

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:

**«Інтраперсональні та інтерперсональні чинники психологічної
витривалості студентів ЗВО»**

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41
напрямку підготовки 053 «Психологія»

Татаренко Надія Ігорівна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Каламаж Руслана Володимирівна

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО	7
1.1. Поняття психологічної витривалості в науковій літературі	7
1.2. Особливості психологічної витривалості студентів	17
1.3. Чинники психологічної витривалості студентів	23
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО	32
2.1. Організація та методологія дослідження психологічної витривалості студентів ЗВО	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної витривалості студентів ЗВО	36
Висновки до другого розділу	51
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО	54
3.1. Практичні поради щодо покращення психологічної витривалості студентів ЗВО	54
Висновки до третього розділу	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	68
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, стрімкою зміною соціально-економічних умов, зростанням інформаційного навантаження та підвищеними вимогами до адаптаційних можливостей особистості. Особливо гостро ці виклики постають перед студентською молоддю, яка перебуває в процесі професійного становлення, соціалізації та формування ідентичності. Навчання у закладі вищої освіти є періодом інтенсивного розвитку, що супроводжується значними стресовими навантаженнями: адаптація до нового освітнього середовища, висока інтенсивність навчання, необхідність поєднувати навчання з роботою, проблеми в міжособистісних стосунках, невизначеність щодо майбутнього працевлаштування.

В умовах цих викликів особливого значення набуває психологічна витривалість студентів як здатність ефективно функціонувати під тиском стресогенних факторів, зберігати психологічне благополуччя та розвиватись попри труднощі. Психологічна витривалість є не лише важливим чинником академічної успішності, але й запорукою збереження психічного здоров'я та гармонійного особистісного розвитку студентів.

На тлі цифровізації освіти, переходу до змішаного та дистанційного навчання, особливо поширеного в період пандемії COVID-19 та на початку повномасштабного вторгнення, студенти стикаються з новими викликами, які вимагають високого рівня саморегуляції та психологічної витривалості. Зростання рівня тривожності, депресії та емоційного вигорання серед студентської молоді свідчить про недостатність наявних адаптаційних ресурсів для подолання сучасних стресорів. Висока конкуренція на ринку праці вимагає від майбутніх фахівців не лише професійних компетентностей, але й розвинених soft skills, серед яких психологічна витривалість займає одне з ключових місць.

На даний момент достатня кількість науковців досліджували тему психологічної витривалості або ж тотожні до неї: Борисенко В. Є. (психологічна

витривалість vs. психологічна стійкість та психологічна життєстійкість [1]), Вербин Н. Б., Височіна Н. Л., Костів С. Ф. (витривалість військовослужбовців та методика її розвитку [3]), Готич В. О. (посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни [4]), Йонка М. (особливості та складові життєстійкості сучасної студентської молоді [8]) та інші.

Незважаючи на значний обсяг досліджень сфокусованих на проблемах стресостійкості, резильєнтності, життєстійкості, більшість з них зосереджено або на внутрішньоособистісних чинниках, або на зовнішніх факторах психологічної витривалості. Комплексний підхід, який інтегрує обидві групи чинників, представлений недостатньо, особливо щодо студентської молоді. Саме тому актуальним є дослідження, спрямоване на визначення та аналіз інтраперсональних та інтерперсональних чинників психологічної витривалості студентів ЗВО.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати психологічну витривалість студентів та чинники, що на неї впливають; емпірично дослідити інтраперсональні та інтерперсональні чинники, а також запропонувати практичні поради щодо покращення рівня психологічної витривалості студентів.

Об'єкт - психологічна витривалість студентів ЗВО.

Предмет - системний взаємозв'язок інтраперсональних та інтерперсональних чинників у формуванні психологічної витривалості студентів ЗВО.

Завдання:

1. Теоретично охарактеризувати поняття психологічної витривалості студентів.
2. Здійснити теоретичний аналіз та класифікувати інтраперсональні й інтерперсональні чинники психологічної витривалості студентів.

3. Емпірично визначити взаємозв'язки між інтраперсональними, інтерперсональними чинниками та структурними компонентами психологічної витривалості студентів.

4. Розробити практичні поради щодо покращення психологічної витривалості студентів.

Гіпотеза: *психологічна витривалість студентів ЗВО є інтегративним психологічним феноменом, що формується під впливом комплексу взаємопов'язаних інтраперсональних та інтерперсональних чинників.*

Методологія дослідження: Базою нашого емпіричного дослідження було обрано Національний університет «Острозька академія». Вибірка складала 50 осіб студентської молоді 1-6 курсів, віком від 18 до 25 років, різних спеціальностей (психологія, початкова освіта, громадське здоров'я, комп'ютерні науки, українська філологія, право та інші).

Здійснюючи дослідження, використали такі **методи**:

1. Теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових напрацювань з теми);
2. Емпіричні: опитувальники «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10», «Опитувальник професійної життєстійкості» Кокуна О. М., «Самооцінка психологічної адаптивності» (за Кляпець О.) та «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації» (за Кляпець О.), «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»; «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової); «State-Trait Anxiety Inventory (STAI)»; «MCQ-30».
3. Математико-статистичні методи дослідження: аналіз нормального розподілу, критерій Колмогорова-Смирнова, коефіцієнт попарних добутків Пірсона.

Теоретична та практична значущість дослідження полягає в комплексному підході до вивчення психологічної витривалості через інтеграцію інтерперсональних та інтраперсональних чинників, дослідження поняття психологічної витривалості в контексті студентства. А також розробці

практичних порад для покращення психологічної витривалості студентів на основі отриманих емпіричних результатів щодо системної взаємодії інтерперсональних й інтраперсональних чинників й структурних складових психологічної витривалості.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження представлено та обговорено 12-16 травня 2025 році на XXX наукова викладацько-студентська конференції «Дні науки».

Публікації: стаття «ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ» прийнята до публікації в №21 студентського наукового журналу «UNIVERSUM», випуск якого заплановано на 20 червня 2025 року (Додаток 3).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

1.1. Поняття психологічної витривалості в науковій літературі

У сучасному світі, який характеризується швидкими змінами, зростанням невизначеності та постійним впливом різноманітних стресових факторів, психологічне благополуччя особистості набуває особливого значення. В умовах повномасштабної війни ці фактори багаторазово посилюються, створюючи безпрецедентні виклики для психічного стану кожної людини. Здатність не лише протистояти кризовим ситуаціям, втратам та постійній загрозі, але й зберігати внутрішню гармонію та ефективно функціонувати в надзвичайно складних умовах є ключовою не лише для особистого виживання та адаптації, але й для збереження стійкості суспільства в цілому. У цьому контексті науковий інтерес все частіше звертається до вивчення внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають долати кризові ситуації, спричинені війною й не тільки, та відновлюватися після пережитих травматичних подій.

Одним із центральних понять у розумінні стійкості особистості в умовах війни є психологічна витривалість. Ця інтегративна якість об'єднує в собі низку когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик, що дозволяють індивіду не лише витримувати значні психологічні навантаження, пов'язані з воєнними діями, але й знаходити в цих надзвичайно складних обставинах можливості для особистісного зростання, збереження людяності та надії на майбутнє. На відміну від простого опору негативним впливам, психологічна витривалість передбачає активну взаємодію з викликами війни, прийняття їх як трагічної, але невід'ємної частини поточного життєвого досвіду та спрямованість на пошук конструктивних шляхів адаптації та допомоги іншим.

Розуміння сутності та структури психологічної витривалості набуває особливої ваги для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та

реабілітації осіб, які постраждали від війни, а також для зміцнення загальної психологічної стійкості суспільства. Глибокий теоретичний аналіз цього поняття дозволить виокремити ключові компоненти, визначити їх взаємозв'язки та розкрити механізми впливу на адаптивні можливості людини в умовах воєнних травм та постійного стресу.

Упродовж останніх двох десятиліть у науковій психології дедалі більшої актуальності набуває поняття психологічної витривалості (англ. *psychological endurance*), яке відображає здатність особистості підтримувати функціональність, емоційну стабільність та мотиваційне включення в умовах тривалого або повторюваного впливу стресогенних чинників. Проте історія осмислення цього феномену сягає раніше розроблених концептів, таких як резильєнтність, життестійкість, стресостійкість та саморегуляція. Кожен із цих конструктів зробив свій внесок у розуміння того, як людина справляється з труднощами, однак психологічна витривалість пропонує інтегрований погляд, акцентуючи увагу не лише на здатності відновлюватися після стресу, але й на здатності зберігати продуктивність та внутрішню гармонію в процесі його переживання.

Дослідження в цій галузі активно розвиваються, вивчаючи як індивідуальні відмінності у рівні психологічної витривалості, так і фактори, що її формують і підтримують. Серед них важливе місце займають когнітивні стратегії, емоційна регуляція, соціальна підтримка, а також особистісні ресурси, такі як самооцінка та почуття контролю. Розуміння механізмів психологічної витривалості має значний практичний потенціал для розробки інтервенцій, спрямованих на підвищення стійкості до стресу в різних сферах життя, зокрема професійну діяльність, навчання та особистісне зростання.

Початково дослідження, присвячені психологічній стійкості, формувалися навколо ідеї резильєнтності, як здатності індивіда ефективно адаптуватися до психотравматичних подій, зберігаючи психічну рівновагу. Ранні праці Еммі Вернер демонстрували, що навіть за умов глибокої соціальної деформації існує частина осіб, здатних не лише зберігати функціонування, а й реалізовувати

внутрішній потенціал [43]. Подібні дослідження стали підґрунтям для формування наступних понять - таких як життестійкість (англ. *hardiness*) за Kobasa або наполегливість (англ. *grit*) [28, 29].

У 2000-2010-х рр. у працях західних науковців починає з'являтися термін “psychological endurance”, що фіксує не лише здатність до одноразової адаптації, а й стійке збереження зусиль у довготривалому часовому вимірі. Зокрема, Hamby, Grych та Banyard вказують, що психологічна витривалість - це ресурсна характеристика, яка дозволяє особистості залишатися дієвою та підтримувати конструктивну активність навіть під час тривалих чи повторних труднощів. Така інтерпретація виводить психологічну витривалість за межі реактивного реагування на кризу, перетворюючи її на активний динамічний процес підтримання функціональної цілісності особистості [23].

Adam T. Biggs, Todd R. Seech розглядають психологічну витривалість як структуру та рамки для обговорення того, як різні фактори впливають на стійкі зусилля, спрямовані на досягнення оптимальної продуктивності [35]. Тобто, аналізуючи їхню роботу можна зробити висновок, що психологічна витривалість - це комплексна концепція, яка об'єднує різні психологічні фактори для пояснення здатності людини підтримувати мотивацію та цілеспрямовану поведінку протягом тривалого часу, незважаючи на стресори та труднощі, враховуючи при цьому як індивідуальні ресурси, так і вплив зовнішнього середовища.

Англомовна література багата на дослідження, в яких вивчають психологічну витривалість у різних видах діяльності та різних сферах. Наприклад, Mirzalimov Muslimbek розглядає психологічну витривалість у контексті спорту. Дослідження показують, що спортсмени з вищим рівнем психологічної витривалості досягають кращих результатів у марафонському бігу [32]. Тобто, психологічна витривалість та управління стресом відіграє важливу роль у досягненні їхніх цілей. Відповідно цей досвід допомагає спортсменам долати труднощі, що виникають під час марафону, концентруватись та зберігати внутрішню мотивацію. Згідно з результатами

досліджень, тренерам та спортсменам слід приділяти психологічній витривалості таке ж значення, як і фізичній [32].

Long WANG, Canhua KANG, Zongyi YIN, Fang SU вивчали психологічну витривалість у журналістів, які висвітлюють надзвичайні події, підкреслюючи її важливість у цій професії з високим рівнем стресу. У цьому дослідженні психологічну витривалість розглядають як вирішальний фактор, що дозволяє людям підтримувати свій добробут і продуктивність, коли вони стикаються з тривалими або повторюваними стресорами. Також дослідження вивчає, як психологічна витривалість, поряд з такими факторами, як тривожність і копінг-стратегії, впливає на здатність журналістів справлятися з вимогливим і травматичним характером репортажів про надзвичайні ситуації. Результати показують, що вищий рівень психологічної витривалості пов'язаний з кращими показниками психічного здоров'я у журналістів, які працюють в специфічних умовах [34].

Tao Song у своїй статті висвітлює таку проблему, як конкуренція та тиск під час навчального процесу в університеті. І в контексті цієї проблеми, він досліджує вплив курсів сучасного мистецтва на підвищення психологічної витривалості студентів. У статті висвітлюють гіпотезу, що різні стилі та зміст сучасного мистецтва можуть впливати на всі аспекти психологічної витривалості студентів різними способами. Результати дослідження показали, що курс сучасного мистецтва позитивно впливає на підвищення психологічної витривалості студентів. Курс досягає цього шляхом удосконалення особистості студентів, коригування їхнього мислення, підвищення впевненості в собі та стабілізації їхніх емоцій [40].

В українському науковому просторі окремі аспекти поняття психологічної витривалості аналізували через концепти професійної витривалості, емоційної стійкості та адаптаційного процесу. Проте лише останні роки спостерігається спроба чіткого термінологічного розмежування між поняттями психологічна стійкість, життестійкість та психологічна витривалість. Так, у праці Борисенка В. Є. автор вказує на принципову відмінність між цими феноменами. Він

трактує психологічну витривалість як здатність підтримувати активність та суб'єктність у контексті тривалого психоемоційного тиску, що особливо важливо в діяльностях з високим ступенем професійного навантаження [1]. В аналогічному ключі розглядається витривалість у військовому контексті: у посібнику “Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку” автори наголошують, що психологічна витривалість не є тотожною фізичній, але тісно з нею пов'язана - через здатність керувати внутрішнім ресурсом, знижувати рівень тривожності, зберігати та утримувати увагу, мотивацію та волю до дії навіть у стані втоми. Практичний акцент зміщений на тренування цих якостей - як у сенсорному (фізичні навантаження), так і когнітивному (моделювання стресових ситуацій) вимірах [3].

Загалом, сучасна наука схильна трактувати психологічну витривалість як інтегративну здатність особистості долати стрес, підтримувати тривалі зусилля, управляти власним емоційним станом та адаптуватись до змін, не витрачаючи при цьому мотиваційної цілеспрямованості. Це особливо актуально в контексті студентської молоді, яка перебуває в умовах постійного навчального, соціального та емоційного навантаження.

Концепція психологічної витривалості виступає важливим фактором у різних контекстах, від подолання тиску академічного життя до виступів в умовах інтенсивних вимог змагального спорту. Оскільки люди стикаються з різноманітними викликами, їхня здатність підтримувати благополуччя, докладати зусиль та досягати цілей значною мірою залежить від їхньої психологічної витривалості. Для кращого розуміння цієї здатності важливо дослідити різні моделі та рамки, які намагаються пояснити компоненти та механізми психологічної витривалості.

Однією з найбільш чітких і ґрунтовних моделей формування психологічної витривалості є модель, розроблена Biggs T. A., Seech T. R., Johnston S. L [35]. Ця модель психологічної витривалості охоплює як психологічні, так і фізіологічні чинники, і досліджує їхній взаємозв'язок у контексті мотивації та цілеспрямованої поведінки. Автори проводять чітку межу між поняттями

стійкості та витривалості. При цьому витривалість - це здатність тривалий час підтримувати психологічні ресурси в стані оптимальної мобілізації, а стійкість розглядається як здатність відновлювати сили або “перезаряджатися/поповнювати ресурси”, оскільки ці ресурси є обмеженими і виснажуються під впливом як психологічних, так і фізіологічних стресорів [1, 35].

Ключовими поняттями цієї концепції є внутрішні ресурси, сміливість, і раціональна оцінка ситуації, спрямовані на підтримку оптимальної ефективності діяльності та забезпечення можливості тривалої концентрації уваги на виконанні завдань. Важливим компонентом також є самоконтроль, який дає змогу керувати енергією для збільшення зусиль, необхідних для підтримки ресурсного стану. Однак ці елементи не є винятковою складовою психологічної витривалості, а можуть існувати й окремо. Модель психологічної витривалості розглядають через призму так званої “метафоричної перезарядки”, і включає чотири основні компоненти: витримку (англ. *grit*), життєстійкість (англ. *hardiness*), самоконтроль (англ. *self-control*) та стійкість (англ. *resilience*). Кожен з цих компонентів складається з певних чинників, і всі вони тісно взаємопов'язані. Відповідно це підкреслює комплексний характер психологічної витривалості [35].

