

ФІЛОСОФІЯ
ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ
ВИЩОЇ ШКОЛИ:
ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРЯМУВАННЯ

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ — 2025

УДК 159.9:371.214.46-316.4
Ф 56

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Рівненського державного гуманітарного університету
(протокол № 2 від 20. 02. 2025 року)*

Рецензенти:

Балашов Е. М. — доктор психологічних наук, професор, ректор Національного університету «Острозька академія»;

Клочек Л. В. — доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

Підбуцька Н. В. — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені академіка І. А. Зязюна Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Філософія освітнього простору вищої школи (психологічне спрямування):

Ф 56 Колективна монографія: за ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. Київ : Вид-во «Центр учбової літератури», 2025. 458 с.

ISBN 978-966-370140-0

Наукова монографія присвячена висвітленню питань оновлення методологічних підходів та змістових аспектів викладання дисциплін психологічного циклу у закладах вищої освіти; розвитку професійних компетенцій майбутніх фахівців та їх особистісного росту в умовах сьогодення. Також, у роботі здійснено висвітлення результатів наукових досліджень, присвячених аналізу стресостійкості здобувачів вищої освіти та їх викладачів в умовах війни; збереження ментального здоров'я українців, що залишили окуповані території чи включені у бойові дії ; відновлення тілесного Я-образу у ветеранів, що пережили тяжке знівчення тіла у результаті поранень.

Матеріали будуть корисні для студентів та викладачів вищих навчальних закладів для спеціальностей «Психологія», «Середня освіта», «Дошкільна освіта», «Соціальна робота». Інформація, подана у форматі аналітичних та емпіричних наукових повідомлень, буде цікавою для практикуючих психологів, педагогів та соціальних працівників.

УДК 159.9:371.214.46-316.4

ISBN 978-966-370140-0

© Колектив авторів., 2025.
© Видавництво «Центр учбової літератури», 2025.

**Суб'єктивне переживання стресу здобувачами
вищої освіти в умовах воєнного стану
та у взаємозв'язку із самоусвідомленням**

*Хто не жив посеред бурі,
той ціни не знає силі...*

(Леся Українка)

Стрес: класичні вектори дослідження і сучасне розуміння

«Стрес», мабуть, одне з найбільш поширених наукових понять, особливо в річищі усвідомлення перманентної турбулентності нашого життя, часто озвучуваної, між іншим, як «умови невизначеності». Відповідно, співіснують різні, подеколи взаємосуперечливі трактування цього явища. Стислий аналіз найбільш популярних трактувань стресу знаходимо, для прикладу, на сайті спеціалізованого Американського інституту стресу, серед яких: «фізичне, розумове або емоційне перенапруження чи напруження», «стан або відчуття, коли людина переживає такі умови, що, згідно з її сприйняттям, перевищують особисті та соціальні ресурси, які вона здатна мобілізувати» або просто «те, що спричиняє страждання» (What is stress, 2024 [365]).

Проте, стрес, на відміну від спрощених його трактувань, із сучасної наукової точки зору, є значно багатоаспектнішим явищем, причому далеко не завжди лише негативним. Для прикладу, з одного боку, Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) стрес названо «епідемією XXI століття у сфері здоров'я». Він визначається фахівцями ВООЗ як стан занепокоєння або психічної напруги, спричинений складною ситуацією. З іншого боку, наголошується, що стрес – це природна реакція людини, що спонукає долати виклики та загрози у житті [356].

Концепція стресу в психології, в науці назагал має найтісніший взаємозв'язок із дослідженнями у різних галузях біології та медицини – через такі поняття, як «адаптація» та «деадаптація», «гомеостаз» і «гетеростаз» та ін. «Батьком» науки про стрес традиційно вважається Г. Сельє. Але, як демонструють більш поглиблені наукові пошуки, першовитоки відповідного вчення можна віднайти ще у

працях видатних мислителів античності. Так, ще у стародавні часи Аристотель, Гіппократ та інші вчені усвідомлювали сутність стресу як явища та його негативний вплив на організм, хоча, варто відмітити, тоді це називалося по-іншому. А першим, хто дійсно з наукової точки зору пояснив, як клітини та тканини у багатоклітинному організмі можуть захищатися від стресу, став один із найвідоміших світових фізіологів – К. Бернард, котрий працював у Парижі у другій половині XIX століття. У 1859 році він наголосив, що основною внутрішньою умовою життя є не просто транспортування поживних речовин до клітин. Такою умовою також є стабільність внутрішнього середовища як основа для «вільного та незалежного життя». Точніше кажучи, К. Бернард увів термін «*milieu intérieur*», зміст якого можна асоціювати з більш відомим у науці поняттям «гомеостаз» (С. Bernard, 1974 [263]).

Власне, цей термін вперше був запропонований видатним гарвардським ученим В. Кеннон. У 1932 році він видає книгу «Мудрість тіла», де визначає відповідне поняття як скоординовані фізіологічні процеси для підтримування більшості стійких станів в організмі. В. Кеннон також запровадив відомий термін «боротьба–або–втеча» (*fight-or-flight*), який описує дві типові реакції живих істот на ситуації загрози (W. B. Cannon, 1963 [267]). Синонімом до нього в наш час є поняття «гостра стресова реакція». Вона передбачає, що жива істота на будь-яку загрозу реагує загальним збудженням симпатичної нервової системи. Пізніше така реакція почала розглядатися як лише перша (початкова) стадія «загального адаптаційного синдрому» – концепції, автором якої і став Г. Сельє.

Дослідження стресу видатний канадський учений австро-угорського походження розпочав у 1926 році – ще коли був студентом медичного закладу освіти. Він спостерігав пацієнтів із різними хворобами, більшість із котрих, проте, мали певні спільні так звані «неспецифічні» симптоми, які були загальною реакцією організму на стресогенні стимули. Далі, клінічні спостереження у поєднанні з лабораторними експериментами над щурами обґрунтували концепцію «загального адаптаційного синдрому» та дали змогу Г. Сельє стверджувати, що пролонговані впливи стресових факторів призводять до розладів адаптації, які виявляються через різні соматичні захворювання. Крім того, що Г. Сельє запровадив у науку першу чітку дефініцію стресу, він також став першим ученим, котрий розпізнав, що гомеостаз сам по собі не забезпечує стабільність систем організму в

ситуації стресу. А тому вчений увів ще й термін «гетеростаз» для позначення процесу настання певного нового стійкого стану, який досягається активізацією чинників, що стимулюють відповідні фізіологічні механізми (H. Selye, 1956 [347]).

У 1980-х роках американські вчені П Стерлінг та Дж. Айер ще далі розвинули загальну концепцію гомеостазу і, в тому числі, поняття «гетеростазу», запропонувавши новий термін «алостаз». Мова йде про регуляцію таких заданих значень, які налаштовують фізіологічні параметри до «зустрічі зі стресом» (P. Sterling & J. Eyer, 1988 [354]). Отож, від доміантного у XIX столітті «гомеостатичного» мислення з його наголосом на «стабільності через константність» наукова думка прийшла до «стабільності через зміни» (N. G. Fink, 2017 [284]).

Окремим підходом до дослідження стресу, сфокусованим на пізнанні та самопізнанні, стала теорія видатного психолога Каліфорнійського університету Р. Лазаруса. У той час, як уся, чи майже вся, тогочасна американська психологія (другої половини XX століття) намагалася зрозуміти людську поведінку, насамперед, як сукупність простих поведінкових реакцій в їх асоціаціях із винагородами й покараннями (біхевіористична парадигма), Р. Лазарус натомість наголосив на важливості когнітивних процесів. Саме їх він активно залучає до пояснення стресу та копінгових стратегій, як і трактування виникнення низки інших психічних явищ. Назагал, учений спільно з С. Фолкменом констатує суперечливість і неузгодженість наукових позицій у питанні визначення й розуміння стресу (R.S. Lazarus & S Folkman, 1984 [311]).

Саме Р. Лазарус зі співробітниками вперше чітко диференціювали фізіологічні та психологічні аспекти стресу. Згідно з дефініцією Р. Лазаруса та С. Фолкмана, психологічний стрес – це особливий зв'язок між особистістю та середовищем, який оцінюється людиною як такий, що обтяжує або перевищує її ресурси і загрожує благополуччю. При цьому наголошується, що цей особливий зв'язок проходить через дві важливі фази – когнітивної оцінки та подолання (копінгу) (R.S. Lazarus & S Folkman, 1984 [311: 19]). Інакше кажучи, психологічний стрес доцільно визначати не як якийсь окремий вид стресу, а як психологічні прояви (виміри) загального адаптаційного синдрому. У цьому контексті наголошуємо на особливій ролі не тільки пізнання, а й самопізнання, самоусвідомлення суб'єкта.

Назагал, хоча реакції фізіологічних систем організму на будь-який стресовий чинник дійсно є універсальними та неспецифічними, як про це писав ще Г. Сельє, а проте, паттерни таких реакцій широко варіюють за мірою своєї глибини та за тривалістю. Причому конкретні особистісні «траєкторії» фізіологічних і психологічних реакцій на стрес обумовлені взаємодією індивідуальних відмінностей із конкретними середовищними контекстами. Саме в такому теоретичному ракурсі – міждисциплінарного поєднання наукових предметів фізіології та психології, а також нейрофізіології та нейропсихології, формуються новітні уточнення класичної дефініції стресу. Так, згідно з С. Когеном, П. Гіанаросом, С. Мануком, термін стрес – це загальний термін, який репрезентує такий досвід, коли вимоги навколишнього середовища в певній ситуації переважають індивідуальні психологічні та фізіологічні можливості ефективно з ним упоратися (S. Cohen, P. Gianaros, S. Manuck, 2016 [271]).

Як слушно зазначають А. Кросвел і К. Локвуд, однією із важливих особливостей вивчення стресу є розмежування понять «стресові події» та «відповіді на стрес». Перші («стресори») визначаються як окремі ситуації, впливи, які об'єктивно можуть бути оцінені як такі, що потенційно здатні змінити або порушити звичне психологічне функціонування. Як приклади таких подій вказуються втрата роботи або розлучення. Одна з підстав для розмежування різних видів «стресорів» – часова шкала впливів, згідно з якою виокремлюються: хронічні стресори, життєві події, щоденні події/проблеми та гострий стрес. З усім тим, учені зауважують, що реальні переживання стресу нечасто потрапляють лише в одну категорію – це стосується, наприклад, таких щоденних подій, як догляд за важко хворим родичем або сварки між подружжям, які переростають у хронічний стрес (A.D. Crosswell & K.G. Lockwood, 2020 [273]).

Відповіді на стрес – це індивідуальні реакції, спричинені стресовими подіями. Її саме останні, часто мають більшу значущість для людини, аніж власне стресори, причому не лише для її психологічного, а і для фізичного здоров'я. Найбільш поширена класифікація відповідей на стрес (хоча, на нашу думку, доволі умовна) – виокремлення психологічних, поведінкових, когнітивних і фізіологічних реакцій, які можуть виникати до, під час або після впливу стресора. Своєю чергою, психологічні реакції – це специфічні емоції, викликані стресором, а також зусилля з регуляції відповідних

емоцій; поведінкові реакції включають у себе копінгові стратегії – такі, як, наприклад, тютюнопаління або пошук соціальної підтримки; когнітивні реакції передбачають оцінювання міри впливу стресора – наприклад, формування власної версії загрозовості змін; і, нарешті, фізіологічні реакції – це імунні, вегетативні, нейроендокринні та нервові зміни, пов’язані зі стресовим впливом [273].

За даними П. Тойтса, крім дітей та підлітків (що є цілком очевидним) найбільш уразливими щодо пролонгації впливу стресорів і, відповідно, переживання хронічного стресу («кумулятивного стресового впливу») також є молодь («юні дорослі»), жінки, члени расових та етнічних меншин, розлучені й овдовілі особи, представники бідних когорт і робітничого класу (P. Thoits, 2010 [359]).

Коли мова йде про власне психологічні аспекти переживання стресу, то виокремлюється похідне в цьому ракурсі поняття «емоційний стрес». Його першовитоки можна віднайти ще в теорії Г. Сельє, котрий за результатами поглиблення власного розуміння стресу і розвитку відповідної концепції поділив його на дистрес (обумовлений негативними емоційними переживаннями) та евстрес (пов’язаний, навпаки, з позитивними емоціями).

