

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

Психологічний супровід студентської молоді ЗВО з різним рівнем стресостійкості в умовах війни

Виконала : студентка IV курсу, групи ПСр(з)-41
Спеціальності 053 «Психологія»

Василенчук М І.

Керівник : кандидат психологічних наук,
доцент Кулеша-Любінець М.М.

Рецензент : кандидат психологічних наук,
доцент Хрущ О. В.

м. Івано-Франківськ - 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗВО З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1 Теоретичний аналіз феномену "стресостійкість" особистості у психології.....	7
1.2 Психологічні особливості студентів юнацького віку ЗВО.....	17
1.3 Особливості психологічного супроводу студентської молоді в умовах війни.....	25
Висновок до розділу I.....	33
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗВО З РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	35
2.1 Методологія емпіричного дослідження стресостійкості молоді ЗВО.....	35
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	43
2.3 Орієнтовна програма психологічного супроводу студентської молоді ЗВО в умовах війни.....	51
Висновок до розділу II.....	57
ВИСНОВОК.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. В даний час, коли ми живемо в складних умовах сьогодення, під час війни, ця тема є актуальною і важливою. Кожен з нас відчуває стрес і тривогу за власне життя, життя близьких і рідних нам людей та в загальному - за майбутнє нашої держави.

Стрес, як один із чинників захисного механізму, є корисною функцією, яка дозволяє особистості успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища та протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

Основою кількості причин виникнення стресу та велику кількістю проявів дало поштовх до написання багатьох теорій і моделей стресу. Одну із перших теорій стресу запропонував канадський фізіолог Г. Сельє ще на початку ХХ ст. Він також увів сам термін до наукового користування й визначив стрес як загальний адаптаційний синдром на організм з фізіологічною реакцією, яка виникає під впливом таких чинників: фізичних, хімічних та органічних чинників.

Копінг допомагає особистості здійснити психологічне пристосування. Коли ми переживаємо стрес, впоратись з над важкою життєвою ситуацією відповідними засобами, з наявними у людини властивостями, дуже важко, а особливо, коли виникають конкретні життєві випробування. В процесі подолання життєвих труднощів включаються когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури особистості, що дають забезпечення функціонуванням копінг-процесів суб'єкта. У сучасній психології копінг розглядають, як посилення усвідомлення психологічної напруги для вирішення життєвих непорозумінь і намагання опанувати складну ситуацію чи хоча б зменшити шкоду від неї. Основним є те, що ефективність подолання залежить від індивідуальних особливостей особистості, об'єктивних обставин, які трапляються на життєвих шляхах, а також сили їх емоційного переживання суб'єктом.

Проблема стресостійкості особистості на сьогоднішній день вивчається науковцями в різних галузях: психології, біології, медицині, соціології, педагогіці та в інших гуманітарних науках, тому все більше набуває міждисциплінарного характеру.

Дослідження стресостійкості особистості бере свій початок з вивчення психології стресу у таких видатних науковців як Г. Сельє, Ю. Щербатих, Р. Лазарус, С. Фолкман та інші, психологічної стійкості – у працях В. Лебедева, В. Бодрова, Є. Крупника та інші; емоційної стійкості – у О. Рева, В. Писаренка, О. Чебикіна, Л. Аболін, К. Пилипенка, М. Дьяченко, І. Аршава, Л. Котова та інші; толерантності до стресу – Л. Собчик, В. Крайнюк та інші. А вітчизняні та зарубіжні вчен: О. Баранов, Р. Шевченко, В. Бодров, Ю. Тептюк, В. Роозов, В. Крайнюк, Б. Величковський, Г. Дубчак, М. Кудінова та інші – взяли за основу вивчення сутності, соціально психологічні чинники, психологічні механізми та структурні компоненти стресостійкості особистості.

В. Крайнюк запропонував найповніше та всебічне трактування поняття «стресостійкості». Стресостійкість – це динамічна, структурно-функціональна, інтегральна властивість індивіда – наслідок транзактного процесу зіткнення особи із стресогенним чинникам.

Таким чином, у цій роботі ми постараємось детальніше розглянути, як освітнє середовище впливає на стресостійкість студентів. Також розглянемо, які причини можуть спровокувати стресові ситуації студентської молоді. І яку роль відіграє психологічний супровід для студентської молоді в умовах війни.

Воєнний конфлікт в нашій країні та соціально-політична криза мають негативний вплив на усі аспекти життєдіяльності всього населення в Україні. Ця кризова ситуація відіграє свою роль і має великий вплив на людину, а особливо на студентів, які і без того переживають кризовий стан розвитку особистості.

Також потрібно зауважити, що в умовах війни стрес відрізняється від того, що відбувається в мирний час, за різними параметрами. По-перше,

порушення основних базових потреб, а по-друге, невизначеність, що буде далі, бо війна триває.

Отож, існує велика кількість досліджень стресу та стресостійкості особистості, але залишається не до кінця дослідженою проблема визначення стресостійкості студентів юнацького віку, а особливо в умовах воєнного стану, які знаходяться в екстремальних умовах бойових дій. Тому на даний час тема дослідження є актуальною, як в теоретичному плані, так і в практичному. Також нам потрібні розробки ефективних методів підвищення рівня стресостійкості студентської молоді ЗВО в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічного супроводу студентської молоді ЗВО з різним рівнем стресостійкості в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети було окреслено такі **завдання**:

1. Описати теоретичний аналіз феномену «стресостійкість» особистості у психології.
2. Розкрити зміст та структуру психічних особливостей студентів юнацького віку ЗВО.
3. Емпірично дослідити та проаналізувати особливості психологічного супроводу студентської молоді ЗВО з різним рівнем стресостійкості в умовах війни.
4. Розробити орієнтовну програму психологічного супроводу студентської молоді ЗВО в умовах війни.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічний супровід студентської молоді ЗВО з різним рівнем стресостійкості в умовах війни.

Методи дослідження :

теоретичні – аналіз наукової літератури, типізувати, узагальнення наукових джерел, систематизація наукових даних;

емпіричні – анкетування, тестування, аналіз, інтерпретація результатів.

Наукове дослідження отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблено знання про теоретичні аспекти «стресостійкості» особистості в психології в умовах війни;
- розкрито психологічні особливості студентів юнацького віку ЗВО та шляхи формування стресостійкості;
- розроблено орієнтовану програму психологічного супроводу студентської молоді ЗВО в умовах війни.

Вибірку емпіричного дослідження склали 40 студентів 1-4 курсів ОР Бакалавр спеціальності «Психологія» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Вибірка складається з 90% дівчат і 10% хлопців. Середній вік студентів - 20 років. Всі респонденти проходили дослідження добровільно і дали згоду на обробку персональних даних.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається із вступу, двох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, що містить 36 найменування, та 7 додатків. Основний обсяг роботи викладений на 61 сторінках друкованого тексту, містить 8 рисунків та 7 таблиць. Загальний обсяг роботи складає 85 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗВО З РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Теоретичний аналіз феномену "стресостійкість" особистості у психології

Проаналізувавши джерела науковців, які досліджували поняття «стресостійкості», були зроблені висновки, що в психологічній науці немає чіткого і однозначного розуміння змісту цього поняття. У психології стресостійкість розглядають, як здатність особистості протистояти стресу, тобто чинити опір. Стрес, як один із чинників захисного механізму, є корисною функцією, яка дозволяє особистості успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища та протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

Отож, термін «стрес» вперше був введений у фізіологію та психологію В. Б. Кеннон у 1932 році. У класичних своїх роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати» (анг. fight-or-flightresponse). Часто авторство терміну приписують відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте сам термін він почав використовувати, для пояснення загальної адаптаційної напруги у 1946 році. Г. Сельє зробив висновок про існування загального синдрому напруги, що забезпечує швидку адаптацію організму до умов середовища, які є перемінними. Автор розумів це поняття, як неспецифічну резистентність організму на подразники. А вже пізніше Г. Сельє поділив поняття «стрес» та «дистрес»: стрес є позитивним чинником і призводить до адаптації, а дистрес – негативним і призводить до різних психосоматичних захворювань [14, с. 17].

Узагальнені визначення терміну «стрес» об'єднує довкола себе широке коло явищ, досліджуваних у фізіології, медицині, психології. Отож стрес це:

- фізіологічний стан спричинений негативним фактором довкілля – відносно гомеостазу;

- «стрес-фактори чи «стресори», які є стимулами внутрішніми або зовнішніми і призводять до збудження чи напруження;
- комбінування стресора з фізіологічними змінами;
- сукупність емоційних станів, як прояв дій негативних факторів;
- особистісна реакція, яка відображає напругу і збудження.

Основою кількості причин виникнення стресу та велику аспектність його демонстрацій дали поштовх для появи багатьох теорій і моделей стресу. Одну з перших теорій стресу була запропонована ще на початку ХХ ст. канадський фізіолог Г.Сельє. У подальшому розвитку воно набуло розкрито у працях Р.Лазаруса, Т. Кокса, Б. Голдстоуна, С. Фолкман. Дослідник ввів термін до наукового вжитку й визначив стрес як загальний адаптаційний синдром на організм з фізіологічною реакцією, яка виникає під впливом таких чинників: фізичних, хімічних та органічних чинників. «Зміст цієї теорії можна звести до чотирьох основних положень:

1. Усі біологічні організми володіють вродженими механізмами підтримки рівноваги функціонування своїх систем. Підтримка стану внутрішнього балансу є життєво важливим завданням організму.

2. Сильні зовнішні подразники, або стресори порушують внутрішню рівновагу. На будь-який вплив, позитивний чи негативний, організм реагує специфічним фізіологічним збудженням. Ця реакція має пристосувально-захисний характер.

3. Розвиток і пристосування до такої адаптивної реакції відбувається за декілька стадій. Час перебігу й переходу на кожну стадію залежить від рівня стійкості організму, інтенсивності й тривалості дії стресора.

4. Організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей попередження й подолання стресу – їх виснаження може призвести до захворювання й смерті.

За результатами своїх досліджень Г.Сельє обґрунтовано довів існування трьох стадій тривалості загального адаптаційного синдрому: стадії тривоги, стадії резистентності (опору), стадії виснаження. Стресорами для людини

можуть бути як фізичні, так і соціальні подразники, як реально діючі, так і вірогідні. Причому людина реагує не лише на дійсну фізичну небезпеку, а й на загрозу або нагадування про неї. Завжди підвищену цікавість серед науковців викликали способи подолання стресових ситуацій. Теорія опанування особистості скрутними життєвими ситуаціями (копінгу) виникла в психології в другій половині ХХ століття. Термін був запроваджений американським психологом А.Маслоу . Під копінгом розуміють когнітивні та поведінкові спроби подолати специфічні зовнішні або внутрішні перешкоди, що постійно змінюються й оцінюються як напруження або перевищують можливості людини впоратися з ними.» [19, с. 186-187].

Копінг походить від (англ. «coping» - долати) – тобто психологічну стратегію, як спосіб подолання людиною стресу. Отож, всі копінг-стратегії можна розділити на когнітивні, емоційні та поведінкові. У сучасній психології копінг розглядають, як посилення усвідомлення психологічної напруги для вирішення життєвих непорозумінь і намагання опанувати складну ситуацію чи хоча б зменшити шкоду від неї. Основним є те, що ефективність подолання залежить від індивідуальних особливостей особистості, об'єктивних обставин, які трапляються на життєвих шляхах, а також сили емоційного переживання особистістю.

Сам термін «копінг» бере свій початок і коріння в 1962 роках. І в той же час Л. Мерфі вперше використав його при вивченні проблеми переборення криз розвитку. Згодом Р. Лазарус брав цей термін при аналізуванні подій, що генерує тривогу, як свідомого подолання стресу. Отож, під стресом можна розуміти широкий спектр станів, що проявляються у відповідь на багатогранні екстремальні впливи тобто «стресори» [31].

Як стверджує Я. Ляшин, «головною метою «копінгу» , як психологічного механізму є збереження оптимального рівня життєдіяльності і психологічного самопочуття особистості у складних життєвих ситуаціях» [10]. Проте слід зазначити, що проблема класифікації копінг-стратегій ще не знайшла свого остаточного логічного закінчення. Науковці виокремлюють три

групи копінг-стратегії: 1) стратегії, спрямовані на вирішення проблеми; 2) стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки; 3) стратегії, спрямовані на уникнення проблеми.

Проблему копінг-стратегії психологи досліджують у різних сферах життя і діяльності особистості. Копінг-стратегії оцінюються за критеріями ефективності: ефективними вважаються ті, які можуть зменшувати вразливість людини до стресового впливу [31].

Дослідження за Л. Степаненко показало результати, що на вибір копінг-стратегій у стресовій ситуації значною мірою впливають емоційні властивості особистості (емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, емоційна стабільність, емоційна чуйність, експресивність, оптимістичність) [26].

Копінг допомагає особистості здійснити психологічне пристосування. Тож, коли переживаємо стрес, впоратись з надважкою життєвою ситуацією, відповідними засобами, дуже складно, а особливо, коли виникають конкретні життєві труднощі. В процесі подолання життєвих випробувань включаються когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури особистості, що дають забезпечення функціонуванням копінг-процесів особистості. Зате захисні механізми не є гнучкими, універсальними, що призводять до не активного пристосування. Вони можуть виступити в якості дезадаптивних способів контролю над собою і проявляються у зв'язку з неспроможністю подолати проблеми більш адекватними способами. На особливе значення найпоширеніших конструктивних і неконструктивних та самовиражаючих стратегій вказує Л. І. Анциферова [2].

В.М. Крайнюк акцентує на тому, що за рівнем оволодіння ситуацією виділяють активні і пасивні стратегії для подолання стресів. До активних стратегій відносять: активно-когнітивний копінг та активно-поведінковий копінг, а до пасивних відноситься стратегія толерантності [9].

І. Анциферова виділяє в якості стратегії побороти життєвих проблеми трансформуючі стратегії і стратегії пристосування. П. Тортоном були виділені активні проблемно-залежні стратегії : коли особистість має планомірне

вирішення проблеми або шлях конфронтації, активні емоційно-заряджені стратегії (дистанціювання масштабу проблемної ситуації, взяти на себе відповідальність) та пасивна стратегія (втеча, уникнення) [9, с. 17-19].

Такі дослідники як С. Бужинська, А. Даніліч-Скакун, С. Скляр визначають чинники, які впливають на формування стресостійкості в студентських роках, до них належать: навички вирішувати проблемні ситуації які виникають під впливом стресу; низький рівень тривожності та психологічно-індивідуальні особливості особистості; задоволення правильним вибором майбутньої професії та позитивно-емоційне налаштування. Але важливу роль, щодо формування стресостійкості відіграють основні ресурси особистості: фізичні, особистісні, матеріальні, інформаційні, інструментальні.

Через неоднозначність самого трактування поняття «стрес», велика кількість вчених надає перевагу іншим термінам, таким, як: «психічна напруженість», «емоційна напруженість», «психоемоційна напруженість», «операційна напруженість», «нервово-психічна напруженість», між ними проводять чіткий поділ (диференціацію), наприклад, як М. Я. Апчел, А. В. Вальдман, М. Ю. Губачов, В. М. Циган та інші. Проте загальне для всіх є одне: це реакція організму на вплив подразника, що, власне кажучи, є стресом. Але не всі вчені поділяють таку точку зору. Наприклад Б. В. Овчинніков стверджує, що вище сказані терміни є різновидами одного і того ж самого психофізіологічного феномена – емоційного стресу. А терміни близькі за змістом такі, як «емоційна стійкість» і «нервово-психічна стійкість», доцільно відносити тільки до властивостей особистості, а не до їх станів [20, с. 244].

