

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: «**ОСОБЛИВОСТІ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО ЧАСУ**»

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4.0д)-1
освітньо-професійної програми «Психологія»

Вовненко Анна Сергіївна

Керівник: к. психол .н.,
доцент кафедри психології
Коняєва Лілія Дмитрівна

Результат _____ ; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	6
1.1. Феномен самоефективності особистості в психологічній науці та її психологічні чинники	6
1.2. Поняття стресостійкості, її структурні компоненти та взаємозв'язок з самоефективністю особистості	9
1.3. Роль самоефективності та стресостійкості у навчальній діяльності студентів-психологів в умовах воєнного часу	14
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	21
2.1. Організація та методи дослідження самоефективності та стресостійкості студентів-психологів	21
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоефективності та стресостійкості студентів-психологів в умовах воєнного часу	27
Висновки до другого розділу	31
ВИСНОВОК	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35

ДОДАТКИ	39
----------------------	-----------

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови воєнного часу суттєво трансформують життєвий простір особистості, впливаючи на її емоційний стан, мотивацію та ефективність діяльності. Постійна небезпека, невизначеність, соціальні втрати, вимушені зміни у способі життя та навчанні створюють стан хронічного психоемоційного напруження. У таких обставинах зростає значення внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність людини зберігати продуктивність, цілеспрямованість і віру у власні сили.

Одним із важливих внутрішніх ресурсів особистості є стресостійкість, що забезпечує здатність адаптуватися до складних життєвих обставин, регулювати емоційні реакції та конструктивно долати труднощі. Водночас самоефективність відображає переконаність людини у власній здатності впливати на події свого життя, досягати поставлених цілей і успішно справлятися з життєвими викликами. Взаємозв'язок цих феноменів набуває особливої актуальності в умовах воєнного часу, оскільки рівень стресостійкості значною мірою визначає здатність особистості підтримувати впевненість у власних можливостях та зберігати активну життєву позицію.

Особливої актуальності зазначена проблема набуває у контексті підготовки майбутніх психологів. Студенти-психологи не лише перебувають у складних соціально-психологічних умовах воєнного часу, але й готуються до професійної діяльності, пов'язаної з наданням психологічної допомоги людям, які переживають стресові та травматичні події. Ефективне виконання такої діяльності потребує високого рівня особистісної стійкості, емоційної врівноваженості та впевненості у власних професійних можливостях.

Феномен самоефективності був концептуалізований А. Бандурою в межах соціально-когнітивної теорії особистості. Учений визначив самоефективність як переконання людини у власній здатності організувати й здійснювати діяльність для досягнення поставлених цілей. Подальші дослідження підтвердили її зв'язок із рівнем мотивації, академічною

успішністю, професійною продуктивністю та психологічною адаптацією. В українській психологічній науці проблеми професійної самоефективності та особистісного ресурсу розвитку досліджували І Бех, О. Помиткіна, Н. Чепелева, які розкривали роль віри у власні можливості в процесі професійного становлення молоді.

Питання взаємозв'язку стресостійкості та самоефективності частково висвітлено у працях, присвячених проблемам адаптації, резильєнтності та психологічних ресурсів особистості. Дослідники доводять, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню впевненості у власних силах та підтримує ефективність діяльності навіть у кризових умовах.

Водночас, аналіз наукових праць свідчить, що, незважаючи на значну кількість теоретичних досліджень проблеми стресостійкості та самоефективності, питання їх взаємозв'язку у студентів-психологів, зокрема в умовах воєнного часу, залишається недостатньо висвітленим.

Об'єкт дослідження – самоефективність та стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – стресостійкість як чинник самоефективності студентів-психологів в умовах воєнного часу.

Мета роботи – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей самоефективності та стресостійкості студентів-психологів в умовах воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової літератури визначити сутність феноменів самоефективності та стресостійкості, взаємозв'язок між ними та з'ясувати їх роль у навчальній діяльності студентів-психологів в умовах воєнного часу.
2. Емпіричним шляхом виявити особливості самоефективності та стресостійкості студентів психологів в умовах воєнного часу та характер взаємозв'язку між ними.

У ході дослідження було використано такі **методи**:

- Теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення психологічної літератури проблеми самоефективності та стресостійкості особистості та їх ролі у навчальній діяльності студентів-психологів в умовах воєнного часу;
- Емпіричні: психологічне тестування з використанням наступних психодіагностичних методик: україномовна версія шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової та ін.; шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема в україномовній адаптації І. Галецької.
- Методи математико-статистичної обробки, аналізу та якісної інтерпретації отриманих даних.

Експериментальна база досліджень. Дослідження проводилося у квітні 2026 року на базі Міжрегіональна Академія управління персоналом. У дослідженні взяли участь 15 студентів спеціальності «Психологія» віком від 18 до 21 року, серед яких 10 осіб жіночої статі та 5 – чоловічої.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 41 сторінку, з них основного тексту 34 сторінки. Робота містить 1 таблицю та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Феномен самоефективності особистості в психологічній науці та її психологічні чинники

У сучасній психологічній науці проблема самоефективності особистості набуває особливої актуальності у зв'язку з необхідністю забезпечення ефективної діяльності людини в умовах нестабільності, підвищеного рівня стресу та соціальних змін. Самоефективність розглядається як важливий внутрішній ресурс, що визначає здатність особистості до самореалізації, подолання труднощів і досягнення поставлених цілей. Слід зазначити, що саме рівень віри у власні можливості значною мірою впливає на поведінкові стратегії людини, її емоційний стан та рівень психологічної стійкості.

Поняття самоефективності є одним із ключових у сучасній психологічній науці, особливо у контексті дослідження поведінки особистості в умовах стресу та невизначеності. Вперше термін «самоефективність» було введено американським психологом Альбертом Бандурою в межах соціально-когнітивної теорії особистості.

Самоефективність за Н. Бардином визначається як віра людини у власну здатність організувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних результатів. Науковець підкреслював, що саме уявлення про власні можливості значною мірою впливає на вибір поведінки, рівень мотивації, наполегливість у досягненні мети та емоційні реакції в складних ситуаціях. Люди з високим рівнем самоефективності більш схильні долати труднощі, проявляти ініціативу та витримку, тоді як низький рівень самоефективності

часто супроводжується униканням складних завдань та швидким зниженням мотивації [1, с. 112].

У подальших дослідженнях українських науковців поняття самоефективності було суттєво розширено та конкретизовано.

Зокрема, Т. О. Гальцева розглядає самоефективність як багатовимірне утворення та виділяє різні її види залежно від сфери діяльності особистості. Дослідниця підкреслює, що самоефективність може проявлятися у навчальній, професійній, соціальній та емоційній сферах, що дозволяє глибше зрозуміти специфіку її функціонування. Вона також наголошує, що рівень самоефективності визначає здатність особистості ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях [6, с. 110].

С. В. Пухно акцентує увагу на особливостях самоефективності студентів закладів вищої освіти, зокрема майбутніх психологів. Науковець зазначає, що саме у студентському віці формується впевненість у власних професійних можливостях, яка є важливою умовою успішної адаптації до майбутньої професійної діяльності. Самоефективність, за Пухно, виступає чинником, що впливає на академічну успішність, рівень стресостійкості та готовність до професійного саморозвитку [25, с. 46].

