



### Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** ЗЕЛЕНЕЦЬ Світлана Вікторівна, група ПС-24-13-ЗМ

**Назва:** ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ У ГУРТОЖИТКУ

**Керівник:** Інжиєвська Леся Анатоліївна

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 13.19%

**Мікропробіли:** 5

**Заміна букв:** 0

**Інтервали:** 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 13,19% ігнорується встановленими вимогами. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування

Дата 01.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис \_\_\_\_\_



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

завідувач кафедри, професорка

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 19 »                      2026 року

**ЗАВДАННЯ**

**на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти**

*Зеленець Світлана Вікторівна*

Тема роботи: Психологічна стійкість студентів в умовах колективного проживання у гуртожитку

Наукова керівниця ІНЖИЄВСЬКА Л.А., кандидат психологічних наук, доцент. Затверджені наказом БІНПО від «12» січня 2026 року № 01-06/01

Строк подання здобувачем освіти роботи «04» травня 2026р.

Вихідні дані до роботи: дослідження психічної стійкості студентів в умовах колективного проживання в гуртожитку, на аналізі наукових праць, публікацій у фахових періодичних виданнях, монографій вітчизняних та зарубіжних учених, а також власних емпіричних спостережень.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Дослідити наукові підходи, що аналізують психологічну стійкість студентів, та визначити, як саме проявляється психологічна стійкість студентів в умовах колективного проживання в гуртожитку.

2. Дослідити особистісні фактори, які можуть впливати на психологічну стійкість студентів.

3. Розробити та апробувати тренінгову програму профілактики психологічної стійкості студентів в умовах колективного проживання у гуртожитку.

## Консультанти розділів роботи

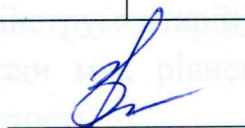
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	ІНЖИЄВСЬКА Л.А. <i>кандидат психологічних наук, доцент</i>	13.01.2026	13.01.2026
Розділ 2	ІНЖИЄВСЬКА Л.А. <i>кандидат психологічних наук, доцент</i>	10.02.2026	10.02.2026
Розділ 3	ІНЖИЄВСЬКА Л.А. <i>кандидат психологічних наук, доцент</i>	17.03.2026	17.03.2026

Дата видачі завдань 13.01.2026

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строки виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень 2026	Виконано
2	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2026	Виконано
3	Обробка матеріалу	лютий 2026	Виконано
4	Робота над вступом	лютий 2026	Виконано
5	Робота над першим розділом	березень 2026	Виконано
6	Робота над другим розділом	березень 2026	Виконано
7	Робота над третім розділом	березень-квітень 2026	Виконано
8	Формування висновків	квітень 2026	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень 2026	Виконано
10	Захист	травень 2026	Виконано

Здобувачка освіти



Світлана ЗЕЛЕНЕЦЬ

Керівник роботи



Леся ІНЖИЄВСЬКА

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
**Кафедра педагогіки, психології та менеджменту**

### **ВІДГУК**

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня

**Зеленець Світлана Вікторівна**

за темою: «Психологічна стійкість студентів в умовах колективного  
проживання у гуртожитку»

Актуальність даної теми полягає у необхідності глибокого вивчення закономірностей адаптації та збереження ментального здоров'я студентської молоді в умовах сучасних кризових викликів (дистанційне навчання, військовий стан, регулярні повітряні тривоги). Тривале перебування у закритому, перенаселеному середовищі гуртожитку з дефіцитом приватного простору та неминучими міжособистісними конфліктами суттєво підвищує рівень психоемоційного стресу. Дослідження чинників підтримки психологічної стійкості (резильєнтності) та розробка дієвих практичних інструментів саморегуляції є вкрай своєчасною та практично значущою науковою задачею для психологічного супроводу освіти.

У кваліфікаційній роботі магістра розкрито теоретичні засади вивчення психологічної стійкості, здійснено детальний науковий аналіз та порівняльну характеристику моделей «життєстійкості», «резильєнтності» та «стресостійкості» у вітчизняному й зарубіжному вимірах. Здобувачкою проаналізовано специфіку соціальної адаптації та чинники формування стійкості студентів в обмеженому просторі.

У емпіричній частині дослідження (на вибірці 57 студентів Білоцерківського національного аграрного університету) якісно реалізовано комплексний діагностичний інструментарій, виявлено та статистично підтверджено кореляційні зв'язки між рівнем стресу, життєстійкістю та адаптивним потенціалом особистості.

У третьому розділі роботи авторкою науково обґрунтовано, розроблено та експериментально апробовано тренінгову програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток навичок саморегуляції, захисту особистих кордонів і подолання стресогенних станів. Статистичний аналіз

підтвердив достовірну позитивну динаміку показників життєстійкості (+13%) та адаптивності (+32%) після впровадження програми.

Під час виконання дослідження Зеленець С.В. виявила високий рівень підготовленості до наукової діяльності, відмінне володіння емпіричними методами та інструментами математичної статистики.

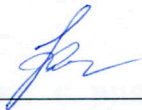
Магістрантка продемонструвала відмінне вміння логічно й аргументовано викладати матеріал, працювати з науковою літературою та самостійно формулювати обґрунтовані висновки. Робота оформлена відповідно до вимог, а перевірка у системі *StrikePlagiarism* засвідчила високий рівень оригінальності тексту — 86,81% (академічна доброчесність дотримана повністю).

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Зеленець С.В. розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії.

Кваліфікаційна робота заслуговує на 90 балів (оцінка ECTS – A, оцінка за національною шкалою – «відмінно»).

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогіки,  
психології та менеджменту БІНПО



**Леся ІНЖИЄВСЬКА**

(підпис)(ініціали та прізвище)

«04» травня 2026 р.

## АНОТАЦІЯ

Зеленець Світлана Вікторівна – психологічна стійкість студентів в умовах колективного проживання у гуртожитку.

Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність: 053 «Психологія». Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти, Біла Церква, 2026.

Мета цієї магістерської роботи полягає у дослідженні психологічної стійкості, а саме способів, за допомогою яких студенти підтримують внутрішню рівновагу та зберігають власну ідентичність в умовах обмеженого особистого простору, характерного для проживання в гуртожитку.

Постійне співіснування в колективі - серед інших людей, за відсутності усамітнення; з постійною музикою за стіною, чергами на кухні та в душовій, підготовкою до іспитів і заліків, дистанційним навчанням та повітряними тривогами - створює середовище, в якому психіка або виснажується, або загартовується.

Метою цього дослідження є виявлення факторів, які впливають на відмінності у соціальній адаптації студентів: успішна інтеграція в групу, встановлення міжособистісних зв'язків та досягнення психологічного благополуччя у одних, на противагу виникненню труднощів, схильності до соціальної ізоляції або постійних конфліктів в інших.

Методи дослідження: систематизація та аналіз наукової літератури (праць, статей, досліджень) з питань психологічної стійкості в умовах студентського гуртожитку для формування теоретичної основи дослідження; емпіричні методи; кореляційний аналіз; синтез та узагальнення отриманих результатів.

Отримані результати не лише розкривають психологічні особливості стресостійкості в умовах гуртожитку, але й показують практичну важливість

зібраної інформації для підтримки психічного здоров'я студентів та розвитку їхніх адаптаційних ресурсів без втрати особистісних меж.

**Ключові слова:** *виживання в гуртожитку, психологічна стійкість, особисті кордони, студентське життя, стресостійкість, адаптація.*

## ABSTRACT

**Svitlana Viktorivna Zelenets** – Psychological Resilience of Students in Conditions of Collective Residence in a Dormitory.

**Qualification work** – Master's research project for the educational degree of "Master", Field of Study: 05 "Social and Behavioral Sciences", Specialty: 053 "Psychology". Bila Tserkva Institute of Continuous Professional Education, Bila Tserkva, 2026.

The purpose of this Master's thesis is to investigate psychological resilience, specifically the ways in which students maintain internal balance and preserve their own identity under conditions of limited personal space, which is characteristic of dormitory living.

Constant coexistence within a collective — among other people, in the absence of privacy; with continuous music behind the wall, queues in the kitchen and shower, preparation for exams and tests, distance learning, and air raid sirens — creates an environment where the psyche is either depleted or hardened.

The aim of this study is to identify the factors that influence differences in students' social adaptation: successful integration into a group, establishing interpersonal connections, and achieving psychological well-being in some, as opposed to the emergence of difficulties, a tendency toward social isolation, or constant conflicts in others.

**Research methods:** systematization and analysis of scientific literature (works, articles, studies) on psychological resilience in student dormitory conditions to form the theoretical foundation of the study; empirical methods; correlation analysis; synthesis and generalization of the obtained results.

The findings not only reveal the psychological characteristics of stress resistance in dormitory conditions but also demonstrate the practical importance of the gathered information for supporting students' mental health and developing their adaptive resources without losing personal boundaries.

**Keywords:** *dormitory survival, psychological resilience, personal boundaries, student life, stress resistance, adaptation.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>10</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ</b>	<b>13</b>
1.1. Сутність поняття «психологічна стійкість» та її складові у сучасній психологічній літературі	13
1.2. Порівняльна характеристика основних теоретичних моделей (життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість)	21
1.3. Чинники формування психологічної стійкості студентів у гуртожитках	22
1.4. Соціальна адаптація студентів як психолого-педагогічна проблема	26
1.5. Психологічна стійкість в умовах колективного проживання та обмеженого приватного простору: вітчизняний та зарубіжний досвід	34
Висновки до розділу 1	40
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ГУРТОЖИТКАХ</b>	<b>43</b>
2.1. Процедура та вибірка емпіричного дослідження	43
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	46
Висновки до розділу 2	63
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ</b>	<b>65</b>
3.1. Програма психологічного супроводу студентів у гуртожитку	65
3.2. Комплекс вправ та технік саморегуляції для подолання негативних психічних станів	72
3.3. Рекомендації для адміністрації гуртожитків та кураторів	75
3.4. Техніки самодопомоги для студентів (Пам'ятка)	76
Висновки до розділу 3	78
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b>	<b>80</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>82</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>87</b>

## ВСТУП

Сучасне життя ставить перед молодими людьми дедалі більше викликів, і особливо це відчувається проживаючи в гуртожитку. Багато студентів з різних міст, приїхавши на навчання, зіштовхуються з гуртожитками. Для багатьох це перший досвід самостійності, нових соціальних ролей і відповідальності.

### **Постановка проблеми: важливість та актуальність.**

Колективне проживання створює унікальне середовище: з одного боку, воно відкриває можливості для розвитку комунікації: нові взаємодії з однолітками, викладачами та іншими членами студентської спільноти, що призводить до формування дружніх зв'язків і взаємної підтримки, а з іншого — може стати джерелом стресу, конфліктів і емоційного виснаження. Саме тому в центрі уваги постає проблема психологічної стійкості — здатності людини зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до нових умов і ефективно справлятися з труднощами.

Гуртожиток створює як унікальні ресурси для розвитку комунікативних навичок і формування мереж соціальної підтримки, так і значні ризики: хронічний стрес, конфліктність та дефіцит персонального простору. В умовах сучасних викликів (дистанційне навчання, загрози шахідів, ракет) гуртожиток перетворюється на закрите середовище з підвищеним психологічним навантаженням. Тому особливого значення набуває проблема психологічної стійкості, яка визначає здатність студента не лише адаптуватися до шуму та відсутності приватності, а й зберігати емоційне благополуччя для ефективного навчання.

**Мета дослідження:** визначити чинники, що впливають на психологічну стійкість студентів у гуртожитку, дослідити рівень їхньої адаптації та розробити практичні рекомендації щодо підвищення стійкості в умовах колективного проживання.

**Об'єкт дослідження:** психологічна стійкість студентів.

**Предмет дослідження:** особливості формування та підтримки психологічної стійкості студентів у гуртожитку.

**Гіпотеза експерименту:** припускається, що студенти, які мають підтримку з боку оточення, позитивні міжособистісні взаємини та розвиток навичок саморегуляції сприяють підвищенню психологічної стійкості студентів; водночас дефіцит особистого простору та не вміння спілкуватися з оточенням виступають основними причинами, що знижують здатність пристосовуватись.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність поняття «психологічна стійкість» та її складові у сучасній психологічній літературі.
2. Чинники формування психологічної стійкості студентів у гуртожитках
3. Соціальна адаптація студентів
4. Психологічна стійкість в умовах колективного проживання та обмеженого приватного простору
5. Провести емпіричне дослідження рівня стійкості студентів та виявити зв'язки між способами успішної адаптації.
6. Розробити стратегії та практичні рекомендації для підвищення психологічної стійкості студентів у колективному проживанні.

**Методи дослідження:**

Для розв'язання поставлених завдань був застосований комплекс методів, вибір яких зумовлено предметом і метою дослідження.

**Теоретичні:** аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел.

**Емпіричні:** Шкала психологічного стресу PSM-25 (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філіон), Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ, О.Г. Маклаков, С.В. Чермянін), Тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтєва), Опитувальник САМОАЛ (Н.Ф. Каліна), Копінг-тест Лазаруса (WCQ), Ресурсоорієнтована модель BASIC Ph (М. Лаад).

**Статистичні:** кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона/Спірмена), кількісна та якісна обробка даних.

**Емпірична база дослідження:** Вибірка досліджуваних складала 57 осіб, студентів 1-4 курсів «Екологічного», «Біотехнологічного», «Ветеринарного» факультету (віком від 18 до 25 років), з них 34 дівчат і 23 хлопці, 12 чоловік 1 курс, 22 чоловіки 2 курс, 18 чоловік 3 курс, 5 чоловік 4 курс, які навчаються закладі вищої освіти та проживають у гуртожитку «Білоцерківського національного аграрного університету».

**Наукова новизна і теоретичне значення:** полягає у розумінні змісту поняття «психологічна стійкість» саме в умовах тривалого колективного проживання, обмеженого приватного простору; а також у визначенні ключових чинників, що впливають на її формування.

**Практична значимість:** розроблені рекомендації можуть бути використані психологічними службами ЗВО для створення програм з запобігання конфліктів у гуртожитках та проведення тренінгів із розвитку психічної стійкості.

**Структура роботи:** магістерська робота викладена на 71 сторінках основного тексту, загальний обсяг – 117 сторінок, зі вступу 3 сторінок, складається з трьох розділів: у першому розділі розглядаються теоретичні аспекти проблеми психологічної стійкості, у другому — описується організація та методи дослідження, у третьому — подано аналіз результатів та практичні рекомендації, має 17 таблиць, 10 рисунків, додатки, списку використаної літератури з 43 найменувань.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ**

### **1.1. Сутність поняття «психологічна стійкість» та її складові у сучасній психологічній літературі.**

Упродовж життя молоді люди часто стикаються зі стресовими обставинами, що позначаються на їхньому фізичному та психічному здоров'ї.

В умовах війни та соціальної нестабільності питання того, як студент зберігає внутрішню рівновагу («психологічну стійкість»), стає критичним для його успішного навчання, професійного становлення.

А також на тлі військової агресії та економічної кризи (соціально-економічної нестабільності) до класичних студентських стресорів додаються екстремальні, травматичні та хронічні стресори, які кардинально змінюють умови функціонування особистості, вимагаючи мобілізації надзвичайних адаптивних ресурсів

Адаптація до нових реалій стає не лише питанням успішності в навчанні, а й важливим фактором психологічної та соціальної стійкості студентів що проживають в гуртожитку. Вони змушені опановувати нові форми навчання, пристосовуватися до змін у середовищі, де присутні загрози життю (шахеди, ракети, обстріли), повітряні тривоги та досвід вимушеного переміщення (внутрішнього чи зовнішнього), стресові ситуації та непередбачуваність. Постійні переживання, страх за майбутнє та хвилювання за близьких можуть призводити до емоційного виснаження, зниження концентрації та загострення проблем, що підкреслює необхідність дослідження психологічної стійкості.

Для розкриття сутності поняття «психологічна стійкість» (часто вживається як синонім до "резильєнтність" resilience або hardiness)

необхідно розглянути її як багатовимірний феномен. Хоча в українській термінології часто використовується термін "стресостійкість" (як опір впливу), сучасна наука надає перевагу ширшому концепту резильєнтності (від лат. *resilio* – відскакувати, пручатися), що означає не просто опір, а здатність до відновлення, гнучкої адаптації та позитивного функціонування після переживання значних труднощів або травматичних подій. У науковій літературі немає єдиного визначення, проте існують ключові підходи, що пояснюють цей термін[14; 30].

У структурі психологічної стійкості зазвичай виділяють декілька взаємопов'язаних компонентів. По-перше, емоційний компонент, що відображає здатність керувати власними переживаннями, знижувати рівень тривожності та зберігати внутрішню рівновагу. По-друге, когнітивний компонент, який включає особливості мислення, інтерпретацію подій та здатність знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях. По-третє, поведінковий компонент, що проявляється у виборі ефективних стратегій подолання труднощів. Також важливим є соціальний компонент, який пов'язаний із умінням будувати стосунки та отримувати підтримку від оточення.

Психологічна стійкість охоплює кілька ключових елементів, зокрема:

**Емоційна стійкість** – це вміння керувати своїми емоціями та добре реагувати на різні складні ситуації. Вона має декілька головних складових:

- ✓ Вміння керувати своїми емоціями. Люди, які мають сильну емоційну стійкість, можуть зупинити погані емоції, наприклад, злість, страх чи тривогу. Вони замінюють ці почуття на хороші або нейтральні. Це допомагає їм краще жити та діяти.
- ✓ Розуміння своїх емоцій і того, чому вони виникають. Це дуже важливо для емоційної стійкості. Коли людина знає, що вона відчуває та чому, їй легше зрозуміти себе та вирішити проблеми. Це допомагає швидше реагувати на складні ситуації й знаходити правильний вихід.

- ✓ Легка адаптація до змін. Люди з добре розвинуеною емоційною стійкістю швидко пристосовуються до нового. Вони приймають зміни і не бояться нових обставин чи труднощів. Вони бачать нові завдання як щось звичайне і не хвилюються перед ними.
- ✓ Психологічна стійкість допомагає людині відчувати себе спокійно, навіть коли життя змінюється або з'являються проблеми. Такі люди не панікують, а думають, як діяти далі. Вони можуть брати з кожної ситуації щось корисне для себе [1; 2; 33].

**Соціальна підтримка** –це як вміння бути поруч з людьми, тримати зв'язок і допомагати один одному, коли стає важко. Вона містить:

- ✓ Вміння заводити та берегти дружбу чи просто гарні стосунки з людьми, що дуже важливо для гарної душі. Добрі зв'язки з людьми дають тепло і віру, що потрібні, щоб пройти крізь складні дні.
- ✓ Те, що поруч є люди, які можуть вислухати тебе, зрозуміти і підтримати, коли сумно чи важко. Це допомагає менше хвилюватися і дарує силу та спокій, щоб жити далі.
- ✓ Бажання подати руку тим, хто цього потребує, та готовність прийняти допомогу самому, якщо не може впоратися. Це робить життя легшим і створює дружню атмосферу, де всі розуміють і цінують один одного [26; 30; 53].

**Когнітивна гнучкість** – це здатність змінювати поведінку і думки, коли щось у житті йде не так, або коли треба зробити щось інакше. Ця риса допомагає краще діяти там, де важко чи незвично. Головні риси когнітивної гнучкості такі:

- ✓ Відкритість до нових ідей. Ті, хто має таку гнучкість, не бояться думати по-новому. Вони пробують ще щось, коли треба, і не тримаються за старе, якщо це не працює. Вони навчаються на собі і спостерігають, як поведуться інші, щоб стати кращими.
- ✓ Пошук інших рішень. Такі люди вміють швидко вигадувати різні шляхи, коли з'являються нові задачі або проблеми. Вони не

зупиняються на одному плані, а шукають той, що краще підійде саме зараз. Навіть якщо все складно, вони знаходять спосіб впоратися.

- ✓ Підхід, який шукає вирішення. Люди з цією рисою дивляться на проблеми як на можливість чогось навчитись чи змінитись. Для них це не просто перешкода, а шанс стати сильнішим, розвиватися й дізнатися щось нове [29; 33].

Вчені визначають основні фактори, що впливають на психологічну стійкість, як зазначено нижче:

#### **Індивідуальні фактори**

- ✓ Особистісні риси, такі як рівень самооцінки, життєвий досвід та емоційна врівноваженість.
- ✓ Способи, якими студенти справляються зі стресом, включаючи ефективні підходи (наприклад, звернення за допомогою) та неефективні (такі як уникнення контактів або вияв агресії).
- ✓ Наявність міцних зв'язків та підтримки з боку родини, друзів та викладачів.
- ✓ Якість взаємодії в освітньому просторі та відчуття належності до студентської спільноти.

#### **Навчальні фактори:**

- ✓ Застосування активних методів навчання, які забезпечують розвиток самостійності, критичного мислення та активну участь студентів у навчальному процесі.
- ✓ Забезпечення чіткої структури та ефективного зворотного зв'язку в освітньому процесі.

#### **Екологічні фактори:**

- ✓ Вплив зовнішніх стресових чинників, таких як економічні труднощі, пандемії, соціальні конфлікти тощо.
- ✓ Забезпечення комфортних та безпечних умов для освітнього процесу [2; 30].

На формування стресостійкості впливає ціла низка індивідуально психологічних властивостей. Одним із найвагоміших факторів, що визначають рівень стійкості, є тривожність. У наукових розробках А.А. Андрієвої тривожність включена до компонентів стресостійкості та поділяється на особистісну і ситуативну. Особистісна тривожність являє собою стійку схильність до підвищеного занепокоєння та переживання тривоги, часто без очевидного зовнішнього стимулу. Її зростання може бути спричинене як фізіологічними (гормональними), так і психологічними перебудовами в організмі.

Ситуативна тривожність, навпаки, є реактивним станом, що виникає в момент потрапляння особистості у суб'єктивно неприємну чи загрозливу ситуацію.

Розглядаючи різні аспекти психологічної стійкості, особливу увагу варто приділити життестійкості як її інтегральній характеристиці. Саме життестійкість визначає міру готовності особистості активно протистояти життєвим негараздам, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність.