Проблема стресостійкості особистості на сьогоднішній день вивчається науковцями в різних галузях: психології, біології, медицині, соціології, педагогіці та в інших гуманітарних науках, тому все більше набуває міждисциплінарного характеру.

Дослідженням стресостійкості особистості бере свій початок з вивчення психології стресу (Г. Сельє, Ю. Щербатих, Р. Лазарус, С. Фолкман та інші), психологічної стійкості (В. Лебедев, В. Бодров, Є. Крупник та інші), емоційної

стійкості (О. Рева, В. Писаренко, О. Чебикін, Л. Аболін, К. Пилипенко, М. Дьяченко, І. Аршава, Л. Котова та інші), толерантності до стресу (Л. Собчик, В. Крайнюк та інші). А вітчизняні та зарубіжні вчені (О. Баранов, Р. Шевченко, В. Бодров, Ю. Тептюк, В. Роозов, В. Крайнюк, Б. Величковський, Г. Дубчак, М. Кудінова та інші), взяли за основу вивчення сутності, соціально психологічних, психологічних механізми та структурних компонентів чинників стресостійкості особистості.

Наприклад, американські експерти зі стресу С. Ауербах і С. Гремлін виділяють: «Якщо в ситуації закладене щось, що є, на вашу думку, потенційною загрозою для вашої гідності або фізіологічного благополуччя, то ви зіштовхнувшись з цією ситуацією, напевно відчуєте тривогу і стрес» [34, с. 44-47]. З цього твердження можна зробити припущення, що тривогу і стрес провокуються не зовнішніми чинниками, а інтерпретацією про дані фактори та ставлення суб'єкта до даної ситуації. Отже, для однієї людини неупереджена неухважність знайомих або недотепний жарт – привід зануритись в депресію, а для іншої людини- грубий нецензурний жарт на її адресу , усього лиш тільки причина посміятись від душі над дотепною історією.

За даними, що взяті з досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців, на характер стресу, впливають такі особистісні чинники як:

- генетична схильність;
- перебіг вагітності в матері;
- досвід у ранньому дитячому віці;
- характер людини, який формується протягом життя;
- спрямованість людини;
- соціальний статус;
- найближче соціальне оточення;
- навколишнє середовище.

Подолання стресу можливо розглянути як характерну соціальну поведінку, що забезпечує якість і продуктивність праці, збереження здоров'я особистості та її благополуччя. Важливу роль в цій ситуації відіграють

суб'єктивні характеристики, які дають змогу людині подолати стрес тотожний психологічним засобам, насамперед реалізуючи потенціал індивідуальних характеристик [20, с. 244-245].

Вивчення психологічного детермінанту стійкості особистості до стресогенних чинників, опору стресу займались (В. А. Абабков, О. О. Трифонова, Л. І. Вассерман, О. В. Тімченко, С. М. Миронець, В. Є. Христенко, Л. А. Перелигіна та інші).

Тоді, як, стійкість особистості до подразників стресогенних факторів залежить від даних характеристик:

- «1) інтенсивність і тривалість стресової події;
- 2) окремий стрес або кумуляція стресових подій;
- 3) обсяг змін, що спричиняє стресова подія, і витрати на нове пристосування;
- 4) передбачуваність та ймовірність настання (впевненість, невпевненість у стресовій події і час її настання) події та пов'язана з цим можливість превентивного пристосування до неї і підготовки до подолання;
- 5) новизна стресової події та ступінь інформованості про неї;
- 6) двозначність стресової події або неоднозначність її визначеності;
- 7) контрольованість стресової події» [20, с. 153].

Отож, стійкість особистості до подразника стресогенних факторів обумовлена особливостями управління поведінки у стресогенні ситуації.

За останні роки широке визначення отримало концепт «стрес-індукованого зростання особистості», (людина, яка пережила травму, зберігає позитивне благополуччя, незважаючи на страждання і нещастя. Їм легше вдається побороти несприятливі наслідки подій в порівнянні з індивідами, які мають установку на пошук гострих відчуттів або гедоністичні установки [34].

За думкою В. Абабков і М. Перре стресостійкість особистості залежить не тільки від якості стресорів, але у великій мірі від особистісних властивостей та компетентності у подоланні складних ситуацій. Таким чином,

проаналізувавши різні підходи та погляди стосовно трактування «стресостійкості», існуючих у сучасній психологічній науці, можна виділити основу характеристики даного феномену:

- 1) стресостійкість прирівнюється до емоційної стійкості;
- 2) стресостійкість - це здатність, риса, якість, яка має вплив характер діяльності;
- 3) стресостійкість як інтегральна, структурна характеристика, що об'єднує в собі різні психологічні, фізіологічні, поведінкові складові;
- 4) стресостійкість - це якість, вміння контролювати особисті емоції, при цьому зберігати працездатність на дуже високому рівні, здійснювати складну діяльність при цьому без вираженої напруженості, а також не брати до уваги вплив емоцій.

В. М. Крайнюк висуває власну інтерпретацію стресостійкості, він вважає, «що стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, яка завдяки взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних складових психічної діяльності особистості, забезпечує успішність досягнення мети діяльності у складному емоційному середовищі» [9, с. 48].

Також він запропонував найповніше та всебічне трактування поняття «стресостійкості». «Стресостійкість – це динамічна, структурно-функціональна, інтегральна властивість індивіда – наслідок транзактного процесу зіткнення особи із стресогенним чинником» [9, с. 179].

На думкою В. Крайнюка, «стійкість до стресу обумовлена нервово психічною стійкістю, поріг розвитку якої викликає толерантність до стресу, присутності соціальної підтримки, самооцінкою, яка впливає на переживання відчуття особистої значимості для оточуючих (індивідуальна референтність), особливостями побудови комунікації з іншими особистостями, які характеризують рівень конфліктності індивіда».

Отже, стресостійкість у дослідженнях багатьох авторів проводиться із позиції системно-структурного підходу. Будь-яка система має властивість або здатність зберігати себе в умовах середовища, що змінюється. Людина як

біосоціальна система має свої механізми забезпечення стійкості, виявляючи опір до зовнішніх впливів. Чернищук Г. М. «включає в структуру стресостійкості наступні блоки:

- психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);
- вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
- особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання,
- оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);
- мотивація (мотивація прагнення успіху)» [21, с. 93].

За думкою Шарана Ю. В. до структурних компонентів відносяться:

- мотиваційний компонент - направленість особистості виконання поставленої задачі;
- фізіологічний компонент - джерело енергетичних можливостей організму;
- пізнавальний компонент - усвідомлення та розуміння організаційного завдання;
- операційний або моторний - що об'єднує способи діяльності;
- комунікативний компонент - соціально-психологічний аспект взаємодії та діяльності особистості [32, с. 144].

С. Р. Мартинюк виділяє такі складники стресостійкості: «спрямованість особистості, ситуативну та особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку, когнітивний стиль та показники нейротизму» [11, с. 180].

В роботі ми розглядаємо структуру стресостійкості як сукупність психофізіологічних, емоційних, особистісних та поведінкових компонентів (Рмс.1.1)



Рис. 1.1. Структура стресостійкості особистості

Розглянемо більш детально компоненти стресостійкості особистості.

Психофізіологічний складова має в собі такі ознаки нервової системи особистості, як тип і властивості нервової системи;

Емоційний компонент стресостійкості підкреслює важливість набутого досвіду людини, в процесі подолання складних ситуацій, проявлених у житті;

Особистісний компонент відображає особливості мотивації, локусу контролю, самооцінки, саморегуляції;

Поведінковий компонент стресостійкості відображає дії та вчинки у стресовій ситуації за для нейтралізації впливу стрес-факторів і підтримки балансу між вимогами діяльності та внутрішніми ресурсами, що задовольняють цим умовам.

Проаналізувавши літературу можна виділити зовнішні та внутрішні причини стресостійкості. До зовнішніх умов, що визначають стресостійкість, належать певний стиль життя людини, спосіб та умови життя, професія та середовище в якому вона перебуває і інші чинники які є супутніми. До внутрішніх - відносять особистісні особливості, індивідуально-психологічні характер, попередній життєвий досвід.

Деякі автори, наприклад, В. М. Корольчук-Крайнюк до внутрішніх факторів стресостійкості вводять ще й «особистісний зміст, суб'єктивну оцінку ситуації та її значущість, цінності тощо» [8, с. 211]. Таким чином, сьогодні не існує єдиного тлумачення поняття «стресостійкість». Але можна виокремити, що це «сукупність особистісних якостей людини, що сприяють успішному подоланню інтелектуальних, емоційних, вольових навантажень, що виникають у напружених нестандартних ситуаціях в процесі життєдіяльності людини, без серйозних шкідливих наслідків для її здоров'я та діяльності. З чого можна зробити висновок, що стресостійкість характерна для фізично здорових, емоційно стабільних особистостей з активною життєвою позицією, адекватною самооцінкою та низьким рівнем тривожності» [8]. Отже, стресостійкість можна вважати важливою ознакою, яка допомагає зберегти стійкий характер людини в екстремальних і надзвичайних ситуаціях, що робить людину більш резистентною до стрес-факторів з мінімальними втратами.

1.2 Психологічні особливості студентів юнацького віку ЗВО

Психологічні особливості юнацького віку та проблеми стресостійкості розглядають крізь призму психічної адаптації особистості, емоційної стійкості і здатності контролювати власну поведінку [7, с. 68-69].

Особливості юнацького віку характеризуються активним і водночас досить складним періодом, у процесі якого інтенсивно розвиваються фізичні та психічні властивості особистості, формується ставлення до себе та аналізується перспектива власного життя. Ключову роль у цьому періоді життя відіграє підтримка оточення та соціальне прийняття. Соціальні психологи акцентують, що емоційно нестійкі, неспокійні студенти не користуються популярністю в соціальних групах або колективах, адже вони або уникають контакту з іншими членами групи через особисту невпевненість, недостатність комунікативних навичок, низький рівень стресостійкості, або навпаки, високий рівень нав'язливості та надокучливості у контактах з

оточуючими людьми. Проте саме юнацький вік є сензитивним для розвитку навичок емоційної стійкості та самоконтролю. Разом з тим, саме в юнацькому віці, вплив емоцій на особистість та життєві орієнтири є основними, оскільки розширюється коло процесів соціальної дійсності та поглиблюється спектр емоційних переживань [17, с. 267].

Поняття сутності «студентство» показує, що це особлива онтогенетична стадія розвитку людини, пов'язана з її соціалізацією у закладі вищої освіти. Походження терміну «студент» походить від (лат. слова «studio»), що означає завзяте старання навчання.

Б. Ананьєв, відомий психолог і науковець минулого століття, вважав, що психологія як наука не може існувати від науки про людинознавство.

Вивчення людини як особистості; особливо студентства він розглядає як рушійну силу. Студентський вік від 17-18 до 35-40 років, у той час як інші сучасні дослідники пропонують звужити межі до етапу від 17-18 років до 25 років (І. А. Зимня 1997), до 22-23 років (Т. Б. Тарасова, 2004).

За результатами дослідження багатьох вчених, таких, як: Б. Ананьєва, Ю. Кулюткіна, А. Реана, В. Рєпкіна, В. Сластьніна та багато інших, дають нам підставу виокремити певні риси студента, як особливого суб'єкта навчальної діяльності із соціально-психологічного та психолого-педагогічного аспектів.

Л. М. Балабанова, сучасна дослідниця і психологиня, вважає, що «студентство відноситься до особливої професійно-виробничої групи, яка об'єднує певну вікову категорію, специфічними особливостями праці та умови життя, які можуть мати вплив на стан здоров'я майбутніх спеціалістів» [22]. Тоді як Д. А. Медведєв пише, що студентство можна охарактеризувати як мобільна соціальна група, що має за основу підготовку знань за певною програмою до виконання високих професійних та соціальних ролей у матеріально-духовному виробництві. Студентство у соціальній структурі суспільства може визнано соціальною групою, що за своїм соціальним станом стоїть найближче до об'єднання, і є її резервом [22, с. 56-57].

Наприклад, Н. Моггунова і Т. Хомуленко дають визначенню студентству, як особливу соціальну категорію, специфічну спільноту, організовано об'єднану закладом вищої освіти. Студенти планомірно, систематично оволодівають знаннями та професійними вміннями, зайнятих навчальною діяльністю. Характеризується студентство, як соціальна група з певним професійним спрямуванням, сформованим стійким ставленням до обраної професії, зумовленого правильним вибором, адекватним та цілісним уявленням студента про обрану професію. Тоді як в соціально-психологічному аспекті у порівнянні з іншими групами населення, вони відзначаються високим рівнем освіти і культури та пізнавальної мотивації. У той період часу студентство є соціальною спільнотою, яка характеризується найбільшою соціальною активністю та гармонійно поєднується з інтелектуальною та соціальною зрілістю. Особисто - діяльнісний підхід студентства розглядається в межах активного, здатного самостійно організувати свою діяльність суб'єкт педагогічної взаємодії. Також притаманна специфічна спрямованість пізнавальної і комунікативної активності, щоб вирішити конкретні професійно - орієнтовані задачі [13].

Тоді як Т. Тарасова доцільно зауважує, що «студентами закладів вищої освіти є люди періодів ранньої та зрілої юності або початку дорослості. Основою психологічної характеристики студентства, з одного боку, присутні прояви загальних психологічних особливостей юнацького віку, а з іншого боку - ті, що пов'язані із специфічними умовами життя і діяльності у ЗВО» [29].

Науковці, характеризуючи психологічні особливості юнацького віку, зазначають, що в даний період випадає багато кризових соціальних подій у житті особистості: а) отримання паспорта; б) настання кримінальної відповідальності; в) можливість реалізації активного виборчого права; г) можливість вступу до шлюбу [16]. В цей період часу особистість є найбільш вразлива і не захищена від життєвих криз, через відсутність власного життєвого досвіду. Юнацький вік розглядається як особливий в онтогенезі, оскільки саме в цьому віковому періоді постає питання щодо смислу життя.

Також у віці 18-25 років молоді люди легко знайомляться, легко утворюються дружні зв'язки, закохуються, створюються сім'ї. І головним для них є навчання для здобуття професії, або працевлаштування і трудова діяльність. Або те і інше разом. Завдяки цьому молоді люди вчаться етиці та моралі стосунків між людьми (ділових, особистих тощо), а також виробляють професійно-трудовах навички. У цьому віці молоді люди формують стійкі властивості особистості і стабілізуються усі психічні процеси, її характеру. А сама цей віковий період, людина може бути творчою, креативною, максимально працездатна. Вона вчиться, набуває досвіду і оволодіває найбільш складними способами інтелектуальної діяльності у різноманітніших і сучасних галузях науки і техніки; у трудовій діяльності (інтелектуальній, фізичній); опановані знання, навички, уміння не лише втілюються, але і отримують подальший розвиток та творче вдосконалення [22].

Безумовно, навчання з закладах вищої освіти впливає на формування особистості молодої людини. Вступ до цього закладу теоретично зміцнює її віру у власні сили і здібності. Під час навчання у ЗВО формується професійна спрямованість особистості.

