подолання навчального стресу та визначити ресурси підвищення психологічного благополуччя студентів.

Проблема взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів активно розроблялася у працях вітчизняних і зарубіжних науковців,

зокрема О. С. Аврамчук, Е. К. Andrews, Н. М. Бардина, Я. Ф. Бурдіної, В. А. Вінс, М. Й. Варія, А. О. Ширикалової, Д. Т. Гошовської, Я. О. Гошовського, А. Гедзик, Ю. В. Гринько, І. Р. Грідіної, О. А. Чиханцової, К. В. Гуцол, D. J. Dues, Ю. Ц. Жидецького, Н. Жигайло, Ю. Остапова, Т. Йопи, Ю. Калюжно́ї, Ю. І. Кіржецького, О. М. Кокун, Т. І. Мельничук, М. С. Кудінової, В. М. Крайнюк, О. Кравченко, Т. М. Кузьменко та інших дослідників, які розкривають різні аспекти стресу, резильєнтності, життєстійкості, копінг-стратегій та адаптаційних процесів особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Проблема стресостійкості особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки відображає здатність людини зберігати ефективність діяльності, внутрішню рівновагу та психічне здоров'я в умовах інтенсивних навантажень і несприятливих впливів. У наукових джерелах стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що поєднує індивідуально-психологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові характеристики, які забезпечують оптимальне функціонування в стресогенних ситуаціях [2, с. 15].

У контексті сучасних соціальних трансформацій, зокрема воєнного стану, проблема стресостійкості набуває особливої актуальності. Дослідження дистресу в осіб, які пережили вимушене переміщення, засвідчують зростання психоемоційної напруги, тривожності та соматичних проявів стресу, що актуалізує необхідність розвитку внутрішніх ресурсів особистості [1, с. 30]. Подібні тенденції простежуються і в студентському середовищі, де адаптація до навчання в умовах нестабільності супроводжується підвищеним рівнем емоційного виснаження [4, с. 57].

У науковій літературі поняття «стресостійкість» часто співвідноситься з категоріями «життєстійкість» та «резильєнтність». О. М. Кокун визначає життєстійкість як системну властивість особистості, що забезпечує збереження психологічного благополуччя в умовах труднощів, підкреслюючи її ресурсний характер [12, с. 42]. Водночас Г. П. Лазос акцентує увагу на концептуальній

близькості резильєнтності та стресостійкості, зазначаючи, що обидва феномени пов'язані зі здатністю до відновлення після травматичних подій [20, с. 31].

М. С. Кудінова здійснила порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість», доводячи, що стресостійкість є ширшим утворенням, оскільки включає не лише стабільність емоційних реакцій, а й здатність до когнітивної переробки складної інформації та вибору адекватних стратегій поведінки [15, с. 24]. Подібною позиції дотримується В. М. Крайнюк, який розглядає стресостійкість як багаторівневу систему, що охоплює психофізіологічний, особистісний та соціально-психологічний рівні функціонування [16, с. 73].

У межах психоенергетичної концепції М. Й. Варій підкреслює роль внутрішніх енергетичних ресурсів особистості у забезпеченні стійкості до стресу, наголошуючи на взаємозв'язку психічних процесів і загального психофізіологічного стану людини [3, с. 68]. Такий підхід дозволяє розглядати стресостійкість як результат гармонійної взаємодії когнітивних, емоційних і вольових компонентів психіки.

У структурі стресостійкості більшість дослідників виокремлюють когнітивний компонент, що включає особливості сприйняття та інтерпретації стресової ситуації. Від того, як особистість оцінює подію як загрозу чи як виклик значною мірою залежить інтенсивність емоційної реакції та вибір копінг-стратегії [21, с. 297]. Л. В. Степаненко підкреслює, що когнітивна гнучкість і здатність до рефлексії виступають важливими ресурсами подолання труднощів [27, с. 94].

Емоційний компонент стресостійкості проявляється у здатності регулювати власні переживання, знижувати рівень тривожності та зберігати внутрішню рівновагу. Дослідження емоційних станів студентів у період війни демонструють, що високий рівень емоційної регуляції корелює з нижчими показниками дистресу та більшою адаптивністю [24, с. 49]. Л. М. Смольська зазначає, що емоційна стабільність виступає базисом формування життєстійкості в умовах невизначеності [26, с. 115].

Поведінковий компонент стресостійкості пов'язаний із системою копінг-стратегій, які особистість використовує для подолання труднощів. Я. Є. Ляшин визначає копінг як свідомі зусилля, спрямовані на зміну ситуації або ставлення до неї, підкреслюючи значущість активних, проблемно-орієнтованих стратегій [21, с. 300]. Розвиток конструктивних форм поведінки сприяє зменшенню негативного впливу стресу на психіку.

Окреме місце у структурі стресостійкості займає мотиваційно-вольовий компонент, який забезпечує цілеспрямованість і здатність до саморегуляції. Л. З. Сердюк та О. М. Шамич наголошують на ролі самодетермінації як внутрішньої умови ефективного подолання труднощів та досягнення особистісних цілей [25, с. 166]. Усвідомлення сенсу діяльності та внутрішня мотивація підвищують витривалість у стресових обставинах.

Суттєвим є також соціально-психологічний компонент, що включає підтримку з боку значущого оточення, навички комунікації та інтегрованість у соціальні групи. Дослідження адаптації студентів до умов навчання в період воєнного стану засвідчують, що соціальна підтримка виступає потужним буфером проти стресу [8, с. 48; 11, с. 69]. Таким чином, стресостійкість формується не лише як індивідуальна риса, а й як результат взаємодії особистості з соціальним середовищем.

У сучасних дослідженнях підкреслюється можливість цілеспрямованого розвитку стресостійкості. В. Л. Зливков та С. О. Лукомська доводять ефективність тренінгових технологій, спрямованих на формування навичок саморегуляції та емоційної компетентності [7, с. 112]. Практичні рекомендації щодо формування стресостійкості студентів у навчальному процесі також подає О. С. Харко, акцентуючи увагу на створенні психологічно безпечного освітнього середовища [28, с. 50].

Психологічна структура стресостійкості, таким чином, постає як цілісна система взаємопов'язаних компонентів: когнітивного, емоційного, поведінкового, мотиваційно-вольового та соціально-психологічного. Її розвиток забезпечує здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих

обставин, підтримувати психічне здоров'я та зберігати продуктивність діяльності. Сучасні наукові підходи розглядають стресостійкість не лише як індивідуальну властивість, а як динамічний ресурс, що може бути посилений у процесі навчання, професійної підготовки та психологічного супроводу.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів під час навчання є своєчасним і соціально значущим, оскільки спрямоване на збереження психічного здоров'я молоді, підвищення ефективності навчального процесу та забезпечення гармонійного розвитку особистості в умовах сучасних викликів.

Мета дослідження: теоретичний та емпіричний аналіз взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів під час навчання.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресостійкості та її психологічної структури
2. Проаналізувати особливості психологічної адаптації студентів у навчальному процесі
3. Описати взаємозв'язок стресостійкості та психологічної адаптації
4. Емпірично дослідити взаємозв'язок стресостійкості та психологічної адаптації студентів під час навчання

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація студентів у процесі навчання в закладі вищої освіти.

Предмет дослідження – взаємозв'язок стресостійкості та психологічної адаптації студентів під час навчальної діяльності.

Методи дослідження. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з теми дослідження.

