



Діагностика рівня стресостійкості особистості

Катерина Кушніренко

Кандидат психологічних наук, доцент
Державний торговельно-економічний університет
02156, вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3922-0388>

Віолетта Стужна*

Студент
Державний торговельно-економічний університет
02156, вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна

◆ **Анотація.** Сучасна психологія дедалі більше концентрується на дослідженні стресостійкості як ключового психічного стану, що визначає здатність особистості протидіяти негативним впливам стресових факторів. У контексті воєнних подій в Україні вивчення цієї проблематики набуває особливої актуальності для оцінки потенціалу ефективного функціонування та самореалізації особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Метою роботи було комплексне дослідження характеристик стресостійкості та оцінка її рівня серед обстежуваних за допомогою стандартизованих методик. В дослідженні взяло участь 35 студентів закладів вищої освіти м. Києва жіночої та чоловічої статі віком від 16 до 22 років. Було обрано дві методики, що включають оцінку стресостійкості та соціальної адаптації за Д. Холмсом і К. Рейгом і визначення рівня стресу за В. Щербатих. В результаті проведеного дослідження виявлено, що сучасним студентам найбільше характерний середній рівень стресостійкості. Водночас мотивація до уникнення невдачі рівномірно виражена серед вибірки на трьох рівнях (середня, помірковано висока та занадто висока). На основі аналізу отриманих даних встановлено, що, вся вибірка показала кращий показник по низькому ступеню впливу стресу. При цьому близько третини учасників дослідження продемонструвало високий рівень впливу стресогенних факторів. Такі студенти перебувають у стані стресу, для подолання якого потрібно звернутися за психологічною підтримкою. Отримані результати вказують на потребу формування індивідуальних стратегій подолання стресу, розвитку психологічної гнучкості та підвищення усвідомленості емоційних процесів. У подальшому ці дані можуть бути використані для створення психопрофілактичних програм, спрямованих на зміцнення стресостійкості та адаптаційного потенціалу особистості в умовах підвищеного психологічного навантаження

◆ **Ключові слова:** саморегуляція; стресори; способи підвищення стресостійкості; молодь; адаптація; соціалізація

◆ Вступ

У сучасних умовах зростає науковий інтерес до проблеми стресостійкості, яка розглядається як психологічна характеристика, що визначає здатність особистості протидіяти впливу стресових чинників. Як було підкреслено О. Dzhezdzhera & О. Yurchuk (2023), в період швидких економічних, політичних і технологічних змін людина постійно адаптується до мінливого середовища, унаслідок чого стрес стає невід'ємною складовою повсякденного життя, а внутрішнє напруження проявляється через психологічний дискомфорт,

що може виявлятися у конфліктах, роздратуванні чи агресії. Соціальні зміни, перебудова суспільної свідомості, психічне навантаження, труднощі адаптації до змінених умов середовища стають найбільш стресогенними факторами, а недостатній рівень стресостійкості особистості може погіршити життєдіяльність, знизити ефективність в будь-якій діяльності і призвести до незворотних процесів (Andriyashina, 2022). У праці P.D. McGorry *et al.* (2022) підкреслено, що найбільш поширеними джерелами стресу для студентів є навчальне

Проклад цитування:

Kushnirenko, K., & Stuzhna, V. (2025). Diagnosis of the level of personality stress resistance. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 20(6), 37-43. doi: 10.33099/2617-6858-25-20-6-37-43.

Історія статті: Отримано: 03.07.2025; Доопрацьовано: 17.10.2025; Прийнято: 27.11.2025



