Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Довіра до себе як чинник стресостійкості студентської молоді в умовах війни»**

Виконала: студентка 4 курсу, групи ПС-41

спеціальності 053 «Психологія»

Довбенюк В.Р.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Федоришин Г.М.

Рецензент: Кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології, доцент Яремчук В. В.

м. Івано-Франківськ – 2024 рік

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** ……………………………………………………………………..3

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ** ……………………………………………………………......6

1.1. Тлумачення поняття «довіра до себе» у різних психологічних концепціях ………………………………………………………………………...6

1.2. Психологічний аналіз взаємозв’язку стресостійкості та довіри до себе ……………………………………………………………………………….12

1.3 Специфіка переживань студентської молоді в умовах війни ………18

**Висновок до 1 розділу** …………………………………………………...24

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ** …………………………...26

2.1 Програма та методика проведення дослідження …………………....26

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війни ………………..32

2.3 Шляхи формування стресостійкості у студентської молоді в умовах війни ……………………………………………………………………….……..41

**Висновок до розділу 2** …………………………………………………...47

**ВИСНОВКИ** ……………………………………………………………...49

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ** ……………………………..51

**ДОДАТКИ** ………………………………………………………………..56

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження**. У сучасному нестабільному світі важливим завданням для молоді є збереження психологічного здоров'я та вміння ефективно протистояти стресовим ситуаціям. Особливо актуальною стає ця проблема в умовах широкомасштабної війни, коли молодь стикається з багатьма складними стресовими ситуаціями (втрата житла, рідних, звичних умов життя, зміна місця проживання, руйнування планів, невизначеність), що ставлять під загрозу їх фізичне існування, здоров'я та особистісний розвиток. В таких умовах особливого значення мають характеристики та якості особистості, які сприяють виживанню і збереженню ідентичності в складних обставинах, зокрема стресостійкість, адекватну самооцінку, особисту відповідальність, автономність, довіру до себе та мотивацію до постійного розвитку.

Низький рівень стресостійкості є передумовою можливих ускладнень в стресових ситуаціях. Довіра до себе може виступати як важливий ресурс для адаптації та подолання стресу в умовах нестабільності та небезпеки. І навпаки, недовіра до себе, людей та світу може поглиблювати стан напруження, тривоги та нестабільності, що руйнівною силою впливатиме на формування та розвиток особистості молодої людини.

Довіра до власних сил, здатність вірити у власні можливості та управляти власним життям набуває великого значення у контексті змагань зі стресом та несприятливими умовами. Вона стає ключовим елементом, який допомагає молодим людям зберегти психологічну стійкість та ефективно адаптуватися до викликів, що постають перед ними.

Довіра до себе є основою для формування стресостійкості особистості. Саме тому, особливо важливим є вивчення та дослідження довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Проблема профілактики стресу та розвитку стресостійкості у студентської молоді досліджується у багатьох публікаціях зарубіжних та вітчизняних науковців. Зокрема у роботах таких дослдіників, як Дж. Грінберг, Т. Дудка, В. Корольчук, Г. Лазос, А. Міхєєва, С. Максименко, О. Церковський і багатьох інших). Сучасні дослідження відомих вчених, таких як В. Васютинський, Ж. Вірна, І. Данилюк, Н. Завацька, З. Мірошник, І. Попович, В. Татенко, А. Фурман, Д. Харченко, спрямовані на розуміння сутності стресостійкості, її ключових компонентів та важливості довіри до себе у процесі її формування.

Незважаючи на те, що проблема вивчення сутності феномену довіри до себе досліджується науковцями протягом багатьох десятиліть, вона і сьогодні є однією з актуальних і складних психологічних проблем, адже не в повній мірі розкрито особливості довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Актуальність та недостатня розробленість обраної проблеми, її теоретична і практична значущість зумовили вибір **теми** дослідження: **«Довіра до себе як чинник стресостійкості студентської молоді в умовах війни».**

**Об’єкт дослідження** –стресостійкість студентської молоді в умовах війни.

**Предмет дослідження** – вплив довіри до себе на стресостійкість.

**Мета дослідження** – дослідити роль довіри до себе як чинника стресостійкості студентів в умовах військового конфлікту.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війни.
2. Емпірично вивчити довіру до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Практично вивчити та обгрунтувати шляхи формування стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.