До емпіричних методів дослідження було віднесено комплекс психодіагностичних методик, підібраних відповідно до мети роботи та спрямованих на комплексне вивчення взаємозв'язку копінг-поведінки, стресостійкості та психологічної адаптації студентів. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса було використано для визначення індивідуальних

способів подолання стресових ситуацій, що дозволяє оцінити поведінковий компонент реагування особистості на стресові фактори. Дана методика відображає базові механізми психологічної регуляції поведінки в умовах напруження. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) застосовувався для оцінки актуального психоемоційного стану респондентів та інтенсивності стресового навантаження, що є важливим показником адаптаційних можливостей особистості. Тест життєстійкості С. Мадді був використаний для дослідження внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які забезпечують стійкість до стресу та опосередковують ефективність подолання складних життєвих ситуацій. Опитувальник адаптації Л. Янковського застосовувався для визначення рівня та типу психологічної адаптації студентів до умов навчального середовища, що є кінцевим результатом взаємодії стресових навантажень і особистісних ресурсів. Використання цього опитувальника є доцільним у даному дослідженні, оскільки дозволяє оцінити не лише загальний рівень, а й тип психологічної адаптації особистості до нового соціального середовища. У контексті даної роботи адаптація розглядається як інтегральний результат взаємодії рівня стресу, копінг-стратегій та життєстійкості студентів.

Таким чином, використаний діагностичний комплекс забезпечує багаторівневе дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями, рівнем стресу, життєстійкістю та психологічною адаптацією, що відповідає логіці емпіричної моделі дослідження.

Публікації автора за темою дослідження. Результати дослідження представлено на II Міжнародній науково-практичній конференції "SCIENTIFIC DEVELOPMENT IN ACHANGING WORLD", 16-18.02.2026. Львів. Україна. *«Адаптація студентів до навчального навантаження: психологічні ресурси та стресостійкість»*.

Структура роботи: логіка наукового дослідження зумовила відповідну структуру роботи, яка складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення стресостійкості та психологічної адаптації студентів

Проблема психологічної адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти є актуальною у сучасній психології розвитку та педагогічній психології. Перехід до студентського способу життя супроводжується зміною соціального статусу, зростанням академічних вимог, необхідністю самостійної організації діяльності та професійного самовизначення. У цьому контексті адаптація розглядається як процес пристосування особистості до нових умов життєдіяльності [10].

Дослідники визначають психологічну адаптацію як процес взаємодії особистості з освітнім середовищем, у ході якого узгоджуються внутрішні ресурси та зовнішні вимоги. Т. Йопа, А. Остапов, О. Кравченко, Ю. Підвальна та А. Гедзик підкреслюють значення навчальної мотивації, саморегуляції, комунікативних навичок і соціально-психологічної інтеграції для успішної адаптації студентів [10; 17].

Сучасні соціальні виклики, зокрема воєнний стан і дистанційне навчання, ускладнюють адаптаційний процес та сприяють зростанню тривожності й емоційного напруження. На це вказують В. А. Вінс, Ю. В. Прудкай, Т. М. Кузьменко, а також А. В. Грекова, Я. Ф. Бурдіна, І. Р. Грідіна та А. О. Ширикалова [4; 6]. О. С. Аврамчук, Н. В. Гринько та Ю. В. Герман підкреслюють негативний вплив тривалого стресу на мотивацію та когнітивні процеси [1].

Психологічна адаптація охоплює когнітивний, емоційний, мотиваційний і соціально-психологічний компоненти. С. В. Ситнік, О. М. Мірошніченко та Г. М. Свіденська зазначають, що негативні емоційні стани знижують ефективність навчальної діяльності [24], тоді як М. В. Савчин наголошує на ролі смисложиттєвих орієнтацій і рефлексії у підтримці психологічної зрілості

особистості [23]. А. Долгая та М. Коць підкреслюють значення міжособистісної підтримки у студентському середовищі [8].

Важливими ресурсами адаптації виступають життєстійкість, резильєнтність і саморегуляція. О. М. Кокун розглядає життєстійкість як систему переконань, що забезпечує активність особистості у складних ситуаціях [12], а О. В. Москаленко визначає резильєнтність як здатність підтримувати психологічне здоров'я та відновлюватися після труднощів [19]. Л. З. Сердюк та О. М. Шамич акцентують увагу на ролі самодетермінації, автономності та самоконтролю [25].

Суттєвий вплив на адаптацію мають копінг-стратегії. Я. Є. Ляшин підкреслює ефективність активних способів подолання труднощів [21], а Л. В. Степаненко наголошує на значенні емоційних ресурсів і копінг-поведінки у зниженні впливу стресових факторів [27]. І. М. Непорада звертає увагу на труднощі дистанційного навчання, пов'язані з дефіцитом живого спілкування та самоорганізації [22].

Дослідники також наголошують на важливості психологічного супроводу студентів. В. Л. Зливков і С. О. Лукомська доводять ефективність програм розвитку особистісних ресурсів [7], а О. С. Харко підкреслює необхідність інтеграції психологічного супроводу в освітній процес [28].

Проблема взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях. В. М. Крайнюк, Н. М. Бардин, Ю. Ц. Жидецький та Ю. І. Кіржецький розглядають стресостійкість як психологічний ресурс, що сприяє ефективному пристосуванню до нових умов [2; 16]. О. М. Кокун підкреслює роль контролю, залученості та готовності приймати виклики як основи адаптивної поведінки [12].

Важливе значення у взаємозв'язку стресостійкості та адаптації мають копінг-стратегії, соціальна підтримка та резильєнтність. На це вказують Я. Є. Ляшин, Л. В. Степаненко, В. А. Вінс, Ю. В. Прудкай, Т. М. Кузьменко, А. Долгая, М. Коць, О. В. Москаленко, О. А. Чиханцова та К. В. Гуцол [4; 8; 19; 21; 27; 29]. Зарубіжні дослідники D. J. Dues, E. K. Andrews, M. M. Senchuk та J. M. Van

Raamsdonk також підкреслюють багатофакторну природу стресорезистентності [31].

Отже, психологічна адаптація студентів є складним багаторівневим процесом, успішність якого залежить від особистісних ресурсів та умов освітнього середовища. Стресостійкість виступає внутрішнім ресурсом, що забезпечує ефективність адаптаційних процесів через механізми емоційної регуляції, копінг-поведінки, мотивації та соціальної підтримки.

1.2. Організація дослідження, вибірка та методики

Дослідження взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів було проведено на базі Національний університет «Одеська юридична академія». Емпіричне дослідження було організовано як констатувальне психологічне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей функціонування копінг-ресурсів особистості, рівня психоемоційного напруження та показників соціально-психологічної адаптації у студентському віці.

Актуальність дослідження саме студентської молоді зумовлена тим, що студентський період є одним із найбільш динамічних етапів особистісного розвитку. У цей час відбуваються суттєві зміни в системі соціальних ролей, професійному самовизначенні, міжособистісних взаєминах та механізмах саморегуляції. Навчальна діяльність у закладі вищої освіти супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов організації навчання, самостійного планування діяльності та відповідальності за результати власної професійної підготовки. Саме тому проблема стресостійкості та психологічної адаптації студентів набуває особливої практичної та наукової значущості.

У дослідженні взяли участь 40 студентів студентського віку, які навчаються в Національний університет «Одеська юридична академія» за спеціальністю 053 «Психологія». До вибірки увійшли студенти 2–4 курсів денної форми навчання. Вибірка включала 20 осіб жіночої статі (50%) та 20 осіб чоловічої статі (50%), що забезпечило гендерну збалансованість і дозволило

мінімізувати можливий вплив статевих відмінностей на результати емпіричного дослідження. Репрезентативність вибірки забезпечувалася її відповідністю меті та завданням дослідження, однорідністю контингенту досліджуваних і збалансованістю за гендерною ознакою. Такий обсяг вибірки є достатнім для проведення кореляційного аналізу та виявлення основних закономірностей взаємозв'язку між стресостійкістю і психологічною адаптацією студентів.

Організація дослідження передбачала дотримання основних етичних принципів психологічної науки, зокрема принципів добровільності участі, інформованої згоди респондентів, анонімності та конфіденційності отриманих результатів. Учасники були поінформовані про мету та зміст дослідження, а всі отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Емпіричне дослідження здійснювалося у кілька послідовних етапів:

- підготовчий етап, що передбачав визначення мети та завдань дослідження, аналіз наукової літератури, підбір психодіагностичного інструментарію та формування вибірки досліджуваних;
- діагностичний етап, у процесі якого проводилося психодіагностичне обстеження студентів із використанням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик;
- аналітичний етап, який включав систематизацію отриманих результатів, їх кількісну обробку, статистичний аналіз та інтерпретацію встановлених взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Методологічна логіка дослідження базується на уявленні про те, що психологічна адаптація студентів є результатом взаємодії зовнішніх стресогенних факторів та внутрішніх особистісних ресурсів. У цьому контексті стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка опосередковує вплив стресу на рівень адаптації через систему копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та життєстійкості.