Поняття «життестійкість» як психологічний феномен з'явилося зовсім нещодавно. У 1979 році американські психологи С. Мадді та С. Кобейса ввели в науковий обіг англomовний термін «hardiness», що в перекладі означає «витривалість». Вони також виявили зв'язок між стійкістю, стресовими ситуаціями та захворюваннями [33; 34].

Давайте розглянемо важливі дослідження, що стосуються життестійкості. У одному з таких досліджень психологи М. Мікулінчер, В. Флоріан і О. Таубман поставили питання: чи може висока життестійкість допомогти зберегти психологічне здоров'я в стресових ситуаціях? Після аналізу результатів вони виявили, що певні елементи життестійкості, зокрема залученість і контроль, мають прогностичне значення для психічного здоров'я. Розвинута життестійкість, наприклад, може покращити психічне здоров'я, зменшуючи сприйняття загрози та використовуючи емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, а також підвищуючи значення

вторинної переоцінки подій. А от контроль позитивно впливає на психічне здоров'я, зменшуючи оцінку загрози, сприяючи переоцінці подій і заохочуючи до використання стратегій подолання, які зосереджені на вирішенні проблем і пошуку підтримки[29; 33].

С. Мадді вважав, що три основні компоненти життєстійкості, в основному, формуються в дитинстві, хоча частково це відбувається і в підлітковому віці. Однак важливо зазначити, що ці якості можна розвинути навіть у дорослому віці. Становлення життєстійкості, а також відчуття контролю та здатності долати виклики, суттєво залежить від взаємин між батьками та дітьми. Дослідження показали, що на формування життєстійкості сприятливо впливають такі фактори:

Розвиток самовпевненості та підтримання високих стандартів.

- ✓ Формування життєвих орієнтирів, що відбувається завдяки важливим стосункам з дорослими. Це залежить від того, як батьки та дорослі сприймають дитину як унікальну та цінну особистість.
- ✓ Суттєве значення має й соціальне оточення. Це включає позитивну взаємодію з людьми, можливість отримати підтримку та встановлення гармонійних стосунків з однолітками. У дитинстві негативно на формування життєстійкості впливають такі чинники:
- ✓ Дитячі стреси, такі як серйозні хвороби, проблеми у родині, фінансові труднощі, розлучення батьків або часті переїзди, можуть мати великий вплив. Слід також брати до уваги нестачу підтримки, порозуміння та заохочення з боку родичів, а також відсутність сенсу життя.
- ✓ Низький рівень спілкування та віддаленість від важливих дорослих також є суттєвими чинниками [10; 26].

Р. Мей виділив ключові ознаки стійкої особистості, здатної витримувати екстремальні впливи. До цих ознак належать: свобода особистості, індивідуальність (здатність приймати себе таким, яким ти є),

соціальна інтегрованість (уміння адаптуватися до суспільства та його вимог) і духовність (здатність виходити за межі власного "я") [1; 30].

Отже, життєстійкість – це важлива складова нашого життя, здатність долати сучасні виклики та відновлювати внутрішню рівновагу і гармонію після стресових ситуацій без негативних наслідків. Крім того, життєстійкість впливає на наше сприйняття ситуацій і спонукає нас до активних дій. Завдяки цьому, людина стає менш вразливою до психосоматичних і хронічних захворювань, а фізичні наслідки постійного стресу зводяться до мінімуму.

У сучасному психологічному дискурсі ми можемо спостерігати, як терміни «стресостійкість», «життєстійкість» та «резильєнтність» стають синонімами. Проте, коли ми глибше занурилися в психологічну стійкість студентів у умовах спільного проживання, чітко розмежували ці категорії теоретично:

- ✓ Стресостійкість — визначається як здатність організму та психіки зберігати стабільність під впливом зовнішніх подразників (стресорів). Це, скоріше, «реактивна» характеристика, що вказує на поріг чутливості до стресу.
- ✓ Життєстійкість — це системна характеристика особистості (за С. Мадді), яка складається з трьох компонентів: залученості, контролю та готовності приймати ризики. Вона визначає загальну життєву позицію людини та її готовність діяти навіть у складних ситуаціях.
- ✓ Резильєнтність — це найбільш динамічне поняття. Це не просто здатність «вистояти», а й відновитися, адаптуватися та розвиватися після пережитого стресу. Якщо стресостійкість — це «міцність щита», то резильєнтність — це «гнучкість і здатність до відновлення».

Огляд наукових джерел дозволяє констатувати, що феномен психологічної стійкості є багатоаспектною категорією, яка в сучасній науковій літературі нерідко ототожнюється з термінами «резильєнтність» та «життєстійкість».

## Порівняльний аналіз концептів психологічної стійкості

Критерій порівняння	Стресостійкість	Життестійкість	Резильєнтність
Основна мета	Збереження балансу стресових ситуаціях	Перетворити стрес на можливість для зростання	Швидко відновитися та розвиватися після кризи
Природа явища	В основному психофізіологічна	Екзистенційна, світоглядна	Психологічна, адаптивна, динамічна
Метафора	Сталевий стержень (міцність)	Якір (стабільність сенсів)	М'яч або бамбук (гнучкість та здатність повернутися до початкової форми)
Контекст гуртожитку	Здатність не реагувати на шум за стіною в даний момент	Розуміння, що труднощі побуту — це лише етап на шляху до отримання диплома	Здатність налагодити побут і навчання після важкого періоду адаптації

Узагальнюючи концепції дослідників (Л. Аболін, С. Мадді, Д. Леонтьєв), ми визначаємо психологічну стійкість як інтегративну властивість індивіда, що сприяє підтриманню психічного благополуччя та цілісності в умовах деструктивного впливу оточення.

Отже, основна відмінність між поняттями життестійкість і резильєнтність полягає в тому, що життестійкість – це особистісна якість, яка допомагає зменшити вплив сильного стресу. Натомість резильєнтність розглядається як процес подолання труднощів, а не як характеристика особистості. Варто відзначити, що життєва стійкість розвивається протягом усього життя та у складних ситуаціях запускає потрібні механізми

подолання. Тому в нашій роботі ми акцентуємо увагу на понятті життєстійкості як на мірі здатності особистості справлятися зі стресом, зберігаючи внутрішню рівновагу і не знижуючи ефективність у повсякденному житті.

Студент, як особистість, поєднує в собі безліч ролей і якостей, і саме ця різноманітність безпосередньо впливає на те, як формуються різні аспекти його стресостійкості та адаптивності.

На передній план виходять три ключові аспекти психологічної стійкості: життєстійкість і стабільність; врівноваженість і пропорційність; опірність (резистентність). Ці якості формуються завдяки різним складовим особистості: емоційній, інтелектуальній та вольовій. Разом вони допомагають молодій людині долати життєві труднощі, витримувати тиск обставин і зберігати здоров'я та працездатність навіть у найскладніших ситуаціях і випробуваннях.

Таким чином, психологічна стресостійкість студентів не лише слугує інструментом захисту, а й виступає активним механізмом розвитку, який перетворює потенційну шкоду від стресу на ресурс для створення змістовного та задоволеного життя.

## **1.2. Порівняльна характеристика основних теоретичних моделей**

В контексті даного наукового дослідження видається доцільно порівняти ключові моделі, які розкривають механізми формування та підтримки резиліентності:

Концепція особистісної хардності (Hardiness) С. Мадді: акцентує увагу на триєдиній системі елементів — залученості (commitment), контролі (control) та прийнятті викликів (challenge). Згідно з позицією Мадді, високий ступінь хардності сприяє трансформації потенційно стресогенних факторів у рушійні сили особистісного розвитку.

Копінгова парадигма Р. Лазаруса (WCQ): інтерпретує резилієнтність як наслідок обрання та ефективною імплементації стратегій подолання стресу. Ці стратегії категоризуються, як проблемно-орієнтовані (спрямовані на активну зміну ситуації) або емоційно-орієнтовані (фокусуються на регуляції афективних станів, таких як дистанціювання чи уникнення).

Ресурсно-орієнтована модель BASIC Ph (М. Лаад): презентує багатовимірний підхід до аналізу особистісних ресурсів, ідентифікуючи шість провідних каналів адаптації: Віру (Belief), Афект (Affect), Соціальний компонент (Social), Уяву (Imagination), Когніцію (Cognition) та Фізичний стан (Physical).

### **1.3. Чинники формування психологічної стійкості студентів у гуртожитках**

У межах досліджень психологічної стійкості психологи значну увагу приділяють аналізу чинників, що детермінують її рівень. До ключових концептів, які значною мірою впливають на становлення та розвиток стресостійкості, належать: самооцінка, показники особистісної та ситуативної тривожності, набір копінг-стратегій, локус контролю та загальний рівень саморегуляції. Фахівці стверджують, що під час зіткнення зі стресом, молода особа, керуючись своїм попереднім особистісним досвідом та доступними психологічними ресурсами, активує індивідуальні копінг-стратегії (тобто певні поведінкові тактики). Таким чином, ці стратегії функціонують як інструменти управління впливом стресових чинників, що стимулюють суб'єкта до формування адекватної реакції на потенційну загрозу. Теоретичні підходи дозволяють ідентифікувати три базові копінг-стратегії: «розв'язання проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення» [24; 29].

Психологічна стійкість виступає динамічною характеристикою особистості, рівень якої змінюється впродовж життя під впливом як

зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Вона формується та розвивається завдяки різним детермінантам, зокрема генетичним особливостям, індивідуально-психологічній структурі, соціальному середовищу, а також освітньому й практичному досвіду. Водночас психологічну стійкість доцільно розглядати як безперервний процес, що передбачає постійний розвиток і самовдосконалення [14; 30].

«Н. Хендерсон класифікує чинники стійкості на зовнішні (соціальна підтримка, довірчі стосунки, успішність у діяльності) та внутрішні (самоактуалізація, автономність, наявність ціннісних орієнтацій) [30; 45]».

Зовнішні чинники охоплюють три основні сфери соціального життя: сімейну (взаємини між батьками й дітьми, партнерські стосунки), професійну (сприятливий психологічний клімат у школах, університетах і трудових колективах) та суспільну (взаємодія з друзями, сусідами, знайомими)[30; 45].

Американські психологи, зокрема Бонні Бенард, активно досліджують проблематику психологічної стійкості. Вона виокремила низку важливих зовнішніх чинників її формування, серед яких:

- ✓ сімейні — турбота й підтримка батьків, реалістичні очікування, чіткі правила, а також залучення дітей до сімейного життя;
- ✓ шкільні — підтримка з боку однолітків, високі очікування педагогів, активна участь молоді у шкільній діяльності;
- ✓ суспільні — задоволення базових потреб, вплив культурних традицій, можливості для соціальної участі [14].

На думку Бонні Бенард, сучасне суспільство стикається з послабленням природних соціальних зв'язків, що стає підґрунтям для виникнення багатьох проблем. Вона наголошує на важливості формування культурного середовища, яке сприяє розвитку незалежності, самореалізації та впевненості в собі[7; 30].

Водночас у зарубіжній психології більша увага зосереджується на соціальних аспектах психологічної стійкості, тоді як особистісні чинники

досліджуються менш ґрунтовно. До основних внутрішніх чинників, за Б. Бенард, належать:

- ✓ соціальна компетентність — емпатія, альтруїзм, здатність до співпереживання та прощення;
- ✓ навички розв'язання проблем — гнучкість мислення, критичність, інсайт;
- ✓ автономія — позитивна самооцінка, ініціативність, стійкість до негативних впливів;
- ✓ мотивація досягнення цілей — оптимізм, орієнтація на майбутнє, наявність життєвого сенсу[30; 33; 45].

Цікавим є висновок дослідників про те, що навіть у несприятливих умовах окремі діти, позбавлені традиційних захисних факторів, можуть у майбутньому демонструвати високий рівень психологічної стійкості. Водночас наявність сприятливого середовища та особистісних ресурсів не завжди гарантує її сформованість у дорослому віці. Це свідчить про те, що захисні чинники не є універсальними, а їх ефективність значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості [1; 14; 30].

Формування психологічної стійкості студентів є складним і багатофакторним процесом. Серед основних чинників, що впливають на її розвиток в умовах колективного проживання, можна виділити соціальні, особистісні та організаційні.

Отже, психологічна стійкість формується протягом життя людини. Від генетичних передумов до впливу соціального середовища й особистісного розвитку — усі ці аспекти сприяють здатності студента адаптуватися до складних умов і зберігати ефективність у різних ситуаціях.

Вона формується в результаті взаємодії численних чинників, що проявляються та розвиваються, внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов середовища. Саме баланс цих факторів визначає успішність адаптації та рівень психологічного благополуччя студентів у гуртожитках.

Таблиця факторів, що впливають на психологічну стійкість студентів

Ресурсні фактори (підвищують стійкість)	Стресогенні фактори (знижують стійкість)
<p><i>Соціально-психологічні</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ підтримка з боку сусідів по кімнаті</li> <li>✓ дружні стосунки в гуртожитку</li> <li>✓ відчуття належності до спільноти</li> <li>✓ взаємодопомога</li> </ul> <p><i>Особистісні</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ саморегуляція та емоційна стабільність</li> <li>✓ адекватна самооцінка</li> <li>✓ навички вирішення проблем</li> <li>✓ сформовані копінг-стратегії</li> </ul> <p><i>Організаційно-побутові</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ задовільні умови проживання</li> <li>✓ наявність особистого простору (навіть обмеженого)</li> <li>✓ чіткі правила співжиття</li> <li>✓ безпечне середовище</li> </ul> <p><i>Освітньо-соціальні</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ підтримка з боку викладачів</li> <li>✓ участь у студентському житті</li> <li>✓ можливості для самореалізації</li> </ul>	<p><i>Соціально-психологічні</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ конфлікти з сусідами</li> <li>✓ міжособистісна напруга</li> <li>✓ соціальна ізоляція</li> </ul> <p><i>Побутові</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ дефіцит приватності</li> <li>✓ порушення особистого простору</li> <li>✓ незадовільні умови проживання</li> </ul> <p><i>Фізичні (середовищні)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ шум</li> <li>✓ перенаселеність</li> <li>✓ порушення режиму сну</li> </ul> <p><i>Психологічні</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ тривожність</li> <li>✓ стрес через адаптацію</li> <li>✓ емоційне виснаження</li> </ul>
<p><b>Взаємодія факторів:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ одні й ті самі умови можуть по-різному впливати на різних студентів</li> <li>✓ ресурсні фактори можуть компенсувати стресогенні</li> <li>✓ рівень стійкості залежить від балансу між ними</li> </ul>	

#### 1.4. Соціальна адаптація студентів

Дослідження складних життєвих ситуацій завжди пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають адаптуватися до них. Це функціональний потенціал, що дозволяє нам навчатися, змінюватися та зростати, навіть коли обставини не на нашій стороні.

У психологічному словнику наявне таке тлумачення: «Соціальна адаптація — інтегративний показник стану людини, що відображає його можливості виконувати певні біосоціальні функції: адекватне сприйняття навколишньої дійсності і власного організму; адекватна система відносин і спілкування з оточуючими; здатність до праці, навчання, до організації дозвілля та відпочинку; здатність до самообслуговування і взаємообслуговування в сім'ї та колективі, мінливість (адаптивність) поведінки відповідно до ролевих очікувань інших» [7; 26].

Аналіз наукової педагогічної та соціологічної літератури засвідчує відсутність однозначного визначення терміну «соціальна адаптація студентів», яке враховувало б усю складність, його зміст і структуру, суперечливість цього явища; існують різні погляди і щодо методів дослідження цього феномена.

Процес адаптації є одним із найбільш досліджуваних наукових об'єктів. Це пояснюється, насамперед, універсальністю явища, адже адаптаційні процеси об'єктивно обумовлені будь якими динамічними змінами, що відбуваються у різноманітних системах. Термін «адаптація» перекладається з лат. *adapto* — пристосовую; пізньо лат. *adaptatio* — пристосування.

Поняття «адаптація» використовується в багатьох сферах суспільної діяльності і виступає предметом дослідження цілої низки наук, кожна з яких виокремлює свої аспекти її розгляду.

Адаптація є вимушеним процесом, а не чимось органічно властивим, і є результатом впливу зовнішніх сил. Якщо звикання веде до динамічної

рівноваги, то адаптація, навпаки, намагається цю рівновагу порушити. Вона постійно залежить від наявності «зони найближчого розвитку». Важливу роль тут відіграє те, як особистість сприймає або відкидає зовнішні та внутрішні умови свого існування, а також її активність у зміні цих умов у бажаному напрямку, задоволеність ними та рівень домагань [7; 10; 26].

Дослідження Ю. Бохонкової заслуговує на увагу, оскільки в ньому підкреслюється, що адаптація — це особливий вид взаємодії, мета якого полягає в координації суперечливих систем. Цей процес передбачає зміну вихідних характеристик систем у міру його розвитку. Оптимальна адаптація полягає у створенні нової, більш складної системи, де вихідні об'єкти (індивід і середовище) функціонують як підсистеми, зберігаючи при цьому певну автономію. Така система набуває нових властивостей і функцій, які відсутні у вихідних об'єктів, що робить її корисною для нової системи та підвищує загальну продуктивність підсистем. Нова система виникає внаслідок активної взаємодії між індивідом і середовищем, що передбачає взаємні, двосторонні зміни. Основним принципом побудови оптимальної системи взаємодії є розвиток і ускладнення як індивіда, так і середовища [7; 26; 30].

У словнику-довіднику з соціальної педагогіки під редакцією Т. Алексєєнко адаптація визначається як «процес пристосування індивіда до умов соціального середовища; одне з ключових понять у категорії соціалізації». У соціальній психології та соціальній педагогіці це розглядається як взаємодія особистості та середовища, що базується на узгодженні вимог і соціальних очікувань. Цей процес проявляється через усвідомлення і прийняття норм соціального середовища, а також активність особистості в їх засвоєнні та творчому відображенні у своїй діяльності, поведінці, у відповідності самооцінок і домагань, претензій і можливостей з реаліями конкретного середовища [7; 26; 49].

Дослідниця Н. Захарова зазначає, що адаптація людини — універсальна властивість живого організму, здатного до взаємодії з

довкіллям, яке постійно змінюється, є одночасно процесом і результатом пристосування до навколишнього середовища та має відображення у суспільстві, природі й пізнанні [7; 26; 49].

Після проведення аналізу наукової літератури ми можемо зробити висновок, що на сьогодні існує чотири основні види адаптації [7; 26; 49]:

1. Біологічна адаптація, яка полягає в пристосуванні організму до умов навколишнього середовища, таких як температура, атмосферний тиск, вологість, освітлення тощо. Люди мають унікальну здатність використовувати різні допоміжні засоби, як-от житло та одяг, а також можуть регулювати деякі біологічні процеси і стани за допомогою психічних механізмів.
2. Фізіологічна адаптація, що охоплює сукупність фізіологічних реакцій, які допомагають організму пристосуватися до змін у навколишньому середовищі, зберігаючи при цьому відносну стабільність внутрішнього середовища.
3. Психологічна адаптація, яка полягає в пристосуванні людини до вимог та критеріїв оцінки, що існують у суспільстві, шляхом засвоєння норм і цінностей конкретної спільноти.
4. Соціальна адаптація – це активне пристосування людини до змінених обставин, що відбувається за допомогою різних суспільних методів.

Варто звернути увагу на визначення соціальної адаптації, запропоноване Л. Дябел: це діяльне пристосування особи до умов соціального оточення (життєвого середовища) через опанування та сприйняття цілей, цінностей, правил та моделей поведінки, що є загально визнаними в суспільстві. Дослідниця підкреслює, що у соціальній педагогіці соціальна адаптація розглядається як ключова категорія. Це поняття трактується як процес динамічного пристосування індивіда до обставин соціального середовища, а також як форма взаємодії особистості чи суспільної групи з соціумом. Процес соціальної адаптації особистості формується під впливом індивідуальних психологічних особливостей (таких

як мислення, увага, пам'ять, почуття), характеристик темпераменту (інтенсивність, темп реакції, ригідність, пластичність), а також рис характеру (наприклад, інтерес, відповідальність, комунікабельність, працелюбність або ледарство). Усі ці фактори необхідно враховувати при плануванні освітніх впливів, методів та форм роботи, спрямованих на ефективну соціалізацію молодого покоління.[7; 26; 49].

Варто зазначити, що поняття соціальної адаптації та соціалізації тісно пов'язані між собою і доповнюють одне одного. *Соціалізація* — це тривалий і поступовий процес, який має еволюційний характер. Він включає в себе впізнавання, накопичення та засвоєння нових знань, умінь і навичок, а також перетворення соціальних цінностей і норм у внутрішні механізми, які регулюють нашу діяльність. Адаптація, в свою чергу, має більш стислі часові рамки; це швидший, революційний процес, під час якого потрібно в короткі терміни впоратися з новими соціальними змінами та викликами.

Результати аналізу наукових джерел показують, що більшість дослідників виділяють дві основні форми соціальної адаптації: активну, коли індивід намагається впливати на своє оточення, щоб змінити його (зокрема, ті норми, цінності та способи взаємодії, які потрібно освоїти), і пасивну, коли він прагне підкоритися впливу та змінам у середовищі. Успішною соціальною адаптацією вважається високий соціальний статус індивіда в цьому середовищі, а також його загальна задоволеність цим оточенням. Низька соціальна адаптація проявляється у бажанні змінити оточення або в аномаліях (різноманітні порушення в ціннісно-нормативній системі суспільства) [7; 26; 49].

Ці форми тісно пов'язані між собою, але на різних етапах реалізації адаптаційного потенціалу особистості вони можуть мати певну незалежність або ж тимчасово отримувати пріоритет. Процес соціальної адаптації не є тим самим, що й біологічне пристосування живого організму до навколишнього середовища. Людина — це носій і володар свідомості, завдяки якій вона не лише сприймає реальну соціальну дійсність, а й

активно впливає на неї, взаємодіючи з соціальним середовищем і природою, намагаючись змінити існуючий стан речей [1, с. 13; 7; 49].