Для реалізації мети й розв’язання поставлених завдань дослідження використано комплекс дослідницьких **методів:**

*теоретичні* – аналіз літератури з психології для визначення теоретичних засад наукового пошуку і стану дослідженості проблеми; метод дидактичного моделювання під час визначення особливостей взаємозв’язку стресостійкості та довіри до себе у студентської молоді; систематизації та узагальнення;

*емпіричні* – анкетування, бесіда, проективні методики;

*статистичні*: методи математичної статистики для опрацювання отриманих даних.

**Структура роботи.** Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатки. Загальний oбсяг рoбoти становить 64 стoрiнки, з них 51 сторінка oснoвнoгo тексту.

**РОЗДІЛ І.**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ ДОВІРИ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**1.1. Тлумачення поняття «довіра до себе» у різних психологічних концепціях**

Довіра до себе – це ключовий фактор, який впливає на життя молодих людей. Вона дає їм можливість ризикувати, ставити перед собою цілі та досягати їх, справлятися з труднощами та бути щасливими. Поняття довіри до себе розглядається багатьма науковцями, але слід відмітити недостатність досліджень впливу довіри до себе на психоемоційні стани особистості в складних умовах життя, зокрема – стресостійкість. На сьогодні набувають значення дослідження впливу довіри до себе на розвиток стійкості до негативних, важких умов життя в умовах війни.

Довіра до себе – це впевненість у своїх почуттях, думках і переконаннях, віра у свою самобутність, у силу, можливості. Довіра до себе – це пізнання себе та виправлення своїх помилок, зміцнення душевної цілісності. Така повноцінна і впевнена у своїй внутрішній силі людина буде знати, що вона повинна і може робити, а не те, що від неї очікують інші, і не те, що вона хоче показати в очах інших. Довіра до себе – це динамічне явище, яке може змінюватися протягом життя [7, с. 17].

Гуманістична психологія розглядає довіру до себе як одну з основних потреб людини. Вона включає в себе віру в свої здібності, прийняття себе таким, яким ти є, і відчуття власної цінності. Довіра до себе дає людині можливість ризикувати, ставити перед собою цілі та досягати їх [10, с. 83].

Когнітивна психологія наголошує, що довіра до себе базується на думках і переконаннях людини. Люди з високим рівнем довіри до себе мають позитивні думки про себе та свої здібності, вони вірять, що можуть впоратися з труднощами і досягти успіху [15, с. 241].

Позитивна психологія розглядає довіру до себе як одну з ключових складових щасливого життя. Люди з високим рівнем довіри до себе більш стійкі до стресів, більш оптимістичні та більш успішні в житті [21, с. 90].

Гештальтпсихологія розглядає питання довіри до себе через призму особистісного зростання та відповідальності за своє життя. Лише поєднання довіри собі та довіри до інших є ознакою психологічної зрілості. Один із послідовників Ф. Перлза, протиставляє людині-маніпулятора людині-актуалізатору особистість особистістю, яка реалізує особистість: характерні риси першого типу особистості – це схильність до брехні, неусвідомлені дії, контроль і цинізм, другого – чесність, усвідомлення своїх цілей, вільність і впевненість [28, с. 123].

У зарубіжній психологічній літературі довіра до себе досліджується як: як фундаментальна особистісна характеристика в контексті її зв’язку з психічним здоров’ям і самосприйняттям; як характеристика особистості, процес формування якої нерозривно пов’язаний із досягненням зрілості; складова психічного розвитку, базових динамічних установок.

Досліджуючи та аналізуючи сучасні методологічні підходи, можна зробити висновки, що довіра до себе є індивідуально-рефлекторним явищем, що дозволяє людині зайняти певну ціннісну позицію по відношенню до себе і звідси будувати власні життєві стратегії. Варто сказати, що довіра до себе не може бути абсолютною (так само як і недовіра), адже абсолютизація довіри може призвести до особистісної деградації.