У методичному посібнику “Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку” в контексті витривалості військовослужбовців автори розміщують наступну схему психологічної витривалості, де розглядають такі компоненти психологічної витривалості: тип темпераменту, вольові якості особистості та мотивацію (рис. 1) [3].

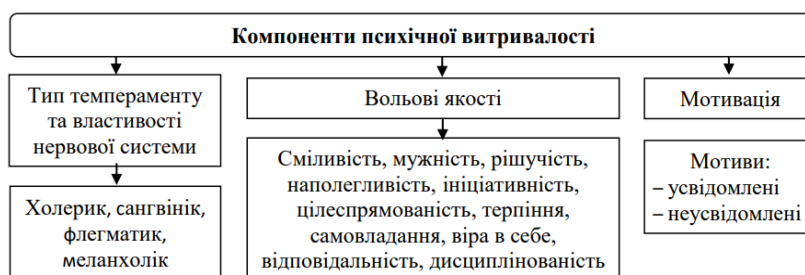


Рисунок 1. Компоненти психологічної витривалості

Проаналізувавши доступні нам джерела, вже готові схеми чи моделі психологічної витривалості, ґрунтуючись на цих знаннях, ми склали власну схему (рис. 2), яка ілюструє компоненти психологічної витривалості, зокрема в контексті навчання (навчальної діяльності), що ми розглянемо у наступних підрозділах.



Рисунок 2. Компоненти психологічної витривалості

Ми виділяємо 4 компоненти психологічної витривалості - це резильєнтність, життєстійкість, стресостійкість та адаптивність, що підкреслює складність цього психологічного конструкту. Кожен з цих компонентів робить свій внесок в загальну здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу та викликів. Важливо зазначити, що ці компоненти не існують ізольовано один від одного, а тісно взаємодіють, впливаючи на загальний рівень психологічної витривалості. Розвиток кожного з цих компонентів може сприяти підвищенню загальної психологічної стійкості та покращенню здатності людини справлятися з життєвими труднощами.

У контексті англomовної літератури спостерігаємо цікаву термінологічну розбіжність між поняттями *resilience* і *resiliency*. Перший термін частіше використовують для позначення саме процесу адаптації, тоді як другий акцентує увагу на властивості або здатності особистості до опору труднощам. Загалом, упродовж останніх десятиліть у науковому дискурсі відбувся помітний зсув: від трактування резильєнсу як сталої особистісної риси - до розуміння його як динамічного й контекстуально-зумовленого процесу [27]. Також науковці розглядають резильєнс як комплексний феномен, який можна

трактувати як особистісну рису, яка відображає рівень емоційної стійкості після травматичних подій; як процес успішної адаптації до надзвичайних ситуацій; як здатність амортизувати стрес і розвивати нові адаптаційні ресурси [25]. Вказують також про те, що високий рівень резильєнсу є захисним чинником під час кризи та у складних повсякденних ситуаціях [25].

Дметерко Н., на основі напрацювань Лазос Г., у своїй роботі розглядає резильєнтність як багатоаспектний феномен. З одного боку, резильєнтність визначають як персональну характеристику особистості, що функціонує як модератор або пом'якшувач негативних наслідків стресових факторів, сприяючи адаптації індивіда. Ця характеристика охоплює здатність суб'єкта до ефективної адаптації в умовах трагедії, травматизації, різноманітних несприятливих обставин та хронічних життєвих стресорів. З іншого боку, резильєнтність інтерпретують як динамічний процес подолання деструктивних наслідків впливу травмуючих подій, що передбачає успішну боротьбу з їхніми посттравматичними проявами та уникнення дезадаптивних траєкторій життя і розвитку, пов'язаних з ризиком. Таким чином, резильєнтність є процесом адаптації індивіда в умовах виснаження, травматизації, а також після пережитих трагедій і загроз [6].

Резильєнтність також визначають як здатність відновлюватись після негараздів, а в рамках психологічної витривалості, резильєнтність розглядають як механізм, що забезпечує циклічну систему “перезарядки/підзарядки”. Це дозволяє підтримувати стабільну продуктивність для досягнення довгострокових цілей [35]. Також в літературі можна спостерігати те, що резильєнтність також визначають як складову частину психологічної витривалості. Вона охоплює сукупність особистісних якостей, які сприяють розвитку та зростанню індивіда навіть у несприятливих обставинах. Зокрема резильєнтність пов'язана зі збільшенням стійкості до стресу та ситуацій, що можуть викликати занепокоєння [1].

Життестійкість розглядають як особистісну структуру, яка захищає від негативного впливу стресу через основні чинники: зобов'язання (активна

участь у діяльності), контроль (здатність впливати на результат діяльності) та виклики (ефективне балансування між наявними ресурсами та вимогами). Як особистісний конструкт, життєстійкість є прогностичною для ефективної діяльності в екстремальних умовах, академічної успішності та забезпечує захист від посттравматичного стресу. У контексті психологічної витривалості, життєстійкість наголошує на здатності передбачати цілеспрямовану адаптивну поведінку, що базується на аспектах зобов'язання, контролю та прийняття викликів [1].

Різні наукові підходи до визначення стресостійкості демонструють багатоаспектність цього феномену. Частина дослідників трактує стресостійкість як здатність індивіда до ефективного виконання специфічної діяльності в різноманітних контекстах. Натомість, інша група вчених розуміє стресостійкість як комплекс вмінь, що охоплює інтраперсональну рефлексію (сприйняття та аналіз власних емоцій), високий рівень самоконтролю (витримка), здатність до перенесення значних вольових та емоційних навантажень без шкоди для соціального оточення та власного здоров'я [2]. Також у літературі можна знайти наступне бачення стресостійкості: інтегративна властивість особистості, що передбачає комплексну взаємодію з усіма структурними елементами психіки як під час, так і після впливу стресогенних факторів. Ключовими внутрішніми детермінантами розвитку стресостійкості є: позитивна “Я-концепція” особистості, адаптивні копінг-стратегії, розвинена комунікативна сфера [12].

Адаптивність - це здатність до внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (поведінкових) перетворень та реконструкцій, спрямованих на збереження або відновлення рівноважних відносин особистості з мікро- та макро соціальним середовищем у разі зміни характеристик цього середовища. Вона є системою індивідуальних можливостей адаптуватися до постійних і масштабних змін, ефективно діяти у високо динамічному середовищі, реалізовувати особистісно значущі цілі та задовольняти потреби, зберігаючи внутрішню стабільність і рівновагу у взаємодії зі світом. Адаптивність забезпечує баланс у системі

взаємодії між особистістю та середовищем, дозволяючи ефективно здійснювати життєдіяльність та саморозвиток у мінливих умовах. Вона проявляється в регуляції динаміки, якості, змісту та ефективності процесу адаптації в усіх умовах і ситуаціях взаємодії особистості з середовищем, насамперед соціальним [37].

Таким чином, проаналізувавши відповідну психологічну літературу ми розглядаємо психологічну витривалість як інтегративну психологічну характеристику особистості, яка забезпечує здатність зберігати ефективність, внутрішню стабільність та мотивацію в умовах тривалого чи повторюваного стресу, а також сприяє адаптації, зростанню та підтриманню функціональної цілісності в умовах кризи, непередбачуваних, або ж екстремальних ситуацій.

1.2. Особливості психологічної витривалості студентів

Психологічна витривалість є фундаментальною інтегральною якістю особистості, що набуває особливої значущості в умовах динамічного та часто непередбачуваного студентського життя. Цей період у житті молодшої людини характеризується не лише інтенсивним освітнім навантаженням та формуванням професійних компетенцій, а й активним особистісним становленням, пошуком ідентичності, налагодженням нових соціальних зв'язків та адаптацією до зміненого соціального середовища. Всі ці процеси створюють підвищений рівень стресу, що вимагає від студента здатності ефективно долати труднощі, зберігати працездатність, мотивацію та психологічне благополуччя [20]. Без достатнього рівня психологічної витривалості студенти можуть стикатися з академічним вигоранням, емоційним дистресом, зниженням успішності та навіть відмовою від навчання.

У сучасному науковому дискурсі психологічну витривалість розглядають як важливу особистісну процесуальну характеристику психічного здоров'я та благополуччя, що складається з фізіологічних, особистісних і соціальних компонентів, яких можна навчитись, і які у фрустраційних і стресогенних ситуаціях забезпечують здатність витримувати умови психологічного стресу, керувати ними, а також підтримувати належний рівень ефективності будь-якої необхідної навчальної чи пізнавальної діяльності завдяки аспектам урівноваженості, стабільності й опірності [1].

У контексті студентського життя, психологічна витривалість проявляється у здатності протистояти академічному стресу, зберігати мотивацію до навчання, долати переживання, які пов'язані з іспитами, успішно адаптуватися до змін (наприклад, у розкладі, чи до вимог викладачів), конструктивно реагувати на критику, а також будувати позитивні взаємини з однолітками та викладачами [33]. Це не просто відсутність негативних реакцій, а проактивна позиція щодо життєвих труднощів, спрямована на їх подолання та використання як підґрунтя для зростання.

Однією з основних особливостей психологічної витривалості студентів є її динамічний характер. Це означає, що рівень витривалості не є сталою величиною, а може змінюватись під впливом як внутрішніх (наприклад, стан здоров'я, індивідуальні особливості НС, самооцінка), так і зовнішніх (наприклад, якість освітнього середовища, підтримка з боку родини та друзів, соціально економічні умови) факторів [22]. До внутрішніх факторів належать індивідуальні особливості НС, темперамент, стан фізичного та психічного здоров'я, рівень самооцінки, саморегуляція, ціннісні орієнтації, мотивація до навчання та розвитку. Наприклад, студент, який від природи має високий рівень стресостійкості та оптимістичний світогляд, може легше переносити академічні навантаження, ніж його одноліток з більш чутливою НС. Водночас, зовнішні фактори охоплюють якість освітнього середовища (підтримка з боку викладачів, доступність психологічної допомоги, сприятливий мікроклімат в групі), соціально-економічні умови, підтримка з боку родини та друзів, а також загальна соціально-політична ситуація (наприклад, війна, пандемія, економічна криза). Динамічність витривалості проявляється у тому, що успішне подолання одних труднощів може підвищувати її рівень, тоді як тривалий або інтенсивний стрес без достатнього відновлення може призводити до її виснаження. Успішно складена сесія може значно підвищити самооцінку та віру у власні сили студента, зміцнюючи його витривалість, тоді як низка невдач без належної підтримки може її похитнути [22].

Важливим аспектом психологічної витривалості є її тісний зв'язок з копінг-стратегіями. Копінг-стратегії - це свідомі та несвідомі зусилля особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій. Копінг - це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, необхідних людині для зменшення наслідків стресу. Сучасні дослідження підтверджують, що копінг-стратегії є основними механізмами подолання стресу та тривоги, а їх ефективність тісно пов'язана зі здібностями до саморегуляції. Зокрема, Р. Каламаж, В. Волошина-Нарожна, Є. Тимощук та Е. Балашов у своєму дослідженні вказують на те, що стилі подолання (копінгу) та здібності до

саморегуляції виступають предикторами тривожності, підкреслюючи їхню значущу роль у підтримці психічного здоров'я [20]. Існують різні підходи до визначення копінг-стратегій. На нашу думку, в контексті навчальної діяльності, доцільно розглянути бачення таких дослідників, як Р. Лазарус і С. Фолкман. Вони виокремлюють два види копінгу: емоційно-фокусований (регуляція емоційних станів) і проблемно-фокусований (усунення проблеми, що викликає дистрес), вони виділяли три копінг-стратегії: орієнтовану на оцінку (встановлення важливості ситуації для вас); орієнтовану на проблему (прийняття рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресу); і орієнтовану на емоції (емоційно-оціночну); та емоційно-орієнтовану (управління емоціями та підтримання емоційної рівноваги).

Люди з високим рівнем витривалості характеризуються вираженим оптимізмом, осмисленістю життя, використанням адаптивних копінг-стратегій [17]. Студенти, які володіють різноманітними адаптивними копінг-стратегіями (проблемний аналіз, встановлення власної цінності, збереження самовладання, співпраця, звернення, оптимізм [17]), демонструють вищий рівень психологічної витривалості порівняно з тими, хто використовує неефективні, або ж неадаптивні стратегії (активне уникнення, самозвинувачення, агресивність, придушення емоцій, ігнорування [17]) [36]. Ці висновки узгоджуються з даними сучасних досліджень, що підкреслюють прямий зв'язок між вибором копінг-стратегій та рівнем психологічного благополуччя [20]. Студент, який стикається зі складним навчальним завданням, може або активно шукати додаткову інформацію та звертатися за допомогою до викладачів, або ж відкладати виконання завдання та відчувати зростаючу тривогу. Перший варіант демонструє проактивну стратегію, що сприяє розвитку витривалості, тоді як другий - деструктивну, що їх знижує.

У попередньому розділі ми вже згадували про резильєнтність та її значення як компонента психологічної витривалості, зокрема студентів. Резильєнтність - це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність особистості адаптуватися, відновлюватися та розвиватись в ситуаціях ризику, викликів,

небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після пережитого досвіду, чи невдач [11]. Це не просто повернення до попереднього стану, а розвиток нових якостей та ресурсів. У студентському середовищі це може проявлятися у здатності студентів переживати академічні невдачі (наприклад, низькі оцінки, нескладений іспит), особистісні кризи (розрив стосунків, проблеми зі здоров'ям) або соціальні труднощі, не втрачаючи мотивації до навчання та розвитку. Що охоплює оптимізм, саморегуляцію, почуття власної ефективності, здатність до конструктивного мислення та пошуку підтримки. Студент, який не склав іспит, але після цього аналізує свої помилки, звертається за консультацією, розробляє новий план підготовки та успішно складає його з другої спроби, демонструє високий рівень резильєнтності використовуючи невдачу як каталізатор для розвитку.

Ще однією значимою особливістю психологічної витривалості є її зумовленість індивідуальними відмінностями. Ці відмінності проявляються у типі НС, особистісних рисах (оптимізм, саморегуляція, відповідальність, гнучкість, відкритість до нового досвіду тощо), рівень самооцінки та попередній життєвий досвід (успішний досвід подолання труднощів у минулому зміцнює віру у власну ефективність та формує позитивні копінг-стратегії), ціннісні орієнтації та сенси (наявність чітких цілей та усвідомлення сенсу навчання та майбутньої професії надає внутрішню мотивацію та стійкість, витривалість у складні моменти) [39].

Студенти з високим рівнем саморегуляції (зокрема, саморегуляції навчальної діяльності, що полягає в цілеспрямованому плануванні, побудові та відтворенні суб'єктом навчання власних дій відповідно до завдань вищого навчального закладу, в умінні володіти собою, своїми емоціями в усвідомленні навчальних намірів, в адекватній самооцінці рівня своїх знань, умінь, навичок, здібностей. Процес саморегуляції є ефективним, насамперед, за умови усвідомлення його самими студентами [19].) як правило, краще справляються зі стресом, оскільки вони вміють ефективно планувати свою діяльність, контролювати емоції та поведінку, а також швидко відновлюватись після

невдач. Водночас, студенти з низькою самооцінкою або надмірною тривожністю можуть бути більш вразливими до стресових ситуацій, що негативно впливає на їхню психологічну витривалість.

Окрім індивідуальних факторів значну роль відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку родини, друзів, одногрупників та викладачів є сильним буфером проти стресу та сприяє підвищенню психологічної витривалості студентів [44]. Наявність довірливих стосунків, можливість отримати емоційну та інструментальну підтримку допомагає студентам почуватися більш захищеними та впевненими у своїх силах. Освітні заклади також можуть відігравати певну роль у формуванні психологічної витривалості, створюючи сприятливий психологічний клімат, впроваджуючи програми розвитку психологічної витривалості, життестійкості, резильєнтності тощо., та надаючи доступ до психологічної підтримки [30]. Наявність психологічної служби в університеті, що надає консультації та проводить тренінги, наприклад з управління стресом, є важливим ресурсом для студентів, який допомагає їм набувати навичок саморегуляції та ефективного подолання труднощів.