Д. Шапошник розглядає самоефективність у контексті методологічних засад дослідження особистості та визначає її як інтегративну характеристику, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. На його думку, самоефективність є важливим регулятором діяльності, оскільки визначає, як людина оцінює власні можливості та як вона діє у складних ситуаціях [33, с. 692].

У дослідженні Т. Д. Щербан, І. І. Брецько, Р. В. Біжко та В. В. Войтовича самоефективність трактується як здатність особистості до саморегуляції, прийняття рішень та подолання труднощів. Автори підкреслюють її роль у розвитку особистісної зрілості та адаптації до змінних умов середовища, зокрема в умовах підвищеного стресу [34, с. 268].

На думку В. Бовсуновського, під поняттям самоефективності розуміється інтегративна характеристика особистості, що відображає її впевненість у власних можливостях ефективно діяти та досягати бажаних результатів [2, с. 94]. У цьому контексті самоефективність виступає важливим регулятором поведінки, який визначає вибір цілей, рівень зусиль і наполегливість у їх досягненні. При цьому слід зауважити, що вона не є сталою характеристикою, а формується і змінюється під впливом життєвого досвіду та соціального середовища.

Слід підкреслити, що у психологічній науці самоефективність розглядається як складне багатокomпонентне утворення. Вона включає когнітивний компонент (уявлення про власні можливості), емоційний (рівень впевненості, переживання успіху чи невдачі) та поведінковий (реальна здатність досягати результатів). Разом з тим, ці компоненти взаємодіють між собою, формуючи цілісну систему саморегуляції особистості [34, с. 266].

У структурі самоефективності виділяють різні її види. Так, за дослідженнями Т. Гальцевої, існує загальна та специфічна самоефективність, які відрізняються за сферою прояву та змістом [6, с. 114]. Загальна самоефективність характеризує загальну впевненість людини у власних можливостях, тоді як специфічна пов'язана з конкретними видами діяльності, наприклад навчальною або професійною. Було встановлено, що рівень специфічної самоефективності може суттєво варіюватися залежно від умов діяльності та попереднього досвіду особистості [6, с. 110].

Необхідно зазначити, що формування самоефективності відбувається під впливом низки психологічних чинників. До них належать: попередній досвід успіху або невдач, соціальна підтримка, особливості самооцінки, рівень тривожності та здатність до саморегуляції. Позитивний досвід діяльності сприяє підвищенню рівня самоефективності, тоді як часті невдачі можуть призводити до її зниження [19, с. 185].

У цілому, можна констатувати, що феномен самоефективності є складним багатовимірним утворенням, яке формується під впливом

різноманітних психологічних чинників і відіграє важливу роль у забезпеченні ефективної діяльності особистості. Він тісно пов'язаний зі стресостійкістю, саморегуляцією та адаптаційними можливостями людини. Розвиток самоефективності є важливим завданням сучасної психології, особливо в умовах підвищених соціальних і психологічних викликів.

1.2. Поняття стресостійкості, її структурні компоненти та взаємозв'язок з самоефективністю особистості

У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття стресостійкості як одного з ключових чинників забезпечення ефективної життєдіяльності особистості. Аналіз наукових праць, присвячених проблемі стресостійкості, свідчить про багатогранність та складність цього феномену, що зумовлює різноманітність підходів до його трактування. Проблема є мало розробленою і заслуговує на особливу увагу, особливо в умовах сучасних соціальних викликів.

На сьогоднішній день багато дослідників розглядають стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що забезпечує її здатність ефективно функціонувати в умовах стресу. Так, Я. Когут визначає стресостійкість як здатність людини зберігати ефективність діяльності та психічну рівновагу під впливом стресових факторів [13, с. 15]. При цьому дуже важливо підкреслити, що стресостійкість не є вродженою характеристикою, а формується в процесі життєдіяльності особистості.

Разом з тим, аналіз наукових джерел показує, що стресостійкість тісно пов'язана з такими психологічними категоріями, як саморегуляція, емоційна стабільність, адаптивність та мотиваційна сфера. Характерною особливістю стресостійкості є здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси в умовах підвищеного психоемоційного напруження.

Зокрема, В. Корольчук розглядає стресостійкість як складну систему психологічних механізмів, що забезпечують ефективне функціонування

особистості в екстремальних умовах [14]. Дослідники дійшли висновку, що стресостійкість включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують адаптацію до стресу.

У зв'язку з цим цікавими є результати дослідження О. Кравцової, яка підкреслює, що стресостійкість формується під впливом як внутрішніх (індивідуально-психологічних), так і зовнішніх (соціальних) чинників [15, с. 100]. При цьому найбільш імовірною причиною зниження стресостійкості є недостатній рівень розвитку механізмів саморегуляції та емоційного контролю.

Особливого значення набуває взаємозв'язок самоефективності зі стресостійкістю особистості. Слід підкреслити, що в умовах підвищеного психоемоційного навантаження саме віра у власні можливості забезпечує здатність людини ефективно діяти та долати труднощі. Стресостійкість, у свою чергу, визначається як здатність особистості протистояти негативному впливу стресових факторів, зберігаючи ефективність діяльності [13, с. 15].

У навчальному посібнику за редакцією Я. Когути зазначається, що стресостійкість включає такі компоненти, як емоційна стабільність, самоконтроль, адаптивність та здатність до саморегуляції [13, с. 25]. При цьому слід зауважити, що саме ці характеристики тісно пов'язані із рівнем самоефективності, оскільки вони забезпечують впевненість особистості у власних діях.

На думку А. Бондар та Н. Макаренко, стресостійкість проявляється у здатності особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного психологічного навантаження та невизначеності [3, с. 52]. У цьому контексті самоефективність виступає важливим внутрішнім ресурсом, що забезпечує успішну адаптацію до стресогенних умов.

Сучасні дослідження підтверджують тісний зв'язок між самоефективністю та копінг-стратегіями особистості. Зокрема, у дослідженні А. Гукової встановлено, що особи з високим рівнем самоорганізації та самоефективності частіше використовують конструктивні стратегії

подолання стресу, які сприяють зниженню рівня тривожності та підвищенню ефективності діяльності [7].

Важливо підкреслити, що в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема воєнного часу, значення самоефективності суттєво зростає. Дослідження показують, що у психотравмуючих ситуаціях саме внутрішні ресурси особистості визначають її здатність до адаптації та відновлення. Так, Т. Дзюба зазначає, що психотравмуючі ситуації можуть мати тривалий вплив на психіку людини, однак рівень її психологічної стійкості та віри у власні сили значною мірою визначає успішність подолання цих наслідків [8, с. 115].

На думку О. Василенко та О. Наумової, психологічна стійкість є важливим чинником ефективної професійної діяльності та особистісного розвитку, особливо у складних умовах. Разом з тим, автори підкреслюють, що розвиток стійкості пов'язаний із формуванням впевненості у власних можливостях, тобто самоефективності [4, с. 15].

Слід звернути увагу, що у дослідженнях В. Вишньовського та А. Чайківського стресостійкість розглядається як важлива риса професіонала, яка забезпечує ефективність діяльності в екстремальних умовах. При цьому, що саме високий рівень самоефективності дозволяє особистості зберігати контроль над ситуацією та приймати адекватні рішення [5, с. 241].