Вивчення концепцій соціальної адаптації дало можливість нам та іншим дослідникам спробувати класифікувати їх, спираючись на основний критерій — співвідношення ролей суб'єкта та середовища в адаптаційному процесі. За цим критерієм можна виділити три основні підходи до розуміння цього поняття. По-перше, ті, що підкреслюють вирішальний вплив середовища на людину, яка сприймається як відносно пасивний об'єкт цього впливу. По-друге, ті, що акцентують увагу на активній ролі самої особистості. І, по-третє, підходи, які визнають взаємний вплив обох сторін: як самої людини (суб'єкта), так і її оточення (середовища).

Даний підхід дає змогу інтерпретувати процес соціальної адаптації як активне пристосування особистості до умов її оточення, а також як трансформацію середовища відповідно до потреб та характеристик цієї особистості. Отже, методи оптимізації адаптаційного процесу мають враховувати характерні особливості обох взаємодіючих чинників. [7; 26; 30].

Отже, ми вважаємо, що соціальна адаптація — це динамічний процес взаємодії між особою та її оточенням, який має на меті досягнення оптимального функціонування та злагоди. Підсумком цього процесу є адаптованість, тобто стан, за якого індивід і середовище здатні співіснувати й ефективно взаємодіяти, враховуючи взаємну специфіку.

Успішність соціальної адаптації проявляється не лише в здатності індивіда функціонувати в середовищі, а й у його можливості самореалізуватися, розкрити свій потенціал і створити умови для позитивних змін у середовищі.

Дослідник А. Бударний розглядає соціальну адаптацію студентів як складний процес, що включає в себе пристосування до нових умов навчання та спілкування. Період соціальної адаптації надає можливість оцінити соціально-психологічну підготовку студентів до навчання, а також

спрогнозувати їхнє подальше просування та розвиток. Різні обставини по-різному впливають на психічний та емоційний стан студентів. В одних групах студенти можуть почуватися комфортно, в інших — відчувати дискомфорт, а у присутності викладачів їхня поведінка може бути зовсім іншою. Незнайоме оточення, нові знайомства, невідомі викладачі та численні труднощі здатні негативно позначитися на психіці першокурсника, тимчасово роблячи його пасивним, обережним або, навпаки, неврівноваженим та дратівливим. [25, с. 70–71; 26; 30].

Науковець В. Давидов виділяє чотири етапи соціальної адаптації студентів:

1) підготовчий, який пов'язаний із професійним самовизначенням студента та формуванням базових психологічних навичок для подолання труднощів на початку навчання;

2) орієнтовний, що стосується адаптації студента до специфіки вищого навчального закладу, засвоєння норм і правил, а також підпорядкування вимогам;

3) етап, на якому студенти пристосовуються до особливостей вибору спеціальності та до своєї академічної групи;

4) на завершальному етапі студент, розширюючи своє уявлення про профіль спеціальності, формує первинну самооцінку правильності свого професійного вибору та поведінки в групі [7; 26; 49].

Становлення особистості студента — це не лише адаптація до нових умов, а й формування нових способів поведінки, які допомагають долати труднощі та успішно займатися навчанням і громадською діяльністю. Багато студентів стикаються з проблемами в навчальному процесі. Оскільки формування особистості під час навчання є надзвичайно важливим, давайте виділимо труднощі, які виникають через умови навчального закладу: зміна звичного ритму життя; брак часу на самопідготовку та невміння його правильно розподілити; розлука з батьками та родичами; підвищені вимоги викладачів; перевантаження навчальними завданнями; складність

навчального матеріалу; особливості нового колективу; недостатня спеціальна та загальноосвітня підготовка; специфіка взаємин у академічній групі за фахом; відсутність навичок спілкування та ведення дискусій; брак навичок навчальної діяльності; специфіка навчального закладу.

Найбільші труднощі, з якими стикаються люди, пов'язані зі зміною звичного ритму життя. Заняття за розкладом можуть починатися як вранці, так і в середині дня, а перерви між ними тривають по годині і більше. Це створює брак часу на самопідготовку та правильне використання цього часу, а також призводить до розлуки з батьками[5; 25, с. 70; 26].

Отже, ключові складнощі, що виникають у студентів у процесі соціальної адаптації, охоплюють наступні аспекти:

- розбіжність між попередніми уявленнями студентів про зміст та умови освітнього процесу і фактичною реальністю навчання у закладах вищої освіти;
- невідповідність їхніх навичок та можливостей новим вимогам;
- недостатній рівень навчальної мотивації, високий темп та великий обсяг навчального матеріалу;
- нервово-психічна напруга, зумовлена звиканням до нового соціального оточення, налагодженням контактів (як з одногрупниками, так і з викладачами), а також необхідністю опанування інших стилів комунікації та взаємодії. Розбіжності у сприйнятті або розумінні певних ситуацій;
- проява захисних реакцій у відповідь на груповий тиск;
- самоорганізація: зокрема перший досвід проживання окремо від сім'ї (для студентів-іногородніх);
- необхідність самоконтролю та дисципліни в навчальному процесі;
- оптимальне поєднання режиму навчання та відпочинку [7; 25; 26; 51]:

Наслідки соціально-психологічної дезадаптованості можуть проявлятися у вигляді академічних труднощів, дезадаптивних форм

поведінки, таких як адиктивна чи девіантна, а також психологічного стресу [5; 7; 26].

Аналіз наукових джерел показує, що зазвичай профілактика та подолання дезадаптацій зосереджуються, в першу чергу, на педагогічних, дидактичних та організаційних заходах. Проте, розробка соціально-педагогічних умов для успішної соціальної адаптації студентів залишається недостатньо дослідженою темою і не є невід'ємною частиною навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах [7; 26; 51].

Згідно з результатами теоретичного аналізу проблеми, яка розглядається в науковій та науково-методичній літературі, ми визначаємо соціальну адаптацію студентів як цілеспрямований двосторонній процес, що включає взаємодію студента з соціально-освітнім середовищем вищої школи. Це передбачає активну участь студентів у всіх аспектах навчального та поза навчального життя, прийняття вимог і норм закладів вищої освіти, прагнення до здобуття професійних знань та формування необхідних компетенцій, ефективну комунікацію, а також продуктивні міжособистісні стосунки в студентському середовищі. Важливим є також емоційний комфорт, який в цілому забезпечує успішну інтеграцію в соціальну та трудову діяльність у майбутньому.

### **1.5. Психологічна стійкість в умовах колективного проживання та обмеженого приватного простору.**

Студентський гуртожиток можна розглядати як своєрідний мікросоціум зі своїми правилами, нормами та особливостями взаємодії. Щороку з настанням осені значна кількість учорашніх абітурієнтів заселяється до гуртожитків, особливо ті, хто вступає до закладів освіти в інших містах.

Початок студентського життя є складним періодом, що супроводжується необхідністю пристосування до нових умов навчання, соціального оточення та способу життя.

В Україні домінує класична модель гуртожитків коридорного або блочного типу, які здебільшого перебувають на балансі державних університетів. Найчастіше це кімнати на 2–4 особи.

Коридорна система — це класичний тип планування гуртожитків або малосімейок. Через увесь поверх проходить довгий спільний коридор. По обидва боки цього коридору розташовані двері в житлові кімнати. Кількість кімнат на одному поверсі може сягати 20–40 одиниць. Кухня зазвичай одна або дві на поверх. Це велике приміщення з кількома плитами та мийками. Санвузол та духова розташовані в кінцях коридору. Часто вони розділені на чоловічі та жіночі зони на кожному поверсі або чергуються через поверх.

Блочна система (її також часто називають «секційною») – приміщення об'єднуються у невеликі групи (блоки), які мають власну закриту інфраструктуру, спільна кухня та санвузол на 2-4 кімнати. Виходячи з кімнати, ви не потрапляєте одразу в «прохідний двір». Ви опиняєтесь у закритому просторі (холі), де перебувають лише ваші сусіди по блоку (зазвичай це 4–8 осіб замість 40 на поверсі). Можна вийти в душ у халаті, не відчуваючи дискомфорту.

Блочна система вважається більш комфортною, ніж коридорна. Але, якщо в коридорній системі ви можете просто ігнорувати неприємну людину, то в блоці вам доведеться ділити з нею унітаз і раковину, душ, кухню. Конфлікт всередині блоку відчувається гостріше.

Проживання у гуртожитку є специфічною формою організації життєвого простору студентів, яка має як переваги, так і певні труднощі. У вітчизняній та зарубіжній науці гуртожиток розглядається як важливий інститут соціалізації, де відбувається формування комунікативних навичок, розвиток самостійності та відповідальності.

З одного боку, колективне проживання сприяє розширенню соціальних контактів, формуванню дружніх стосунків та розвитку навичок співпраці. Студенти навчаються домовлятися, враховувати інтереси інших, вирішувати конфлікти та організовувати спільний побут. У багатьох дослідженнях підкреслюється, що наявність підтримуючого соціального середовища позитивно впливає на психологічний стан студентів і сприяє їхній адаптації.

З іншого боку, гуртожиток може виступати джерелом психологічного навантаження. Обмежений особистий простір, різниця в характерах, звичках і цінностях, шум, порушення режиму — усе це може провокувати конфлікти та підвищувати рівень стресу. У зарубіжних дослідженнях також наголошується, що студенти, які проживають у гуртожитках, частіше стикаються з проблемами емоційного вигорання та тривожності, особливо на початкових етапах навчання.

Кампус європейського університету (гуртожиток) зазвичай інтегрований в міське життя. Студенти в Польщі, Чехії, Франції, Німеччині та інших європейських країнах можуть проживати в різних районах міста, так як гуртожитки не завжди сконцентровані в одній локації, а щоб добратися до університету, необхідно користуватися міським транспортом.

Гуртожитки за кордоном пропонують широкий вибір варіантів проживання. Студенти можуть жити в комфортних умовах, обладнаних всіма зручностями. Найбільш розповсюдженими серед гуртожитків є:

- ✓ Класичні. Такі гуртожитки передбачають проживання студентів в одномісній або спільній кімнаті. Кухня, пральня, ванна кімната та зони для навчання зазвичай є спільними.
- ✓ Апартаменти на кампусі. Квартири, які пропонують студентам комфортний простір з окремою ванною кімнатою, кухнею та зручностями. Цей варіант більше підходить для тих, кому важлива приватність.

- ✓ Кооперативні гуртожитки. Варіант проживання, в якому студенти не лише мають спільний простір, а й розподіляють обов'язки з ведення домашнього господарства та комунальну відповідальність.
- ✓ Тематичні гуртожитки. Можливість жити та навчатися в студентській спільноті, об'єднаній спільними інтересами, захопленнями та спеціальностями[7; 26; 51].

У країнах Європи та США акцент зміщений на автономію студента та створення багатофункціональних просторів.

Основні моделі:

1. *StudentHalls* (Британія, США): Схожі на готелі. Студенти часто мають власні ванні кімнати, а кухні є спільними на великий блок.
2. *WG (Wohngemeinschaft)* — Німеччина, Австрія: Популярна модель спільної оренди великої квартири групою студентів. Це дозволяє розділити витрати та самостійно обирати сусідів.
3. *Колівінгу (Co-living)*: Новий світовий тренд. Приватні компанії будують комплекси, де за невелику кімнату студент отримує доступ до спортзалів, коворкінгів, ігрових зон та послуг прибирання.

Зворотний бік комфорту — самотність. Західні дослідники зазначають, що проживання в індивідуальних апартаментах може підвищувати ризик виникнення депресивних станів у студентів через брак соціальних контактів. Саме тому сучасне проектування кампусів передбачає створення «соціальних магнітів» — спільних зон, які стимулюють міжособистісну взаємодію та сприяють зміцненню психологічної стійкості й соціального благополуччя особистості [1; 5; 7].

Студентський кампус американських вишів — це резиденції з великою територією, яка простягається на кілька десятків гектарів. На ній розташовані гуртожитки, адміністративні будівлі, бібліотеки, спортивні майданчики, місця для самостійного навчання та дозвілля. Вони можуть знаходитися у передмісті, в оточенні мальовничих паркових зон та є повністю автономними.

## Психологічний вплив порівняння

Фактор	Вітчизняний досвід (Колективізм)	Зарубіжний досвід (Індивідуалізм)
Стресори	Порушення тиші, відсутність приватності.	Самотність, соціальна тривожність.
Розвиток навичок	Емпатія, адаптивність, вирішення конфліктів.	Самодисципліна, планування, автономність.
Тип підтримки	Стихійна (друзі поруч 24/7).	Інституційна (куратори, групи підтримки).

**Етапи адаптації в гуртожитку:**

Згідно з дослідженнями, адаптація – це процес, який включає в себе пристосування до нових матеріально-побутових умов, соціального оточення та самостійного ведення господарства. Ось основні етапи адаптації:

1. Етап «Ознайомлення» (Початковий) Це перші тижні проживання. Студент відчуває цікавість до нового середовища, знайомиться з сусідами та вивчає правила гуртожитку.

Особливості: Високий рівень енергії, ігнорування дрібних побутових незручностей.

2. Етап «Негативної адаптації» (Критичний) Цей етап зазвичай настає через 1-2 місяці. Ейфорія зникає, і студент стикається з реальністю: побутовими труднощами, різницею у звичках із сусідами, нестачею приватності та шумом.

Особливості: Можливе виникнення роздратування, втоми та ностальгії за домом.

3. Етап «Активної адаптації» (Пристосування). На цьому етапі студент починає активно діяти, щоб поліпшити свої умови проживання: вчиться

готувати, організовує спільне прибирання та знаходить спільну мову з іншими.

Особливості: Пошук компромісів і формування своєї «соціальної ніші» в колективі.

4. Етап «Функціональної адаптації» (Стабілізація). Цей етап характеризується повним прийняттям умов проживання. Гуртожиток стає «своїм» місцем.

Особливості: Сформоване коло спілкування, звичний побут і відсутність гострого стресу.

Отже, виходячи з цього ключовими чинниками успішної адаптації є: побутові (вміння самостійно готувати, прати, прибирати), соціальні навички (вміння домовлятися та поважати особистий простір інших), матеріально-побутові умови (затишок в кімнаті).

### **Порівняльна характеристика гендерної відмінності формування психологічної стійкості**

Формування психологічної стійкості (*resilience*) має свої особливості, пов'язані з гендером, які зумовлені як біологічними факторами, так і соціалізацією. Розуміння цих відмінностей є надзвичайно важливим для подолання труднощів у молодих людей при адаптації. Ось кілька ключових аспектів, які варто врахувати:

Порівняльна таблиця гендерної відмінності при формуванні психологічної стійкості

Основні аспекти	Дівчата	Хлопці
Соціалізація та емоційна регуляція	Вони зазвичай показують вищий рівень соціальної підтримки. Їхня стійкість часто ґрунтується на вмінні просити про допомогу, відкрито обговорювати свої емоції та будувати міцні міжособистісні зв'язки	Зазвичай їх виховують у дусі «емоційної стриманості». Їхня стійкість частіше проявляється через незалежність, здатність самостійно вирішувати проблеми та активну поведінку.
Копінг-стратегії (Стратегії подолання)	Вони зазвичай схильні до емоційно-орієнтованого копінгу та відкритого обговорення своїх переживань. Це робить їх більш вразливими до внутрішніх переживань, таких як тривожність, але водночас допомагає їм бути більш гнучкими в соціальній адаптації.	Вони частіше обирають проблемно-орієнтований копінг або стратегії відволікання, такі як спорт, хобі чи відеоігри. Це може створювати враження зовнішньої стійкості, хоча насправді вони можуть приховувати внутрішній дистрес.
Реакція на стресові фактори	Зазвичай більш чутливо реагують на конфлікти у стосунках та їх розриви.	В свою чергу, частіше демонструють стійкість або, навпаки, дезадаптацію в ситуаціях, пов'язаних із досягненням успіху, конкуренцією та соціальним статусом.

Таким чином, гуртожиток виступає: одночасно ресурсом розвитку і фактором ризику, що вимагає від студентів високого рівня психологічної стійкості.

На відміну від українського досвіду, де ти «змушений» спілкуватися, за кордоном соціалізація є вибором. Це формує навичку свідомої побудови стосунків.

### **Висновок до розділу 1.**

Теоретичний аналіз свідчить, що психологічна стійкість (резиліентність) здобувачів освіти в умовах гуртожитку не є статичною характеристикою, а постає динамічним феноменом, що є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів особистості (таких як життєстійкість та самоактуалізація) та зовнішніх чинників підтримки. Застосування моделі BASIC Ph та копінг-тесту Лазаруса-Фолкмана уможливорює комплексну оцінку конкретних ресурсів (емоційних, когнітивних, соціальних), що сприяють збереженню психологічної рівноваги особистості в умовах спільного проживання.

Дослідження механізмів підтримання стійкості в осіб в умовах адаптації до нового соціального середовища виявило її комплексну та мінливу природу. Психологічна стійкість розглядається не як окрема риса, а як сукупність особистісних якостей, що забезпечують ефективне функціонування індивіда в умовах стресу, невизначеності та життєвих змін. Сучасні психологічні концепції визначають стійкість не лише як здатність до подолання труднощів чи збереження функціональності в умовах несприятливих обставин. Вона також включає спроможність до швидкої адаптації до нового, пошуку внутрішніх ресурсів для подальшого розвитку та особистісного зростання в складних життєвих обставинах. Резиліентність дозволяє особистості ефективно пристосовуватися та зберігати свою ідентичність навіть за умов значних трансформацій оточення.

Виявлено, що структура психологічної стійкості інтегрує низку взаємопов'язаних компонентів. До них належать емоційна, когнітивна, поведінкова та соціальна складові. Сукупність цих елементів забезпечує регуляцію емоцій, когнітивних процесів, дій та сприяє успішній соціальній взаємодії. Вони дозволяють індивіду підтримувати самоконтроль, здійснювати раціональне мислення, діяти рішуче та активно залучати підтримку соціуму.

Встановлено, що психологічна опірність розвивається завдяки комплексній взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників.

До внутрішніх чинників належать особистісні якості, такі як самосприйняття, здатність до емоційної регуляції, рівень занепокоєння, прагнення до подолання перешкод, самостійність та цілеспрямованість.

Зовнішніми факторами є соціальна підтримка, міжособистісні стосунки в сім'ї, академічне або професійне середовище, а також загальні умови проживання.

Однак, жоден із цих елементів окремо не може повністю забезпечити формування справжньої психологічної стабільності. Вирішальне значення має їхня інтегрована дія та взаємне посилення.

У цьому контексті чинники, що впливають на психологічну стійкість студентів, які проживають у гуртожитку, були класифіковані на дві групи: сприятливі (ресурсні) та обтяжуючі (стресові).

Сприятливі фактори, до яких належать підтримка з боку товаришів, позитивна атмосфера в колективі, навички саморегуляції та комфортні побутові умови, сприяють швидшій адаптації молодих людей до нового оточення та посилюють їхню здатність долати виклики.

Водночас, обтяжуючі чинники, такі як конфлікти, відчуття ізоляції, недостатність приватного простору, постійний фоновий шум, занепокоєння або страх, можуть знижувати психологічну стабільність студентів і негативно впливати на їхній внутрішній стан.

Було встановлено, що для студента критично важливим є баланс між цими двома категоріями факторів, а також індивідуальні характеристики його особистості, які визначають, як він реагує на зовнішнє середовище.

Отже, психологічна стійкість студентів у гуртожитку виникає як результат складної взаємодії внутрішніх ресурсів та впливу середовища. Розвиток цієї стійкості важливий для того, щоб молоді було легше пристосуватись, зберегти добрий психологічний стан та дбати про своє здоров'я під час навчання й життя у гуртожитку.

## РОЗДІЛ 2.ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ГУРТОЖИТКАХ

### 2.1. Процедура та вибірка емпіричного дослідження

Розвиток психологічної стійкості — складний особистісний процес, який поєднує внутрішні і зовнішні ресурси. Гнучкість, пристосовність і завзятість дозволяють людям ефективніше використовувати власну витривалість шляхом змінення певних думок і вчинків. До ресурсів, які допомагають долати складні життєві ситуації, належать толерантність до невизначеності, оптимізм, соціальне оточення, переконання, особистісну гідність та інші.

Емпіричне дослідження проходило в період з лютого по березень 2026 року, і його основою став гуртожиток «Білоцерківського національного аграрного університету».

У вибірку дослідження увійшла сучасна студентська молодь віком від 18 до 25 років — це той період, коли молоді люди переходять від пізнього юнацтва до ранньої дорослості. Загалом у дослідженні взяли участь 57 респондентів, які постійно проживають у гуртожитку.

Ось характеристика вибірки:

За статтю: 23 чоловіки (40,4%) та 34 дівчини (59,6%).

За курсом навчання: 1 курс — 12 осіб; 2 курс — 22 особи; 3 курс — 18 осіб; 4 курс — 5 осіб.

Всі учасники добровільно погодилися на участь у дослідженні, були проінформовані про його мету та надали згоду на використання анонімізованих даних для наукових цілей.

Детальний розподіл вибірки представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

## Демографічні та академічні показники вибірки (n=57)

Показник	Категорія	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Стать	Чоловіки	23	40,4%
	Жінки	34	59,6%
Курс навчання	1 курс	12	21,1%
	2 курс	22	38,6%
	3 курс	18	31,5%
	4 курс	5	8,8%

Метою цього дослідження є перевірка гіпотези про те, як особистісні ресурси пов'язані зі стратегіями поведінки, що сприяють психологічній стійкості студентів, особливо в умовах обмеженого особистого простору та активної соціальної взаємодії.

Для досягнення цієї мети було розроблено комплексний діагностичний інструментарій, який складається з чотирьох основних блоків:

1. Оцінка рівня стресу та адаптаційних можливостей Цей блок допомагає виявити, наскільки студенти відчують дезадаптацію через брак приватності та побутові труднощі.

Шкала психологічного стресу PSM-25 (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філіон) використовується для вимірювання поточного рівня стресу та психофізіологічного напруження.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ-АМ, О.Г. Маклаков, С.В. Чермянін) оцінює нервово-психічну стійкість, комунікативний потенціал та загальну здатність особистості адаптуватися до умов навколишнього середовища.