Для посилення ефективності зазначених ініціатив, ЗВО можуть втілювати такі стратегії, як: інтеграція компонентів психологічної витривалості у навчальні плани (це передбачає залучення елементів, які сприяють розвитку навичок саморегуляції, критичного мислення, адаптивності до освітнього процесу. Зокрема, впровадження курсів з розвитку емоційного інтелекту, тайм-менеджменту тощо., як обов'язкових або вибіркових дисциплін); розробка та впровадження систем менторства та взаємопідтримки (залучення викладачів та старших студентів до програм наставництва створює додаткові канали для емоційної та інструментальної підтримки, сприяючи швидшій адаптації першокурсників); посилення профілактичної роботи (регулярні семінари, вебінари з питань психічного здоров'я, формування навичок стресостійкості, інформаційні кампанії для дестигматизації звернень за психологічною допомогою); оптимізація фізичного та соціального середовища (створення умов для відпочинку, фізичної активності та соціальної взаємодії опосередковано

сприяє підвищенню психологічної витривалості, оскільки підтримує загальне благополуччя студентів [15, 21, 30].

Психологічна витривалість студентів є багатогранним та динамічним феноменом, що відіграє ключову роль у їхній успішній академічній та особистісній адаптації. Її формування залежить від складної взаємодії індивідуальних особливостей, копінг-стратегій, рівня резильєнтності, а також соціального середовища. Розуміння цих особливостей дозволяє розробити ефективні програми підтримки та розвитку психологічної витривалості у студентської молоді, що є важливим завданням сучасних освітніх закладів. Це не просто здатність вижити у складних умовах, а вміння розвиватися, зростати як особистість використовуючи виклики як трамплін для особистісного та професійного зростання. Усвідомлення психологічної витривалості як критичного чинника успіху в сучасному освітньому та професійному середовищі спонукає ВНЗ до стратегічного планування та впровадження системних інтервенцій. У довгостроковій перспективі, формування психологічно витривалого студентського контингенту сприятиме не лише підвищенню академічної успішності та зменшенню рівня вигорання, але й вихованню майбутніх фахівців, здатних ефективно функціонувати в умовах постійних змін, інновацій та невизначеності.

1.3. Чинники психологічної витривалості студентів

Психологічна витривалість студентів є складною, багатофакторною якістю, формування якої зумовлене взаємодією численних внутрішніх та зовнішніх чинників. Розуміння цих чинників є вирішальним для цілеспрямованого розвитку та підтримки здатності молоді ефективно долати академічні, соціальні та особистісні виклики. У контексті цієї кваліфікаційної роботи, на основі аналізу сучасних наукових підходів та враховуючи специфіку студентського життя, були виділені наступні чинники: метакогнітивний (метакогнітивні вірування), когнітивний (толерантність до невизначеності), емоційний (тривога) та міжособистісна взаємодія (прийняття соціальної підтримки). Ці чинники охоплюють як внутрішні інтраперсональні механізми адаптації, так і зовнішні інтерперсональні ресурси. Вибір саме цих чинників зумовлений їхньою значущістю та емпіричною доказовістю їхнього впливу на психологічне благополуччя та здатність долати труднощі, що є центральною частиною психологічної витривалості. Важливо підкреслити, що на певному етапі ці чинники можуть не лише впливати на витривалість, а й інтегруватись в її структуру, стаючи її невід'ємними компонентами.

Інтраперсональні чинники становлять внутрішній ресурсний потенціал особистості, що дозволяє ефективно функціонувати та адаптуватися до мінливих умов. До них, зокрема, належать когнітивний, емоційний, мотиваційний, метакогнітивний аспекти функціонування. Розглядаючи метакогнітивні вірування як метакогнітивний чинник психологічної витривалості, слід зазначити, що вони лежать в основі саморегуляції когнітивних та емоційних процесів, що є фундаментальним для ефективного подолання стресу та труднощів. Метакогніція, як знання про власні когнітивні процеси та здатність до їх регуляції, дозволяє студентам усвідомлювати, як вони мислять, як запам'ятовують інформацію, як вирішують проблемні ситуації, а також оцінювати ефективність цих процесів [38]. Метакогнітивні вірування є переконаннями щодо власних думок, пам'яті, уваги та стратегій мислення. Вони

можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними [31]. Студенти, які володіють адаптивними, позитивними метакогнітивними віруваннями, схильні ефективніше управляти своїми навчальними процесами, краще справлятися з академічним стресом та долати виклики. Студент, який вірить у свою здатність контролювати тривожні думки перед іспитом, швидше за все, зможе мобілізувати свої ресурси та зосередитись на завданні. Навпаки, негативні метакогнітивні вірування, такі як переконання у неконтрольованості своїх думок або нездатності зосередитись, можуть призводити до посилення стресу, уникаючої поведінки (наприклад, прокрастинації), перфекціонізму, надмірної самокритики та, як наслідок, зниження психологічної витривалості. Дослідження показують, що негативні метакогнітивні вірування є значним предиктором психологічного дистресу, симптомів тривоги, депресії та академічного вигорання [38].

Особливо значущим аспектом дезадаптивних метакогнітивних вірувань є “ілюзія знання” або надмірна впевненість. Це помилкове переконання, що інформація є зрозумілою, тоді як насправді це не так, що є суттєвою перешкодою для ефективності навчальної діяльності. Така нездатність точно оцінити власні знання, особливо виражена у студентів з низьким рівнем здібностей, призводить до неефективного навчання та зниження психологічної витривалості [18]. На певному етапі, в процесі формування психологічної витривалості, адаптивні метакогнітивні вірування можуть інкорпороватися в її структуру, стаючи компонентом. Коли студент постійно вірить у свою здатність керувати своїм мисленням та емоціями в умовах стресу, це переконання перестає бути просто чинником, а стає інтегральною частиною його психологічної витривалості, дозволяючи йому автоматично задіювати ефективні стратегії подолання.

Толерантність до невизначеності є наступним інтраперсональним чинником, що має безпосередній вплив на психологічну витривалість. Сучасне студентське життя, а також майбутня професійна діяльність насичені невизначеністю. Це можуть бути зміни у розкладі занять, нечіткі або

багатозадачні вимоги до навчальних завдань, невизначеність щодо кар'єрних перспектив після закінчення університету, непередбачувані ситуації, фінансові труднощі, або навіть глобальні події (пандемії, війни тощо). Здатність адекватно реагувати на ці невизначені ситуації без значного емоційного дискомфорту, паніки або деструктивної поведінки є основою для підтримання психологічної витривалості [42]. Низька толерантність до невизначеності, або ж висока потреба у визначеності, може призводити до підвищеної тривоги, хронічного стресу, надмірного контролю та уникнення нових ситуацій, що значно гальмує розвиток та адаптацію студента. Студенти з низькою толерантністю до невизначеності схильні до надмірного занепокоєння про майбутнє, перфекціонізму, надмірного планування, аналізу “а що, якщо” та прокрастинації, оскільки вони відчують труднощі з прийняттям рішень та дією в умовах відсутності повної інформації [42].

Це, так само, знижує їхню психологічну витривалість, оскільки вони витрачають значні когнітивні та емоційні ресурси на боротьбу з внутрішнім дискомфортом, а не на ефективне вирішення проблем або адаптацію до нових умов. Навпаки, студенти з високою толерантністю до невизначеності, більш гнучкі відкриті до нового досвіду, здатні адаптуватись до змін та ефективніше справлятися з непередбачуваними ситуаціями. Вони розглядають невизначеність як можливість для навчання та розвитку, а не як загрозу. Коли толерантність до невизначеності стає стійкою якістю особистості, вона перестає бути лише чинником. Це означає, що здатність конструктивно сприймати та діяти в умовах невизначеності стає невід'ємною частиною психологічної витривалості студента, дозволяючи студенту почуватись впевнено навіть за відсутності повної ясності.

Тривога як емоційний чинник була обрана оскільки вона є одним з найпоширеніших та найістотніших емоційних станів, що впливають на функціонування студентів. Студентський період характеризується високим рівнем академічного стресу, пов'язаного з іспитами, публічними виступами, презентаціями, написанням робіт, конкуренцією, а також соціальними та

особистісними викликами, такими як адаптація до нового середовища, формування нових стосунків фінансові проблеми, пошук сенсу життя. Всі ці фактори можуть призводити до підвищення рівня тривожності, що виявляється у формі загального занепокоєння, хронічної напруги, надмірної самокритики, порушень сну, труднощів із концентрацією уваги, апатії або дратівливості [26]. Хоча помірний рівень тривоги може виконувати мобілізуючу функцію, стимулюючи до дії та підвищуючи рівень відповідальності, надмірний та хронічний рівень тривоги значно знижує психологічну витривалість, перешкоджаючи ефективному навчанню, соціальній взаємодії та загальному благополуччю. Дослідження показують, що високий рівень тривожності негативно корелює з академічною успішністю, знижує мотивацію до навчання, погіршує когнітивні функції (пам'ять, увагу) та, відповідно, знижує рівень психологічної витривалості [26].

Тривога виснажує психологічні ресурси, адже організм постійно перебуває у стані “боротьби або втечі”, що призводить до фізичного та емоційного виснаження. Це знижує здатність долати труднощі, може ставати причиною прокрастинації, соціальної ізоляції та ускладнює відновлювання після стресових ситуацій. Проте коли студент навчається ефективно керувати своєю тривогою, розробляти адаптивні копінг-стратегії для її зниження (наприклад, техніки релаксації, дихальні вправи, когнітивна реструктуризація), ця здатність переходить від простого чинника до інтегрованої частини його психологічної витривалості. Ефективне управління тривогою стає внутрішнім механізмом, що дозволяє студенту підтримувати функціональність та благополуччя навіть в умовах емоційного навантаження. Тобто, замість того, щоб бути жертвою тривоги, студент набуває здатності використовувати її сигнали для мобілізації ресурсів та прийняття конструктивних рішень.

Інтерперсональні чинники відображають важливість соціальних взаємодій та підтримки у формуванні психологічної витривалості. Прийняття соціальної підтримки обраний як інтерперсональний чинник, оскільки соціальна взаємодія та доступ до ресурсів підтримки є важливим для подолання життєвих

труднощів та стресу. Людина є соціальною істотою, і здатність отримувати та ефективно використовувати допомогу від оточуючих значно підвищує її стійкість [38]. Для студентів, які часто перебувають далеко від дому, вперше живуть самотійно та стикаються з новими соціальними групами, наявність та здатність прийняти соціальну підтримку є дуже важливою. Це може бути підтримка від родини, друзів, одногрупників, викладачів, наставників або учасників психологічної служби університету. Вибір цього чинника обґрунтований тим, що соціальна підтримка (емоційна - співчуття, інформаційна - надання необхідних знань, інструментальна - практична допомога, поради) виступає як буфер проти стресу, знижуючи його негативний вплив та сприяючи формуванню відчуття безпеки, приналежності та знижують відчуття ізоляції [41]. Студенти, які відчують підтримку від значущих інших, схильні до вищого рівня психологічної витривалості, оскільки вони мають додаткові ресурси для подолання труднощів. Вони можуть ділитися своїми переживаннями, отримувати конструктивний зворотний зв'язок, знаходити нові способи вирішення проблем та просто відчувати, що вони не самотні у своїх випробуваннях.

Проте незважаючи на наявність соціальної підтримки в оточенні студента, важливим є саме прийняття цієї підтримки. Деякі студенти можуть мати доступ до підтримки, але не використовувати її через різні причини: сором, недовіру, страх бути тягарем для інших, низька самооцінка, або навіть попередній негативний досвід. Нездатність або небажання звернутись за допомогою, коли вона потрібна, може значно посилити стрес та призвести до виснаження власних ресурсів, знижуючи психологічну витривалість. На певному етапі розвитку психологічної витривалості, активне прийняття соціальної підтримки стає невід'ємним елементом її структури. Це проявляється у формуванні навичок ефективної комунікації, здатності довіряти та звертатись за допомогою, а також у розвитку взаємних стосунків, де студент не тільки приймає підтримку, а й сам її надає. Така взаємодія зміцнює соціальні зв'язки та дозволяє студенту

повноцінно використовувати соціальні ресурси для зміцнення своєї психологічної витривалості.

Таким чином, виокремлені нами чинники відображають різні аспекти функціонування особистості студента. Вони охоплюють когнітивні, емоційні та соціальні виміри, які взаємодіють між собою, формуючи загальний рівень психологічної витривалості. Їхній вибір є зумовлений тим, що кожен з них має значний емпірично підтверджений вплив на здатність студентів справлятися зі стресом та викликами. Більше того, динамічний характер цих чинників дозволяє розглядати їх не лише як зовнішні впливи, а й як потенційні внутрішні компоненти, які з часом можуть інтегруватись в саму структуру психологічної витривалості, роблячи її більш стійкою, адаптивною та функціональною в умовах постійних змін та викликів сучасного світу.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що психологічна витривалість являє собою багатогранний та інтегративний конструкт, який набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів, зокрема в контексті повномасштабної війни та постійних соціальних трансформацій. Ця психологічна якість виходить за межі простого опору негативним впливам, передбачаючи активну взаємодію особистості з труднощами та спрямованість на конструктивну адаптацію й особистісне зростання.

Аналіз наукової літератури засвідчив еволюцію поняття психологічної витривалості від ранніх концепцій резильєнтності до сучасного розуміння як динамічного процесу підтримання функціональної цілісності особистості. Зарубіжні дослідження демонструють широке застосування цього конструкту в різних сферах діяльності - від спорту до журналістики, підкреслюючи його універсальну значущість для людського функціонування. Українська наукова спільнота лише починає формувати чітку термінологічну межу між суміжними поняттями, проте вже визначає психологічну витривалість як здатність підтримувати активність та суб'єктність в умовах психоемоційного тиску.

Структурний аналіз психологічної витривалості розкрив її чотирикомпонентну природу, що складається з резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та адаптивності. Кожен із цих компонентів робить унікальний внесок у загальну здатність особистості ефективно функціонувати в умовах викликів, при цьому їхня взаємодія формує синергетичний ефект, що перевищує суму окремих складових. Особливості психологічної витривалості студентської молоді характеризуються специфічними проявами, зумовленими унікальністю студентського періоду життя. Цей етап поєднує інтенсивне освітнє навантаження з активним особистісним становленням, пошуком ідентичності та адаптацією до нового соціального середовища. Динамічний характер студентської витривалості проявляється у її здатності змінюватись під впливом як внутрішніх факторів (індивідуальні особливості НС, самооцінки, ціннісні

орієнтири), так і зовнішніх чинників (якість освітнього середовища, соціальна підтримка, соціально-економічні умови). Тісний зв'язок психологічної витривалості з копінг-стратегіями підтверджує її процесуальну природу. Студенти з розвиненими адаптивними стратегіями подолання демонструють вищі показники витривалості, тоді як використання деструктивних механізмів призводить до її зниження. Резильєнтність як основний компонент витривалості забезпечує не лише відновлення після негараздів, але й трансформацію травматичного досвіду в ресурс для подальшого розвитку.

Індивідуальні відмінності у прояві психологічної витривалості зумовлені комплексом факторів, зокрема типологічні особливості НС, рівень саморегуляції, попередній життєвий досвід та ціннісно-смислову сферу особистості. Студенти з високим рівнем саморегуляції навчальної діяльності демонструють краще здатність до планування, контролю емоцій та швидкого відновлення після невдач. Соціальне середовище відіграє критичну роль у формуванні та підтримці психологічної витривалості студентів. Підтримка з боку референтних груп створює потужний буферний ефект проти стресу, сприяючи формуванню відчуття юезпеки та впевненості. Освітні заклади можуть цілеспрямовано впливати на розвиток витривалості через створення сприятливого психологічного клімату, впровадження спеціалізованих програм та забезпечення доступу до психологічної підтримки.

Комплексний аналіз чинників психологічної витривалості дозволив виокремити чотири групи: метакогнітивний (метакогнітивні вірування), когнітивний (толерантність до невизначеності), емоційний (тривога) та міжособистісний (прийняття соціальної підтримки). Ці чинники відображають різні рівні функціонування особистості та характеризуються динамічною природою - від впливових факторів до інтегрованих компонентів структури витривалості. Метакогнітивні вірування виступають фундаментом саморегуляції когнітивних та емоційних процесів, визначаючи ефективність управління власними ментальними ресурсами. Толерантність до невизначеності забезпечує адаптивність в умовах мінливості та непередбачуваності сучасного

освітнього середовища. Емоційна регуляція тривожності дозволяє підтримувати функціональність без виснаження психологічних ресурсів. Здатність до прийняття соціальної підтримки забезпечує використання зовнішніх ресурсів для зміцнення внутрішньої стійкості.