Подібної думки дотримуються С. Омелян та Д. Чижма, які зазначають, що стресостійкість у екстремальних умовах визначається здатністю особистості мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати ефективність діяльності [21, с. 38]. У цьому контексті самоефективність виступає одним із ключових чинників такої мобілізації.

Слід також зауважити, що психологічна структура стресостійкості включає низку компонентів, серед яких особливе місце займають емоційна регуляція, когнітивна оцінка ситуації та поведінкові стратегії. За О. Поліщук, ці компоненти забезпечують здатність особистості адекватно реагувати на стресові ситуації та зберігати ефективність діяльності [22, с. 131].

У сучасних умовах воєнного часу проблема самоефективності набуває особливої значущості. Дослідження В. Предка та О. Сомової показують, що війна суттєво впливає на рівень стресу та стратегії життєстійкості населення, що, у свою чергу, пов'язано з рівнем впевненості у власних можливостях [23]. При цьому слід зауважити, що саме самоефективність виступає важливим чинником психологічного благополуччя в таких умовах.

Отже, на сьогодні досить поширеною є думка про те, що стресостійкість є складним багаторівневим утворенням, яке включає різні структурні компоненти. До найбільш характерних компонентів стресостійкості належать: когнітивний; емоційний; поведінковий; мотиваційний. Когнітивний компонент пов'язаний із здатністю особистості адекватно оцінювати стресову ситуацію, прогнозувати її розвиток та обирати ефективні способи реагування. Емоційний компонент визначає рівень емоційної стабільності та здатність контролювати власні переживання. Поведінковий компонент проявляється у здатності діяти активно та цілеспрямовано навіть у складних умовах. Мотиваційний компонент забезпечує спрямованість особистості на подолання труднощів [21, с. 38].

Проаналізовані нами теоретичні підходи дозволяють стверджувати, що важливим елементом стресостійкості є здатність до саморегуляції. Зокрема, М. Кудінова зазначає, що стресостійкість передбачає ефективне використання внутрішніх ресурсів особистості та її здатність контролювати власні емоції і поведінку [16, с. 139].

В той же час, В.В. Іванцанич підкреслює, що рівень стресостійкості залежить від індивідуальних особливостей особистості, зокрема рівня тривожності, самооцінки та мотивації. При цьому, високий рівень тривожності може негативно впливати на здатність людини ефективно діяти у стресових ситуаціях [11, с. 118].

Разом з тим, аналіз сучасних досліджень свідчить, що стресостійкість значною мірою визначається соціальним середовищем. Зокрема, О. Когут зазначає, що стресостійкість є важливим елементом організаційної культури,

який забезпечує ефективність діяльності в колективі [13, с. 210]. Таким чином, соціальна підтримка виступає важливим чинником формування стресостійкості.

Особливої уваги заслуговує дослідження В. Вишньовського та А. Чайківського, які розглядають стресостійкість як ключову рису професіонала, що забезпечує ефективну діяльність у складних та екстремальних умовах. Характерною особливістю таких фахівців є здатність зберігати самоконтроль та приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності [5, с. 243].

У сучасних умовах воєнного часу проблема стресостійкості студентів набуває особливого значення. В. Москалець та О. Федик зазначають, що психологічна стійкість студентів є важливим чинником їхньої адаптації до умов війни та збереження психічного здоров'я. При цьому найбільш імовірною причиною зниження стресостійкості є тривалий вплив психотравмуючих факторів [18, с. 31].

Надалі доцільно розглянути взаємозв'язок стресостійкості з самоефективністю особистості. У сучасній психології ці феномени розглядаються як взаємопов'язані та взаємозумовлені. Зокрема, високий рівень самоефективності сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, що, у свою чергу, підвищує здатність особистості протистояти стресу. Вченими виявлено, що особи з високим рівнем самоефективності демонструють більш ефективні стратегії подолання стресу, краще контролюють емоції та швидше адаптуються до змінних умов. У той же час низький рівень самоефективності може зумовлювати уникнення складних ситуацій та зниження активності [31, с. 113].

Взаємозв'язок стресостійкості та самоефективності проявляється у тому, що вони взаємно підсилюють одна одну. Самоефективність виступає внутрішнім ресурсом, який забезпечує впевненість у власних силах, тоді як стресостійкість дозволяє ефективно реалізовувати ці можливості в умовах стресу.

З огляду на викладене, можна зробити висновок, що стресостійкість є складним багатокомпонентним утворенням, яке формується під впливом різних психологічних чинників та відіграє важливу роль у життєдіяльності особистості. Вона тісно пов'язана із самоефективністю, яка виступає одним із ключових ресурсів подолання стресу. Дослідження стресостійкості та її взаємозв'язку з самоефективністю має важливе теоретичне і практичне значення. Проблема заслуговує на особливу увагу, оскільки її вирішення сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя та ефективності діяльності особистості в умовах сучасних викликів.

1.3. Роль самоефективності та стресостійкості у навчальній діяльності студентів-психологів в умовах воєнного часу

У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття самоефективності та стресостійкості як ключових психологічних ресурсів особистості, що забезпечують її ефективне функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Аналіз наукових праць, присвячених проблемі, свідчить про багатогранність та складність цього феномену, особливо у контексті навчальної діяльності студентів-психологів в умовах воєнного часу.

На сьогоднішній день багато дослідників розглядають самоефективність як важливий чинник успішності навчальної діяльності. Зокрема, у роботах О. Сидоренко, А. Федоренко та Т. Ханецької зазначається, що рівень самоефективності безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегій поведінки, а також визначає здатність особистості долати труднощі та досягати поставлених цілей [29, с. 115]. При цьому слід зауважити, що студенти з високим рівнем самоефективності демонструють більшу наполегливість у навчанні, вищу мотивацію та здатність до саморегуляції.

Разом з тим, у сучасних умовах воєнного часу навчальна діяльність студентів супроводжується значним психоемоційним напруженням, що

зумовлює необхідність розвитку стресостійкості. У зв'язку з цим цікавими є результати дослідження С. Ситнік, О. Резнікової та Г. Свіденської, які встановили, що життєстійкість студентів-психологів є важливим фактором їхньої адаптації до умов воєнного стану. Було встановлено, що студенти з високим рівнем психологічної стійкості краще справляються з навчальним навантаженням і демонструють вищу ефективність діяльності [30, с. 115].

Слід також зауважити, що поняття стресостійкості тісно пов'язане із здатністю особистості протистояти негативному впливу стресових факторів. В умовах воєнного часу стрес виступає постійним супутником навчальної діяльності, що значно ускладнює процес засвоєння знань та формування професійних компетентностей [24, с. 116].

У сучасній психології все більше уваги приділяється взаємозв'язку самоефективності та стресостійкості. Отже, на сьогодні досить поширеною є думка про те, що ці феномени взаємодоповнюють один одного та забезпечують ефективність діяльності особистості. Зокрема, Л. Смольська підкреслює, що стресостійкість та життєстійкість виступають важливими ресурсами, які сприяють збереженню психологічного благополуччя та підвищенню адаптивності особистості [31, с. 114].

При цьому слід зауважити, що самоефективність виступає внутрішнім переконанням особистості у власних можливостях, що значною мірою визначає її поведінку у складних ситуаціях. У роботі Д. Шапошник зазначається, що самоефективність є важливим компонентом особистісної регуляції, який впливає на вибір стратегій діяльності та рівень досягнення результатів [33, с. 692].