З метою комплексного вивчення досліджуваних феноменів було застосовано систему взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, які

дозволяють оцінити як особистісні, так і поведінкові аспекти реагування на стресові ситуації.

У дослідженні використано такі методики:

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів було обрано психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити особливості переживання стресу, способи його подолання та адаптаційні ресурси особистості.

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман було використано з метою визначення індивідуальних способів подолання стресових ситуацій. Теоретичною основою методики є когнітивно-транзакційна концепція стресу, відповідно до якої реакція особистості на стрес залежить від суб'єктивної оцінки ситуації та наявних копінг-ресурсів. Методика дозволяє дослідити як адаптивні, так і дезадаптивні форми копінг-поведінки, зокрема конфронтацію, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку. Використання цієї методики є доцільним у контексті дослідження психологічної адаптації студентів, оскільки копінг-стратегії виступають важливими механізмами регуляції емоційного стану та подолання психоемоційного напруження. Отримані результати дають можливість визначити переважаючі способи реагування студентів на стресові ситуації, оцінити рівень конструктивності поведінкових реакцій та встановити їх зв'язок зі стресостійкістю й адаптаційними можливостями особистості.

Тест на визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих було застосовано для оцінки інтенсивності психоемоційного напруження та виявлення особливостей переживання стресу студентами. Методика спрямована на діагностику актуального стресового стану та дозволяє визначити рівень стресу за емоційними, інтелектуальними, поведінковими та фізіологічними проявами. Доцільність використання цієї методики зумовлена тим, що стрес є одним із ключових чинників, які впливають на процес психологічної адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти. Рівень психоемоційного напруження

безпосередньо пов'язаний зі здатністю особистості підтримувати емоційну стабільність, ефективно регулювати поведінку та зберігати продуктивність у складних умовах діяльності. Методика В. Ю. Щербатих дає змогу оцінити вираженість стресових реакцій, визначити рівень психоемоційного виснаження та встановити взаємозв'язок між переживанням стресу, копінг-стратегіями і психологічною адаптацією студентської молоді.

Тест життестійкості С. Мадді — для визначення рівня особистісних ресурсів подолання стресу. Життестійкість розглядається як система переконань особистості, що включає залученість, контроль та прийняття виклику, які забезпечують психологічну стійкість і сприяють ефективній адаптації до складних життєвих ситуацій. Вибір цієї методики зумовлений тим, що концепція життестійкості безпосередньо пов'язана зі здатністю особистості протистояти стресовим впливам і зберігати психологічну рівновагу в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Методика С. Мадді є доцільною для даного дослідження, оскільки дозволяє оцінити внутрішні ресурси особистості, які забезпечують ефективність адаптаційних процесів у студентському середовищі. Її використання дає можливість визначити, наскільки студенти здатні сприймати труднощі як досвід розвитку, контролювати власні реакції та підтримувати активну життєву позицію в умовах навчального стресу.

Опитувальник психологічної адаптації Л. Янковського — для оцінки рівня та типу соціально-психологічної адаптації студентів. Методика дозволяє визначити ступінь інтеграції особистості у соціальне середовище, особливості міжособистісної взаємодії, рівень емоційного комфорту та загальний рівень адаптованості. Вибір саме цієї методики зумовлений її комплексним характером та можливістю дослідження різних аспектів адаптаційного процесу в умовах студентського середовища. Методика є доцільною для використання у даному дослідженні, оскільки дозволяє оцінити не лише загальний рівень психологічної адаптації, а й особливості соціального функціонування, емоційного стану та міжособистісної взаємодії студентів, що безпосередньо пов'язано з проблемою

стресостійкості та ефективності адаптаційних процесів у період навчання у закладі вищої освіти.

Статистична обробка емпіричних даних передбачала використання методів кількісного аналізу та кореляційного методу — коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Використання цього статистичного критерію дозволило встановити силу, напрям та статистичну значущість взаємозв'язків між показниками стресостійкості, життєстійкості, копінг-стратегій та психологічної адаптації студентів.

Таким чином, організація дослідження забезпечує цілісне та комплексне вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями, рівнем стресу, життєстійкістю та психологічною адаптацією студентів, що повною мірою відповідає меті, завданням і логіці даної бакалаврської роботи.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів у процесі навчання. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що стресостійкість є важливою інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність ефективно долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати продуктивність діяльності в умовах психоемоційного навантаження.

Визначено, що психологічна адаптація студентів є складним багатокомпонентним процесом пристосування особистості до умов освітнього середовища, який охоплює емоційні, поведінкові та соціально-комунікативні аспекти. Установлено, що успішність адаптації студентів значною мірою залежить від рівня їхньої стресостійкості, особливостей копінг-поведінки та здатності до саморегуляції.

Для реалізації мети дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити рівень стресу, життєстійкості, особливості копінг-стратегій та показники психологічної адаптації студентів. Обраний психодіагностичний інструментарій відповідає меті, завданням та предмету дослідження й забезпечує можливість комплексного аналізу досліджуваних психологічних характеристик.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1. Аналіз рівня стресостійкості та психологічної адаптації студентів

У ході емпіричного дослідження особливостей копінг-поведінки студентів за допомогою опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман було обстежено 40 респондентів. Аналіз отриманих результатів дозволив виявити тенденцію до переважання адаптивно-конструктивних стратегій подолання стресу. Найвищі показники були зафіксовані за шкалою планування вирішення проблеми, що свідчить про схильність респондентів до раціонального аналізу складних ситуацій, прогнозування можливих наслідків, формування послідовності дій та використання активних способів подолання труднощів.

Другим за вираженістю показником стала позитивна переоцінка ситуації, що вказує на здатність студентів знаходити конструктивний сенс у складних подіях та розглядати труднощі як ресурс особистісного розвитку. Отримані дані свідчать про наявність у респондентів тенденції до пошуку позитивного змісту навіть у складних або стресогенних подіях. Особи з домінуванням цієї стратегії прагнуть інтерпретувати проблемні ситуації як можливість для особистісного розвитку, набуття життєвого досвіду та формування нових життєвих смислів. Наявність достатньо високого рівня позитивної переоцінки також може вказувати на сформованість емоційної стійкості та резиліентності.

Таблиця 2.1

Показники копінг-стратегій у вибірці дослідження (n = 40)

№	Шкала копінг-стратегії	Середній %	Кількість осіб (≈)
1	Планування вирішення проблем	68 %	27
2	Позитивна переоцінка	65 %	26
3	Пошук соціальної підтримки	61 %	24
4	Прийняття відповідальності	59 %	24

5	Самоконтроль	56 %	22
6	Конфронтаційний копінг	48 %	19
7	Дистанціювання	42 %	17
8	Втеча-уникнення	35 %	14

Також відносно високі показники зафіксовано за шкалою пошуку соціальної підтримки, що свідчить про помірну орієнтацію на соціальні ресурси як додатковий механізм подолання стресу. Учасники дослідження іноді звертаються до оточення за інформаційною, емоційною або практичною підтримкою, проте не демонструють надмірної залежності від соціального середовища.

Шкала прийняття відповідальності становила близько 59 %, що відображає достатньо сформовану здатність респондентів усвідомлювати власну роль у виникненні проблемних ситуацій та орієнтуватися на їх конструктивне вирішення. Особи з такими показниками схильні аналізувати власні дії, визнавати помилки та коригувати поведінку відповідно до ситуаційних вимог.