2. Дослідження ресурсного потенціалу особистості. Це дослідження зосереджується на внутрішніх ресурсах, які допомагають студенту зберігати свою автономію, навіть під впливом соціального тиску.

Тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва) оцінює рівень залученості, контролю та готовності приймати ризики, які є основними складовими психологічної стійкості.

Опитувальник САМОАЛ (Н.Ф. Каліна) призначений для визначення рівня самоактуалізації, зокрема за такими шкалами, як «автономність», «контактність» та «сприйняття природи людини».

3. Діагностика механізмів подолання стресу (Копінг-стратегії) Цей процес дозволяє глибше зрозуміти, як ми вирішуємо конфлікти та відновлюємо внутрішню рівновагу.

Копінг-тест Лазаруса (WCQ) допомагає виявити, які поведінкові стратегії ми використовуємо найчастіше, такі як планування, дистанціювання або втеча-уникнення.

Ресурсорієнтована модель BASIC Ph (М. Лаад) створює багатовимірний профіль подолання стресу, враховуючи шість основних аспектів: віру, емоції, соціальні зв'язки, уяву, когніцію та фізіологію.

4. Кореляційний аналіз (Коефіцієнт Пірсона) Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними явищами (наприклад, зв'язок між рівнем самооцінки та тривожністю) використовується коефіцієнт лінійної кореляції  $r$ -Пірсона.

Для забезпечення достовірності отриманих результатів та перевірки висунутих гіпотез буде застосовано комплекс методів математичної статистики за допомогою програмного пакета Microsoft Excel.

Застосування комбінації цих методів дає змогу отримати глибоке розуміння психологічних чинників стійкості молодих людей, а також умов, що впливають на їх формування та становлення в колективному середовищі.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Результати описової статистики та порівняльного аналізу

Першим кроком у нашому аналізі стало визначення середніх значень та розподіл респондентів за різними рівнями прояву досліджуваних ознак. Це дало змогу зрозуміти загальний психологічний стан студентів, які живуть у гуртожитку.

Для глибшого розуміння структури об'єкта дослідження, ми систематизуємо демографічні та академічні дані в зведену таблицю. Це допоможе нам оцінити, наскільки репрезентативною є кожна підгрупа.

Таблиця 2.2.

Узагальнена структура вибірки за гендерно-курсним критерієм (n=57)

Курс навчання	Чоловіки (осіб)	Жінки (осіб)	Усього (осіб)	Питома вага (%)
1 курс	5	7	12	21,1%
2 курс	9	13	22	38,6%
3 курс	7	11	18	31,5%
4 курс	2	3	5	8,8%
<i>РАЗОМ</i>	<i>23</i>	<i>34</i>	<i>57</i>	<i>100%</i>

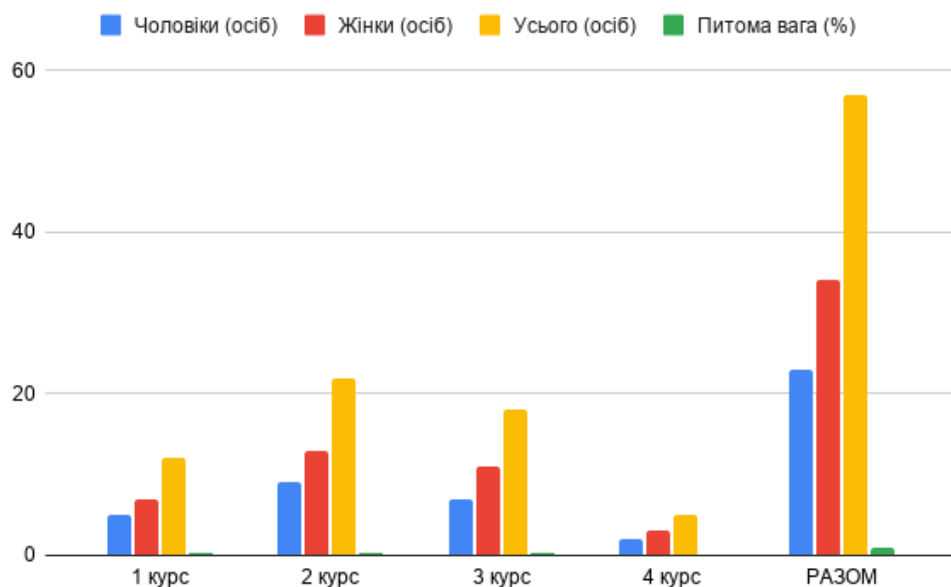


Рис. 2.1. Оцінка рівня психологічного стресу та адаптивності

## Блок 1. Оцінка рівня стресу та адаптаційних можливостей

Першим кроком нашого емпіричного аналізу стало визначення фонового рівня стресу серед студентів. Застосувавши *методику PSM-25* (шкала Лемура-Тесье-Філіона), ми отримали розподіл, який відображає стан дезадаптації в гуртожитку.

Таблиця 2.3.

Показники рівнів психологічного стресу (за методикою PSM-25)

Рівень стресу	Кількість осіб	Відсоток (%)	Характеристика стану
Низький (стан адаптації)	14	24,6%	Психологічна стійкість, низьке напруження
Середній (норма)	31	54,4%	Помірна напруженість, достатні ресурси
Високий (стан дезадаптації)	12	21,1%	Схильність до зривів, потреба у корекції

Низький (стан адаптації)/Психологічна стійкість, низьке напруження, Середній (норма)/Помірна напруженість,

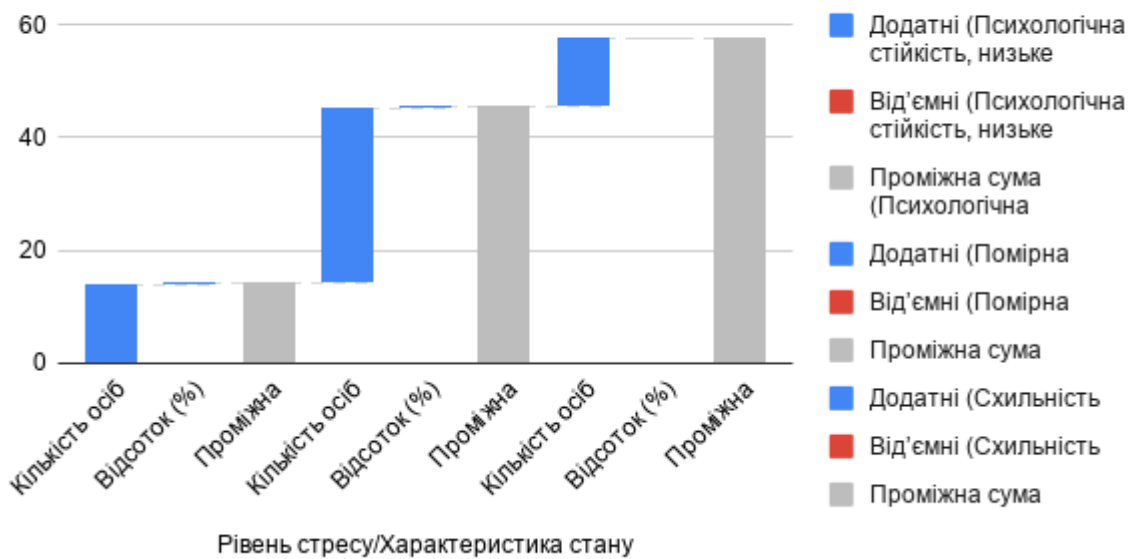


Рис. 2.2. Показник рівнів психологічного стресу

Аналіз результатів оцінки рівня стресу показує, що більшість респондентів (54,4%) мають середній рівень стресу. Це свідчить про те, що життя в гуртожитку створює певний рівень напруженості, але студенти мають достатньо внутрішніх ресурсів, щоб підтримувати нормальне життя та продуктивне навчання.

Низький рівень стресу (24,6%) спостерігається у студентів з високою психологічною стійкістю. Ці люди вміють ефективно відокремлюватися від побутових подразників і зберігати внутрішній спокій, навіть коли особистого простору не вистачає.

Високий рівень стресу (21,1%) викликає занепокоєння, оскільки свідчить про дезадаптацію. Кожен п'ятий студент у гуртожитку відчуває надмірне психофізіологічне навантаження пов'язано з кризовими періодами навчання, особливостями соціальної взаємодії в гуртожитку та військовим станом., що може призвести до емоційного вигорання, зниження успішності або соматизації стресу.

Наступним етапом нашого дослідження стало вивчення адаптаційних можливостей студентів за методикою МЛЮ-АМ (О.Г. Маклаков, С.В. Чермянін). Цей інструмент дозволяє оцінити не лише загальний показник — особистісний адаптаційний потенціал (ОАП), а й його складові: нервово-психічну стійкість та комунікативні навички. Результати розподілу студентів за рівнями ОАП можна знайти в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

## Розподіл рівнів особистісного адаптаційного потенціалу (n=57)

Рівні адаптації	Кількість осіб	Відсоток (%)	Характеристика групи
<i>Високий</i> (1–3 стени)	11	19,3%	Група високої адаптивності (ГВА)
<i>Середній</i> (4–7 стенив)	33	57,9%	Група нормальної адаптивності (ГНА)
<i>Низький</i> (8–10 стенив)	13	22,8%	Група зниженої адаптивності (ГЗА)

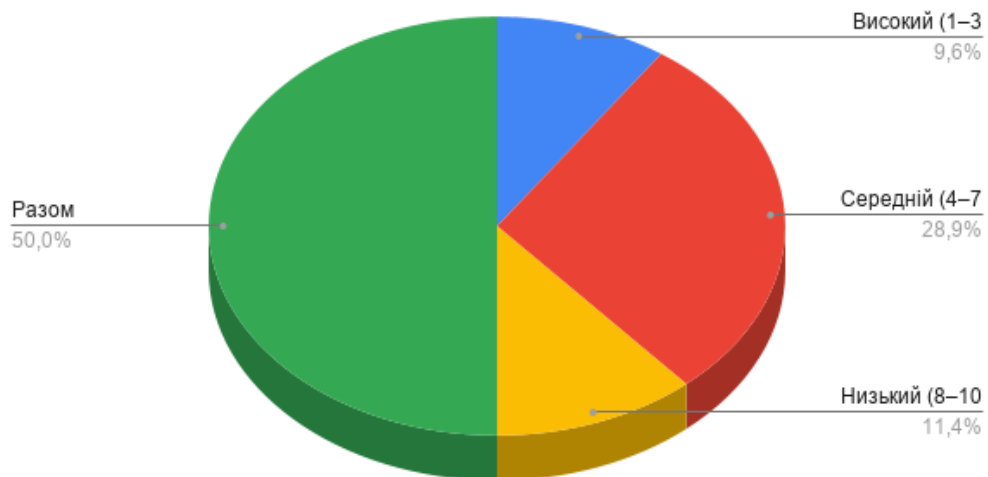


Рис. 2.3. Розподіл рівнів особистісного адаптаційного потенціалу

### Аналіз результатів за шкалами МЛО-АМ:

#### 1. Особистісний адаптаційний потенціал (ОАП):

Більшість студентів (57,9%) демонструють середній рівень адаптивності. Це свідчить про те, що процес адаптації до нового середовища (або тривале перебування в ньому) проходить в цілому непогано, але все ж вимагає постійних зусиль. У кризових ситуаціях ці респонденти можуть проявляти ознаки дезадаптації.

#### 2. Нервово-психічна стійкість (НПС):

Аналіз середніх значень за цією шкалою показав, що 22,8% студентів мають низький рівень НПС. Це узгоджується з результатами методики PSM-25, де 21,1% учасників відзначили високий рівень стресу. Такі студенти можуть бути схильні до емоційних зривів і неадекватного сприйняття реальності в конфліктних ситуаціях, які часто виникають у гуртожитку.

#### 3. Комунікативний потенціал (КП):

Цей показник виявився вищим, ніж у інших (середній рівень у 68% опитаних). Це цілком зрозуміло для студентського середовища, де щоденна взаємодія є неминучою. Однак високий КП не завжди означає, що стресу

немає — часто він слугує лише інструментом для вирішення побутових питань, не забезпечуючи глибокої емоційної підтримки.

#### 4. Моральна нормативність (МН):

Результати за цією шкалою показують, що більшість студентів (74%) дотримуються загальноприйнятих норм поведінки в колективі. Це може стримувати відкриті конфлікти в гуртожитку, але водночас може підвищувати внутрішнє напруження через необхідність постійно «підлаштовуватися» під інших.

### **Висновок до блоку 1. Оцінки рівня психологічного стресу та адаптивності**

Поєднання результатів PSM-25 та МЛО-АМ дає змогу стверджувати, що рівень стресу у студентів безпосередньо залежить від їхнього адаптаційного потенціалу.

- ✓ Студенти з високим ОАП (19,3%) вміло перетворюють стресові фактори гуртожитку на цінний досвід, зберігаючи внутрішній спокій.
- ✓ Натомість студенти з низькою адаптивністю (22,8%) потрапляють до «групи ризику». Їхня обмежена нервово-психічна стійкість у поєднанні з тісним простором створює замкнене коло: стрес знижує здатність адаптуватися, що, в свою чергу, ще більше підсилює стрес.

### **Блок 2. Дослідження ресурсного потенціалу особистості**

Порівняльний аналіз компонентів життестійкості (тест С. Мадді)

Щоб зрозуміти, які ресурси допомагають студентам залишатися на плаву, ми провели аналіз середніх значень за різними компонентами життестійкості.

Аналіз результатів дослідження за методикою С. Мадді дав змогу визначити, наскільки добре сформовані ключові компоненти життестійкості у студентів, які живуть у гуртожитках. Першим ми розглянули компонент

«залученість», який показує, наскільки особистість активно бере участь у життєвих подіях (див. табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Розподіл рівнів компоненту «залученість» у вибірці студентів (n=57)

Рівні розвитку	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	1	1,8%
Середній	24	42,1%
Низький	32	56,1%

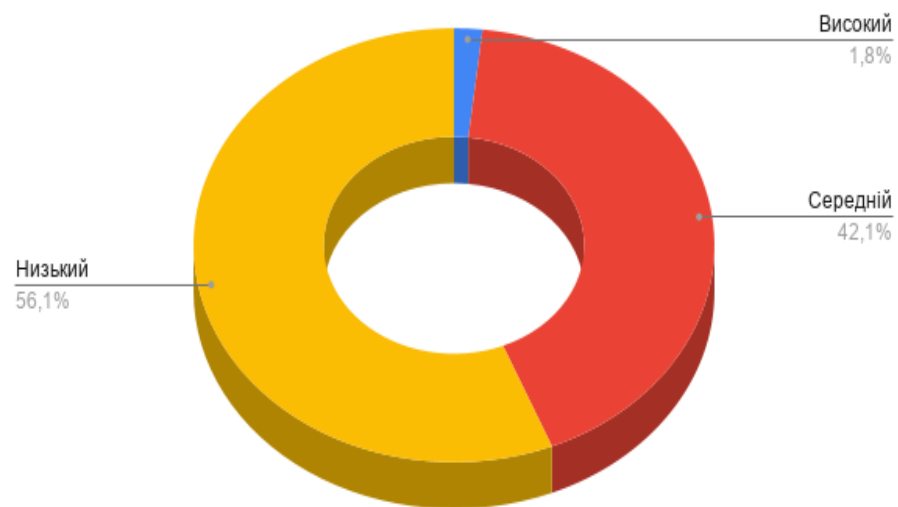


Рис. 2.4. Розподіл рівнів компоненту «залученість»

Як видно з таблиці 2.2.3, більшість опитаних демонструє низький рівень залученості — 56,1% (32 особи). Враховуючи поточні події в країні та загальну нестабільність, такі результати не є несподіваними.

Студенти з низьким рівнем залученості часто сприймають життя як низку подій, які не приносять їм емоційного задоволення. Це може свідчити про відчуття «відчуженості» від власного життя та брак інтересу до активної самореалізації через обмежене уявлення про професійні та соціальні можливості.

Середній рівень залученості спостерігається у 42,1% респондентів (24 особи). Ці студенти зазвичай отримують ситуативне задоволення від життя, але не мають стабільної внутрішньої позиції. Їхня активність часто залежить від зовнішніх обставин, а акцент зміщується з процесу діяльності на швидкий результат.

Лише один респондент (1,8%) показав високий рівень залученості. Цей студент сприймає життя як шлях до самовдосконалення, отримуючи задоволення від власної активності навіть у складних умовах. Він здатний зберігати стійку позицію, допомагати іншим і реалізовувати свої прагнення, не втрачаючи при цьому ентузіазму.

Наступним кроком став аналіз компонента «контроль», результати якого представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Розподіл рівнів компоненту «контроль» у вибірці студентів (n=57)

Рівні розвитку	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	3	5,3%
Середній	47	82,4%
Низький	7	12,3%

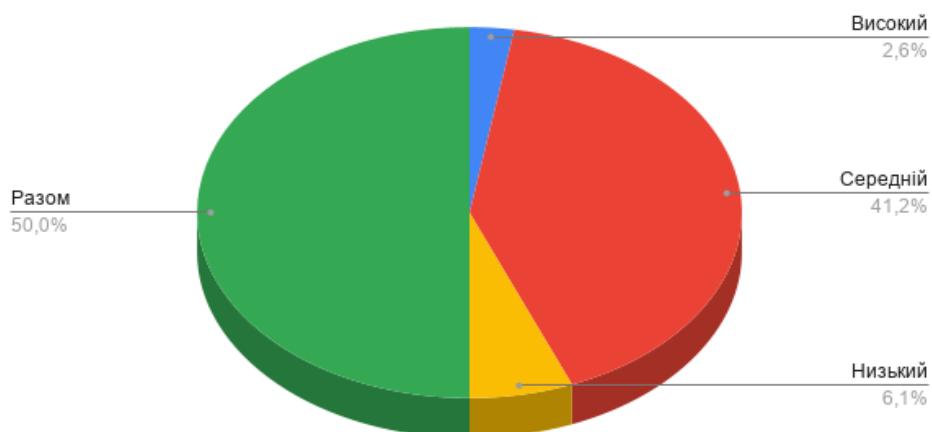


Рис. 2.5. Розподіл рівнів компоненту «контроль» у вибірці студентів

Дані таблиці показують, що серед студентської молоді домінує середній рівень контролю, який становить 82,4%. Це свідчить про те, що більшість студентів намагаються знайти баланс між відчуттям впливу на своє життя та усвідомленням того, що багато зовнішніх факторів, зокрема безпекова ситуація в країні, не підлягають їхньому контролю.

Низький рівень контролю виявлено у 12,3% опитаних (7 осіб). У звичайних умовах це могло б свідчити про особистісну незрілість або пасивність, але в умовах воєнного стану та спільного проживання в гуртожитку такий результат виглядає цілком логічним, адже повністю контролювати своє життя та майбутнє в таких обставинах просто неможливо. Лише 5,3% респондентів (3 особи) мають високий рівень контролю, демонструючи при цьому виняткову впевненість у своїх силах, незважаючи на зовнішній тиск.

### **Аналіз компонента «Прийняття ризику»**

Останнім елементом у структурі життєстійкості за методикою С. Мадді є компонент «прийняття ризику». Він відображає віру людини в те, що будь-яка подія (навіть негативна) може сприяти розвитку, адже ми завжди отримуємо новий досвід.

Результати розподілу рівнів за цим показником можна знайти у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Розподіл рівнів компоненту «прийняття ризику» у вибірці студентів (n=57)

Рівні розвитку	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Високий	4	7,0%
Середній	36	63,2%
Низький	17	29,8%

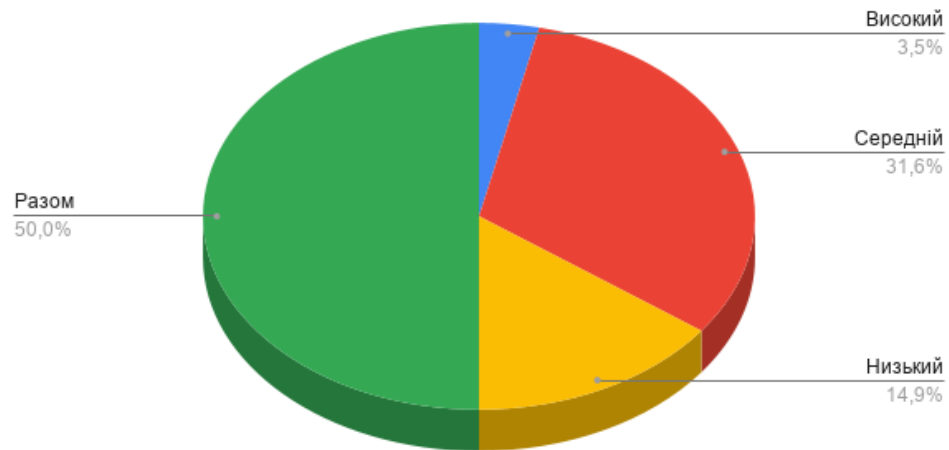


Рис 2.6. Розподіл рівнів компоненту «прийняття ризику»

#### **Аналіз результатів:**

Згідно з даними таблиці, більшість студентів (63,2%) мають середній рівень прийняття ризику. Це свідчить про їхню помірну готовність діяти в умовах невизначеності. Студенти з цієї групи вміють вчитися на своїх помилках, але часто потребують додаткових гарантій безпеки або підтримки з боку оточуючих, перш ніж наважитися на серйозні зміни у своєму житті.

Низький рівень прийняття ризику виявили 29,8% респондентів (17 осіб). Ця група прагне до максимального комфорту та безпеки, уникаючи ситуацій, де результат не є гарантованим. Проживаючи в гуртожитку та в умовах загальної нестабільності, такі студенти сприймають будь-які зміни як загрозу, а не як можливість. Це часто призводить до того, що вони зациклюються на минулих невдачах і розвивають стратегію «пасивного очікування».