У ЗВО відбувається початкове розуміння професії, визначається життєва позиція молодої людини, вивчаються індивідуальні способи діяльності, форми поведінки і спілкування. Але проблема професійного самовизначення майже завжди поєднується з проблемою життєвої перспективи, глибинними внутрішніми конфліктами самопізнання, самореалізації, самовираження [18].

Проте «становлення спеціаліста у вищій школі передбачає не лише набуття певних знань і навичок. Протягом періоду навчання формуються установки, інтереси, ціннісні орієнтації та спеціальні навички, необхідні для подальшої роботи, здійснення соціалізації спеціаліста, на яку впливають особливості особистості, типові психологічні реакції індивіда та тісно пов'язаний з ними характер взаємин із соціальним середовищем. За роки перебування в ЗВО також розкриваються потенційні можливості, удосконалюється інтелект. У процесі здійснення навчально-пізнавальної

діяльності відбувається формування особистісних якостей студентів, основне місце серед яких займає здатність до самоуправління. У результаті становлення особистісних структур самоорганізація студента переходить на позицію суб'єкта навчально-пізнавальної діяльності» [22, с. 60].

Розвиток психіки студентів характеризується такими особливостями та новоутвореннями як:

- Активно розвиваються моральні та естетичні почуття (за Т. Тарасова);
- Стабілізується характер (за Д. Медведєвим, Т. Тарасова);
- Відбувається процес оволодіння сукупності соціальних ролей дорослої людини (за Д. Медведєвим, Т. Тарасова);
- З'являється почуття відповідальності за своє життя, якої раніше не було, яке тісно пов'язане з обраною професією та опанування соціальних ролей (за Т. Тарасова);
- Досягнення розвитку інтелектуальних і фізичних сил, бо це пора найскладнішого структурування інтелекту, що є індивідуально варіативним (Б. Ананьєв);
- Посилюються свідомі мотиви поведінки (за Д. Медведєвим, Т. Тарасова);
- Зміцнюється волюві якості (впевненість у своїх силах, рішучість, наполегливість, самостійність тощо) (за Д. Медведєвим, Т. Тарасова);
- Зростає самооцінка, підвищується рівень самосприйняття і самоповаги (за Т. Тарасова);
- Готовність до самостійного життя, удосконалюється професійне самовизначення, прагнення практикуватися в обраній професії, адекватно реагувати на невдачі (за М. Гамезо, Е. Петровою, Л. Орловою);
- Зростає усвідомлення свого призначення у житті, його смислу, розуміння власного «Я» та своєї унікальності. Вміння зберегти свою сутність і своє правильне розуміння світу.

Отож, розглянемо детальніше як освітнє середовище впливає на стресостійкість студентів. Більша кількість дослідників сходяться до однієї

думки, «що стресостійкість – це властивість особистості, яка постає як єдність генетичних та індивідуально-особистісних особливостей суб'єкта (Л.Китаєм-Смик, Д. Леонтьєв, В. Мясичев, Ю. Щербатих, В. Корольчук). Зазначений феномен є динамічним, інтегративним утворенням, що залежить від вроджених особливостей організму, досвіду, сформованого у ранньому дитячому віці, особистісних особливостей, що постали в процесі соціалізації, спрямованості особистості, когнітивних особливостей суб'єкта діяльності, прогнозування майбутнього, особливостей соціального оточення. Вона є системою особистісних якостей, що дають змогу людині витримувати стрес значущі, вольові та емоційні навантаження» [22, с. 39].

Вступаючи до ЗВО, студенти у процесі інтеграції до нової соціальної групи та здобуття професії переживають низку стресів, які пов'язані насамперед з новим оточенням. Ситуації педагогічної взаємодії, а також міжособистісної часто призводить до труднощів, що спричиняють переживання стресового стану.

Часто стрес у студентів може спровокувати конфліктні ситуації, особистий досвід, вміння опановувати складні життєві ситуації та різний рівень стресостійкості (В. Бодров, О. Лактіонов, О. Маклаков, В. Моляко, М. Савчин, Т. Титаренко, Ю. Швалб, С. Яковенко та інші) [7, с. 315].

Західні дослідники подали свою «Модель соціальної резильєнтності» - стратегію формування навичок утримання чи повернення в зону комфорту, як можливості розвитку стресостійкості особистості до дії стрес-фактору. Отож, розглянемо модель:

1) сканування своїх відчуттів (розрізнення відчуттів збентеження, розладу і гармонії);

2) створення ресурсів, їх пошук та активація;

3) пошук підтримок (заземлення);

4) усвідомлене використання охоронних, заспокійливих рухів;

5) використання стратегій повернення до зони комфорту;

б) переключення на ресурси та перебування у стані ресурсоспоживання [13].

Таким чином, сучасні психологи виокремлюють низку ситуацій, що можуть спровокувати стресові ситуації студентської молоді ЗВО, до них відносяться:

- « процес адаптації студентів до умов життєдіяльності у вище навчальному закладі;
- адаптація першокурсників, вихід із провінційних поселень, до великих міст (мегаполісів);
- інформаційний стрес зумовлений різким збільшенням обсягу навчального матеріалу, браком методичного забезпечення, необхідністю пошуку валідної інформації та використання значної кількості наукових джерел для формування ґрунтовних знань;
- переживання стресу в умовах інтелектуальних випробувань (екзамени, конференції, публічні виступи, проблемні питання, контрольні роботи, навчальна практика, самостійна робота;
- стресові ситуації, зумовлені конфліктною взаємодією в системах «студент – студент», «студент – педагог»;
- стрес зумовлений розчаруванням у професійному виборі чи у виборі навчального закладу;
- Ситуація адаптації до соціальної ролі професіонала в умовах навчально-виробничої практики;» [22].

Переживання зазначених стресових ситуацій може призвести до формування позитивного досвіду подолання стресової ситуації, розвитку стресостійкості, або може спровокувати виснаження студента, бажання перервати навчання (актуалізація стратегії втечі) [22, с. 42-43].

Основним підґрунтям емоційної стійкості є відповідальність і схильність до стресу, тому дуже важливим є зв'язок стресостійкості з локусом контролю: «локус контролю розглядається як психологічний фактор, що характеризує схильність людини нести відповідальність за події, що відбуваються в житті і

результати своєї діяльності, керувати власними здібностями і можливостями» [27, с. 315].

Наприклад, А. Степова підкреслює, що рівень стресостійкості є значущим для осіб юнацького віку. До чинників стресостійкості вона також відносить самооцінку, особистісну й ситуативну тривожність, копінг-стратегії, локус-контроль, рівень саморегуляції. Саморегуляція допомагає зберегти внутрішню рівновагу особистості, контролю над власною свідомістю, силою волі, що виражається в свідомій поведінці, аналізованих вчинках та діях, проведених на вимогу ситуації [27, с. 316].

Отож, проаналізуємо наукові дослідження з проблеми стресостійкості в осіб юнацького віку. Молодь з високим рівнем стресостійкості мають впевнені переконання, впевнені в собі, а також в особистих життєвих позиціях, досить спокійно ставляться до зовнішніх змін, достатньо легко адаптуються до реальності. Студенти з середнім рівнем стресостійкості характеризуються помірним рівнем стресостійкості в стресових ситуаціях, вони здатні витримувати серйозні зміни, але не завжди правильно й адекватно поведуться в стресових ситуаціях; в юнаків із низьким рівнем стресостійкості – виразні труднощі пристосування до нових обставин, деструктивне реагування на вплив стресогенних чинників [7, с. 72 – 73].

Тоді як О. Донець звертає увагу на той факт, що у виборі стратегій подолання стресу характерно саме для юнацького віку. За результатами досліджень, підлітковий та юнацький вік є періодом активного формування стабільного стилю подолання стресу. При подоланні стресу, юнаки частіше вибирають такі стратегії як конфронтація, дистанціювання та уникнення. У самостійних пошуках адаптації до стресової ситуації дівчата та хлопці іноді вдаються до використання шкідливих для здоров'я (вживання алкоголю та наркотичних речовин) звичок. Особистість у юнацькому віці більш схильна до використання не продуктивних стратегій таких, як «активний відпочинок» та «відволікання». Як зазначає дослідниця, в дівчат із віком також збільшується кількість непродуктивних стратегій, зокрема самозвинувачення [4].

Отже, ми можемо зробити висновок, що:

По-перше, рівень стресостійкості має вагомий вплив на особистість, коли доводиться нести відповідальність за події, які відбуваються в її житті та результати своєї діяльності;

По-друге, юнацький вік є експериментом для визначення стратегій подолання стресу, які не завжди є продуктивними;

По-третє, рівень стресостійкості є значущою рисою для осіб юнацького віку, оскільки, в цей час, активно формуються стійкі переконання та стабільний стиль подолання труднощів [3].

Проаналізувавши наукові дослідження, можемо дійти висновку, що ЗВО має великі можливості впливу на формування особистості студента, передумовами якого є його вікові психологічні особливості, як в учбово-професійній діяльності так і в особистісному формуванні індивіда.

1.3 Особливості психологічного супроводу студентської молоді в умовах війни.

24 лютого 2022 року росія розпочала повномасштабне вторгнення в Україну. Це початок війни, яка триває до цього часу. Вона забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але руйнує психіку людини. Постійний перегляд новин, повідомлення повітряної тривоги, звуки вибухів та найгірше повідомлення, звістки про смерть близьких родичів, наших воїнів, мирних жителів, маленьких дітей які тільки почали свій життєвий шлях, негативно впливає на ментальне здоров'я, дає надмірне навантаження на нервову систему громадян. Запровадження воєнного стану в Україні активізує питання психологічної підтримки громадянам і всім учасникам освітнього процесу. Для того, щоб зберегти психологічне і фізичне здоров'я, потрібно розвивати стресостійкість. Стресостійкість - це сукупність вольових якостей особистості, які дозволяють пережити стрес та складні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини . На даний час поняття «стресостійкості» є

особливо актуальне. Саме тому метою мого дослідження є визначити психологічний рівень стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Сьогодні важливим напрямком у психології виділяють психологічний супровід. Поняття «супроводжувати» за словником української мови, - означає іти з ким-небудь як супутник, показуючи шлях, постійно бути разом. Саме поняття «супровід» є досить поширеним у сучасній психології та педагогіці. Сучасні теоретики та практики виділяють психологічний супровід як третю сторону освіти, що об'єднує навчання і виховання. Це розуміють як єдність усіх учасників освітнього процесу для створення позитивного розвитку учнів упродовж усього навчального процесу, при цьому зберегти по максимуму його індивідуальність, свободу та відповідальність. Психологічний супровід допомагає в розвитку психологічної індивідуальності, створенні особистісних утворень, самовизначенні, а також вплив на особистісне зростання в періоди життєвих випробувань, внутрішнього світогляду та вибору.

Психологічний супровід здійснюється за допомогою оптимізації психологічного стану людини, що сприяє зниженню психологічних проблем, які перешкоджають навчальній, особистісній і соціальній саморегуляції на кожному з етапів життєвої ситуації людини, малих груп, колективів, формальних і неформальних групи [6].

Проте у «складній емоціогенній ситуації важливо зберегти здатність адекватно мислити і успішно працювати, що значною мірою залежить від емоційної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості. Зокрема, студенти глибоко переживають те, що відбувається в Україні. У їхніх переживаннях відображається почуття мільйонів українців, які вболівають за свою країну, тривожаться за рідних, болісно приймають страждання людей і мріють про перемогу. Для підвищення емоційної стійкості студентської молоді необхідно посилити психологічну підтримку, яка має бути реалізована у закладі вищої освіти для створення безпечних, комфортних (психологічному розумінні) умов навчання» [30, с. 129].

Для формування стратегії психологічної безпеки, професійно-особистісного розвитку студента, що визначає вибір ефективних способів запобігання, а також зниження та подолання наслідків впливу на нього внутрішніх та зовнішніх факторів середовища. На початку війни, почали вноситись зміни у систему вищої освіти України. У зв'язку з динамічними змінами, які відбуваються в нашій країні, а також в країнах Європи та інших країнах світу, здійснюється підготовка конкурентоздатного фахівця, важливою професійною характеристикою якого є позитивне ставлення до діяльності, емоційна стабільність, стресостійкість, прогнозованість розвитку його особистості тощо [30].

Отож, від початку війни, приблизно 7 мільйонів людей були змушені залишити власні домівки у пошуку безпечних місць перебування для себе і своїх рідних, близьких людей. Для більшості людей війна стала несподіванкою, до якої ніхто не міг і не хотів готуватись ні фізично, а саме основне психологічно. Тож важливі рішення, пов'язані з міграцією в цілях виживання, приймалися поспіхом, під звук вибухів, артилерійських снарядів, сирен. Вся ця ситуація позначилась на психоемоційному стані усього населення країни: дітей цивільних, військових. За період активних військових дій населення усвідомило, що в країні відбувається війна, тож «адаптувалося» до вибухів, до свисту ракет, але тривала невизначеність у різноманітних аспектах життя: безпечному, фінансовому, соціальному, політичному тощо - значно підвищило рівень тривоги. Тривога - це емоційний стан, який є нормою і життєво важливою реакцією організму на небезпечну ситуацію і, водночас, її пролонгація, стає великою проблемою, оскільки зростає вірогідність її перетворення у тривожність як особистісну рису. Саме тому проблема збереження психічного здоров'я, нормалізації психоемоційного стану посіла важливе місце у соціально-психологічній адаптації та особистісної безпеки. У сфері психічного здоров'я, соціально-психологічна підтримка, психологічна едукація щодо навчання є доказовим протоколом

самодопомоги особистості у гострій кризі задля відновлення психоемоційного благополуччя життя населення [21].

Тривога як «специфічний стан людини, яка перебуває в особливо напружених умовах, проявляється в надмірному хвилюванні і страху щодо загроз фізичної небезпеки, неприємностей, невдач» [21, с. 123]. Тривогу досліджували вітчизняні та зарубіжні дослідники такі як: В. Астапов, Ф. Василюк, Р. Лазарус, М. Левітов, М. Литвак, В. М'ясищев, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, П. Тілліх та інші. Також розроблено велику кількість методик на визначення рівня тривожності.

Тривога – емоційний стан, який щоденно відчують на собі українці, де б вони не знаходились, чи на території України або за кордоном. До симптомів тривоги можна віднести: 1) постійний страх, занепокоєння; 2) дратівливість, тривожне очікування поганого; 3) дискомфорт при зоровому контакті;

4) шлунковий та головний біль; 5) тремор; 6) тихе мовлення; 7) хронічна втома (може проявлятися з самого ранку); 8) порушення сну; 9) ускладнена концентрація; 10) порушення когнітивних функцій, тобто нормальної роботи головного мозку – зниження пам'яті, розумових здібностей.

Варіанти тривожності згідно з даними Національного інституту охорони здоров'я США, проявляються в особистості як:

1) хронічний стан сильного занепокоєння і напруги (зазвичай без об'єктивних на те причин) і є ознакою генералізованого тривожного розладу (ГТР);

2) раптові та повторювані напади паніки, епізод сильного страху та дискомфорту, характерні для панічного розладу;

3) нав'язливі думки, які змушують поводитися певним незвичайним чином і можуть свідчити про розвиток obsесивно-компульсивного розладу (ОКР);

4) відчуття тривоги внаслідок травматичної події, переживання або досвіду, що визначається як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [5].