Разом з тим, дослідники дійшли висновку, що саме поєднання високого рівня самоефективності та стресостійкості забезпечує максимальну ефективність навчальної діяльності. Зокрема, у дослідженні Т. Щербан та ін. було встановлено, що розвиток самоефективності сприяє підвищенню впевненості у власних силах, що, у свою чергу, позитивно впливає на здатність долати стресові ситуації [34, с. 268].

Слід також зазначити, що важливим аспектом навчальної діяльності студентів-психологів є здатність до саморегуляції. При цьому стресостійкість виступає необхідною умовою ефективного функціонування в умовах невизначеності. У дослідженні Ю. Тептюк підкреслюється, що розвиток стресостійкості у дорослому віці пов'язаний із формуванням здатності до контролю емоцій та поведінки [32, с. 45].

У сучасних умовах воєнного часу навчальна діяльність студентів-психологів має специфічні особливості. Постійна невизначеність, інформаційне перевантаження та емоційне напруження створюють додаткові труднощі у процесі навчання. При цьому дуже важливо враховувати, що саме внутрішні ресурси особистості визначають її здатність ефективно функціонувати в таких умовах.

Самоефективність відіграє важливу роль у формуванні професійної ідентичності майбутніх психологів. Достатньо сказати, що віра у власні можливості дозволяє студентам не лише успішно засвоювати навчальний матеріал, а й розвивати професійні компетентності. У зв'язку з цим цікавими є результати дослідження, які свідчать про те, що студенти з високим рівнем самоефективності більш активно використовують конструктивні копінг-стратегії, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню ефективності діяльності [24, с. 116].

Результати сучасних досліджень свідчать, що стресостійкість є важливою умовою ефективної навчальної діяльності студентів-психологів. Зокрема, у дослідженні А. Ямської встановлено, що високий рівень стресостійкості сприяє кращій адаптації студентів до навчального процесу, підвищує їхню працездатність і знижує негативний вплив емоційного напруження на результати навчання. Стресостійкість також розглядається як важлива складова професійної готовності майбутнього психолога, оскільки його діяльність пов'язана з постійною взаємодією з людьми в кризових ситуаціях [36].

Дослідження В. Романюк показало, що рівень стресостійкості студентів-психологів тісно пов'язаний із такими характеристиками, як емоційний інтелект, тип темпераменту та копінг-стратегії. Встановлено, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до саморегуляції та ефективніше справляються зі стресом, що позитивно впливає на їхню навчальну діяльність [28, с. 10].

Водночас значну роль у навчальній діяльності студентів відіграє самоефективність. Дослідження показують, що студенти-психологи з високим рівнем самоефективності більш упевнені у своїх можливостях, проявляють більшу навчальну активність, наполегливість та здатність долати труднощі. Вони краще організовують власну діяльність, демонструють вищий рівень академічної успішності та менше схильні до прокрастинації [36].

Крім того, наукові дані свідчать про взаємозв'язок самоефективності та стресостійкості. Зокрема, самоефективність виступає внутрішнім ресурсом, який допомагає особистості ефективніше долати стресові ситуації, обирати конструктивні копінг-стратегії та зберігати психологічну рівновагу. У свою чергу, високий рівень стресостійкості сприяє підтриманню впевненості у власних силах і підвищує рівень самоефективності. У контексті воєнного часу ця взаємодія набуває особливого значення. Постійний вплив стресових факторів може знижувати мотивацію до навчання, погіршувати концентрацію уваги та викликати емоційне виснаження. Водночас високий рівень самоефективності та стресостійкості дозволяє студентам-психологам зберігати ефективність навчальної діяльності, адаптуватися до нових умов та підтримувати психологічне благополуччя [24, с. 116].

Отже, результати аналізу наукових досліджень дають підстави стверджувати, що самоефективність і стресостійкість відіграють визначальну роль у навчальній діяльності студентів-психологів, особливо в умовах воєнного часу.

Самоефективність виступає внутрішнім регулятором навчальної активності студентів, оскільки визначає рівень їхньої впевненості у власних можливостях, впливає на мотивацію до навчання, здатність ставити та досягати цілей, а також наполегливість у подоланні труднощів. Високий рівень самоефективності сприяє більшій залученості студентів у навчальний процес, розвитку самостійності, відповідальності та підвищенню академічної успішності. Стресостійкість, у свою чергу, забезпечує здатність студентів ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зберігати працездатність, концентрацію уваги та емоційну рівновагу. Вона виступає важливим ресурсом адаптації до складних умов навчання, зокрема в ситуації воєнного стану, коли вплив стресових факторів є постійним і тривалим. Взаємозв'язок самоефективності та стресостійкості проявляється в тому, що впевненість у власних силах підсилює здатність долати стрес, а сформована стресостійкість, у свою чергу, підтримує позитивне уявлення про власні можливості. Така взаємодія забезпечує ефективну саморегуляцію навчальної діяльності студентів.

Таким чином, саме високий рівень самоефективності та стресостійкості є важливою умовою успішної навчальної діяльності студентів-психологів, оскільки сприяє збереженню мотивації, підвищенню результативності навчання та формуванню готовності до майбутньої професійної діяльності в умовах підвищеної психологічної напруги.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що проблема самоефективності та стресостійкості є однією з найбільш актуальних у сучасній психології, особливо в умовах воєнного часу. Аналіз наукових праць, присвячених проблемі, свідчить про багатогранність та складність цього феномену, що зумовлює необхідність його комплексного дослідження.

У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття самоефективності як важливого особистісного ресурсу, який визначає рівень активності, мотивації та успішності діяльності людини.

При визначенні поняття «самоефективність» було встановлено, що єдине його трактування відсутнє, проте більшість дослідників розглядають його як віру особистості у власні можливості досягати поставлених цілей та ефективно діяти у різних життєвих ситуаціях. При цьому слід зауважити, що самоефективність виступає не лише когнітивною установкою, а й важливим регулятором поведінки, який визначає вибір стратегій діяльності, рівень наполегливості та здатність долати труднощі. Серед основних психологічних чинників формування самоефективності виділяють досвід успіху, соціальну підтримку, рівень самооцінки, емоційний стан та здатність до саморегуляції.

Встановлено, що стресостійкість – це інтегральна психологічна властивість особистості, що відображає її здатність зберігати внутрішню рівновагу, ефективно функціонувати та адаптуватися до стресових ситуацій, а також відновлювати психоемоційний стан після впливу стресогенних факторів. Вона забезпечує оптимальне реагування на труднощі, запобігає дезорганізації поведінки та сприяє збереженню продуктивності діяльності навіть в умовах підвищеного емоційного напруження.

Стресостійкість формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Серед внутрішніх чинників важливу роль відіграють рівень тривожності, самооцінка, мотивація та особливості емоційної сфери, тоді як зовнішні пов'язані із соціальним середовищем, умовами діяльності та рівнем підтримки. При цьому найбільш імовірною причиною зниження стресостійкості є тривалий вплив стресогенних факторів, що призводить до виснаження психологічних ресурсів особистості.