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент

навантаження, фінансова нестабільність та соціальна ізоляція, які прямо або опосередковано впливають на рівень стресостійкості. Опитування Е. Nikolayev *et al.* (2023) показало, що студенти й викладачі перебувають під значним психологічним тиском, спричиненим війною, невизначеністю, ізоляцією та репресивними умовами, що негативно впливає на їхнє емоційне благополуччя та працездатність. За даними В. Baizhumanova *et al.* (2024), високий рівень стресу у студентів є сталою тенденцією, що пов'язана не лише з навчальними навантаженнями, а й із глобальними соціальними змінами. В ході дослідження рівня стресу, депресії та тривожності в українських студентів під час війни, Т. Yanchuk (2025) отримано такі основні результати: високий рівень депресії та тривоги, а також стабільно підвищений рівень стресу. У результаті дослідження І.Г. Golovska & О.Ю. Hrytsyk (2025) було виявлено, що у групі раннього юнацького віку (15-17 років) 20 % учасників мали низький рівень стресу, тоді як у старшій групі (18-23 роки) таких осіб було 36,7 %. На думку L.V. Nedilko & I.V. Burylo (2022), стійкість до стресу слід розглядати як структурно-функціональну, динамічну та комплексну властивість індивіда, яка формується при зіткненні особистості зі стресовими факторами, що часто повторюються при різноманітних обставинах; залежить від розуміння життєвої ситуації, її адекватної оцінки й можливості прогнозувати свої дії; генерує здатність обирати раціональні засоби та способи долаття стресу. Аналіз вищезазначених публікацій підтвердив загальну тенденцію до зростання психоемоційного стресу серед студентської молоді, що особливо зумовлено соціально-політичною нестабільністю та збройним конфліктом в Україні. Метою дослідження була оцінка ефективності діагностики рівня стресостійкості особистості та визначення характеристик стресостійкості. Відповідно до поставленої мети сформульовані наступні завдання:

1) здійснити теоретичний аналіз основних концепцій та підходів щодо явища психологічної стійкості до стресу та розкрити психологічну сутність поняття стресостійкості особистості;

2) провести емпіричне дослідження для виявлення психологічних особливостей розвитку та прояву стресостійкості;

3) розробити психологічні рекомендації щодо покращення та підсилення рівня стресостійкості.

Наукова новизна статті полягає у відображенні актуального стану тривожності та стресостійкості серед сучасної студентської молоді, уточненні основних принципів і понять досліджуваної тематики, а також удосконаленні психодіагностичного інструментарію для вивчення тривожності.

♦ Матеріали та методи

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

1. Загальнотеоретичні – аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація наукових досліджень із проблеми стресостійкості, інтерпретація результатів.

2. Емпіричні – опитування, анкетування, тестування за визначеними методами дослідження, психологічна інтерпретація дослідженого матеріалу.

Методологічну основу дослідження становить концепція детермінант стресостійкості дослідників V.M. Korolchuk (2010) та A.S. Stepova (2018). В емпіричному дослідженні взяло участь 35 студентів віком від 16 до 22 років: 17 осіб віком 16-19 років, 18 осіб віком 20-22 роки. Виділення груп за віковими ознаками дало змогу простежити, як різні етапи життєвого періоду впливають на реакцію та сприйняття стресових ситуацій. Розподіл учасників за статтю показав, що серед них 21 особа жіночої статі та 14 – чоловічої, тобто у вибірці частка жінок становила 60 %, а чоловіків – 40 %. Усі учасники дослідження – студенти першого-четвертого курсів закладів вищої освіти м. Києва та Чернігова, зокрема: Державного торговельно-економічного університету, Українського державного університету ім. М.П. Драгоманова, Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Національного медичного університету імені О.О. Богомольця та Пенітенціарної академії України. Дослідження проводилося протягом січня-лютого 2025 р. в онлайн режимі за допомогою Google Forms. У процесі опитування було забезпечено дотримання етичних норм і професійних стандартів психологічної практики. Дані учасників кодувалися з урахуванням принципів конфіденційності, анонімності та захисту персональної інформації відповідно до положень Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації (WMA, 2024).

Першою було взято методiku визначення стресостійкості й соціальної адаптації Д. Холмса і К. Рая, що вказує на рівень стресостійкості, який показує, як людина здатна протистояти стресу (Romanovskaya, 2014). Низький показник за результатами тесту свідчить про високий рівень стресостійкості та низьку ймовірність розвитку психологічних розладів, тоді як високий показник вказує на значну вірогідність їх виникнення. Другим методом був обраний тест на визначення рівня стресу В. Щербатих (Stress level test..., n.d.). За цією методикою застосовується інструментарій, призначений для оцінювання рівня психологічного стресу та його впливу на особистість. Основна мета цього тесту – визначити, наскільки досліджуваний відчуває вплив стресу на свій психологічний стан. Тест складається з декількох розділів (інтелектуальний, поведінковий, емоційний, фізіологічний), які відповідають за певну ознаку стресу.

