

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ Й РІВНЯ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### THE RELATIONSHIP BETWEEN HARDINESS AND TRAUMATIC STRESS LEVELS IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

*У статті розглянуто актуальну в сучасних умовах проблему взаємозв'язку між життєстійкістю й проявами травматичного стресу в здобувачів вищої освіти. З огляду на тривалий вплив воєнних загроз, молодь опиняється в ситуації, коли навчальна діяльність поєднується з підвищеним психоемоційним напруженням, що зумовлює необхідність пошуку внутрішніх ресурсів адаптації. Життєстійкість розглянуто як інтегральну характеристику, що забезпечує здатність зберігати психологічну рівновагу, протистояти деструктивному впливу стресорів і підтримувати функціонування в умовах невизначеності.*

*Метою дослідження є виявлення та характеристика взаємозв'язку між показниками життєстійкості й рівнем травматичного стресу в здобувачів вищої освіти.*

*У межах дослідження проаналізовано особливості поєднання компонентів життєстійкості з різними формами реагування на травматичний досвід. Виявлено узгоджену тенденцію, за якої підвищений рівень життєстійкості пов'язаний із меншою вираженістю стресових проявів, що свідчить про її захисний потенціал. Зокрема, значущими виявилися аспекти, пов'язані з відчуттям внутрішньої впливовості, здатністю до саморегуляції та збереженням активного ставлення до життєвих подій. Отримані результати дають підстави розглядати життєстійкість як один із ключових чинників, що сприяють подоланню наслідків тривалих стресових впливів і знижують ризик дестабілізації емоційної та поведінкової сфери.*

*Представлені дані мають прикладне значення для побудови психологічних програм підтримки молоді. Перспективними є розроблення й впровадження заходів, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів, формування навичок саморегуляції та підвищення здатності ефективно діяти в умовах невизначеності. Узагальнені результати підкреслюють важливість системної роботи з розвитком життєстійкості як основи психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.*

**Ключові слова:** життєстійкість, травматичний стрес, стресові реакції, психоемоційне напруження, внутрішні ресурси, саморегуляція, здобувачі вищої освіти.

*The article addresses the relationship between hardiness and manifestations of traumatic stress among higher education students, a topic that has gained particular relevance under current societal conditions. Prolonged exposure to war-related threats places young people in a situation where academic responsibilities coexist with heightened psycho-emotional tension, increasing the need to mobilize internal adaptive resources. Hardiness is considered as an integral characteristic that enables individuals to maintain psychological balance, withstand the destructive influence of stressors, and sustain functional activity in conditions of uncertainty.*

*The aim of the study is to identify and describe the relationship between indicators of hardiness and the level of traumatic stress in higher education students. The analysis focuses on how different components of hardiness relate to various forms of response to traumatic experiences. The results reveal a consistent tendency: higher levels of hardiness are associated with lower intensity of stress reactions, which highlights its protective potential. Particularly important are aspects linked to a sense of personal agency, the ability to self-regulate, and the maintenance of an active orientation toward life events. These findings suggest that hardiness may be regarded as a key factor facilitating the coping process under prolonged stress and reducing the risk of emotional and behavioral destabilization.*

*The presented results have practical value for developing psychological support programs for student youth. Promising directions include strengthening internal resources, enhancing self-regulation skills, and improving the ability to act effectively under conditions of uncertainty. Overall, the findings emphasize the importance of systematic efforts aimed at fostering hardiness as a foundation for the psychological well-being of higher education students.*

**Key words:** hardiness, traumatic stress, stress reactions, psycho-emotional tension, internal resources, self-regulation, higher education students.

УДК 159.944.4:159.922.8–057.875  
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.80.13>  
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

#### Афанасьєва Н.Є.

д.психол.н., професор,  
професор кафедри психології  
і соціології  
Харківський національний економічний  
університет імені Семена Кузнеця  
ORCID ID: 0000-0002-1050-8495

#### Міхурчук Ю.Р.

здобувачка вищої освіти другого  
(магістерського) рівня  
Навчально-науковий інститут психології  
та соціальних наук  
Державний заклад  
«Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»  
ORCID ID: 0009-0004-9288-6642

#### Актуальність проблеми дослідження.

Сучасні умови життя в Україні ускладнені тривалою військовою агресією, постійним зростанням рівня невизначеності й загроз безпеці, визначають негативний вплив травматичних стресорів на населення, зокрема на дітей і молодь. Здобувачі вищої освіти опиняються в ситуації, коли навчальна діяльність поєднується з високим рівнем психоемоційного напруження, пов'язаного як із безпосереднім досвідом небезпечних подій, так і з довготривалим впливом війни. У цих умовах збереження психологічної рівноваги та здатності до ефективного функціонування набуває особливої актуальності.

