

УДК 159.9:378.015.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.28.31>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК АКАДЕМІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Наталія Світлична

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
просп. Науки, 9-А, м. Харків, Україна, 61166
<https://orcid.org/0000-0001-7891-6295>
e-mail: maestro_sna@ukr.net*

Ігор Віденєєв

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
просп. Науки, 9-А, м. Харків, Україна, 61166
<https://orcid.org/0000-0003-3270-5403>
e-mail: ihor.videnieiev@hneu.net*

Валерія Ситникова

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
просп. Науки, 9-А, м. Харків, Україна, 61166
e-mail: lsitnikova607@gmail.com*

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження взаємозв'язку стресостійкості та академічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Актуальність теми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на студентську молодь унаслідок соціальної нестабільності, безпекових загроз та трансформації освітнього середовища. В умовах воєнного часу навчальна діяльність супроводжується поєднанням академічних та екзогенних стресорів, що підвищує ризик дезадаптації та зниження навчальної ефективності.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та показниками академічної адаптації студентів. У роботі використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу сприйнятого стресу PSS-10, шкалу стресостійкості CD-RISC-10 та опитувальник академічної адаптації SACQ. Вибірку склали 50 здобувачів вищої освіти віком 18–23 роки.

У ході дослідження встановлено, що значна частина студентів демонструє середній та високий рівень сприйнятого стресу, що пов'язано з впливом воєнних факторів та нестабільністю освітнього середовища. Виявлено, що студенти з вищим рівнем стресостійкості характеризуються кращими показниками академічної адаптації, зокрема вищим рівнем навчальної мотивації, ефективнішою організацією навчальної діяльності та більшою здатністю до подолання труднощів. Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущого прямого зв'язку між рівнем стресостійкості та академічною адаптацією ($r \approx 0,42$; $p \leq 0,05$).

Отримані дані підтверджують, що стресостійкість виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує ефективне функціонування студентів в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання результатів для розроблення програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на розвиток стресостійкості та підвищення рівня їх академічної адаптації.

© Наталія Світлична, Ігор Віденєєв, Валерія Ситникова, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



ISSN 2522-1876 (Print), ISSN 2663-4465 (Online)

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні ролі стресостійкості як предиктора академічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Отримані результати можуть бути використані в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для оптимізації процесу адаптації студентів до навчання в умовах соціальної нестабільності.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, академічна адаптація, здобувачі вищої освіти, воєнний стан, психологічна стійкість, навчальна діяльність, резильєнтність.

Актуальність проблеми. Сучасні умови функціонування українського суспільства характеризуються високим рівнем соціальної напруженості, зумовленої воєнним станом, що суттєво впливає на психічне здоров'я та життєдіяльність молоді. Особливо вразливою групою в цьому контексті є здобувачі вищої освіти, для яких період навчання поєднується з процесами професійного становлення, формування ідентичності та визначення життєвих перспектив.

Освітній процес в умовах війни відбувається за наявності постійних стресогенних факторів, серед яких безпекова загроза, вимушене переміщення, інформаційне перевантаження, нестабільність соціального середовища та трансформація формату навчання. Поєднання цих факторів із традиційними академічними вимогами (навчальне навантаження, контроль знань, дедлайни) призводить до зростання психоемоційного напруження, що може негативно впливати на навчальну мотивацію, когнітивні процеси та загальну результативність навчальної діяльності.

У таких умовах особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси особистості, серед яких провідне місце займає стресостійкість. Вона забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу, регулювати емоційні стани, підтримувати активність та зберігати продуктивність діяльності. Водночас успішність навчання значною мірою залежить від рівня академічної адаптації, що відображає здатність студента пристосовуватися до вимог освітнього середовища, підтримувати мотивацію та ефективно організовувати навчальну діяльність.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку стресостійкості та академічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє визначити психологічні чинники підтримання навчальної ефективності та окреслити напрями психологічної допомоги студентській молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресу та його впливу на функціонування особистості є однією з центральних у сучасній психологічній науці. Класичні підходи до розуміння стресу були закладені у працях Г. Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги середовища. Подальший розвиток цієї проблематики пов'язаний із транзакційною теорією стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якої стрес розглядається як результат когнітивної оцінки ситуації та ресурсів її подолання [1; 2].