Отримані результати теоретичного аналізу підкреслюють необхідність комплексного підходу до розуміння та розвитку психологічної витривалості студентів. Інтегративна природа цього конструкту вимагає врахування множинних факторів та їхньої взаємодії, що створює підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки та формування стійкої студентської групи, здатної успішно функціонувати в умовах постійних змін та викликів сучасного світу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

2.1. Організація та методологія дослідження психологічної витривалості студентів ЗВО

На основі теоретичного аналізу психологічної витривалості студентів ЗВО ми з'ясували компоненти психологічної витривалості, охарактеризували таке поняття як психологічна витривалість студентів ЗВО, а також розглянули інтраперсональні та інтерперсональні чинники психологічної витривалості. Тому емпірична частина нашого дослідження буде спрямована на визначення зв'язку/кореляцій між чинниками та компонентами психологічної витривалості.

У дослідженні брали участь студенти 1-6 курсів Національного університету «Острозька академія». Кількість респондентів становить 50 (36 жінок та 14 чоловіків) осіб віком від 18 до 25 років. Респонденти є студентами різних спеціальностей (психологія, початкова освіта, громадське здоров'я, комп'ютерні науки, українська філологія, право та інші) Національного університету «Острозька академія». Для проведення опитування ми обрали Google Forms.

З метою дослідження компонентів психологічної витривалості ми обрали наступні методики: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, Опитувальник професійної життєстійкості Кокун О. М., Самооцінка психологічної адаптивності та Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації. *Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10* (Connor–Davidson resilience scale-10) - це опитувальник, що містить 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). Обробка

результатів відбувається так: кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40) [11].

Наступною методикою є *Опитувальник професійної життєстійкості* Кокун О. М.. Він містить 24 запитання і дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості, а також рівень вираженості трьох його складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний). Відповіді даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «ні» = 0 до «так» = 4). Обробка результатів: кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем [11].

Методика *Самооцінка психологічної адаптивності* спрямована на дослідження соціально-психологічної адаптивності. Якщо респондент безумовно погоджується із твердженням, то обирає відповідь “так”, якщо не згодний – відповідь “ні”. Для визначення рівня соціально-психологічної адаптивності спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження групи А (з 1-го по 10-те), далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження групи Б (з 11-го по 15-те), потім від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності і психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності [14].

Ще однією методикою є *Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації*. Для того щоб змінити риси характеру, які провокують розвиток дезадаптивної, стресової поведінки, доцільно уточнити, як людина реагує на стрес, наскільки схильна піддаватися впливу стресогенних чинників. Це дасть змогу визначити, до якого типу вона належить. Установлено, що певний стереотип поведінки, так називаний тип А, зумовлює схильність до різних захворювань і що саме певні риси характеру й погляди людини на життя стають першопричиною стресових симптомів. Водночас у людей типу В рідше виникають психологічні проблеми в процесі взаємодії з іншими. Частині людей притаманні всі або більшість перелічених рис якогось типу, хтось належить до третьої групи – АВ. За допомогою цифрового ряду респондент визначає, якою

мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з його думкою, позицією. Цифра “1” означає, що людина фактично не згодна з твердженням, “5” – повністю згодна. Набрана сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ [14].

З метою дослідження чинників психологічної витривалості ми обрали наступні методики: Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки; «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової); State-Trait Anxiety Inventory (STAI); Metacognition Questionnaire-30 (MCQ-30).

Методика *Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки* розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS (Zimet et al., 1988) із 12 пунктів. MSPSS складається з трьох субшкал, кожна з яких містить чотири пункти: Субшкала "Сім'я": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку членів сім'ї. Субшкала "Друзі": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку друзів. Субшкала "Близькі люди": оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку близьких людей. Доведено, що MSPSS є надійним і валідним показником сприйняття соціальної підтримки. MSPSS є корисним інструментом для вимірювання сприйняття соціальної підтримки. Це надійний і валідний інструмент, який можна використовувати для виявлення осіб, які можуть бути схильні до ризику соціальної ізоляції або самотності [13].

Методика *«Шкала інтолерантності до невизначеності»* Н. Карлетона є розповсюдженим інструментом вивчення толерантності до невизначеності в контексті її зв'язку з негативними емоційними та посттравматичними станами. У 2007 р. Н. Карлетон скоротив опитувальник толерантності до невизначеності Фристон з 27 питань до 12, які згруповані у дві шкали, що дозволило зробити його більш зручним скринінговим інструментом для вивчення ставлення до

невизначеності. Тест має загальний бал та дві шкали: тривога перед майбутнім і гнітюча тривога. Респондентам пропонується відповісти за шкалою Р. Лайкерта, наскільки вони згодні з кожним запитанням, де 1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден. Максимальний загальний бал 60 [5].

State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Метою 40-пунктового опитувальника є оцінка Т-тривожності (особистісної) й S-тривожності (ситуативної) з 20-пунктовою формою для кожної субшкали. Кожна субшкала передбачала оцінювання тверджень за 4-бальною шкалою Лайкерта з діапазоном від “майже ніколи” для субшкали Т-тривожності або “ні, це зовсім не так” для субшкали S-тривожності до “майже завжди” для субшкали Т-тривожності або “абсолютно правильно” для субшкали S-тривожності (від 4 до 1 відповідно). Загальний підсумковий бал за кожною із субшкал був у діапазоні від 20 до 80 балів [19]. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість, і як стан.

Методика «*Metacognition Questionnaire-30 (MCQ-30)*» складається з 30 пунктів, що оцінюють адаптивні та дезадаптивні метакогнітивні переконання, засновані на віруваннях стосовно своїх можливостей. У методиці застосовується 4-бальна шкала від 1 («Повністю не згоден/не згодна») до 4 («Повністю згоден/згодна»). Діапазон балів за субшкалами від 6 до 24, причому вищі бали вказують на більшу переконаність стосовно власних 42 можливостей, обмежень та когнітивних дисфункцій, на більшу силу метакогнітивних переконань [10]. Ця методика виділяє такі типи метакогнітивних вірувань: Positive worry beliefs, Uncontrollability and danger, Cognitive confidence, Need for control, Cognitive self-consciousness).

Отже, зазначені вище методики допоможуть дослідити компоненти психологічної витривалості студентів ЗВО, чинники, які впливають на психологічну витривалість та з'ясувати, чи існує між ними статистично достовірний зв'язок, через використання методів математичної статистики.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної витривалості студентів ЗВО

Систематизуючи статистичні дані за методикою *Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10*, для кращого відображення даних діаграми (рис. 3), розподілили результати за рівнем вираженості показників резильєнтності на такі групи: низька, нижча за середню, середня, вища за середню та висока резильєнтність.

За нижче наведеною діаграмою видно, що низька резильєнтність відсутня у студентів нашої вибірки, нижча за середню - у 22% студентів, середня - 28% студентів, вища за середню - 20% студентів, висока - 30% студентів.

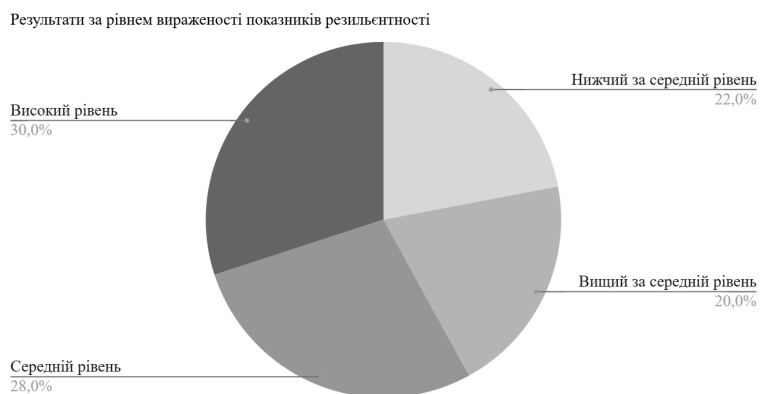


Рисунок 3. Результати за рівнем вираженості показників резильєнтності

Проаналізувавши наші результати, можна зробити висновок, що майже в однаковому відсотковому співвідношенні студенти мають нижчу за середню та вище середньої резильєнтність, а також середню та високу. Що свідчить про те, що студенти демонструють значну варіативність у психологічній стійкості, а не мають домінуючого рівня резильєнтності. Фактично, ми бачимо відсутність чітко вираженої групи з дуже низькою резильєнтністю, що є позитивним показником. Водночас, наявність приблизно рівних часток студентів з різними рівнями резильєнтності вказує на те, що різні студенти по-різному справляються зі стресом та труднощами.

Систематизуючи статистичні дані за методикою *Опитувальник професійної життєстійкості*, для кращого відображення даних діаграми (рис. 4), розподілили результати за рівнем вираженості показників життєстійкості на такі групи: низька, нижча за середню, середня, вища за середню та висока життєстійкість. За нижче наведеною діаграмою видно, що низький рівень життєстійкості у 10% студентів, нижча за середню - 26% студентів, середню - 26% студентів, вища за середню - 32% студентів, високу - 6% студентів.

Результати за рівнем вираженості показників життєстійкості

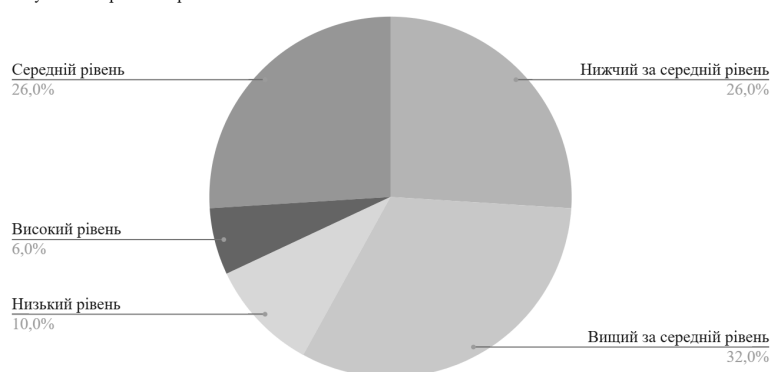


Рисунок 4. Результати за рівнем вираженості показників життєстійкості

Проаналізувавши наші результати, можна зробити висновок, що майже в однаковому відсотковому співвідношенні студенти мають нижчу за середню та середню життєстійкість, проте домінує саме показник вище за середню. Такий розподіл свідчить про те, що значна частина студентів (понад третину) володіє вищим за середній рівень життєстійкості, що дозволяє їм ефективніше долати труднощі та адаптуватись до стресових ситуацій. Це позитивний показник, що демонструє здатність студентів до активного подолання життєвих викликів та збереження оптимізму. Водночас такий розподіл звертає увагу на те, що третина студентів мають низьку та нижче середнього рівня життєстійкість, що свідчить про знижену здатність ефективно переборювати труднощі, вразливість до стресу та ризик формування дезадаптивних реакцій у складних ситуаціях.

Систематизуючи статистичні дані за методикою *Самооцінка психологічної адаптивності*, для кращого відображення даних діаграми (рис. 5), розподілили

результати за рівнем вираженості показників адаптивності на такі групи: низька, нижча за середню, середня, вища за середню та висока адаптивність. За нижче наведеною діаграмою видно, що низький рівень адаптивності у 48% студентів, нижча за середню - 12% студентів, середню - 16% студентів, вища за середню - 14% студентів, високу - 10% студентів.

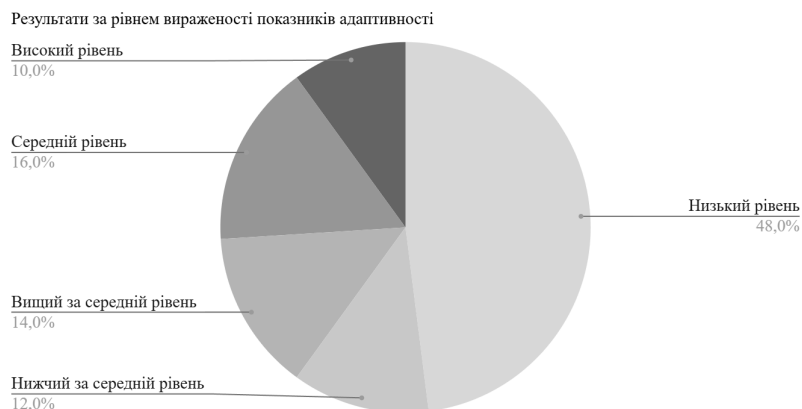


Рисунок 5. Результати за рівнем вираженості показників адаптивності

Проаналізувавши наші результати, можна зробити висновок, що майже половина студентів демонструє низький рівень адаптивності. Це є домінуючим показником і висвітлює певну проблему в даній вибірці, оскільки значна кількість студентів може відчувати значні труднощі у пристосуванні до нових умов, змін та подоланні несподіваних викликів. Такий розподіл свідчить про те, що переважна більшість студентів потенційно є вразливою до стресу та може відчувати значні труднощі в умовах навчання та майбутньої професійної діяльності, що постійно змінюються.

Систематизуючи статистичні дані за методикою *Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації*, для кращого відображення даних діаграми (рис. 6), розподілили результати за типом вираженості показників стресостійкості на такі типи: тип А, тип В та тип АВ. За нижче наведеною діаграмою видно, що тип А виражений у 22% студентів, тип В - 22% студентів, тип АВ - 56% студентів.



Рисунок 6. Результати за рівнем вираженості показників стресостійкості

Проаналізувавши наші результати, можна зробити висновок, що переважна більшість студентів належить до типу АВ, який поєднує риси типів А і В. Такий розподіл свідчить про те, що більше половини студентів демонструють змішаний патерн реагування на стрес. Вони не є лише схильними до стресових реакцій (як тип А), але й не повністю захищені від них (як тип В). Їхня поведінка може бути більш гнучкою та адаптивною в певних ситуаціях, але також може мати елементи, що провокують стрес, характерні для типу А. Наявність саме такої кількості студентів з типом АВ вказує на те, що їх реакція на стрес може бути менш передбачуваною, ніж у самостійних типів А чи В, бо можуть демонструвати як риси поспіху, суперництва (тип А), так і спокій, терпіння (тип В) залежно від обставин. Більш детальний аналіз конкретних рис характеру, які переважають у кожній особистості типу АВ, оскільки співвідношення рис А і В може варіюватись, дозволяє краще зрозуміти та проаналізувати реакції на стрес.

Систематизуючи статистичні дані за методикою *Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки*, для кращого відображення даних діаграми (рис. 7), розподілили результати за рівнем вираженості показників прийняття соціальної підтримки на такі групи: низька, середня, висока. За нижче наведеною діаграмою видно, що низький рівень прийняття соціальної підтримки має 6% студентів, середній - 86% студентів, високий - 8% студентів.

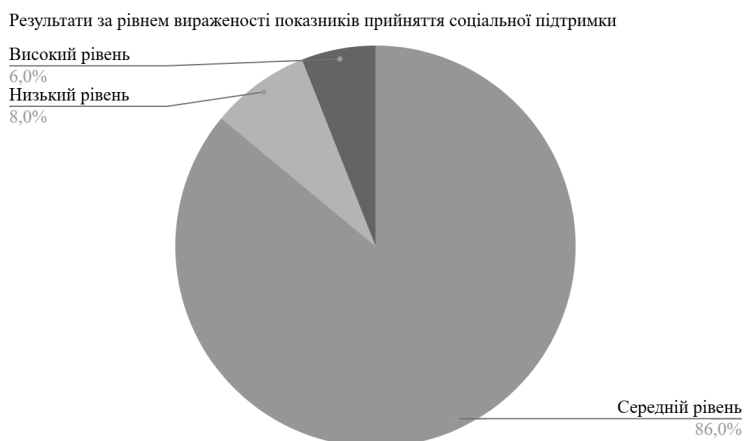


Рисунок 7. Результати за рівнем вираженості показників прийняття соціальної підтримки

Проаналізувавши наші результати, можна зробити висновок, що переважна більшість студентів мають середній рівень прийняття соціальної підтримки. При цьому частки студентів з низьким та високим рівнем приблизно однакові і становлять незначну меншість. Це свідчить про те, що студенти в цілому відкриті до отримання допомоги та підтримки від свого соціального оточення, хоча їх схильність до цього не є надзвичайно високою. Середній рівень прийняття соціальної підтримки означає, що студенти здатні звертатись за допомогою, коли вона їм потрібна, але, можливо, не завжди активно її шукають, або ж не повністю використовують. Ймовірно, вони мають певні соціальні зв'язки, які можуть слугувати джерелом підтримки, проте ці зв'язки можуть бути не настільки міцними або різноманітними, щоб забезпечити високий рівень сприйняття підтримки.