Встановлено тісний взаємозв'язок між самоефективністю та стресостійкістю. Дослідники дійшли висновку, що ці феномени взаємодоповнюють один одного та виступають важливими ресурсами психологічного благополуччя особистості. З'ясовано, що особливого

значення проблема самоефективності та стресостійкості набуває у контексті навчальної діяльності студентів-психологів в умовах воєнного часу. Сучасні умови навчання супроводжуються високим рівнем тривожності, невизначеності та психоемоційного напруження, що значно ускладнює процес професійної підготовки. З огляду на викладене, можна стверджувати, що самоефективність і стресостійкість виступають ключовими психологічними ресурсами, які забезпечують успішність навчальної діяльності студентів-психологів, особливо в умовах воєнного часу. Вони тісно взаємопов'язані та взаємозумовлені, що визначає необхідність їх комплексного дослідження.

У цілому, можна констатувати, що розвиток самоефективності та стресостійкості є важливим завданням сучасної психологічної науки і практики. Проблема заслуговує на особливу увагу, оскільки її вирішення сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя студентів, їхньої адаптації до складних життєвих умов та ефективності професійної підготовки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та методи дослідження самоефективності та стресостійкості студентів-психологів

Емпіричне дослідження особливостей самоефективності та стресостійкості студентів-психологів проводилося у квітні 2026 року на базі закладу вищої освіти – Міжрегіональна Академія управління персоналом. У дослідженні взяли участь 15 студентів спеціальності «Психологія» віком від 18 до 21 року, серед яких 10 осіб жіночої статі та 5 – чоловічої. Усі респонденти є здобувачами вищої освіти денної форми навчання та перебувають на різних етапах професійного становлення, що дозволяє розглядати їх як репрезентативну групу для вивчення психологічних особливостей у студентському середовищі.

Вибірка дослідження була сформована за принципом доступності (convenience sampling), що широко застосовується у психолого-педагогічних дослідженнях у зв'язку з обмеженістю ресурсів та можливістю швидкого залучення респондентів.

Участь у дослідженні була добровільною. Перед початком опитування всі респонденти були поінформовані про мету, завдання та умови проведення дослідження. Особливу увагу було приділено дотриманню етичних принципів психологічного дослідження, зокрема забезпеченню анонімності та конфіденційності отриманих результатів, а також праву учасників відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних негативних наслідків.

Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі, що було зумовлено сучасними умовами організації освітнього процесу та безпековими обмеженнями в умовах воєнного часу. Такий формат забезпечив

зручність для респондентів, оперативність збору інформації та мінімізацію зовнішніх впливів на результати дослідження.

Дослідження особливостей самоефективності та стресостійкості студентів-психологів складалося з трьох послідовних етапів: підготовчого, емпіричного та аналітичного.

1 етап – підготовчий. На підготовчому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукової та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, що дозволило уточнити зміст основних понять – «самоефективність» та «стресостійкість», а також визначити теоретичні підходи до їх вивчення. Відповідно до мети та завдань дослідження було обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, зокрема методик, адаптованих до української вибірки та валідизованих у сучасних умовах. На цьому ж етапі було сформовано вибірку дослідження, підготовлено діагностичний пакет методик, розроблено інструкції для респондентів, а також створено електронну форму опитування за допомогою сервісу Google Forms. Використання цього інструменту дозволило забезпечити доступність участі для студентів, які перебувають у різних умовах навчання, а також гарантувати анонімність і зручність збору емпіричних даних.

2 етап – емпіричний. Емпіричний етап передбачав безпосередню організацію та проведення дослідження серед студентів-психологів. Збір даних здійснювався в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що було зумовлено сучасними умовами організації освітнього процесу та безпековими обмеженнями в умовах воєнного часу. Респондентам було запропоновано пройти психологічне тестування із використанням стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня самоефективності та стресостійкості. Перед початком опитування учасники отримували чіткі інструкції щодо заповнення анкет, що сприяло підвищенню достовірності результатів. Усі відповіді фіксувалися автоматично, що дозволило мінімізувати вплив дослідника на процес збору даних.

3 етап – аналітичний. Аналітичний етап передбачав математико-статистичну обробку отриманих результатів, їх систематизацію, аналіз та подальшу інтерпретацію. Обробка даних здійснювалася відповідно до ключів використаних психодіагностичних методик із визначенням індивідуальних показників кожного респондента. На основі отриманих результатів було визначено рівні сформованості самоефективності та стресостійкості (низький, середній, високий), виявлено загальні тенденції та особливості досліджуваних показників у студентів-психологів. Завершальним етапом стало узагальнення результатів дослідження та формулювання відповідних висновків.

У дослідженні було використано такі психодіагностичні методики: україномовна версія шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової та ін.; шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема в україномовній адаптації І. Галецької.

Для обробки отриманих даних використовувались *методи математичної статистики*: кількісний та якісний аналіз результатів, обчислення середніх значень, визначення рівнів прояву досліджуваних показників.

Для оцінки рівня стресостійкості студентів-психологів у дослідженні було використано *шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10) в україномовній адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової та ін.*

Теоретичною основою методики є сучасні уявлення про психологічну резильєнтність як інтегральну властивість особистості, що забезпечує її здатність протистояти стресовим впливам, ефективно адаптуватися до змінних умов середовища та відновлювати психологічну рівновагу після дії несприятливих чинників. У межах даного підходу стресостійкість розглядається як динамічний процес, що включає особистісні ресурси, копінг-стратегії та адаптаційні механізми.

Шкала CD-RISC-10 є скороченою версією оригінальної методики, розробленої К. Коннором та Дж. Девідсоном, і широко використовується у психологічних дослідженнях завдяки своїй надійності, валідності та зручності застосування. Опитувальник містить 10 тверджень, які відображають різні аспекти стресостійкості, зокрема здатність адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати оптимізм, контролювати емоційні реакції та швидко відновлюватися після стресу.

Методика передбачає самозаповнення та може застосовуватися у дослідженнях із підлітками та дорослими. Оцінювання відповідей здійснюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 – «ніколи» до 4 – «завжди»). Загальний показник стресостійкості визначається шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями, при цьому можливий діапазон результатів становить від 0 до 40 балів.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється за принципом: чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень стресостійкості особистості. Високі показники свідчать про здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати психологічну стабільність та швидко адаптуватися до нових умов. Низькі значення, навпаки, можуть вказувати на підвищену вразливість до стресу, труднощі в емоційній регуляції та недостатній рівень адаптаційних ресурсів.

Низький рівень стресостійкості характеризується недостатньою здатністю особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям, труднощами в адаптації до змінних умов середовища, підвищеною тривожністю та емоційною вразливістю. Такі студенти можуть відчувати невпевненість у складних життєвих обставинах, швидше виснажуватися під впливом стресу та потребувати додаткової психологічної підтримки.

Середній рівень стресостійкості свідчить про відносно сформовані адаптаційні можливості особистості. Студенти з таким рівнем загалом здатні справлятися з типовими життєвими труднощами та стресовими ситуаціями, однак у випадку тривалого або інтенсивного стресу можуть відчувати

зниження емоційної стабільності та потребу в додаткових ресурсах для подолання напруження.

Високий рівень стресостійкості вказує на добре розвинені особистісні ресурси, здатність ефективно долати труднощі, швидко адаптуватися до нових умов та зберігати психологічну рівновагу навіть у складних або кризових ситуаціях. Такі студенти характеризуються емоційною стабільністю, оптимізмом, впевненістю у власних силах та здатністю до саморегуляції.