♦ Результати та обговорення

Таблиця 1 містить результати оцінювання стресостійкості та соціальної адаптації респондентів за методикою Д. Холмса і К. Рая.

Таблиця 1. Результати дослідження щодо визначення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса і К. Раге

Ступінь опірності стресу	Показники (кількість)									
	Вся вибірка		Жінки		Чоловіки		16-19 років		20-22 роки	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Висока	10	28,6	5	23,8	5	35,7	5	29,4	5	27,8
Середня	17	48,6	11	52,4	6	42,9	8	47,1	9	50
Низька	8	22,8	5	23,8	3	21,4	4	23,5	4	22,2
Всього	35	100	21	100	14	100	17	100	18	100

Джерело: розроблено авторами

З Таблиці 1 видно, що перевагу в показниках високого та середнього рівня стресостійкості мають представники чоловічої статі у порівнянні з показниками жіночої. Низький рівень опірності стресу частіше спостерігається серед осіб жіночої статі, що свідчить про вищу здатність респондентів чоловічої статі протистояти стресовим навантаженням. Результати аналізу вікової категорії виявили незначні розбіжності в здатності чинити опір стресовим подіям. Тобто найвищим показником рівня стресостійкості є середній рівень, наступними показниками є дані високого рівня опірності стресу, а низький, відповідно, має відсоток 23,5 % (16-19 років) та 22,2 % (20-22 роки). Таким чином, відповідно до шкали стресу Д. Холмса і К. Раге, у віковій категорії 20-22 роки спостерігалось зростання показників з середнім та низьким рівнем опірності стресу в порівнянні з категорією 16-19 років. Отримані дані продемонстровано схематично на Рисунках 1, 2 і 3.



Рисунок 1. Результати дослідження на визначення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса і К. Раге всієї вибірки
Джерело: розроблено авторами

Рисунок 1 і Таблиця 1 продемонстрували, що 28 % (10 осіб) усіх учасників дослідження мають високий рівень опірності стресу, що свідчить про низький рівень сприйнятливості до стресових навантажень. У 49 % (17 осіб) респондентів виявлено середній, допустимий рівень стресостійкості. Цей показник засвідчив про пороговий рівень стресостійкості, який визначається середнім ступенем впливу стресу. Низького рівня опірності стресу за результатами отриманих даних досягли 23 % всіх досліджуваних (8 осіб). Даний показник засвідчив про характерний високий ступінь стресового

навантаження. Рисунок 2 продемонстрував гендерні відмінності у показниках стресостійкості.

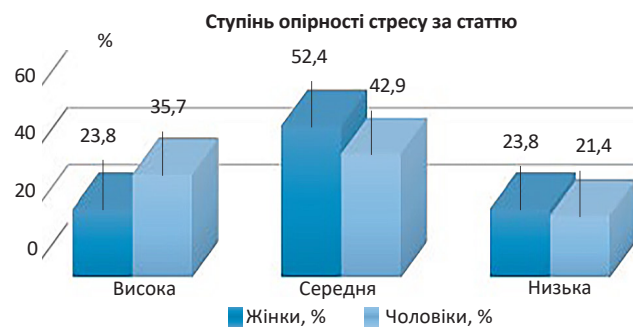


Рисунок 2. Результати дослідження на визначення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса і К. Раге за статтю
Джерело: розроблено авторами