Для того щоб запобігти тривоги серед широких верств населення актуальності набуває розповсюдження протоколів кризової допомоги з метою формування необхідних навичок самопомоги. Задля зниження рівня тривоги, варто ретельно планувати той час, який раніше відносився на навчання, роботу тощо, щоб наситити його важливими справами. Щоб розуміти чим буде наповнений день, значно знижує рівень особистісної тривоги. Також важливим чинником запобіганню тривожності є відновлення безперервності (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізичної) [1].

У «системі освіти України відповідно до ст. 76 Закону України «Про освіту» діє психологічна служба, що забезпечує своєчасне та систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їхньої поведінки й діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для соціального й інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей і завдань системи освіти. Діяльність психологічної служби у системі освіти України провадиться практичними психологами, соціальними педагогами, методистами та директорами (завідувачами) навчально-методичних кабінетів/центрів/лабораторій.

Психологічна служба, як складова державної системи охорони психічного й соціального здоров'я громадян, покликана надавати соціальну та психологічну допомогу особистості не тільки в кризові моменти її життя, а й у процесі її розвитку та саморозвитку» [14, с. - 210].

Основні види діяльності психологічної служби у ЗВО

№	Види діяльності психологічної служби	Психологічний супровід
1.	Діагностика	психоаналіз студентів, їхніх груп та колективів;
2.	Корекція	реалізація психолого-педагогічних заходів з метою відкидання відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, схильності до залежностей та правопорушень, формування соціально корисної життєвої перспективи;
3.	Реабілітація	надання психолого-педагогічної допомоги студентам, які перебувають у кризовій ситуації з метою адаптації до умов навчання і життєдіяльності;
4.	Профілактика	власне попередження відхилень у психофізичному розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунків. Запобігання конфліктних ситуаціях у навчально-виховному процесі;
5.	Прогностика	планування змісту і способів індивідуального розвитку студентів, визначення тенденцій розвитку груп та відносин між групами.

На сьогодні головним пріоритетом діяльності закладів вищої освіти є забезпечення психологічної стійкості студентів, які постраждали від російської збройної агресії. За даних умов роль психологічної служби системи освіти істотно зростає [22, с. 191- 192].

Відповідно до закону України «Про освіту» та Положення про психологічну службу в системі освіти України, затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509, «визначають загальне спрямування діяльності психологічної служби в закладах освіти щодо проблеми профілактики стресів, зокрема розв'язання освітніх та виховних завдань, що сприятиме збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню

основних рис відповідальної поведінки, повноцінному розвитку особистості, створенню умов для формування мотивації до самовиховання й саморозвитку» [15, с. – 211].

Наприклад, дослідниця О. Тарасова у своїх працях вважає, що «психологічна підтримка в професійному навчанні є необхідною, оскільки виступає головною умовою формування стресостійкості особистості та кваліфікованого фахівця, який відповідає сучасним вимогам роботодавця» [28].

Дослідниця вважає, що основними завданнями психологічної служби професійного навчання є:

1) «дослідження особистості студентів з метою виявлення індивідуальних особливостей та організація навчального процесу з їхнім врахуванням;

2) розвиток у студента самостійності, комунікабельності, активності, кваліфікованості, вміння діяти в кризових ситуаціях;

3) допомога в соціально-психологічній адаптації студентів у групі та налагодження відносин з викладачами й керівництвом вищого навчального закладу;

4) організація психологічної роботи під час розвивальних занять та тренінгових груп;

5) психологічне консультування викладачів та студентів з особистих проблем;

6) інформування студентів про специфіку їх професійної діяльності;» [28].

Так як в деяких сучасних дослідженнях увага зосереджена на покликанні психологічної служби підвищувати психологічну компетентність студентської молоді. Здійснювати корекцію ірраціональних установок відносно обраної професії, також активізувати пізнавальну діяльність та формувати професійний образ «Я» студента [24].

Отже, основною метою психологічного супроводу виступає формування стресостійкості як особистісно-професійної інтеграції студентської молоді відповідно до трансформаційного середовища. В умовах воєнного стану психологічний супровід набуває особливої актуальності для ЗВО. Таким чином підсумовуючи вище матеріал, можна зробити наступні висновки: війна спровокувала психологічне напруження для студентської молоді, велика кількість студентів були змушені змінити терміново місце проживання на території України, або виїхати за кордон у пошуку безпечного місця проживання, розлука між членами родини, хвилювання за близьких, фінансова нестабільність, соціалізація, у наслідок чого істотно зросла роль психологічної стресостійкості та навички формування її.

Висновки до розділу I

Проблема стресостійкості особистості на сьогоднішній день вивчається науковцями в різних галузях: психології, біології, медицині, соціології, педагогіки та в інших гуманітарних науках, тому все більше набуває міждисциплінарного характеру.

Таким чином, проаналізувавши різні підходи та погляди стосовно трактування «стресостійкості», існуючих у сучасній психологічній науці, можна виділити основні характеристики даного феномену:

- 1) стресостійкість прирівнюється до емоційної стійкості;
- 2) стресостійкість - це здатність, риса, якість, яка має вплив характер діяльності;
- 3) стресостійкість як інтегральна, структурна характеристика, що об'єднує в собі різні психологічні, фізіологічні, поведінкові складові;
- 4) стресостійкість - це якість, вміння контролювати особисті емоції, при цьому зберігати працездатність на дуже високому рівні, здійснювати складну діяльність при цьому без вираженої напруженості, а також не брати до уваги вплив емоцій.

«Стресостійкість – це динамічна, структурно-функціональна, інтегральна властивість індивіда – наслідок трансактного процесу зіткнення особи із стресогенним чинникам» [9, с. 179].

Безумовно, навчання в закладах вищої освіти, впливає на формування особистості молодшої людини. Вступ до цього закладу теоретично зміцнює її віру у власні сили і здібності. Під час навчання у ЗВО формується професійна спрямованість особистості.

Вступаючи до ЗВО, студенти у процесі інтеграції до нової соціальної групи та здобуття професії переживають низку стресів, які пов'язані насамперед з новим оточенням

Отже, можемо зробити висновок, що:

- емоційна стійкість пов'язана зі схильністю особистості нести відповідальність за події й результати своєї діяльності, які відбуваються в її житті;
- юнацький вік дає можливість особистості визначитися із стратегією подолання стресу, які не завжди є продуктивними;
- стресостійкість є значущою якістю для особистостей юнацького віку, бо в цей віковий період, активно створюються стійкі переконання та стабільний стиль подолання труднощів [3].

Проаналізувавши наукові дослідження, можемо дійти висновку, що ЗВО має великі можливості впливу на формування особистості студента, передумовами якого є його вікові психологічні особливості, як в учбово-професійній діяльності так і в особистісному формуванні індивіда.

На даний час головним пріоритетом діяльності закладів вищої освіти є забезпечення психологічної стійкості студентів, які постраждали від російської збройної агресії. За даних умов роль психологічної служби системи освіти істотно зростає. Основною метою психологічного супроводу виступає формування стресостійкості як особистісно-професійної інтеграції студентської молоді відповідно до трансформаційного середовища. В умовах воєнного стану психологічний супровід набуває особливої актуальності для ЗВО.

«Стресостійкість» - це сукупність якостей особистості, які дозволяють пережити стрес та складні життєві ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності людини . На даний час поняття «стресостійкості» є особливо актуальне. Саме тому метою мого дослідження є визначити психологічний рівень стресостійкості студентської молоді в умовах війни. Висновки емпіричного дослідження подано у II розділі

Розділ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗВО З РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Методологія емпіричного дослідження стресостійкості студентської молоді ЗВО

Емпіричне дослідження проводиться з метою встановити рівень стресостійкості студентської молоді ЗВО в умовах війни.

Вибірку емпіричного дослідження склали 40 студентів 1-4 курсів ОР Бакалавр спеціальності «Психологія» Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Вибірка складається з 90% дівчат і 10% хлопців. Середній вік студентів - 20 років. Всі респонденти проходили дослідження добровільно і дали згоду на обробку персональних даних.

Етапи емпіричного дослідження:

1. Перший етап – підготувати методики, розробити анкету та процедуру дослідження, спрямованих на визначення показників стресостійкості у молоді ЗВО в умовах війни;

2. Другий етап – провести емпіричне дослідження на визначення рівня стресостійкості у студентської молоді;

3. Третій етап – проаналізувати і опрацювати результати дослідження, зробити висновок та описати виявлені в ході емпіричного дослідження рівні стресостійкості студентської молоді ЗВО в умовах війни;

4. Четвертий етап – на основі отриманих результатів розробити орієнтовну програму психологічного супроводу студентської молоді ЗВО в умовах війни.

Попередні завдання визначили хід практичної частини роботи, в якій можна виділити такі пункти: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі було створено систему методів і процедур отримання даних, що включає в себе опитування та тестування. Отож, змістом

підготовчого етапу стало підбір психодіагностичних методик, необхідних для дослідження стресостійкості студентської молоді ЗВО.

Для діагностики дослідження були вибрано наступні методики:

I. Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс*) [12, с. 21] (Додаток А);

II. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін) [12, с. 25-28] (Додаток Б);

III. Методика « Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан) [36] (Додаток В);

IV. Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона [33] (Додаток Д);

V. Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту [35] (Додаток Е).

Дальше ознайомимося з більше докладним описом психодіагностичних методик, які використовувались в емпіричному дослідженні.

I. «Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс*) [12, с. 21] (Додаток А).

Призначення методики: виявити зміни емоційного стану особистості протягом певного періоду.

Опис методики: методика складається з 4 наборів суджень, у кожному із запропонованих наборів суджень обирайте те, яке найчастіше описує Ваш теперішній стан. Порядковий номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

Ключ до методики:

Вимірюються такі показники:

I1 – “Спокій – тривога”.

I2 – “Енергійність – втомлюваність”.

I3 – “Піднесеність – пригніченість”.

I4 – “Упевненість у собі – безпорадність”.

Індивідуальна самооцінка I дорівнює номеру судження, обраного випробуваним з відповідної шкали.

I5 – сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану:

$I5=I1+I2+I3+I4$, де I1, I2, I3, I4 – індивідуальні значення за шкалами.

Інтерпретація результатів:

Якщо сума індивідуальних значень не перевищує 16 балів, то емоційний стан респондента є тим “родючим ґрунтом”, де потрапивши у сімейні стреси та кризові переживання, вони “проростуть і дадуть урожай” у вигляді сімейного вигорання та психосоматичних захворювань;

17–32 бали – життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають йому змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати сімейні стреси;

33–40 балів – “фонтан емоцій”, поєднаний із самовпевненістю, що межує з переоцінкою своїх можливостей, може спричинитися до марності докладених респондентом зусиль і його нездатності активно діяти в разі виникнення стресової ситуації» [12, с. 21].

II. Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін) [12, с. 25-28] (Додаток Б).

Призначення методики: для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності.

Опис методики: методика розділена на 2 шкали

- Шкала ситуативної тривожності (СТ)
- Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Кожна шкала має по 20 суджень і 4 відповіді з відповідним балом. Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь в цей момент. Над судженням довго не замислюватись, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Ключ до методики визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін)

Номер судження	Відповіді				Номер судження	Відповіді			
	4	3	2	1		4	3	2	1
1.	4	3	2	1	1.	4	3	2	1
2.	4	3	2	1	2.	4	3	2	1
3.	4	3	2	1	3.	4	3	2	1
4.	4	3	2	1	4.	4	3	2	1
5.	4	3	2	1	5.	4	3	2	1
6.	4	3	2	1	6.	4	3	2	1
7.	4	3	2	1	7.	4	3	2	1
8.	4	3	2	1	8.	4	3	2	1
9.	4	3	2	1	9.	4	3	2	1
10.	4	3	2	1	10.	4	3	2	1
11.	4	3	2	1	11.	4	3	2	1
12.	4	3	2	1	12.	4	3	2	1
13.	4	3	2	1	13.	4	3	2	1
14.	4	3	2	1	14.	4	3	2	1
15.	4	3	2	1	15.	4	3	2	1
16.	4	3	2	1	16.	4	3	2	1
17.	4	3	2	1	17.	4	3	2	1
18.	4	3	2	1	18.	4	3	2	1
19.	4	3	2	1	19.	4	3	2	1
20.	4	3	2	1	20.	4	3	2	1
Сума СТ =					Сума ОТ =				

Інтерпретація результатів:

Підсумковий показник за кожною із шкал може коливатися в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим більший підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної і особистісної).

Інтерпретуючи показники, можна орієнтуватися на такі оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31–44 бали – помірна; 45 балів і більше – висока» [12, с. 25-28].

III. Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан) [36] (Додаток В).

Призначення методики: методика призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості, дослідження базисних стратегій поведінки людини. Призначення опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на 3 групи:

- - стратегія вирішення проблем;
- - стратегія пошуку соціальної підтримки;
- - стратегія уникнення.

Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим.

Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем.

Опис методики: опитувальник складається із 33 тверджень, на якому представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Читаючи наведені нижче твердження, виберіть один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: «Повністю згоден», «Згоден», «Не згоден».

Ключ до методики: Шкала «вирішення проблем» - відповіді «так» по пунктах 2, 3, 8, 9, 11, 15,16,17,20,29,30; Шкала «пошук соціальної підтримки» - відповіді «так» по пунктах 1,5,7,12,14,19,23,24,25,31,32; Шкала «уникнення проблем» - відповіді «так» по пунктах 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Інтерпретація результатів: бали нараховуються за такою схемою: "Повністю згоден" оцінюється в 3 бали; "Згоден" - у 2 бали; "Не згоден"- в 1 бал.

Відповіді випробуваного порівнюються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Таблиця 2.2

Норми для оцінки результатів методики «Індикатор копінг-стратегії» [36].

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Середній	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Високий	> 31	> 29	> 27

IV. «Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона [33] (Додаток Д).

Призначення методики: визначити самооцінку особистості.

Опис методики: методика складається з 10 питань, до кожного з яких запропоновано відповіді: «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто».

Ключ до методики: обробка отриманих результатів проводиться шляхом підрахунку балів - 0, 1, 2, 3, 4 - відповідно до вибраних відповідей.

Інтерпретація результатів:

- «Відмінно» – 0,5-6,7 бала;
- «Добре» – 6,8-14,1 бала;
- «Задовільно» – 14,2-24,1 бала;
- «Погано» – 24,2-34,1 бала;
- «Дуже погано» – 34,2-40 бала.

Зазначені бали діють у межах 18-29 років, що відповідає віку досліджуваних студентів» [33].

V. «Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту [35] (Додаток Е).

Призначення методики: визначити тип темпераменту особистості і яскраво виражені риси характеру.

Опис методики: методика містить 57 запитання. На питання досліджуваній дає коротку відповідь «так» або «ні».



Рмс. 2.1 Ключ до тесту Г. Айзенка для визначення типу темпераменту

1. Екстраверсія /Е/.

„Так” - 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57

„Ні” - 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм /Н/.

„Ні” - 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Правдивість.

„Так” - 8, 16, 24, 28, 36, 44.

„Ні” - 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Якщо загальна сума співпадінь у першій шкалі перевищує 12, то це виражений екстраверт, якщо менше - інтроверт.