В умовах воєнного часу сформованість високого рівня стресостійкості набуває особливої значущості, оскільки забезпечує не лише ефективну адаптацію до нестабільних умов, а й сприяє збереженню психічного здоров'я та професійної готовності майбутніх психологів до роботи з людьми в кризових ситуаціях.

Використання шкали CD-RISC-10 у даному дослідженні є доцільним, оскільки вона дозволяє комплексно оцінити рівень стресостійкості студентів-психологів, які в умовах воєнного часу перебувають під впливом значних психоемоційних навантажень. Методика є валідованою на українській вибірці та характеризується достатнім рівнем надійності, що забезпечує достовірність отриманих результатів.

Для дослідження рівня самоефективності студентів було використано *шкалу загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE), розроблену Р. Шварцером та М. Єрусалемом, в україномовній адаптації І. Галецької.*

Теоретичним підґрунтям методики є концепція самоефективності, запропонована А. Бандурою в межах соціально-когнітивної теорії. Згідно з даним підходом, самоефективність розглядається як узагальнене переконання особистості у власній здатності успішно діяти в різних життєвих ситуаціях, долати труднощі та ефективно протистояти стресовим впливам. У межах підходу Р. Шварцера та М. Єрусалема загальна

самоефективність трактується як стійка впевненість у власній компетентності щодо подолання нових, складних або непередбачуваних обставин.

Шкала GSE є стандартизованим опитувальником, що передбачає самозаповнення і може застосовуватися як у дорослій вибірці, так і серед осіб віком від 12 років. Методика складається з 10 тверджень, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки особистості, зокрема наполегливість у досягненні мети, віру у власні сили та здатність знаходити вихід зі складних ситуацій.

Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою типу Лайкерта. Загальний показник самоефективності визначається шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями.

Використання даної методики дозволяє оцінити ступінь впевненості особистості у власних можливостях ефективно діяти в умовах невизначеності та стресу, а також прогнозувати рівень її адаптивності до життєвих змін. Це особливо важливо в умовах воєнного часу, коли підвищується роль внутрішніх ресурсів особистості.

Шкала загальної самоефективності є валідним і надійним психодіагностичним інструментом, що підтверджено результатами численних крос-культурних досліджень. Показники внутрішньої узгодженості (за коефіцієнтом α Кронбаха) варіюють у межах 0,75–0,91, тоді як для української адаптації цей показник становить 0,84, що свідчить про достатній рівень надійності методики.

Методика широко використовується у психологічних дослідженнях для вивчення адаптаційних можливостей особистості, рівня психологічної стійкості та ефективності поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключів методик із подальшим визначенням рівнів (низький, середній, високий) розвитку стресостійкості та самоефективності студентів.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

- 10–24 бали – низький рівень самоефективності;

- 25–29 балів – середній рівень;
- 30–40 балів – високий рівень самоефективності.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження був аналіз та якісна інтерпретація отриманих даних, які представлені в наступному підрозділі.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоефективності та стресостійкості студентів-психологів в умовах воєнного часу

Дані, які ми отримали за всіма використаними нами психодіагностичними методиками, ми обробили математично, обрахувавши кількість студентів у відсотках з різними рівнями прояву досліджуваних нами показників.

За результатами опитування за шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10) було встановлено, що серед досліджуваних студентів-психологів переважає середній рівень стресостійкості, який становить 80% вибірки (рис. 2.1). Це свідчить про те, що більшість респондентів володіють достатніми адаптаційними ресурсами для подолання повсякденних труднощів, однак у ситуаціях підвищеного або тривалого стресу можуть відчувати певні труднощі в емоційній регуляції та збереженні психологічної рівноваги.

Водночас високий рівень стресостійкості було виявлено у 20% студентів (рис. 2.1). Ця категорія респондентів характеризується здатністю ефективно долати стресові ситуації, швидко адаптуватися до змінних умов середовища, зберігати внутрішню стабільність та контролювати власні емоційні стани навіть у складних або кризових обставинах.

Важливим є те, що низький рівень стресостійкості у вибірці не виявлено взагалі, що свідчить про відсутність студентів із критично низькими адаптаційними можливостями. Це можна розглядати як позитивну характеристику досліджуваної групи, оскільки всі респонденти

демонструють щонайменше базову здатність до подолання стресових ситуацій.



Рис 2.1. Відсотковий розподіл студентів-психологів за рівнями стресостійкості (шкала CD-RISC-10)

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів-психологів володіють достатнім рівнем здатності до подолання стресових ситуацій та адаптації до складних життєвих умов. Водночас домінування саме середнього рівня вказує на те, що хоча студенти загалом справляються з труднощами, їхні адаптаційні ресурси можуть бути недостатніми в умовах тривалого або інтенсивного стресу, зокрема в реаліях воєнного часу. Це вказує на наявність потенціалу для подальшого розвитку психологічної стійкості, особливо в умовах воєнного часу, що супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного навантаження. А відсутність студентів із низьким рівнем стресостійкості є позитивним показником, що може свідчити про певний рівень психологічної підготовленості майбутніх фахівців до подолання життєвих труднощів.

Результати дослідження рівня самоефективності за шкалою загальної самоефективності (GSE) засвідчили варіативний розподіл показників серед студентів-психологів.

Найбільшу частку становлять студенти з високим рівнем самоефективності (46,7% осіб) (рис. 2.2), що свідчить про достатньо сформовану у них віру у власні можливості, здатність ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях та досягати поставлених цілей. Такі респонденти, як правило, характеризуються впевненістю у собі, наполегливістю, готовністю брати на себе відповідальність та здатністю конструктивно долати труднощі.

Водночас 33,3% студентів (рис. 2.2) продемонстрували середній рівень самоефективності, що вказує на відносну стабільність у впевненості у власних силах. Такі студенти загалом здатні справлятися з повсякденними завданнями, однак у складних або нових ситуаціях можуть відчувати певні сумніви щодо власної компетентності та потребувати додаткової підтримки або зовнішньої мотивації.