Вищий показник середнього рівня стресостійкості особистості виявлений у чоловіків, ніж у жінок. Тобто середній ступінь опірності стресу кращий серед жіночої статі, ніж чоловічої. Низький рівень опірності стресу приблизно однаковий в представників обох статей. Результати дослідження за статтю, подані на Рисунку 2, свідчать про переважаючий рівень стресостійкості здебільшого на середньому рівні і у чоловіків, і у жінок. Результати дослідження на визначення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса і К. Раге за віковою категорією відображено на Рисунку 3. Аналіз результатів за віковою категорією засвідчив, що істотних відмінностей у рівні стресостійкості залежно від віку не виявлено. Усі показники мали подібні значення, відрізняючись лише незначним відсотком. Результати дослідження на визначення рівня впливу стресу за методикою В. Щербатих представлені в Таблиці 2. Результати, подані у Таблиці 2, засвідчили, що найвищими показниками рівня впливу стресу є показники низького рівня за всіма категоріями дослідження. Наступними є показники середнього та високого рівнів впливу стресу, які за всіма категоріями, окрім гендерної приблизно однакові між собою. За віком вищий показник високого рівня впливу стресу у осіб 20-22 років (33,3 %). Високий рівень стресу на собі відчувають більше жінки, ніж чоловіки (33,3 % у порівнянні з 28,6 %). Низький рівень впливу стресу

вищий у жінок у порівнянні з чоловіками (38,1 % проти 35,7 %). Проте середній рівень впливу стресу вищий у чоловіків (35,7 %), ніж у жінок (28,6 %). Респонденти віком 16-19 років мають вищий показник низького рівня впливу стресу – 41,2 %, тоді як вікова категорія 20-22 роки

має 33,3 %. Для всієї вибірки найбільшим показником є показник низького рівня впливу стресу (37,2 %). Рисунок 4 продемонстрував результати дослідження рівня стресу за методикою В. Щербатих серед усієї вибірки, що дало змогу оцінити загальний розподіл рівнів стресу.

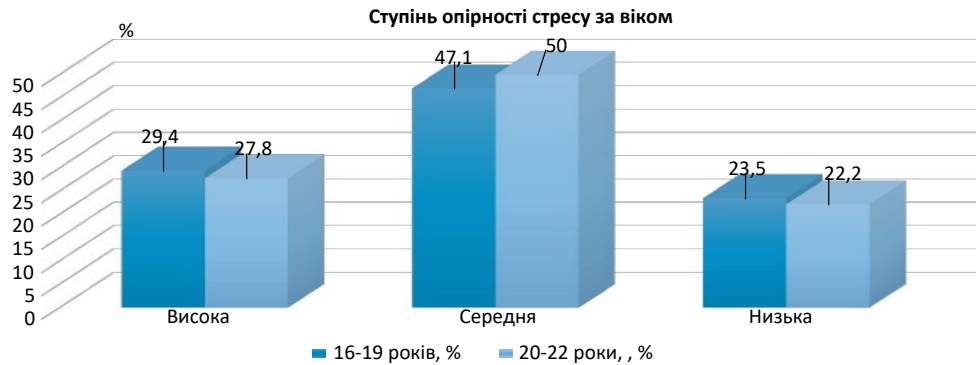


Рисунок 3. Результати дослідження на визначення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Д. Холмса і К. Раге за віковою категорією

Джерело: розроблено авторами

Таблиця 2. Результати дослідження серед респондентів за методикою визначення рівня стресу за методикою В. Щербатих

Рівень впливу стресу	Показники (кількість)									
	Вся вибірка		Жінки		Чоловіки		16-19 років		20-22 роки	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Низький	13	37,2	8	38,1	5	35,7	7	41,2	6	33,34
Середній	11	31,4	6	28,6	5	35,7	5	29,4	6	33,33
Високий	11	31,4	7	33,3	4	28,6	5	29,4	6	33,33
Всього	35	100	21	100	14	100	17	100	18	100

Джерело: розроблено авторами

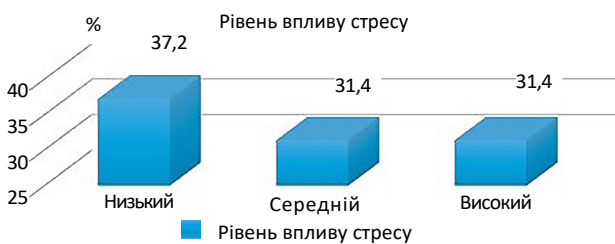


Рисунок 4. Результати дослідження на визначення рівня стресу за методикою В. Щербатих всієї вибірки

Джерело: розроблено авторами

Рисунок 4 відобразив, що у 37,2 % всіх досліджуваних (13 осіб) присутній низький рівень впливу стресу. Це вказує на те, що досліджувані відчувають на собі мінімальний поріг стресового навантаження. Середній вплив стресу спостерігається у 31,4 % досліджуваних (11 осіб) що може бути ознакою напруження емоційних та фізіологічних систем організму. Високий вплив стресу виявився у 31,4 % респондентів (11 осіб) – високий показник, що вказує на прояв виснаження запасів адаптаційної енергії. За Рисунок 5 виявлено, що у студентів 16-19 років в досліджуваній проміжок часу вагомий стрес відсутній.



