

Мірошник Ірина

<https://orcid.org/0000-0001-7600-1112>

Scopus Author ID 57205264952

Кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри мов і методики їх викладання,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: iv_miroshnyk@ukr.net

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Мета статті полягає в емпіричному дослідженні взаємозв'язку між стресостійкістю здобувачів вищої освіти та їхньою задоволеністю життям в умовах невизначеності.

Методологія дослідження. Для реалізації поставленої мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних емпіричних і математико-статистичних методів: збір соціодемографічних даних респондентів (стать, вік, курс навчання, спеціальність) здійснювався за допомогою авторської анкети; для визначення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти застосовано тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), а для дослідження рівня задоволеності життям використано україномовну версію опитувальника «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS) у адаптації А.В. Стаднік та Ю.Б. Мельник. Усі діагностичні методики були представлені респондентам у форматі Google-форми; обробка та аналіз результатів дослідження здійснювалися із застосуванням методів математичної статистики: для первинної статистичної обробки даних використовувалися методи описової статистики (обчислення середніх значень та кількісних показників), а для вторинного статистичного аналізу застосовано параметричний кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному емпіричному вивченні взаємозв'язку стресостійкості та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності з урахуванням соціально-демографічних (стать, вік) та освітніх (курс навчання, рівень освіти, спеціальність) чинників. Уперше системно проаналізовано особливості прояву зазначених показників у різних групах студентської молоді та встановлено варіативний характер їхнього взаємозв'язку залежно від освітнього середовища.

Висновки. Встановлено, що здобувачі вищої освіти в умовах невизначеності переважно характеризуються середнім рівнем стресостійкості та помірною задоволеністю життям незалежно від статі, віку, курсу навчання та спеціальності. Доведено наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між стресостійкістю та задоволеністю життям: вища стресостійкість пов'язана з більшим високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Уточнено роль стресостійкості як ключового психологічного ресурсу суб'єктивного благополуччя студентів у період соціальної невизначеності.

Ключові слова: стресостійкість, задоволеність життям, здобувачі вищої освіти, психологічне благополуччя, невизначеність, студентська молодь, кореляційний аналіз, адаптація, суб'єктивне благополуччя, освітнє середовище.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та/або практичними завданнями. Проблема стресостійкості здобувачів вищої освіти у контексті їхньої задоволеності життям в умовах невизначеності набуває особливої актуальності в сучасних українських реаліях, що характеризуються тривалими соціальними трансформаціями та викликами повномасштабної війни. Ситуація невизначеності істотно впливає на психологічний стан молоді, ускладнює процес адаптації та підвищує ризики виникнення емоційного виснаження й дезадаптації.

Актуальність дослідження зумовлена низкою чинників: 1) зростанням рівня невизначеності сучасного суспільства, спричиненої воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю, глобальними кризами та стрімкими змінами умов життя; 2) підвищенням психоемоційного навантаження на здобувачів вищої освіти, зумовленого інтенсивністю освітніх вимог, збільшенням інформаційного потоку, необхідністю швидкої адаптації до змін в освітньому середовищі та потребою у професійному самовизначенні; 3) тенденцією до погіршення психологічного благополуччя молоді, що спричиняє підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження, стресових переживань та зниження психологічної стійкості; 4) необхідністю формування стресостійкості як важливого особистісного ресурсу, що забезпечує ефективну адаптацію до складних життєвих обставин, сприяє збереженню емоційної рівноваги та підвищує здатність особистості зберігати продуктивність і успішно функціонувати в умовах невизначеності та постійних змін; 5) важливістю задоволеності життям як одним з ключових показників психологічного благополуччя особистості, оскільки відображає суб'єктивну оцінку людиною власного життєвого досвіду, рівня реалізації потреб, психічного благополуччя та успішності її соціального функціонування; 6) недостатньою науковою розробленістю проблеми взаємозв'язку стресостійкості та задоволеності життям саме у студентській молоді; 7) практичною потребою закладів вищої освіти у створенні програм психологічної підтримки студентів.