У сучасному «Психологічному словнику АПА» (Американської психологічної асоціації) емоційний стрес визначається як «відчуття психологічного напруження та неспокою, спричинене ситуаціями небезпеки, загрози для особистої безпеки або внутрішніми конфліктами, фрустраціями, втратою самоповаги та горем. Інша назва – емоційне напруження» (*Emotional Stress*, 2022 [282]). Інакше кажучи, якщо класичне поняття стресу залишається прерогативою фахової діяльності, насамперед, біологів і медиків, то в новітніх ракурсах аналізу воно дедалі частіше обертається своїми психологічними аспектами та вимірами, особливо в умовах усвідомленої невизначеності життя.

Згадана невизначеність пов’язана з викликами та загрозами у всьому сучасному світі, що конкретизуються у найрізноманітніших сферах та формах: природних катастрофах, епідеміях, економічних кризах, військових та інших конфліктах. Однією з найбільш глобальних стресогенних подій у XXI столітті стала сумнозвісна пандемія COVID-19, яка значною мірою змінила більш традиційне сприйняття так званого «світопорядку», як і самопочуття дуже багатьох людей. В Україні вона розпочалася після бурхливих суспільно-

політичних трансформацій, на тлі спочатку «АТО», а згодом – «ООС», що стали початком військових дій, які лише згодом почали повноцінно усвідомлюватися населенням як війна росії проти нашої держави і нації назагал.

За даними національного опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС) ще до початку повномасштабної війни, не менш як дві третини (69 %) від усіх респондентів репрезентативної вибірки у 2021 році пережили певну стресову ситуацію. Констатовано, що за останні 10 років цей показник є найвищим. Серед найбільш поширених власне психологічних аспектів переживання стресу вказуються: «втрата віри в людей, зіштовхування з підлістю» (10 %), «відчуття своєї безпорадності» (7 %), «втрата віри у власні сили» (3 %) та ін. (Л. Новікова, 2021 [145]).

У зв'язку з початком повномасштабної війни в Україні, з 24 лютого 2022 року загальна ситуація лише погіршилася. Адже українські громадяни одразу, без «пауз» і «передішок», вступили у ще суворіші обмеження й випробування воєнного стану. Рівень стресу додатково посилюється вимушеними переселеннями українців – як усередині самої країни, так і за кордон. А молодь опинилася перед додатковим непростим життєвим вибором: чи продовжувати навчання, а якщо так, то де та яким чином, а ще як його поєднувати із зароблянням грошей, оскільки на тлі війни суттєво ускладнилися економічні умови життя.

У 2023 році репрезентативне всеукраїнське опитування на тему «Стресові стани населення України в контексті війни» було проведене соціологічною групою «Рейтинг» на замовлення Інституту соціології НАН України. Основними результатами дослідження є наступні:

1. З точки зору рівня психологічного дистресу (негативних переживань) ситуація на період опитування була співставною із другою половиною 2020 року, коли населення країни перебувало «в очікуванні чергової хвилі коронавірусу». Констатовано, що наприкінці 2023 року близько 69 % українців та українців демонстрували «нормальний рівень психологічного дистресу», 21 % – підвищений і лише 10 % – високий. Такий результат фахівцями пояснюється тим фактом, що більша частина території країни залишилася під контролем ЗСУ, а також тим, що населення у своїй більшості зберегло достатні ресурси для відновлення.

2. За мірою встановленої поширеності окремі стресові стани проранговано наступним чином (від найбільш до найменш визнаваних) – недовіра та звинувачування інших, параноїдальні ідеї як підозрілість, виснаження як занепад фізичних і психічних можливостей, страх і погані передчуття, тривожність як напруженість, міжособистісна чутливість як низька самооцінка та вразливість, соматизація як тілесний дискомфорт, депресія як пригніченість і тужливість, ворожість як імпульсивність та агресія.

3. Як основний наслідок стресових станів в умовах війни розглядається депривація у таких трьох основних сферах як «дозвілля», «фізичне здоров'я» та «багатство». На противагу цьому «триєма основними ціннісними стовпами», на яких у зазначених умовах тримається життєдіяльність людей, виступають «міжособистісні стосунки», «моральність» і «знання». Також констатовано, що найсильнішими індивідуальними психологічними ресурсами є «загальна активність» (трудова і соціальна) та «оптимізм» [206].

Більш розгорнутий психологічний аналіз даного соціологічного дослідження та його результатів знаходимо в О. Злобіної та С. Дембійського (2024). Вчені зазначають, що «війна є постійною надзвичайною ситуацією, що забарвлює всю мережу відносин у суспільстві» та породжує «колективну травму». Інакше кажучи, вона спричиняє комплексний негативний тиск на психологічний стан населення через створення цілої низки істотних екзистенційних загроз. І в цьому плані, як доводять фахівці, дуже важливо зберігати «диспозиційний оптимізм» (стійкі позитивні очікування), пов'язаний з більшою діяльністю та комунікативною активністю [64].

Варто зазначити, що за кордоном, в окремих державах Заходу і Сходу дослідження стресу в умовах війни (*wartime*) є значно тривалішими. У країнах, які роками й навіть десятиліттями брали участь у різних збройних конфліктах, стрес вивчається й описується як фізично та психічно пов'язаний із війною, яка, своєю чергою, розглядається як одна з форм конфліктів та/або різновидів катастроф. Розкрито особливості переживання стресу в таких специфічних умовах, як війни у Перській затоці та Кореї, бомбардування Хіросіми, Голокост, трагедія «11 вересня» у США, вплив тероризму і тортур, тощо. Аналізуються клінічно встановлені зв'язки між узагальнено названим «стресом конфлікту» і різноманітними психічними

порушеннями та їх наслідками – ПТСР (посттравматичними стресовими розладами), суїцидом, синдромом катастрофи й ін. [355].

В умовах війни, як за кордоном, так і, у крайнє десятиріччя, в Україні досліджується, насамперед, бойовий стрес, тобто стрес у військовослужбовців – комбатантів як учасників бойових дій. Систематизуючи дослідницькі дані різних науковців, які стосуються психологічного переживання відповідного стану, можна стверджувати, що основна увага в цьому контексті сконцентрована на деструктивних змінах, серед яких найбільш важким вважається посттравматичний стресовий розлад. Мова йде про такі негативні емоційні стани як розпач, фрустрація, апатія, а також про різні особистісні трансформації, пов'язані з формуванням спотвореної картини світу та конфліктної поведінки (Є. В. Пузирьов, В. В. Ізвєков, 2023 [181]).

З усім тим, окремі сучасні дослідники вказують на низку позитивних адаптаційних змін особистості як її індивідуальну реакцію на пережиту психотравматичну ситуацію. Особливий інтерес при цьому викликає феномен посттравматичного зростання як конструктивний, позитивний результат боротьби зі стресом, у тому числі, бойовим. На думку, наприклад, С. Ганаби та Е. Балашова (2023), засадничим у зазначеному зростанні є фактор зміни у сприйнятті власного «Я». Уточнюється, що при цьому маються на увазі трансформації самоприйняття себе самого та себе у світі, пов'язані зі зосередженням людини на саморозвитку значущих особистісних якостей [38].

Якщо перейти вже конкретно до здобувачів вищої освіти, то в нашій країні здебільшого науково вивчалися особливості переживання ними навчального та екзаменаційного стресу (як різновиду першого). Як указує І. Мазоха (2015), існує велика кількість підтверджень того факту, що хронічний стрес – «постійний супутник студентського життя». При цьому, на її думку, саме навчальний та екзаменаційний види стресу займають провідне місце серед причин, які викликають хронічне психологічне напруження. Наголошується, що у студентів стрес в основному розвивається через значний інформаційний потік, відсутність систематичної роботи упродовж семестру та, як правило, яскраво виявляється під час сесій [117].

Натомість, події «АТО» та «ООС», а особливо – початок повномасштабної війни в Україні актуалізували необхідність вивчення

вже не лише типового для студентів навчального стресу, а і «стресу війни». З усім тим, ще відносно малодослідженими залишаються особистісні властивості як значущі чинники, предиктори, кореляти переживання стресу, в тому числі, особливості самоусвідомлення суб'єкта, пов'язаного зі складною системою Я–образів та їх самооцінюванням.

У зв'язку з цим, була визначена основна **мета дослідження**: теоретично обґрунтувати та емпірично з'ясувати суб'єктивні особливості переживання стресу українською студентською молоддю в умовах воєнного стану та у взаємозв'язку із системою її Я–образів.

Емпіричне дослідження динаміки суб'єктивного переживання стресу студентством в умовах воєнного стану

Дослідження проводилося упродовж 2022 – 2024 рр. (щороку – навесні). Загальну вибірку склали 301 студент/ка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та НУ «Запорізька політехніка», серед яких 232 особи жіночої статі (77,1 %) та 69 – чоловіків (22,9 %). З них, на першому етапі (2022 р.) було залучено 65 осіб, на другому (2023 р.) – 87 і на третьому (2024 р.) – 149. Середній вік респондентів – 19,6 років.

При проведенні емпіричного дослідження використано метод спостереження за здобувачами вищої освіти упродовж лекційних, семінарських, лабораторних занять, а також «Тест на визначення рівня стресу» В. Щербатих. В Україні він перекладений та адаптований різними дослідниками (наприклад, О. Харко, 2022 [231]). Мета тесту – психодіагностування загального рівня стресу. Але, оскільки він складається із чотирьох розділів (субтестів), то надає зручну можливість вивчати як індивідуальний, так і груповий рівень стресу більш диференційовано – за чотирма окремими групами його симптомів (умовно поділеними на інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні). Отримані кількісні показники надалі отримували свою якісну оцінку та інтерпретацію.

Розглянемо і проаналізуємо отримані на всій вибірці емпіричні результати у їх динаміці та окремо за кожною із чотирьох вищезазначених груп симптомів переживання стресу.

1. Інтелектуальні ознаки та їх кількісні показники на трьох етапах дослідження відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Динаміка проявів інтелектуальних симптомів стресу в
учасників дослідження**

№ з/п	Ознака прояву стресу	2022 рік		2023 рік		2024 рік	
		К-сть осіб (%)	Ранг	К-сть осіб (%)	Ранг	К-сть осіб (%)	Ранг
1.	Негативні думки	70,8	2	62,1	3	92,4	2
2.	Труднощі зосередження	83,1	1	64,4	2	95,5	1
3.	Погіршення пам'яті	40,0	5	55,2	6	77,7	8
4.	Думки про одну й ту ж проблему	60,0	4	77,0	1	92,4	2
5.	Підвищене відволікання	64,6	3	56,3	5	87,1	5
6.	Труднощі прийняття рішення, складність вибору	29,2	6	59,8	4	92,3	3
7.	Погані сновидіння, жахіття	24,6	7	21,8	12	60,0	11
8.	Часті помилки та неточності	12,3	11	29,9	10	85,1	6
9.	Пасивність, зволікання	21,5	8	51,7	7	87,7	4
10.	Порушення логіки, «сплутане» мислення	16,9	9	41,4	8	73,9	9
11.	Поквапні та необґрунтовані рішення	21,5	8	36,8	9	82,4	7
12.	Звуження «поля зору»	13,9	10	23,0	11	71,1	10

Констатуємо, що найбільш вираженою інтелектуальною ознакою переживання стресу студентством упродовж воєнного стану виявилися «труднощі зосередження» (на трьох етапах дослідження – відповідно, перша, друга і знову перша рангові позиції). Другими, за мірою вираженості у 2024 році (як і у 2022), залишилися «негативні думки». Натомість істотну динаміку результатів спостерігаємо, зокрема, щодо «думок про одну і ту ж проблему» (з четвертої рангової позиції підійнялися на другу) та «труднощів прийняття рішення, складності вибору» (перейшли із шостої на третю рангову позицію).

2. Поведінкові ознаки та їх кількісні показники на трьох етапах дослідження відображені у таблиці 2.