Рисунок 5. Результати дослідження на визначення рівня стресу за методикою В. Щербатих за віком

Джерело: розроблено авторами

Показник низького рівня в категорії 16-19 років вищий за показник категорії 20-22 роки. Середній вплив стресу відчуває на собі більша кількість молоді 20-22 років. Сильного впливу стресу зазнають приблизно третина респондентів в обох вікових категоріях. Можна припустити, цей стан прямо пов'язаний зі військовими діями на території України, що викликає тривогу та зменшення задоволення від життя. Результати цього дослідження узгоджуються з висновками інших науковців, які вивчали проблему стресостійкості серед студентської молоді. I.G. Golovska & O.Yu. Hrytsuk (2025) провели дослідження, яке полягало у визначенні ролі

психологічних знань як детермінанту в процесі подолання стресу, а також аналіз їх впливу на розвиток адаптивних стратегій і ресурсів особистості в умовах кризових ситуацій. Спостерігалось більше учасників із низьким рівнем стресу – 36,7 %, із середнім рівнем стресу – 63,3 %, випадків високого рівня стресу не зафіксовано. Визначення рівня стресу, подані в цьому дослідженні, за методикою В. Щербатих показали схожі показники по низькому рівню та суттєво різняться в показниках середнього та високого рівнях, що може свідчити про різну чутливість учасників дослідження до стресових факторів, а також про індивідуальні особливості психоемоційної стабільності. Така різниця в показниках середнього та високого рівня стресу може вказувати на наявність певних зовнішніх або внутрішніх чинників, які по-різному впливають на респондентів – наприклад, відмінності у способах подолання стресу (копінг-стратегіях), рівні соціальної підтримки або особистісних рисах, таких як тривожність, емоційна стійкість чи самоконтроль. Крім того, це може свідчити про нерівномірний розподіл психоемоційного навантаження серед вибірки, що важливо враховувати під час аналізу отриманих результатів і при формуванні рекомендацій для зниження рівня стресу. О.К. Kravtsova (2018) визначила стресостійкість комплексною психічною властивістю, яка формується в онтогенезі, залежить від індивідуально-типологічних особливостей нервової системи й темпераменту, реалізується через механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, і потребує цілеспрямованого розвитку, особливо в підлітків, які пережили наслідки війни. На думку А.С. Sterova (2018), стресостійкість є ключовим чинником психологічного здоров'я й успішності студентів, особливо в юнацькому віці, коли формується саморегуляція та життєві цінності. Високий рівень стресу негативно впливає на навчання, комунікацію й адаптацію. Саме поняття стресостійкості S.O. Bogdanov & V.A. Chernobrovkina (2017) розглядали в контексті «сильних сторін». У цьому підході стресостійкість означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні і добре розвинені в конкретної людини. За результатами проведеного емпіричного дослідження, S.M. Myronets (2011) зробив висновок, що розвиток усвідомленої саморегуляції є тим чинником, який перешкоджає негативному впливу переживання стресу на ефективність та надійність професійної діяльності рятувальників, а специфіка професії накладає свій певний відбиток на розвиток індивідуальних особливостей саморегуляції професіонала. Результати дослідження Н. Dubczak (2019) засвідчили, що основним джерелом психологічного стресу серед студентів університетів і професійно-технічних закладів є навчальна діяльність, причому рівень стресу в університетських студентів і серед жінок є вищим, а