Отже, дослідження взаємозв'язку стресостійкості та задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності має не лише теоретичне, а й вагоме практичне значення, оскільки сприяє пошуку шляхів збереження психологічного благополуччя молоді та забезпечення її успішної життєдіяльності в сучасних умовах.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблема впливу стресу на психологічний стан особистості тривалий час перебуває в центрі уваги науковців. Теоретичні засади дослідження стресу були закладені Hans Selye, який визначав стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу середовища [12]. Значний внесок у розуміння психологічних механізмів переживання стресу зробили Richard Lazarus та Susan Folkman, які розглядали стрес як результат взаємодії особистості та середовища через процес когнітивного оцінювання ситуації [8].

У контексті сучасних психологічних досліджень особливого значення набуває феномен стресостійкості як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресогенних впливів та зберігати психологічне благополуччя [6; 10]. Концепцію життєстійкості (hardiness) як ресурсу подолання складних життєвих ситуацій розробив Salvatore Maddi, який довів, що здатність особистості зберігати контроль, включеність і приймати виклики сприяє ефективній адаптації до несприятливих умов [9].

Паралельно із дослідженням стресостійкості важливе місце займає проблема задоволеності життям як складника суб'єктивного благополуччя особистості [1; 11]. Концептуальні засади цього феномену розкрито у працях Ed Diener, який розглядав задоволеність життям як когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя та створив шкалу Satisfaction with Life Scale (SWLS), що широко застосовується у психологічних дослідженнях. Дослідження демонструють, що високий рівень життєвої задоволеності сприяє психологічній адаптації, соціальному функціонуванню та позитивному сприйняттю життєвих обставин [7].

Результати сучасних досліджень свідчать про існування взаємозв'язку між рівнем стресу, стресостійкістю та задоволеністю життям [2; 3; 5; 13]. Зокрема встановлено, що стрес негативно пов'язаний із задоволеністю життям, тоді як резильєнтність і психологічні ресурси можуть виконувати захисну та посередницьку функцію.

Незважаючи на значну кількість досліджень окремих аспектів стресостійкості та суб'єктивного благополуччя, проблема взаємозв'язку стресостійкості й задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності залишається недостатньо вивченою. Особливої актуальності ця проблема набуває в сучасних українських реаліях, що зумовлює потребу в дослідженні особистісних ресурсів студентської молоді та шляхів підтримки її психологічного благополуччя.

Мета статті полягає в емпіричному дослідженні взаємозв'язку між стресостійкістю здобувачів вищої освіти та їхньою задоволеністю життям в умовах невизначеності.

Методологія дослідження. З метою реалізації завдань дослідження та досягнення поставленої мети було використано комплекс емпіричних і математико-статистичних методів. Для збору соціодемографічної інформації (стать, вік, курс навчання, спеціальність) було застосовано авторську анкету; з метою діагностики рівня стресостійкості використано тест «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), а для визначення рівня задоволеності життям – україномовну версію опитувальника «Шкала задоволеності життям» (А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник) [4; 7]. Зазначені методики були представлені респондентам у форматі Google-форми, що забезпечило зручність збору емпіричних даних.

Для обробки та інтерпретації отриманих результатів використано методи математико-статистичного аналізу, зокрема методи первинної статистичної обробки даних (обчислення середніх статистичних показників) та методи вторинного статистичного аналізу – параметричний кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона з метою встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Емпіричне дослідження проводилося протягом вересня–жовтня 2025 року та було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості здобувачів вищої освіти та їхньою задоволеністю життям в умовах невизначеності [2].

Для визначення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти було використано тестову методику «Стійкість до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова), яка дає змогу оцінити індивідуальні особливості реагування особистості на стресогенні чинники, а також виявити схильність до переживання психоемоційного напруження в умовах підвищеного навантаження та невизначеності.