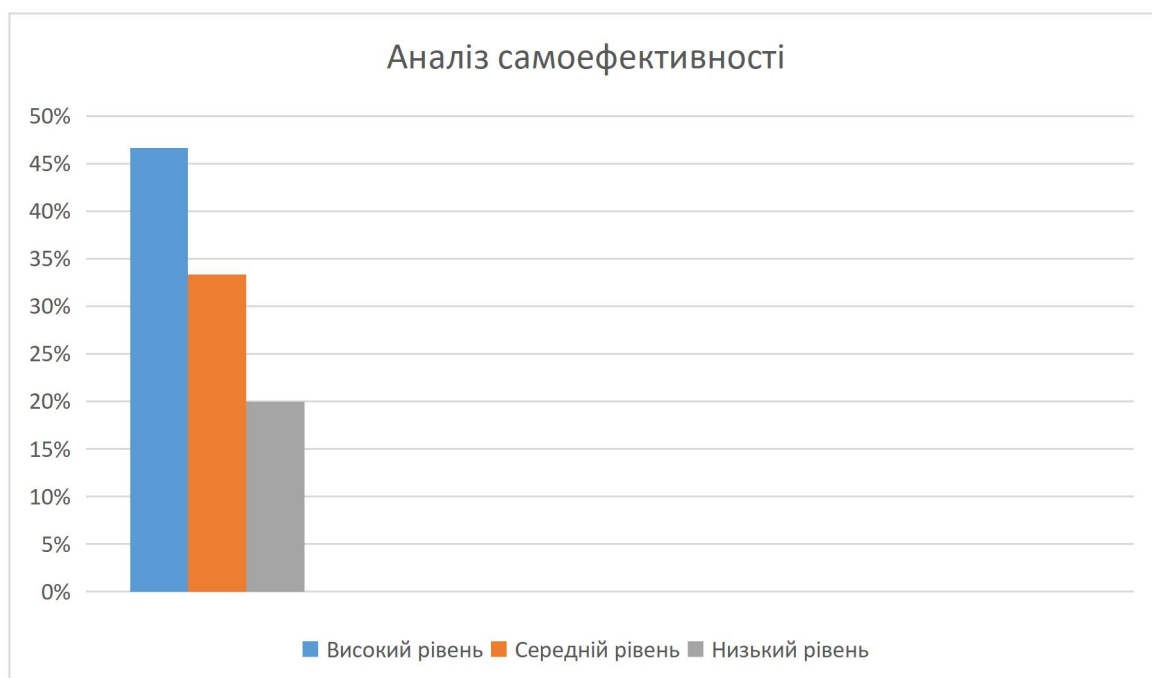


Рис 2.2. Відсотковий розподіл студентів-психологів за рівнями самоефективності (шкала GSE)

Особливої уваги потребують студенти із низьким рівнем самоефективності (20% осіб) (рис. 2.2). Для них характерні невпевненість у власних можливостях, схильність до уникнення складних завдань, труднощі у прийнятті рішень та знижена віра у здатність впливати на результати власної діяльності. Такий рівень може негативно впливати на їхню адаптацію до умов навчання та професійного становлення.

Загалом отримані результати свідчать про те, що у більшості студентів-психологів сформований середній та високий рівень самоефективності (разом 80% осіб), що є позитивною характеристикою досліджуваної групи. Водночас наявність частки студентів із низьким рівнем вказує на необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку впевненості у власних силах, формування активної життєвої позиції та підвищення психологічної готовності до подолання труднощів.

В умовах воєнного часу високий рівень самоефективності виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, що сприяє ефективній адаптації до нестабільних умов, зниженню рівня тривожності та підвищенню загальної психологічної стійкості.

Також ми провели кореляційний аналіз за критерієм Пірсона (програма IBM SPSS Statistics 19) між показниками стресостійкості та самоефективності студентів-психологів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Кореляційний взаємозв'язок між показниками стресостійкості та самоефективності студентів-психологів

Показники	Самоефективність
Стресостійкість	,770**

Примітка: ** – рівень значущості при $p \leq 0,01$.

Кореляційний аналіз показав, що стресостійкість студентів-психологів значущо прямо взаємопов'язана із рівнем їх самоефективності ($r = 0,770$, $p \leq$

0,01). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня стресостійкості у досліджуваних підвищується і рівень їхньої впевненості у власних можливостях досягати поставлених цілей та ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях. Тобто, студенти-психологи з вищими показниками стресостійкості характеризуються більш високим рівнем самоефективності. Вони краще справляються зі стресовими ситуаціями, зберігають психологічну рівновагу та впевненість у собі, що позитивно впливає на їхню здатність приймати рішення, долати труднощі та досягати успіху в навчальній і професійній діяльності.

Отриманий взаємозв'язок можна пояснити тим, що стресостійкість як здатність ефективно протистояти стресу та адаптуватися до складних умов сприяє формуванню впевненості у власних силах. У свою чергу, висока самоефективність допомагає особистості активніше використовувати власні ресурси, не уникати труднощів, а сприймати їх як виклики, що сприяє ще більшому розвитку стресостійкості.

Таким чином, високий рівень стресостійкості студентів-психологів виступає важливим психологічним ресурсом, що підтримує та підсилює самоефективність особистості, забезпечуючи їх більш успішну адаптацію до вимог навчального та професійного середовища.

Висновки до другого розділу

Для проведення емпіричного дослідження особливостей самоефективності та стресостійкості студентів-психологів було визначено психодіагностичний інструментарій відповідно до мети і завдань роботи, сформовано вибірку досліджуваних, організовано та реалізовано процедуру збору емпіричних даних із використанням двох стандартизованих методик (шкала загальної самоефективності GSE Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації І. Галецької та шкала стресостійкості Коннора – Девідсона CD-RISC-10 в адаптації Н. В. Школіної та співавт.).

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що рівень стресостійкості студентів-психологів переважно є середнім. Це свідчить про наявність у більшості досліджуваних достатніх адаптаційних ресурсів для подолання стресових ситуацій, однак водночас вказує на обмеженість їхніх можливостей у випадку тривалого або інтенсивного психоемоційного навантаження, що особливо актуально в умовах воєнного часу. Важливо відзначити, що у вибірці не виявлено студентів із низьким рівнем стресостійкості, що є позитивним показником загального рівня психологічної адаптованості групи. Наявність осіб із високим рівнем стресостійкості свідчить про сформовані навички емоційної саморегуляції та здатність ефективно протистояти стресовим впливам.

Аналіз рівня самоефективності засвідчив більш варіативний розподіл результатів. У значної частини студентів виявлено високий рівень самоефективності, що характеризується впевненістю у власних можливостях, здатністю ставити та досягати цілі, а також ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях. Водночас третина респондентів продемонструвала середній рівень самоефективності, що свідчить про відносну стабільність, але недостатню впевненість у власних ресурсах у складних умовах. Наявність студентів із низьким рівнем самоефективності вказує на певні труднощі у самовизначенні, прийнятті рішень та вірі у власну ефективність.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє констатувати, що загалом у студентів-психологів переважають середній та високий рівні як стресостійкості, так і самоефективності, що свідчить про наявність у них базових психологічних ресурсів для адаптації та професійного становлення. Водночас виявлені індивідуальні відмінності вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку цих якостей, особливо у студентів із нижчими показниками.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують важливість розвитку самоефективності як внутрішнього ресурсу особистості

та стресостійкості як ключового чинника психологічної адаптації майбутніх психологів в умовах воєнного часу.

ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження особливостей самоефективності та стресостійкості студентів-психологів в умовах воєнного часу дозволило зробити низку наступних висновків.

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що самоефективність є складним психологічним феноменом, який відображає віру особистості у власні можливості щодо організації та успішного виконання діяльності в різних життєвих ситуаціях. Вона виступає важливим регулятором поведінки, впливає на вибір цілей, наполегливість у їх досягненні, рівень мотивації та здатність долати труднощі. У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття самоефективності як ключового особистісного ресурсу, що визначає успішність адаптації студентів до складних умов навчання та життя. Стресостійкість, у свою чергу, розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати психічну рівновагу, ефективно функціонувати в умовах стресу та відновлюватися після впливу негативних факторів.