Таблиця 2

Динаміка проявів поведінкових симптомів стресу

№ з/п	Ознака прояву стресу	2022 рік		2023 рік		2024 рік	
		к-сть осіб (%)	ранг	к-сть осіб (%)	ранг	к-сть осіб (%)	ранг
1.	Зниження апетиту або переїдання	53,9	3	51,7	2	75,2	4
2.	Часті помилки при виконанні дій	23,1	8	25,3	7	70,9	6
3.	Дуже швидко або, навпаки, сповільнена мова	23,1	8	33,3	5	74,8	5
4.	Тремтіння голосу	24,6	7	29,9	6	66,0	9
5.	Збільшення конфліктування на роботі або в сім'ї	44,6	4	29,9	6	69,6	7
6.	Хронічна нестача часу	64,6	1	65,5	1	86,7	1
7.	Зменшення спілкування із близькими та друзями	13,6	9	43,7	3	76,6	3
8.	Зниження уваги до свого зовнішнього вигляду	33,9	6	20,7	8	68,4	8
9.	Антисоціальна поведінка	10,8	10	17,2	9	62,4	10
10.	Низька продуктивність діяльності	63,1	2	43,7	3	82,1	2
11.	Порушення сну, безсоння	43,1	5	34,5	4	69,6	7
12.	Часте куріння або вживання алкоголю	4,6	11	17,2	9	40,8	11

Отже, найбільш вираженим поведінковим симптомом стресу в досліджених студентів в умовах воєнного стану відносно стабільно залишається «хронічна нестача часу». Другу рангову позицію у 2024, як і у 2022 році, посіла «низька продуктивність діяльності». З усім тим, одну з найбільш суттєвих негативних змін за цей період спостерігаємо

щодо такого знакового симптому переживання стресу як «зменшення спілкування із близькими та друзями» (з дев'ятої рангової позиції перемістився аж на третю).

3. Емоційні ознаки та їх кількісні показники на трьох етапах дослідження відображені у таблиці 3.

Таблиця 3

Динаміка проявів емоційних симптомів стресу

№ з/п	Ознака прояву стресу	2022 рік		2023 рік		2024 рік	
		к-сть осіб (%)	ранг	к-сть осіб (%)	ранг	к-сть осіб (%)	ранг
1.	Занепокоєння, підвищена тривожність	81,5	1	67,8	1	84,7	2
2.	Підозрілість	44,6	3	33,3	8	68,8	9
3.	Поганий настрій	41,5	4	52,9	3	92,3	1
4.	Постійна туга, депресія	30,8	5	32,2	9	66,9	8
5.	Драгівливість і напади гніву	66,2	2	55,2	2	83,5	3
6.	Емоційна нечутливість, байдужість	18,5	11	43,7	6	73,1	6
7.	Недоречний, цинічний гумор	23,1	8	28,7	10	63,9	10
8.	Невпевненість у собі	21,5	9	44,8	5	79,4	4
9.	Зменшення задоволеності життям	27,7	7	36,8	7	76,8	5
10.	Відчуженість, самотність	29,2	6	27,6	11	69,9	8
11.	Втрата інтересу до життя	9,2	12	21,8	12	56,1	11
12.	Зниження самооцінки, провини, невдоволення собою	20,0	10	46,0	4	70,3	7

Як можемо бачити, динаміка переживання емоційних симптомів стресу виявилася дещо строкатішою, порівняно із двома попередніми їх групами. Так, «занепокоєння та підвищена тривожність», що посідала першу рангову позицію у перші 2 роки повномасштабної

війни, на третьому році змістилася на другу таку позицію. Натомість у 2024 році негативне «лідерство» здобув «поганий настрій» (що посідав, зауважимо, тільки 4 рангову позицію на початку життя в умовах воєнного стану). Відносно стабільними, з огляду на отримані нами показники, залишаються «дратівливість і напади гніву» (другі рангові позиції – у перші 2 роки війни та третя така позиція – у 2024 році).

4. Фізіологічні ознаки та їх кількісні показники на трьох етапах дослідження відображені у таблиці 4.

Таблиця 4

Динаміка проявів фізіологічних симптомів стресу

№ з/п	Ознака прояву стресу	2022 рік		2023 рік		2024 рік	
		к-сть осіб (%)	ранг	к-сть осіб (%)	ранг	к-сть осіб (%)	ранг
1.	Болі в різних ділянках тіла, головні болі	70,8	2	55,2	2	77,9	2
2.	Підвищення або зниження артеріального тиску	27,7	6	24,1	8	54,8	7
3.	Прискорений або неритмічний пульс	36,9	3	25,3	7	62,8	4
4.	Порушення травлення (закреп, діарея та ін.)	9,2	11	17,2	10	51,9	10
5.	Порушення свободи дихання	30,8	5	17,2	10	52,3	9
6.	Напруженість у м'язах	33,9	4	27,6	5	64,1	3
7.	Підвищена стомлюваність	76,9	1	69,0	1	82,4	1
8.	Тремтіння в руках, судом	26,2	7	26,4	6	64,3	3
9.	Алергічні та інші шкірні висипи	16,9	9	30,0	4	51,9	10
10.	Підвищена пітливість	27,7	6	11,49	11	55,5	6
11.	Швидке збільшення або втрата ваги тіла	20,0	8	21,84	9	53,2	8
12.	Зниження імунітету, часте нездужання	12,3	10	32,18	3	60,0	5

Вочевидь, відносно стійкішими, порівняно з емоційними, упродовж воєнного стану залишаються фізіологічні симптоми переживання стресу. Так, в усі 3 роки війни домінантним таким симптомом у середовищі студентства є «підвищена втомлюваність», а на другому місці стабільно – «болі в різних ділянках тіла, головні болі». Натомість третя рангова позиція зазначеної симптоматики виявилася відносно більш нестабільною. Так, на першому році повномасштабної війни на відповідному місці був «прискорений або неритмічний пульс», на другому році – «зниження імунітету, часте нездужання», а на третьому році – такі одразу 2 симптоми як «напруженість у м'язах» і «тремтіння в руках, судоми».

Всі отримані результати узагальнюємо за групами симптомів у табл. 5.

Таблиця 5

Зведена таблиця результатів дослідження динаміки переживання стресу

№ з/п	Група симптомів стресу	2022 рік		2023 рік		2024 рік	
		к-сть осіб (%)	ранг	к-сть осіб (%)	ранг	к-сть осіб (%)	ранг
1.	Інтелектуальні ознаки	38,7	1	48,3	1	83,1	1
2.	Поведінкові ознаки	33,9	3	34,4	3	70,3	3
3.	Емоційні ознаки	34,2	2	40,9	2	73,8	2
4.	Фізіологічні ознаки	32,4	4	29,8	4	60,9	4
5.	Усереднені показники	34,8		38,3		72,0	

Констатуємо, що найбільш вираженими у здобувачів вищої освіти виявилися інтелектуальні ознаки переживання стресу. Такий результат можемо вважати цілком закономірним і логічним. Відносно найменш вираженими виявилися фізіологічні симптоми. Вважаємо, що якщо загальне домінування першої групи ознак (інтелектуальних) можна пов'язати з провідним видом діяльності студентства, що впливає на переживання посиленого навчального (по факту – інформаційного) стресу і поза умовами воєнного стану, то слабку вираженість фізіологічних ознак – із типовими віковими особливостями дослідженої спільноти, котра переважно перебуває у розквіті свого фізичного здоров'я та відповідних адаптаційних можливостей усього організму.

Я–образи здобувачів вищої освіти в контексті інтерперсонального простору самоусвідомлення

У 2024 році (на третьому етапі дослідження) до «Тесту на визначення рівня стресу» В. Щербатих (у мовній адаптації О. Харко) було додано відомий у різних країнах світу «Питальник міжособистісної поведінки» Т. Лірі (Interpersonal Behavior Inventory (IBI)). Питальник базується на концепції інтерперсональної поведінки, рис і мотивів, яка отримала назву «моделі міжособистісного кола». Дане коло складають 8 виокремлених автором основних типів міжособистісної поведінки, відображені в питальнику через 128 характеристик, пов'язаних із двома ортогональними осями уявного кола: вертикальною (статус, домінування, влада, контроль) та горизонтальною (солідарність, дружелюбство, тепло і любов). Пізніше склалася тенденція ототожнювати ці 2 осі зі свободою волі (суб'єктністю), з одного боку, та соціальністю (співпричетністю), з іншого боку (L.M. Horowitz, 1996 [296]).

Україномовний варіант методики оприлюднений, зокрема, у збірнику психодіагностичних тестів під науково-методичним керівництвом О. Кокуна. У цій редакції тест має назву «Властивості характеру – опитувальник самооцінки Т. Лірі» (О. Кокун, 2011 [85 : 162]). Додаткове використання саме цього питальника в дослідженні було обумовлене усвідомленням того факту, що переживання стресу – в його, насамперед, психологічному розумінні, взаємозв'язане із соціально (інтерперсонально) обумовленими Я–образами особистості. Крім того, виокремлювані за двома базовими осями моделі Т. Лірі чотири основні орієнтації людини в інтерперсональному просторі – «домінування або покора» та «дружелюбство або ворожість» можна співвідносити, хоча б частково, з основними типами реагування на стрес («бий», «біжи», «завмири»).

Крім того, на третьому етапі нашого дослідження шкалу оцінювання пунктів питальників і В. Щербатих, і Т. Лірі було модифіковано: з біполярної («згода» або «незгода») – на п'ятибальну (аналогічно до шкали Лайкерта). Одна з основних цілей такої модифікації – здійснення подальшого повноцінного кореляційного аналізу отриманих кількісних показників. Зокрема, при проведенні тесту Т. Лірі респондентам пропонувалася наступна інструкція: «Уважно читайте описи особистісних рис і поведінкових

схильностей. Оцінюйте кожну з них, виходячи з ваших власних уявлень про себе. При цьому послуговуйтеся наступною шкалою: 1 бал – непритаманна зовсім, 2 бали – майже непритаманна, 3 бали – притаманна лише частково, 4 бали – притаманна суттєво, 5 балів – притаманна цілком».

За допомогою питальника були розкриті особливості самоусвідомлення респондентів – за кожною зі 128 запропонованих особистісних рис, а також структуровано описані 8 типів інтерперсональної поведінки. В нашому дослідженні будемо називати їх «типами інтерперсонального самоусвідомлення». З метою зручності аналізу отриманих результатів, оцінки 4 і 5 балів узагальнювалися в єдине значення: «характеристика, притаманна істотною мірою». З усім тим, при рангуванні міри вираженості (самоусвідомлення) відповідних рис до уваги бралися, насамперед, усереднені кількісні показники оцінок.

Перший тип інтерперсонального самоусвідомлення ($\bar{x} = 3,14$) складається з наступних 8 рис (Я–образів) з відповідними показниками (риси описуються в міру спадання показників \bar{x}): 1) «прагну до успіху» ($\bar{x} = 4,03$; істотною мірою – 69,2 % респондентів), 2) «вмію наполягти на своєму» ($\bar{x} = 3,67$; істотною мірою – 55,7 % респондентів), 3) «люблю давати поради» ($\bar{x} = 3,37$; істотною мірою – 41,1 % респондентів), 4) «прагну допомогти кожному/ій» ($\bar{x} = 3,34$; істотною мірою – 46,1 % респондентів), 5) «люблю відповідальність» ($\bar{x} = 3,33$; істотною мірою – 46,4 % респондентів), 6) «вмію подібатися» ($\bar{x} = 3,27$; істотною мірою – 45,3 % респондентів), 7) «здатний/а викликати захоплення» ($\bar{x} = 3,19$; істотною мірою – 35,3 % респондентів), 8) «чиню враження на навколишніх людей» ($\bar{x} = 3,16$; істотною мірою – 38,8 % респондентів), 9) «вмію розпоряджатися, наказувати» ($\bar{x} = 3,12$; істотною мірою – 40,8 % респондентів), 10) «користуюся в інших повагою» ($\bar{x} = 3,07$; істотною мірою – 40,3 % респондентів), 11) «створюю враження значущості» ($\bar{x} = 3,03$; істотною мірою – 28,8 % респондентів), 12) «володію талантом керівника» ($\bar{x} = 3,00$; істотною мірою – 32,4 % респондентів), 13) «очікую захоплення від кожного/ї» ($\bar{x} = 2,98$; істотною мірою – 34,0 % респондентів), 14) «починальницьки впливовий/а» ($\bar{x} = 2,78$; істотною мірою – 22,0 % респондентів), 15) «владний/а» ($\bar{x} = 2,71$; істотною мірою – 20,8 % респондентів), 16) «розпоряджаюся іншими людьми» ($\bar{x} = 2,27$; істотною мірою – 10,0 % респондентів).