Методика включає 18 тверджень, що відображають особливості емоційного стану, поведінкових реакцій, міжособистісної взаємодії та суб'єктивного переживання стресу. Учасникам дослідження пропонувалося оцінити ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду та особистісним характеристикам.

Твердження методики охоплювали різні аспекти прояву стресу, зокрема емоційну нестійкість, тривожність, схильність до конфліктності, дефіцит часових ресурсів, психофізіологічні симптоми напруження та особливості поведінки в ситуаціях підвищеної відповідальності. Отримані результати дозволили визначити рівень стійкості до стресу та оцінити його взаємозв'язок із показниками задоволеності життям респондентів.

Кожне твердження методики передбачало вибір одного з трьох варіантів відповіді: «рідко», «іноді», «часто», які оцінювалися у 1, 2 та 3 бали відповідно. На основі сумарної кількості балів, отриманих за результатами відповідей респондентів, визначався рівень стійкості до стресу кожного здобувача вищої освіти. Інтерпретація результатів здійснювалася за такими показниками:

- 43–54 бали – низький рівень стресостійкості;
- 31–42 бали – середній рівень стресостійкості;
- 18–30 балів – високий рівень стресостійкості.

Використання зазначеної методики дозволяє комплексно оцінити здатність особистості ефективно протистояти стресогенним впливам, підтримувати емоційну стабільність та зберігати продуктивність діяльності в умовах підвищеного навантаження.

З метою визначення рівня задоволеності життям здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності було використано україномовну адаптацію методики «Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS) авторів А.В. Стаднік, Ю.Б. Мельник [4; 7]. Ця методика широко застосовується для оцінювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя особистості.

Опитувальник складається з п'яти тверджень, які відображають загальну оцінку респондентом власного життя.

Кожне твердження оцінюється за семибальною шкалою Лайкерта, де респондент обирає один із варіантів відповіді: від 1 – «повністю не погоджуюся» до 7 – «повністю погоджуюся».

Підрахунок результатів здійснювався шляхом сумування сирих балів за всіма твердженнями. Загальний показник може варіюватися в межах від 5 до 35 балів, де вищі значення свідчать про вищий рівень задоволеності життям. Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до рекомендованих категорій:

- 30–35 балів – дуже високий рівень задоволеності життям;
- 25–29 балів – високий рівень задоволеності;
- 20–24 бали – помірна задоволеність життям;
- 15–19 балів – помірна незадоволеність життям;
- 10–14 балів – низький рівень задоволеності;
- 5–9 балів – вкрай низький рівень задоволеності життям.

Загальну вибірку нашого дослідження склали здобувачі 1–4 курсів першого (бакалаврського) та 1–2 курсів другого (магістерського) рівнів вищої освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. До складу вибірки увійшли здобувачі першого (бакалаврського) рівня: 17 осіб першого курсу, 6 – другого, 22 – третього та 29 – четвертого курсу; другий (магістерський) рівень був представлений 20 здобувачами першого курсу та 6 – другого курсу.

У дослідженні взяли участь респонденти віком від 17 до 42 років. Відповідно до чинного законодавства України, зокрема Закону України «Про основні засади молодіжної політики», до категорії молоді належать особи віком від 14 до 35 років включно. У зв'язку з цим у межах дослідження респондентів віком до 35 років (94 особи) було віднесено до категорії «молодь» або «молоді люди», тоді як учасників віком понад 35 років (6 осіб) – до категорії осіб середнього віку.

До вибірки були включені здобувачі вищої освіти різної статі: 70 осіб жіночої та 30 осіб чоловічої статі. Учасники навчалися на різних курсах і представляли два факультети університету: факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв та факультет фізичного виховання.