Інтроверсія		Екстраверсія	
Значна	Помірна	Значна	Помірна
1-7	8-11	12-18	19- 24

Підраховавши кількість співпадінь, визначаємо рівень нейротизму. Якщо їх більше 14, то можна вважати, що особа емоційно нестійка.

Емоційна стабільність		Емоційна нестабільність	
Висока	Середня	Висока	Середня
1 - 10	11 - 14	15- 18	19- 24

3. Підраховавши кількість співпадінь за шкалою „правдивість” визначаємо рівень щирості відповідей. Якщо загальна сума перевищує 4-5 співпадінь, то це свідчить про нещирість у відповідях. Тому достовірність отриманих результатів потрібно поставити під сумнів.

Інтерпретація результатів:

Холерик - екстраверт, емоційно нестійкий.

Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільний.

Меланхолік - інтроверт, емоційно нестійкий.

Флегматик - інтроверт, емоційно стійкий.

Як правило, типи темпераменту не зустрічаються в житті в чистому вигляді і можна говорити тільки про перевагу тих чи інших рис.

Екстраверт, згідно вчення Айзенка, комунікабельний, йому подобаються веселі й гарні товариства, він має багато друзів. Проте імпульсивний і діє під впливом конкретної ситуації. Екстраверту подобається висловлювати гострі

репліки. Йому до вподоби переміни. Він добродушний і веселий оптиміст, любить сміятися, віддає перевагу руху і дії, має тенденцію до агресивності, запальний, його емоції і почуття контролюються мало, на нього не завжди можна покластися.

На протилежному полюсі до екстраверта знаходиться інтроверт. Це спокійна, стримана, скромна і інтроспективна людина. Віддає перевагу книзі порівняно спілкуванню. Тримає дистанцію з усіма, крім близьких людей. Наперед планує свої дії, не довіряє мимовільним потягам, серйозно відноситься до прийнятого рішення, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, рідко робить агресивні поступки, не виходить із себе. На інтроверта можна покластися. Він дещо песимістичний, проте високо цінує етичні норми.

Фактор нейротизму свідчить, згідно позиції Айзенка, про емоційно-психологічну стійкість і нестійкість, стабільність, або нестабільність, і розглядається в зв'язку із природженою стабільністю вегетативної нервової системи. Фактор нейротизму являє собою параметр, у відповідності з яким усіх осіб можна розмістити в один ряд, у якому на одному полюсі знаходяться особистості з високою стабільністю, зрілістю і хорошою активністю, а з іншого - надмірно нервозні, нестійкі і погано адаптовані. Усі інші розташовані в інтервалі між ними» [35].

Отже, за допомогою обраних діагностичних методик можна детальніше дослідити рівень стресостійкості студентської молоді ЗВО. Зокрема, їх можна використовувати ще в низці інших варіацій та наукових досліджень, що є перевагою. Результати емпіричного дослідження представлені у параграфі 2.2.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для досягнення мети ми провели емпіричне дослідження серед студентів спеціальності «Психологія» ОР Бакалавр Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника .

Результати анкетування студентської молоді ЗВО показали, що рівень напруги, коли згадується про травматичну ситуацію, зростає у більшості студентів (4-7 балів - 67.5%) (рис 2.2).

Вкажіть Ваш рівень напруги, коли ви згадуєте про травмівну ситуацію:
40 відповідей

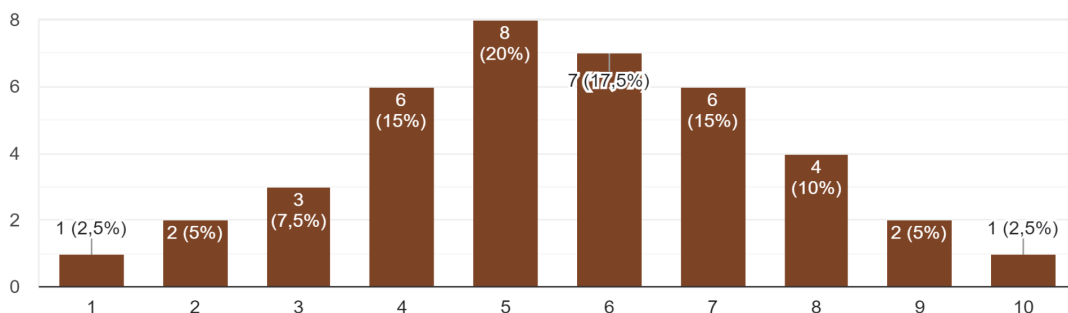


Рис. 2.2. Рівень самооцінки напруги, коли ви згадуєте про травмівну ситуацію:

Аналіз самооцінки стресостійкості студентів ЗВО ра зезультатами анкетування показав, що переважає середній рівень (5-7 балів - 56%) (Рис. 2.3).

Вкажіть Ваш рівень стресостійкості:
40 відповідей

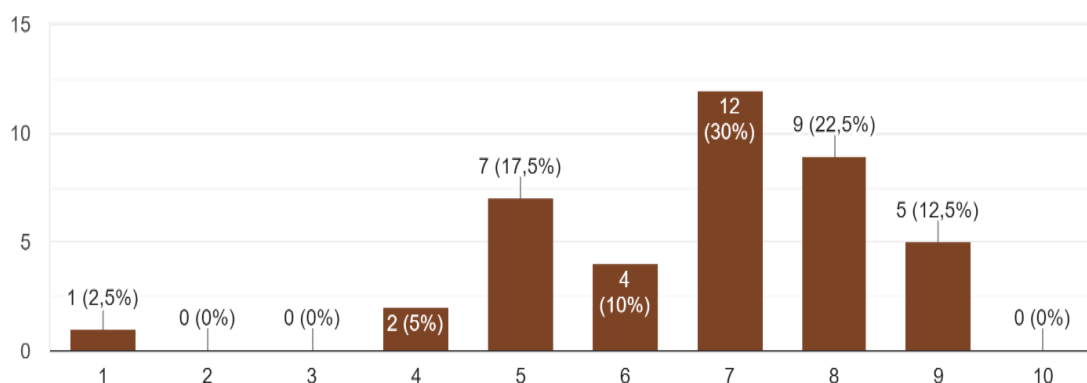


Рис. 2.3. Рівень самооцінки стресостійкості студентів ЗВО за результатами анкетування

Розглянемо результати дослідження за методиками, які були запропоновані на визначення рівня стресостійкості в студентській молоді ЗВО.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Методика самооцінки емоційних станів» (автори А. Уессман, Д. Рікс) подані на рис. 2.4; 2.5; 2.6; 2.7.

Емоційний стан - це є характеристика емоцій людини, що відображає її положення щодо об'єктів навколишнього середовища. Стан може спостерігати як зовні, так і внутрішньо. Внутрішній стан емоцій фіксується свідомістю суб'єкта на певний момент часу тих відчуттів благополуччя (неблагополуччя) як організму в цілому, як і його частин. Зовні оцінка стану емоцій фіксується висловлюваннями випробуваного за певними ознаками. Стан людини виступає регулятивною функцією адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

Спокій – тривога
40 відповідей

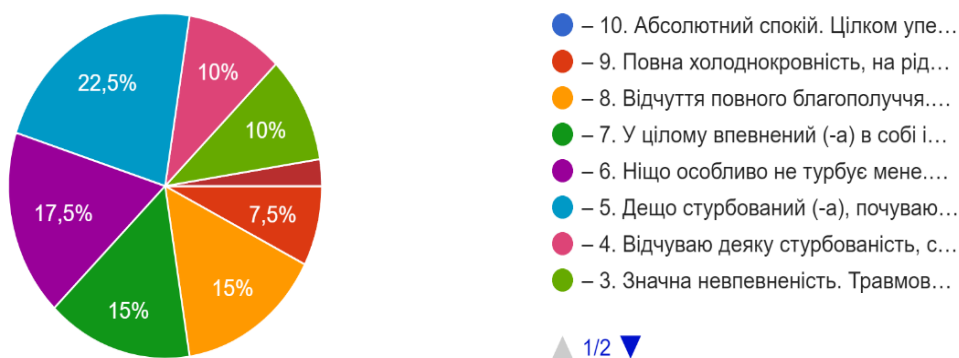
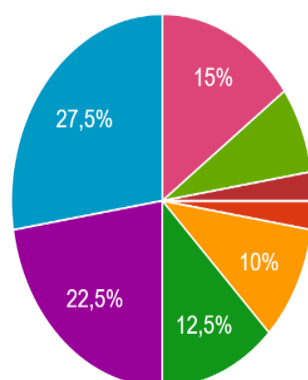


Рис. 2.4. Загальний показник самооцінки емоційних станів студентів ЗВО за судженнями Спокій-тривога.

Енергійність – втомлюваність

40 відповідей



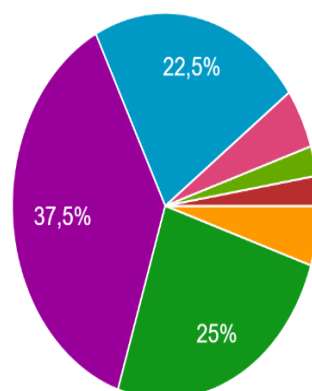
- – 10. Порив, що не знає перепон. Ж...
- – 9. Життєздатність б'є через край,...
- – 8. Багато енергії, сильна потреба...
- – 7. Почуваюся бадьоро, у запасі чи...
- – 6. Відчуваю себе достатньо бадьо...
- – 5. Злегка втомлений (-а). Енергії н...
- – 4. Доволі втомлений (-а). У запасі...
- – 3. Велика втомленість. В'ялість. Б...

▲ 1/2 ▼

Рис. 2.5. Загальний показник самооцінки емоційних станів студентів ЗВО за судженнями Енергійність – втомлюваність.

Піднесеність – пригніченість

40 відповідей



- – 10. Сильний сплеск, піднесеність,...
- – 9. Збуджений (-а), у піднесеному н...
- – 8. Збуджений (-а), у гарному настрої.
- – 7. Почуваюся дуже добре. Життер...
- – 6. Почуваюся доволі добре, "у пор...
- – 5. Почуваюся трохи пригнічено, "т...
- – 4. Настрій пригнічений і дещо пон...
- – 3. Пригнічений (-а). Настрій понурий.

▲ 1/2 ▼

Рис. 2.6. Загальний показник самооцінки емоційних станів студентів ЗВО за судженнями Піднесення – пригнічення.

Упевненість у собі – безпорадність

40 відповідей

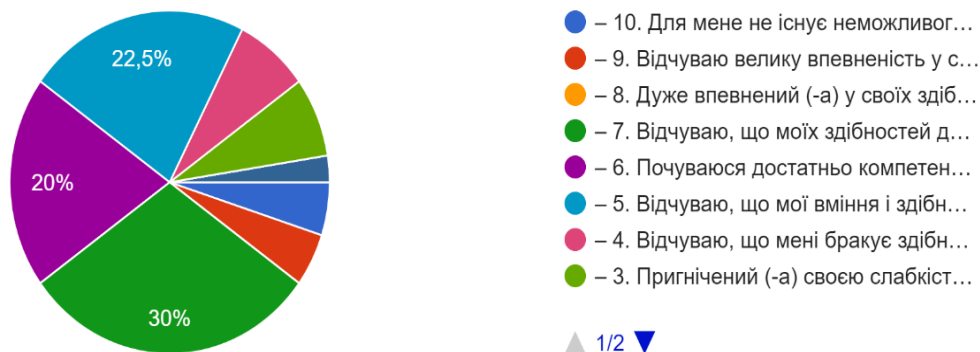


Рис. 2.7. Загальний показник самооцінки емоційних станів за судженнями Впевненість в собі – безпорадність.

Аналіз результатів діагностики показав, що третина студентів ЗВО почуває деяку стурбованість та тривогу, половина досліджуваних є більш втомленими, ніж зазвичай, майже третина опитаних почуває себе дещо пригніченими та дещо безпорадними.

Узагальнені результати є наступні:

85% студентів відповідає таким характеристикам : життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробуваного, дають змогу гнучко адаптуватися до різних життєвих ситуацій і долати сімейні стреси;

у 12,5% студентів емоційний стан є тим “родючим ґрунтом”, коли потрапивши на сімейні стреси та кризові переживання, “проростуть і дадуть урожай” у вигляді емоційного вигорання та психосоматичних розладів;

у 2,5% студентів відзначається “фонтан емоцій”, поєднаний із самовпевненістю, що межує з переоцінкою своїх можливостей, може спричинитися до марності докладених респондентом зусиль і його нездатності активно діяти в разі виникнення стресової ситуації.

Таким чином, результати дослідження показали переважання середнього рівня емоційних станів студентів ЗВО.

Результати емпіричного дослідження студентів за методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін). подані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень особистісної і ситуативної тривожності у студентів ЗВО

Ситуативна тривожність студентів			Особистісна тривожність студентів		
низька	помірна	висока	низька	помірна	висока
0	0	100%	0	12.5%	87.5%

В умовах війни рівень ситуативної тривожності у респондентів даної вибірки високий - 100%. Це свідчить про те, що студентам дуже важко контролювати свій стан у непередбачуваних ситуаціях. На території нашої країни йде війна, і що на нас чекає щохвилини ніхто не знає. Також виявлено, що у 87.5% студентів ЗВО високий рівень особистісної тривожності. Таким чином, студентам не так легко проходити навчання під час війни, вони виснажуються як фізично так і психологічно, потребують допомоги і підтримки. Детальніше переглянути результати дослідження за даною методикою надається у Додатку Є.

За методикою «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан) нами було досліджені базисні стратегії поведінки студентів. Вважається, що всі стратегії опанування, що формуються у людини протягом життя, розділяють на три великі групи:

- стратегія вирішення проблеми;
- стратегія пошуку соціальної підтримки;
- стратегія уникнення.

Але найбільш ефективним є поведінка, коли людина може використовувати всі три стратегії опанування залежно від ситуації, яка складеться у її житті. Бувають випадки, коли людина може самотійно

справитися з труднощами, а в інших випадках - їй потрібна допомога оточуючих людей. Та бувають ще і такі ситуації, коли людина старається уникати зіткнення з очікуваною проблемою, що несе негативні наслідки для неї. Опрацювавши результати, було отримано наступні дані (Табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Рівні копінг-стратегій студентів ЗВО

Результат за шкалами	Рівень за I шкалою			
	Дуже низький < 16	Низький 17-21	Середній 22-30	Високий > 31
I «вирішення проблем»			29,1	
Рівень за II шкалою				
II «пошук соціальної підтримки»	Дуже низький < 13	Низький 14-18	Середній 19-28	Високий > 29
			24,7	
Рівень за III шкалою				
III «уникнення проблем»	Дуже низький < 15	Низький 16-23	Середній 24-26	Високий > 27
		23,5		

Аналіз результатів показав, що у студентів ЗВО переважає середній рівень копінг-стратегії «вирішення проблем» (коли студенти намагаються використати всі особисті ресурси для ефективного способу вирішення проблем), середній рівень копінг-стратегії «пошуку соціальної підтримки» (активна стратегія поведінки, коли студенти звертаються за допомогою та підтримкою до людей, які їх оточують і можуть надати допомогу.) та низький рівень прояву копінг-стратегії «уникнення проблем». Тобто студенти ЗВО все ж більш схильні до активного вирішення проблем, а ні ж до їх уникнення в умовах війни.

За допомогою «Тесту на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона» ми визначили рівень стресостійкості у студентської молоді даної вибірки. Узагальнені результати подані нижче в таблиці 2.5.