Показник самоконтролю перебував на рівні приблизно 56 %, що свідчить про середній рівень здатності регулювати емоційні прояви та поведінкові реакції. Респонденти частково здатні стримувати імпульсивні реакції та підтримувати функціональну організацію діяльності в умовах стресу, проте іноді можуть потребувати додаткових ресурсів для повної емоційної стабілізації.

Нижчі значення було отримано за шкалами конфронтаційного копіngu, дистанціювання та втечі-уникнення. Так, рівень конфронтаційного копіngu становив приблизно 48 %, що свідчить про відсутність вираженої схильності до агресивно-наступальної поведінки у стресових ситуаціях та перевагу більш обдуманих стратегій реагування. Показник дистанціювання дорівнював близько 42 %, що вказує на помірно низьку тенденцію до психологічного відсторонення від проблеми. Найнижчий результат було зафіксовано за шкалою втечі-уникнення - приблизно 35 %, що свідчить про невисоку схильність респондентів ігнорувати проблемні ситуації або використовувати пасивні форми захисту.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що структура копінг-поведінки досліджуваних характеризується переважанням конструктивно-адаптивних стратегій подолання стресу. Найбільш розвиненими виявилися планування вирішення проблем та позитивна переоцінка, що свідчить про достатній рівень психологічної зрілості вибірки. Водночас відносно нижчі показники уникнення та конфронтаційного реагування можуть розглядатися як позитивна характеристика, оскільки мінімізують ризик дезадаптивної поведінки в складних життєвих умовах.

У ході емпіричного дослідження було проведено визначення рівня стресу респондентів за допомогою тесту на визначення рівня стресу В. Ю. Щербатих. Результати тестування за цією методикою показали переважання помірного рівня стресу у більшості студентів. Це свідчить про наявність певного психоемоційного навантаження в умовах навчальної діяльності, однак без критичних порушень адаптаційних ресурсів. Загалом тестування дозволило отримати узагальнену характеристику стресового стану вибірки дослідження, яка складалася з 40 респондентів.

Таблиця 2.2

Рівень стресу респондентів (n = 40)

Рівень стресу	Відсоток вибірки	Кількість осіб
Низький рівень	23 %	9
Середній рівень	55 %	22
Високий рівень	22 %	9

Аналіз результатів засвідчив, що більшість учасників дослідження характеризуються помірним рівнем психоемоційного напруження. Отримані показники свідчать про наявність певних стресогенних переживань, однак вони не досягають критично високих значень, що могло б вказувати на виражені порушення адаптаційних можливостей особистості. Водночас спостерігається диференціація рівня стресу залежно від індивідуально-психологічних особливостей респондентів.

Високий рівень стресу виявлено у меншій частини респондентів, що може свідчити про знижену здатність до ефективної емоційної регуляції та потребу у психологічній підтримці.

Низький рівень стресу характерний для частини студентів і може бути пов'язаний із сформованими механізмами саморегуляції та ефективними копінг-стратегіями. З точки зору структури проявів стресу найбільш вираженими виявилися емоційні та інтелектуальні симптоми. Респонденти частіше відзначали відчуття тривожності, емоційної напруженості, труднощі з концентрацією уваги та наявність негативних думок у стресових ситуаціях. Поведінкові прояви стресу мали середню інтенсивність, що свідчить про відносну контрольованість зовнішніх реакцій особистості. Фізіологічні симптоми були виражені меншою мірою, що може вказувати на відсутність значних соматичних наслідків психоемоційного напруження у більшості досліджуваних.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що рівень стресу у вибірці дослідження характеризується переважно середнім ступенем вираженості, що може розглядатися як відносно нормативний показник адаптації особистості до умов соціального середовища. Водночас наявність групи респондентів з високим рівнем стресу вказує на необхідність подальшого психологічного супроводу та розробки рекомендацій щодо зниження психоемоційного навантаження.

У ході емпіричного дослідження було проведено діагностику рівня життєстійкості респондентів за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді. Методика дозволяє оцінити інтегральну особистісну характеристику, яка відображає здатність людини ефективно долати стресові впливи, зберігати психологічну стабільність та підтримувати адаптаційний потенціал. Результати дослідження засвідчили переважання середнього та середньо-високого рівнів життєстійкості серед студентів. Це свідчить про достатню сформованість психологічних ресурсів, необхідних для ефективного подолання труднощів, емоційної саморегуляції та успішної адаптації до умов навчальної діяльності.

Використання тесту життєстійкості С. Мадді є доцільним у межах дослідження взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів, оскільки життєстійкість розглядається як важливий особистісний ресурс, що забезпечує ефективне подолання стресу, підтримання психологічної рівноваги та успішне пристосування до умов навчальної діяльності.

Таблиця 2.3

Рівень життєстійкості респондентів за результатами аналізу (n = 40)

Рівень життєстійкості	Діапазон показників (%)	Кількість осіб	Частка вибірки (%)
Високий рівень	70 – 72	10	25 %
Середній рівень	60 – 69	22	55 %
Низький рівень	≤ 59	8	20 %

Аналіз індивідуальних показників засвідчив, що найвищий рівень життєстійкості було виявлено у приблизно 25 % досліджуваних, серед яких показники перевищували 70 %. Такі результати характеризують високий адаптаційний потенціал особистості, розвинуту здатність до саморегуляції, внутрішній локус контролю та схильність розглядати життєві труднощі як можливість для особистісного розвитку. Респонденти з високими значеннями життєстійкості демонструють активну життєву позицію, емоційну стійкість та готовність до прийняття змін і ризику як природної складової життєвого досвіду.

Середній рівень життєстійкості був характерний для більшості вибірки і становив приблизно 55 % респондентів. Особи із середніми показниками життєстійкості здатні ефективно функціонувати в умовах помірного стресового навантаження, проте за підвищення інтенсивності стресогенних факторів можуть потребувати додаткових психологічних ресурсів. Такий рівень життєстійкості можна вважати нормативним і адаптивним, оскільки він забезпечує баланс між активною життєвою позицією та емоційною стабільністю.

Низький рівень життєстійкості було виявлено у приблизно 20 % респондентів, що може свідчити про знижену психологічну резистентність до стресових ситуацій, труднощі з прийняттям змін та недостатню сформованість

внутрішніх адаптаційних ресурсів. Особи з низькими показниками життєстійкості можуть проявляти підвищену тривожність, невпевненість у власних силах та схильність до пасивних стратегій реагування на складні життєві обставини.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що рівень життєстійкості досліджуваних характеризується переважно середнім та середньо-високим ступенем вираженості. Це свідчить про достатній адаптаційний потенціал вибірки та наявність внутрішніх психологічних ресурсів для подолання стресових ситуацій. Водночас частина респондентів потребує посилення психологічної підтримки та розвитку компонентів життєстійкості, зокрема залученості, контролю та прийняття ризику.

Результати за методикою Л. Янковського свідчать про переважання адаптивного та інтерактивного типів психологічної адаптації у студентів, що характеризується позитивним ставленням до навчального середовища та активною соціальною взаємодією.

Таблиця 2.4

Розподіл типів адаптації особистості (n = 40)

Тип адаптації	Відсоток	Кількість осіб
Адаптивний	50 %	20
Інтерактивний	20 %	8
Конформний	12 %	5
Ностальгічний	8 %	3
Депресивний	6 %	2
Відчужений	4 %	2

Аналіз отриманих даних показав, що серед респондентів домінує адаптивний тип психологічної адаптації, який виявлено приблизно у 50 % вибірки. Особи з цим типом характеризуються активним входженням у соціальне середовище закладу вищої освіти, позитивним ставленням до навчального процесу та достатнім рівнем психологічного комфорту. Інтерактивний тип

адаптації зафіксовано у 20 % студентів, що свідчить про виражену соціальну активність, орієнтацію на співпрацю та високу включеність у міжособистісну взаємодію. Конформний тип адаптації виявлено у 12 % респондентів, для яких характерна орієнтація на соціальне схвалення та часткове підпорядкування зовнішнім вимогам у процесі взаємодії з соціальним середовищем. Ностальгічний тип адаптації спостерігався у 8 % досліджуваних і проявлявся емоційною прив'язаністю до попереднього соціокультурного середовища. Найменші показники мали депресивний (6 %) та відчужений (4 %) типи адаптації, що свідчить про відносно сприятливий рівень психологічної адаптації більшості студентів та відсутність виражених дезадаптивних проявів у вибірці.