способи подолання стресу часто включають нездорові практики, що підкреслює потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці та розвитку стресостійкості майбутніх фахівців. О.І. Mykhaylova (2022) було розроблено корекційно-розвиткову програму на тему стресу та формування стресостійкості особистості, що підтверджує актуальність досліджуваної проблематики та підвищує валідність даних, отриманих у поточному дослідженні. Y.V. Kushnir & O.V. Yaremychuk (2022) виявили, що 14,29 % студентів мають високий рівень стресостійкості, що забезпечує здатність зберігати спокій і впевненість у різних життєвих ситуаціях. Середній рівень стресостійкості було виявлено у 65,71 % досліджуваних. Такий рівень стресостійкості виражається у здатності активно протистояти повсякденним труднощам, дозволяє успішно шукати вихід із важких життєвих ситуацій, справлятися з ними. У 20 % проявляється низький рівень стресостійкості, котрий характеризується тим, що особистість складно пристосовується до навколишньої дійсності. Дані Y.V. Kushnir & O.V. Yaremychuk корелюються із результатами цього дослідження, що дозволяє зробити висновок про його валідність.

А.І. Rudenok *et al.* (2024) виокремили основні компоненти стресостійкості: емоційна стабільність, саморегуляція, когнітивні ресурси, адаптивність, соціальна підтримка, фізична витривалість та оптимістичне мислення. Psychological Service of PDAU (2025) було проведено онлайн опитування працівників Полтавського державного аграрного університету для визначення їх психоемоційного стану. Емпіричне дослідження впливу стресогенних чинників на ментальне та соматичне здоров'я працівників університету проводилося з метою відбору ефективних психотерапевтичних інструментів для розвитку психологічної стійкості за допомогою тесту на визначення рівня стресу В. Щербатих. Відповідно до результатів дослідження тільки у 2,9 % респондентів не спостерігаються ознаки стресу. У 17,6 % опитуваних показники відповідають стану «помірному стресу», 41,2 % з досліджуваних знаходяться у стані «сильно вираженого стресу». Це співставляється з результатами даного дослідження, де показник високого рівня стресу становив 31,4 % респондентів за тестом В. Щербатих, що підтвердило тенденцію до зростання психоемоційного навантаження, особливо актуального в умовах соціально-політичної нестабільності та війни. За висновками V. Virchenko (2024), зростання психічних розладів серед українських студентів у період війни негативно впливає на засвоєння знань і розвиток професійних компетенцій, що становить загрозу для ефективного повоєнного відновлення економіки та вимагає своєчасних і адекватних заходів у сфері публічної політики щодо ментального здоров'я студентської молоді. Отже, результати даного дослідження корелюють із даними сучасних науковців, які також фіксують значну частку студентів із помірним та високим рівнем стресу. На думку О.М. Kokun & О. Bezverkhy (2024) стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка

охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я. В свою чергу, R.S. Lazarus & S. Folkman (1994) розглядали стресостійкість через поняття копінг-стратегії, тобто те, як людина когнітивно оцінює стресогенну ситуацію, як сприймає стресори, і який робить вибір стратегії для подолання їх наслідків. Дослідники стверджували, що копінг – це не статична риса, а динамічний процес, який передбачає активну взаємодію особистості з оточенням. Загалом, результати підкреслили те, що стресостійкість особистості є багатовимірною характеристикою, яка формується під впливом як зовнішніх чинників (життєві події, соціальне середовище), так і внутрішніх (особистісні риси, тип реагування, рівень саморегуляції).

♦ Висновки

Аналіз отриманих даних показав, що серед сучасних студентів переважає середній рівень стресостійкості. Одночасно мотивація до уникнення невдачі виявилася рівномірно розподіленою серед учасників дослідження на трьох рівнях: середньому, помірковано високому та високому. Також, вся вибірка продемонструвала кращий показник по низькому ступеню впливу стресу. Водночас виявлено, що приблизно третина досліджуваних страждає від високого впливу стресогенів. Такі студенти перебувають у стані стресу, для подолання якого потрібно звернутися за психологічною підтримкою. Це вказує на те, що досліджувані мають змогу переносити стреси без шкоди для організму і психіки та відчують на собі середній поріг стресового навантаження. З середнім рівнем стресостійкості особистість зберігає здатність до ефективної діяльності та психологічні ресурси ресурси. У цьому випадку людина має достатню стресостійкість для боротьби з негативними

психологічними станами, які виникають під час стресу та змогу протидіяти стресогенним факторам.