Слід зазначити, що самоефективність і стресостійкість взаємопов'язані між собою та взаємно підсилюють одна одну. Високий рівень самоефективності сприяє формуванню більш ефективних стратегій подолання стресу, підвищує впевненість у власних ресурсах та зменшує негативний вплив стресових ситуацій. У свою чергу, розвинена стресостійкість забезпечує стабільність емоційного стану, що створює умови для підтримання та розвитку самоефективності. Було встановлено, що в умовах воєнного часу роль цих особистісних характеристик значно зростає, оскільки вони виступають ключовими чинниками психологічної адаптації студентів-психологів до підвищеного рівня невизначеності, тривожності та емоційного навантаження.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що рівень стресостійкості студентів-психологів переважно є середнім, що свідчить про наявність у

більшості досліджуваних базових адаптаційних ресурсів для подолання стресових ситуацій. Водночас це вказує на певні обмеження їхніх можливостей у випадку тривалого психоемоційного навантаження, характерного для умов воєнного часу. Важливо підкреслити, що у вибірці не виявлено осіб із низьким рівнем стресостійкості, що є позитивним показником загального рівня психологічної адаптованості студентів-психологів в умовах воєнного часу. А наявність осіб із високим рівнем стресостійкості свідчить про сформовані навички емоційної саморегуляції та ефективного подолання стресових впливів. Крім того, у значної частини студентів виявлено високий рівень самоефективності, що характеризується впевненістю у власних можливостях, здатністю ставити і досягати цілі, а також ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях. Водночас частина респондентів демонструє середній рівень самоефективності, що свідчить про їх відносну стабільність, але недостатню впевненість у власних ресурсах у складних умовах. У незначної частини студентів зафіксовано низький рівень самоефективності, що може бути пов'язано з труднощами у самоприйнятті, невпевненістю у власних силах та зниженим рівнем особистісної активності.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє констатувати, що загалом у студентів-психологів переважають середній та високий рівні як стресостійкості, так і самоефективності, що свідчить про наявність достатніх психологічних ресурсів для адаптації та професійного становлення в умовах воєнного часу. Водночас виявлені індивідуальні відмінності вказують на необхідність подальшого розвитку цих якостей, особливо у студентів із нижчими показниками самоефективності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість самоефективності як внутрішнього особистісного ресурсу та стресостійкості як ключового чинника психологічної адаптації майбутніх психологів. У цілому можна констатувати, що розвиток цих характеристик є необхідною умовою успішного професійного становлення студентів-психологів в умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 92-99.
3. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013, Том 149. С. 49–55.
4. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2024. №3. С. 12–18.
5. Вишньовський В. Чайківський А. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС [Електронний ресурс]. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2 (25). С. 241-246. URL: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21vvpdpd.pdf>
6. Гальцева Т.О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Хер-сонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2015. № 4. С. 110–114.
7. Гукова А. Емпіричне дослідження особливостей коупінг-стратегій у осіб з різним рівнем самоорганізації. 2020. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Gukova-A_Kouping-strategiyi.pdf
8. Гуменюк О. О. Психологічні особливості стресостійкості студентів-психологів з різними когнітивними стилями. *Наукові роботи студентів спеціальності 053 «Психологія»*. 2024–2025.
9. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ :

Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113-120.

10. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti>

11. Іванцанич В.В. Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівської молоді. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* 2020. Том. IX. Вип. 13. С.116-124

12. Камінська О. В. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2021. № 13 (58).

13. Когут О.О. Стресостійкість як елемент ефективної організаційної культури. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2020. Том 31 (70). № 4. С. 208-212.

14. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с

15. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти.* «Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. Випуск 7(36). С. 98-117. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/7_36_2018/Bulletin_7_36_Social_and_behavioral_sciences_Olenz_Kravtsova_UA.pdf

16. Кудінова М.С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений.* 2019. № 3(67). С.137–143.

17. Кузікова С. Б., Щербак Т. С. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал.* 2022.

18. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах війни в Україні. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2024. №1. С. 30–36.
19. Музика О. Ціннісний простір університету і розвиток професійної самоефективності студентів. *Освітологічний дискурс*. 2023. № 2 (41). С. 185–200.
20. Оверчук В., Кузнецова О. Детермінанти стресостійкості особистості. *Наукові перспективи*. Серія «Психологія». 2022. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/2793/2806>
21. Омелян С. М., Чижма Д.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості в екстремальних умовах. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*. Переяслав: УГСП, 2022. Вип. 10. С. 38-42.
22. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Переяслав-Хмельницький, 2012. С.131-133
23. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). №4. С. 89-98
24. Прокоф'єва Л. А. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Освіта в умовах війни. Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2023. С. 146–156
25. Пухно С. В. Самоефективність студентів закладів вищої освіти – майбутніх психологів. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2025. №1. С. 45–50.
26. Пухно С. В. Самоефективність студентів закладів вищої освіти – майбутніх психологів. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 45–50. DOI: 10.32782/psyspu/2025.1.21.

27. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 1.
28. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2022. № 14. С. 9–15
29. Сидоренко О.Б., Федоренко А.Ф., Ханецька Т.І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 112–121.
30. Ситнік С., Резнікова О., Свіденська Г. та ін. Особливості життєстійкості студентів майбутніх психологів у період воєнного стану в Україні. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2024. №3(65). С. 112–118
31. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія*. 2021. Випуск 4. С.113-117
32. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. № 1 (38). С. 43-47
33. Шапошник, Д. Методологічні засади дослідження самоефективності особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. №17. С. 690-701.
34. Щербан Т.Д., Брецько І.І., Біжко Р.В., Войтович В.В. Вивчення самоефективності особистості її особливостей та розвитку. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. Випуск 1(36), 2024. С. 266-273.
35. Юрчинська Г. К., Запека Я. Г., Файдевич В. А. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя волонтерів-психологів в умовах війни. *Український психологічний журнал*. 2024. № 2 (22). С. 184–202.

36. Ямська А. А. Стресостійкість студентів-психологів як умова успішної майбутньої професійної діяльності : кваліфікаційна робота. Хмельницький: ХНУ, 2023. 46 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Україномовна версія шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10). Адаптація Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О.

Кедик, М.А. Станіславчук

Інструкція. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, *оцінюючи свій досвід за минулий місяць*. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Для того, щоб позначити Вашу відповідь у бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один із п'яти варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «4», який краще за все відображує Вашу думку: «0» - зовсім невірно; «1» - дуже рідко вірно; «2» - іноді вірно; «3» - часто вірно; «4» - майже завжди вірно.

- 1.Я можу адаптуватися до змін.
- 2.Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
- 3.Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
- 4.Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
- 5.Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів
- 6.Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.
- 7.У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.
- 8.Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
- 9.Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.
- 10.Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

ДОДАТОК Б

Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (адаптація українською мовою І.Галецька)

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

- 1.Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
- 2.Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
- 3.Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
- 4.Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.
- 5.Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
- 6.Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
- 7.Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмю долати проблеми.
- 8.Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
- 9.Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
- 10.Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

ДОДАТОК В

**Індивідуальні результати дослідження стресостійкості та
самоєфективності студентів-психологів**

№	Стать	Вік	Курс	Стресостійкість	Самоєфективність
1	Ж	21	3	27	29
2	Ж	19	3	24	23
3	Ч	20	3	24	26
4	Ж	19	3	16	26
5	Ж	19	3	21	28
6	Ч	20	3	21	32
7	Ж	19	3	17	22
8	Ж	19	3	27	30
9	Ч	20	3	34	34
10	Ж	19	2	34	37
11	Ч	20	3	31	34
12	Ж	19	2	28	30
13	Ж	18	2	20	22
14	Ж	18	2	26	34
15	Ч	20	2	27	29
				Низький - 0%	Низький - 20%
				Середній - 80%	Середній - 33.3%
				Високий - 20%	Високий - 46.7%