У зв'язку з рисами, які, за результатами дослідження, приписуються собі відносно більшою кількістю респондентів, цей тип названо «**3 лідерськими якостями, впливовий/а**» (оригінальна назва – «Авторитарний/а»). Констатовано, що найбільшою мірою здобувачі вищої освіти прагнуть досягати успіху та цінують у собі здатність наполягати на своєму, найменшою мірою – виявляють владність та уміння розпоряджатися іншими людьми. Інакше кажучи, в результатах дослідження виявилася теоретично виокремлювана поняттєва дихотомія «Лідерство/Керівництво»: студентство убачає в собі лідерські якості як доступніші, а проте, що є цілком очікуваним фактом у відповідні переважно юні та молоді роки, ще не має реальних управлінських (владних) повноважень.

Другий тип інтерперсонального самоусвідомлення ($\bar{x} = 2,71$) формується встановленням рейтингом із наступних 8 рис: 1) «здатний/а сам/а подбати за себе» ($\bar{x} = 3,87$; істотною мірою – 66,5 % респондентів), 2) «маю почуття гідності» ($\bar{x} = 3,84$; істотною мірою – 65,8 % респондентів), 3) «незалежний/а» ($\bar{x} = 3,58$; істотною мірою – 55,0 % респондентів), 4) «впевнений/а у собі» ($\bar{x} = 3,48$; істотною мірою – 45,3 % респондентів), 5) «діловий/а, практичний/а» ($\bar{x} = 3,29$; істотною мірою – 41,7 % респондентів), 6) «можу виявляти байдужість» ($\bar{x} = 3,05$; істотною мірою – 36,7 % респондентів), 7) «самовпевнений/а та наполегливий/а» ($\bar{x} = 3,04$; істотною мірою – 34,2 % респондентів), 8) «схильний/а до суперництва» ($\bar{x} = 2,92$; істотною мірою – 32,4 % респондентів), 9) «люблю славу» ($\bar{x} = 2,42$; істотною мірою – 20,7 % респондентів), 10) «хитрий/а та з розрахунком» ($\bar{x} = 2,21$; істотною мірою – 17,2 % респондентів), 11) «думаю тільки про себе» ($\bar{x} = 2,10$; істотною мірою – 11,4 % респондентів), 12) «егоїстичний/а» ($\bar{x} = 2,07$; істотною мірою – 14,8 % респондентів), 13) «хвалюватий/а» ($\bar{x} = 2,05$; істотною мірою – 12,6 % респондентів), 14) «зверхній/я та самовдоволений/а» ($\bar{x} = 1,99$; істотною мірою – 9,5 % респондентів), 15) «деспотичний/а» ($\bar{x} = 1,91$; істотною мірою – 8,9 % респондентів), 16) «суджу про людей за рангами і прибутками» ($\bar{x} = 1,56$; істотною мірою – 7,2 % респондентів).

За результатами дослідження цей тип названо «**Самостійний/а, прагматичний/а**» (в оригіналі – «Егоїстичний/а»). Адже, у самоусвідомленні здобувачі вищої освіти в Україні здатні самостійно і з почуттям гідності дбати самі за себе. Натомість найменше серед них таких, хто, згідно із самооцінюванням, виявляє зверхність, деспотизм

та/або судить про інших людей за їхнім соціальним і матеріальним статусом. Припускаємо, що тенденція високо оцінювати самих себе як «самостійних» і «незалежних» пов'язана з реаліями безкомпромісної боротьби усієї нашої країни за відповідний державний статус, що синхронно відображається у свідомості її громадян.

Третій тип інтерперсонального самоусвідомлення ($\bar{x} = 2,75$) складають наступні 8 рис у своїй ранговій ієрархії: 1) «можу бути щирим/ою» ($\bar{x} = 4,28$; істотною мірою – 78,8 % респондентів), 2) «відкритий/а та прямолінійний/а» ($\bar{x} = 3,58$; істотною мірою – 50,0 % респондентів), 3) «відвертий/а» ($\bar{x} = 3,44$; істотною мірою – 50,6 % респондентів), 4) «здатний/а бути суворим/ою» ($\bar{x} = 3,43$; істотною мірою – 49,7 % респондентів), 5) «строгий/а, але справедливий» ($\bar{x} = 3,38$; істотною мірою – 45,5 % респондентів), 6) «стійкий/а і крутий/а, де потрібно» ($\bar{x} = 3,27$; істотною мірою – 37,1 % респондентів), 7) «критичний/а до інших» ($\bar{x} = 2,85$; істотною мірою – 28,4 % респондентів), 8) «дратівливий/а» ($\bar{x} = 2,83$; істотною мірою – 31,8 % респондентів), 9) «невблаганний/а, але неупереджений/а» ($\bar{x} = 2,82$; істотною мірою – 23,8 % респондентів), 10) «нетерплячий/а до помилок інших людей» ($\bar{x} = 2,43$; істотною мірою – 23,2 % респондентів), 11) «корисливий/а» ($\bar{x} = 2,25$; істотною мірою – 16,2 % респондентів), 12) «часто гніваюся» ($\bar{x} = 2,22$; істотною мірою – 15,3 % респондентів), 13) «часто недружній/я» ($\bar{x} = 1,98$; істотною мірою – 10,7 % респондентів), 14) «холодний/а, черствий/а» ($\bar{x} = 1,84$; істотною мірою – 12,9 % респондентів), 15) «в'їдливі/а, насмішкуватий/а» ($\bar{x} = 1,78$; істотною мірою – 10,6 % респондентів), 16) «злий/а, жорстокий/а» ($\bar{x} = 1,73$; істотною мірою – 8,8 % респондентів).

За результатами дослідження тип названо **«Щирий/а, безкомпромісний/а»** (в оригіналі – «Агресивний/а»). Така істотна зміна назви пов'язана з тим, що найбільшою мірою здобувачі вищої освіти оцінюють самих себе як щирих, відкритих, відвертих, натомість найменшою мірою – як в'їдливих, злих, жорстоких. При цьому різниця між самовизнанням соціально позитивних рис щирості та соціально негативних рис жорстокості є дуже суттєвою і досягає показника у 70 % осіб.

Четвертий тип інтерперсонального самоусвідомлення ($\bar{x} = 2,72$): 1) «не терплю, щоби мною командували» ($\bar{x} = 3,46$; істотною мірою – 44,7 % респондентів), 2) «впертий/а» ($\bar{x} = 3,24$; істотною мірою – 42,6 % респондентів), 3) «здатний/а виявляти недовіру» ($\bar{x} = 3,19$; істотною

мірою – 39,0 % респондентів), 4) «на мене важко чинити вплив» ($\bar{x} = 3,12$; істотною мірою – 30,9 % респондентів), 5) «часто розчаровуюся» ($\bar{x} = 3,05$; істотною мірою – 34,5 % респондентів), 6) «довго пам'ятаю образи» ($\bar{x} = 2,97$; істотною мірою – 37,2 % респондентів), 7) «скептичний/а» ($\bar{x} = 2,95$; істотною мірою – 26,7 % респондентів), 8) «схильний/а ревнувати» ($\bar{x} = 2,80$; істотною мірою – 30,4 % респондентів), 9) «образливий/а, скрупульозний/а» ($\bar{x} = 2,70$; істотною мірою – 23,1 % респондентів), 10) «часто сумний/а» ($\bar{x} = 2,66$; істотною мірою – 24,3 % респондентів), 11) «маю дух суперечливості» ($\bar{x} = 2,65$; істотною мірою – 23,8 % респондентів), 12) «злопам'ятний/а» ($\bar{x} = 2,53$; істотною мірою – 24,2 % респондентів), 13) «люблю поплакатися» ($\bar{x} = 2,47$; істотною мірою – 25,8 % респондентів), 14) «схильний/а скиглити» ($\bar{x} = 2,02$; істотною мірою – 13,1 % респондентів), 15) «нечутливий/а, байдужий/а» ($\bar{x} = 1,86$; істотною мірою – 11,8 % респондентів), 16) «озлоблений/а» ($\bar{x} = 1,81$; істотною мірою – 5,4 % респондентів).

У зв'язку з домінантними самохарактеристиками респондентів цей тип названо «**Нонконформний/а, недовірливий/а**» (в оригіналі – «Підозрілий/а»). Використання терміну «нонконформність» пов'язане, насамперед, із Я-образом «не терплю, щоби мною командували» як найбільш суб'єктивно значущим. З усім тим, як варто відмітити, жодна з перелічених рис, на відміну від попередніх трьох типів, не є суттєвою хоча би для половини дослідженого студентства. Інакше кажучи, у своєму самоусвідомленні здобувачі вищої освіти переважно не прагнуть виглядати нонконформними, непоступливими та/чи недовірливими, що закономірно пов'язане з узагальненими результатами за наступним типом.

П'ятий тип інтерперсонального самоусвідомлення ($\bar{x} = 2,80$): 1) «лагідний/а» ($\bar{x} = 3,73$; істотною мірою – 52,9 % респондентів), 2) «здатний/а визнати свою неправоту» ($\bar{x} = 3,42$; істотною мірою – 52,7 % респондентів), 3) «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($\bar{x} = 3,36$; істотною мірою – 50,6 % респондентів), 4) «скромний/а» ($\bar{x} = 3,17$; істотною мірою – 39,3 % респондентів), 5) «легко ніяковію» ($\bar{x} = 2,90$; істотною мірою – 34,9 % респондентів), 6) «поступливий/а» ($\bar{x} = 2,86$; істотною мірою – 24,8 % респондентів), 7) «невибагливий/а» ($\bar{x} = 2,84$; істотною мірою – 30,9 % респондентів), 8) «схильний/а до самозвинувачень» ($\bar{x} = 2,81$; істотною мірою – 30,3 % респондентів), 9) «сором'язливий/а» ($\bar{x} = 2,77$; істотною мірою – 29,0 % респондентів),

10) «не впевнений/а у собі» ($\bar{x} = 2,69$; істотною мірою – 24,6 % респондентів), 11) «охоचे підпорядковуюся» ($\bar{x} = 2,68$; істотною мірою – 15,4 % респондентів), 12) «невпевнений/а» ($\bar{x} = 2,54$; істотною мірою – 24,4 % респондентів), 13) «несміливий/а» ($\bar{x} = 2,38$; істотною мірою – 18,9 % респондентів), 14) «недовірливий/а та підозрілий/а» ($\bar{x} = 2,34$; істотною мірою – 20,7 % респондентів), 15) «безініціативний/а» ($\bar{x} = 2,26$; істотною мірою – 15,6 % респондентів), 16) «надмірно покірливий/а» ($\bar{x} = 2,12$; істотною мірою – 11,2 % респондентів).

За результатами дослідження тип названо **«Поступливий/а, самокритичний/а»** (в оригіналі – «Покірливий»). Констатуємо, що понад половина респондентів сприймають та оцінюють самих себе як лагідних, здатних визнавати свою неправоту та бути самокритичними. Найменшою ж мірою досліджене студентство визнає в себе надмірну покірливість. Пов'язуємо це із результатами в контексті попередніх типів: насамперед, із високою значущістю у самоусвідомленні здобувачів вищої освіти в Україні характеристики особистісної гідності.