Отримані дані засвідчили про необхідність розвитку індивідуальних стратегій подолання стресу, формування психологічної гнучкості та підвищення усвідомленості в емоційній сфері. У перспективі результати даного дослідження можуть бути використані для розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та адаптаційного потенціалу особистості в умовах зростаючих психологічних навантажень. Зокрема, висока поширеність симптомів стресу, тривоги та депресії серед молоді свідчить про необхідність розробки та впровадження ефективних програм психологічної та соціальної підтримки. Це можуть бути тренінги з емоційної регуляції, розвиток навичок тайм-менеджменту, психологічні консультації, а також створення підтримувального освітнього середовища. Особливої уваги потребують ті студенти, у яких виявлено низький рівень опірності стресу, неадаптивні типи поведінки або високий рівень стресу – як потенційна група ризику щодо психологічного неблагополуччя. Стаття доповнює наукову базу досліджень у сфері стресостійкості студентської молоді. А також акцентує на важливості впровадження інституційних психологічних сервісів у закладах вищої освіти, спрямованих на профілактику емоційного вигорання та розвиток ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

♦ Подяки

Немає.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

♦ Джерела

- [1] Andriyashina, N.V. (2022). [Stress resistance of the individual in modern conditions of social development](#). In *The unity of teaching and scientific research is the main principle of the university* (pp. 5-7). Kyiv: NPU named after M.P. Drahomanov.
- [2] Baizhumanova, B., Berdibayeva, S., Arzymbetova, S., Garber, A., Duanayeva, S., & Kulzhabayeva, L. (2024). Role of stress and resilience in the psychological health of students studying abroad. *Open Psychology Journal*, 17, article number e18743501309040. [doi: 10.2174/0118743501309040240430064925](#).
- [3] Bogdanov, S.O., & Chernobrovkina, V.A. (2017). [Factors influencing the development of resilience in children](#). In V.M. Chernobrovkin & V.G. Panok (Eds.), *Training teachers to develop resilience / stress resistance in children in educational institutions* (pp. 15-18). Kyiv: Pulsars.
- [4] Dubczak, H. (2019). Psychological characteristics of educational stress of modern students. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*, 2(9), 90-104. [doi: 10.21277/sw.v2i9.458](#).
- [5] Dzhezdzhera, O., & Yurchuk, O. (2023). Psychological correction of emotional experiences of higher education students under stress by means of physical culture. *Psychology: Reality and Prospects*, 20, 39-47. [doi: 10.35619/prap.rv.v1i20.341](#).
- [6] Golovska, I.G., & Hrytsyk, O.Yu. (2025). The influence of psychological education on the stress resistance of youth. *Personality Psychology*, 73, 128-133. [doi: 10.32782/2663-5208.2025.73.21](#).
- [7] Kokun, O.M., & Bezverkhyy, O. (2024). Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*, 29(3), 976-993. [doi: 10.1080/15325024.2024.2325084](#).