Добір представників двох факультетів був зумовлений прагненням забезпечити ширше охоплення різних напрямів професійної підготовки та виявити можливі особливості прояву стресостійкості й задоволеності життям в умовах невизначеності. Зокрема, факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв орієнтований на підготовку фахівців педагогічного та творчого спрямування, діяльність яких пов'язана з навчанням, вихованням і розвитком особистості дитини. Натомість факультет фізичного виховання має спортивно-оздоровчий профіль та спрямований на підготовку фахівців у сфері фізичної культури, спорту й здоров'язбереження.

За спеціальностями вибірка розподілилася таким чином: спеціальність «Початкова освіта» була представлена 35 респондентами, «Дошкільна освіта» – 15, «Фізична культура» – 50. Загальна кількість учасників емпіричного дослідження становила 100 осіб.

Результати дослідження рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти за *статевою ознакою* засвідчили, що здобувачі вищої освіти в умовах невизначеності характеризуються переважно середнім рівнем стресостійкості та помірним рівнем задоволеності життям. Високий рівень стресостійкості дещо частіше виявлено серед чоловіків (15%), ніж серед жінок (10%), тоді як для більшості жінок характерним є середній рівень стресостійкості (56%). Низький рівень зафіксовано лише у 4% жінок. Показники задоволеності життям в обох групах виявилися майже однаковими: середнє значення становить 21,8 бала у чоловіків та 21,7 бала у жінок, що відповідає категорії «дещо задоволені». Загальний середній показник стресостійкості становить 33,56 бала, а задоволеності життям – 21,75 бала, що свідчить про середній рівень психологічної адаптації студентської молоді в умовах невизначеності.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу засвідчило наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та задоволеністю життям здобувачів вищої освіти незалежно від статі. Встановлено, що зі зростанням стресостійкості підвищується рівень задоволеності життям, тоді як її зниження пов'язане з погіршенням суб'єктивного благополуччя.

Зокрема, у представниць жіночої статі виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок на рівні $p \leq 0,01$ ($r_{\text{емп.}} = -0.47754$), а у чоловіків – на рівні $p \leq 0,05$ ($r_{\text{емп.}} = -0.4251$), що підтверджує стійкий характер взаємозв'язку між досліджуваними показниками в обох групах.

Результати дослідження за *віковою ознакою* серед чоловіків засвідчили, що як серед молодих чоловіків, так і серед чоловіків середнього віку переважає середній рівень стресостійкості, при цьому низький рівень стійкості до стресу не був виявлений в жодній групі. У молодих чоловіків високий і середній рівні стресостійкості представлені однаковою мірою (по 13%), тоді як у чоловіків середнього віку ці показники є нижчими (по 2%), що зумовлено меншою чисельністю вибірки. Загальний середній показник стресостійкості становить 31,13 бала, що відповідає середньому рівню.

Щодо задоволеності життям встановлено, що серед молодих чоловіків переважає категорія «дещо задоволені» (11%), тоді як у чоловіків середнього віку однаковою мірою представлені категорії «задоволені» та «дещо задоволені» (по 2%). Водночас випадків крайньої незадоволеності життям не виявлено. Загальний середній показник задоволеності життям становить 22,25 бала, що відповідає рівню «дещо задоволені». Загалом отримані результати свідчать про відносно стабільний рівень психологічного благополуччя респондентів незалежно від вікової групи.

Результати дослідження за *віковою ознакою* серед жінок засвідчили, що у групі молодих жінок переважає середній рівень стресостійкості (55%), тоді як високий рівень виявлено у 9%, а низький – у 4% респонденток. Серед жінок середнього віку показники стресостійкості є переважно середніми або високими, однак вибірка є нечисельною. Загальний середній показник стресостійкості у респонденток становить 33,51 бала, що відповідає середньому рівню.

Щодо задоволеності життям, у молодих жінок переважають рівні «дещо задоволені» та «задоволені», водночас частина респонденток демонструє знижену задоволеність життям; у

жінок середнього віку переважає рівень «дещо задоволені». Загальний середній показник задоволеності життям серед жінок становить 20,78 бала, що відповідає рівню «дещо задоволені».