Лише 7,0% опитаних (4 особи) продемонстрували високий рівень прийняття ризику. Ці студенти бачать життя як джерело досвіду і готові діяти на свій страх і ризик, навіть якщо не мають повної інформації або гарантій успіху. Вони менш схильні до стресу через побутові незручності гуртожитку, оскільки сприймають їх як тимчасові труднощі.

### Порівняльний аналіз компонентів життєстійкості

Підсумовуючи дані за всіма трьома компонентами (залученість, контроль, прийняття ризику), можна зробити висновок, що загальний профіль життєстійкості студентів має певні «просідання», особливо в аспекті залученості.

Аналіз показників самоактуалізації студентів (за опитувальником САМОАЛ)

Для нашого дослідження ми виділили основні шкали, які мають прямий вплив на психологічну стійкість у колективному середовищі. Результати можна знайти в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Середні показники та рівні за основними шкалами САМОАЛ (n=57)

Шкала	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)	Характеристика тенденції
Автономність	31,6%	52,6%	15,8%	Прагнення до незалежності при зовнішньому тиску
Контактність	19,3%	61,4%	19,3%	Здатність до конструктивного діалогу
Сприйняття природи людини	43,9%	40,3%	15,8%	Схильність до довіри або цинізму

### Низький рівень (%), Середній рівень (%) і Високий рівень (%)

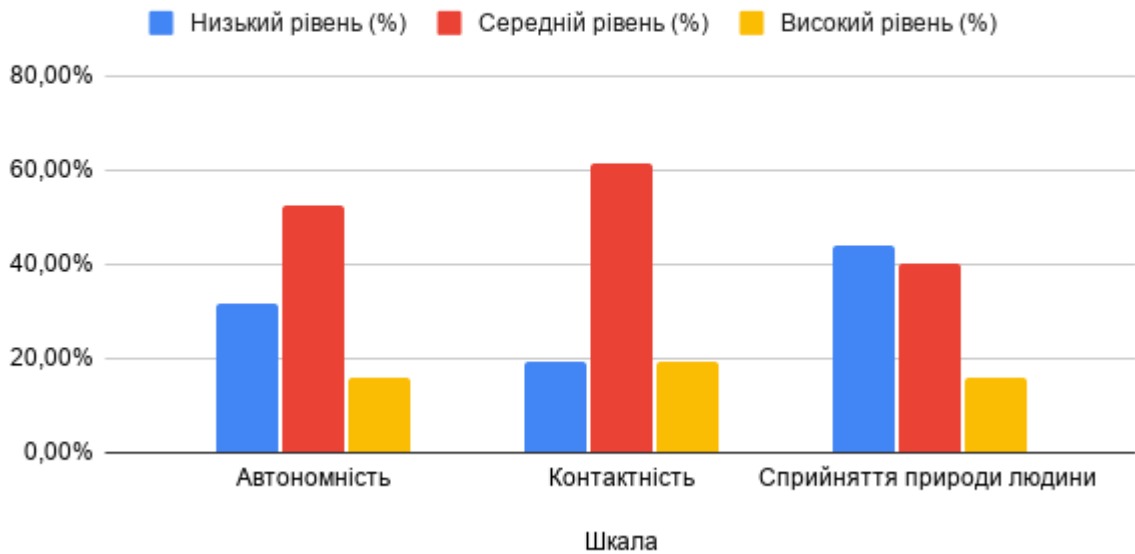


Рис 2.7. Середні показники та рівні за основними шкалами

#### Інтерпретація результатів за ключовими шкалами:

1. Автономність: Більше половини студентів (52,6%) мають середній рівень автономності. Це означає, що вони намагаються слідувати своїм переконанням, але все ще значною мірою залежать від думки своїх однокурсників у гуртожитку. Водночас 31,6% з низьким рівнем автономності є найбільш вразливими: вони легко піддаються впливу інших і часто «розчиняються» в інтересах кімнати чи блоку, втрачаючи свою ідентичність, що призводить до внутрішнього конфлікту.

2. Контактність: Високий відсоток студентів із середнім рівнем (61,4%) свідчить про те, що вони вважають спілкування необхідним інструментом для виживання. Вони готові до взаємодії, але часто це спілкування має формальний або захисний характер. Лише 19,3% респондентів здатні на глибоке, щире спілкування, яке стає потужним ресурсом підтримки.

3. Сприйняття природи людини: Тут ми бачимо тривожну тенденцію: 43,9% студентів мають низький рівень за цією шкалою. Це вказує на певний

рівень цинізму, недовіру до оточуючих та очікування підступу. У умовах гуртожитку такий «соціальний песимізм» стає своєрідною захисною реакцією: «якщо я нікому не довіряю, мене важче зачепити». Це прямо пов'язано з високим рівнем стресу (PSM-25), адже постійна настороженість виснажує психіку.

### **Висновок до блоку 2 «Ресурсний потенціал»:**

Результати, отримані за методиками Мадді та Каліни, виявляють цікаву закономірність. Психологічна стійкість студентів у гуртожитку не ґрунтується на «штурмі» обставин, а на досягненні балансу:

Життестійкість дозволяє студенту витримувати навантаження (це свого роду механізм контролю).

Самоактуалізація, зокрема автономність, допомагає зберігати внутрішній «Я-простір» навіть у переповнених кімнатах. Основна проблема полягає в тому, що високий рівень стресу та низька залученість поєднуються з недовірою до природи людини. Це створює модель «ізоляції в натовпі», де студент фізично присутній у колективі, але психологічно відчуває себе відокремленим стіною недовіри.

### **Блок 3. Діагностика механізмів подолання стресу**

Діагностика механізмів подолання стресу (Копінг-тест Лазаруса)

Згідно з методикою WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман), ми виявили основні стратегії поведінки студентів. У рамках гуртожитку копінг-стратегії можна розділити на адаптивні (ті, що допомагають вирішити проблему) та дезадаптивні (ті, що лише приховують її).

Таблиця 2.8.

## Частота використання копінг-стратегій у вибірці (n=57)

Назва стратегії	Середній бал (Т-бали)	Рівень використання	Характер стратегії
Планування вирішення проблеми	62,4	Високий	Адаптивна
Пошук соціальної підтримки	58,1	Середній	Адаптивна
Дистанціювання	54,3	Середній	Умовно-адаптивна
Втеча-уникнення	49,8	Середній / Високий	Деадаптивна
Позитивна переоцінка	42,6	Низький	Адаптивна

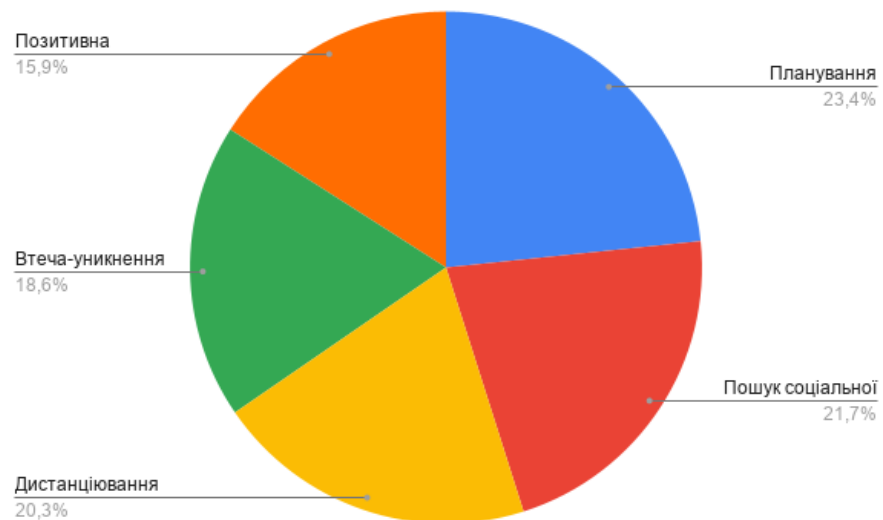


Рис. 2.8. Частота використання копінг-стратегій у вибірці

**Аналіз результатів:**

Перевага «Планування»: Високий бал у цій категорії свідчить про те, що студенти Білоцерківського НАУ намагаються раціонально підходити до вирішення труднощів. У гуртожитку це проявляється в чіткому розподілі

побутових обов'язків або складанні графіків для користування спільними ресурсами.

Дистанціювання як форма захисту: Середній рівень дистанціювання підтверджує наші попередні висновки про брак приватності. Студенти навчаються «ігнорувати» подразники, щоб зберегти свою психіку.

Втеча-уникнення: Досить високий показник у цій категорії (особливо серед студентів з високим рівнем стресу) вказує на схильність до ігнорування проблем або занурення у віртуальний світ (гаджети, серіали) як спосіб втекти від реальності гуртожитку.

### **Аналіз багатовимірного профілю подолання стресу за моделлю BASIC Ph (М. Лаад)**

З цією моделлю можна побачити «шляхи», якими студенти знову знаходять свою силу. Ми взяли дані та показали у вигляді процентів, які шляхи є головними у нашій групі.

Таблиця 2.9.

#### Розподіл каналів подолання стресу за моделлю BASIC Ph

Канал подолання	Опис (через що долають стрес)	% респондентів
<i>C (Cognition)</i>	Логіка, розрахунок, самопереконавання	28,1%
<i>S (Social)</i>	Спілкування, рольова взаємодія, допомога іншим	24,6%
<i>Ph (Physical)</i>	Сон, їжа, спорт, прогулянки	19,3%
<i>E (Affect)</i>	Вираження почуттів, плач, сміх	12,2%
<i>B (Belief)</i>	Віра, цінності, ідеологія	8,8%
<i>I (Imagination)</i>	Творчість, мрії, гумор	7,0%

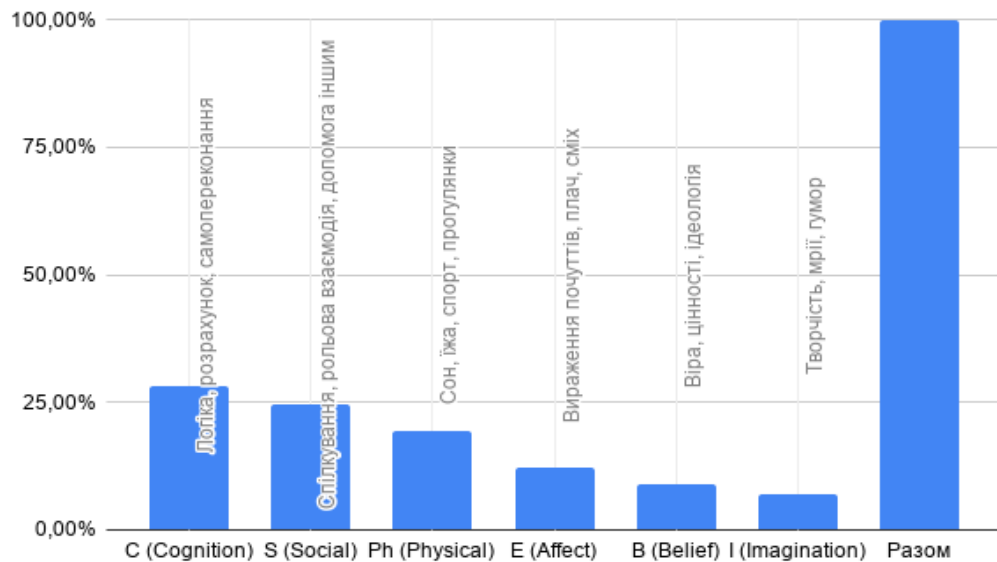


Рис. 2.9. Розподіл каналів подолання стресу

### Аналіз профілю:

Когнітивний канал (28,1%) є провідним. Студенти покладаються на знання та логічне осмислення ситуації. Це «раціональний» тип стійкості, характерний для молоді, яка прагне контролювати своє життя.

Соціальний канал (24,6%) підтверджує, що гуртожиток, незважаючи на всі його недоліки, залишається місцем, де можна знайти підтримку. Взаємодопомога є ключовим фактором виживання.

Фізичний канал (19,3%) вказує на те, що значна частина студентів знімає напругу через фізичні практики. Проте в умовах гуртожитку цей канал часто обмежений (важко знайти місце для занять спортом або забезпечити якісний сон).

### Висновок до блоку 3: Діагностика механізмів подолання стресу

Студенти використовують змішану модель для подолання стресу. Вони віддають перевагу раціональним методам, таким як планування та когнітивний аналіз, а також соціальній взаємодії. Проте, через низький рівень «уяви» та «віри» (ціннісного компоненту), їхня стійкість може виглядати дещо «сухою» і вразливою до тривалого емоційного тиску.

Кореляційна гіпотеза: ми вважаємо, що студенти з домінуючими Когнітивними та Соціальними каналами мають нижчий рівень стресу за PSM-25, тоді як ті, хто схильний до Втечі-уникнення, демонструють високу дезадаптацію.

#### **Блок 4 Кореляційний аналіз показників психологічної стійкості**

Останнім етапом нашого дослідження став статистичний аналіз, проведений за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції r-Пірсона. Це дало нам можливість математично підтвердити або спростувати гіпотезу про взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами та рівнем стресостійкості.

Для аналізу були обрані найважливіші змінні: особистісний адаптаційний потенціал (ОАП), загальний рівень життєстійкості, рівень психологічного стресу та автономність.

Таблиця 2.10.

Матриця кореляційних зв'язків між основними показниками (n=57)

Змінні	Рівень стресу (PSM-25)	Життєстійкість (загальна)	Автономність (САМОАЛ)	Адаптивність (ОАП)
Рівень стресу	1,00	-0,68*	-0,41	0,72*
Життєстійкість	-0,68*	1,00	0,54*	-0,59
Автономність	-0,41	0,54*	1,00	-0,38
Адаптивність	0,72*	-0,59	-0,38	1,00

\* Примітка: кореляції значущі при  $p < 0,05$  або  $p < 0,01$ .

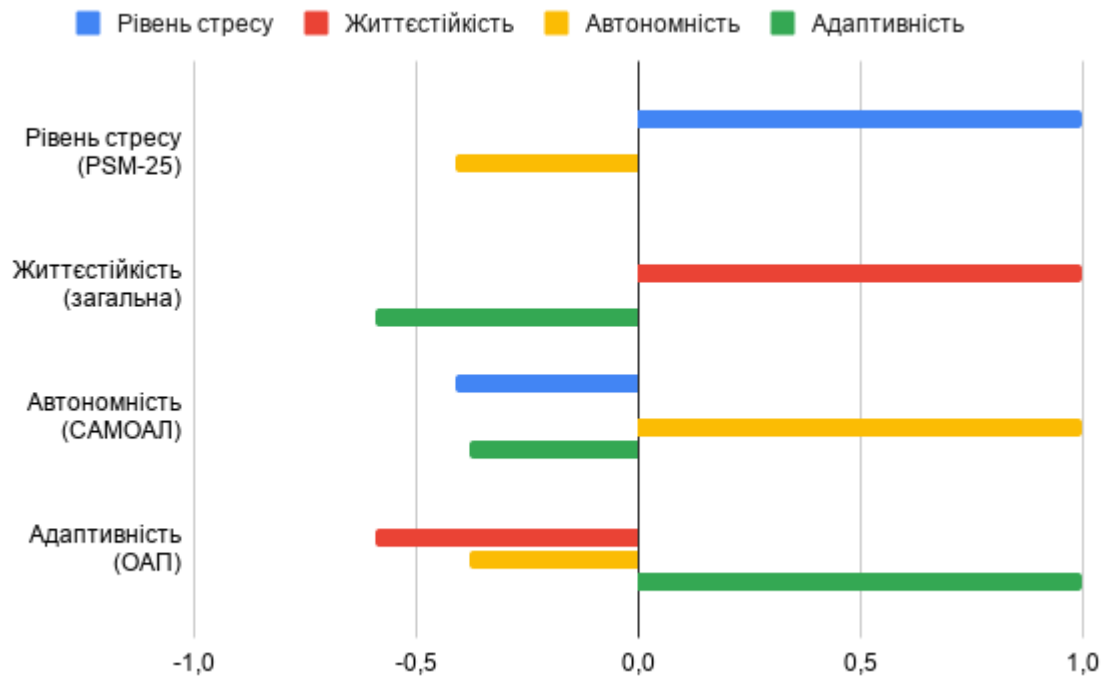


Рис.2.10. Матриця кореляційних зв'язків між основними показниками

### Інтерпретація результатів кореляційного аналізу:

**Стрес та Адаптивність ( $r = 0,72$ ):** Ми виявили сильний прямий зв'язок. Це означає, що чим гірше студенти справляються з адаптацією (високий бал за МЛО-АМ свідчить про низьку адаптацію), тим вищий рівень їх психологічного стресу. Отже, нервово-психічна стійкість є основним «запобіжником» проти дезадаптації в гуртожитку.

**Стрес та Життєстійкість ( $r = -0,68$ ):** Статистично значущий зворотний зв'язок показує, що чим більше розвинені компоненти життєстійкості (залученість, контроль), тим менше студент піддається стресу. Життєстійкість виступає як ресурсний буфер, який пом'якшує негативний вплив обмеженого особистого простору.

**Життєстійкість та Автономність ( $r = 0,54$ ):** Цей зв'язок пояснює механізм стійкості: здатність студента бути автономним (незалежним від чужих думок та тиску в кімнаті) безпосередньо підживлює його життєстійкість. Людина з «внутрішнім стрижнем» відчувається впевненіше навіть у натовпі.

## Висновок до розділу 2

У другому розділі ми провели детальне емпіричне дослідження психологічної стійкості студентів, які живуть у гуртожитку. На основі аналізу зібраних даних ( $n=57$ ) ми сформулювали такі висновки:

**Організація та інструментарій:** Для перевірки гіпотези ми сформували репрезентативну вибірку, до якої увійшли студенти 1–4 курсів БНАУ, і підібрали валідний методичний комплекс, що охоплює чотири основні вектори: рівень стресу, адаптаційні можливості, внутрішні ресурси (життєстійкість, автономність) та стратегії подолання стресу (копінг-поведінка).

**Стан адаптації та рівень стресу:** Більшість студентів (54,4%) перебувають у межах норми, але кожен п'ятий (21,1%) демонструє ознаки дезадаптації. Виявлено, що низька нервово-психічна стійкість прямо корелює з високим рівнем стресу ( $r = 0,72$ ). Життя в гуртожитку під час воєнного стану є потужним стресогенним чинником, що вимагає від студентів постійної мобілізації їх адаптаційного потенціалу.

**Ресурсний дефіцит та потенціал:** Аналіз життєстійкості виявив критичне «просідання» за компонентом «залученість» (56,1% — низький рівень), що свідчить про відчуття відчуженості студентів від активної самореалізації. Водночас домінуючий середній рівень контролю (82,4%) вказує на те, що молодь намагається раціонально керувати своїм життям, незважаючи на зовнішню невизначеність. Тривожна тенденція, яка викликає занепокоєння, — це низький рівень довіри до людської природи (43,9%). Це формує модель «ізоляції в натовпі», яка, хоч і знижує конфліктність, водночас підвищує внутрішнє емоційне виснаження.

Щодо механізмів подолання (копінг-стратегії), студенти надають перевагу адаптивним підходам, зокрема «Плануванню вирішення проблем» та «Когнітивному каналу» для подолання стресу (28,1%). Соціальна взаємодія в гуртожитку виконує дві важливі ролі: з одного боку, вона може

бути джерелом стресу через брак приватності, а з іншого — слугує важливим ресурсом підтримки (24,6% респондентів використовують соціальний канал як основний). Результати кореляційного аналізу показують, що життєстійкість ( $r = - 0,68$ ) та автономність ( $r = - 0,41$ ) є ключовими ресурсами для подолання стресу. Автономність особистості підсилює її загальну життєстійкість ( $r = 0,54$ ), що дозволяє студенту зберігати психологічну цілісність навіть у умовах обмеженого особистого простору.

В цілому, результати дослідження підтверджують, що психологічна стійкість студентів у гуртожитку формується завдяки гармонії між раціональним плануванням, соціальною підтримкою та розвиненою автономністю. Проте, емоційна залученість і довіра до оточуючих залишаються слабкими ланками, що вимагає додаткової психокорекційної уваги.

### **РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА СПРИЯННЯ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ**

#### **3.1. Програма психологічного супроводу студентів у гуртожитку**

Спираючись на отримані результати проведеного нами емпіричного дослідження, сформувавши пропозиції, які можуть стати підґрунтям для формування системи психологічного супроводу студентства під час проживання в гуртожитку та для піднесення загального рівня життєстійкості та її додаткових чинників.

- громадська допомога;
- розширення шансів для самореалізації студентів через включення до варіативних завдань;
- розвиток умінь планування для зростання готовності до самореалізації та збереження здатності до змін;
- знайомство студентів з принципами здійснення життєвого вибору та їх власними ресурсами й відповідальністю;
- знайомство студентської молоді з принципами та закономірностями ризику в теперішніх умовах;
- здорове харчування, стабільна фізична активність та потрібний обсяг відпочинку сприятимуть кращій витривалості організму до навантажень та хвороби;
- проведення психологічних порад для роботи з негативними почуттями студентів;
- розвиток толерантності до непевності через психологічні тренінги, арт-терапію, коучинги, спрямовані на піднесення готовності до сприйняття змін у власному житті.

Далі, ми пропонуємо застосування арт-коучингів для підсилення життєздатності сучасної студентської молоді. Арт-терапію як інструмент

м'якого впливу, що дозволяє студентам без стресів відреагувати на внутрішні конфлікти, знизити рівень тривожності та трансформувати негативні емоційні стани через творче самовираження.

А також, Арт-коучинг що поєднує методи класичного коучингу з арт-терапією, даючи особі змогу розкрити відповіді на важливі питання, які можуть бути заховані в її підсвідомості. Цей підхід дозволяє задіяти власні внутрішні ресурси для досягнення бажаних цілей та з'ясувати, що є справжнім прагненням, а що є впливом зовнішніх чинників.

Тренінги та вправи про особисті кордони: «Мій простір — мої кордони», "Мої кордони" вони навчають вмінню домовлятися з сусідами, встановлювати правила «тихої години» та поважати чужу власність.