Шостий тип інтерперсонального самоусвідомлення ($\bar{x} = 2,99$):

1) «вдячний/а» ($\bar{x} = 4,16$; істотною мірою – 74,0 % респондентів), 2) «шанобливий/а» ($\bar{x} = 3,89$; істотною мірою – 65,1 % респондентів), 3) «чуйний/а» ($\bar{x} = 3,48$; істотною мірою – 46,7 % респондентів), 4) «довірливий/а і прагну радувати інших» ($\bar{x} = 3,44$; істотною мірою – 43,2 % респондентів), 5) «охоче приймаю поради» ($\bar{x} = 3,32$; істотною мірою – 39,3 % респондентів), 6) «дуже шаную авторитети» ($\bar{x} = 3,24$; істотною мірою – 41,1 % респондентів), 7) «схильний/а до захоплення і наслідування» ($\bar{x} = 3,15$; істотною мірою – 33,9 % респондентів), 8) «шукаю схвалення» ($\bar{x} = 3,12$; істотною мірою – 36,6 % респондентів), 9) «надаю іншим можливість приймати рішення» ($\bar{x} = 3,09$; істотною мірою – 36,3 % респондентів), 10) «часто вдаюся до допомоги інших людей» ($\bar{x} = 2,89$; істотною мірою – 27,3 % респондентів), 11) «люблю, щоби мною опікувалися» ($\bar{x} = 2,82$; істотною мірою – 30,8 респондентів), 12) «легко потрапляю у незручне становище» ($\bar{x} = 2,61$; істотною мірою – 21,5 % респондентів), 13) «майже нікому не заперечую» ($\bar{x} = 2,37$; істотною мірою – 11,3 % респондентів), 14) «залежний/а, несамостійний/а» ($\bar{x} = 2,23$; істотною мірою – 14,3 % респондентів), 15) «люблю підкорятися» ($\bar{x} = 2,01$; істотною мірою – 9,0 % респондентів), 16) «нав'язливий/а» ($\bar{x} = 1,97$; істотною мірою – 7,7 % респондентів).

На основі домінантних самохарактеристик здобувачів вищої освіти тип названо **«Вдячний/а, залежний/а від інших»** (в оригіналі – «Залежний/а»). Зокрема, у самоусвідомленні студентства тісно переплітаються вдячність і пошана до інших людей. Натомість, найменшою мірою респонденти визнають свою схильність до підкорення та нав'язливості, що теж тісно вплітається в попередньо отримані результати дослідження. Назагал, соціальна залежність від інших людей у досліджених студентів виявляється неоднозначно та амбівалентно: з одного боку, майже третина з них готові приймати допомогу від інших людей та полюбляють опіку над собою, з іншого боку, лише приблизно кожен/а десятий/а визнає свою певну несамостійність.

Сьомий тип інтерперсонального самоусвідомлення ($\bar{x} = 3,21$): 1) «доброзичливий/а» ($\bar{x} = 4,06$; істотною мірою – 72,9 % респондентів), 2) «уважний/а та ласкавий/а» ($\bar{x} = 3,96$; істотною мірою – 68,1 % респондентів), 3) «здатний до співпраці, взаємодопомоги» ($\bar{x} = 3,95$; істотною мірою – 67,5 % респондентів), 4) «добросердий/а» ($\bar{x} = 3,84$; істотною мірою – 65,6 % респондентів), 5) «товариський/ та уживчивий/а» ($\bar{x} = 3,69$; істотною мірою – 56,2 % респондентів), 6) «завжди люб'язний/а у спілкуванні» ($\bar{x} = 3,65$; істотною мірою – 53,2 % респондентів), 7) «прагну вжитися з іншими людьми» ($\bar{x} = 3,59$; істотною мірою – 50,9 % респондентів), 8) «дорожу думкою навколишніх людей» ($\bar{x} = 3,40$; істотною мірою – 42,3 % респондентів), 9) «завжди з усіма доброзичливий/а» ($\bar{x} = 3,27$; істотною мірою – 39,6 % респондентів), 10) «налаштований/а доброзичливо до всіх без винятку» ($\bar{x} = 2,97$; істотною мірою – 32,0 % респондентів), 11) «усім симпатизую» ($\bar{x} = 2,79$; істотною мірою – 24,3 % респондентів), 12) «надміру довірливий/а» ($\bar{x} = 2,64$; істотною мірою – 22,8 % респондентів), 13) «прагну отримати прихильність кожного/ї» ($\bar{x} = 2,54$; істотною мірою – 26,1 % респондентів), 14) «легко підпадаю під вплив інших людей» ($\bar{x} = 2,44$; істотною мірою – 16,2 % респондентів), 15) «з усіма погоджуюся» ($\bar{x} = 2,32$; істотною мірою – 10,0 % респондентів), 16) «готовий/а довіритися будь-кому» ($\bar{x} = 2,28$; істотною мірою – 15,4 % респондентів).

За результатами дослідження тип отримав назву **«Доброзичливий/а, довірливий/а»** (в оригіналі – «Доброзичливий»). Відповідно, домінантною самохарактеристикою в його складі є доброзичливість. Крім того, понад половина респондентів також

визнають у себе ласкавість, здатність до співпраці, добросердя, товариськість, люб'язність у спілкуванні, прагнення будувати гармонійні стосунки з людьми. Варто зазначити, що така велика кількість рис (7), порівняно з іншими типами, ще не отримувала відповідного рівня прийняття респондентами як власних істотних характеристик.

Восьмий тип інтерперсонального самоусвідомлення ($\bar{x} = 3,19$):

1) «чуйний/а до закликів про допомогу» ($\bar{x} = 3,88$; істотною мірою – 63,3 % респондентів), 2) «щедрий/а» ($\bar{x} = 3,77$; істотною мірою – 63,1 % респондентів), 3) «добрий/а, вселяю впевненість» ($\bar{x} = 3,66$; істотною мірою – 54,8 % респондентів), 4) «ніжний/а та м'якосердий/а» ($\bar{x} = 3,65$; істотною мірою – 51,2 % респондентів), 5) «люблю піклуватися про інших людей» ($\bar{x} = 3,57$; істотною мірою – 50,3 % респондентів), 6) «делікатний/а» ($\bar{x} = 3,56$; істотною мірою – 53,5 % респондентів), 7) «схвалюю» ($\bar{x} = 3,53$; істотною мірою – 51,1 % респондентів), 8) «прагну допомогти кожному/ій» ($\bar{x} = 3,34$; істотною мірою – 46,1 % респондентів), 9) «безкорисливий/а» ($\bar{x} = 3,24$; істотною мірою – 43,5 % респондентів), 10) «схильний/а пробачати і терплячий/а до недоліків» ($\bar{x} = 3,13$; істотною мірою – 38,5 % респондентів), 11) «намагаюся втішити кожного/у» ($\bar{x} = 2,91$; істотною мірою – 28,4 % респондентів), 12) «переповнений/а надмірним співчуттям» ($\bar{x} = 2,78$; істотною мірою – 26,1 % респондентів), 13) «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($\bar{x} = 2,71$; істотною мірою – 26,6 % респондентів), 14) «пробачаю усе» ($\bar{x} = 2,60$; істотною мірою – 24,9 % респондентів), 15) «надто попускаю навколишнім людям» ($\bar{x} = 2,50$; істотною мірою – 17, % респондентів), 16) «псуваю людей надмірною добротою» ($\bar{x} = 2,25$; істотною мірою – 15,3 % респондентів).

За результатами дослідження тип названо **«Альтруїстичний/а, деколи до крайнощів»** (в оригіналі – «Альтруїстичний/а»). Як і в контексті попереднього типу, тут одразу 7 інтерперсональних характеристик виявилися істотними складовими самоусвідомлення здобувачів вищої освіти: чуйність як готовність допомогти іншому, щедрість, доброта, м'якосердність, схильність піклуватися про інших, делікатність, готовність до схвалення. І хоча, наприклад, така риса як «псування людей надмірною добротою» визнається респондентами найменшою мірою, а проте сукупність низки самохарактеристик зі словами «надмірно», «надто» і т. ін., окремі з яких приймаються приблизно чвертю студентства, дала підстави додати до назви означення «деколи до крайнощів».

Узагальнено отримані результати у формі зведеної таблиці 6.

Міра вираження типів інтерперсонального самоусвідомлення з відповідними домінантними Я-образами студентства

№ з/п	Інтерперсональний тип особистості (\bar{x} усіх складових Я-образів)	Домінантний Я-образ	\bar{x}	Кі-сть осіб з істотною мірою прояву (у %)
1.	Доброзичливий/а, довірливий/а (3,21)	Доброзичливий/а	4,06	72,9
2.	Альтруїстичний/а, деколи до крайнощів (3,19)	Чуйний/а до закликів про допомогу	3,88	63,3
3.	З лідерськими якостями, впливовий/а (3,14)	Прагну до успіху	4,03	69,2
4.	Вдячний/а, залежний/а від інших (2,99)	Вдячний/а	4,16	74,0
5.	Поступливий/а, самокритичний/а (2,80)	Лагідний/а	3,73	52,9
6.	Щирий, безкомпромісний (2,75)	Можу бути щирим/ою	4,28	78,8
7.	Нонконформний/а, недовірливий (2,72)	Не терплю, щоби мною командували	3,46	44,7
8.	Самостійний/а, прагматичний/а (2,71)	Здатний/а сам/а подбати за себе	3,87	66,5

Назагал дослідженому студентству в його самоусвідомленні найбільшою мірою притаманні наступні якості: «можу бути щирим/ою» ($\bar{x} = 4,28$), «вдячний/а» ($\bar{x} = 4,16$), «доброзичливий/а» ($\bar{x} = 4,06$), «прагну до успіху» ($\bar{x} = 4,03$). Найменшою мірою – «озлоблений/а» ($\bar{x} = 1,81$), «в'їдливий/а, насмішкуватий/а» ($\bar{x} = 1,78$), «злий/а, жорстокий/а» ($\bar{x} = 1,73$), «суджу про людей за рангом і прибутками» ($\bar{x} = 1,56$). Таким чином, в умовах воєнного стану і пов'язаного з ним хронічного стресу здобувачі вищої освіти зберігають доволі позитивну узагальнену Я-концепцію, що можна розглядати як один із персональних запобіжників щодо переходу в «червону» зону стадії виснаження.

Взаємозв'язки між симптомами переживання стресу та Я-образами студентства: показники та інтерпретація.

У нашому дослідженні прогнозувалося, між іншим, встановлення статистично значущих кореляцій міри суб'єктивного

переживання різних симптомів стресу і кількісних виражень окремих особистісних самохарактеристик. При аналізі та інтерпретації отриманих даних до уваги братимемо лише такі кореляції, показники яких мають рівень статистичної значущості $p = 0,01$ і вищий.

1. Кореляції міри переживання інтелектуальних ознак стресу з Я–образами.

1.1. «Негативні думки» та: «легко ніяковію» ($r = 0,40$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «драгівливий/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «поступливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «люблю поплакатися» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «попускаю навколишнім людям» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Враховуючи найсуттєвіші показники кореляцій ($p = 0,001$), присутність негативних думок узагальнено можна пов'язати з інтерперсональним Я–образом суб'єкта «нерадісної допомоги іншим людям» (або «нерадісного альтруїзму»).

1.2. «Труднощі зосередження» та: «поступливий/а» ($r = 0,41$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «часто вдаюся до допомоги інших людей» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «драгівливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути критичним до себе» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «добросердний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «дорожу думкою навколишніх людей» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Таким чином, проблеми із зосередженням можна пов'язати, насамперед, з узагальненим Я–образом «залежного/ї від інших людей із почуттям провини». Оскільки, як було описано вище, незалежність і самостійність – дуже значущі самохарактеристики для домінантної частини дослідженого студентства, відповідно, переживання й усвідомлення власної залежності від інших призводить до окремих когнітивних проблем. Далі, можна припустити, що такі когнітивні труднощі пов'язані з функціонуванням механізмів психологічного захисту (витісненням і т. ін.).

1.3. «Погіршення пам'яті» та: «часто розчаровуюся» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «поступливий/а» ($r = 0,31$

при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «часто вдаюся до допомоги інших людей» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «думаю тільки про себе» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «егоїстичний/а» ($r = 0,24$ при $p = 0,01$), а також «створюю враження значущості» ($r = -0,27$ при $p = 0,01$).