У межах сучасних досліджень стресостійкість трактується як інтегративна властивість особистості, що забезпечує збереження ефективності діяльності в умовах інтенсивного або тривалого стресу. Вона включає здатність до емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, використання ефективних копінг-стратегій та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів [3]. У науковій літературі цей феномен часто співвідноситься з поняттям резильєнтності, що підкреслює здатність особистості відновлювати психологічну рівновагу після впливу стресогенних факторів [4].

Значний внесок у дослідження психологічних ресурсів особистості зроблено А. Бандурою, який обґрунтував роль самоефективності як чинника подолання труднощів та підтримання активності в складних умовах [5]. Саме віра у власні можливості визначає здатність особистості ефективно реагувати на виклики середовища та зберігати продуктивність діяльності.

Важливим напрямом сучасних психологічних досліджень є вивчення академічної адаптації студентів. У класичній моделі Р. Бейкера та Б. Сірика академічна адаптація розглядається як багатовимірний процес, що включає академічну, соціальну, особистісно-емоційну адаптацію та інституційну прив'язаність [6]. Такий підхід дозволяє аналізувати адаптацію не лише як результат навчальної діяльності, а як комплексний показник інтеграції особистості в освітнє середовище.

Сучасні дослідження свідчать, що ефективність академічної адаптації значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема рівня стресостійкості, саморегуляції, мотивації та соціальної підтримки [7; 8; 9]. Здатність студента долати навчальні труднощі, підтримувати навчальну активність та ефективно організовувати власну діяльність безпосередньо пов'язана з рівнем його психологічної стійкості.

Особливої актуальності проблема стресостійкості та академічної адаптації набуває в умовах воєнного стану. Сучасні дослідження українських і зарубіжних науковців засвідчують, що тривалий вплив воєнних стресорів супроводжується зростанням рівня тривожності, емоційного виснаження та зниженням когнітивної продуктивності студентів, що негативно позначається на їх навчальній діяльності [10; 11]. Водночас високий рівень стресостійкості виступає фактором, який сприяє збереженню психологічного благополуччя та підтриманню академічної активності. Це підтверджується результатами сучасних досліджень, у яких підкреслюється зростання рівня психологічного напруження серед студентської молоді та необхідність розвитку їхніх адаптаційних ресурсів в умовах соціальної нестабільності.

Попри значну кількість досліджень, проблема взаємозв'язку стресостійкості та академічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану потребує подальшого емпіричного вивчення. Недостатньо дослідженими залишаються питання впливу індивідуальних психологічних ресурсів на адаптаційні можливості студентів у ситуації тривалого соціального стресу, що й зумовлює актуальність даного дослідження. Зокрема, за даними міжнародних організацій, воєнні події суттєво впливають на освітній процес, психоемоційний стан молоді та доступ до навчання, що актуалізує проблему психологічної підтримки студентів [12].

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. З метою дослідження взаємозв'язку стресостійкості та академічної адаптації здобувачів вищої освіти було проведено емпіричне дослідження на базі закладу вищої освіти економічного профілю.

У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 18 до 23 років. Вибірка була однорідною за освітнім середовищем та умовами навчання, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів. Дослідження проводилося в умовах змішаного формату навчання в період воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик:

- шкалу сприйнятого стресу PSS-10;
- шкалу стресостійкості CD-RISC-10;
- опитувальник академічної адаптації SACQ.

Обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу (r Спірмена) та критерію ϕ Фішера.

Рівень сприйнятого стресу

Аналіз результатів за шкалою PSS-10 показав, що:
високий рівень стресу виявлено у 28% студентів,
середній – у 52%,
низький – у 20%.