Наявність невеликих груп студентів з низьким та високим рівнем прийняття підтримки підкреслює індивідуальні відмінності. Студенти з низьким рівнем можуть бути більш схильними до ізоляції або мати труднощі з довірою, тоді як студенти з високим рівнем активно шукають та використовують соціальні ресурси. Однак домінування середнього показника вказує на те, що більшість студентів, ймовірно, потребує доступної підтримки та помірного заохочення, щоб вони могли повноцінно нею скористатись.

Систематизуючи статистичні дані за методикою *Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)*, для кращого відображення даних діаграми (рис. 8), розподілили результати за рівнем вираженості показників прийняття соціальної підтримки на такі групи: низька, середня, висока. За нижче наведеною діаграмою видно, що низький рівень толерантності до невизначеності має 10% студентів, середній - 56% студентів, високий - 34% студентів. Проаналізувавши наші результати, можна зробити такі висновки, що більшість студентів мають середній рівень толерантності до невизначеності, а значна частина демонструє високий рівень



Рисунок 8. Результати за рівнем вираженості показників толерантності до невизначеності

Це свідчить про те, що переважна більшість студентів здатна справлятися з нечіткими або непередбачуваними ситуаціями, не відчуючи при цьому значного дискомфорту. 56% студентів із середнім рівнем висвітлює те, що ця частина студентів може бути впевнена у своїх діях навіть за відсутності повної інформації, але, ймовірно, все ж віддають перевагу чіткості та структурі. Водночас, значна частка студентів із високим рівнем толерантності до невизначеності вказує на те, що майже третина вибірки є досить гнучкою, відкритою до нового досвіду та може ефективно функціонувати в умовах змін та непередбачуваності. Загалом ці результати вказують на те, що більшість студентів володіє адекватною або високою здатністю пристосовуватись до

непередбачуваних ситуацій, що є позитивним показником для їхньої академічної та майбутньої професійної діяльності.

Систематизуючи статистичні дані за методикою *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*, для кращого відображення даних діаграми (рис. 9), розподілили результати за рівнем вираженості показників ситуативної та особистісної тривожності на такі групи: низька, середня, висока. За нижче наведеною діаграмою видно, що низький рівень особистісної тривожності має 6% студентів, середній - 42% студентів, високий - 52% студентів. Проаналізувавши наші результати робимо висновок, що більша половина студентів має високий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про те, що значна кількість студентів схильна до частих та інтенсивних переживань тривоги, незалежно від конкретної ситуації. Високий рівень особистісної тривожності може вказувати на хронічний дискомфорт, підвищену вразливість до стресу, проблеми з концентрацією та успішністю, труднощі у соціальній взаємодії.

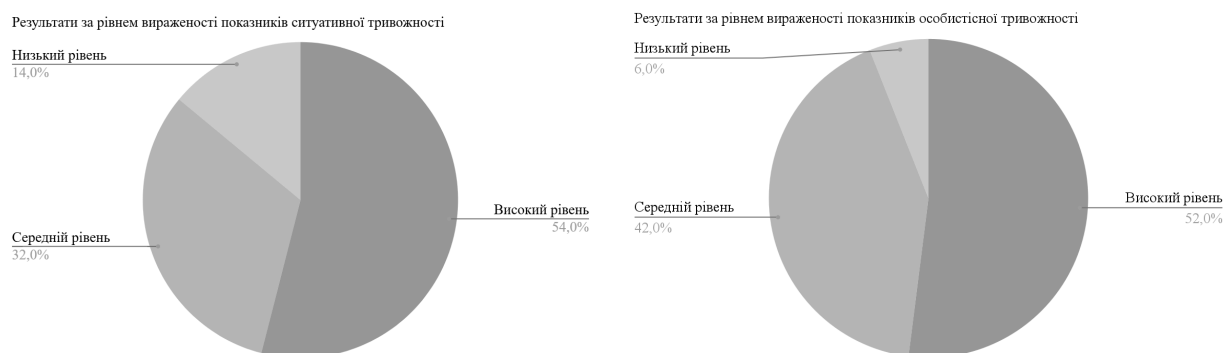


Рисунок 9. Результати за рівнем вираженості показників ситуативної та особистісної тривожності

Також за вище наведеною діаграмою (рис. 9) видно, що низький рівень ситуативної тривожності має 14% студентів, середній - 32% студентів, високий - 54% студентів. Проаналізувавши ці результати можна зробити висновок, що більша половини студентів мають високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що значна кількість студентів схильна відчувати інтенсивну тривогу у відповідь на конкретні ситуації, що сприймаються як стресові або

загрозливі. Високий рівень ситуативної тривожності може вказувати на напруженість у стресових ситуаціях, схильність до переоцінки загроз, погіршення функціонування під тиском, ризик уникнення стресових ситуацій. Такий розподіл є важливим сигналом для освітнього середовища, оскільки вказує на те, що багато студентів потребують підтримки у розвитку ефективних стратегій подолання стресу.

Систематизуючи статистичні дані за методикою *Metacognition Questionnaire-30 (MCQ-30)*, для кращого відображення даних діаграми (рис. 10), розподілили результати за рівнем вираженості показників метакогнітивних вірувань на такі групи: низькі, помірні, високі.



Рисунок 10. Результати показників метакогнітивних вірувань за загальним балом

Проаналізувавши результати, можна зробити висновок, що більшість студентів демонструє помірний рівень дезадаптивних метакогнітивних вірувань. Це означає, що вони, ймовірно, мають певні негативні погляди на свої власні когнітивні процеси (наприклад “моя пам’ять підводить мене”, “мені потрібно контролювати свої думки, щоб уникнути небезпеки”), які можуть підвищувати їхню вразливість до стресу та психологічних проблем. Водночас, близько 10% студентів мають високий рівень цих дезадаптивних вірувань. Ця група може бути особливо схильною до розвитку та підтримання тривожних розладів, депресії, психологічних труднощів, оскільки їхнє мислення про власні думки є дисфункціональним. Наприклад, вони можуть вважати, що переживання

корисне, що воно допомагає їм уникати проблем, або що їхні тривожні думки неконтрольовані та небезпечні. Група студентів з низьким рівнем дезадаптивних метакогніцій є найменш вразливою у цьому аспекті.

Загалом результати вказують на те, що метакогнітивні вірування є значущим фактором для психологічної витривалості більшості студентів у цій вибірці. Необхідно звернути увагу на розвиток адаптивних стратегій, особливо для студентів з помірними та високими показниками. Це можуть бути психологічні тренінги, спрямовані на переосмислення ставлення до власних думок, зменшення когнітивної самосвідомості та підвищення когнітивної впевненості.

Також для аналізу даних ми використовували програмне забезпечення «SPSS Statistics 21.0».

Отже, аналіз частот показав наступний розподіл даних у вибірці (див. Табл. 1, Табл. 2). За результатами описової статистики у респондентів найбільш виражений вищий за середній рівень резильєнтності, середній рівень життєстійкості, нижчий за середній рівень адаптивності та середній рівень стресостійкості.

Таблиця 1.

Описові статистики компонентів психологічної витривалості за опитувальниками «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10», «Опитувальник професійної життєстійкості», «Самооцінка психологічної адаптивності» та «Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації».

Показники	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>N</i>
Резильєнтність	26	25,50	22	6,12	16	37	50
Життєстійкість	63,92	64	58	9,30	48	96	50
Адаптивність	3,5	4	5	2,99	-3	10	50
Стресостійкість	87,84	88,50	90	16,81	49	135	50

Також у студентів виявлено найбільш виражений високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, середній рівень прийняття соціальної підтримки, середній рівень толерантності до невизначеності, негативні переконання про тривогу мають вищі значення, ніж позитивні, середній рівень метакогнітивної вразливості.

Таблиця 2.

Описові статистики чинників психологічної витривалості за опитувальниками «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»; «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової); «State-Trait Anxiety Inventory (STAI)»; «MCQ-30».

Показники	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>N</i>
Ситуативна тривожність	46,94	48	48	12,66	23	74	50
Особистісна тривожність	46,44	46,50	44	10,004	26	67	50
Прийняття соціальної підтримки	4,61	4,92	5	1,05	1	6	50
Толерантність до невизначеності	38,90	39,50	40	8,80	19	54	50
Позитивні переконання про тривогу	10,20	10	10	3,61	6	21	50
Негативні переконання про тривогу	13,26	13	12	4,37	6	23	50
Низька довіра до когн. здібностей	12,60	12	12	4,26	6	23	50
Потреба у контролі думок	11,40	11	8	3,77	6	23	50
Когнітивна самоувага	14,48	14	13	3,64	8	23	50
Загальні показники метакогнітивних переконань	61,94	64,50	47	15,42	34	108	50

Ці результати дають підстави вважати, що психологічна витривалість студентів характеризується неоднорідною структурою компонентів та виявляє залежність від низки психологічних чинників. Зокрема, найбільш вираженим серед компонентів є резильєнтність, що представлена на рівні, вищому за середній. Це свідчить про достатній ресурс швидкого психологічного відновлення після труднощів, мобілізації внутрішніх ресурсів в умовах невизначеності. Життестійкість перебуває на середньому рівні, що вказує на загальну особистісну стійкість до життєвих викликів. Натомість адаптивність виявилась нижчою за середню, що свідчить про знижену гнучкість у реагуванні на зміни та нові обставини. Стресостійкість також перебуває на середньому рівні, що вказує на наявність базової здатності протистояти стресу, проте з обмеженими можливостями для його ефективного подолання в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Щодо чинників, які впливають на формування витривалості, встановлено, що студенти демонструють високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що може бути індикатором загальної емоційної нестабільності, підвищеної чутливості до зовнішніх труднощів та внутрішньої напруги. Середній рівень толерантності до невизначеності свідчить про помірну здатність справлятися з непередбачуваними ситуаціями, що в умовах високої тривожності може ускладнювати ефективну адаптацію. Прийняття соціальної підтримки виконує частково компенсаторну функцію, однак не є достатнім ресурсом для значного зниження емоційної напруги. Натомість, метакогнітивні вірування, зокрема вищі показники негативних переконань про тривогу, а також загальний середній рівень метакогнітивної вразливості, вказують на наявність неадаптивних установок щодо власного мислення. Це знижує ефективність саморегуляції, сприяє підвищенню значимості тривожності та може перешкоджати реалізації потенціалу психологічної витривалості.

Для дослідження взаємозв'язку між чинниками і компонентами психологічної витривалості, було обрано такі методи математичної статистики як критерій Колмогорова-Смирнова, з метою з'ясувати чи відповідає вибірка

генеральній сукупності; а також коефіцієнт попарних добутків Пірсона, для виявлення кореляційних зв'язків між чинниками і компонентами психологічної витривалості.

За критерієм Колмогорова-Смирнова з'ясували, що статистично значущих відмінностей між теоретичними та емпіричними даними не існує за шкалою резильєнтності ($p = 0,60$), шкалою життєстійкості ($p = 0,88$), шкалою адаптивності ($p = 0,80$), шкалою стресостійкості ($p = 0,95$), шкалою прийняття соціальної підтримки ($p = 0,13$), шкалою ситуативної ($p = 0,98$) та особистісної ($p = 0,95$) тривоги, шкалою толерантності до невизначеності ($p = 0,91$) та шкалою метакогнітивних вірувань ($p = 0,50$). Отже, це свідчить про те, що наша вибірка відповідає закону нормального розподілу. Це можна прослідкувати на графіку (Рис. 11).

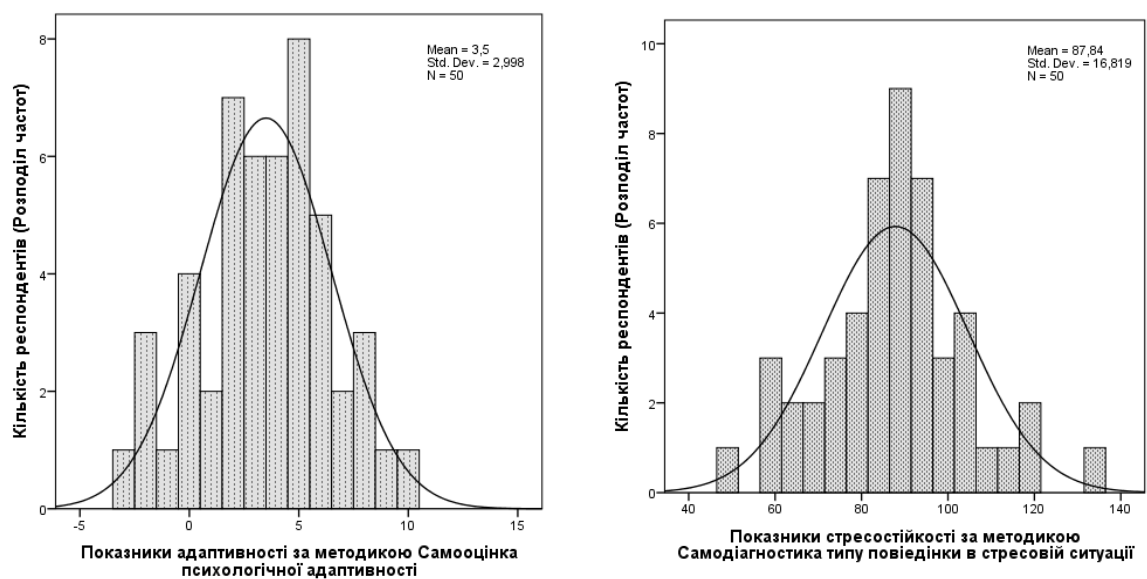


Рисунок 11. Відображення нормального розподілу за показниками компонентів психологічної витривалості

Через те, що вибірка відповідає закону нормального розподілу, ми можемо застосувати коефіцієнт попарних добутків Пірсона. Для того, щоб з'ясувати, чи є взаємозв'язок між чинниками і компонентами психологічної витривалості студентів. За результатами кореляційного аналізу встановлено, що резильєнтність має помірний прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з життєстійкістю ($R = 0,485$; $p < 0,01$) та помірний прямо

пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з адаптивністю ($R = 0,514$; $p < 0,01$). Зі стресостійкістю резильєнтність має низький прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок ($R = 0,275$; $p < 0,05$). Це свідчить про функціональну інтеграцію цього показника у структуру психологічної витривалості. Разом з тим, резильєнтність має слабкий обернено пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з ситуативною тривожністю ($R = -0,394$; $p < 0,01$) та слабкий обернено пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з особистісною тривожністю ($R = -0,432$; $p < 0,01$), що підтверджує роль тривожних проявів як чинників, що знижують здатність до психологічної стійкості у складних життєвих ситуаціях. Життєстійкість має слабкий прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з стресостійкістю ($R = 0,474$; $p < 0,01$), що свідчить про спільну емоційно-вольову основу цих конструкцій. Крім того, виявлено слабкий прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з метакогнітивною змінною ($R = 0,313$; $p < 0,05$), що відображає зв'язок між переконаннями про власні думки і здатністю протистояти життєвим труднощам. Інші кореляції життєстійкості виявились статистично незначущими.

Адаптивність має помірний прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок зі стресостійкістю ($R = 0,653$; $p < 0,01$), що є очікуваним, зважаючи на загальний напрям цих понять. При цьому адаптивність демонструє слабкий обернено пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з контролем думок ($R = -0,394$; $p < 0,01$), слабкий обернено пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з метакогнітивними віруваннями загалом ($R = -0,471$; $p < 0,01$), що свідчить про інгібуючий вплив підвищеного рівня тривожності на здатність адаптуватися. Стресостійкість показала найбільшу кількість значущих зв'язків серед усіх компонентів витривалості. Вона має слабкий обернено пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок як з емоційним чинником - ситуативною ($R = -0,319$; $p < 0,05$) та особистісною тривожністю ($R = -0,343$; $p < 0,05$), так і з метакогнітивними переконаннями: негативними переконаннями про тривогу

($R = -0,497$; $p < 0,01$), низькою довірою до когнітивних здібностей ($R = -0,306$; $p < 0,05$). Також виявлено помірний прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з толерантністю до невизначеності ($R = 0,578$; $p < 0,01$). Отримані результати демонструють важливість як емоційної саморегуляції, так і когнітивної складової в забезпеченні стресостійкості.