Найбільш статистично значущі кореляції дають змогу стверджувати, що проблеми з пам'яттю пов'язані з негативними емоціями та почуттями, а також зі станом апатії, що в контексті інтерперсональності переживається, насамперед, як власна поступливість і залежність від інших. Якщо брати до уваги всі встановлені взаємозв'язки, то «погіршення пам'яті» посилюється «в парі» з узагальненим Я-образом «соціальної пасивності та егоїстичності».

1.4. «Думки про одну й ту ж проблему» та: «часто розчаровуюся» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «поступливий/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «дратівливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Значною мірою аналогічно щодо факту присутності негативних думок, когнітивну ригідність як зацикленість на обмірковуванні певної однієї проблеми також узагальнено можна пов'язати з інтерперсональним Я-образом суб'єкта «нерадісної допомоги іншим людям» («нерадісного альтруїзму»), але в цьому контексті ще й із суттєвим почуттям провини (самозвинувачення).

1.5. «Підвищене відволікання» та: «легко ніяковію» ($r = 0,40$ при $p = 0,001$), «надмірно покірливий/а» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «поступливий/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «охоче підпорядковується» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «схильний/а пробачати і терплячий/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «часто сумний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «невпевнений/а»

($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «любно підкорятися» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «несміливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «сором'язливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «образливий/а, скрупульозний/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «часто вдаюся до допомоги інших людей» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Доволі розлога палітра кореляцій, встановлена з відповідним когнітивним симптомом, може бути узагальнено озвучена як «нерадісні, недовірливі, з почуттям провини соціальний конформізм та альтруїзм». Відповідне суб'єктивне переживання стресу значною мірою аналогічне до «труднощів із зосередженням», але якщо там виявлено 11 статистично значущих кореляцій, то тут – уже 17, що і зумовило розширення назви узагальненого Я-образу.

1.6. «Труднощі прийняття рішення, складність вибору» та: «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «легко підпадаю під вплив інших людей» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «несміливий/а» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «надміру довірливий/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «незалежний/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «шукаю схвалення» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «переповнений/а надмірним співчуттям до інших людей» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «намагаюся втішити кожного/у» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «вмію наполягти на своєму» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «здатний/а сам/а подбати за себе» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути суворим/ою» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «скромний/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Як і у попередньому контексті, знову маємо доволі розлогу мережу кореляцій. Їх поєднане осмислення, а також звернення уваги на найбільш істотну серед них, дало змогу сформулювати узагальнене формулювання «амбівалентна самосвідомість із почуттям провини» як чинника когнітивної прокрастинації особистості в умовах переживання стресу. Інакше кажучи, відповідні суб'єктивні труднощі пов'язані з когнітивною амбівалентністю значущих Я-образів дослідженого студентства в рамках інтерперсонального біполярного параметру самооцінювання «Залежність/Незалежність».

1.7. «Погані сповідіння, жажіття» та: «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «часто сумний/а» ($r = 0,25$

при $p = 0,01$), «злий/а, жорстокий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Встановлені в цьому контексті кореляції є менш чисельними та істотними, порівняно з попередніми симптомами стресу. З усім тим, вони дають змогу стверджувати, що переживання нічних жахів і поганих сновидінь взаємозв'язане з узагальненим інтерперсональним образом не тільки «нерадісної», а ще і «злої допомоги іншим людям». Якщо послуговуватися класичним висловом З. Фрейда, саме сні – «королівський шлях до несвідомого» (Фрейд, 2019). Як бачимо, в нашому дослідженні опосередковано підтверджено, що соціально неприйнятний зміст несвідомого або підсвідомого людини, витіснений у реальному житті, з'являється в її неприємних сновидіннях.

1.8. «Часті помилки та неточності» та: «здатний/а бути суворим/ою» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «надто попускаю навколишнім людям» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «часто недружній/я» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «часто вдаюся до допомоги інших людей» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Як і в попередньому випадку, виявлені в цьому контексті кореляції є відносно менш чисельними та істотними. З усім тим, вони дають змогу стверджувати, що відповідний когнітивний симптом пов'язаний з узагальненим і доволі амбівалентним інтерперсональним образом «сурового ставлення до інших і водночас соціальної залежності від інших». Як було встановлено раніше, амбівалентність самоусвідомлення призводить до когнітивної прокрастинації, до якої тепер додалися ще й часті помилки.

1.9. «Пасивність, зволікання» та: «здатний/а виявляти недовіру» (0,38 при $p = 0,001$), «несміливий/а» (0,34 при $p = 0,001$), «дратівливий/а» (0,32 при $p = 0,001$), «легко ніяковію» (0,31 при $p = 0,001$), «невпевнений/а» (0,31 при $p = 0,001$), «часто сумний/а» (0,30 при $p = 0,001$), «часто недружній/я» (0,27 при $p = 0,01$), «часто розчаровуюся» (0,26 при $p = 0,01$), «здатний/а бути критичним/ою до себе» (0,26 при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» (0,26 при $p = 0,01$), «можу виявляти байдужість» (0,25 при $p = 0,01$), «люблю поплакатися» (0,25 при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» (0,25 при $p = 0,01$), «злопам'ятний/а» (0,25 при $p = 0,01$),

«недовірливий/а та підозрілий/а» (0,25 при $p = 0,01$), а також «ніжний/а та м'якосердий/а» (- 0,25 при $p = 0,01$).

Отже, знову спостерігаємо доволі розлогу палітру кореляцій у контексті усвідомлення переживання прокрастинації. А проте, в даному випадку, амбівалентність особистісного самоусвідомлення є не такою помітною, натомість, з огляду на найбільш статистично значущі кореляції, прокрастинування як таке назагал пов'язане, насамперед, із недовірою, невпевненістю та окремими негативними емоціями.

1.10. «Порушення логіки, «сплутане» мислення» та: «дратівливий/а» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «часто недружній/я» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «люблю підкорятися» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «нетерплячий/а до помилок інших людей» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «безініціативний/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «несміливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Можемо констатувати, що суб'єктивне порушення звичної логіки мислення взаємозв'язане, насамперед, з уявленнями студентства про себе як про схильних переживати окремі негативні емоції, бути недружніми, але й, водночас, залежними від інших людей. Отже, вкотре виявлено і підтверджено особистісну амбівалентність в інтерперсональному просторі як чинник переживання когнітивної симптоматики стресу.

1.11. «Поквапні та необґрунтовані рішення» та: «зверхній/а та самовдоволений/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «нетерплячий/а до помилок інших людей» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «користуюся в інших повагою» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «хитрий/а та з розрахунком» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «озлоблений/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$).

Поквапність у прийнятті рішень є симптомом–антагоністом щодо проявів прокрастинування. А тому, в даному випадку, в

самоусвідомленні студентства більш значущою виявилася нетерплячість до помилок інших людей, а не до власних недоліків (як у контексті переживання стримування від рішень, затягування часу). Інакше кажучи, один з особистісних предикторів прокрастинації, згідно з отриманими результатами, – це надмірні невпевненість і самозвинувачення, а покvapності – насамперед, зверхня строгість до інших.

1.12. Звуження «поля зору» та: «часто сумний/а» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «часто недружній/я» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «здатний бути суворим/ою» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «часто вдаюся до допомоги інших людей» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «надто попускаю навколишнім людям» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «дратівливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «користуюся в інших повагою» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Крайній із переліку когнітивних симптомів переживання стресу, як дають змогу стверджувати отримані результати (особливо статистично найвагоміші показники кореляції), пов'язаний, як і, наприклад, перший симптом, із «нерадісним альтруїзмом». Інакше кажучи, суб'єктивні труднощі з увагою та уважністю корелюють із проблемою відсутності позитивних емоцій від соціальної взаємодопомоги. Це можна інтерпретувати як прояв небажання або й нездатності людини витратити когнітивний ресурс власної психіки на усвідомлене проживання того, що не асоціюється із задоволенням.

Підсумуємо, виокремлюючи ті самохарактеристики, які на статистично значущому рівні взаємозв'язані з понад ніж половиною когнітивних симптомів стресу (в дужках наводиться кількість відповідних симптомів, з якими відповідні Я–образи корелюють): «часто сумний/а» (11), «часто розчаровуюся» (11), «здатний/а виявляти недовіру» (10), «дратівливий/а» (10), «легко ніяковію» (10), «поступливий/а» (9), «невпевнений/а» (9), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» (9), «строгий/а, але справедливий/а» (8), «схильний/а до самозвинувачень» (8). У зв'язку з цими результатами виводимо узагальнений інтерперсональний Я–образ суб'єкта «нерадісного, з почуттями недовіри та провини альтруїзму» як такий, що тісно пов'язаний із когнітивною симптоматикою переживання стресу здобувачами вищої освіти. З огляду на домінування саме цієї

симптоматики у студентства, встановлені закономірності окреслюють важливі орієнтири для релевантної психологічної допомоги в його інтерперсональному просторі життєдіяльності.

2. Кореляції міри переживання поведінкових ознак стресу з Я–образами.

2.1. «Зниження апетиту або переїдання» та: «часто сумний/а» ($r = 0,45$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути критичним до себе» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «схильний/а до суперництва» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$).

Констатуємо, як і щодо більшості когнітивних симптомів переживання стресу, взаємозв'язок суб'єктивних порушень харчової поведінки з узагальненим Я–образом «нерадісного, з почуттям недовіри альтруїзму». З усім тим, у даному контексті додаються інтерперсональні характеристики ревності та схильності до суперництва. Інакше кажучи, зміни в харчуванні, як підтверджують результати нашого дослідження, пов'язані не тільки безпосередньо з образом власного тіла, а і з системою конкурентних соціальних стосунків особистості.

2.2. «Часті помилки при виконанні дій» та: «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «часто вдаюся до допомоги інших людей» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «егоїстичний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути суворим/ою» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «безкорисливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «недовірливий/а та підозрілий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «надто попускаю навколишнім людям» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

У цьому контексті спостерігаємо більш амбівалентну, порівняно з попереднім симптомом, картину інтерперсонального самоусвідомлення: коли «нерадісний альтруїзм» змішується з «нерадісним егоїзмом» (хоча й кореляції з останнім менш статистично значущі).

2.3. «Дуже швидка або, навпаки, сповільнена мова» та: «часто сумний/а» ($r = 0,43$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «легко ніяковію» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$).

З відповідним мовленнєвим симптомом виявлено нечисельні кореляції, а проте більшість із них на дуже високому рівні статистичної значущості. Вони засвідчують тісний взаємозв'язок змін у мовленні як із негативними емоціями, непевненістю, так і з переживанням апатії.

2.4. «Тремтіння голосу» та: «часто розчаровуюся» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «дратівливий/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «невпевнений/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «несміливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), а також «створюю враження значущості» ($r = - 0,25$ при $p = 0,01$).

Констатуємо, що тремор у голосі, значною мірою аналогічно щодо попереднього симптому – змін у мовленні, пов'язаний із негативними емоціями. З усім тим, у цьому контексті спостерігаємо ще більший акцент на несміливості, непевненості у собі, що є цілком прогнозованим явищем.

2.5. «Збільшення конфліктування на роботі або в сім'ї» та: «часто розчаровуюся» ($r = 0,47$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «егоїстичний/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «образливий/а, скрупульозний/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «нетерплячий/а до помилок інших людей» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

У цьому контексті, як і щодо двох перших поведінкових симптомів переживання стресу (змін харчової поведінки та зростання кількості помилок у діях), знову спостерігаємо амбівалентну картину інтерперсонального самоусвідомлення студентства: коли «нерадісний альтруїзм» змішується з «нерадісним егоїзмом», причому останній має кореляції із відповідним симптомом на статистично менш значущому рівні.

2.6. «Хронічна нестача часу» та: «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «драгівливий/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «здатний/а викликати захоплення» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «користуюся в інших повагою» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «схильний/а до суперечок» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Тайм–менеджмент, як відомо, – це те, про що навіть в умовах воєнного стану продовжують говорити доволі часто. Вочевидь, його роль у ситуаціях хронічного стресу стала не меншою, а ще більшою. З огляду на отримані нами результати, переживання хронічної нестачі часу здобувачами вищої освіти пов'язане, насамперед, з їх самокритичністю, що є цілком закономірним. А особливо з огляду на виявлене прагнення до успіху як одне з домінантних у структурі самоусвідомлення студентства. Менш прогнозованими, на нашу думку, є кореляції відповідного переживання з окремими лідерськи орієнтованими Я–образами (здатністю викликати захоплення, повагу тощо).