Отже, у респонденток обох вікових груп спостерігається переважно середній рівень стресостійкості та помірний рівень задоволеності життям, що свідчить про відносно стабільний, але вразливий психологічний стан в умовах невизначеності.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона засвідчило наявність переважно міцного та статистично значущого зв'язку між стійкістю до стресу та задоволеністю життям здобувачів вищої освіти, особливо у молодій віковій групі.

Зокрема, у молодих жінок встановлено сильний негативний кореляційний зв'язок ($r_{\text{емп.}} = -0,49839$), значущий на рівні $p \leq 0,01$, а у молодих чоловіків – також статистично значущий зв'язок ($r_{\text{емп.}} = -0,46073$) на рівні $p \leq 0,05$. Це свідчить про те, що зі зростанням стресостійкості підвищується рівень задоволеності життям у представників обох статей молодого віку, а виявлена залежність є статистично підтвердженою.

Водночас для осіб середнього віку статистично значущих зв'язків не виявлено, що може бути зумовлено недостатнім обсягом вибірки (2 жінки та 4 чоловіки), а також її обмеженою репрезентативністю, тому отримані результати для цієї групи мають скоріше орієнтовний характер.

У цілому результати дослідження підтверджують, що у молодих здобувачів вищої освіти стресостійкість є важливим чинником їхнього психологічного благополуччя та прямо пов'язана з рівнем задоволеності життям в умовах невизначеності.

Результати дослідження засвідчили, що незалежно від курсу навчання та рівня вищої освіти у здобувачів переважає середній рівень стресостійкості та помірний рівень задоволеності життям. Найбільша кількість респондентів із середнім рівнем стійкості до стресу спостерігалася серед студентів 4 курсу бакалаврату (23%) та 3 курсу бакалаврату (17%). Високий рівень стресостійкості частіше виявлявся серед здобувачів 1 курсу магістратури (8%), тоді як низький рівень зафіксовано лише в окремих групах (3–4 курси бакалаврату та 1 курс магістратури).

Щодо задоволеності життям, у більшості досліджуваних переважає рівень «дещо задоволені», тоді як крайні показники незадоволеності практично не виявлені. Загальний середній показник стресостійкості серед бакалаврів становив 33,96 бала, а серед магістрів – 34,22 бала, що відповідає середньому рівню. Показники задоволеності життям були майже однаковими: 21,66 бала у студентів бакалаврату та 21,87 бала у магістрантів, що відповідає категорії «дещо задоволені». Отримані результати свідчать про відносно стабільний характер досліджуваних показників незалежно від курсу навчання та рівня освіти.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу засвідчило наявність неоднорідного зв'язку між стійкістю до стресу та задоволеністю життям здобувачів вищої освіти залежно від курсу навчання та рівня освіти.

Статистично значущий кореляційний зв'язок виявлено у здобувачів першого курсу бакалаврату ($r_{\text{емп.}} = -0,63338$; $p \leq 0,01$) та першого курсу магістратури ($r_{\text{емп.}} = -0,57367$; $p \leq 0,01$), що свідчить про відносно сильний взаємозв'язок між досліджуваними показниками на початкових етапах навчання у ЗВО.

Натомість у здобувачів другого, третього та четвертого курсів бакалаврату, а також у студентів другого курсу магістратури статистично значущого зв'язку не виявлено. Зокрема, у другокурсників бакалаврату ($r_{\text{емп.}} = -0,56115$), третьоккурсників ($r_{\text{емп.}} = -0,35522$) та четвертокурсників ($r_{\text{емп.}} = -0,20958$) спостерігається поступове зниження сили кореляційного зв'язку, а у магістрантів другого курсу зафіксовано слабкий позитивний показник ($r_{\text{емп.}} = 0,10104$), що не є статистично значущим.