Одним із ключових ресурсів подолання негативних наслідків травматичного стресу є життєстійкість – інтегративна особистісна характеристика, що відображає здатність особистості протистояти труднощам, зберігати внутрішню цілісність та адаптуватися до змінних або надзвичайних умов існування. Дослідження останніх років засвідчують, що високий рівень життєстійкості пов'язаний із меншим ризиком розвитку психологічних порушень, кращою регуляцією емоційних станів, адаптивністю в умовах криз.

Попри значну увагу до проблеми психічного здоров'я молоді, питання взаємозв'язку між показниками життєстійкості й рівнем травматичного

стресу в здобувачів вищої освіти залишається недостатньо вивченим, особливо з урахуванням сучасного українського контексту.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

У вітчизняній психології проблематика життєстійкості й резильєнтності активно розробляється протягом останнього десятиліття. У роботі Д. Асонова, О. Хаустової простежено еволюцію поняття «резильєнтність» у сучасному науковому дискурсі та підкреслено перехід від уявлення про життєстійкість як фіксованої особистісної риси до її розуміння як динамічного ресурсу, що розвивається у взаємодії із соціальним середовищем [1]. У цьому ж контексті В. Готич проводить порівняльний аналіз співвідношення категорій *resilience*, *hardiness* і «психологічна стійкість», наголошуючи на необхідності концептуальної чіткості при інтерпретації емпіричних даних [3]. Розвиток теоретичних засад резильєнтності представлений у роботах Г. Лазос, який систематизує сучасні підходи до структури й функцій життєстійкості та підкреслює роль когнітивних схем, ціннісних орієнтацій і соціальної підтримки в збереженні психологічної рівноваги [8]. Комплексний виклад проблеми подає також О. Чиханцова, розглядаючи життєстійкість як багатокомпонентне утворення й окреслюючи умови та механізми її розвитку [10]. Особливу увагу привертають роботи О. Кокуна, присвячені резильєнтності українського населення в умовах війни; автор не лише фіксує трансформацію ресурсів життєстійкості під впливом тривалих стресорів, а й визначає чинники, що посилюють або знижують здатність особистості адаптуватися до екстремальних обставин [7].

У контексті студентської молоді життєстійкість розглядається як важливий ресурс адаптації й подолання навчальних і життєвих труднощів. Зокрема, О. Бондарчук підкреслював її значення для успішної адаптації здобувачів до умов вищої школи, звертає увагу на специфіку прояву життєстійкості в умовах дистанційного навчання, де актуалізуються як сильні, так і вразливі сторони системи саморегуляції [2]. Питання життєстійкості в контексті освітнього середовища аналізуються в працях О. Даценко, де окреслено її значення для підтримання суб'єктності студента в умовах все більшої невизначеності [4]. М. Радіонова досліджувала життєстійкість здобувачів вищої освіти в період воєнного стану, наголошуючи на впливі хронічної напруги та загрози безпеці на психологічні ресурси молоді, обґрунтовує можливості розвитку резильєнтності за допомогою цілеспрямованих психолого-педагогічних інтервенцій [9].

Окремий напрям становлять роботи, присвячені психологічним наслідкам травматичних подій. У дослідженнях З. Кісарчук описано специфіку переживання травматичного досвіду та принципи психологічної підтримки постраждалих [5]. У свою чергу, О. Ковальчук аналізує прояви травматичного стресу в студентів, які проживають у регіонах, безпосередньо залучених до воєнних подій, фіксуючи погіршення емоційного стану та зростання симптомів посттравматичного стресу [6].

Водночас, попри наявність значної кількості досліджень, що стосуються окремо життєстійкості або травматичного стресу, питання їхнього безпосереднього взаємозв'язку в здобувачів вищої освіти залишається недостатньо розробленим.