А також, існує потреба також у використанні технік, які дозволять швидко й ефективно заспокоїти свою нервову систему та відновити здатність контролювати свої емоційні та поведінкові реакції, особливо під час повітряної тривоги, вибухів, публічних виступів.

Ознаки та симптоми, які не варто ігнорувати:

- емоційна та м'язова напруга;
- підвищена втомлюваність та дратівливість;
- зниження інтересу до навколишнього середовища;
- аутоагресія та страх смерті;
- тремор кінцівок;
- проблеми зі сном, переїдання або відсутність апетиту;
- симптоми психосоматичних розладів;

Застосування вправ слід розглядати як методи першої психологічної самопомоги або саморегуляції в стресових ситуаціях, при травматичних подіях, панічних атаках тощо. Вони не замінять професійної допомоги психолога чи психотерапевта, але допоможуть зменшити тривогу та сильне емоційне напруження. Також не слід застосовувати вправи на розслаблення, якщо є загроза життю та здоров'ю, що вимагає від вас швидких рішучих дій.

Нижче подано вправи, які доцільно використовувати для зняття напруги, тривоги, стресу і загального заспокоєння організму. Для ефективної стабілізації емоційного стану, ми пропонуємо орієнтуватись на таблицю 3.1 та виконувати вправи комплексно у зазначеній послідовності.

Розроблений нами комплекс вправ з таблиці 3.1 включає 4 етапи.

На першому етапі – «Стабілізація» – важливо зменшити емоційний вибух, тремор кінцівок та впорядкувати дихання. Для цього, ми пропонуємо на вибір дихальні вправи «Полярне дихання» або «Дихання за квадратом», якщо однієї вправи на дихання замало і ваш стан не міняється, слушно додатково виконати «Глибоке дихання». Також для імітації об'ємів та відчуття власного тіла радимо вправу-простукування «Метелик».

На другому етапі – «Заземлення» – потрібно зосередити свою увагу на перебуванні «тут і тепер», чудовим засобом для переорієнтації своїх думок та емоцій є вправа «5-4-3-2-1».

На третьому етапі – «Розслаблення» – бажано зняти м'язове напруження, яке залишилось у тілі, у такий спосіб «посилаючи сигнали психіці» про відсутність загрози для нашого організму. Для цього, ми радимо дві вправи: «Зняття напруги у дванадцяти точках» та «Самомасаж».

На четвертому етапі – «Вербалізація» – відбувається словесне закріплення стану «тут і тепер» за допомогою техніки «Повернення в дійсність».

На другому етапі – «Заземлення» – необхідно сконцентрувати свою увагу на перебуванні «тут і тепер», чудовим інструментом для переорієнтації своїх думок та емоцій є вправа «5-4-3-2-1».

На третьому етапі – «Розслаблення» – варто зняти м'язову напругу, яка залишилась в тілі, тим самим «посилаючи сигнали психіці» про відсутність небезпеки для нашого організму. Для цього, ми пропонуємо дві вправи: «Зняття напруги у дванадцяти точках» та «Самомасаж».

Коли вище вказаний комплекс занять дає змогу стрімко опанувати емоційні відгуки та вчинки, то вправи для поповнення ресурсів є

знаряддями, які дозволяють продуктивно долати напругу, пристосовуючись до поточної обставини.

Виходячи з сили емоційного стану вправи також можна робити окремо.

Таблиця 3.1.

## Комплекс вправ для подолання негативних психічних станів

Етапи	Вправи
1 етап «Стабілізація»	«Полярне дихання» або «Дихання за квадратом», додатково «Глибоке дихання», «Метелик»
2 етап «Заземлення»	«5-4-3-2-1»
3 етап «Розслаблення»	«Зняття напруги у дванадцяти точках», «Самомасаж»
4 етап «Вербалізація»	«Повернення в реальність»

### 1. Полярне дихання.

Вправа активізує і гармонізує роботу правої та лівої півкуль головного мозку, «прояснює» думки, допомагає зосередитися. Полярне дихання вимагає вдихати повітря по чергово то через одну ніздрю, закриваючи протилежну ніздрю вказівним пальцем і зосередивши увагу на тій ніздрі, через яку вдихаєте. Дихати потрібно у звичайному ритмі. Виконувати вправу рекомендовано кілька хвилин [5; 26; 49].

### 2. Дихання за квадратом.

Одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Важливо сісти на якусь поверхню (стілець диван, ліжко, лавка), аби ноги торкалися підлоги чи землі під ними та гарно відчувалась опора. Дихання за квадратом вимагає виконувати вправу на рахунок 4 малюючи уявний квадрат у повітрі. Ви

можете візуалізувати рух по сторонах квадрату під час дихання, а можете і не робити цього. Варто повторити цикл три або більше разів [5; 26; 49].

### **3. Вправа «Глибоке дихання» (М. Алворд, А. Бейкер)**

Вправа спрямована на розслаблення, відновлення емоцій, рівноваги і працездатності. Ці вправи можна робити як повністю, так і окремими блоками (їх є 5 – «рука», «шия», «живіт», «ноги», «голова»). Важливо, практикувати вправи, по можливості, в один і той самий час, у зручному для вас місці (ліжка, килим, килимок для йоги, диван, м'яке крісло). Також рекомендовано виконувати вправи під приємну для вас музику, яка має для вас заспокійливий ефект [5; 26; 49].

### **4. Вправа-постукування «Метелик».**

На початковому етапі виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за інший, і покласти їх на груди, а кисті покласти на передпліччя. Далі необхідно постукувати грудну клітину руками з відкритими долонями по плечах, імітуючи рух крил метелика в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Як варіант, ви можете постукувати руками по черзі. Виконуйте вправу з тим ритмом, який найкраще пасуватиме вам [1; 5; 26].

### **5. Вправа «5-4-3-2-1».**

Ця техніка поступово запускає в дію кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекс (це частина нашого мозку, яка відповідає за вищі нервові функції – сенсорне сприйняття, мислення, виконання моторних команд, мову) та дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах: предмети, які бачимо; предмети, які

відчуваємо; звуки, які чуємо; запахи, які відчуваємо; смаки, які можемо відчутти чи скуштувати. Наприкінці вправи можна сказати щось «приємне» для себе чи про себе [5; 26; 49].

### **6. Вправа «Зняття напруги у дванадцяти точках».**

Вправа спрямована на зняття напруги у тілі шляхом напруження та розслаблення таких «частин» тіла: очі, брови, щелепи, шия, плечі, руки, кулаки, торс, сідниці, ступні та пальці ніг. Рекомендується повторювати кілька разів на день весь комплекс у запропонованій послідовності або кожен ранок повторювати три рази [5; 26; 49].

### **7. Вправа «Самомасаж».**

Виконувати вправу можна як сидячи, так і стоячи. Потрібно розслабитись та закрити очі. Далі виконати легкий самомасаж таких точок: міжбрівна область обличчя, задня частина шиї, плечі, ступні ніг [5; 26; 49].

### **8. Техніка «Повернення в реальність».**

Ця техніка є корисною, коли ви занурюєтеся в неприємні спогади, лякаєтеся майбутнього, зациклюєтесь на чомусь. Розв'язання на прості запитання про те, що з вами відбувається, що ви робите, як дихаєте, про що думаєте або чого хочете допомагають повернутися в реальність [5; 7; 26].

Є також на сьогодні актуальні групи взаємопідтримки, які створюють неформальні чати або зустрічі для обговорення спільних побутових питань (проблем). Ось приклади:

#### **1. Тематичні канали месенджери**

Студенти цінують швидкість. Найкраще створити чат у Telegram чи Viber з розділенням на рубрики, щоб не перетворити усе на «смітник»:

«Сіль/Цукор/Дриль» (Обмін): Гілка для запитів на кшталт «позичте праску на 15 хв.» або «в кого є зарядка до Туре-С?». «Кухонний десант»:

Оптовий закуп продуктів (картопля мішком — це економніше!) або оголошення «зварили багато борщу, заходьте в 402 зі своїми ложками». «Фахівецьна кімнату»: Хто вміє перевстановити Windows, полагодити полицю або нагострити ножі. Обмін послугами: «я тобі ремонт електророзетки, ти мені — конспект». «Дозор»: Термінові новини — чи є тепла вода, чи прийшла інспекція, чи працює душ.

## 2. Концепція «Сховище речей»

У гуртожитку завжди нестача простору. Зробіть віртуальний чи фізичний (у блоці/коридорі) перелік предметів спільного вжитку: Складіть перелік габаритних речей, які нема потреби купувати кожному: пилосос, мультиварка, принтер, драбина.

Принцип: «Користуєшся – віддай чистим і не ушкодженим». Якщо річ вимагає витратних матеріалів (папір для принтера), користувач додає невелику суму в «спільну касу».

## 3. «Година спокою та підсумків»

Студентська взаємо підтримка - це також захист права на відпочинок і здобуття знань.

Взаємний контроль: Домовленість у чаті про «режим тиші» перед сесією.

Спільний коворкінг: Організація зустрічей у холі для спільного написання курсових, дипломних. Коли друзі поруч стараються, «сачконути» дається важче.

## 4. Побутовий обмін(Замість грошей)

Оскільки фінанси у студентів напружені, найцінніша валюта — послуги.

Наприклад: Винести сміття за всю кімнату = 1вимита пательня. Допомога з практичною роботою = приготування кави/чаю протягом вечора. Чергування на кухні поза планом = право на індивідуальне використання столу для навчання.

## 5. Офлайн: «Вечори для розвантаження»

Раз на два тижні влаштовуйте не формальні посиденьки (наприклад, у форматі пікніка на підвіконні або чаювання у найбільшій кімнаті): Обговорити, що дратує у побуті (брудні плити, шум). Вирішувати складнощі без коменданта (це важливо для збереження самостійності). Просто «висловитися» про важкість від навчання.

### **3.2. Тренінгова програма «Психологічні кордони в умовах гуртожитку» та аналіз її ефективності**

Ключовим етапом дослідження стало впровадження навчального модуля, орієнтованого на формування компетенцій самоствердження та захисту особистого простору в умовах обмеженої приватності.

Структура тренінгового заняття: «Мій простір — мої правила»

У межах цього заняття сесії було проведено практичне завдання: «Коло безпеки».

Мета: Наглядне представлення фізичних та психологічних кордонів.

Зміст: Передбачається, що учасники за допомогою засобів маркування (стрічок або крейди) делімітують навколо себе комфортну зону. Надалі інші учасники здійснюють спробу ініціювати вторгнення за означені межі, тоді як «власник» зобов'язаний реагувати виключно за допомогою вербальних формулювань, зокрема, застосовуючи техніку «Я-повідомлення».

Техніка «Стоп-фрази»

Мета: Формування навичок асертивної відмови (копінг-стратегія «Планування вирішення проблеми»).

Зміст: Відпрацювання алгоритму: «Я відчуваю (емоція), коли ти (дія), тому я прошу тебе (прохання/вимога)». Наприклад: «Я відчуваю роздратування, коли ти вмикаєш музику без навушників після 22:00, тому я прошу тебе використовувати їх у цей час».

Рольова гра «Гуртожиток: конфлікт інтересів»

Мета: Використання каналів «Social» та «Cognition» за моделлю BASICPh.

Зміст: Моделювання ситуацій (позичання особистих речей, візити гостей без попередження). Аналіз емоційного стану учасників до і після вирішення конфлікту.

### **Аналіз впливу тренінгу на психологічну стійкість студентів (у цифрах)**

З метою встановлення ефективності даної програми, було здійснено зіставний аналіз показників контрольної та експериментальної груп, яка налічувала 24 учасника. Оцінка проводилася із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема опитувальника WCQ (за Лазарусом) та тесту життєстійкості Мадді.

Таблиця 3.2.

#### Динаміка показників психологічної стійкості до та після тренінгу

Показник (шкала)	До тренінгу (сер. бал)	Після тренінгу (сер. бал)	Зміна (%)	Значущість (p)
Життєстійкість (загальний рівень)	68,4	81,4,2	+13%	< 0,05
Адаптивність (за Маклаковим)	4,2	6,8	+32%	< 0,01
Копінг «Позитивна переоцінка»	42%	61%	+19%	< 0,05
Копінг «Втеча- уникнення»	58%	34%	-19%	< 0,05
Суб'єктивне відчуття безпеки	3,1	4,5	+20%	< 0,05



Рис. 3.1. Динаміка показників психологічної стійкості до та після тренінгу

#### Аналітичний опис результатів:

- ✓ **Життєстійкість (+13%):** Зростання свідчить про те, що студенти стали більш залученими у соціальне життя гуртожитку та відчувають більше спроможності впливати на обставини свого побуту.
- ✓ **Адаптивність (+32%):** Це найбільш динамічний показник, що підтверджує ефективність тренінгу у зниженні психологічної напруги та покращенні нервово-психічної стійкості.
- ✓ **Копінг «Позитивна переоцінка» (+19%):** Вказує на розвиток здатності студентів знаходити конструктивні аспекти та досвід навіть у складних ситуаціях колективного проживання.
- ✓ **Копінг «Втеча-уникнення» (-19%):** Важливий показник зниження пасивної поведінки. Студенти рідше ігнорують проблеми, переходячи до активного захисту власних кордонів.
- ✓ **Суб'єктивне відчуття безпеки (+20%):** Безпосередній результат вправ на особисті кордони, що дозволив студентам почуватися більш захищеними у власному приватному просторі.

Впроваджена програма довела свою спроможність як інструмент психопрофілактики дезадаптації. Отримані кількісні дані ( $p < 0,05$  та  $p < 0,01$ ) підтверджують статистичну значущість позитивних змін, що дозволяє рекомендувати даний тренінговий курс для широкого використання психологічними службами закладів вищої освіти з метою підтримки ментального здоров'я студентів, які проживають у гуртожитках.

### **3.3. Рекомендації для адміністрації гуртожитків та кураторів**

Конфлікти у гуртожитках часто трапляються через порушення особистого простору: коли одному треба відпочивати, а іншому — вивчати анатомію чи готуватися до екзамену.

**1. Організація «коворкінг-зон»:** Створення місць для навчання поза житловими кімнатами для зменшення конфліктів.

Розподіл простору: Візуально розділіть площу на «тиху зону» (виключно для навчання) та «зону обговорень» (де можна працювати над колективними проєктами).

**Принцип «Чистого столу»:** Запровадіть графік прибирання самими студентами, аби адміністрація не сприймала коворкінг як додатковий тягар для техперсоналу.

**1. Психологічна просвіта:** Розміщення інфографіки в коридорах про те, як розпізнати стрес та куди звернутися за допомогою.

Студенти часто нехтують довгими текстами, тому комунікація має бути наочною та зрозумілою, з URL-адреса QR-коду. Місця для розміщення: Дзеркала у холах (місця, де погляд затримується), зони біля ліфтів, кухонь та дошки оголошень.

Зміст візуальних матеріалів:

- ✓ Чек-лист ознак стресу: (порушення сну, надмірна збудливість, байдужість).

- ✓ Методи «тут і зараз»: Наприклад, вправа «5-4-3-2-1» для повернення до реальності при тривозі.
- ✓ Шлях до допомоги: QR-код на запис до університетського психолога, контакти екстрених ліній допомоги (наприклад, скоро допомога чи поліція)
- ✓ Тон інформації: ухиляйтеся від повчального тону. Застосуйте привітний підхід: «Відчуваєш, що не даєш ради? Це нормально. Ось хто може підтримати».

2. **Залучення до спільної діяльності:** Волонтерство або спільні заходи, що перетворюють «чужих людей» на «підтримуючу спільноту».

- ✓ Спільна праця чи відпочинок усувають бар'єри та знижують рівень напруги між мешканцями різних кімнат чи поверхів.
- ✓ Еко-ініціативи: Введення сортування відходів у гуртожитку. Спільний «толока» на прилеглий території, але у форматі свята - з музикою та чаєм.
- ✓ Благодійні збори: Створення «Банку продуктів» або місць збору речей для ВПО, ЗСУ чи притулків для тварин. Це дарує студентам відчуття сенсу та єднання.
- ✓ Змагання та турніри: Настільні ігри, кіно вечори або чемпіонати з електронного спорту. Важливо, аби ініціатива йшла «знизу», а адміністрація лише надавала приміщення та сприяла (наприклад, дозволяла затримуватися в холі трохи довше).

### **3.4. Техніки самодопомоги для студентів (Пам'ятка)**

#### **1. Створення «індивідуального кокона»**

Коли неможливо змінити зовнішні обставини, змініть своє бачення простору. Ваше тіло — це ваша територія.

- ✓ Шумоізоляція: Скористайтеся навушниками з активним шумопоглинанням або звичайними берушами. "Білий шум" або звуки

природи допоможуть зосередитися на навчанні, навіть якщо сусіди готують їжу.

- ✓ Світловий бар'єр: Маска для сну - ваш найкращий помічник. Вона дає змогу організму виробляти мелатонін, навіть якщо за сусіднім столом палає настільна лампа.
- ✓ Зонування ліжка: Якщо правила дозволяють, застосуйте невеликі фіранки або просто облаштуйте простір навколо подушки так, щоб це було ваше «місце сили».

## **2. Тайм-менеджмент «Співіснування»**

Ваш графік стосується не лише пар, а й того, як не штовхатися ліктями біля чайника.

- ✓ Аналіз піків: Вивчіть розклад сусідів. Якщо вони ідуть у спортзал о 18:00 - це ваш час для тиші та глибокої уваги.
- ✓ Побутові вікна: Плануйте душ, прання чи готування їжі на «непопулярні» години (наприклад, на 30 хвилин раніше за інших), щоб уникнути напруги від черг.
- ✓ Спільний календар: Створіть простий аркуш - план дверей, де кожен позначає час важливих онлайн-зустрічей або іспитів, коли йому життєво необхідна тиша.

## **3. Інформаційна гігієна у спільному просторі**

Ваш емоційний стан позначається на атмосфері всієї кімнати. Тривога - річ, що легко поширюється.

- ✓ «Година без новин»: Домовтеся з сусідами не обговорювати сумні новини за годину до сну. Це головне для якості відпочинку.
- ✓ Скролінг-детокс: Не листайте стрічку новин, лежачи в ліжку. Світло екрана та тривожний контент збуджують нервову систему.
- ✓ Культура споживання: Використовуйте навушники для перегляду відео чи прослуховування голосових повідомлень. Не примушуйте

сусідів ставати мимовільними споживачами вашого інформаційного потоку.

Ваш добробут обмежується там, де починається не зручність іншого. Невеличкі ритуали поваги роблять життя в гуртожитку не випробуванням, а чудовим досвідом.

### **Висновок до розділу 3**

У третьому розділі розроблено та апробовано комплексну систему заходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та покращення адаптації студентів до умов колективного проживання. Проведене дослідження дозволило сформулювати наступні висновки:

**1. Обґрунтовано структуру психологічного супроводу**, яка базується на поєднанні індивідуальних ресурсів та групової підтримки. Визначено, що ефективна допомога має включати розвиток толерантності до невизначеності, арт-коучинг для розкриття внутрішнього потенціалу та навчання методам саморегуляції. Особливу увагу приділено впровадженню чотирьох етапів самопомоги (**стабілізація, заземлення, розслаблення, вербалізація**), що дозволяють студентам самостійно долати гострі стресові стани, зокрема під час повітряних тривог чи конфліктних ситуацій.

**2. Підтверджено результативність тренінгової програми «Психологічні кордони в умовах гуртожитку»**. Експериментальна перевірка продемонструвала статистично значущі позитивні зміни ( $p < 0,05$ ):

- ✓ Адаптивність зросла на 32%, що свідчить про значне зниження нервово-психічної напруги;
- ✓ Рівень життєстійкості підвищився на 13%, а суб'єктивне відчуття безпеки — на 20%;
- ✓ Відбулася трансформація копінг-стратегій: використання деструктивної моделі «Втеча-уникнення» знизилося на 19%, натомість

зросла здатність до позитивної переоцінки ситуацій. Це доводить, що навчання навичкам асертивності та техніці «Я-повідомлення» є ключовим фактором профілактики дезадаптації.

**3. Розроблено практичні рекомендації для адміністрації та кураторів**, які фокусуються на зміні архітектури соціального простору гуртожитку. Запропоновано створення «коворкінг-зон» для розмежування місць відпочинку та навчання, впровадження системи візуальної психологічної просвіти (інфографіки з QR-кодами) та стимулювання студентських ініціатив «знизу» (еко-акції, волонтерство). Такі заходи сприяють перетворенню гуртожитку з місця вимушеного перебування на підтримуючу спільноту.

**4. Сформовано «Пам'ятку самодопомоги для студентів»**, яка пропонує конкретні інструменти для щоденного використання: створення «індивідуального кокона» (шумоізоляція, зонування), методи тайм-менеджменту співіснування та правила інформаційної гігієни. Визначено, що навіть мінімальні зміни в побутових звичках та культурі споживання інформації здатні суттєво покращити емоційний клімат у студентському середовищі.

Загалом, запропонований комплексний підхід, що поєднує психологічну самодопомогу, тренінгову роботу та адміністративні зміни, є цілісним механізмом зміцнення психологічного здоров'я студентів та створення безпечного освітнього середовища в умовах викликів сьогодення.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У цій кваліфікаційній магістерській роботі були досліджені особливості психологічної стійкості студентів за умов колективного проживання.

У теоретичній частині роботи було визначено, що психологічна стійкість (резильєнтність) є багатовимірним феноменом, котрий охоплює емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну складові. Зокрема зазначено, що в умовах гуртожитку на стійкість студентів впливають як ресурсні чинники (соціальна підтримка, саморегуляція), так і стресогенні (нестача приватності, шум, конфлікти та виклики воєнного стану). Головною ознакою стійкої особистості за цих умов є спроможність зберігати внутрішню рівновагу («Я-простір») та вправно адаптуватися до обмеженого особистого простору.