Рівень стресостійкості студентів ЗВО
(за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона)

Рівень стресостійкості					
	<i>Відмінний</i>	<i>Добрий</i>	<i>Задовільний</i>	<i>Поганий</i>	<i>Дуже поганий</i>
Кількість студентів, абс	2	6	30	2	0
Кількість, %	5%	15%	75%	5%	0%

Під час оцінки рівня стресостійкості студентів за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона було виявлено, що у 75% студентів (30 людей) мають задовільний (середній) рівень стресостійкості, у 15% студентів (6 людей) - добрий рівень стресостійкості, у 5% студентів (2 людини) - поганий рівень стресостійкості. Лише 2 студента з опитаних мають високий рівень стресостійкості. Дуже поганий рівень стресостійкості не виявлено у жодного студента ЗВО.

Дослідження темпераменту за методикою Г. Айзенка дає нам змогу дослідити рівень нервової системи і визначити швидкість виникнення психічних процесів та їх інтенсивності. Підрахувавши кількість співпадінь за шкалою «правдивість», було визначено, що рівень щирості дорівнює - 4,7. Це свідчить про те, що достовірність результатів правдива і не викликає сумнівів. Загальний показник дослідження нижче поданий в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження темпераменту за методикою Г. Айзенка
у студентів ЗВО (n=40)

Інтроверсія		Екстраверсія	
Значна 1 - 7	Помірна 8 -11	Значна 12 - 18	Помірна 19 -24
0	0	13	0
Емоційна стабільність		Емоційна нестабільність	
Висока 1 - 10	Середня 11 - 14	Висока 15 - 18	Середня 19 - 24
0	0	15	0

Вважається, що у житті не зустрічається тип темпераменту в чистому вигляді, де можна говорити про перевагу тих чи інших рис. Аналіз результатів дослідження показав, що ця вибірка студентів ЗВО відноситься до екстравертів (13) та емоційно нестабільних (15), що визначає холеричний тип. Таке співвідношення, загалом, ще притаманне даному віку.

Екстраверти, згідно Айзенка, комунікабельні, їм подобається перебувати в хороших та веселих товариствах, в яких є багато друзів. Проте вони імпульсивні і діють під впливом конкретної ситуації. Їм також властиво висловлювати гострі репліки, а також переміни в житті. Вони добродушні та веселі, оптимістичні, запальні, свої емоції та почуття мало контролюють, але на них не завжди можна покластися. А чинник нейротизму свідчить, за Айзенком, про емоційну психологічну стійкість або нестійкість, стабільність і нестабільність і розглядається у зв'язку з природженою вегетативною нервовою системою.

2.3 Орієнтовна програма психологічного супроводу студентської молоді ЗВО в умовах війни

Психологічний супровід студентської молоді особливо є актуальним. В період воєнних дій на території нашої держави, коли небезпека чатує на нас, щохвилини, головною метою є вижити і залишитись стійким до стрес-фактору.

Тому формування стресостійкості у студентської молоді є особливо важливою якістю для того щоб зберегти своє психологічне та фізичне здоров'я.

Студент з високим рівнем стресостійкості має впевненість і віру в свої сили, а також покращення свого фізичного здоров'я – через хронічні стреси виникають хронічні захворювання, стриманість та організованість допомагають приймати зважені рішення у складних ситуаціях які виникають в житті. Люди з високою стресостійкістю більш оптимістичні і це допомагає їм зберегти і даремно не витратити внутрішню енергію. Вони адекватно реагують

на стресори і чинять опір складним обставинам, при цьому зберігають самоконтроль над собою і ситуацією яка виникла через подразник.

Стресові стани містять три основні напрямки, такі як:

- профілактика стресогенних факторів;
- зменшення напруги від невідворотних стресорів;
- копінг-стратегії та подолання негативних наслідків

У зв'язку з середніми показниками стресостійкості і великою ситуативною і особистісною тривогою яка спричинює тривожність у студентської молоді ЗВО в умовах війни і негативно може впливати на освітній процес. Тому пропонується орієнтовна програма психологічного супроводу та рекомендації щодо управління стресовими станами. Навчитись абстрагуватись від зайвої і токсичної інформації та негативних думок.

Отже, позбутися стресу достатньо важко, тому потрібно навчитись керувати ним і бути толерантними. Навчитись більш ефективно справлятися з стресовими ситуаціями, а також зняти напругу яка виникає і накопичується.

На сьогоднішній день існує багато способів зняття стресу, розроблено корекційні програми, тренінги, різноманітні техніки для покращення стану. Наша мета полягає в тому, щоб вибрати ті способи які відповідали б, з одного боку, індивідуальними особливостями конкретної особливості, а з іншої сторони реальними умовами, що існують в даному місці і в даний час.

Психологічні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості студентської молоді ЗВО в умовах війни:

1. Насамперед потрібно формувати систему пріоритетів та сортувати за ступенем цінності, тобто окреслити свої цілі на ближчий час, щоб мати можливість планувати свою діяльність, бути активним, дотримуватися правильного режиму дня та ефективно використати свій час;

2. Навчитись чітко встановлювати особисті кордони та твердо говорити «ні» якщо ви не в силі охопити що від вас вимагають інші;

3. Необхідно навчитись фільтрувати інформацію яка є не зрозуміла для вас і не достатньо правдива;

4. Якщо вимоги є суперечливими для вас то потрібно пояснити їх;
5. Ефективний відпочинок хоча б один раз в тиждень від навчальної діяльності, щоб зняти напругу;
6. Якщо рівень стресу надмірно високий, то потрібно переглянути цінність ситуації, мотивувати себе на зменшення цієї цінності.
7. Не потрібно фокусувати свою увагу на невдалих інцидентах та поразках, а інтерпретувати це як позитивний досвід у житті;
8. В період навчання не критикуйте себе за кількість отриманих балів на заліках, екзаменах, а запрограмуйте те, що це не є досконалим виміром ваших можливостей і знань;
9. Також потрібно сформулювати адекватну реалістичну думку про іспити, і не заганяти себе в тривожні стани;
10. Звертати увагу який у вас емоційний і фізичний стан, гуляти на свіжому повітрі і повноцінно харчуватися, а також не забувайте підтримувати хорошу фізичну форму;
11. Для зниження рівня стресу можна використовувати різні способи релаксації. Які є достатньо ефективними при зростанні тривоги яка спричинює м'язову напругу, формується так званий « м'язовий корсет», м'язи напружуються сильніше та збуджують мозок людини що посилює зміну гормонального фону, що викликає негативні емоції;
12. При дії стрес-фактору необхідне фізіологічне перемикання та активне;
13. Завжди мати позитивний настрій та оптимістичне сприйняття навколишнього середовища, займатися справами які приносять вам задоволення і душевний спокій;
14. Також, для швидкого зняття стресу, застосуйте прийом емоційного перенесення, ця техніка полягає в тому щоб переключити свою увагу з негативних емоцій чи неприємних ситуацій на сторонні предмети (тобто стану відчуженості);

15. Дуже корисною є медитація та його які виступають класичним способом зосередження завдяки цьому відбувається зняття психоемоційної напруги, розумової та фізичної втоми; медитація зрештою впливає на тілесні процеси – як вправа для мозкової діяльності, коли людина контролює свою увагу, частоту серцебиття та інші важливі показники, вона стає менш тривожною, агресивною, нервова система в стані рівноваги, позитивне сприйняття та усвідомлення джерела стресу та подолання його.

16. Спробувати проводити позитивні інтерпретації подій, спробувати поглянути на них з іншого боку, і таким чином зменшити інтенсивність переживань;

17. Дивитись на ситуацію в перспективі на краще;

18. Слід налаштуватися на успіх, підкріплювати і підбадьорювати свою впевненість у власні сили говорячи так «Все гаразд, у мене все вийде, я все знаю та все згадаю» та інше.

19. Щоб зняти стрес, можна скористатися аутогенним тренуванням (або аутотренінг), це один з кращих варіант самонавіювання, у стресових ситуаціях, щоб емоції вийшли на перший план, а здатність до раціонального мислення зменшилась. Коли використовуєш цей спосіб, то посилює контроль на психічні, вегетативні процеси у своєму організмі, а також на ті, які не підпадають під вплив свідомому регулюванню.

20. Саме основним під час стресу і доречним застосовувати різні дихальні вправи, щоб зняти напруженість. Наприклад можемо використати такі:

- заплющити очі, повільно і глибоко дихати. Затримати дихання на 10 секунд після вдиху, а після чого повільно видихати, відчуваючи розслаблення і промовляти подумки: «Вдих і видих, як приплив і відплив». Цю вправу можна повторювати 5-6 раз. Коли виконали вправу відпочиваєте десь біля 30 секунд.
- виконуйте вправу на скорочення окремих м'язів або групу м'язів. Намагайтеся утримувати скорочення 10-15 секунд. Після чого

м'язи розслабте. Вправу можна виконувати 3-4 раз, але під час виконання вправи намагайтеся ні про що не думати.

- постарайтеся якомога реальніше уявити відчуття розслабленості, яке пронизує все ваше тіло. І слід повторювати: «Мені приємно, мене нічого не турбує. Я відчуваю спокій».

21. Важливою умовою для подолання багатьох стресових ситуацій є програмування нової поведінки та усвідомлення її, пошук нових шляхів, оцінка та вибір оптимальної поведінки за допомогою рольової гри коли ти відтворює поведінкову ситуацію. Суть цього методу полягає в тому, що людина позбавляється хвилювання, граючи роль впевненої в собі, яка вміє зберігати спокій у даних ситуаціях життя, контролювати ситуації та самоконтроль над ними.

Таким чином, пропонуємо провести тренінгові заняття для покращення рівня стресостійкості в студентській молоді.

Мета тренінгу полягає у формуванні та розвитку механізмів стресостійкості у студентів. Програма спрямована на вміння знімати емоційну напругу, долати наслідки стресу та тривожності, володіти способом саморегуляції та рефлексії, що дає забезпечення оптимальну працездатність та ефективність в навчанні. Програма складається з трьох тренінгових занять, середня тривалість занять становить 30 хвилин.

Завдання тренінгових занять:

- підвищити компетентність, щодо усвідомлення своєї системи цінностей, особистісних та психофізичних особливостей, чітко розуміти симптоматику, характеристику та особливостей стресових станів; усвідомлення його наслідків;
- оволодіння навичками позитивного мислення, сприятлива взаємодія з оточуючими людьми та підвищити впевненість в собі;
- розширення знань про подолання стресових ситуацій, оволодіння особистісними нормами реагування при зіткненні з життєвими

труднощами; покращити розвиток ситуативної адекватності; зняти тривожність та здобути спосіб саморегуляції;

- розвиток самоконтролю, підвищення нервово-психічної стійкості, розвиток навичок, необхідних для впевненої поведінки;
- формування навичок рефлексії та зворотного зв'язку, комунікативної компетентності, саморегуляція емоційних станів.

Механізми реалізації: покращення стресостійкості та її розвиток через усвідомлення своїх можливостей, навчитися здійснювати емоційну саморегуляцію та рефлексію результатів своєї діяльності.

Очікуваний результат: зміна особистісної поведінки, самоорганізації діяльності, здатність керувати емоціями та станами, здійснювати ефективні способи подолання стресу, підвищувати працездатність, не відчуючи руйнівної напруженості.

Принципи проведення занять, до них відносяться:

- Безпека: доброзичлива атмосфера, добровільність, зворотній зв'язок, прийняття учасника, конфіденційність.
- Комплексність: подолання стресу за допомогою різних підходів, кожен учасник має можливість вибрати такий який йому підходить.
- Рефлексія: обговорення всіх вправ які будуть в подальшому проводитись, а також визначаються різні причини стресових станів і які є можливості для їх подолання.
- Поступовість: поступове входження в психокорекційний процес та поступовий вихід з нього.
- Оцінка емоційної складності матеріалу: завдання, ігри та вправи підбираються так, щоб створити сприятливе емоційне середовище, заохочувати позитивні емоції.

Тренінгове заняття детальніше можна переглянути у (Додатку Ж)

Висновок до розділу II

Аналіз емпіричного дослідження показав, що за особистісними відчуттями більша половина респондентів мають середній рівень стресостійкості. І проаналізувавши всі методика ми можемо зробити висновок, що студенти чітко розуміють свій рівень стресостійкості, тому що отримали підтвердження за методиками які подані у розділі II. Наприклад, за методикою «Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона» рівень стресостійкості респондентів задовільний, що складає 75% даної вибірки.

Але рівень особистої тривожності респондентів становить 75% з даної вибірки, а рівень ситуативної тривожності становить 100%, і це свідчить про те що студенти перебувають у стресовому стані. Стрес посилює тривожність, тому що, на території нашої країни, війна, яка триває більше року і руйнує нашу державу. Ніхто не може сказати з точно коли прийде завершення війни і що буде далі. Студентам дуже складно контролювати свій рівень стресостійкості в умовах війни.

За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), за трьома шкалами, дали нам наступний результат. За шкалою «вирішення проблем» і за шкалою «пошук соціальної підтримки» - респонденти мають середній рівень копінг-стратегій і це хороші результати в такий складний для нас час. Студенти готові боротися з важкими випробуванням і долати його. Тоді як за шкалою «уникнення проблем» респонденти мають низький рівень копінг- стратегій, що означає, що дана вибірка має чіткі розуміння копінг-стратегій.

За дослідження самооцінки емоційних станів було визначено у 85% відповідає - життєрадісність, внутрішній спокій та впевненість у собі, що є властивостями емоційного стану випробовуваних, які дають змогу швидко адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

Вважаємо, що задля підвищення рівня стресостійкості студентської молоді ЗВО в умовах війни, потрібно зниження ситуативної і особистісної

тривоги, пошуку психологічних ресурсів особистості варто проводити просвітницькі заходи з питань підвищення рівня стресостійкості. Одним з таких методів, що орієнтовна програма психологічного супроводу студентської молоді ЗВО в умовах війни сприяє усвідомленню цінності життя, здоров'я та формуванню практичних навичок оволодіння собою у складних життєвих ситуаціях.

Також, необхідно впроваджувати рекомендації як покращити рівень та проводити зі студентами тренінги.

Оптимізація особливостей високого рівня стресостійкості студентів є необхідним та важливим, адже майбутні фахівці психології повинні бути ефективними у своїй роботі з іншими та надавати кваліфіковану допомогу.

ВИСНОВОК

Теоретичне та емпіричне дослідження психологічний супроводу студентської молоді ЗВО в умовах війни дозволяє зробити наступні висновки.

У першому розділі ми розглянули теоретичні аспекти феномену “стресостійкість” у сучасній вітчизняній та зарубіжній літературі. Зробили висновок, що у сучасному науковому світі ще не існує єдиного тлумачення поняття стресостійкості. Дослідники стресостійкості у більшості схиляються до гіпотези, що це сукупність особистісних якостей людини, що допомагають успішному подоланню емоційних, інтелектуальних, вольових навантажень, що виникають у надзвичайних, напружених життєвих ситуаціях протягом життя, при цьому не завдає шкідливих наслідків для її здоров’я та діяльності. Стресостійкість є хорошою якістю для особистості, що сприяє збереженню стійкості людини під час стресових ситуацій і робить людину стійкою до стрес-факторів, які вона переносить з мінімальними втратами.