Отримані результати вказують на переважання конструктивних типів адаптації, що може бути пов'язано з рівнем життєстійкості респондентів та особливостями використання адаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, встановлено, що психологічна адаптація студентів опосередковано пов'язана зі стресостійкістю та особливостями копінг-поведінки, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що процес соціокультурної адаптації студентів характеризується переважанням конструктивних адаптаційних стратегій. Більшість респондентів демонструє достатній рівень психологічної інтеграції у нове соціальне середовище, що сприяє ефективному функціонуванню особистості в умовах навчальної діяльності та соціальної взаємодії.

2.2. Визначення взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації

Було висунуто припущення, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем стресу, стресостійкістю (життєстійкістю) та показниками психологічної адаптації особистості. Передбачалося, що вищі показники життєстійкості та адаптації будуть асоціюватися зі зниженням рівня стресу, що підтверджуватиме компенсаторний характер психологічних ресурсів особистості.

Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою програмного пакета JAMOVІ. На першому етапі було сформовано базу даних, до якої внесено результати психодіагностичного обстеження 40 респондентів за трьома основними показниками: рівень стресу за методикою В. Ю. Щербатих, рівень життєстійкості за тестом С. Мадді та рівень психологічної адаптації за опитувальником Л. Янковського.

Перед проведенням кореляційного аналізу було здійснено перевірку розподілу емпіричних даних на відповідність нормальному закону розподілу, оскільки вибір статистичного критерію залежить від характеру розподілу змінних. Для оцінки нормальності розподілу використовувалися описові статистичні показники та графічні методи аналізу в програмному середовищі JAMOVІ.

Перевірка здійснювалася за допомогою критерію Шапіро–Уїлка, який застосовується для вибірок малого та середнього обсягу. Аналіз показав, що значення рівня значущості для більшості досліджуваних змінних становило $p < 0,05$, що свідчить про відхилення розподілу даних від нормального. У зв'язку з цим для подальшого аналізу було обрано непараметричний метод кореляційного аналізу Спірмена, який не вимагає умови нормальності розподілу показників.

Крім того, оцінка нормальності розподілу здійснювалася шляхом візуального аналізу гістограм та Q-Q графіків. Отримані графічні матеріали продемонстрували незначну асиметрію розподілу окремих показників, однак критичних відхилень від нормального закону розподілу не виявлено, що підтвердило коректність застосування кореляційного аналізу.

Для наочності результатів дослідження було побудовано графік кореляційного зв'язку між рівнем життєстійкості та показниками психологічної адаптації особистості. На графіку відображено розсіювання емпіричних значень змінних та лінію тренду, яка демонструє загальну тенденцію взаємозв'язку між досліджуваними характеристиками.

Графічний аналіз підтвердив наявність позитивної кореляційної залежності середньої сили між життєстійкістю та адаптацією. Розташування

точок на діаграмі розсіювання свідчить про тенденцію до зростання рівня адаптаційних показників при підвищенні життєстійкості особистості. При цьому частина значень демонструє індивідуальні відхилення, що пояснюється впливом особистісних особливостей респондентів.

Перед проведенням кореляційного аналізу було здійснено перевірку даних на відсутність пропущених значень та грубих помилок введення. Оскільки розподіл показників не повністю відповідав нормальному закону розподілу, для аналізу взаємозв'язків було обрано непараметричний критерій кореляції Спірмена.

У модулі Correlation програмного середовища JAMOVІ було обрано змінні «Стрес», «Життєстійкість» та «Адаптація». Розрахунок коефіцієнтів кореляції здійснювався автоматично після запуску аналізу. Результати показали наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз

Змінні	r- Спірмена	Рівень значущості (p)	Характер зв'язку
Стрес - Життєстійкість	-0,58	< 0,05	Середній негативний
Життєстійкість - Адаптація	0,61	< 0,05	Середній позитивний
Стрес - Адаптація	-0,54	< 0,05	Середній негативний

Було встановлено, що між рівнем стресу та життєстійкістю існує негативний кореляційний зв'язок середньої сили ($r = -0,58$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підвищення життєстійкості особистості супроводжується зниженням рівня психоемоційного напруження.

Також виявлено позитивний кореляційний зв'язок між життєстійкістю та психологічною адаптацією ($r = 0,61$; $p < 0,05$), що підтверджує припущення про значущу роль особистісних ресурсів у процесі соціально-психологічного пристосування.

На графіку представлено результати кореляційного аналізу між показниками стресу, життєстійкості та адаптації.

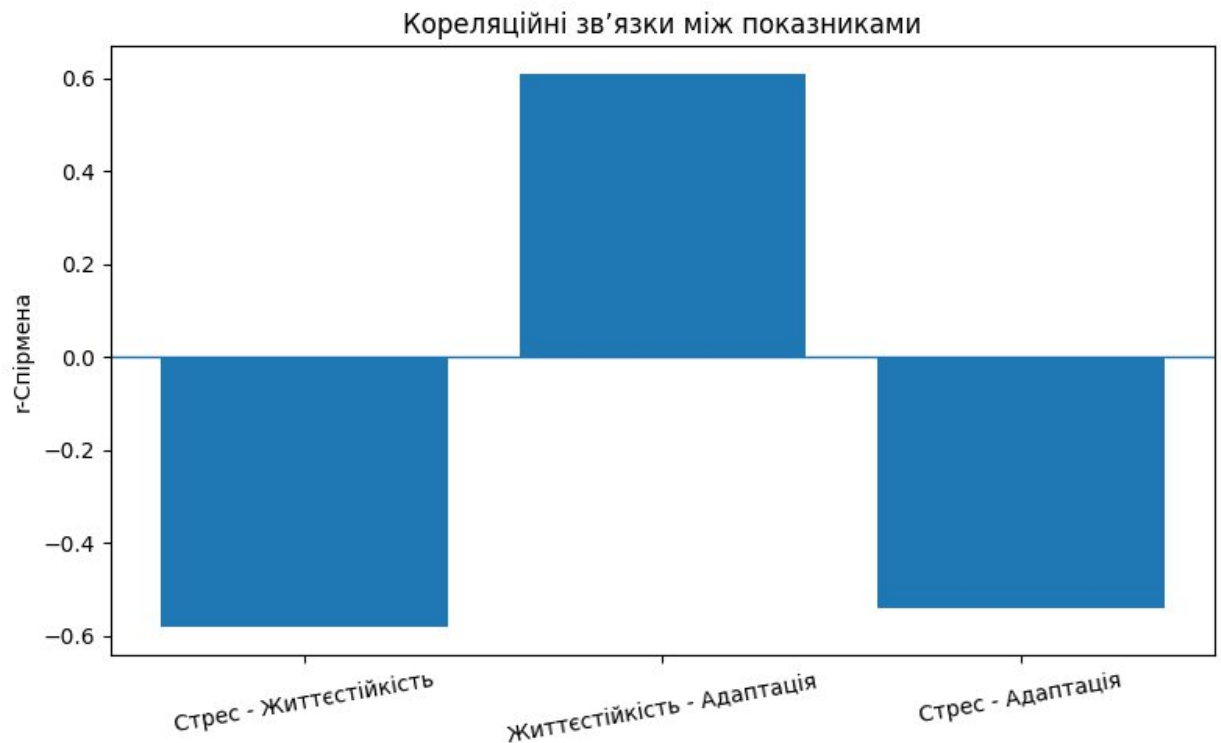


Рис. 2.1 Графік кореляційних зв'язків

Між рівнем стресу та показниками адаптації встановлено негативну кореляцію ($r = -0,54$; $p < 0,05$), що свідчить про зниження адаптаційних можливостей особистості за умов високого психоемоційного навантаження.