**Мета дослідження** – виявлення та характеристика взаємозв'язку між показниками життєстійкості й рівнем травматичного стресу в здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

У контексті сучасних суспільних викликів, зумовлених тривалим перебуванням у небезпечному середовищі, психологічні ресурси здобувачів вищої освіти зазнають суттєвого навантаження. Молодь опиняється в ситуації, коли необхідність підтримувати навчальну активність поєднується з впливом хронічного стресу, невизначеності й загроз, що можуть мати ознаки потенційно травматичного досвіду. За таких умов зростає значення особистісних характеристик, які забезпечують здатність зберігати психологічну рівновагу й адаптивність, зокрема життєстійкості. Тривала дія стресорів актуалізує необхідність аналізу того, якою мірою рівень життєстійкості здатний нейтралізувати негативні психологічні наслідки та які компоненти цього конструкта можуть виступати найбільш ефективними захисними чинниками.

Для встановлення особливостей взаємозв'язку між показниками життєстійкості й рівнем травматичного стресу в здобувачів вищої освіти використано «Тест життєстійкості» С. Мадді (модифікація Осина-Рассказовой) та «Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків» І. Котенєва, які дають змогу оцінити як загальний рівень життєстійкості, так і специфічні прояви переживання травматичного досвіду особистості. Кореляційний аналіз здійснено за допомогою критерію г-Пірсона.

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Університету Ушинського, кількістю 68 осіб, віком від 18 до 24 років, чоловіки (27 осіб) і жінки (41 особа). Участь у дослідженні була добровільною, з дотриманням конфіденційності, респонденти були поінформовані про мету й умови участі. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі. Усі здобувачі перебували на території України. Учасники отримували індивідуальне посилення на анкету, яка містила інструкцію, блок соціально-демографічних питань і психодіагностичні інструменти.

Результати дослідження життєстійкості здобувачів вищої освіти представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники компонентів життєстійкості в здобувачів вищої освіти (N=68)**

Компоненти життєстійкості	M±SD
Залученість	23,6±4,5
Контроль	15,2±3,4
Прийняття ризику	14,8±3,2

Таблиця 2

**Показники складових травматичного стресу у здобувачів вищої освіти (N=68) (Т-бали)**

Шкали	M±SD
Надпильність	58,3±7,3
Перебільшене реагування	55,6±8,2
Притуплення емоцій	48,4±8,5
Агресивність	47,1±7,9
Порушення пам'яті й концентрації уваги	56,5±10,1
Депресія	52,7±8,4
Загальна тривожність	61,4±9,7
Напади люті	46,8±7,4
Зловживання наркотичними й лікарськими речовинами	42,7±6,8
Непрохані спогади й галюцинаторні переживання	51,3±8,7
Проблеми зі сном	57,1±10,2
Провина того, хто вижив	45,7±7,4
Оптимізм	54,2±8,3

Показники життєстійкості респондентів свідчать про помірний рівень розвитку її компонентів, що є типовим для молоді й відповідає результатам попередніх українських досліджень. Показник залученості перебуває на рівні, який свідчить про достатню включеність здобувачів у навчальну та соціальну діяльність, інтерес до взаємодії та здатність знаходити особистий смисл у повсякденних ситуаціях. Схожі результати наводить О. Бондарчук, яка вказує, що саме залученість забезпечує первинну адаптацію студентів до навчального середовища та є базовим ресурсом для подолання стресу й нових вимог освітньої діяльності [2].

Контроль, який відображає відчуття власного впливу на обставини й здатність керувати поведінкою під час стресу, у досліджуваних має середні значення. Це узгоджується з висновками О. Даценко, яка підкреслює, що контроль у молоді формується нерівномірно, оскільки залежить від рівня психологічної зрілості, досвіду відповідальності й розвитку навичок саморегуляції [4]. Варто врахувати, що під час війни відчуття контролю природно знижується через зовнішні неконтрольовані загрози, і це також може впливати на отримані показники.

Компонент прийняття ризику також має середній рівень у досліджуваних здобувачів вищої освіти. Це свідчить про їхню готовність діяти в умовах невизначеності, але без схильності до надмірної імпульсивності. Подібну тенденцію описує Г. Лазос, зазначаючи, що в більшості молодих людей прийняття ризику виконує адаптивну функцію – дає змогу швидше реагувати на зміни, проте не переходить у деструктивну поведінку [8]. У сучасних умовах помірний рівень розвитку цього компонента може вважатися адаптивним, оскільки надмірне прийняття ризику пов'язане з необачними рішеннями, а занижене – зі страхом і ригідністю.

Загалом отримані дані підтверджують, що в дослідженій вибірці життєстійкість перебуває на функціонально достатньому рівні, але її окремі складові, особливо контроль, можуть потребувати цілеспрямованого розвитку. Це корелює з висновками О. Кокуна, який показав, що саме компонент контролю найчутливіший до впливу хронічного стресу та невизначеності, тоді як залученість і прийняття ризику залишаються відносно стабільними [7].