- [8] Korolchuk, V.M. (2010). [Substantiation of the organizational model of research on personality stress resistance](#). *Problems of Extreme and Crisis Psychology*, 7, 210-218.
- [9] Kravtsova, O.K. (2018). Stress resistance of personality as psychological phenomenon: Basic theoretical approaches. *Bulletin of Postgraduate Education "Social and Behavioural Sciences Series"*, 7(36), 98-117. doi: [10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](#).
- [10] Kushnir, Y.V., & Yaremiychuk, O.V. (2022). Peculiarities of the manifestation of stress resistance in individuals with different cognitive styles. *Scientific Bulletin of the Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 4, 56-59. doi: [10.32782/psy-visnyk/2021.4.11](#).
- [11] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1994). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- [12] McGorry, P.D., Mei, C., Chanen, A.M., & Hodges, C. (2022). Designing and scaling up integrated youth mental health care. *World Psychiatry*, 21, 61-67. doi: [10.1002/wps.20938](#).
- [13] Mykhaylova, O.I. (2022). *Stress. Formation of personality stress resistance: Correctional and developmental program*. Nizhyn: State University named after M. Gogol.
- [14] Myronets, S.M. (2011). [Peculiarities of conscious self-regulation in the development of acute and chronic traumatic stress in rescuers](#). *Bulletin of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Psychological Sciences*, 3, 12.
- [15] Nedilko, L.V., & Burylko, I.V. (2022). Theoretical foundations of emotional intelligence as a factor in the development of stress resistance. In *Psychological and pedagogical problems of personality socialisation in modern conditions* (pp. 110-112). Lviv: LihaPres. doi: [10.36059/978-966-397-261-9/30](#).
- [16] Nikolayev, E., Riy, G., & Shemelinets, I. (2023). *Higher education in Ukraine: changes due to war: Analytical report*. Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University.
- [17] Psychological Service of PDAU. (2025). *Results of a survey of university employees to determine their psychological and emotional state*. Retrieved from <https://www.pdau.edu.ua/content/rezultaty-opytuvannya-pracivnykiv-universytetu-z-metoyu-vyznachennya-psyhoemocijnogo-stanu>.
- [18] Romanovskaya, D.D. (2014). [Prevention of post-traumatic stress disorder: Psychological aspects](#). Chernivtsi: Tekhnodruk.
- [19] Rudenok, A.I., Logvina, O.A., & Isak, G.V. (2024). Stress resistance as a key psychological characteristic of the professional development of young specialists. *History of Sociology*, 65, 229-232. doi: [10.32782/2663-5208](#).
- [20] Stepova, A.S. (2018). [Psychological features of stress resistance of adolescents](#). *Young Scientist*, 9(61), 314-315.
- [21] Stress level test (according to V.Yu. Shcherbatykh). (n.d.). Retrieved from <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-shebatih>.
- [22] Virchenko, V. (2024). Mental health and productivity of Ukrainian students in the time of war. *Medical Physics – the Current Status Problems the Way of Development Innovation Technologies*, 1, 370-378. doi: [10.17721/3041-1491/2024.11-48](#).
- [23] WMA. (2024). *WMA Declaration of Helsinki – ethical principles for medical research involving human participants*. Retrieved from <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>.
- [24] Yamchuk, T. (2025). The resilience of the student community in wartime. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 11(1), 19-31. doi: [10.52534/msu-pp1.2025.19](#).

Diagnosis of the level of personality stress resistance

Kateryna Kushnirenko

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor
State University of Trade and Economics
02156, 19 Kyoto Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3922-0388>

Violetta Stuzhna

Student
State University of Trade and Economics
02156, 19 Kyoto Str., Kyiv, Ukraine

♦ **Abstract.** Modern psychology increasingly focuses on the study of stress resistance as a key mental state that determines an individual's ability to counteract the negative effects of stress factors. In the context of military events in Ukraine, the study of this issue is particularly relevant for assessing the potential for effective functioning and self-realisation of individuals in conditions of increased psycho-emotional stress. The aim of the study was to conduct a comprehensive study of stress resistance characteristics and assess its level among the subjects using standardised methods. The study involved 35 male and female students of higher education institutions in Kyiv aged 16 to 22. Two methods were selected, including the assessment of stress resistance and social adaptation according to D. Holmes and K. Rahe and the determination of stress levels according to V. Shcherbatykh. The study found that modern students are most likely to have a medium level of stress resistance. At the same time, the motivation to avoid failure is evenly distributed among the sample at three levels (medium, moderately high and excessively high). Based on the analysis of the data obtained, it was established that the entire sample showed the best indicator of low stress impact. At the same time, about a third of the study participants demonstrated a high level of stress factors. Such students are in a state of stress, which requires psychological support to overcome. The results indicated the need to develop individual strategies for coping with stress, developing psychological flexibility, and increasing awareness of emotional processes. In the future, these data can be used to create psychoprophylactic programmes aimed at strengthening stress resistance and the adaptive potential of the individual in conditions of increased psychological stress

♦ **Keywords:** self-regulation; stressors; ways to increase stress resistance; young people; adaptation; socialisation