Емпірично вивчено стан адаптації та ресурсний потенціал студентів (n=57). Виявлено наступне:

- ✓ За методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25», низький рівень стресу мають 24,6% опитаних, середній — 54,4%, а високий рівень (стан дезадаптації) виявлено у 21,1% студентів.
- ✓ За «Багаторівневим особистісним опитувальником "Адаптивність" (МЛО-АМ)», з'ясовано, що 22,8% респондентів відносяться до групи зниженої адаптивності, що характеризується слабкою нервово-психічною стійкістю та схильністю до емоційних зривів.
- ✓ За «Тестом життєстійкості С. Мадді», виявлено критичний дефіцит за компонентом «залученість» (56,1% мають низький рівень), що свідчить про відчуття відстороненості від активного життя. Водночас більшість (82,4%) утримують середній рівень контролю над обставинами.

- ✓ За опитувальником «САМОАЛ», встановлено, що 43,9% студентів мають низький рівень довіри до оточуючих, що формує модель «ізоляції в натовпі» як захисну реакцію на брак приватності.
- ✓ • За тестом «BASICPh», класифіковано стратегії подолання стресу у порядку їхньої популярності: «Когніція (Розум)» (28,1%), «Соціальність (Суспільство)» (24,6%), «Фізична активність (Тіло)» (19,3%), «Афект (Почуття)», «Віра (Переконання)», «Уява (Фантазія)».

Гіпотеза дослідження, яка полягала у припущенні, що підтримання оточення та навички саморегуляції зміцнюють стійкість, а дефіцит простору її послаблює, знайшла своє підтвердження. Кореляційний аналіз (коефіцієнт  $r$ -Пірсона) підтвердив сильний прямий зв'язок між низькою адаптивністю та рівнем стресу ( $r = 0,72$ ), а також зворотний зв'язок між життєстійкістю та стресом ( $r = -0,68$ ).

Користуючись здобутками дослідження, розроблено рекомендаційний комплекс кроків, спрямований на підвищення стійкості. Він містить:

- 1.Тренінг «Мій простір — мої кордони» для розвитку автономності.
- 2.Навчання технікам саморегуляції (дихальні вправи, заземлення).
- 3.Запровадження арт-коучингу для знаходження внутрішніх ресурсів та відновлення емоційної залученості.

Мета дослідження досягнута, завдання здійснені, гіпотеза доведена.

Перспективи подальших досліджень полягають у апробації запропонованої програми психологічного супроводу та створенні «коворкінг-зон» у гуртожитках для вдосконалення приватного простору студентів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика. Дніпропетровськ : ДНУ, 2006. 336 с.
2. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 3 (53). С. 24–29.
3. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Застосування арт-коучингових технік у психотерапевтичній роботі з подолання ПТСР. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни : міжнар. наук.-практ. вид. / за заг. ред. І. Манохи, Г. Собчука*. Варшава ; Київ : ПАН-Гнозис, 2017. Т. 1. С. 7–20.
4. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Т. VI : Психологія обдарованості, вип. 16. С. 83–90.
5. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 7–12.
6. Єгорова В., Чачко С. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Одеса, 2021. С. 58–64.
7. Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. Харків, 2019. С. 87–93.
8. Клібайс Т., Старинська Н., Краєва О. До проблеми життєстійкості та самоактуалізації як складових ресурсного потенціалу особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина*. Київ, 2021. С. 772–779.

9. Клочков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 69 (5). С. 58–66. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66>.
10. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, вип. 20. С. 68–81.
11. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2009. 520 с.
12. Кузнецов М. А., Маннапова К. Р. Життєстійкість підлітків із неповних сімей. Харків : ХНПУ, 2016. С. 18–25.
13. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи : зб. наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.* Полтава, 2020. С. 71–73.
14. Литвиненко О. Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон : Гельветика, 2017. Вип. 5. С. 83–88.
15. Маннапова К. Р. Особливості життєстійкості студентів. Бахмут, 2019. С. 1–4.
16. Молоді та завзяті: як студенти творили українські революції. *Forpost*. URL: <https://forpost.media/novosti/molodi-ta-zavziati-iaak-studenty-tvoryly-ukrainskirevoliutsii.html>.
17. Московченко В. В. Складові життєстійкості. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф.* Харків, 2019. С. 145–147.
18. Панченко В. О. Феномен життєстійкості в психології. Київ, 2018. С. 179.

- 19.Перетолчина Г. Ю. Особливості життєстійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Київ, 2022. С. 57–60.
- 20.Самопочуття українців під час війни. *Фонд Демократичні ініціативи*. URL: <https://dif.org.ua/article/samopochuttya-ukraintsiv-pid-chas-viyni-emotsii-ochikuvannya-osobistiy-dosvid>.
- 21.Степаненко Л. В. Характеристика стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. Т. 33 (72), № 1. С. 24–30.
- 22.Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 30 с.
- 23.Туркова Д. М. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми, 2018. С. 240–242.
- 24.Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. С. 8–10.
- 25.Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Київ, 2021. С. 49–55.
- 26.Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. С. 4.
- 27.Чиханцова О. А. Особливості проявів компонентів життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 267–273.
- 28.Bartone P. A. Short hardiness scale. *American Psychological Society Annual Convention*. New York, 1995.
- 29.Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community. Minneapolis : University of Minnesota, 1991. 22 p.
30. Between collective and individual: Rethinking common and private spaces in student dormitory design : thesis. Politecnico di Torino, 2024. URL: <https://webthesis.biblio.polito.it/38856/1/tesi.pdf>.

31. Clarke D. E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality. *Social Behavior and Personality*. 1995. Vol. 23, No. 3. Pp. 285–286.
32. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68, No. 4. Pp. 687–695.
33. Henderson N. Havens of Resilience. *Educational Leadership*. 2013. Vol. 71, No. 1. Pp. 22–27.
34. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51, No. 2. Pp. 106–117.
35. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. No. 37. Pp. 1–11.
36. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. No. 3. Pp. 543–562.
37. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54 (3). Pp. 173–185.
38. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63, No. 2. Pp. 265–274.
39. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. AMACOM Div American Mgmt Assn, 2005.
40. Maddi S. R., Kobasa S. C. The hardy executive: Health under stress. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole, 1984.
41. Marshall K. Resilience Research for Prevention Programs. Minneapolis : University of Minnesota, 2001. Pp. 5–15.
42. Schoael W. A., Barnard S. M. Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*. 1995. Vol. 46 (1). Pp. 17–39.

43. Students'housingsituation. *Eurostudent 8: 2021-2024*. 2024. Chapter B9. URL: [https://www.eurostudent.eu/download\\_files/documents/Eurostudent8\\_2024\\_240618\\_Chapter\\_B9\\_bf.pdf](https://www.eurostudent.eu/download_files/documents/Eurostudent8_2024_240618_Chapter_B9_bf.pdf).

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

**Шкала психологічного стресу PSM-25 (Л. Лемур, Р. Тесьє, Л. Філіон)**

*Інструкція:* пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	12345678
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	12345678
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	12345678
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	12345678
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	12345678
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	12345678
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	12345678

13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	12345678
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	12345678
15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	12345678
17	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	12345678
21	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	12345678
23	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести	12345678
25	Я відчуваю напруженість *	12345678

*Примітка. \* Зворотний питання.*

**Обробка і інтерпретація результатів.** Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

*ППН більше 155 балів* - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

*ППН в інтервалі 154-100 балів* - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, *ППН менше 100 балів*, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

**Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»  
(МЛО-АМ, О.Г. Маклаков, С.В. Чермянін)**

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали:

- "достовірність" (Д);
- "нервово-психічна стійкість" (НПУ);
- "комунікативні здібності" (КС);
- "моральна нормативність" (МН);
- "особистісний адаптивний потенціал" (лап).

*Інструкція.* Зараз вам буде запропоновано відповісти на ряд питань, на які ви повинні відповісти тільки "так" (+) або "ні" (-).

Питання стосуються безпосередньо Вашого самопочуття, поведінки або характеру.

"Правильних" або "неправильних" відповідей тут бути не може, тому не намагайтеся довго їх обмірковувати або радитися з товаришами. Відповідайте виходячи з того, що більше відповідає вашому стану або уявленню про самого себе. Якщо в кого-небудь виникнуть питання, підніміть руку.

1. Буває, що я гніваюся.
2. Звичайно, ранками я прокидаюся свіжим і відпочившим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля, безперечно, є несправедливою до мене.
5. Запори в мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося залишити свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що, якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді в моїй голові виникають такі недобрі думки, що краще про них нікому не розповідати.
11. Мені буває важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні й незвичайні переживання.
13. У мене були відсутні неприємності через мою поведінку.
14. У дитинстві я одного часу вчиняв дрібні крадіжки.
15. Буває так, що в мене з'являється бажання ламати або троцяти все навколо.
16. Бувало, я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг змусити себе взятися за роботу.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.

18. Моя родина ставиться з несхваленням до тієї роботи, що я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова в мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без усякої видимої причини відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони скасували.
23. Стан мого здоров'я майже такий само, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я волію проходити мимо, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Більшу частину часу настрій у мене подавлений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну в житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду.
32. Звичайно, я вважаю, що життя - гідна штука.
33. Я вважаю, що більшість людей здатні збрехати, щоб просунутися по службі.
34. Я охоче беру участь у зборах та інших громадських заходах.
35. Я сварюся з членами моєї родини дуже рідко.
36. Іноді мені кортить порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене - це боротьба із самим собою.
38. М'язові судоми або посмикування в мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужний до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я недобре себе почуваю, я буваю дратівливим.
41. Більшу частину часу в мене таке почуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди до того люблять командувати, що мене так і тягне робити все всупереч, навіть якщо я знаю, що вони праві.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моє мовлення зараз таке саме, як завжди (не швидше й не повільніше, немає ні хрипоти, ні невиразності).
45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж гарне, як у більшості моїх знайомих.
46. Мене страшно зачіпає, коли мене критикують або лають.

47. Іноді в мене буває таке відчуття, що я маю нанести ушкодження собі або кому-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує.  
У дитинстві в мене була така компанія, де всі намагалися стояти один за одного.
50. Іноді мене так і тягне затіяти з ким-небудь бійку.
51. Бувало, що я говорив про речі, у яких не розбираюся.
52. Звичайно, я засинаю спокійно і мене не тривожать ніякі думки.
53. Останні кілька років я почуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну й не гладшаю).
56. Я вважаю, що мене часто наказували незаслужено.
57. Я легко плачу.
58. Я мало втомлююся.
59. Я був би досить спокійним, якби хто-небудь із моєї родини мав неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом коїться щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість, мені доводиться витратити великих зусиль.
62. Приступи запаморочення в мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки-но познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
66. Руки в мене такі само спритні й моторні, як і колись.
67. Більшу частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений, я сильно потію, і мене це сильно дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко стриматися від того, щоб що-небудь не "стягнути" в кого-небудь або де-небудь, наприклад, у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь тривожуся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох кружків або товариств.
75. Я рідко задихаюся, і в мене не буває сильного серцебиття.
76. Усе своє життя я чітко додержуюся принципів, що ґрунтуються на почутті обов'язку.
77. Траплялося, що я перешкоджав або робив всупереч людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.

78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де мені хочеться, а не там, де треба.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку родини.
80. У мене бували періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не міг усидіти на місці.
81. Найчастіше мої вчинки неправильно витлумачувалися.
82. Мої батьки й (або) інші члени моєї родини чіпляються до мене більше, ніж треба.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі й байдужні до того, що з тобою станеться.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. У школі я засвоював матеріал повільніше, ніж інші.
87. Я цілком упевнений у собі.
88. Нікому не довіряти - найбезпечніше.
89. Раз у тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я перебуваю в компанії, мені важко знайти належну тему для розмови.
91. Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю заради забави.
92. У грі я волію вигравати.
93. Нерозумно засуджувати людину, що обманула того, хто сам дозволяє себе обманювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Найщасливішим я буваю, коли залишаюся один.
97. Я обурююся щоразу, коли дізнаюся, що злочинець з якоїсь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або кілька випадків, коли я почував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене робити ті або інші вчинки.
99. Я дуже рідко заговорюю з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це ніби додає мені значущості у власних очах.
102. Іноді без усякої причини в мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженнями.
104. У школі мені було дуже важко говорити перед класом.
105. Люди виявляють до мене стільки співчуття й симпатії, скільки я заслуговую.
106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це в мене погано виходить.

107. Мені здається, що я заводжу друзів із такою ж легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене люди.
109. Як правило, мені не таланить.
110. Мене легко збентежити.
111. Деякі із членів моєї родини робили вчинки, які мене лякали.
112. Іноді в мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратися.
113. Мені буває важко приступити до виконання нового завдання або почати нову справу.
114. Якби люди не були настроєні проти мене, я досяг би в житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто в новій обстановці я почуваюся тривожно.
119. Часто мені хочеться вмерти.
120. Іноді я буваю такий збуджений, що мені буває важко заснути.
121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав розпочату справу, тому що боявся, що не впораюся з нею.
123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння сенсу життя.
126. У гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у спільних розвагах.
127. Мені часто говорять, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь по пліткую.
129. Часто мені буває неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють неправильно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли для мене все складається добре, я відчуваю, що мені все байдуже.
132. Мене досить важко вивести із себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їхні помилки або допомогти, вони часто розуміють мене неправильно.
134. Звичайно, я спокійний і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свої провини.

136. Мені властиво так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.
137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують усілякі нещастя.
140. Мої переконання й погляди є непохитними.
141. Я думаю, що можна, не порушуючи закону, спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я у глибині душі радію, коли вони дістають наганяй за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую всілякі громадські заходи, тому що це дозволяє мені побувати серед друзів.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозумними.
146. У мене є дурні звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто даремно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний або навіть нецензурний жарт викликає в мене сміх.
149. Якщо справа в мене йде погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я волію діяти відповідно до власних планів, а не додержуватися вказівок інших.
151. Люблю, щоб оточуючі знали мою точку зору.
152. Якщо я поганій думки про людину або навіть зневажаю її, я мало намагаюся сховати це від неї.
153. Я людина нервова й легко збудлива.
154. Усе в мене виходить погано, не так, як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось страшне.
158. Більшу частину часу я почуваю себе втомленим.
159. Я люблю бувати на вечорах і просто в компаніях.
160. Я намагаюся ухилятися від конфліктів і скрутних положень.

161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі оповідання мені подобаються більше ніж оповідання про кохання.
163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Нерозумно засуджувати людей, які прагнуть взяти від життя все, що можуть.
165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

*Обробка результатів виконання тесту*

**МЛЮ-АМ "АДАПТИВНІСТЬ"**

Таблиця 1 - "Ключі" особистісного опитувальника \_\_\_\_\_ "Адаптивність"

Шкала	Так	Ні
Достовірність (Д)		1,10,19,31,51, 69,78,92,101, 116,128,138, 148
Поведінкова регуляція (ПР) та нервово-психічна стійкість (НПС)	4,6,7,8,11,12,15,16,17,18, 20,21,28,29,30,37,39,40, 41,47,57,60,63,65,67,68, 70,71,73,80,82,83,84,86, 89,94,95,96,98,102, 103, 108, 109, 110,111,112,113, 115,117,118,119,120,122, 123,124,127,129,131,135, 136,137,139,143,146,149, 153,154,155,156,157,158, 161,162	2,3,5,23,25,32, 38,44, 45 49 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66,75,87,105, 132,134, 140
Комунікативний потенціал (КП)	9,24,27,33,43,46,61,64,81, 88,90,99,104,106,114,121 126,133, 142, 151, 152	26,34,35,48,74, 85, 107, 130 144, 147, 159
Моральна нормативність (МН)	14,22,36,42,50,56,59,72, 77,79,91,93,125,141,145 150, 164, 165	13,76,97, 100, 160, 163

**Таблиця 2 - Переведення результатів у стени та визначення категорії професійної придатності за показником ЛАП**

Стени	ЛАП (бали)	Групи адаптаційних здібностей	Категорії професійної придатності
1	61->		
2	51-60	3	4
3	40-50		
4	33-39		
5	28-32	2	
6	22-27		
7	22-27		2
8	11-15	1	
9	6-Ю		1
10	9-<		

**Таблиця 3 - Переведення у стени результатів, отриманих за шкалами III рівня методики МЛЮ-АМ "Адаптивність"**

Стени	Шкали		
	ПР	КП	МН
1	46->	27 ->	18->
2	38 -45	22-26	15-17
3	30-37	17-21	12-14
4	22-29	13-16	10-11
5	16-21	10-12	7-9
6	13-15	7-9	5-6
7	9-12	5-6	3-4
8	6-8	3-4	2
9	4-5	1-2	1
10	0-3	0	0

Таблиця 4 - Інтерпретація груп адаптаційних здібностей особистості за тестом МЛЮ-АМ "Адаптивність"

Групи адаптаційних здібностей	Інтерпретація
1	Група добрих адаптаційних здібностей. Особи цієї групи легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять у "новий" колектив, досить легко й адекватно орієнтуються в ситуації, швидко виробляють стратегію своєї поведінки і соціалізації. Як правило, неконфліктні, мають високу емоційну стійкість. Функціональний стан осіб цієї групи в період адаптації в межах норми, працездатність зберігається.
2	Група задовільної адаптації. Більшість осіб цієї групи мають ознаки різних акцентуацій, що у звичних умовах частково компенсовані і можуть виявлятися за зміни діяльності. Тому успіх адаптації багато в чому залежить від зовнішніх умов середовища. Ці особи, як правило, мають невисоку емоційну стійкість. Процес соціалізації ускладнений, можливі асоціальні зриви, прояв агресивності і конфліктності. Функціональний стан на початковому етапі адаптації може бути порушений. Особи цієї групи вимагають постійного контролю.
3	Група заниженої адаптації. Ця група має ознаки явних акцентуацій характеру і деяких ознак психопатій, а психічний стан можна характеризувати як прикордонний. Процес адаптації протікає важко. Можливі нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану. Особи цієї групи мають низьку нервово-психічну стійкість, конфліктні, можуть допускати делінквентні вчинки.

Таблиця 5 - Коротка інтерпретація шкал III рівня опитувальника

## МЛО-АМ

Найменування шкали	Інтерпретація високих ("сирих") показників	Інтерпретація низьких ("сирих") показників
<b>ПР</b>	Низький рівень поведінкової регуляції, певна схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки й адекватного сприйняття дійсності	Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, висока адекватна самооцінка, адекватне сприйняття дійсності
<b>КП</b>	Низький рівень комунікативних здібностей, труднощі в побудові контактів із оточенням	Високий рівень комунікативних здібностей
<b>МН</b>	Низький рівень соціалізації, відсутність здібності адекватно оцінити своє місце і роль у колективі	Високий рівень соціалізації, адекватна оцінка власної ролі у колективі

Таблиця 6 - "Ключі" до базових шкал СМДО у тесті МЛО-АМ

## "Адаптивність" (шкали I рівня)

Шкала	Так	Ні
Шкала L		1,10,19,31,51,69,78,92, 101,116 128, 138,148
Шкала F	4,8,11,18,20,22,37,41,47,60,72,82,84, 86,91,96,98,103,115,153	2,25,43,44,53
Шкала K	35	15,46,48,64,73,90,102,151
Шкала Hs	17,67	2,3,5,23,38,53,55,58,62, 75,93
Шкала D	16,17,30,39,46	5, 14, 23, 26, 27, 32, 34, 50, 52, 53, 54, 55, 67, 68, 77, 102
Шкала Hy	11,17,20,21,28,65,67	2,3,23,33,38,42,45,48,53, 58, 61, 62, 64, 75, 88, 90. 95, 97,99
Шкала Pd	6,8,11,12,14,41,42,56, 72,81,82,91,114	13, 35, 45, 48, 55, 79, 90. 97, 100, 102
Шкала Mf	63, 66, 73	9,43,50,74,86,87

Шкала	Так	Ні
Шкала Pa	4,7,8,10,18,39,43,46,48, 98, 104, 125, 150, 152	33,42,84,137,145, 155
Шкала Pt	7,10,12,28,30,37,41,67,73,80,89,103,1 04,124,110,117,121,122.123	2,52
Шкала Sc	4,6,7,8,10,11,12,14,16, 21,24,36,39,56,60,63,70, 80,89,98,103,105,106,111,119, 123,124	13,38,44,66,107
Шкала Ma	6,7,27,36,42,49.56,59, 76, 77, 80, 89, 90, 93, 95	40,43,64,96
Шкала Si	64,85,126,160,163	12,49,90,74,144,147, 159

**Таблиця 7 - Переведення "сирих" балів базових шкал ММРІ-теста  
МЛО-АМ "Адаптивність" у стандартні Т-бали**

Т-бали	L	F	K	Hs	D	Hу	Pd	Mf	Pa	Pt	Sc	Ma	Si
25													
26													
27									0		0		
28													
29													
30						0	0						
31									1		1		
32		0											
33						1						0	
34													
35	0	1			0		1	0		0	2		0
36						2			2			1	
37				0						1			
38		2					2						
39	1				1	3					3	2	1
40				1				1	3	2			

Т-бали	L	F	K	Hs	D	Hу	Pd	Mf	Pa	Pt	Sc	Ma	Si
41		3											
42					2	4	3				4	3	
43	2								4	3			2
44		4	0										
45				2	3	5	4	2			5		
46									5	4			
47	3	5		3		6						4	3
48					4		5				6		
49				4		7			6	5			
50		6	1					3				5	
51				5	5						7		4
52	4					8	6		7	6			
53		7									8	6	
54				6		9							
55			2				7	4	8	7	9	7	5
56	5	8			6	10							
57				7						8	10	8	
58					7				9				
59		9						5		9	11		6
60	6		3	8		11	8						
61										10	12		
62		10				12	9					9	
63					8			6	10	11	13		
64	7												7
65		11	4	9	9	13	10			12	14		
66													
67	8						11		11	13	15		
68						14						10	8
69		12					12				16		
70			5	10	10	15				14			
71	9							7	12		17	11	

Т-бали	L	F	K	Hs	D	Hу	Pd	Mf	Pa	Pt	Sc	Ma	Si
72							13						
73		13				16				15	18		9
74					11				13			12	
75			6	11		17	14				19		
76	10	14								16			
77				12							20	13	10
78					18	15	8	14					
79		15							17	21			
80			7	12	13						14		
81	11						16		15		22		
82		16				19				18			11
S3					14						23	15	
84							17		16				
85		17	8	13		20				19	24		
86					15							16	12
87	12						18		17		25		
88		18						9		20			
89					16	21					26	17	
90				14			19						
91		19	9						18	21	27		
92					17							18	
93							20			22	28		
94	13	20											
95				15	18	22			19		29	19	
96							21			23			
97		21									30		
98					19							20	
99							22			24	32		
100		22		16		23			20				
101	14										32		
i 02							23			25			

Т-бали	L	F	K	Hs	D	Hу	Pd	Mf	Pa	Pt	Sc	Ma	Si
103		23									33		
104													
105				17	20	24	24			26	34	21	
106		24											
107	15										35		
108							25			27			
109		25									36	22	
110				18	21								
111						25					37		
112							26			28			
113											38		
114													
115										29	39	23	
116							27						
117											40		
118						26				30			
119							28				41	42	
120											42		

**Тест життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва)**

*Інструкція до виконання тесту:* прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно справедливе для вас, використовуючи шкалу:

- 0 — Ні (повністю не згоден)
- 1 — Скоріше ні (не зовсім згоден)
- 2 — Скоріше так (частково згоден)
- 3 — Так (повністю згоден)

**Текст опитувальника**

1. Я часто не впевнений у собі.
2. Мені часто здається, що я не можу контролювати те, що зі мною відбувається.
3. Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі/навчанні.
4. Те, що зі мною відбувається, мало цікавить мене.
5. Мені подобаються несподівані події та зміни в житті.
6. Я відчуваю, що мої зусилля рідко приносять результат.
7. Я волію діяти перевіреними способами, ніж пробувати щось нове.
8. Буває, що зранку я не хочу вставати, щоб йти на роботу/навчання.
9. Моє життя здається мені позбавленим сенсу.
10. Мені важко приймати рішення.
11. Я вважаю, що моє майбутнє залежить від моїх власних зусиль.
12. Я часто почувуюся зайвим у тій компанії, де перебуваю.
13. Навіть якщо я дуже стараюся, це ні на що не впливає.
14. Мені подобається заводити нові знайомства.
15. Коли я стикаюся з труднощами, я намагаюся знайти новий підхід.
16. Я вважаю, що зміни в житті — це завжди на краще.
17. Я почувуюся в безпеці, коли все йде за планом.
18. Мені важко захопитися чимось по-справжньому.
19. Мої успіхи — це швидше везіння, ніж результат моїх зусиль.
20. Мені подобається вирішувати складні завдання.
21. Я часто відчуваю, що моє життя стоїть на місці.
22. Я вважаю, що життя — це постійна боротьба.
23. Коли я роблю помилку, я намагаюся винести з неї урок.
24. Я рідко планую своє майбутнє на довгий термін.
25. Мені важко змінювати свої звички.