Отримані дані свідчать про те, що взаємозв'язок між стресостійкістю та задоволеністю життям є найбільш вираженим на початкових етапах навчання у закладі вищої освіти та поступово слабшає або стає статистично незначущим у міру набуття студентами навчального та життєвого досвіду.

Результати дослідження засвідчили, що в залежності від напрямку освіти та спеціальності рівень стресостійкості та задоволеності життям здобувачів вищої освіти дещо варіює залежно від напрямку підготовки, однак загалом залишається на середньому рівні.

Найвищий середній показник стресостійкості виявлено у студентів спеціальності «Дошкільна освіта» (36,06 бала), дещо нижчий – у здобувачів «Початкової освіти» (35,89 бала) та «Фізичної культури» (35,88 бала). У всіх групах переважає середній рівень стресостійкості.

Щодо задоволеності життям, найвищі середні значення зафіксовано у студентів «Початкової освіти» (27,75 бала), тоді як у здобувачів «Дошкільної освіти» цей показник є нижчим (19,9 бала). Студенти «Фізичної культури» демонструють проміжний результат (22,05 бала). Загалом у всіх вибірках переважає категорія «дещо задоволені життям».

Отже, виявлено певні відмінності між спеціальностями: студенти педагогічних напрямів демонструють дещо вищу задоволеність життям порівняно зі здобувачами фізкультурного профілю, однак загальні тенденції свідчать про відносну однорідність показників і переважання середнього рівня як стресостійкості, так і життєвої задоволеності.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона засвідчило наявність різного ступеня взаємозв'язку між стресостійкістю та задоволеністю життям здобувачів вищої освіти залежно від спеціальності.

Найбільш виражений статистично значущий кореляційний зв'язок виявлено у студентів спеціальності «Фізична культура» ($r_{\text{емп.}} = -0.55698$; $p \leq 0.01$), що свідчить про помірно сильну обернену залежність між досліджуваними показниками. Це означає, що зі зростанням стресостійкості підвищується рівень задоволеності життям.

У студентів спеціальностей «Початкова освіта» ($r_{\text{емп.}} = -0.29306$) та «Дошкільна освіта» ($r_{\text{емп.}} = -0.45864$) виявлений зв'язок є слабшим і не досягає рівня статистичної значущості, що може свідчити про вплив додаткових чинників на рівень життєвої задоволеності.

Отримані результати дозволяють констатувати, що взаємозв'язок між стресостійкістю та задоволеністю життям має варіативний характер залежно від напрямку підготовки. Загалом простежується тенденція: вищий рівень стресостійкості пов'язаний із вищою задоволеністю життям, однак сила цього зв'язку змінюється залежно від освітнього середовища та специфіки професійної підготовки.

Висновки з дослідження і перспективи подальших наукових розвідок. Узагальнені результати дослідження свідчать, що здобувачі вищої освіти в умовах невизначеності переважно характеризуються середнім рівнем стресостійкості та помірним рівнем задоволеності життям, незалежно від статі, віку, курсу навчання та спеціальності. Встановлено незначні статеві відмінності: чоловіки демонструють дещо вищу частку осіб із високим рівнем стресостійкості, тоді як у жінок частіше фіксується середній рівень та більша варіативність показників задоволеності життям.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого взаємозв'язку між стресостійкістю та задоволеністю життям, що загалом має обернений характер: підвищення стресостійкості пов'язане зі зростанням рівня життєвої задоволеності. Найбільш виражений зв'язок виявлено у студентів молодших курсів та окремих спеціальностей (зокрема «Фізична культура»), тоді як у старших курсів і частини вибірки він слабшає або втрачає статистичну значущість, що може свідчити про вплив додаткових психологічних і соціальних чинників.

Також встановлено, що за віковою ознакою молодші респонденти демонструють більш чіткий взаємозв'язок між досліджуваними показниками, тоді як у старших вікових групах він є менш вираженим. За напрямом підготовки виявлено певні відмінності, однак загальна тенденція залишається стабільною – переважання середнього рівня обох показників.