У блоці емоційного чинника встановлено, що ситуативна тривога має слабкий обернено пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з резильєнтністю ($R = -0,394$; $p < 0,01$) та адаптивністю ($R = -0,318$; $p < 0,05$), а також слабкий прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з метакогнітивними змінними: негативним переконаннями про тривогу ($R = 0,458$; $p < 0,01$), низькою довірою до когнітивних здібностей ($R = 0,415$; $p < 0,01$), потребою у контролі думок ($R = 0,478$; $p < 0,01$), когнітивною самоувагою ($R = 0,319$; $p < 0,05$) та загальним показником метакогнітивних вірувань ($R = 0,491$; $p < 0,01$). Особистісна тривога демонструє подібний, але ще інтенсивніший профіль кореляцій: слабкий обернено пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з адаптивністю ($R = -0,394$; $p < 0,01$) та резильєнтністю ($R = -0,432$; $p < 0,01$), і помірний прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з негативними переконаннями про тривогу ($R = 0,624$; $p < 0,01$), когнітивним контролем ($R = 0,638$; $p < 0,01$), низькою довірою до когнітивних здібностей ($R = 0,638$; $p < 0,01$), когнітивною самоувагою ($R = 0,478$; $p < 0,01$) та загальним показником метакогнітивних вірувань ($R = 0,591$; $p < 0,01$).

Із метакогнітивного блоку виділяються негативні переконання про тривогу, які мають помірний прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок з усіма іншими метакогнітивними змінними: загальним показником метакогнітивних вірувань ($R = 0,846$; $p < 0,01$), потребою у контролю думок ($R = 0,668$; $p < 0,01$), когнітивною самоувагою ($R = 0,539$; $p < 0,01$), низькою довірою до когнітивних здібностей ($R = 0,561$; $p < 0,01$). Всі ці змінні також корелюють із тривожністю та компонентами психологічної витривалості, що вказує на їхню важливу роль у внутрішній когнітивній регуляції. Толерантність до невизначеності, як когнітивний чинник, виявила помірний

прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок зі стресостійкістю ($R = 0,578$; $p < 0,01$), метакогнітивними віруваннями (зокрема загальним показником ($R = 0,529$; $p < 0,01$), потребою у контролі думок ($R = 0,402$; $p < 0,01$), когнітивною самоувагою ($R = 0,246$; $p < 0,05$)) та тривожністю. Це вказує на її двоїсту роль як фактора адаптації до складних ситуацій, з одного боку, і водночас - як потенційного джерела когнітивної напруги при її низькому рівні.

Щодо прийняття соціальної підтримки як інтерперсонального чинника, то жодного статистично значущого зв'язку з жодним із компонентів психологічної витривалості не виявлено. Проте виявлено сильний прямо пропорційний статистично достовірний взаємозв'язок між прийняттям соціальної підтримки та метакогнітивними переконаннями ($R = 0,724$; $p < 0,01$), що може свідчити про опосередкований вплив соціального середовища через особистісну метакогнітивну структуру.

Результати кореляційного аналізу підтверджують вихідне припущення дослідження про те, що психологічна витривалість студентів є складною, багатовимірною конструкцією, яка формується внаслідок взаємодії низки інтраперсональних та інтерперсональних чинників. Аналіз показав, що окремі компоненти психологічної витривалості - зокрема резильєнтність, життєстійкість, адаптивність та стресостійкість - тісно пов'язані між собою, утворюючи інтегративну систему, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеної психологічної напруги, невизначеності та стресу.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження психологічної витривалості студентів ЗВО дозволило отримати комплексне уявлення про структуру та детермінанти цього феномену серед студентської молоді. На основі аналізу результатів, отриманих в результаті емпіричного обстеження 50-ти студентів Національного університету «Острозька академія», можна сформулювати наступні висновки.

Дослідження компонентів психологічної витривалості виявило значну варіативність прояву серед студентів. Аналіз резильєнтності показав відсутність студентів з критично низьким рівнем, що є позитивним показником, проте виявлено рівномірний розподіл між іншими рівнями, що свідчить про індивідуальні відмінності у здатності до відновлення після стресових ситуацій. Показники життєстійкості демонструють переважання вищого за середній рівень у третини респондентів, що вказує на здатність більшості студентів активно долати життєві виклики та зберігати оптимістичну позицію.

Особливо важливим є виявлення проблематичної ситуації з розвитком адаптивності, де майже половину студентів продемонструвала низький рівень. Це свідчить про значні труднощі у пристосуванні до мінливих умов навчання та життєдіяльності, що може негативно впливати на академічну успішність та психологічне благополуччя. Водночас аналіз стресостійкості показав домінування змішаного типу поведінки АВ у більше ніж половини респондентів, що вказує на гнучкість реагування на стресові ситуації, але також може свідчити про непередбачуваність стресових реакцій.

Дослідження чинників психологічної витривалості виявило критично високі рівні тривожності серед студентів. Більше половини респондентів демонструють високі рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності, що створює серйозні ризики для психічного здоров'я та ефективності навчальної діяльності. Це цілком закономірно в умовах повномасштабної війни та невизначеної ситуації в країні. Натомість толерантність до невизначеності виявилась на достатньо високому рівні у більшості студентів, що є позитивним

фактором для адаптації до непередбачуваних ситуацій академічного та професійного середовища.

Результати аналізу метакогнітивних вірувань вказують на те, що більшість студентів мають помірний рівень дезадаптивних переконань про власні когнітивні процеси, що може підвищувати їхню вразливість до психологічних проблем. Прийняття соціальної підтримки перебуває переважно на середньому рівні, що свідчить про наявність соціальних ресурсів, але недостатнє їх використання.

Кореляційний аналіз підтвердив складну інтегративну природу психологічної витривалості. Встановлені тісні позитивні взаємозв'язки між основними компонентами витривалості - резильєнтністю, життєстійкістю, стресостійкістю та адаптивністю, що свідчить про їх функціональну єдність. Водночас виявлено негативний вплив тривожності на всі компоненти витривалості, що підвищує її роль як основного дестабілізуючого чинника.

Особливо значущими є виявлені зв'язки між метакогнітивними віруваннями та компонентами витривалості. Стресостійкість виявилась найбільш інтегрованою у систему метакогнітивних процесів, що підкреслює важливість когнітивної саморегуляції для ефективного подолання стресу. Толерантність до невизначеності продемонструвала подвійну роль як адаптивного ресурсу та потенційного джерела когнітивної напруги.

Неочікуваним результатом стала відсутність статистично значущих зв'язків між прийняттям соціальної підтримки та компонентами психологічної витривалості, що може свідчити про складність механізмів впливу соціального середовища на індивідуальну стійкість або про необхідність більш диференційованого підходу до вивчення соціальних чинників.

Загалом, результати емпіричного дослідження підтверджують багатокomпонентну структуру психологічної витривалості студентів та складну систему взаємозв'язків між її детермінантами. Виявлені закономірності свідчать про необхідність комплексного підходу до розвитку психологічної витривалості,

що має враховувати як індивідуальні особливості емоційної саморегуляції, так і когнітивні стратегії подолання стресу та життєвих викликів.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

3.1. Практичні поради щодо покращення психологічної витривалості студентів ЗВО

Психологічна витривалість є одним з важливих факторів успішної адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти. Психологічні дослідження у сфері освіти демонструють, що здатність долати стресові ситуації, зберігати емоційну стабільність та мотивацію до навчання значною мірою визначає академічні досягнення та особистісний розвиток майбутніх фахівців [33].

Актуальність проблеми підвищення психологічної витривалості студентів зумовлена зростанням психологічного навантаження в освітньому процесі, підвищенням вимог до якості підготовки фахівця, а також впливом соціально-економічних факторів на психічне здоров'я молоді. Студентський вік характеризується інтенсивним особистісним становленням, формуванням професійної ідентичності та освоєнням нових соціальних ролей, що створює додаткові виклики для психологічного благополуччя.

Як раніше ми зазначали, концепція психологічної витривалості студентів базується на інтеграції чотирьох основних компонентів: резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та адаптивності. Ця багатокомпонентна структура забезпечує комплексне розуміння психологічних механізмів, що дозволяють студентам ефективно функціонувати в умовах навчальних викликів та особистісних труднощів. Резильєнтність - здатність особистості відновлюватись після важких життєвих подій та несприятливих обставин, зберігаючи психологічне благополуччя та функціональну активність [1]. У контексті студентського життя резильєнтність проявляється через здатність швидкого відновлення після академічних невдач, збереження мотивації до навчання та конструктивне переосмислення негативного досвіду як можливості

для зростання. Життєстійкість - інтегральна характеристика особистості, що складається з трьох основних компонентів: включеність у діяльність, контроль над ситуацією та готовність до викликів [1].

Студенти з високим рівнем життєстійкості демонструють активну життєву позицію, віру у власну здатність впливати на обставини та сприймають труднощі як можливості для розвитку. Стресостійкість - здатність зберігати оптимальний рівень функціонування в умовах психологічного напруження. Цей компонент складається з емоційної стабільності, ефективних копінг-стратегій та здатності до саморегуляції [9]. Студенти з розвиненою стресостійкістю краще справляються з екзаменаційними періодами, академічними навантаженнями та соціальними викликами університетського життя. Адаптивність характеризується гнучкістю у пристосуванні до нових умов та вимог навчального середовища. Цей компонент передбачає когнітивну гнучкість, здатність до навчання новим стратегій поведінки та ефективне використання наявних ресурсів для вирішення проблем [16]. Високий рівень адаптивності дозволяє студентам успішно інтегруватись в університетське середовище та ефективно реагувати на зміни в навчальному процесі.

Розвиток резильєнтності як компонента психологічної витривалості передбачає формування здатності до швидкого відновлення після невдач та психологічних травм. В контексті цього варто було б навчити студентів технік когнітивної реструктуризації [24], з метою замінити деструктивні переконання, установки на більш реалістичні та конструктивні, що допоможе краще справлятися з емоційними труднощами. Важливим аспектом розвитку резильєнтності є робота з особистісними ресурсами та цінностями. Студенти можуть рефлексувати над власними сильними сторонами, досягненнями, життєвими пріоритетами. Ведення щоденника вдячності та фіксація позитивних моментів допомагає підтримувати оптимістичний настрій та зміцнювати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Також варто згадати про соціальну підтримку. Тобто, активне залучення до студентських спільнот, участь у групових проектах та підтримання якісних міжособистісних відносин, здатність

звертатись за допомогою та надавати підтримку іншим - позитивно/ефективно впливає на розвиток резильєнтності особистості студента.

Життєстійкість як компонент психологічної витривалості формується через розвиток трьох основних компонентів: включеності, контролю та прийняття викликів. Для розвитку включеності студентам пропонуємо брати активну участь в навчальному процесі, дослідницькій діяльності та позанавчальних заходах. Відчуття залученості до значущої діяльності підвищує мотивацію та стійкість до стресу. Формування почуття контролю передбачає розвиток навичок планування, цілепокладання та самоорганізації. Студентам корисно навчитися виділяти аспекти ситуації, які вони можуть контролювати, та зосереджувати зусилля саме на них. Техніки тайм-менеджменту та структурування навчальної діяльності сприяють підвищенню відчуття контролю над обставинами. Прийняття викликів розвивається через поступове розширення зони комфорту та сприйняття труднощів як можливостей для зростання. Участь в нових різноманітних та різнопланових проєктах, освоєння додаткових навичок та прийняття відповідальних завдань - ось, що може підкріплювати та покращувати життєстійкість в контексті студентства. Важливо підтримувати установку на навчання та розвиток, а не на уникнення невдач.

Стресостійкість як один з компонентів психологічної витривалості розвивається через комплексний підхід до емоційної регуляції та управління стресовими реакціями. Таке як техніки релаксації, зокрема прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, медитативні практики [15] є вартим уваги та було б доречно навчити студентів їх застосовувати в контексті розвитку стресостійкості. Регулярне застосування цієї техніки допомагає знижувати рівень кортизолу та підтримувати оптимальний стан нервової системи. Розвиток навичок когнітивної переоцінки стресових ситуацій є важливим аспектом. Студентам корисно навчитися ідентифікувати ірраціональні думки та замінювати їх більш реалістичним та конструктивними. Техніки когнітивно-поведінкової терапії, такі як ведення щоденника думок та їх аналіз, сприяють формуванню адаптивних патернів мислення. Фізична активність

відіграє важливу роль у підвищенні стресостійкості. Рекомендуємо додати регулярні фізичні вправи у розпорядок дня студентів, оскільки фізична активність сприяє зниженню рівня гормонів адреналіну й кортизолу, які відповідають за фізіологічну реакцію на стрес. Також заняття спортом стимулює вироблення ендорфінів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою [7]. Навіть короткі прогулянки або легкі фізичні вправи можуть значно покращити здатність справлятися зі стресом.

Адаптивність як компонент психологічної витривалості передбачає здатність ефективно пристосовуватись до мінливих умов навчального середовища. Розвиток когнітивної гнучкості через практику вирішення завдань різними способами та пошук альтернативних підходів до навчальних проблем сприятиме розвитку адаптивності. Також студентам буде корисно експериментувати з різними методами навчання та знаходити найбільш ефективні для себе стратегії. Формування толерантності до невизначеності є важливим аспектом адаптивності. Практика роботи з відкритими завданнями та проєктами без чітко визначених алгоритмів сприяє розвитку здатності орієнтуватись в ситуаціях з неповною інформацією та вчитись приймати певні рішення в умовах невизначеності. Розвиток емоційної гнучкості передбачає здатність швидко адаптувати емоційні реакції відповідно до вимог ситуації. В контексті цього студентам важливо навчитись технікам емоційної регуляції, які дозволяють усвідомлено керувати емоційними станами та вибирати найбільш доречні емоційні відповіді. Практика емпатії та розуміння емоційних станів інших людей також сприяє розвитку емоційної адаптивності.

Ефективний розвиток психологічної витривалості передбачає синергетичну взаємодію всіх чотирьох компонентів: резильєнтності, життестійкості, стресостійкості та адаптивності. У зв'язку з цим було б доречно використовувати комплексні вправи та методики, які одночасно впливають на декілька компонентів. Наприклад, групові дискусії складних етичних дилем сприяють розвитку як адаптивності через необхідність розгляду різних точок

зору, так і життєстійкості через прийняття інтелектуальних викликів. Важливим аспектом формування індивідуальних профілів психологічної витривалості, що дозволяє визначити сильні та слабкі компоненти у кожного студента. Проведення самодіагностики та рефлексії щодо власних стратегій подолання труднощів у різних сферах життя допоможе розробити персоналізовану програму розвитку психологічної витривалості. Створення ситуацій/умов контрольованого стресу в навчальному процесі сприяє одночасному тренуванню всіх компонентів витривалості. Моделювання реальних професійних викликів, робота над проєктами з обмеженими ресурсами та часом, участь у дебатах та презентаціях допомагають студентам розвивати комплексну психологічну витривалість у безпечному навчальному середовищі.

Внутрішня мотивація також є важливим аспектом в контексті психологічної витривалості студентів зокрема. Важливо допомагати студентам формувати розуміння власних цінностей, інтересів та професійних прагнень. Зв'язок навчальної діяльності з особистісними цілями та життєвими орієнтирами значно підвищує стійкість до труднощів та готовність долати перешкоди. Розвиток установки на зростання передбачає формування переконання, що здібності та навички можна розвивати через зусилля та практику. Сприйняття помилок та невдач як можливості для навчання, а не як ознаки власної неспроможності, позитивно впливатимуть на студентів. Така установка сприяє підвищенню стресостійкості та готовності до експериментування з новими підходами до навчання. Важливо також підтримувати баланс між навчальною діяльністю та іншими сферами життя. Різноманітність діяльності сприяє розвитку різних аспектів особистості та створює додаткові ресурси для подолання стресу. Наприклад, участь в позанавчальних активностях, підтримання фізичної активності та культивування хобі.