Отримані дані свідчать про переважання середнього та високого рівнів стресу, що можна пояснити впливом воєнних факторів, інформаційним перевантаженням та нестабільністю освітнього процесу.

Рівень стресостійкості

Дослідження за шкалою CD-RISC-10 показало:

високий рівень стресостійкості – у 32% студентів,

середній – у 46%,

низький – у 22%.

Це свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у здатності студентів протистояти стресу та зберігати ефективність діяльності в складних умовах.

Академічна адаптація

За результатами опитувальника SACQ встановлено:

високий рівень адаптації – у 30% студентів,

середній – у 50%,

низький – у 20%.

Студенти з високим рівнем адаптації характеризуються більшою навчальною активністю, стабільною мотивацією та кращою організацією навчальної діяльності.

Результати кореляційного аналізу (r Спірмена) показали:

між стресостійкістю та академічною адаптацією:

$r = 0,42$ ($p \leq 0,05$) – помірний позитивний зв'язок

між рівнем стресу та адаптацією:

$r = -0,38$ ($p \leq 0,05$) – зворотний зв'язок

між стресом і стресостійкістю:

$r = -0,41$ ($p \leq 0,05$)

Це означає:

чим вищий рівень стресостійкості, тим вищий рівень академічної адаптації

чим вищий рівень сприйнятого стресу, тим нижчий рівень академічної адаптації.

Отримані результати свідчать про важливу роль стресостійкості як психологічного ресурсу, що забезпечує ефективну адаптацію студентів до умов навчання в період воєнного стану. Високий рівень стресостійкості сприяє зниженню негативного впливу стресових факторів та підвищенню здатності до саморегуляції і контролю емоційних станів. Це, у свою чергу, позитивно позначається на загальній успішності навчальної діяльності та психологічному благополуччі здобувачів вищої освіти.

Для перевірки відмінностей між групами з високим і низьким рівнем стресостійкості було застосовано критерій ϕ Фішера.

Встановлено статистично значущі відмінності:

за високим рівнем стресу: $\phi = 1,94$ ($p \leq 0,05$)

за низьким рівнем стресу: $\phi = 2,18$ ($p \leq 0,05$)

Студенти з високою стресостійкістю значно рідше демонструють високий рівень стресу та частіше – низький, що підтверджує її роль як захисного психологічного ресурсу.

Для наочнішого представлення результатів порівняльного аналізу використано критерій ϕ Фішера. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 1.

Як видно з таблиці 1, студенти з високим рівнем стресостійкості значно рідше демонструють високий рівень стресу та частіше – низький рівень.

Отримані результати узгоджуються з сучасними психологічними підходами, відповідно до яких стресостійкість виступає ключовим фактором ефективної адаптації особистості до складних умов середовища. Високий рівень стресостійкості забезпечує здатність студентів до емоційної регуляції, підтримання навчальної мотивації та ефективної організації діяльності навіть в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Таблиця 1

Розподіл рівнів сприйнятого стресу у студентів з різним рівнем стресостійкості

Рівень стресу	Висока стресостійкість (%)	Низька стресостійкість (%)	Ф	р
Високий	12,5	33,3	1,94	≤0,05
Середній	54,2	58,3	0,28	–
Низький	33,3	8,4	2,18	≤0,05

Таким чином, емпірично підтверджено, що стресостійкість є значущим предиктором академічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Висновки. У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було встановлено особливості взаємозв'язку стресостійкості та академічної адаптації здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

По-перше, визначено, що сучасні умови навчання супроводжуються підвищеним рівнем психоемоційного навантаження на студентів, що зумовлено впливом воєнних факторів, соціальної нестабільності та трансформації освітнього середовища. Переважання середнього та високого рівнів сприйнятого стресу свідчить про актуальність проблеми психологічного благополуччя студентської молоді.

По-друге, встановлено, що стресостійкість є важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує здатність студентів ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу. Вона сприяє регуляції емоційних станів, підтриманню навчальної мотивації та збереженню продуктивності діяльності.