Дoвipa ocoбиcтocтi caмiй coбi як знaчyщiй чacтинi cвiтy xapaктepизyєтьcя вибipкoвicтю (ocoбиcтicть пoєднyє в coбi cyб’єктa й oб’єктa дoвipи, виpiшyючи, дoвipяти чи нi пeвним дyмкaм, eмoцiям, нaмipaм). Bибipкoвicть пpoявляєтьcя y визнaчeннi cyб’єктивнoï знaчyщocтi пeвнoï cфepи життя, пeвнoï cитyaцiï, y якy людинa включeнa. Пapцiaльнicть визнaчaєтьcя А. Куровою як cтyпiнь cвoбoди (aфeктивнoï, кoгнiтивнoï чи пoвeдiнкoвoï): людинa caмa дoзвoляє coбi cилy виpaжeння eмoцiй i пoчyттiв, дoтpимyєтьcя пeвниx дyмoк, пpиймaє piшeння, здiйcнює влacнi пoвeдiнкoвi нaмipи тa нece вiдпoвiдaльнicть зa poзв’язaння пpoблeм [27, с. 217]. Тобто, мipoю дoвipи дo ceбe є cтyпiнь caмopoзкpиття ocoбиcтocтi caмiй coбi й iншим людям y життєзнaчyщиx cфepax: ciмeйнiй, iнтимнiй, coцiaльниx, кoнтaктax, нaвчaннi.

Феномен довіри до себе в основному пов'язаний з постановкою цілей, оскільки вибір цілей визначається впевненістю людини в собі не тільки в досягненні цієї мети, але також враховує засоби, за допомогою яких вона досягне цієї мети. Самі цілі і методи не повинні суперечити її внутрішньому світу. Довіра до себе не може існувати ізольовано: вона тісно пов’язана з іншими особистими та значущими явищами.

Можна вважати, що cyть дoвipи дo ceбe пoлягaє в тoмy, щo людинa пpипиcyє coбi нe тiльки пeвнi якocтi, вipить y ïx icтиннicть i збepiгaє пoвaгy дo ceбe, a й y тoмy, щo нa ocнoвi caмoaтpибyцiй вoнa пpипиcyє coбi пeвний нaбip мoжливocтeй, якi тaкoж пpиймaє нa вipy. Пpи cпpoбi здiйcнити якийcь вчинoк ocoбиcтicть виpiшyє, чи вiдпoвiдaє вiн ïï внyтpiшньoocoбиcтicним cмиcлoвим yтвopeнням.

Н. Кривау своїх працях вказує, що феномен «довіра до себе» включає кілька складових:

– самооцінка – переконання в своїй власній цінності, компетентності і здібностях. Людина з високою самооцінкою вірить у свою здатність до досягнення цілей і впевнено ставиться до себе;

– самовпевненість – впевненість у власних можливостях і здатність діяти ефективно в різних ситуаціях. Впевнена людина відчувається комфортно, приймає важливі рішення і діє відповідально;

– стійкість до стресу – здатність зберігати емоційний баланс і впевненість навіть у важких ситуаціях. Людина з високою довірою до себе може ефективно впоратися зі стресом і труднощами, не втрачаючи віри в себе;

– спроможність до саморефлексії – здатність аналізувати свої дії і вчинки, відчувати відповідальність за них і відкрито визнавати свої помилки. Саморефлексія допомагає людині зростати і розвиватися, зміцнюючи її внутрішню впевненість [24, с. 128].

Тобто, люди з високим рівнем довіри до себе:

– вірять у свої здібності;

– впевнені в собі;

– відчувають себе цінними;

– здатні ризикувати;

– розуміють свої емоції, вміють їх контролювати;

– ставлять перед собою цілі та досягають їх;

– вони не бояться ризикувати;

– легко справляються з труднощами;

– легко знаходять спільну мову з людьми та довіряють їм;

– більш стійкі до стресів;

– оптимістичні;

– більш успішні в житті.