На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження встановлено, що психологічна витривалість займає важливе місце в контексті успішної адаптації студентів до навчального процесу. Оскільки психологічна

витривалість є невід'ємною частиною академічного розвитку, слід звернути увагу на конкретні способи її покращення у студентському середовищі. По-перше, регулярно відвідувати різноманітні психоедукаційні зустрічі та тренінги, наприклад, на тему стресостійкості та її зв'язку з навчанням, де студенти змогли б отримати знання про важливість психологічної витривалості в процесі навчання та академічних досягнень. По-друге, важливо акцентувати свою увагу на важливості особистісного зростання та розвитку адаптивних навичок, а не на досягненні досконалості. По-третє, щоб досягти бажаного результату у навчанні, складні та багатокomпонентні завдання варто розкласти на менші, більш керовані частини, що сприятиме поступовому формуванню впевненості у власних силах.

Важливим аспектом є розвиток саморегуляції та самодисципліни як основи психологічної витривалості. Для її підвищення доцільно ставити реалістичні та досяжні проміжні цілі, розуміти власні очікування та можливості. Студент повинен бути свідомим того, чого хоче досягти, в який спосіб та що очікує від навчального процесу в контексті подолання труднощів. Однією з умов розвитку психологічної витривалості є систематичність, тому варто регулярно оцінювати свої результати у подоланні стресових ситуацій та на основі цього вибудовувати схеми подальшого особистісного розвитку. Слід бути відкритим до взаємодії з іншими, що розуміємо як прийняття конструктивної критики та порад чи рекомендацій щодо розвитку копінг-стратегій, використання їх для покращення власної психологічної витривалості.

Також взаємодія з іншими є цінною тим, що це процес запозичення ефективних стратегій вирішення проблемних ситуацій та подолання різних викликів. Варто додати, що підтримка та позитивні підкріплення з боку викладачів, психологів чи наставників відіграють невід'ємну роль у розвитку психологічної витривалості студентів. Конструктивний зворотній зв'язок та професійна підтримка сприятимуть покращенню адаптивних можливостей студентів у навчанні.

Важливо виокремити свої сильні та слабкі сторони в контексті психологічної витривалості, з метою розуміння того, на що можна покластись у вирішенні складних життєвих ситуацій, та розвивати наполегливість. Не менш важливим є цілеспрямований розвиток навичок емоційної регуляції та адаптивності, оскільки під час навчання студенти постійно стикаються з різними викликами та труднощами. Саме вміння ефективно керувати емоційними станами, адаптуватись до змін та використовувати невдачі як можливість для навчання і розвитку психологічних ресурсів сприятиме підвищенню загальної витривалості. Також варто виявити чинники, що призводять до успішного подолання стресу, або навпаки, до психологічного виснаження. Як наслідок студент зможе аналізувати власні реакції на стресові ситуації, виявляти ефективні та неефективні методи саморегуляції, чи копінг-стратегій та використовувати їх для підвищення психологічної витривалості.

Покращення психологічної витривалості студентів є тривалим, багатогранним процесом, який потребує комплексного підходу та вимагає зусиль як з боку студентів так і з боку викладачів та адміністрації навчальних закладів. Важливо створити сприятливе навчальне середовище, що сприятиме розвитку навичок стресостійкості, саморегуляції та позитивно впливатиме на формування психологічної стабільності студентів. Також важливо пам'ятати про співпрацю студентів та викладачів, їх зворотній зв'язок може відігравати значну роль у процесі розвитку психологічної витривалості.

Надані вище теоретичні рекомендації допоможуть покращити розуміння студентів такого поняття як психологічна витривалість та його роль у навчальній діяльності та особистісному розвитку. Реалізація цих рекомендацій може допомогти студентам розвинути віру у власні сили, підвищити стресостійкість та адаптивні можливості, а також створити навчальне середовище, яке сприятиме розвитку психологічної витривалості студентів та допомагатиме їм досягати успіху. Студенти зможуть не лише покращити свої навчальні результати та психологічне благополуччя, але й розвинути ті навички

та вміння, які будуть корисними в майбутній професійній діяльності та особистому житті. Впровадження рекомендацій щодо підвищення психологічної витривалості сприятиме не лише покращенню академічних результатів студентів, але й їх загальному психологічному благополуччю та готовності до майбутньої професійної діяльності.

Висновки до третього розділу

Зважаючи на результати емпіричного дослідження, з метою покращення психологічної витривалості студентів, ми розробили теоретичні рекомендації. Визначаючи психологічну витривалість одним з найважливіших факторів успішної адаптації та академічних досягнень в процесі навчання в умовах війни та невизначеності, ми підкреслили її багатокomпонентну структуру, що містить резильєнтність, життєстійкість, стресостійкість та адаптивність.

Було з'ясовано, що розвиток резильєнтності передбачає формування здатності до швидкого відновлення після невдач, а також роботу з когнітивною реструктуризацією, рефлексією над особистісними ресурсами та цінностями, та активне залучення до соціальної підтримки. Для підвищення життєстійкості запропоновано розвивати включеність у діяльність, почуття контролю над ситуацією через планування та самоорганізацію, а також готовність до викликів шляхом розширення зони комфорту та участі у нових проєктах.

У контексті стресостійкості особливу увагу було приділено технікам релаксації (прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, медитація), розвитку навичок когнітивної переоцінки стресових ситуацій та важливості регулярної фізичної активності. Розвиток адаптивності розглядаємо через формування когнітивної та емоційної гнучкості, толерантності до невизначеності та здатність ефективно пристосовуватися до мінливих умов. Звертаємо увагу також на такий аспект, як робота з метакогнітивними віруваннями, які згідно з нашими дослідженнями чинять найбільш негативний вплив на психологічну витривалість студентів. Зокрема, рекомендовано робити акцент на переосмисленню негативних переконань про тривогу (напр., що тривога є небезпечною або некерованою), розвивати вищу довіру до власних когнітивних здібностей та допомагати студентам зменшувати надмірну потребу у контролі думок (усвідомлення того, що не всі думки потребують негайної реакції чи контролю). Робота з цими віруваннями дозволить студентам більш ефективно справлятися з внутрішніми переживаннями, не уникати їх, а

реагувати адаптивно, що є фундаментом посилення усіх компонентів психологічної витривалості.

Запропоновано комплексний, синергетичний підхід до розвитку психологічної витривалості, що містить використання вправ, які одночасно впливають на декілька компонентів. Наголошено на важливості формування індивідуальних профілів психологічної витривалості студентів, проведенні самодіагностики, створенні умов контрольованого стресу в навчальному процесі та розвитку внутрішньої мотивації через розуміння цінностей та професійних прагнень

Підкреслено, що для покращення психологічної витривалості необхідна систематична робота, що формується з регулярного відвідування психоедукаційних зустрічей, акценту на особистісному зростанні, розбиття складних завдань на менші частини, розвиток саморегуляції та самодисципліни. Важливе значення має відкритість до взаємодії з іншими, прийняття конструктивної критики та позитивні підкріплення з боку викладачів та наставників.

Таким чином, розроблені теоретичні рекомендації спрямовані на поглиблення розуміння студентами поняття психологічної витривалості та її ролі у навчальній діяльності, сприяння розвитку віри у власні сили, підвищення стресостійкості та адаптивних можливостей. Їх реалізація сприятиме не лише покращенню академічних результатів та загального психологічного благополуччя студентів, але й формуванню важливих навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності та особистого життя.

ВИСНОВКИ

Отже, зробивши теоретичний аналіз поняття психологічної витривалості студентів ЗВО, з'ясували, що психологічна витривалість є багатограним та інтегративним конструктом, набуваючи особливої актуальності в умовах сучасних викликів, зокрема в контексті масштабних соціальних трансформацій та невизначеності. Психологічну витривалість визначають не лише як опір негативним впливам, а й як активну взаємодію особистості з труднощами, спрямовану на конструктивну адаптацію та особистісне зростання. Еволюція поняття психологічної витривалості від ранніх концепцій резильєнтності до її сучасного розуміння як динамічного процесу підтримання функціональної цілісності особистості підкреслює її універсальну значущість. Думка української наукової спільноти, хоча й перебуває на етапі уточнення термінологічних меж, активно інтегрує це поняття, визначаючи його як здатність підтримувати активність та суб'єктивність в умовах психоемоційного тиску. Структурний аналіз психологічної витривалості розкриває її компоненту природу: резильєнтність, життестійкість, стресостійкість та адаптивність. Кожен із цих компонентів робить унікальний внесок у загальну здатність особистості ефективно функціонувати в умовах труднощів та викликів, створюючи синергетичний ефект.

Особливості психологічної витривалості студентської молоді зумовлені специфікою періоду навчання, що поєднує інтенсивне освітнє навантаження з активним особистісним становленням та адаптацією до нового соціального середовища. Динамічний характер студентської витривалості проявляється у її здатності змінюватись під впливом як інтраперсональних, так і інтерперсональних чинників. Виявлено тісний зв'язок психологічної витривалості з адаптивними копінг-стратегіями, що підтверджує її процесуальну природу та важливість ефективних механізмів подолання труднощів/стресу. Індивідуальні відмінності у прояві психологічної витривалості детерміновані комплексом факторів, зокрема типологічними особливостями нервової системи, рівнем саморегуляції, попереднім життєвим

досвідом, ціннісно-смісловою сферою особистості. Соціальне середовище, зокрема підтримка з боку референтних груп та цілеспрямований вплив освітніх закладів, відіграє вагомую роль у формуванні та підтримці психологічної витривалості студентів.

Комплексний аналіз чинників психологічної витривалості дозволив виокремити такі інтраперсональні чинники як метакогнітивний (метакогнітивні вірування), когнітивний (толерантність до невизначеності), емоційний (тривога) та інтерперсональні - міжособистісний (прийняття соціальної підтримки). Ці чинники відображають різні рівні функціонування особистості та характеризуються динамічною природою, виступаючи як впливові фактори, так і інтегровані компоненти структури витривалості. Метакогнітивні вірування є фундаментом саморегуляції, толерантність до невизначеності забезпечує адаптивність, а здатність до прийняття соціальної підтримки зміцнює внутрішню стійкість.

Для емпіричного дослідження ми використали валідні методики, за допомогою яких, ми визначили компоненти (резильєнтність, життєстійкість, стресостійкість, адаптивність) та чинники психологічної витривалості (метакогнітивний - метакогнітивні вірування, когнітивний - толерантність до невизначеності, емоційний - тривога, прийняття соціальної підтримки), та з'ясували, чи є між ними взаємозв'язок (Додаток А, Б, В, Г, Д, Е, Є, Ж).

Усі результати, які ми зібрали з 50 респондентів, були записані в Google Forms, опрацьовані в Microsoft Excel та SPSS Statistics 21.0. Таким чином, основні результати полягають в тому, що у нашій вибірці студентів переважає висока резильєнтність - 30% (нижча за середню - у 22% студентів, середня - 28% студентів, вища за середню - 20% студентів); вища за середню життєстійкість - 32% (низький рівень життєстійкості у 10% студентів, нижча за середню - 26% студентів, середня - 26% студентів, висока - у 6% студентів); низька адаптивність - 48% (нижча за середню - 12% студентів, середню - 16% студентів, вища за середню - 14% студентів, високу - 10% студентів); змішаний патерн реагування на стрес (тип АВ) - 56% (тип А виражений у 22% студентів,

тип В - 22% студентів), що свідчить про те, що незважаючи на високі показники резильєнтності та життєстійкості у значної частини вибірки, низька адаптивність може знижувати загальний рівень психологічної витривалості. Студенти можуть бути здатними відновлюватись після криз і відчувати контроль над життям, але їхня здатність гнучко пристосовуватись до нових мов може призвести до хронічного стресу та виснаження ресурсів. Змішаний патерн реагування на стрес також свідчить про потенційні труднощі у послідовному та ефективному подоланні стресових ситуацій.

Також можемо спостерігати, що в нашій вибірці переважає середній рівень прийняття соціальної підтримки - 86% (низький рівень - 6% студентів, високий - 8% студентів); середній рівень толерантності до невизначеності - 56% (низький рівень - 10% студентів, високий - 34% студентів); високий рівень особистісної - 52% (низький рівень - 6% студентів, середній - 42% студентів) та ситуативної - 54% (низький рівень - 14% студентів, середній - 32% студентів) тривожності та помірний рівень дезадаптивних метакогнітивних вірувань, що свідчить про те, що студенти мають відносно розвинуті ресурси у сфері соціальної підтримки та певний рівень толерантності до невизначеності, що є важливими підтримуючими чинниками психологічної витривалості. Однак, домінуюча висока особистісна та ситуативна тривожність та помірний рівень дезадаптивних метакогнітивних переконань є значним дестабілізуючим чинником, який може нівелювати позитивний вплив інших ресурсів.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено, що тривожність є значним дестабілізуючим чинником, обернено пропорційно корелюючи з резильєнтністю ($R = -0,394$; $p < 0,01$) та адаптивністю ($R = -0,318$; $p < 0,05$), що підкреслює її негативний вплив на здатність до психологічної стійкості. Метакогнітивні вірування відіграють центральну роль у цій системі, демонструючи численні прямо пропорційні взаємозв'язки з усіма компонентами витривалості та тривожністю, що вказує на ключову роль у когнітивній та емоційній саморегуляції, а отже, й у формуванні психологічної витривалості. Толерантність до невизначеності також є важливим когнітивним ресурсом,

пов'язаним зі стресостійкістю та метаконітивними віруваннями. Незважаючи на відсутність статистично значимих кореляцій, прийняття соціальної підтримки, ймовірно, здійснює опосередкований вплив на психологічну витривалість через її зв'язок з метакогнітивною структурою особистості ($R = 0,724$; $p < 0,01$).

Отже, аналізуючи ці дані, робимо висновок, гіпотеза про те, що психологічна витривалість студентів ЗВО є інтегративним психологічним феноменом, що формується під впливом комплексу взаємопов'язаних інтраперсональних та інтерперсональних чинників підтвердилась.

На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, складено та запропоновано теоретичні рекомендації щодо покращення психологічної витривалості студентів ЗВО. Основна мета полягає у комплексному та системному підвищенні рівня психологічної витривалості студентів ЗВО. Це можна досягнути шляхом цілеспрямованого розвитку всіх її компонентів - резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та адаптивності, через формування внутрішніх ресурсів та оптимізацію міжособистісної взаємодії. Також метою є забезпечення успішної адаптації студентів до специфічних умов навчального процесу, сприяння їхнім академічним досягненням, підтримання загального психологічного благополуччя та формування готовності до ефективного функціонування в умовах постійних викликів сучасного світу та майбутньої професійної діяльності.

Отже, психологічна витривалість є вагомою інтегральною якістю, що визначає успішність адаптації студентів до умов навчання у ЗВО. Вона дозволяє долати інтенсивне освітнє навантаження, стрес, пов'язаний з особистісним становленням, пошуком ідентичності та налагодженням міжособистісних зв'язків. Без достатнього рівня психологічної витривалості студенти схильні до академічного вигорання, дистресу та зниження успішності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Борисенко В. Психологічна витривалість vs. психологічна стійкість та психологічна життєстійкість. *Scientific Bulletin of Kherson State University Series Psychological Sciences*. 2025. № 1. С. 5–11. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2025-1-1>
2. Бужинська С. М., Скляр С. С. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у зво. *Габітус*. 2021. № 23. С. 55–59.
3. Вербин Н. Б., Височіна Н. Л., Костів С. Ф. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : Навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ ім. Ів. Чернях., 2020. 120 с.
4. Готич В. О. Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни: дисертація. Івано-Франківськ, 2024. 253 с.
5. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Київ, 2022. 208 с.
6. Дметерко Н. Чинники психологічної резильєнтності: процесуальна психодіагностика та глибинна психокорекція. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 4. С. 44–49. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-6>
7. Заверзаєв В. В., Адєєва О. В. Вплив фізичної культури на подолання стресу та зняття психоемоційного навантаження. Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. Одеса, 2024. 1000 с.
8. Йонка М. Особливості та складові життєстійкості сучасної студентської молоді: кваліфікаційна робота. Львів, 2024. 66 с.
9. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12*.