Перспективи подальших наукових розвідок доцільно спрямувати на аналіз впливу додаткових психологічних чинників (тривожність, резильєнтність, емоційний інтелект) на стресостійкість і задоволеність життям, а також розробку та оцінку ефективності психолого-педагогічних програм розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти.

References

1. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології*. Т. VII. Вип. 45. 2018. С. 120–129. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf> (дата звернення: 31.03.2026).
Diachenko V.A., Munasylova-Motiash I.A., Dubinina D.E. (2018). Zadovolenist zhyttiam ta riven psykholohichnoho blahopoluchchia suchasnoi molodi [Life Satisfaction and Level of Psychological Well-being of Modern Youth]. *Aktualni problemy psykholohii – Current Problems of Psychology*, 7 (45), 120–129. [in Ukrainian].
2. Мірошник І. В. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в контексті їх задоволеності життям в умовах невизначеності: кваліфікаційна р-та освітнього ступеня «магістр», здобувачка другого (магістрського) рівня вищої освіти II курсу заочної форми навчання, 61 групи, спец. 053 Психологія / керівник: к. біол. н., доцент І.А. Мунасіпова-Мотяш / Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи; Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока. Чернігів, 2025. 151 с.
Miroshnyk I. V. (2025). Stresostiikist zdobuvachiv vyshchoi osvity v konteksti yikh zadovolenosti zhyttiam v umovakh nevyznachenosti [Stress Resilience of the Applicants for Higher Education in the Context of Their Life Satisfaction in Times of Uncertainty]: kvalifikatsiina r-ta osvitnoho

- stupenia «mahistr», здобувачка druhoho (mahistrerskoho) rinvnia vyshchoi osvity II kursu zaochnoi formy navchannia, 61 hrupu, spets. 053 Psykholohiia / kerivnyk: k. biol. n., dotsent I.A. Munasypova-Motiash / Navchalno-naukovyi instytut psykholohii ta sotsialnoi roboty; Kafedra zahalnoi, vikovoi ta sotsialnoi psykholohii imeni M. A. Skoka. Chernihiv, 151. [in Ukrainian].
3. Олєфір В. О., Боснюк В. Ф. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. Вип. 2. С. 38–49. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-5>.
Olefir, V. O., & Bosniuk, V. F. (2021). Mediatorna rol psykholohichnoho kapitalu u vzaiemozviazku mizh spryiniattiam stresu osobystistiu ta zadovolenistiu zhyttiam [The Mediating Role of Psychological Capital in the Relationship between Personality's Stress Perception and Life Satisfaction]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriiia «Psykholohichni nauky» – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series «Psychological Sciences»*, 2, 38–49. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-2-5>. [in Ukrainian].
 4. Стаднік А.В., Мельник Ю.Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2023>
Stadnik, A.V., & Melnyk, Yu.B. (2023). Shkala zadovolenosti zhyttiam: metod. posib. (ukr. versiiia) [Life Satisfaction Scale: Methodological Guide (Ukrainian version)]. Kharkiv: KhOHOKZ. 8. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2023> [in Ukrainian].
 5. Щотка О. П., Андрєєва Я. Ф. Динаміка задоволеності життям здобувачів вищої освіти в часи війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 3–4 (33). С. 76–85. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.7>
Shchotka, O. P., & Andriieva, Ya. F. (2024). Dynamika zadovolenosti zhyttiam здobuvachiv vyshchoi osvity v chasy viiny [Dynamics of Life Satisfaction of Higher Education Students in Times of War]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational Psychology. Economic Psychology*, 3–4 (33), 76–85. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.7> [in Ukrainian].
 6. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 175–181. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23>
Yalanska S. P., & Yefymenko A. R. (2025). Rezyliientnist здobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh povnomasshtabnoi viiny [Resilience of the Applicants for Higher Education in the Conditions of Full-scale War]. *Naukovi zapysky. Seriiia: Psykholohiia – Scientific Notes. Series: Psychology*, 1, 175–181. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23> [in Ukrainian].
 7. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13 [in English].
 8. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer. 456. [in English].
 9. Maddi, S. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (3), 279–298. [in English].
 10. Miroshnyk, I. (2025). The Phenomenon of Stress and the Causes of its Occurrence in Applicants for Higher Education. In *Science, Education, and Society in the Context of Globalization: Challenges and Prospects for Sustainable Development: International Scientific and Practical Conference Proceedings* (November 22, 2025). Stanford, USA: Golden Quill Publishing. 30–33. [in English].
 11. Miroshnyk I., & Munasypova-Motyash I. (2025). Life Satisfaction of the Applicants for Higher Education in Times of Uncertainty. In *Scientific Method: Reality and Future Trends of Researching: Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VII International Scientific and Theoretical Conference* (December 5, 2025). Montreal, Canada: International Center of Scientific Research. 598–601. [in English].
 12. Selye, H. Stress and the General Adaptation Syndrome. (1950). *British Medical Journal*, June 17, 1383–1392. [in English].
 13. Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between Academic Burnout, Resilience and Life Satisfaction among Medical Students. *BMC Medical Education*, 22 (1), Art. no. 248. [in English].