Під час дослідження було проаналізовано поняття «стрес» та «стресостійкість». Стрес визначають як співвідношення всіх неспецифічних змін, що виникають в організмі під впливом будь-якого стрес-фактору і супроводжуються зміною захисних систем організму. Були виділені три стадії розвитку стресу: тривога, адаптація та виснаження. Стресостійкість є одною із головних складових стресу, це неспецифічна реакція організму, яка, незважаючи від причин стресу, має свої закономірності розвитку. Отож, стресостійкість можна характеризувати внутрішнім психофізичним гомеостазом та діяльністю ресурсів організму, що дозволяє витримувати значні навантаження і успішно здійснювати життєдіяльність у стресогенних умовах, при цьому зберігаючи стан психофізичної рівноваги, обминаючи негативні наслідки, які мають вплив на здоров’я та діяльність особистості.

Структура стресостійкості складається з кількох складових: психофізіологічний складова яка має в собі такі ознаки нервової системи особистості, як тип і властивості нервової системи; емоційний компонент підкреслює важливість набутого досвіду людини, в процесі подолання

складних ситуацій, проявлених у житті; особистісний компонент - відображає особливості мотивації, локусу контролю, самооцінки, саморегуляції; поведінковий компонент - відображає дії та вчинки у стресовій ситуації для нейтралізації впливу стрес-факторів і підтримки балансу між вимогами діяльності та внутрішніми ресурсами, що задовольняють цим умовам.

Проведений теоретичний аналіз особливостей стресостійкості студентської молоді ЗВО. Визначено, що серед чинників впливу стресу у студентів є: велике навчальне навантаження, низька успішність, конфліктні ситуації, що виникають в процесі навчання, навколишнє середовище, і той факт, що навчання здійснюється в умовах війни на території нашої держави. Але стресостійкість студентів - це загальна властивість особистості, яка відзначається необхідною адаптованістю студентів до чинників зовнішніх і внутрішніх впливів під час навчальної діяльності. Якщо студенти зуміли протистояти стресу та адаптуватися до різних ситуацій, які виникають в навчальній діяльності, то їм буде дуже просто впоратись з стрес-фактором та відновити психічну рівновагу.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, метою якого було визначити рівень стресостійкості студентської молоді у ЗВО. В дослідженню взяли участь 40 студентів 1-4 курсів спеціальності “Психологія” ОР Бакалавр Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Поставлені перед нами завдання визначили хід емпіричного дослідження на такі етапи: підготовчий етап, діагностичний етап і аналітичний етап.

Для проведення емпіричного дослідження був використаний діагностичний інструментарій : Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс); Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін); Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан); Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона; Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту.

У результаті дослідження було визначено, що у більше половини студентів переважає середній рівень стресостійкості; у всіх опитаних є високий рівень ситуативної тривожності, а у 87,5% - високий рівень особистісної тривожності, у решти - помірний рівень. Можна зробити висновок, що війна внесла значні корективи на загальний рівень тривожності у студентів ЗВО і є значним стрес-фактором. Також визначено, що у студентів ЗВО переважає середній рівень емоційних станів, де третина студентів ЗВО відчуває деяку стурбованість та тривогу, половина досліджуваних є більш втомленими, ніж зазвичай, і майже третина опитаних відчуває себе дещо пригніченими та безпорадними.

Під час оцінки рівня стресостійкості студентів було визначено, що у 75% студентів мають задовільний рівень стресостійкості, а у 15% студентів - хороший рівень стресостійкості, і лише у 2 двох студентів спостерігається низький рівень стресостійкості. За результатами дослідження копінг-стратегія “вирішення проблем” становить середній рівень (коли студенти намагаються використати всі особисті ресурси для ефективного способу вирішення проблем); копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» також становить середній рівень, тоді як копінг-стратегію «уникнення проблем» студенти рідко використовують. Також виявлено, що за типом темпераменту досліджувані студенти ЗВО відносяться до холеричного типу з значною екстравертованістю і з високою емоційною нестабільністю.

Для підвищення рівня стресостійкості було запропоновано орієнтовну програму психологічного супроводу студентської молоді ЗВО в умовах війни, що сприяє усвідомленню цінності життя, здоров'я та формуванню практичних навичок оволодіння собою у складних життєвих ситуаціях.

Підсумувавши результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що поставлена мета роботи досягнута, і всі покладені нами завдання були виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55-59.
2. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2013-114. С. 17-20.
3. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук, 2022. 56 с.
4. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. Одеса. 2015. № 10. С. 55–61.
5. Заушнікова М. Ю. Травматичні події та їх наслідки. Фінанси, економіка, право vs війна [Електронне видання] : збірник тез Міжнародного конгресу (м. Ірпінь, 27 квітня 2022р.) Ірпінь : Державний податковий університет. С. 249-253.
6. Камишин В. В., Ткаченко Л. І., Андросович К. А., Боргун І. В. Психолого-педагогічний супровід соціалізації обдарованих старшокласників в Інтернет-середовищі. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2017.
7. Коломієць Л. І., Степова А. С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис. Збірник наукових праць ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ. 2017. № -3. С. 70–81.
8. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

9. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / В. М. Крайнюк. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
10. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України /за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
11. Мартинюк І. А. Психологічні механізми адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ. Вісник НУБіП, 2015. № 220. С. 262 – 268.
12. Методики вивчення повсякденного стресу і способів М545 розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
13. Моргунова Н. С. Психологічні передумови організації самостійної роботи студентів : монографія. Х.: Міськдрук, 2011. 134 с.
14. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
15. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно аналітичний збірник. Київ 2022. С. 358.
16. Павелків Р. В. Вікова психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. К.: Кондор, 2011. 468 с.
17. Паламарчук О. Короцінська Ю. Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. Науковий вісник Мукачівського державного університету, Випуск 1 (2020), С. 266–269. (Серія «Педагогіка та психологія»).
18. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2006. 277 с.

19. Пiлецький В. Копiнг-стратегiя поведiнки особистостi в стресовiй ситуацiї. Збiрник наукових праць : фiлософiя, соцiологiя, психологiя. Івано-Франкiвськ : Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний унiверситет iменi Василя Стефаника», 2014. Вип. 19. Ч. 1. 252 с..
20. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збiрник наукових праць. Вип. 14. Частина I Харкiв: НУЦЗУ, 2013. 350 с.
21. Петухова І.О., Заушнiкова М. Ю., Клевець Л.М. Способи зниження рiвня тривоги населення в умовах вiйни. Вiсник Національного унiверситету оборони України. Зб-к наук.праць. Киiв : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123 – 129.
22. Психологiя стресостiйкостi студентської молодi / за заг. ред. В. Шморгуна. К.: Видавничий центр НУБiП України, 2018. 198 с.
23. Психологiчний супровiд навчання рiзних категорiй дорослого населення : монографiя / [Помиткiн Е.О., Рибалка В.В., Ігнатович О.М., Павлик Н.В., Становських З.Л., Радзiмовська О.В., Татаурова-Осика Г.П., Бастун М.В., Іванова О.В., Шевченко А.М. Заєць І.В. Жмурко М.Д.] Киiв, 2019.
24. Рєзнiк Т. І. Психологiчний змiст труднощiв у навчаннi студентiв першокурсникiв. Практ. Психологiя та соц. робота. Киiв, 2002. № 1. С. 1-3.
25. Степаненко Л. В. Емоцiйнi властивостi в системi копiнг-ресурсiв особистостi. *Габiтус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.
26. Степова А.С. Психологiчнi особливостi стресостiйкостi осiб юнацького вiку. *Молодий вчений*. № 9(61) вересень, 2018 р. URL: <http://www.molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/9/73.pdf>
27. Тарасова О. О. Проект моделi психологiчної служби вищого навчального закладу (ВНЗ) майбутнього. *Психологiя*. 2013. URL: <http://www.b17.ru>. (дата звернення: 17.02.2018).

28. Тарасова Т. Б. Психологічні особливості студентства: навч.-метод. посіб. для магістрантів. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. 48 с.
29. Ткачук А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011, 286 с.
30. Цимбалюк М., Жигайло Н. формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. *Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128-136.
31. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92–98
32. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. – Вип. 7. – С. 143–148..
33. Abouserie R Stress coping strategies, and job satisfaction in university academic staff. *Educational Psychology*. 1996. №16. P. 49-56.
34. Eysenck H. J., Eysenck S. B. Y. Manual of the Eysenck Personality Questionnaire. London, 1975. P. 47.
35. Zaushnikova Marina Yurievna and Petukhova Irina Alekseevna 2022. Psychological Help for a Herson in a State of Acute Crisis. *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)*. (May 2022), 22-23.
36. амирхан дж. индикатор копинг-стратегий// http://www.psylab.info/методика_%22 индикатор копинг стратегий%22/тестовый материал

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс) [12, с. 21]

Інструкція: оберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найчастіше описує Ваш теперішній стан. Порядковий номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

Тестовий матеріал

Спокій – тривога :– 10. Абсолютний спокій. Цілком упевнений (-а) в собі.

– 9. Повна холонокровність, на рідкість упевнений (-а) в собі і не хвилююся.

– 8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений (-а) в собі і почуваюся невимушено.

– 7. У цілому впевнений (-а) в собі і не відчуваю хвилювання.

– 6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваюся більшменш невимушено.

– 5. Дещо стурбований (-а), почуваюся скуто, трохи хвилююся.

– 4. Відчуваю деяку стурбованість, страх, хвилювання чи невизначеність. Нервуюся, переживаю, роздратований (-а).

– 3. Значна невпевненість. Травмований (-а) невизначеністю. Страшно.

– 2. Сильна тривожність, стурбованість. Виснажений (-а) страхом.

– 1. Відчуваю жах. Втратив (-ла) розум. Заляканий (-а) невіршуваністю труднощів.

Енергійність – утомленість

– 10. Порив, що не знає перепон. Життєва сила б'є через край.

– 9. Життєздатність б'є через край, потужна енергія, сильна спрямованість на діяльність.

– 8. Багато енергії, сильна потреба в дії.

– 7. Почуваюся бадьоро, у запасі чимало енергії.

– 6. Відчуваю себе достатньо бадьорим (бадьорою).

- 5. Злегка втомлений (-а). Енергії не вистачає.
- 4. Доволі втомлений (-а). У запасі не дуже багато енергії.
- 3. Велика втомленість. В'ялість. Бракує енергії.
- 2. Страшна втома. Майже виснажений (-а) і практично нездатний (-а) до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

– 1. Абсолютно виснажений (-а). Нездатний (-а) навіть на незначне зусилля.

Піднесеність – пригніченість : – 10. Сильний сплеск, піднесеність, радість.

- 9. Збуджений (-а), у піднесеному настрої.
- 8. Збуджений (-а), у гарному настрої.
- 7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний (-а).
- 6. Почуваюся доволі добре, “у порядку”.
- 5. Почуваюся трохи пригнічено, “так собі”.
- 4. Настрій пригнічений і дещо понурий.
- 3. Пригнічений (-а). Настрій понурий.
- 2. Дуже пригнічений (пригнічена). Почуваюся жахливо.
- 1. Страшна депресія і понуристь. Пригніченість. Усе чорне і сіре.

Упевненість у собі – безпорадність : – 10. Для мене не існує неможливого.

Усе мені під силу.

- 9. Відчуваю велику впевненість у собі.
- 8. Дуже впевнений (-а) у своїх здібностях.
- 7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні.
- 6. Почуваюся достатньо компетентним.
- 5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
- 4. Відчуваю, що мені бракує здібностей.
- 3. Пригнічений (-а) своєю слабкістю і недостатніми здібностями.
- 2. Почуваюся жалюгідним (-ою) і нещасним (-ою). Утомився (утомилася) від своєї некомпетентності.
- 1. Відчуваю велику слабкість і марність зусиль. У мене нічого не виходить. Це мене пригнічує.

ДОДАТОК Б

**Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності
(автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін) [12, с. 25-28]**

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь в цей момент. Над судженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Судження		Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Так, правильно	Абсолютно правильно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я в стані напруження	1	2	3	4
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5.	Я відчуваю вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9.	Я збентежений	1	2	3	4
10.	Мене охопило почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я знервований	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений, збуджений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я стурбований	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений, і мені ніяково	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Судження		Відповіді			
		Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2.	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3.	Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші	1	2	3	4
5.	Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6.	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9.	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я буваю цілком щасливим	1	2	3	4
11.	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
14.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	Мене часом охоплюють хандра, нудьга	1	2	3	4
16.	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

ДОДАТОК В

Методика «Індикатор копінг-стратегії» (Д. Амірхан) [36]

Інструкція: на бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: «Не згоден»; «Згоден»; «Повністю згоден», і покладіть «+».

Текст опитувальника

№	Твердження	Відповіді		
		Не згоден	Згоден	Повністю згоден
1.	Дозволяю собі поділитися переживанням з одним			
2.	Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему			
3.	Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж що-небудь зробити			
4.	Намагаюся відволіктися від проблеми			
5.	Приймаю співчуття і розуміння кого-небудь			
6.	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи кепські			
7.	Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще			
8.	Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією			
9.	Дуже ретельно зважую можливості вибору			
10.	Мрію, фантазую про кращі часи			
11.	Намагаюся різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш підходящий			
12.	Довіряю свої страхи родичу або другу			
13.	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один			

14.	Розповідаю людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її дозволу			
15.	Думаю про те, що потрібно зробити для того, щоб виправити становище			
16.	Зосереджував повністю на вирішенні проблеми			
17.	Обмірковую про себе план дій			
18.	Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай			
19.	Іду до когось-небудь (другові або спеціалісту), щоб він мені допоміг відчувати себе краще			
20.	Проявляю завзятість і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації			
21.	Уникати спілкування з людьми			
22.	Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблеми			
23.	Іду до одного, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему			
24.	Іду до одного за порадою - як виправити ситуацію			
25.	Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, у яких та ж проблема			
26.	Сплю більше звичайного			
27.	Фантазую про те, що все могло бути інакше			
28.	Уявляю себе героєм книг чи кіно			
29.	Намагаюся вирішити проблему			
30.	Хочу, щоб люди залишили мене одного			
31.	Приймаю допомогу від друга або родича			
32.	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще			
33.	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно			

**Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та
Г. Вілліансона [33]**

Інструкція: уважно прочитайте запитання та виберіть необхідну відповідь; «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «досить часто», «дуже часто». Обробка одержаних результатів проводиться шляхом підрахунку балів відповідно до вибраних відповідей.

Тестовий матеріал

№	Запитання	Відповіді				
		Ніколи	Майже ніколи	Іноді	Досить часто	Дуже часто
1.	Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?	0	1	2	3	4
2.	Як часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?	0	1	2	3	4
3.	Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?	0	1	2	3	4
4.	Як часто ви відчуваєте впевненість у здатності впоратися з проблемами?	4	3	2	1	0
5.	Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?	4	3	2	1	0
6.	Як часто ви можете контролювати роздратування?	4	3	2	1	0
7.	Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, чого вимагають?	0	1	2	3	4
8.	Чи часто ви відчуваєте, що вам супроводжує успіх?	4	3	2	1	0
9.	Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?	0	1	2	3	4
10.	Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?	0	1	2	3	4

Тест Г. Айзенка для визначення типу темпераменту [35]

Інструкція: Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

Тестовий бланк

Запитання	Так	Ні
1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?		
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспівчувати?		
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?		
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?		
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?		
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це не вигідно?		
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?		
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте й говорите?		
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?		
10. Чи правильно, що на парі Ви здатні зважитися на все?		
11. Чи бентежитесь Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?		
12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите із себе?		
13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?		
14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось робити або говорити?		