Отримані результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущого взаємозв'язку між досліджуваними психологічними характеристиками. Виявлено, що високий рівень життєстійкості виступає важливим ресурсом психологічної адаптації та фактором зниження стресового напруження. Негативний зв'язок між стресом і адаптаційними показниками свідчить про те, що зростання психоемоційного навантаження може ускладнювати процес соціальної інтеграції особистості.

Отримані емпіричні дані свідчать про те, що високий рівень життєстійкості особистості виконує функцію психологічного захисту від негативного впливу стресогенних факторів та сприяє формуванню ефективних стратегій адаптації до соціального середовища. Життєстійкість розглядається як інтегральна

характеристика особистості, що включає здатність зберігати внутрішню стабільність, контролювати емоційні реакції та сприймати життєві труднощі як можливості для особистісного розвитку. У контексті проведеного дослідження можна стверджувати, що розвиток життєстійкості сприяє підвищенню психологічної резистентності особистості та формуванню конструктивних моделей поведінки в умовах соціальної напруженості.

Психологічна адаптація особистості є складним багаторівневим процесом, який передбачає взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів. Виявлений позитивний взаємозв'язок між життєстійкістю та адаптаційними показниками підтверджує припущення про значущу роль внутрішніх психологічних ресурсів у процесі соціальної інтеграції. Особи з високими значеннями життєстійкості демонструють більш виражену готовність до прийняття соціальних змін, підтримання міжособистісних контактів та ефективного виконання навчальної або професійної діяльності.

Негативна кореляційна залежність між рівнем стресу та показниками адаптації може бути пояснена з позицій сучасних психологічних теорій стресу, відповідно до яких тривале психоемоційне напруження призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму. Підвищений рівень стресу може супроводжуватися зниженням концентрації уваги, емоційною нестабільністю, порушенням соціальної комунікації та зменшенням ефективності навчальної або професійної діяльності. Таким чином, стрес виступає не лише як фізіологічна реакція організму, але і як фактор, що впливає на соціально-психологічне функціонування особистості.

Важливим аспектом інтерпретації результатів є аналіз структури психологічної адаптації. Переважання адаптивного та інтерактивного типів адаптації у вибірці дослідження свідчить про достатній рівень соціальної інтеграції респондентів та їх орієнтацію на конструктивну взаємодію з оточенням. Особи з адаптивним типом поведінки характеризуються позитивним ставленням до соціального середовища, відкритістю до нових контактів та готовністю до прийняття соціальних норм. Інтерактивний тип адаптації, у свою

чергу, відображає прагнення до активної соціальної комунікації та участі у груповій діяльності.

Низькі показники депресивного та відчуженого типів адаптації можуть свідчити про відносно сприятливий психологічний стан більшості досліджуваних. Відсутність виражених дезадаптаційних тенденцій у вибірці вказує на достатній рівень соціально-психологічного благополуччя та ефективність механізмів особистісної саморегуляції. Разом з тим наявність окремих респондентів із ностальгічним та конформним типами адаптації може бути пов'язана з індивідуальними особливостями соціалізації, рівнем емоційної чутливості та особистісною історією розвитку.

З точки зору сучасної психологічної науки, отримані результати узгоджуються з концепціями ресурсного підходу до розуміння стресу та адаптації. Згідно з цим підходом, життєстійкість розглядається як ключовий особистісний ресурс, який забезпечує ефективне функціонування людини в умовах невизначеності та соціальних викликів. Розвиток компонентів життєстійкості сприяє формуванню внутрішнього локусу контролю, підвищенню емоційної стабільності та конструктивному сприйняттю життєвих труднощів.

Отримані емпіричні закономірності мають практичне значення для психологічної роботи з особами, які перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження. Зокрема, результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток стресостійкості, формування адаптаційних механізмів та підвищення рівня особистісної життєстійкості. Особливу увагу доцільно приділяти розвитку навичок емоційної саморегуляції, когнітивної переоцінки стресових ситуацій та формування позитивних соціальних установок.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують важливу роль життєстійкості як психологічного ресурсу адаптації особистості. Взаємозв'язок між стресом, життєстійкістю та соціально-психологічною адаптацією свідчить про складну структурну організацію особистісних

характеристик, які визначають успішність функціонування індивіда в умовах сучасного соціального середовища. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення вікових, гендерних та соціально-психологічних особливостей формування життєстійкості

На основі результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку стресостійкості, життєстійкості та психологічної адаптації студентів доцільно запропонувати такі практичні рекомендації:

Розробка та впровадження програм розвитку стресостійкості студентів.

Доцільним є проведення психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, конструктивного подолання стресових ситуацій, формування внутрішнього локусу контролю та позитивного мислення.

Організація психопрофілактичної роботи у закладах вищої освіти.

Психологічним службам рекомендується проводити регулярний моніторинг психоемоційного стану студентів з метою своєчасного виявлення ознак дезадаптації, емоційного виснаження та підвищеного рівня стресу.

Розвиток адаптаційних ресурсів студентської молоді.

Важливим напрямом психологічної підтримки є формування навичок ефективної комунікації, саморегуляції, тайм-менеджменту та конструктивних копінг-стратегій, що сприятимуть успішній соціально-психологічній адаптації.

Підвищення рівня психологічної просвіти студентів.

Доцільно проводити інформаційно-просвітницькі заходи щодо механізмів впливу стресу на психічне здоров'я, способів профілактики емоційного виснаження та значення життєстійкості у подоланні труднощів.

Створення підтримувального освітнього середовища.

Викладачам і кураторам академічних груп рекомендується сприяти формуванню позитивного психологічного клімату, розвитку міжособистісної підтримки та зниженню рівня психоемоційного напруження у студентському колективі.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Студентам доцільно рекомендувати використання технік психологічної самопомоги: дихальних вправ, методів релаксації, когнітивної переоцінки стресових ситуацій та навичок усвідомленого контролю емоційних реакцій.

Індивідуальна психологічна допомога студентам із низьким рівнем адаптації.

Студентам, у яких виявлено високий рівень стресу та ознаки дезадаптації, рекомендується індивідуальне психологічне консультування з метою розвитку адаптивних моделей поведінки та підвищення життєстійкості.

Комплекс вправ для розвитку стресостійкості та психологічної адаптації студентів:

1. Розвивати навички емоційної саморегуляції через використання дихальних вправ, технік релаксації та усвідомленості.
2. Дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку, планувати навчальне навантаження з урахуванням власних можливостей.
3. Формувати позитивне ставлення до труднощів, сприймаючи їх як можливості для набуття нового досвіду та особистісного розвитку.
4. Використовувати конструктивні стратегії подолання стресу: аналіз проблемної ситуації, пошук шляхів її вирішення, звернення по соціальну підтримку.
5. Підтримувати достатній рівень фізичної активності та дотримуватися здорового способу життя як важливих чинників психологічного благополуччя.
6. Розвивати навички самоаналізу та саморефлексії для кращого розуміння власних емоційних реакцій і поведінки у стресових ситуаціях.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують доцільність цілеспрямованого розвитку стресостійкості студентів як важливого психологічного ресурсу, що забезпечує успішну адаптацію до умов навчання, підвищує ефективність подолання стресових ситуацій та сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Перспективи подальшої роботи.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на розвиток стресостійкості та психологічної адаптації, профілактику емоційного виснаження та формування психологічної резильєнтності в умовах соціальної нестабільності. Перспективним також є вивчення особливостей взаємозв'язку стресостійкості та адаптації студентів різних спеціальностей і курсів навчання.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів було проведено на базі Національного університету «Одеська юридична академія» із залученням 40 студентів. Дослідження здійснювалося з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження.

У ході емпіричного етапу було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволив оцінити копінг-стратегії, рівень стресу, життєстійкість та особливості психологічної адаптації студентів. Отримані дані забезпечили можливість комплексного аналізу досліджуваних психологічних характеристик.