По-третє, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та академічною адаптацією здобувачів вищої освіти. Встановлено, що студенти з вищим рівнем стресостійкості демонструють кращі показники адаптації, зокрема більш ефективну організацію навчальної діяльності, вищу мотивацію та здатність до подолання труднощів.

Крім того, виявлено зворотний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та академічною адаптацією, що підтверджує негативний вплив високого рівня стресу на навчальну діяльність студентів.

Таким чином, стресостійкість виступає одним із ключових психологічних чинників, що забезпечують успішну академічну адаптацію здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розроблення програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на розвиток стресостійкості, формування ефективних копінг-стратегій та підвищення рівня академічної адаптації.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з вивченням впливу інших психологічних чинників (саморегуляції, мотивації, емоційного інтелекту) на академічну адаптацію студентів, а також із розробленням і апробацією психокорекційних програм у закладах вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984.
2. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136404>
3. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>

4. Southwick S. M. et al. Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*. 2018. Vol. 9. DOI: <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1500864>
5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman, 1997. 604 p.
6. Baker R. W., Siryk B. Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*. 1984. Vol. 31, No. 2. P. 179–189. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
7. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 592 с.
8. Карамушка Л. М. Психологія стресу та стресостійкості особистості. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 280 с.
9. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
10. Blynova O. et al. Psychological resilience of students in conditions of social instability. *Psychological Journal*. 2023.
11. Ostapchuk V., Hrytsenko O. Mental health of students during wartime: challenges and resources. *Journal of Psychology*. 2023.
12. UNDP. The impact of war on youth and education in Ukraine. 2023. URL: <https://www.undp.org> (дата звернення: 2026).

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS RESILIENCE AND ACADEMIC ADAPTATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS UNDER MARTIAL LAW CONDITIONS

Nataliia Svitlychna

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
9-A Nauky Ave., Kharkiv, Ukraine, 61166
<https://orcid.org/0000-0001-7891-6295>
e-mail: maestro_sna@ukr.net*

Igor Videnieiev

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
9-A Nauky Ave., Kharkiv, Ukraine, 61166
<https://orcid.org/0000-0003-3270-5403>
e-mail: ihor.videnieiev@hneu.net*

Valeriia Sytnykova

*Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics,
9-A Nauky Ave., Kharkiv, Ukraine, 61166
e-mail: lsitnikova607@gmail.com*

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the relationship between stress resistance and academic adaptation of higher education students under martial law conditions. The relevance of the topic is due to the increased psycho-emotional burden on students caused by social instability, security threats, and the transformation of the educational environment. Under wartime conditions, academic activity is accompanied by a combination of academic and exogenous stressors, which increases the risk of maladaptation and reduced academic performance.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically verify the relationship between the level of stress resistance and indicators of students' academic adaptation. A set of psychodiagnostic methods was used, including the Perceived Stress Scale (PSS-10), the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), and the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). The sample consisted of 50 higher education students aged 18–23.

The findings indicate that a significant proportion of students demonstrate moderate and high levels of perceived stress, which is associated with the influence of wartime factors and the instability of the educational environment. It was found that students with higher levels of stress resistance demonstrate better indicators of academic adaptation, including higher learning motivation, more effective organization of academic activities, and a greater ability to overcome difficulties. The results of the correlation analysis revealed a statistically significant positive relationship between stress resistance and academic adaptation ($r \approx 0.42$; $p \leq 0.05$).

The obtained results confirm that stress resistance acts as an important internal personal resource that ensures effective functioning of students under conditions of increased psycho-emotional load. The practical significance of the study lies in the possibility of using the results for the development of psychological support programs aimed at enhancing students' stress resistance and improving their level of academic adaptation.

The scientific novelty of the study lies in clarifying the role of stress resistance as a predictor of academic adaptation of higher education students under martial law conditions. The results can be used in the work of psychological services of higher education institutions to optimize students' adaptation to learning in conditions of social instability.

Keywords: stress, stress resilience, academic adaptation, higher education students, martial law, psychological resilience, learning activity, resilience.

Дата першого надходження статті до видання: 03.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.10.2026