15. Чому Ви віддаєте перевагу: читанню книг чи зустрічам з людьми?		
16. Чи правильно, що Вас легко образити?		
17. Чи любляете Ви часто бути в компанії?		
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?		
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?		
20. Чи намагаєтеся Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?		
21. Чи багато Ви мрієте?		
22. Коли на Вас гримають, чи відповідаєте Ви тим самим?		
23. Чи вважаєте Ви всі свої звички гарними?		
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?		
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?		
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?		
27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?		
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?		
29. Чи відчуваєтеся Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?		
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?		
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?		
32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви знаходите це в книзі чи питаєте в людей?		
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?		
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?		

35. Чи бувають у Вас дрижаки?		
36. Чи завжди Ви говорите правду?		
37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?		
38. Чи дратівливі Ви?		
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?		
40. Чи правильно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?		
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?		
42. Чи спізнювалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?		
43. Чи часто Вам сняться кошмари?		
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?		
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?		
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?		
47. Чи нервова Ви людина?		
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?		
49. Ви впевнена в собі людина?		
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?		
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?		
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?		
53. Зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?		

54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?		
55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я		
56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?		
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?		

ДОДАТОК Є

Результати емпіричного дослідження студентів за другою методикою «Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності» (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін).

№кіл. ст.	Результати СТ =		Результати ОТ =
1.	61		55
2.	64		55
3.	60		52
4.	54		59
5.	60		43
6.	54		43
7.	64		54
8.	68		59
9.	57		61
10.	67		57
11.	53		66
12.	71		66
13.	52		53
14.	67		55
15.	66		54
16.	62		60
17.	62		52
18.	64		59
19.	64		66
20.	63		65
21.	58		44
22.	69		50
23.	65		67

24.	60		66
25.	70		61
26.	57		55
27.	67		60
28.	57		51
29.	62		57
30.	64		57
31.	57		55
32.	63		65
33.	63		52
34.	54		57
35.	60		51
36.	57		40
37.	68		66
38.	68		64
39.	58		44
40.	66		45

Тренінг

Заняття 1: «Стрес – це невід’ємна частина життя»

Мета: формування мотивації на самопізнання та саморозвиток.

Завдання: формування пізнавальної компетентності з проблеми стресу; усвідомлення сутності стресу як неспецифічної реакції, його значення для життєвої успішності та здоров’я; усвідомлення індивідуальності кожного учасника; формування ціннісного ставлення до життя; розвиток комунікативних умінь та навичок.

1. Обговорення групових правил

Для того, щоб заняття протікали ефективно, щоб ми не заважали собі й іншим, працюючи у групі, необхідно встановити деякі правила, яким ми будемо слідувати під час занять:

2. Створення групової атмосфери

Психолог: «На наших заняттях ми познайомимося з таким явищем як стрес та його значенням для людини; дізнаємося, як можна керувати собою та своїми емоціями у повсякденному житті та у складних життєвих ситуаціях; намагатимемося розібратися у своїх відносинах з оточуючими та зрозуміти від чого залежить те чи інше ставлення до нас. Ми будемо розширювати межі своєї життєвої компетентності, набувати необхідні знання та досвід, виконуючи ігрові вправи. Не існує рецептів «правильної поведінки» у тих чи інших випадках та ситуаціях, але, знаючи себе, свої можливості та потреби, можна освоїти такі поведінкові моделі, які нам більше підходять чи конструювати власні. Ми допомагатимемо один одному в цьому!»

Вправа: «Снігова куля». Ця вправа є важливою навіть у групі, де всі знайомі один з одним. Ведучому й учасникам необхідно представитися так, як вони хочуть, щоб їх називали протягом усього часу групової роботи. Це може бути повна форма ім’я, скорочена, зменшувально-пестлива його форма чи навіть прізвисько.

3. Групове згуртування

Вправа 1. «Всі-деякі-тільки я»

Мета: створення атмосфери довіри та безпеки для кожного учасника, можливості краще дізнатися один одного.

Усі учасники розташовуються на стільцях у колі. Ведучий вимовляє будь-яку ознаку, яка може бути в одного, двох або кількох учасників. Ці учасники встають та міняються місцями. Якщо у ведучого є така сама ознака, то він разом з усіма намагається зайняти вільне місце. Той, хто не встиг це зробити, стає ведучим. Під час обговорення потрібно зауважити на тому, що є ознаки, які об'єднують багатьох та є ознаки, які яскраво виявляють індивідуальність.

Вправа 2. «Уміння вести розмову»

Мета: зняття напруги, що виникає при вступі до розмови; розвиток комунікативних навичок.

Інструкція: Група поділяється на пари. На 1 етапі вправи один виступає у ролі журналіста та ставить відкриті питання іншому. Другий у відповідь включає будь-яку інформацію себе. На 2 етапі, один з учасників у кожній парі починає розмову з того, що розповідає якусь історію про себе, якийсь факт із життя сім'ї або про свій особистий досвід. Завдання другого якомога довше підтримувати розмову. Між цими етапами вправи необхідно передбачити час на те, щоб учасники могли дати зворотний зв'язок та поділитися своїми враженнями та труднощами, що виникали у процесі виконання завдання

4. Інформаційно-практичний блок

Мета: дати студентам уявлення про те, що таке стрес і як він проявляється, підвести їх до думки, що стрес це не завжди погано.

Психолог звертається до студентів із запитаннями: «Що таке стрес? Що ми уявляємо, коли чуємо це слово?» Кожен у зошит пише свої асоціації.

Потім по колу учасники зачитують те, що вийшло, складається загальний перелік асоціацій, підбирається загальне значення стресу для присутніх. У

ході виконання вправи паралельно з'ясовуємо прояви стресу:

- як ми розуміємо, що людина перебуває у стресовому стані (поведінка,
- фізіологічні реакції); як ми відчуваємо себе у стресі;
- які думки у нас виникають, коли ми опиняємось у стресовій ситуації?
- в чому проявляється позитивне та негативне значення стресу для

здоров'я?

5. Практичний блок

Вправа 1. «Напруження – розслаблення»

Мета: знайомство з м'язовою напругою.

Вправа виконується стоячи. Усі учасники встають прямо та зосереджують свою увагу на правій руці, напружуючи її наскільки це можливо. Через кілька секунд зняти напругу, руку послабити. Виконати аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правою та лівою ногами, попереком, шиєю.

Вправа 2. «Політ»

Мета: формування навичок релаксації.

Інструкція: Встаньте прямо, опустивши руки вздовж тулуба, закрийте очі. Подумки зосередьтеся на своїх руках і «примушуйте» їх підніматися вгору без найменшої напруги. Уявіть, що ви летите. Повільно приземляйтеся, поступово опускаючи руки вниз. Відчуйте повне розслаблення та розплющіть очі.

6. Зворотний зв'язок:

Мета: відпрацювання навички рефлексії, контроль ефективності заняття.

Критерій ефективності: усвідомлення студентами сутності стресу як неспецифічної реакції, його неоднозначний вплив на успішність життєдіяльності та здоров'я; мотивація на подальшу роботу.

Вправа: закінчити речення: «сьогодні я зрозумів, що...»

Ритуал закінчення занять: вправа «Сонечко» (мета: актуалізація позитивних емоцій, створення доброзичливої атмосфери групи)

Інструкція: Кожному учаснику надається чистий аркуш. На ньому потрібно намалювати сонце, його промені та написати своє ім'я. Кожний пише своє

побажання та передає по колу. На кожному промені буде написано побажання інших учасників.

7. Домашнє завдання: фіксувати всі стресові ситуації в освітньому процесі та повсякденному житті.

Заняття 2-3 «Вчимося знімати напругу та долати стресові ставити цілі»

Мета: створення мотивації на самопізнання та саморозвиток.

Завдання: формування пізнавальної компетентності, розвиток навичок зняття напруги у стресовій ситуації; формування здібностей правильно вибирати ефективні методи власної поведінки в стресовій ситуації та способи профілактики стресових станів.

1. Створення групової атмосфери

Вправа 1. Привітатись один з одним за руку.

Вправа 2. Рефлексія минулого заняття.

«Що ви дізналися про стрес? Чи відчували ви стрес, коли віталися? А зараз?»

2. Інформаційно-практичний блок

Мета: усвідомлення різноманітних проявів стресу; класифікація стресових факторів

Вправа 1. Аналіз домашнього завдання.

Вправа 2. Аналіз причин виникнення стресу.

Мета: усвідомлення зовнішніх та внутрішніх причин виникнення стресу, різних способів подолання стресової ситуації

Учасникам дається завдання написати на аркушах по одній стресовій ситуації, з якою їм найбільше хотілося б упоратися. Аркуші перемішуються і роздаються знову. Кожен учасник зачитує ситуацію, яка викладена на отриманому ним листку, оцінює, наскільки вона є стресовою особисто для нього, які асоціації викликає, та дає пораду як з нею можна впоратися. Інші учасники висловлюють свої варіанти подолання стресу.

Вправа 3. Причини виникнення образ та способи їх подолання

Часто причиною стресу є образа. У яких ситуаціях ми ображаємось?

Що таке образа? Закінчи речення: «Я ображаюся, коли...».

Вправа виконується з подальшим обговоренням, під час якого визначаються причини образи та умови її подолання (наприклад, може виникнути образа на людину через невідповідність наших уявлень та реальну ситуацію, у таких випадках ми маємо прийняти той факт, що ми маємо адекватно приймати інших, що їх поведінка не завжди має збігатися з нашими уявленнями, та відповісти собі на запитання: «Чому це сталося?», чому я потребує саме такої поведінки оточуючих? Відповідь на це питання допоможе вийти на свої комплекси та потреби.

Вправа 4. «Намалюй свій страх»

Учасникам пропонується намалювати свій страх і йому дати ім'я. Після чого учасникам пропонується кілька варіантів позбавитись від свого страху: знищити малюнок (страх); перетворити страшне на смішне, домалювавши малюнок або придумати щось інше. Учасники по черзі розповідають про свої малюнки, що них зображено та чому; обговорюють які відчуття виникали під час малювання, який спосіб визволення від страху вибрали; які відчуття виникали під час «визволення» та чи змінилося ставлення до цього страху тепер.

Вправа 5. Самооцінка

Мета: розвиток рефлексії, усвідомлення своїх слабких та сильних сторін. Кожен учасник отримує картку, на якій перелічені різні якості людини (хитрість, доброта, чуйність, брехливість, лицемірство, вірність, чесність, впевненість, лінощі, неохайність, грубість, образливість, ініціативність, цілеспрямованість, самостійність, нетерплячість, боягузтво, відповідальність, терплячість, невпевненість, злість, безкорисливість) та оцінює наявність перерахованих якостей у себе. Можна запропонувати намалювати себе на даному етапі життєвого шляху (від портрета до абстракції) та чотирьох своїх супутників (це можуть бути родичі, знайомі та незнайомі, домашні тварини, символічні зображення особистих якостей).

Вправа 6. Взаємооцінка

Учасники поділяються на пари. Кожен учасник отримує другу картку, таку ж, як у попередній вправі. Протягом трьох хвилин учасники проводять взаємне інтерв'ю. Після закінчення вони оцінюють наявність перелічених у картці якостей один в одного. Результати оцінки та взаємооцінки порівнюються. Під час обговорення визначаються можливі причини виявлених розбіжностей.

Вправа 7. Формування моделі стресостійкої особистості

У ході обговорення визначаються особисті якості, які заважають подоланню стресу та які перешкоджають переходу стресу в дистрес, складаються портрети стресостійкої та не стресостійкої особистості.

Вправа 8. Самопрезентація

Мета: підвищення самооцінки.

Кожен по колу називає якість, яку вважає найбільш значущою. Потім по колу кожний представляє себе, характеризуючи себе цією якістю (наприклад: якщо учасник назвав бажаною якістю комунікабельність, то далі він вимовляє: «Я – Марія, я відрізняюся комунікабельністю, це допомагає мені почуватися впевнено»).

Вправа 9 «Хто це?»

Мета: зняття емоційної напруженості, тривожності, розвиток навичок моделювання, вміння передбачати результат.

Учасники поділяються на групи із трьох осіб. Кожна група загадує одного із трьох учасників за такими параметрами: ким він не є, що йому не подобається, ким він не хоче бути, що він не вміє робити. Завдання решти учасників відгадати про кого йдеться.

3. Інформаційно-практичний блок

Мета: визначення особистісних механізмів стресостійкості.

У ході попередньої роботи студенти переконалися в тому, що ту саму ситуацію стресу можна подолати у різний спосіб. Для стресостійких людей характерні конструктивні способи подолання, які полягають в умінні

регулювати свою поведінку, стан та діяльність. Вони переважно активні, вміють адекватно оцінити ситуацію та власні можливості, вибрати конструктивний спосіб подолання стресу.

Вправа 1. Критерії конструктивного подолання стресових ситуацій

Мета: усвідомлення значення стресостійкості для здоров'я та особистісного розвитку.

Вправа 2. «Добре – погано»

Мета: розвинути навички об'єктивної оцінки під час стресової ситуації.

Інструкція: Кожному пропонується написати на аркуші паперу ситуацію, яка турбує його зараз найбільше. Потім аркуш ділиться на 2 стовпчики: в один потрібно вписати негативні наслідки цієї проблеми, в інший – шляхи запобігання цим наслідкам або позитивні сторони. Згодом учасники обговорюють негативні наслідки проблем та шляхи їх запобігання.

Вправа 3. Учасникам необхідно закінчити речення: «Мені важко, коли...», «Я злюсь, якщо...»; «Мене тішить, коли»; «Мені не подобається, якщо...».

Вправа 4. «Вчимося ставити цілі»

Мета: розвиток навичок цілепокладання.

Одним із механізмів стресостійкості є здатність людини до цілепокладання, вміння ставити адекватні цілі. Студентам пропонується заповнити карту «Карта моїх цілей».

Інструкція: «Ця карта допоможе вам скласти план досягнення своєї мети. Уявіть, що цілі – це місце, куди ви прагнете. «Зупинки» на карті – це ті місця, які вам доведеться відвідати своєму шляху. Зараз у парах ви обговорите, що хотіли б змінити у своїй поведінці та кожен запише це бажання поряд зі словом «ціль». Впоратися з цим завданням учасникам допоможуть результати попередньої вправи. Наприклад, якщо учасник написав: «Я злюсь, коли мене кривдять», то однією з його цілей може бути така: «Хочу навчитися справлятися з образою». Після обговорення в парах та визначення цілей у процесі групового обговорення, кожен учасник визначає

зупинки, необхідні шляху до головної мети. Ці зупинки наносяться на карту цілей. На кожному занятті учасники повинні зазначати, які зупинки залишилися позаду. Мапа складається після декількох занять, тому повинна містити й ті зупинки, які «вже проїхали». У процесі подальшої роботи на кожному занятті студенти повинні відзначати на картах своє просування, коригувати чи змінювати маршрут.

Вправа 5. «Ліки проти стресу»

Мета: узагальнення отриманих знань та обмін досвідом між учасниками.

Інструкція: Учасники тренінгу готують сценку та плакат (колаж) на тему «Ліки проти стресу».