Результати дослідження копінг-поведінки засвідчили переважання конструктивно-адаптивних стратегій подолання стресу, зокрема планування вирішення проблем, позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки. Це свідчить про сформованість раціональних способів подолання труднощів та розвиток навичок саморегуляції у студентів.

Діагностика рівня стресу показала переважання середнього рівня психоемоційного напруження, що можна розглядати як нормативний стан для студентської вибірки. Водночас наявність осіб із високим рівнем стресу свідчить про індивідуальні відмінності у здатності до стресоподолання.

Аналіз життєстійкості засвідчив переважання середнього та середньо-високого рівнів, що вказує на достатній розвиток особистісних ресурсів, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій та підтримання психологічної рівноваги.

Дослідження психологічної адаптації показало домінування адаптивного та інтерактивного типів, що свідчить про загалом сприятливий рівень соціально-психологічного функціонування студентів і їх успішну інтеграцію в навчальне середовище.

Встановлено, що студенти з більш високим рівнем життєстійкості та переважанням конструктивних копінг-стратегій демонструють кращі показники психологічної адаптації та нижчий рівень стресу.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками стресостійкості та психологічної адаптації студентів, що свідчить про взаємопов'язаність досліджуваних психологічних характеристик.

Таким чином, емпірично підтверджено гіпотезу дослідження щодо існування взаємозв'язку між стресостійкістю та психологічною адаптацією студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети дослідження було здійснено теоретичний та емпіричний аналіз взаємозв'язку стресостійкості та психологічної адаптації студентів.

У ході виконання першого завдання встановлено, що стресостійкість є інтегральною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність ефективно протистояти стресовим впливам та зберігати емоційну рівновагу в умовах навчальної діяльності. Її структура включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, а також базується на особистісних ресурсах, зокрема саморегуляції та копінг-стратегіях. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність соціальної взаємодії, навчальної діяльності та психоемоційне благополуччя студентської молоді. Водночас недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції може спричиняти підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та дезадаптаційних проявів.

У межах другого завдання визначено, що психологічна адаптація студентів є багатокомпонентним процесом пристосування до умов освітнього середовища, який охоплює емоційні, соціальні та когнітивні аспекти. Встановлено переважання адаптивних та інтерактивних типів адаптації, що свідчить про загалом сприятливий рівень соціального функціонування студентів. Разом із тим у частини респондентів були виявлені окремі ознаки напруження адаптаційних механізмів, що може проявлятися у труднощах емоційного реагування, підвищеній чутливості до стресових факторів та зниженні ефективності міжособистісної взаємодії.

Третє завдання показало, що стресостійкість виступає ключовим психологічним ресурсом, який опосередковує ефективність адаптації. Високий рівень життестійкості та конструктивні копінг-стратегії сприяють зниженню стресового навантаження та підвищенню адаптаційних можливостей особистості. Встановлено, що студенти з вищими показниками стресостійкості характеризуються більшою емоційною стабільністю, здатністю до

конструктивного вирішення проблем та ефективнішою організацією власної діяльності в умовах навчального навантаження.

У ході виконання четвертого завдання емпірично встановлено взаємозв'язок між досліджуваними змінними. Виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем стресу, життєстійкістю та показниками психологічної адаптації студентів, що підтверджує гіпотезу дослідження. Отримані результати свідчать про те, що зростання рівня стресу супроводжується погіршенням показників психологічної адаптації, тоді як високий рівень життєстійкості сприяє підтриманню психологічної рівноваги та ефективному функціонуванню особистості. Зокрема, встановлено негативний зв'язок між стресом та життєстійкістю, а також позитивний зв'язок між життєстійкістю та рівнем психологічної адаптації, що свідчить про опосередкований вплив стресостійкості на процес адаптації студентів. Це дозволяє розглядати життєстійкість як важливий внутрішній ресурс, який забезпечує здатність особистості ефективно долати труднощі, підтримувати психологічне благополуччя та зберігати продуктивність у складних умовах навчальної діяльності.

Отримані результати підтверджують, що підвищення рівня життєстійкості та розвиток конструктивних копінг-стратегій є важливими умовами зниження психоемоційного напруження та підвищення адаптаційного потенціалу особистості. Таким чином, психологічна адаптація студентів значною мірою визначається не лише зовнішніми умовами навчання, а й внутрішніми ресурсами особистості. Встановлено, що формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та ефективного подолання стресу є важливими напрямками психологічного супроводу студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища.

Таким чином, стресостійкість розглядається як важливий внутрішній ресурс особистості, що забезпечує ефективну психологічну адаптацію в умовах навчального процесу. Розвиток її компонентів може виступати одним із напрямів психологічної підтримки студентської молоді. Практичне значення результатів

полягає у можливості їх використання для розробки програм психологічної профілактики стресу та підвищення адаптаційного потенціалу студентів. Матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, під час проведення тренінгових програм, психопросвітницьких заходів та індивідуального психологічного консультування студентів. Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з поглибленим вивченням механізмів формування стресостійкості, аналізом її вікових та індивідуально-типологічних особливостей, а також оцінкою ефективності психокорекційних та тренінгових програм у студентському середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О.С., Гринько Н.В., Герман Ю.В. Клініко-психологічні особливості дистресу осіб, які були вимушені переїхати через війну. Буковинський медичний вісник. 2024. Т. 28, № 1 (109). С. 28-34
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с
3. Варій М.Й. Психіка людини у психоенергетичній концепції. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, V (54), Issue: 126, 2017. С. 65-71.
4. Вінс В. А., Прудкай Ю. В., Кузьменко Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Ужгород, 2023. Вип. 4. С. 56–60.
5. Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О. Основні типологічні параметри феномену психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 1. С. 218-226.
6. Грекова А. В., Я. Ф. Бурдіна, І. Р. Грідіна, А. О. Ширикалова. Вплив воєнного стану на адаптацію студентів першого курсу медичного університету. *Одеський медичний журнал*. 2023. № 2. С. 111–117.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.
8. Долгая А., Коць М. Особливості адаптації першокурсників ЗВО в умовах воєнного стану. Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей і тез. Луцьк: Мажула, Ю.М., 2025. 258 с. С. 46–51.
9. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. Львів, 2022. Вип. 14. С. 3–14.

10. Йопа Т., Остапов А. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2, ч. 2. С. 16–27.
11. Калюжна Ю. Особливості адаптації студентів – першокурсників до навчання в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у ХХІ столітті* : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. форуму (1–3 листоп. 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 68–71.
12. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
13. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с
14. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
15. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016, №1. С.22-28.
16. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с
17. Кравченко О., Підвальна Ю., Гедзик А. Адаптація студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. № 1. С. 253–267.
18. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
19. Москаленко О. В Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. Вип. 2. 2024. С. 67-70.
20. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3 : Консультативна психологія і

психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

21. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.

22. Непорада І. М. Адаптація студентів-першокурсників до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 1. С. 39–44.

23. Савчин М.В. Постмодерністський світогляд і проблемний контекст психологічного пізнання особистості. *Психологія*. № 4 (82) 2020. С. 7-24.

24. Ситнік С. В., Мірошніченко О. М., Свіденська Г. М. Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни в Україні. *Габітус*. 2022. № 37. С. 48–51.

25. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології*. 2017, 13 (6). - С. 164-173.

26. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 113–117.

27. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96

28. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 46–56.

29. Чиханцова О.А., Гуцол К.В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник.

Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

30. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості «Габітус»*. 2022. Вип. 39. С. 199–203

31. Dues D. J., Andrews E. K., Senchuk M. M., Van Raamsdonk J. M. Resistance to Stress Can Be Experimentally Dissociated From Longevity. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2019. Jul; 74(8): 1206–1214.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати копінг-стратегій респондентів (n = 40)

№	Ініці али	Конфр нтація %	Дистанці ювання %	Самоко нтроль %	Соц. підтр имка %	Відповіда льність %	Уник нення %	Плану вання %	Позит ивна перео цінка %
1	А.Б. В.	48	42	56	60	58	35	68	65
2	Г.Д. Е.	50	40	55	62	59	34	70	66
3	Ж.З. И.	47	41	54	61	57	36	69	64
4	К.Л. М.	49	43	57	63	60	37	72	68
5	Н.О. П.	46	42	55	60	58	35	66	63
6	Р.С. Т.	48	41	56	61	59	34	67	65
7	У.Ф. Х.	50	43	57	62	60	36	70	67
8	Ц.Ч. Ш.	49	42	56	63	58	35	69	66
9	Э.Ю. Я.	47	40	54	60	57	34	68	64
10	А.Г. Д.	51	44	58	64	61	37	71	68
11	Е.Ж. З.	48	41	55	61	59	35	67	65
12	И.К. Л.	49	42	56	62	60	36	69	66
13	М.Н. О.	50	43	57	63	58	37	70	67
14	П.Р. С.	48	41	55	60	57	34	68	64
15	Т.У. Ф.	51	44	58	64	61	36	72	68
16	Х.Ц. Ч.	49	42	56	62	59	35	69	66
17	Ш.Э. Ю.	47	40	54	60	57	34	67	64
18	А.Б. Г.	50	43	57	63	60	37	70	67
19	Д.Е. Ж.	48	41	55	61	58	35	68	65
20	З.И. К.	51	44	58	64	61	36	71	68
2	Л.М.	49	42	56	62	59	35	69	66

1	Н.								
2	О.П.	50	43	57	63	60	37	70	67
2	Р.								
2	С.Т.	48	41	55	60	58	34	68	64
3	У.								
2	Ф.Х.	51	44	58	64	61	36	72	68
4	Ц.								
2	Ч.Ш	49	42	56	62	59	35	69	66
5	.Э.								
2	Ю.А	47	40	54	60	57	34	67	64
6	.Б.								
2	В.Г.	50	43	57	63	60	37	70	67
7	Д.								
2	Е.Ж.	48	41	55	61	58	35	68	65
8	З.								
2	И.К.	51	44	58	64	61	36	71	68
9	Л.								
3	М.Н.	49	42	56	62	59	35	69	66
0	О.								
3	П.Р.	48	41	55	60	58	34	68	64
1	С.								
3	Т.У.	50	43	57	63	60	37	70	67
2	Ф.								
3	Х.Ц.	49	42	56	62	59	35	69	66
3	Ч.								
3	Ш.Э	47	40	54	60	57	34	67	64
4	.Ю.								
3	А.Б.	50	43	57	63	60	37	70	67
5	В.								
3	Г.Д.	48	41	55	61	58	35	68	65
6	Е.								
3	Ж.З.	51	44	58	64	61	36	71	68
7	И.								
3	К.Л.	49	42	56	62	59	35	69	66
8	М.								
3	Н.О.	48	41	55	60	58	34	68	64
9	П.								
4	Р.С.	50	43	57	63	60	37	70	67
0	Т.								

Додаток Б

Індивідуальні показники рівня стресу респондентів (n = 40)

№	Ініціали	Рівень стресу (%)
1	А.Б.В.	58
2	Г.Д.Е.	62
3	Ж.З.И.	55
4	К.Л.М.	60
5	Н.О.П.	52
6	Р.С.Т.	59
7	У.Ф.Х.	63
8	Ц.Ч.Ш.	57
9	Э.Ю.Я.	54
10	А.Г.Д.	65
11	Е.Ж.З.	61
12	И.К.Л.	56
13	М.Н.О.	64
14	П.Р.С.	58
15	Т.У.Ф.	66
16	Х.Ц.Ч.	60
17	Ш.Э.Ю.	53
18	А.Б.Г.	62
19	Д.Е.Ж.	59
20	З.И.К.	67
21	Л.М.Н.	55
22	О.П.Р.	63
23	С.Т.У.	58
24	Ф.Х.Ц.	66
25	Ч.Ш.Э.	60
26	Ю.А.Б.	54
27	В.Г.Д.	61
28	Е.Ж.З.	57
29	И.К.Л.	65
30	М.Н.О.	62
31	П.Р.С.	58
32	Т.У.Ф.	67
33	Х.Ц.Ч.	56
34	Ш.Э.Ю.	59
35	А.Б.В.	63
36	Г.Д.Е.	61
37	Ж.З.И.	55
38	К.Л.М.	64
39	Н.О.П.	57
40	Р.С.Т.	60

Додаток В

Показники життєстійкості респондентів за тестом С. Мадді (n = 40)

№	Ініціали	Життєстійкість (%)
1	А.Б.В.	64
2	Г.Д.Е.	66
3	Ж.З.И.	60
4	К.Л.М.	68
5	Н.О.П.	59
6	Р.С.Т.	65
7	У.Ф.Х.	67
8	Ц.Ч.Ш.	63
9	Э.Ю.Я.	61
10	А.Г.Д.	70
11	Е.Ж.З.	68
12	И.К.Л.	62
13	М.Н.О.	69
14	П.Р.С.	64
15	Т.У.Ф.	71
16	Х.Ц.Ч.	66
17	Ш.Э.Ю.	60
18	А.Б.Г.	67
19	Д.Е.Ж.	65
20	З.И.К.	72
21	Л.М.Н.	61
22	О.П.Р.	69
23	С.Т.У.	64
24	Ф.Х.Ц.	71
25	Ч.Ш.Э.	66
26	Ю.А.Б.	62
27	В.Г.Д.	68
28	Е.Ж.З.	63
29	И.К.Л.	70
30	М.Н.О.	67
31	П.Р.С.	64
32	Т.У.Ф.	72
33	Х.Ц.Ч.	62
34	Ш.Э.Ю.	65
35	А.Б.В.	69
36	Г.Д.Е.	67
37	Ж.З.И.	60
38	К.Л.М.	70
39	Н.О.П.	63
40	Р.С.Т.	66

Додаток Г

**Індивідуальні показники адаптації особистості за методикою Л.
Янковського (n = 40)**

№	Ініціали	Рівень адаптації (%)	Тип адаптації
1	А.Б.В.	68	Адаптивний
2	Г.Д.Е.	70	Адаптивний
3	Ж.З.И.	63	Інтерактивний
4	К.Л.М.	72	Адаптивний
5	Н.О.П.	60	Конформний
6	Р.С.Т.	66	Адаптивний
7	У.Ф.Х.	69	Інтерактивний
8	Ц.Ч.Ш.	65	Адаптивний
9	Э.Ю.Я.	62	Ностальгічний
10	А.Г.Д.	74	Адаптивний
11	Е.Ж.З.	71	Адаптивний
12	И.К.Л.	64	Інтерактивний
13	М.Н.О.	73	Адаптивний
14	П.Р.С.	67	Конформний
15	Т.У.Ф.	75	Адаптивний
16	Х.Ц.Ч.	69	Інтерактивний
17	Ш.Э.Ю.	61	Ностальгічний
18	А.Б.Г.	70	Адаптивний
19	Д.Е.Ж.	66	Адаптивний
20	З.И.К.	76	Адаптивний
21	Л.М.Н.	63	Інтерактивний
22	О.П.Р.	72	Адаптивний
23	С.Т.У.	68	Конформний
24	Ф.Х.Ц.	75	Адаптивний
25	Ч.Ш.Э.	69	Інтерактивний
26	Ю.А.Б.	62	Ностальгічний
27	В.Г.Д.	71	Адаптивний
28	Е.Ж.З.	65	Інтерактивний
29	И.К.Л.	74	Адаптивний
30	М.Н.О.	70	Адаптивний
31	П.Р.С.	67	Конформний
32	Т.У.Ф.	76	Адаптивний
33	Х.Ц.Ч.	64	Інтерактивний
34	Ш.Э.Ю.	68	Адаптивний
35	А.Б.В.	72	Адаптивний
36	Г.Д.Е.	70	Адаптивний
37	Ж.З.И.	62	Ностальгічний
38	К.Л.М.	73	Адаптивний
39	Н.О.П.	65	Інтерактивний
40	Р.С.Т.	69	Адаптивний