- Психологічні науки.* 2021. С. 26–34. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.13\(58\).03](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.13(58).03)
10. Коваль Д. А. Метакогнітивні регулятори емоцій працівників з різним стажем роботи: кваліфікаційна бакалаврська робота. Київ, 2023. 64 с.
 11. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : Практ. посіб. для широкого користування. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
 12. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 210–218.
 13. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки. Харків : ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URL: <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>.
 14. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець та ін. Київ : АКАД. ПЕД. НАУК УКРАЇНИ ІН-Т СОЦ. ТА ПОЛІТ. ПСИХОЛОГІЇ, 2009. 120 с.
 15. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Ілюстроване керівництво. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022, 30 с.
 16. Пеліпака Н. С. Психологічні особливості адаптивності як чинник дитячої емансипації: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2024. 52 с.
 17. Перепелюк Т., Харченко Н. Копінг-стратегії як чинник адаптації студентів до умов навчання під час війни. *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. С. 108–114. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-79-3-108-114>
 18. Avhustiuk M. Metacognitive monitoring accuracy and learning achievement success of university students. *Psychological Prospects Journal*. 2020. No. 36. P. 10–21. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-10-21>

19. Balashov E. Psychological peculiarities and mechanisms of self-regulation in students' educational activities. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*. 2017. Vol. 1, no. 5. P. 5–13. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2017-5-5-13>
20. Coping styles and self-regulation abilities as predictors of anxiety / Kalamazh R., Voloshyna-Narozhna V., Tymoshchuk Y., Balashov E. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. No. 12. P. 96–114. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2024-12-3>
21. Enhancing psychological well-being in college students: the mediating role of perceived social support and resilience in coping styles / S. Dong et al. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01902-7>
22. Evaluation of resilience and mental health in the “post-pandemic era” among university students: protocol for a mixed-methods study / N. K. Magorokosho et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, no. 7. P. 825. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph21070825>
23. Grych J., Hamby S., Banyard V. The resilience portfolio model: understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*. 2015. Vol. 5, no. 4. P. 343–354. URL: <https://doi.org/10.1037/a0039671>
24. Haluziak V., Boiko V. Psychological approaches and techniques for building resilience in teachers: foreign experience. *SCIENTIFIC ISSUES OF Vinnytsia state M.Kotsyubynskyi pedagogical university Section: Pedagogics and Psychology*. 2024. Vol. 110, no. 77. P. 78–92. URL: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-77-78-92>
25. Handzilevska H. B., Kondratyuk V. V. Resources and barriers of information-psychological safety of primary class teachers in the conditions of online learning: resilience approach. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*. 2021. Vol. 1. P. 35–40. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2021-12-35-40>

26. Hernández P. E. V., Ortega P. M. A. M., Briceño P. V. E. S. Anxiety and academic performance in university students. *American International Journal of Contemporary Research*. 2020. Vol. 10, no. 2. URL: <https://doi.org/10.30845/aijcr.v10n2p2>
27. Kalamazh R., Tymoshchuk E. Theoretical and methodological aspects of the research of resilience of educational organizations. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*. 2024. Vol. 1, no. 17. P. 98–105. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2024-17-98-105>
28. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42, no. 1. P. 168–177. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
29. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, no. 1. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
30. McGuirk E., Frazer P. The impact of the campus climate and mental health literacy on students' wellbeing. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*. 2021. Vol. 16, no. 3. P. 245–256. URL: <https://doi.org/10.1108/jmhtep-12-2020-0088>
31. Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: a systematic review / L. Capobianco et al. *PLOS ONE*. 2020. Vol. 15, no. 9. P. e0238457. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238457>
32. Mirzalimov M. S. Physical and psychological endurance tests in track and field. *International journal of artificial intelligence*. 2025. Vol. 5, no. 1. P. 89–92.
33. Mulati Y., Purwandari E. The role of resilience in coping with academic stress (A meta-analysis study). *KnE Social Sciences*. 2022. URL: <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12387>
34. Psychological endurance, anxiety, and coping style among journalists engaged in emergency events: evidence from China / L. Wang et al. *Iranian Journal of Public Health*. 2019. URL: <https://doi.org/10.18502/ijph.v48i1.787>

35. Psychological endurance: how grit, resilience, and related factors contribute to sustained effort despite adversity / A. T. Biggs et al. *The Journal of General Psychology*. 2023. P. 1–43. URL: <https://doi.org/10.1080/00221309.2023.2253955>
36. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study / Y. Wu et al. *BMC Psychology*. 2020. Vol. 8, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
37. Sannikova O., Kuznetsova O. Adaptivity as the integral phenomenon: empirical verification. *Science and Education*. 2018. No. 3.
38. Sapanci A. From metacognition to academic burnout in university students: the mediating role of mindfulness. *Journal of Pedagogical Research*. 2023. URL: <https://doi.org/10.33902/jpr.202313708>
39. Sing Chai M. Personality, coping and stress among university students. *American Journal of Applied Psychology*. 2015. Vol. 4, no. 3. P. 33. URL: <https://doi.org/10.11648/j.ajap.s.2015040301.16>
40. Song T. Modern art appreciation courses on strengthening students' psychological endurance. *Psychiatria Danubina*. 2021. Vol. 33. P. 212–213.
41. Wang R., Mao Z., Gu X. The relationships between social support seeking, social media use, and psychological resilience among college students. *Psychology Research and Behavior Management*. 2025. Volume 18. P. 563–573. URL: <https://doi.org/10.2147/prbm.s441030>
42. “We know intolerance of uncertainty is a transdiagnostic factor but we don't know what it looks like in everyday life”: a systematic review of intolerance of uncertainty behaviours / R. Sankar et al. *Clinical Psychology Forum*. 2017. Vol. 1, no. 296. P. 10–15. URL: <https://doi.org/10.53841/bpscpf.2017.1.296.10>
43. Werner E. E. Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4, no. 3. P. 81–84. URL: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
44. Ye Y., Huang X., Liu Y. Social support and academic burnout among university students: a moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior*

Management. 2021. Volume 14. P. 335–344. URL:
<https://doi.org/10.2147/prbm.s300797>

ДОДАТКИ**Додаток А****Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson
resilience scale-10)**

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція:

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін 0 1 2 3 4

2. Можу впоратися з усім, що трапиться 0 1 2 3 4

3. Дивлюся на речі з гумористичного боку 0 1 2 3 4

4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює 0 1 2 3 4

5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів 0 1 2 3 4

6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони 0 1 2 3 4

7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно 0 1 2 3 4

8. Важко розчарувати невдачею 0 1 2 3 4

9. Думаю про себе як про сильну людину 0 1 2 3 4

10. Можу впоратися з неприємними почуттями 0 1 2 3 4

Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-б)

Реєстраційний бланк

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = ні; 1 = скоріше ні; 2 = важко сказати; 3 = скоріше так; 4 = так

1. Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи? 0 1 2 3 4
2. Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ? 0 1 2 3 4
3. Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи? 0 1 2 3 4
4. Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ? 0 1 2 3 4
5. Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи? 0 1 2 3 4
6. Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації? 0 1 2 3 4
7. Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань? 0 1 2 3 4
8. Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь? 0 1 2 3 4
9. Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій? 0 1 2 3 4
10. Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою? 0 1 2 3 4
11. Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються? 0 1 2 3 4
12. Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань? 0 1 2 3 4
13. Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги? 0 1 2 3 4
14. Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед? 0 1 2 3 4

15. Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації? 0 1 2 3 4
16. Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи? 0 1 2 3 4
17. Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)? 0 1 2 3 4
18. Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи? 0 1 2 3 4
19. Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег? 0 1 2 3 4
20. Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи? 0 1 2 3 4
21. Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання? 0 1 2 3 4
22. Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання? 0 1 2 3 4
23. Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату? 0 1 2 3 4
24. Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник? 0 1 2 3 4

Самооцінка психологічної адаптивності (з підручника Кляпець О.)

Інструкція до тесту

Якщо Ви безумовно погоджуєтеся із твердженням, слід обрати відповідь “так”, якщо не згодні – відповідь “ні”.

Тестовий матеріал

Група А

1. Я часто відчуваю потребу в нових враженнях.
2. Мені подобається робота, яка вимагає швидкого і частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу.
3. Я можу швидко перейти від відпочинку до інтенсивної діяльності.
4. Я швидко сходжуся з новими людьми.
5. Я швидко засинаю і просинаюся.
6. Я швидко адаптуюся до нової обстановки, включаюся у нову для себе справу.
7. Мені подобається, коли на роботі з'являються нові люди.
8. Я люблю бути в новому для себе товаристві.
9. Мені доводиться чути від інших людей і друзів, що я людина дуже активна і рухлива.
10. Новий для мене навчальний матеріал я звичайно запам'ятовую дуже швидко, хоч іноді здатний(-а) так само швидко його забути.

Група Б

11. Я не люблю нових знайомств.
12. Мені важко відмовитися від переконання, до якого я колись прийшов, хоч є багато переконливих доказів, що його спростовують.
13. Нові навички в якійсь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, але засвоюються дуже міцно.
14. Мене іноді називають флегматичним (чи докоряють через повільність).
15. Я не люблю рухливих ігор.

**Опитувальник для визначення типу поведінки під час стресів (з
підручника Кляпець О.)**

Інструкція

За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра “1” означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, “5” – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

1. Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин. 1 2 3 4 5
2. Я вирішую одночасно кілька проблем. 1 2 3 4 5
3. Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення. 1 2 3 4 5
4. Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно. 1 2 3 4 5
5. Я завжди прагну перемогти у спорті або грі. 1 2 3 4 5
6. Коли програю, серджуся на себе й на інших. 1 2 3 4 5
7. Мені важко зробити для себе деякі речі. 1 2 3 4 5
8. Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском. 1 2 3 4 5
9. Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами. 1 2 3 4 5
10. Я беру роботу додому. 1 2 3 4 5
11. Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження. 1 2 3 4 5
12. Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася. 1 2 3 4 5
13. Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу. 1 2 3 4 5
14. Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає. 1 2 3 4 5
15. Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві. 1 2 3 4 5
16. Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома. 1 2 3 4 5

17. Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися. 1 2 3 4 5
18. Я їм швидше за інших. 1 2 3 4 5
19. На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчути свою продуктивність. 1 2 3 4 5
20. Я не використовую відпустку повністю. 1 2 3 4 5
21. Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою). 1 2 3 4 5
22. Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я. 1 2 3 4 5
23. Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно. 1 2 3 4 5
24. Я багато думаю про роботу. 1 2 3 4 5
25. Я легко втрачаю інтерес до будь-чого. 1 2 3 4 5
26. У вихідні дні я або працюю, або планую роботу. 1 2 3 4 5
27. Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я. 1 2 3 4 5
28. Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість. 1 2 3 4 5
29. Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події. 1 2 3 4 5
30. Я серйозно ставлюся до всього. 1 2 3 4 5

**Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Мельник Ю. Б.,
Стаднік А. В.)**

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним.

Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

**«Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS – 12) Н. Карлетона (в
адаптації Г. Громової)**

Бланк тесту

ПІБ/№ ID _____ Дата _____

Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом:

Зовсім не типово для мене (1); Майже не типово для мене (2); Певною мірою типово для мене (3); Значною мірою типово для мене (4); Дуже типово для мене (5).

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують 1 2 3 4 5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації. 1 2 3 4 5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям. 1 2 3 4 5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок. 1 2 3 4 5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати. 1 2 3 4 5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене. 1 2 3 4 5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати. 1 2 3 4 5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому. 1 2 3 4 5
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька. 1 2 3 4 5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти. 1 2 3 4 5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь. 1 2 3 4 5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій. 1 2 3 4 5

State-Trait Anxiety Inventory (STAI)

Шкала S-тривожності (ситуативної)

Інструкція: Уважно прочитайте кожну з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваєтеся в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

Ні, це не так (1); Скоріше так (2); Вірно (3); Цілковито вірно (4).

1 Я спокійний 1 2 3 4

2 Мені нічого не загрожує 1 2 3 4

3 Я знаходжусь у напрузі 1 2 3 4

4 Я відчуваю жаль 1 2 3 4

5 Я почуваюся вільно 1 2 3 4

6 Я засмучений 1 2 3 4

7 Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4

8 Я відчуваю себе відпочившим 1 2 3 4

9 Я незадоволений собою 1 2 3 4

10 Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4

11 Я упевнений у собі 1 2 3 4

12 Я нервую 1 2 3 4

13 Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4

14 Я збентежений 1 2 3 4

15 Я не відчуваю скутості, напруженості 1 2 3 4

16 Я задоволений 1 2 3 4

17 Я стурбований 1 2 3 4

18 Я надто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4

19 Мені радісно 1 2 3 4

20 Мені приємно 1 2 3 4

Шкала Т-тривожності (особистісної)

Інструкція: Уважно прочитайте кожну з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви відчуваєтеся зазвичай. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

21 Я відчуваю задоволення 1 2 3 4

22 Я дуже швидко втомлююся 1 2 3 4

23 Я легко можу заплакати 1 2 3 4

24 Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші 1 2 3 4

25 Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення 1 2 3 4

26 Зазвичай я відчуваюсь бадьорим 1 2 3 4

27 Я спокійний, холонокровний і зібраний 1 2 3 4

28 Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене 1 2 3 4

29 Я надто переживаю через дрібниці 1 2 3 4

30 Я цілком щасливий 1 2 3 4

31 Я приймаю все надто близько до серця 1 2 3 4

32 Мені не вистачає впевненості у собі 1 2 3 4

33 Зазвичай я відчуваюся в безпеці 1 2 3 4

34 Я намагаюся уникати критичних ситуацій 1 2 3 4

35 У мене буває нудьга 1 2 3 4

36 Я задоволений 1 2 3 4

37 Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене 1 2 3 4

38 Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути 1 2 3 4

39 Я врівноважена людина 1 2 3 4

40 Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи 1 2 3 4

Metacognitions questionnaire-30 (MCQ-30)

1= Do not agree, 2= Agree slightly, 3 = Agree moderately, 4=Agree very much

1. Worrying helps me to avoid problems in the future
2. My worrying is dangerous for me
3. I think a lot about my thoughts
4. I could make myself sick with worrying
5. I am aware of the way my mind works when I am thinking through a problem
6. If I did not control a worrying thought, and then it happened, it would be my fault.
7. I need to worry in order to remain organised.
8. I have little confidence in my memory for words and names
9. My worrying thoughts persist, no matter how I try to stop them.
10. Worrying helps me to get things sorted out in my mind
11. I cannot ignore my worrying thoughts.
12. I monitor my thoughts
13. I should be in control of my thoughts all of the time.
14. My memory can mislead me at times
15. My worrying could make me go mad
16. I am constantly aware of my thinking
17. I have a poor memory
18. I pay close attention to the way my mind works
19. Worrying helps me cope
20. Not being able to control my thoughts is a sign of weakness
21. When I start worrying I cannot stop
22. I will be punished for not controlling certain thoughts
23. Worrying helps me to solve problems.
24. I have little confidence in my memory for places
25. It is bad to think certain thoughts.
26. I do not trust my memory

- 27.If I could not control my thoughts, I would not be able to function
- 28.I need to worry, in order to work well.
- 29.I have little confidence in my memory for actions
- 30.I constantly examine my thoughts



Громадська організація «Молодіжна наукова ліга».
Номер запису в Реєстрі громадських об'єднань: 1508433.
Адреса: вул. Зодчих, буд. 40, офіс 103; м. Вінниця, Вінницька обл., 21037
Організація функціонує як відокремлений підрозділ ТОВ «UKRLOGOS Group».
ЄДРПОУ: 44574526
IBAN: UA433052990000026002048104529
Банк ВФ АТ КБ «ПриватБанк»; МФО 44574526
Свідчення суб'єкта видавничої справи: ДК № 7880 від 22.06.2023.

ДОВІДКА ПРО ПРИЙНЯТТЯ СТАТТІ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

10.06.2025

Шановний(і) автор(и):
Татаренко Надія Ігорівна,

Редакційний комітет з радістю повідомляє, що стаття «Поняття психологічної витривалості» прийнята до публікації в №21 студентського наукового журналу «UNIVERSUM», випуск якого заплановано на 20 червня 2025 року.

Опублікована стаття буде доступна з 20.06.2025 за посиланням:
<https://archive.liga.science/index.php/universum/issue/view/june2025>

.....

Електронні сертифікати про публікацію та подяки науковим керівникам також будуть доступні з 20 червня. Розсилка замовлених друкованих примірників, сертифікатів та подяк відбудеться з 3 по 10 липня.

З повагою,

Директор Молодіжної наукової ліги
Голова редакційного комітету
ІГОР КОРЕНЮК