2.7. «Зменшення спілкування із близькими та друзями» та: «часто сумний/а» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «драгівливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «невпевнений/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$).

Констатуємо, таким чином, що негативні зміни у спілкуванні з близькими людьми, як і, наприклад, трансформації мовлення чи голосу, пов'язані з невпевненістю у собі, а також із самокритичністю. Припускаємо, що відповідні Я–образи в такому контексті можна узагальнити поняттям «сором», що емоційно перешкоджає звичній комунікації з іншими людьми.

2.8. «Зниження уваги до свого зовнішнього вигляду» та: «часто сумний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «озлоблений/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

У цьому контексті виявлено порівняно мало кореляцій, до того ж усі з них на середньому рівні статистичної значущості. Назагал можна стверджувати, що відповідний поведінковий симптом закономірно пов'язаний із переживаннями негативних емоцій. Також тут

окреслюється Я–образ «залежної, несамостійної» особистості, який, з огляду на попередньо розкриті результати, є емоційно неприйнятним для переважної частини дослідженого студентства. Інакше кажучи, значна увага до зовнішнього вигляду – це, між іншим, публічний вияв особистісної автономності в інтерперсональному просторі.

2.9. «Антисоціальна поведінка» та: «нетерплячий/а до помилок інших людей» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «критичний/а до інших» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «безініціативний/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «зверхній/а та самовдоволений/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «озлоблений/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «часто недружній/я» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «дратівливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «думаю тільки про себе» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «хвалькуватий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «хитрий/а та з розрахунком» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «злий/а, жорстокий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «маю дух суперечливості» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), а також «доброзичливий/а» ($r = - 0,25$ при $p = 0,01$), «уважний/а та ласкавий/а» ($r = - 0,26$ при $p = 0,01$).

«Антисоціальна поведінка» – розлогий за значенням, а тим паче за сенсами конструкт. Відповідно, з її самовизнанням корелюють чимало Я–образів. Серед них, насамперед, нетерплячість, критичність до інших людей та їх помилок, злопам'ятство, зверхність, окремі негативні емоції, а також апатія.

2.10. «Низька продуктивність діяльності» та: «невпевнений/а» ($r = 0,47$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,44$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,44$ при $p = 0,001$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,40$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «безініціативний/а» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «шукаю схвалення» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «люблю поплакатися» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути

критичним/ою до себе» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «легко ніяковію» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «несміливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «нетерплячий/а до помилок інших людей» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «недовірливий/а та підозріливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «критичний/а до інших» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «маю дух суперечливості» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Відповідний поведінковий симптом корелює одразу із 26 Я-образами, що є найбільшою кількістю на встановленому рівні статистичної значущості, порівняно з попередніми контекстами. Таким чином, низька продуктивність діяльності взаємозалежна з дуже розлогою палітрою різноманітних аспектів самоусвідомлення особистості, серед яких домінантними є невпевненість, переживання суму, схильність до самозвинувачень і несамотійність.

2.11. «Порушення сну, безсоння» та: «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «здатний/а до співпраці, взаємодопомоги» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «відкритий/а та прямолінійний/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути суворим/ою» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «часто сумний/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «невпевнений/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «схвалюю» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «безкорисливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «псую людей надмірною добротою» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Констатуємо, враховуючи вкотре доволі розлого систему кореляцій, що із суб'єктивними порушеннями сну знову пов'язана амбівалентність самоусвідомлення студентства. У даному контексті вона обумовлена суперечливим поєднанням недовіри до інших з відкритістю та з готовністю до співпраці, пошуками схвалення з одночасною схильністю схвалювати самим, безкорисливості зі

злопам'ятством тощо. Інакше кажучи, проблеми зі сном – це індикатор необхідності розібратися у собі та розставити пріоритети у житті.

2.12. «Часте куріння або вживання алкоголю» та: «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «псую людей надмірною добротою» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «часто гніваюся» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = - 0,29$ при $p = 0,01$), «скромний/а» ($r = - 0,28$ при $p = 0,01$), «завжди люб'язний/а у спілкуванні» ($r = - 0,25$ при $p = 0,01$).

Отже, симптоми адиктивної поведінки, які самоусвідомлюються, корелюють з відносно невеликою кількістю Я–образів студентства. З огляду на найбільш статистично значущу пряму кореляцію, вони пов'язані, насамперед, з недовірою до інших людей. Крім того, якщо окрему увагу звернути на виявлені обернені кореляції, то відповідні симптоми пов'язані зі сприйняттям самого/ї себе, зокрема, як «нескромного/ї» та «нелюб'язного/ї» у спілкуванні. Вважаємо, що встановлені закономірності в подальшому можуть стати в нагоді при розробці психокорекційних програм допомоги здобувачам вищої освіти із проявами адиктивної поведінки.

У підсумку констатуємо, що найчастіше з поведінковими симптомами стресу пов'язані наступні Я–образи: «часто сумний/а» (11), «часто розчаровуюся» (11), «дратівливий/а» (10), «строгий/а, але справедливий/а» (9), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» (9), «можу виявляти байдужість» (8), «здатний/а виявляти недовіру» (8), «здатний/а бути критичним/ою до себе» (8), «не впевнений/а у собі» (8), «схильний/а скиглити» (8), «схильний/а до самозвинувачень» (8), «невпевнений/а» (8). Таким чином, якщо в контексті схильності до переживання когнітивної симптоматики ми окреслили узагальнений інтерперсональний Я–образ суб'єкта «нерадісного, з почуттями недовіри та провини альтруїзму», то тут цей образ, хоч і є значною мірою співставним, а проте в його складі помітно посилюється, між іншим, уплив непевненості в собі та самокритичності.

3. Кореляції міри переживання емоційних ознак стресу з Я–образами. (Примітка: у зв'язку з великою кількістю статистично значущих кореляцій з відповідними симптомами, а також з переважно очевидними закономірностями цих взаємозв'язків, їх інтерпретація щодо більшості випадків здійснюватися не буде.)

3.1. «Занепокоєння, підвищена тривожність» та: «часто сумний/а» ($r = 0,44$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,42$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,41$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,40$ при $p = 0,001$), «легко ніяковію» ($r = 0,40$ при $p = 0,001$), «шукаю схвалення» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «образливий/а, скрупульозний/а» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «поступливий/а» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «очікую захоплення від кожного/ї» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «люблю, щоби мною опікувалися» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «легко підпадаю під вплив інших людей» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «невпевнений/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «прагну до успіху» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «вмію подібатися» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «дорожу думкою навколишніх людей» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «добросердий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «прагну допомогти кожному/ій» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «намагаюся втішити кожного/у» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

3.2. «Підозрілість» та: «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,45$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,42$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «безкорисливий/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути критичним до себе» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «легко ніяковію» ($r = 0,30$ при $p = 0,01$), «критичний/а до інших» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «не терплю, щоби мною командували» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «недовірливий/а та підозрілий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «невпевнений/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «маю дух суперечливості» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «скептичний/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути суворим/ою» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «схильний/а до суперництва» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «на мене важко чинити вплив» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне

становище» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «нетерплячий/а до помилок інших людей» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

3.3. «Поганий настрій» та: «часто сумний/а» ($r = 0,56$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,47$ при $p = 0,001$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,40$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «люблю, щоби мною опікувалися» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «несміливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «образливий/а, скрупульозний/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «невпевнений/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «сором'язливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «люблю поплакатися» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

3.4. «Постійна туга, депресія» та: «часто сумний» ($r = 0,55$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,40$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

3.5. «Дратівливість і напади гніву» та: «дратівливий/а» ($r = 0,56$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,45$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,43$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,42$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «шукаю схвалення» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути суворим/ою» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «люблю поплакатися» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$),

«поступливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «скептичний/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

3.6. «Емоційна нечутливість, байдужість» та: «часто сумний/а» ($r = 0,41$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,40$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «безініціативний/а» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «озлоблений/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «безкорисливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,001$), «скептичний/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «недружній/я» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «недовірливий/а та підозрілий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «надмірно покірливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Окремі кореляції в цьому контексті, вочевидь, потребують додаткових трактувань. Якщо, для прикладу, тісний взаємозв'язок схильності переживання апатії з Я–образом «байдужого/ї» є цілком закономірним, то такий зв'язок із, наприклад, дратівливістю чи озлобленістю є менш прогнозованим. З усім тим, його можна проінтерпретувати таким чином, що в умовах хронічного стресу одні афективні стани спонтанно і, можливо, надміру часто змінюються іншими, а вже в аспекті пострефлексії це може парадоксально сприйматися самим суб'єктом як «емоційна нечутливість».

3.7. «Недоречний, цинічний гумор» та: «схильний/а скиглити» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «люблю поплакатися» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «озлоблений/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$).

На перший погляд, спостерігаємо доволі несподівані кореляції: з одного боку, гумор, а з іншого – низка зовсім «негумористичних» (невеселих) самохарактеристик. Але, якщо пригадати кореляції, встановлені, зокрема, в контексті суб'єктивного переживання поганих сновидінь, то тут знову можна стверджувати про активність механізмів психологічного захисту (реактивного утворення і т. ін., особливо враховуючи значення прикметника «цинічний»).

3.8. «Невпевненість у собі» та: «невпевнений/а у собі» ($r = 0,48$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,47$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,46$ при $p = 0,001$), «несміливий/а» ($r = 0,40$ при $p =$

0,001), «часто розчаровуюся» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,34$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «люблю поплакатися» ($r = 0,30$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «безініціативний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «люблю підкорятися» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «легко підпадаю під вплив інших людей» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «надмірно покірливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «надто попускаю навколишнім людям» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), а також «впевнений/а у собі» ($r = - 0,43$ при $p = 0,001$), «самовпевнений/а і наполегливий/а» ($r = - 0,32$ при $p = 0,001$), «незалежний/а» ($r = - 0,25$ при $p = 0,01$), «діловий/а, практичний/а» ($r = - 0,25$ при $p = 0,01$).

3.9. «Зменшення задоволеності життям» та: «часто сумний/а» ($r = 0,60$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,47$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «легко ніяковію» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «несміливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «люблю поплакатися» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «легко підпадаю під вплив інших людей» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), а також «упевнений/а у собі» ($r = - 0,32$ при $p = 0,001$), «незалежний/а» ($r = - 0,27$ при $p = 0,01$), «маю почуття гідності» ($r = - 0,26$ при $p = 0,01$).

3.10. «Відчуженість, самотність» та: «часто сумний/а» ($r = 0,50$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «невпевнений/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей

на шкоду собі» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), а також «усіх люблю» ($r = - 0,37$ при $p = 0,001$), «впевнений/а у собі» ($r = - 0,29$ при $p = 0,01$).

3.11. «Втрата інтересу до життя» та: «часто сумний/а» ($r = 0,53$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,01$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «легко підпадаю під вплив інших людей» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «дратівливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «безініціативний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «часто недружній/я» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «несміливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), а також «незалежний/а» ($r = - 0,29$ при $p = 0,01$), «маю почуття гідності» ($r = - 0,28$ при $p = 0,01$).

3.12. «Зниження самооцінки, провина, невдоволення собою» та: «часто сумний/а» ($r = 0,50$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,45$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,45$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,43$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,41$ при $p = 0,001$), «несміливий/а» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «люблю підкорятися» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «легко ніяковію» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «надаю іншим можливість приймати рішення» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути критичним до себе» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «безініціативний/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «легко підпадаю під вплив інших людей» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «надмірно покірливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «безкорисливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), а також «впевнений/а у собі» ($r = - 0,36$ при $p = 0,001$), «незалежний/а» ($r = - 0,26$ при $p = 0,01$).