26. Я отримую задоволення від того, чим займаюся.
27. У більшості випадків я можу вплинути на результат подій.
28. Мені подобається ризикувати.
29. Я відчуваю, що оточуючі мене цінують.
30. Я впевнений, що зможу реалізувати свої плани.
31. Я часто сумую без причини.
32. Мені важко адаптуватися до нових умов.
33. Я вважаю, що більшість людей працюють лише заради грошей.
34. Мені подобається ставити перед собою складні цілі.
35. Коли трапляється щось неприємне, я намагаюся не заціклюватися на цьому.
36. Я відчуваю себе частиною суспільства.
37. Я вважаю, що невдачі роблять мене сильнішим.
38. Мені часто здається, що я живу не своїм життям.
39. Я намагаюся бути в курсі всіх новин.
40. Я вважаю, що успіх приходить до тих, хто багато працює.
41. Мені важко знайти спільну мову з новими людьми.
42. Я вважаю, що життя цікаве саме своєю непередбачуваністю.
43. Я часто почуваюся втомленим без видимих причин.
44. Я вірю, що будь-яку проблему можна вирішити.
45. Мені важливо відчувати, що я комусь потрібен.

### **Обробка результатів**

Для підрахунку балів зверніть увагу, що деякі питання є "прямими", а деякі — "зворотними".

#### **1. Розподіл питань за шкалами:**

- **Залученість:** 3, 4, 8, 9, 12, 18, 21, 26, 29, 31, 33, 36, 38, 43, 45.
- **Контроль:** 1, 2, 6, 10, 11, 13, 19, 22, 24, 27, 30, 35, 39, 40, 44.
- **Прийняття ризику:** 5, 7, 14, 15, 16, 17, 20, 23, 25, 28, 32, 34, 37, 41, 42.

#### **2. Нарахування балів:**

- **Прямі питання:** (відповідь 0 = 0 балів; 1 = 1; 2 = 2; 3 = 3).
- **Зворотні питання:** (відповідь 0 = 3 бали; 1 = 2; 2 = 1; 3 = 0).

**Список зворотних питань:** 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19, 21, 24, 25, 31, 32, 33, 38, 41, 43. *Усі інші питання — прямі.*

#### **3. Підрахунок:**

- **Загальний бал життєстійкості:** Сума балів за всіма 45 питаннями.

- **Середні норми:** Загальний бал зазвичай коливається в межах **80–90 балів**. Якщо ваш результат вище 90 — у вас висока життєстійкість, якщо нижче 60 — низька.
- *Високі показники* говорять про відчуття людиною власної значущості і цінності, про високої мотивації до реалізації, лідерства, здорового способу думок і поведінки, що дозволяє йому сміливо залучатися до різні життєві ситуації. Високі показники відображають здатність людини здійснювати контроль над собою в неординарною, екстремальної ситуації і ефективно управляти цією ситуацією на противагу впадання в стан безпорадності і пасивності. Високі бали відображають готовність людини зробити будь-які дії без гарантії майбутнього успіху і свідчать про відкритість його навколишнього світу, про сприйняття подій життя як виклику і випробувань, які дозволяють йому саморозкриватися і дізнатися більше про себе, придбати життєвий досвід.
- *Низькі показники* свідчать про обережність і боязкість людини, про високу схильність до стресів, нездатності повністю включатися у вирішення життєвих завдань і перебувати в контакт з навколишнім світом. Низькі показники говорять про відсутність у людини уявлень про межі своїх можливостей, завдяки яким він може впоратися з «позаштатної» ситуацією і контролювати свій стан здоров'я. Низькі бали вказують на прагнення до простого комфорту і безпеки, до уникнення невдач і негативного досвіду, нездатність іти на ризик без гарантії успіху.

**Опитувальник САМОАЛ (Н.Ф. Каліна)****Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості”****(опитувач САМОАЛ)**

*Інструкція.* Прочитайте наступні твердження. Якщо ви згодні з твердженням, позначте його як «так», якщо не згодні — «ні». Намагайтеся відповідати швидко, довго не роздумуючи.

1. У мене не вистачає часу, щоб як слід зайнятися собою.
2. Мені здається, що я добре розумію свої приховані спонукання та почуття.
3. Я волію діяти, а не роздумувати про причини своїх вчинків.
4. Я вважаю, що в майбутньому на мене чекає багато цікавого.
5. Людина повинна чесно приймати наслідки своїх вчинків.
6. Я часто соромлюся виявляти свої почуття.
7. Я готовий прийняти будь-яку критику, якщо вона справедлива.
8. Буває, що я не зовсім розумію, чому я вчинив саме так, а не інакше.
9. Я вважаю, що більшість людей — добрі та чесні.
10. Я часто ловлю себе на тому, що намагаюся справити враження на оточуючих.
11. Я впевнений, що зможу впоратися з будь-якими життєвими труднощами.
12. У суперечці я завжди намагаюся довести свою правоту.
13. Я вважаю, що кожна людина має право на свою думку, навіть якщо вона помилкова.
14. Мені часто буває нудно.
15. Я волію робити те, що від мене очікують інші.
16. Я часто відчуваю почуття провини без видимих причин.
17. Мені подобається ризикувати.
18. Мені здається, що я живу повноцінним життям.
19. Я вважаю, що краще бути як усі.
20. Я часто дію під впливом моменту, не замислюючись про наслідки.
21. Я вважаю, що творчість доступна лише обраним.
22. Я намагаюся не думати про свої недоліки.
23. Мені подобається пізнавати щось нове, навіть якщо це не приносить практичної користі.
24. Я вважаю, що кожна людина сама коваль свого щастя.
25. Я часто сумніваюся у правильності своїх вчинків.
26. Я вважаю, що в житті більше хорошого, ніж поганого.
27. Мені важко приймати рішення самостійно.
28. Я часто відчуваю приплив енергії та натхнення.

29. Я вважаю, що більшість людей заслуговують на довіру.
30. Мені подобається бути в центрі уваги.
31. Я вважаю, що людина має бути щирою у своїх почуттях.
32. Я часто відчуваю, що моє життя залежить від обставин, а не від мене.
33. Мені подобається розв'язувати складні завдання.
34. Я вважаю, що кожна людина унікальна.
35. Я часто відчуваю самотність, навіть перебуваючи серед людей.
36. Я вважаю, що життя — це дивовижна пригода.
37. Я намагаюся не виділятися з натовпу.
38. Я вважаю, що кожна мить життя є цінною.
39. Мені важко визнати свою помилку.
40. Я вважаю, що людина має прагнути до досконалості.

*(У повній версії методики зазвичай 100 питань, проте скорочений варіант на 40–50 тверджень найчастіше використовується для швидкої самодіагностики).*

### Обробка та шкали

Опитувальник САМОАЛ оцінює особистість за 11 шкалами:

1. **Орієнтація в часі:** наскільки людина живе «тут і зараз».
2. **Цінності:** рівень прийняття цінностей самоактуалізації (істина, добро, краса).
3. **Погляд на природу людини:** віра в доброту чи злість людей.
4. **Потреба у пізнанні:** прагнення до нових знань.
5. **Прагнення до творчості:** креативне ставлення до життя.
6. **Автономність:** внутрішня свобода та незалежність.
7. **Саморозуміння:** усвідомлення своїх бажань.
8. **Самоприйняття:** прийняття себе з усіма недоліками.
9. **Контактність:** здатність до глибокого спілкування.
10. **Гнучкість у спілкуванні:** відсутність стереотипів.
11. **Спонтанність:** природність у поведінці.

### Ключ до тесту

За кожную відповідь, що збігається з «ключем», нараховується **1 бал**.

- **Відповіді «ТАК»:** 2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 17, 18, 23, 24, 26, 28, 29, 31, 33, 34, 36, 38, 40.
- **Відповіді «НІ»:** 1, 3, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 25, 27, 30, 32, 35, 37, 39.

**Інтерпретація загального балу:**

- **0–15 балів:** Низький рівень самоактуалізації. Можлива внутрішня скутість або криза.
- **16–28 балів:** Середній рівень (норма для більшості).

### Опис шкал опитувача САМОАЛ

1. *Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.
2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.
3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.
4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.
5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.
6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. *Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

### Копінг-тест Лазаруса (WCQ)

Методика виділяє 8 основних стратегій, які можна розділити на адаптивні (ефективні) та неадаптивні.

1. **Планування вирішення проблеми:** Аналіз ситуації та розробка плану дій. *(Найбільш раціональний підхід).*
2. **Пошук соціальної підтримки:** Звернення за порадою чи допомогою до друзів, фахівців або близьких.
3. **Позитивна переоцінка:** Спроба знайти в проблемі позитивні сторони або сприйняти її як досвід для зростання.
4. **Прийняття відповідальності:** Визнання своєї ролі у виникненні проблеми та готовність її виправляти.
5. **Самоконтроль:** Стримування емоцій та контроль над своєю поведінкою.
6. **Дистанціювання:** Намагання зменшити значущість ситуації, використання гумору ("могло бути й гірше").
7. **Конфронтація:** Агресивні зусилля для зміни ситуації, іноді пов'язані з ризиком та імпульсивністю.
8. **Уникнення (втеча):** Намагання не думати про проблему, відхід у фантазії, вживання алкоголю чи просто ігнорування ситуації.

### Інструкція

Згадайте ситуацію, яка була для вас стресовою за останній час. Прочитайте твердження нижче та оцініть, наскільки часто ви використовували кожен з цих дій у тій ситуації:

- **0** — Ніколи (не використовував)
- **1** — Рідко
- **2** — Досить часто
- **3** — Дуже часто

### Текст опитувальника

1. Зосередився на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.
2. Я почав аналізувати ситуацію, щоб краще зрозуміти її.
3. Я переконував себе, що все не так погано, як здається.
4. Я відчував, що час вилікує, і єдине, що можна зробити — це зачекати.
5. Намагався знайти компроміс, щоб отримати хоча б щось.
6. Приймав рішення занадто швидко або імпульсивно.
7. Сподівався на диво.

8. Йшов на поступки, щоб загладити провину.
9. Намагався зрозуміти, що саме я відчуваю.
10. Стримував себе, щоб не діяти занадто швидко.
11. Намагався знайти підтримку в релігії.
12. Шукав співчуття та розуміння у когось.
13. Відчував почуття вини.
14. Складав план дій та слідував йому.
15. Намагався дати вихід емоціям.
16. Хотів, щоб ситуація якось сама вирішилася або зникла.
17. Звинувачував себе.
18. Я змінився (став кращим) завдяки цій ситуації.
19. Вислухав, що скаже людина, яка опинилася в схожій ситуації.
20. Я стримував свої почуття.
21. Намагався дивитися на речі з позитивного боку.
22. Почав займатися чимось іншим (хобі, робота), щоб забути про проблему.
23. Вірив, що все закінчиться добре.
24. Робив щось зовсім нове, чого раніше не пробував.
25. Намагався не діяти під впливом почуттів.
26. Змінював щось у собі, щоб впоратися з проблемою.
27. Висловлював гнів тим, хто створив проблему.
28. Шукав допомоги у професіоналів (лікарів, юристів, психологів).
29. Намагався не думати про це, забути.
30. Розумів, що я сам створив цю проблему.
31. Використовував минулий досвід (згадував, як діяв раніше).
32. Мені хотілося висловити все, що я думаю.
33. Спробував подивитися на себе з боку.
34. Намагався стримувати свої емоції.
35. Робив ставку на аналіз та логіку.
36. Намагався відволіктися (кіно, їжа, сон).
37. Думав про те, як би вчинив на моєму місці хтось інший, кого я поважаю.
38. Змінив своє ставлення до життя загалом.
39. Уникав спілкування з людьми.
40. Не давав проблемі зіпсувати мені настрій.
41. Намагався отримати від когось пораду.
42. Боровся за те, що мені потрібно.

43. Намагався знайти новий спосіб вирішення проблеми.
44. Приховував від інших свої почуття.
45. Відмовлявся вірити, що це сталося.
46. Намагався бути об'єктивним.
47. Критикував і картав себе.
48. Чекав на слушний момент для дій.
49. Використовував свій творчий потенціал.
50. Просто намагався ігнорувати все це.

### Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною з 8 шкал.

Копінг-стратегія	Номери питань
1. Конфронтація	6, 27, 34, 42, 46
2. Дистанціювання	3, 8, 21, 31, 39
3. Самоконтроль	10, 14, 20, 24, 30, 36, 44, 50
4. Пошук підтримки	4, 11, 18, 22, 25, 28, 38, 43
5. Прийняття відповідальності	5, 9, 29, 41
6. Втеча-уникнення	7, 13, 15, 16, 23, 32, 40, 45, 47
7. Планування рішення	1, 2, 12, 19, 33, 35
8. Позитивна переоцінка	17, 26, 37, 48, 49

### Як оцінити результат?

Щоб зрозуміти, наскільки виражена та чи інша стратегія, порівняйте отриману суму з максимально можливою за цією шкалою (переведіть у відсотки):

- **0–40%:** Низький рівень (ви рідко використовуєте цей спосіб).
- **41–70%:** Середній рівень (адаптивний варіант).
- **71–100%:** Високий рівень (стратегія є домінуючою, іноді — надмірною).

### Ресурсорієнтована модель BASIC Ph (М. Лаад)

Назва **BASIC Ph** — це акронім, де кожна літера відповідає певній модальності (каналу), через яку людина отримує допомогу та відновлюється.

### 6 каналівресурсностізаМуліЛаадам

#### 1. B—Belief (Віра)

Це канал цінностей, переконань та сенсів. Сюди належить не лише релігійна віра, а й віра в себе, у справедливість, у свою місію або політичну ідеологію.

- *Як працює:* «Я знаю, заради чого я це терплю», «Це моє призначення».

### 2. *A—Affect (Афект / Емоції)*

Використання почуттів для вираження переживань. Це люди, яким важливо виговоритися, поплакати, посміятися або виразити свій біль через емоційну близькість.

- **Як працює:** «Мені потрібно виплакати», «Я відчуваю страх і ділюся ним».

### 3. *S—Social (Соціальний канал)*

Ресурс у спілкуванні, приналежності до групи, виконанні соціальних ролей. Людина шукає підтримки у сім'ї, друзів, волонтерських організацій або професійної спільноти.

- *Як працює:* «Разом ми сила», «Я допомагаю іншим, і це дає мені сили».

### 4. *I—Imagination (Уява / Фантазія)*

Творчий підхід до подолання стресу. Використання інтуїції, мрій, візуалізації, гри, гумору чи мистецтва. Це допомагає дистанціюватися від жорстокої реальності.

- *Як працює:* «Я уявляю собі безпечне місце», «Гумор рятує в найтемніші часи».

### 5. *C—Cognition (Когніція / Розум)*

Раціональний підхід. Пошук інформації, планування, аналіз фактів, структурування дня, логічні висновки.

- *Як працює:* «Мені потрібен план дій», «Я маю вивчити всі факти про цю хворобу/ситуацію».

### 6. *Ph—Physiology (Фізіологія / Тіло)*

Звернення до тілесних відчуттів та фізичної активності. Сюди належать спорт, сон, їжа, дихальні вправи, релаксація або навіть просто фізична робота.

- *Як працює:* «Після пробіжки мені стає легше», «Я зосереджуюсь на своєму диханні».

## Як використовувати цю модель?

Модель BASIC Ph не є тестом у класичному розумінні, це діагностична карта.

1. **Визначення провідного каналу:** Зазвичай у кожної людини є 1–2 канали, які працюють найкраще (наприклад, у кризі ви відразу починаєте складати план — канал С, або йдете до друзів — канал S).
2. **Пошук заблокованих каналів:** У стані сильного стресу деякі канали можуть «закриватися». Завдання терапії або самодопомоги — розблокувати їх або задіяти нові.
3. **Розширення репертуару:** Якщо ваш звичний метод (наприклад, логіка) не спрацьовує, спробуйте звернутися до іншого (наприклад, до тіла чи уяви).

### *Інструкція: Як використовувати модель*

#### **Крок 1: Самодіагностика (Пошук «провідного каналу»)**

Згадайте важку ситуацію з минулого, яку ви успішно подолали. Дайте відповідь на питання:

1. Що мені тоді найбільше допомогло? (План? Підтримка друзів? Молитва? Фізична праця?)
2. Який канал є для вас природним? Більшість людей мають 1-2 домінуючі канали.

#### **Крок 2: Оцінка поточного стану**

Якщо ви відчуваєте, що «застрягли» і ваш звичний метод не працює:

- Подивіться, які канали ви **ігноруєте**. Наприклад, якщо ви постійно думаєте (Когніція), спробуйте додати фізичну активність (Фізіологія) або творчість (Уява).

#### **Крок 3: Розширення репертуару**

В кризовій ситуації намагайтеся задіяти якомога більше каналів:

- **В:** Нагадайте собі, заради чого ви це терпите.
- **А:** Дозвольте собі 10 хвилин поплакати або побити подушку.
- **S:** Зателефонуйте близькій людині.
- **I:** Подивіться комедію або уявіть свій ідеальний день через рік.
- **C:** Напишіть список справ на завтра.
- **Ph:** Зробіть декілька глибоких вдихів або просто прийміть теплий душ.

**Кореляційний аналіз (Коефіцієнт Пірсона)**

**Кореляційний аналіз за методом Пірсона (r)** — це метод статистичного аналізу, який використовується для визначення сили та напрямку лінійного зв'язку між двома кількісними змінними.

Значення коефіцієнта кореляції обчислюється по формулі:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^N (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^N (X_i - \bar{X})^2 \sum_{i=1}^N (Y_i - \bar{Y})^2}}$$

### Вправа "Мої кордони"

Мета: Допомогти учаснику усвідомити свої межі у взаємодії з іншими людьми та знайти способи їх підтримки.

Матеріали:

Аркуш формату А3 або А4

Кольорові олівці, фломастери, маркери

Нитки, кольоровий папір, тканина (за бажанням)

Наклейки або журнальні вирізки

Клей, ножиці

Хід вправи:

1. Малювання себе в центрі:

Намалюйте себе у центрі аркуша. Це може бути фігура, символ (наприклад, дерево, коло, квітка), чи абстрактне зображення — як ви себе відчуваєте.

2. Створення "кордонів":

Навколо себе намалюйте кільця або форми, які символізуватимуть ваші особисті кордони.

Заповніть кожен шар кольором, лінією або елементами, які символізують:

зону довіри;

зону обережності;

зону "ні" (де закінчується ваш комфорт).

3. Позначення порушень:

Якщо хочете, вкажіть, у яких ситуаціях ці кордони були порушені (наприклад, словами, малюнками або кольорами, які викликають у вас дискомфорт).

4. Підсилення себе:

Зобразіть, що допомагає вам захищати свої кордони (люди, дії, слова, образи, речі).

Можна приклеїти слова-афірмації:

«Я маю право на свої кордони», «Я можу сказати "ні"», «Я цінна(ий)».

Запитання для рефлексії (усно або письмово):

У яких стосунках мої кордони зараз міцні?

У яких — вони потребують уваги?

Як я можу себе підтримати?

Яку дію я зроблю вже цього тижня, щоб бути ближче до себе?

Варіація для студентів:

Використати образ чарівного щита або домівки, яку треба прикрасити та захистити. Можна вигадати героя (єдинорога, сонце, хмаринку), якого ви охороняєте від «нелюб'язних слів» чи «надто близьких кроків».