Miroshnyk Iryna

<https://orcid.org/0000-0001-7600-1112>
Scopus Author ID 57205264952

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Languages and Their Teaching Methods,
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: iv_miroshnyk@ukr.net

THE RESULTS OF AN EMPIRICAL STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS RESILIENCE AND LIFE SATISFACTION OF THE APPLICANTS FOR HIGHER EDUCATION IN TIMES OF UNCERTAINTY

The purpose of the article is to empirically study the relationship between stress resilience and life satisfaction of the applicants for higher education in times of uncertainty.

Methodology. To achieve the goal of the study, a set of complementary empirical and mathematical and statistical methods was used: the collection of sociodemographic data of respondents (gender, age, course of study, specialty) was carried out using the author's questionnaire; to determine the level of stress resilience of the applicants for higher education, the «Stress Resilience» test was used (S.D. Maksymenko, L.M. Karamushka, T.V. Zaichykova), and to study the level of life satisfaction, the Ukrainian version of the «Satisfaction with Life Scale» questionnaire (SWLS) adapted by A.V. Stadnik and Yu.B. Melnyk was used. All diagnostic methods were presented to respondents in the format of Google forms; The processing and analysis of the research results were carried out using mathematical statistics methods: for the primary statistical processing of data, descriptive statistics methods were used (calculation of average values and quantitative indicators), and for the secondary statistical analysis, parametric correlation analysis using the Pearson coefficient was used.

The scientific novelty of the research is in the comprehensive empirical study of the relationship between stress resilience and life satisfaction of the applicants for higher education in times of uncertainty, taking into account socio-demographic (gender, age) and educational (course of study, level of education, specialty) factors. For the first time, the peculiarities of the manifestation of these indicators in different groups of students were systematically analyzed and the variable nature of their relationship was established depending on the educational environment.

Conclusions. It was established that the applicants for higher education in times of uncertainty are mainly characterized by an average level of stress resilience and moderate life satisfaction, regardless of gender, age, course of study and specialty. The existence of a statistically significant correlation between stress resilience and life satisfaction has been proven: higher stress resilience is associated with a higher level of subjective well-being. The role of stress resilience as a key psychological resource of students' subjective well-being in times of social uncertainty has been clarified.

Keywords: stress resilience, life satisfaction, applicants for higher education, psychological well-being, uncertainty, student youth, correlation analysis, adaptation, subjective well-being, educational environment.

Стаття надійшла до редакції 01.04.2026

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Тетяна Дорошенко**