Результати дослідження стану здобувачів вищої освіти після впливу надзвичайних чинників представлені в таблиці 2.

Отримані результати свідчать про помірно підвищений рівень стресових реакцій, характерний для молоді, що тривалий час перебуває в умовах воєнної загрози.

Найвищі середні значення фіксуються за шкалами загальної тривожності, надпильності й проблем зі сном. Це вказує на підвищений рівень психоемоційної напруги, постійне очікування небезпеки та порушення фізіологічних механізмів відновлення. Також помітно підвищені показники порушень пам'яті, концентрації уваги й депре-

сивної симптоматики. Це узгоджується з уявленнями, що дистрес зумовлює зниження когнітивної продуктивності та підвищення емоційної виснаженості. В умовах хронічної небезпеки когнітивні ресурси часто відволікаються на підтримання базового відчуття безпеки, що може пояснювати отримані показники.

Помірні значення отримано за шкалами непрошених спогадів та емоційного притуплення. Це свідчить про наявність окремих елементів травматичного досвіду, проте без формування тяжкої симптоматики посттравматичного спектра. Подібні результати наводить О. Ковальчук, яка виявила, що травматичні реакції студентів найчастіше проявляються в окремих епізодичних переживаннях, а не в стійкій клінічній формі [6].

Низькими є показники агресивності, нападів люті, зловживання психоактивними речовинами та провини того, хто вижив. Це вказує на відносну стабільність поведінкової сфери й низьку схильність здобувачів вищої освіти до деструктивних або компенсаційних форм реагування.

Важливою є оцінка ресурсу оптимізму, яка вища за середню. Підвищений оптимізм у молоді може свідчити про наявність внутрішніх компенсаційних стратегій і віру в власні можливості, що підкреслює роль оптимістичних установок як чинника підтримання психологічної рівноваги в умовах стресу.

Отже, результати дослідження свідчать, що в досліджуваних найбільш вираженими ознаками травматичного стресу є тривожність, розлади сну, гіперпильність; помірними – порушення емоційної та когнітивної сфер (депресивні стани, проблеми з пам'яттю, неконтрольовані спогади); поведінкові прояви травматичного стресу є відносно низькими; зберігається ресурс оптимізму, що потенційно знижує ризик розвитку тяжких наслідків стресу. Зіставлення з дослідженнями О. Ковальчук та М. Радіонової підтверджує, що отримані результати

відповідають типовим проявам травматичного стресу в української студентської молоді в період війни [6; 9].

Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 3.

Отримані дані свідчать про наявність переважно зворотного взаємозв'язку між компонентами життєстійкості й більшістю показників травматичного стресу в здобувачів вищої освіти. Найтісніші зв'язки спостерігаються між компонентом «контроль» і такими проявами травматичного стресу, як загальна тривожність ( $r = -0,42$ ), депресія ( $r = -0,38$ ), порушення пам'яті й концентрації уваги ( $r = -0,34$ ), надпильність ( $r = -0,32$ ) і проблеми зі сном ( $r = -0,33$ ). Це узгоджується з класичним підходом до життєстійкості, у якому саме контроль розглядається як ключовий захисний компонент, що зменшує вразливість до стресогенних і травматичних впливів.

Показник залученості також демонструє стабільні негативні кореляції з основними симптомами травматичного стресу, зокрема із загальною тривожністю ( $r = -0,35$ ), депресією ( $r = -0,31$ ) та порушеннями сну ( $r = -0,27$ ). Це свідчить, що здобувачі вищої освіти, які зберігають інтерес до повсякденної життєдіяльності, взаємодії та навчання, мають нижчу ймовірність виражених стресових симптомів. Схожий висновок отримано в дослідженні М. Радіонової, де зазначено, що залученість до навчання та соціальної взаємодії виконує функцію буфера в періоди хронічної загрози (зокрема під час війни) [8].

Компонент «прийняття ризику» демонструє найменшу інтенсивність зв'язків, однак тенденція загалом зберігається: зростання готовності діяти в умовах невизначеності асоціюється зі зниженням рівня тривожності, депресії та когнітивного виснаження. Це відповідає висновкам Г. Лазос, який наголошує, що навіть помірна схильність до ризику та гнучкість у прийнятті рішень сприяють адаптивній поведінці в умовах тривалого стресу [8].