У підсумку констатуємо, що найчастіше емоційні симптоми переживання стресу корелюють із наступними Я-образами: «часто розчаровуюся» (12), «часто сумний/а» (11), «схильний/а до самозвинувачень» (10), «невпевнений/а» (10), «здатний/а виявляти недовіру» (9), «легко ніяковію» (9), «не впевнений у собі» (9), «дратівливий/а» (8), «здатний/а бути критичним/ою до себе» (7), «поступливий/а» (7), «схильний/а скиглити» (7), «довго пам'ятаю образи» (7), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» (7). Отже, як

робимо висновок, відповідна симптоматика визріває синхронно з Я-образами, пов'язаними уже не стільки з «нерадісним альтруїзмом», скільки з неприйняттям самого/ї себе, невпевненістю та поступливістю, що до певної міри вирізняє її від двох попередніх груп симптомів переживання стресу.

4. Кореляції міри переживання фізіологічних ознак стресу з Я-образами. (Примітка: аналогічно до попередньої групи симптомів, тут також більшість кореляцій є закономірними, а тому інтерпретації будуть здійснюватися тільки в окремих випадках.)

4.1. «Болі в різних ділянках тіла, головні болі» та: «часто сумний/а» ($r = 0,41$ при $p = 0,001$), «драгівливий/а» ($r = 0,41$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «володію талантом керівника/ці» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «люблю відповідальність» ($r = 0,29$ при $p = 0,29$), «поступливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «безкорисливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «озлоблений/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «здатний/а бути суворим/ою» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

В цьому контексті можемо бачити доволі амбівалентний узагальнений Я-образ, який поєднує у собі, крім уже відомого з попередніх описів «нерадісного альтруїста», також і в цілому «нерадісного керівника». Власне, самохарактеристика «володію талантом керівника/ці», що корелює з відповідним симптомом переживання стресу, з'являється в нашому дослідженні вперше. Можемо припустити, з огляду на отримані результати, що посилене самоусвідомлення власної відповідальності перед іншими, зокрема, є ймовірним значущим предиктором появи доволі символічного «головного болю».

4.2. «Підвищення або зниження артеріального тиску» та: «часто сумний/а» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «псую людей надмірною добротою» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «безкорисливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «часто вдаюся до допомоги інших людей» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «залежний/а, несамостійний/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «схвалюю» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «лагідний/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

4.3. «Прискорений або неритмічний пульс» та: «часто розчаровуюся» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «озлоблений/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «псую людей надмірною добротою» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

4.4. «Порушення травлення» та: «дратівливий/а» ($r = 0,49$ при $p = 0,001$), «надмірно покірливий/а» ($r = 0,42$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,40$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «надто попускаю навколишнім людям» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «користуюся в інших повагою» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «здатний/а викликати захоплення» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «несміливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

4.5. «Порушення свободи дихання» та: «дратівливий/а» ($r = 0,44$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «часто сумний/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

4.6. «Напруженість у м'язах» та: «дратівливий/а» ($r = 0,43$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,42$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,41$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути критичним до себе» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути суворим/ою» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «легко ніяковію» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «безкорисливий/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «маю дух суперечливості» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «вмію розпоряджатися, наказувати» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «несміливий/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «володію талантом керівника» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «схильний/а до

суперництва» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «псує людей надмірною добротою» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

Певною мірою аналогічно щодо «головного болю та болю в інших частинах тіла», «напруженість у м'язах» також пов'язана з узагальненим амбівалентним Я-образом як «нерадісного альтруїзму», так і «нерадісного керівництва». З усім тим, у даному контексті цей образ є ще більш амбівалентним, що посилюється самовизнанням «духу суперечливості».

4.7. «Підвищена стомлюваність» та: «часто сумний/а» ($r = 0,49$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,43$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,43$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,41$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,38$ при $p = 0,001$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «легко ніяковію» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «не впевнений/а у собі» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «поступливий/а» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути критичним/ою до себе» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «несміливий/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «шукаю схвалення» ($r = 0,31$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «надмірно покірливий/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,01$), «схвалюю» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «нетерплячий/а до помилок інших людей» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «шанобливий/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «легко підпадаю під вплив інших людей» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «люблю, щоби мною опікувалися» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «чиню враження на навколишніх людей» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «люблю поплакатися» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «надаю іншим можливість приймати рішення» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «чуйний/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «прагну отримати прихильність кожного/ї» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «здатний/а до співпраці, взаємодопомоги» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «безкорисливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «сором'язливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

4.8. «Тремтіння в руках, судоми» та: «часто сумний/а» ($r = 0,43$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,42$ при $p = 0,001$), «псує людей надмірною добротою» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «несміливий/а» ($r = 0,29$ при $p =$

0,01), «невпевнений/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «люблю підкорятися» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «нав'язливий/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «нетерплячий/а до помилок інших людей» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «озлоблений/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «налаштований/а доброзичливо до всіх без винятку» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «майже нікому не заперечую» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «дратівливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «часто вдаюся до допомоги інших людей» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

4.9. «Алергічні та інші шкірні висипи» та: «часто сумний/а» ($r = 0,44$ при $p = 0,01$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,34$ при $p = 0,01$), «образливий/а, скрупульозний/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «дратівливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «псую людей надмірною добротою» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «люблю поплакатися» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$).

4.10. «Підвищена пiтливiсть» та: «часто розчаровуюся» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «схильний/а скиглити» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «схильний/а до самозвинувачень» ($r = 0,37$ при $p = 0,001$), «маю дух суперечливості» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «нав'язливий/а» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «невпевнений/а» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «схильний/а ревнувати» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «шукаю схвалення» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «поступливий/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «озлоблений/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «безініціативний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «дратівливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

4.11. «Швидке збільшення або втрата ваги тіла» та: «схильний/а до суперництва» ($r = 0,39$ при $p = 0,001$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,36$ при $p = 0,001$), «здатний/а виявляти недовіру» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,35$ при $p = 0,001$), «довго пам'ятаю образи» ($r = 0,34$ при $p = 0,001$), «злопам'ятний/а» ($r = 0,32$ при $p = 0,001$), «строгий/а, але справедливий/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,31$ при $p = 0,001$), «маю дух суперечливості» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «здатний/а бути суворим/ою» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$),

«критичний/а до інших» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «не терплю, щоби мною командували» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «можу виявляти байдужість» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «владний/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

4.12. «Зниження імунітету, часте нездужання» та: «схильний/а скиглити» ($r = 0,33$ при $p = 0,001$), «часто сумний/а» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «легко потрапляю у незручне становище» ($r = 0,30$ при $p = 0,001$), «дратівливий/а» ($r = 0,29$ при $p = 0,01$), «поступливий/а» ($r = 0,28$ при $p = 0,01$), «часто розчаровуюся» ($r = 0,27$ при $p = 0,01$), «безініціативний/а» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «легко підпадаю під вплив інших людей» ($r = 0,26$ при $p = 0,01$), «шукаю схвалення» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$), «надмірно покірливий/а» ($r = 0,25$ при $p = 0,01$).

У підсумку констатуємо, що найчастіше фізіологічні симптоми переживання стресу корелюють із наступними Я-образами: «часто сумний/а» (12), «дратівливий/а» (11), «здатний/а виявляти недовіру» (9), «часто розчаровуюся» (9), «легко потрапляю у незручне становище» (9), «турбуюся про інших людей на шкоду собі» (8), «схильний/а до самозвинувачень» (7). У даному випадку, як і в контексті когнітивної симптоматики переживання стресу, знову домінує узагальнений інтерперсональний образ «нерадісного, з почуттями недовіри та провини альтруїзму».

Наведемо тепер найчастотніші з отриманих кореляції (у формі таблиці 7, де наведені ті Я-образи, які на статистично значущому рівні корелюють із понад ніж половиною усіх – когнітивних, поведінкових, емоційних та фізіологічних – симптомів переживання стресу).

Таблиця 7

Найчастотніші кореляції Я-образів із симптомами переживання стресу

№ з/п	Я-образ	Кількість статистично значущих кореляцій
1.	Часто сумний/а	45
2.	Часто розчаровуюся	43
3.	Дратівливий/а	39
4.	Здатний/а виявляти недовіру	36
5.	Схильний/а до самозвинувачень	33
6.	Турбуюся про інших людей на шкоду собі	33
7.	Невпевнений/а	27

Підсумовуємо, що з різними симптомами суб'єктивного переживання стресу найчастіше пов'язані Я-образи, які входять до складу наступних типів інтерперсонального самоусвідомлення: 1) «Нонконформний/а, недовірливий/а» (3 самохарактеристики – «часто сумний/а», «часто розчаровуюся», «здатний/а виявляти недовіру»); 2) «Поступливий/а, самокритичний/а» (2 самохарактеристики – «схильний/а до самовизвинувачень» і «невпевнений/а»); 3) «Щирий/а, безкомпромісний/а» (1 самохарактеристика – «дратівливий/а»); 4) «Альтруїстичний/а, деколи до крайнощів» (теж 1 самохарактеристика – «турбуюся про інших людей на шкоду собі»).

Таким чином, психологічна допомога здобувачам вищої освіти в умовах хронічного стресу, пов'язаного з різними симптомами, має проходити, між іншим, через психокорекцію наступних Я-образів: «Я–сумного/ї», «Я–розчарованого/ї», «Я–недовірливого/ї», «Я–винного/ї», «Я–невпевненого/ї», «Я–дратівливого/ї» та «Я–надмірного альтруїста». В найбільш узагальненому вигляді це можна трактувати як психологічне опрацювання неконструктивної життєвої моделі «нерадісного, з почуттями недовіри та провини альтруїзму» в напрямку її трансформації до, наприклад, узагальненого образу «Я–доброзичливий/а, довірливий/а» (в рамках відповідного типу інтерперсонального самоусвідомлення, з рисами якого більшість симптомів суб'єктивного переживання стресу істотною мірою переважно не корелюють).

Як перспективи подальших наукових досліджень розглядаємо порівняльне вивчення вікових, гендерних та інших соціально-демографічних аспектів переживання стресу українством в умовах війни та у взаємозв'язках із різними складовими його самоусвідомлення, а також психосемантично орієнтоване студювання проявів феномену довіри у зазначених умовах.

*Савелюк
Наталія Миколаївна* доктор психологічних наук, професор кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Частина 2.

Методологічні та змістові аспекти викладання дисциплін психологічного циклу

*Ширяєва
Людмила Миколаївна* кандидат психологічних наук, професор, директор навчально-наукового центру вечірнього навчання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

*Булах
Ірина Сергіївна* доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

*Цьомик
Христина Богданівна* доктор філософії у галузі психології, викладач кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

*Попелюшко
Роман Павлович* доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри теоретичної та консультативної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

*Созонюк
Ольга Степанівна* кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

*Назарець
Людмила Миколаївна* кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Частина 3.

Розвиток особистості та професійних компетенцій здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення

*Березюк
Тетяна Петрівна* кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

ЗМІСТ

Передмова	3
-----------------	---

Частина 1.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ЇХ ПОТЕНЦІЙНИХ КЛІЄНТІВ

Деонтологічні предиктори адаптивності до невизначеності викладачів прифронтових закладів вищої освіти <i>Токарева Наталя</i>	5
Прийняття скаліченого тіла після важкого поранення як інтрапсихічний конфлікт <i>Корчакова Наталія</i>	35
Актуальні проблеми розвитку ментального здоров'я особистості в сучасних умовах кризового суспільства <i>Волошина Валентина, Варіна Ганна</i>	71
Суб'єктивне переживання стресу здобувачами вищої освіти в умовах воєнного стану та у взаємозв'язку із самоусвідомленням <i>Савелюк Наталія</i>	101

Частина 2

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН ПСИХОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ : МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ

Особливості викладання психології у вищій школі з урахуванням цілей сталого розвитку <i>Ширяєва Людмила</i>	147
Екскурс у методологію психологічного дослідження позитивного та саногенного мислення особистості <i>Булах Ірина, Цьомик Христина</i>	170

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ФІЛОСОФІЯ
ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ
ВИЩОЇ ШКОЛИ:
ПСИХОЛОГІЧНЕ СПРЯМУВАННЯ

КОЛЕКТИВНА МОНОГРАФІЯ

Друкується в авторській редакції

Підписано до друку 18.03.2025 р. Формат 60x84 1/16.
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 28,65. Тираж 300 прим.

ТОВ «Центр учбової літератури»
вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2458 від 30.03.2006 р.