Показник оптимізму має позитивні кореляції з усіма компонентами життєстійкості ( $r = 0,33-0,41$ ). Це логічно, оскільки оптимізм у моделі І. Котенева є ресурсною характеристикою, що протидіє негативним наслідкам травматичного досвіду. Разом із тим спостерігається низка показників травматичного стресу, з якими компоненти життєстійкості корелюють слабо (агресивність, напади люті, зловживання психоактивними речовинами). Це може свідчити, що ці симптоми менш залежні від когнітивно-ціннісних ресурсів життєстійкості й можуть бути зумовлені іншими чинниками.

Загалом результати емпірично підтверджують, що життєстійкість є важливим захисним механізмом, пов'язаним зі зменшенням більшості симптомів травматичного стресу. Отримані дані узгоджуються із сучасними уявленнями про резильєнтність як про систему внутрішніх ресурсів, що забезпечують адаптацію в умовах тривалої небезпеки та невизначеності.

Отже, дослідження дало змогу виявити загальні закономірності взаємозв'язку між життєстійкістю та проявами травматичного стресу в здобувачів вищої освіти. Отримані результати підтверджують, що життєстійкість є важливим інтегральним ресурсом психологічної адаптації та пов'язана з нижчим рівнем вираженості стресових реакцій. Усі структурні компоненти життєстійкості виявляють зворотні зв'язки з показниками травматичного стресу, що свідчить про їхній спільний внесок у збереження психологічної рівноваги в умовах тривалих зовнішніх загроз.

Найбільш узгоджені асоціації притаманні компоненту, пов'язаному з відчуттям особистої впливовості й здатністю координувати власну поведінку, що підкреслює значущість цих характеристик у процесах подолання стресу. Інші складові життєстійкості, зокрема залученість і готовність діяти в умовах невизначеності, також мають сприятливий вплив на емоційно-поведінкову адаптацію, підтримуючи активність, гнучкість і збереження смислової орієнтації.

Таблиця 3

**Особливості взаємозв'язків між життєстійкістю й травматичним стресом у здобувачів вищої освіти (N=68)**

Показники	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Надпильність	-0,28	-0,32	-0,21
Перебільшене реагування	-0,24	-0,29	-0,18
Притуплення емоцій	-0,19	-0,23	-0,16
Агресивність	-0,15	-0,21	-0,12
Порушення пам'яті й концентрації уваги	-0,26	-0,34	-0,21
Депресія	-0,31	-0,38	-0,27
Загальна тривожність	-0,35	-0,42	-0,29
Напади люті	-0,14	-0,19	-0,11
Зловживання наркотичними й лікарськими речовинами	-0,12	-0,16	-0,09
Непрохані спогади й галюцинаторні переживання	-0,22	-0,28	-0,17
Проблеми зі сном	-0,27	-0,33	-0,22
Провина того, хто вижив	-0,18	-0,21	-0,14
Оптимізм	0,36	0,41	0,33

ентації. Підвищений рівень оптимізму відображає наявність внутрішніх компенсаторних ресурсів, які можуть відігравати захисну роль у контексті травматичних переживань. Сукупність отриманих даних засвідчує, що життєстійкість формує основу для більш адаптивного реагування на хронічний стрес і може розглядатися як перспективна мета для психологічних інтервенцій.

Перспективи подальших досліджень полягають в уточненні ролі окремих компонентів життєстійкості в структурах реагування на травматичний стрес і розширення емпіричної бази. Доцільним є також вивчення динаміки життєстійкості в різних умовах, а також оцінка ефективності програм, спрямованих на її розвиток.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. Вип. 4(4). e0404219. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>.
2. Бондарчук О.Л. Життєстійкість як фактор адаптації студентів до навчання у вищій школі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. № 2. С. 30–35.
3. 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. Том 34(73), № 3. С. 7–12.
4. Даценко О.А. Психологічний дискурс життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. №7. С. 17–27. <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7254>.
5. Кісарчук З.Г. Психологічна підтримка осіб, які пережили травматичні події: український контекст. *Психологічні студії*. 2020. Вип. 23. С. 7–15.
6. Ковальчук О.М. Психологічні наслідки травматичного досвіду у студентів, які постраждали від військових дій. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Вип. 10. С. 150–157.
7. Кохун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
8. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
9. Радіонова М.С. Психологічні особливості життєстійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина»*. 2022. № 13(18). С. 670–681.
10. Чиханцова О.А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том VI. С. 267–273.

Стаття надійшла у редакцію: 05.12.2025

Стаття прийнята: 23.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025