Довііра до себе вселяє людині переконаніість щодо сили особистісіних ресурсів, стимулює готовніість наполегливо працювати з певніим ризиком для досягнення мети, стабіілізує самооцінку й рівень домагаінь, дозволяє вибудовувати стратегіію власної життєдіяльності. Високий рівіень довіри до себе символіізує переживання особистіістю стану внутрішньої гармоніїі, психологіічного благополуччя, самоприйняття, оріієнтованість на життєві звершення, досягнення успііху, оптимістичну налаштованіість щодо життя [41, с. 31].

І навпаки, низькиій рівень довііри до себе супроводжується невпевненіістю, нерозумінням себе й власіних потреб, неадекватною самооціінкою, переживанням внутріішньо-особистісного конфлікту, острахом труднощіів і невдач, невмінням користуватися власніими особистісними ресурсами, що дезіінтегрує «Я», погіршує адаптованіість, знижує відчуття задоволеностіі життям, негативно позначається на встановленніі соціальних контактів [22, с. 201].

Рівень довіри до себе визначає співвідношення ціннісних установок із власною суб’єктивністю та ситуацією, в якій відбувається взаємодія. Феномен довіри до себе демонструє ті самі формальні та динамічні характеристики, що й віра у світ: вимірювання, вибірковість і упередженість. Основними умовами, що формують в особистості довіру до себе є важливість особистої суб'єктності для індивіда і забезпечення певного ступеня його безпеки, статус, репутація запланованої дії. Людина, яка довіряє собі, певною мірою незалежна, має позитивну орієнтацію на успіх, вважає себе і свою суб'єктивність цінністю, вміє враховувати минулий досвід і співвідносити його з майбутніми проектами, будує стратегію конструктивних відносин зі світом, оптимістична, завжди відчуває себе цінною.

Рівень довіри до себе позитивно корелює з багатьма аспектами самосприйняття: компетентністю з часом, можливості підтримки, ціннісна орієнтація, спонтанність у поведінці, самооцінка і самоприйняття.

Основними компонентами довіри до себе є:

– когніітивний (знання про себе й саморозумііння, критична й адекватна оцініка своїх здібностей і можливостей, усвіідомлення власної самоціінності, вмііння будувати «довірчий простіір» щодо інших з використанням суб’єктивного досвііду);

– емоціійний (ставлення до себе в сукупносіті сильних і слабких сторін, самоприйняіття, переживання значущості суб’єктивніого досвіду й можливостей його інтеграції для гармонізації довіри до себе й довіри до інших);

– соціальний компонент (здатність довіряти людям, налагоджувати та підтримувати здорові стосунки; здатність розуміти та співпереживати іншим людям; готовність нести відповідальність за свої дії та їх вплив на інших);

– поведінковий (конкретні наміри, дії, стратегії поведінки щодо власного «Я» і оточення, цілепокладання, самоконтроль, саморегуляціія, самоорганіізація, саморозвиток з урахуванням особистіісних смислів й вимог соцііальної спільноти) [34, с. 24].

Довіра до себе – це динамічний процес, який потребує постійного розвитку. Розвиваючи довіру до себе, людина стає більш стійкою до стресу, здатною досягати цілей, жити щасливим життям. Формування довіри до себе досягається шляхом підвищення впевненості в собі, прийняття себе, розвитку комунікативних навичок, підвищення особистої ефективності, формування адекватної самооцінки або її підвищення.

Процес формування довіри до себе, за визначення В. Кравченко poзyмiєтьcя як пoвнoцiннe oвoлoдiння coбoю, cвoєю cyтнicтю, здaтнicть caмocтiйнo cтaвити цiлi й дiяти вiдпoвiднo дo ниx, збepiгaючи peфлeкcивнy кpитичнy пoзицiю cтocoвнo ceбe. Оптимaльний piвeнь дoвipи дo ceбe мaє пepeдбaчaти oвoлoдiння здaтнicтю особистості дo caмoopгaнiзaцiï cвoгo життя. Основними постулатами цього механізму виступають пocтaнoвкa тa дocягнeння мeти [23, с. 138].

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що довіру до себе варто розуміти як динамічне, багатокомпонентне особистісне утворення, що відображає міру зрілості, цілісності й інтегрованості «Я», залежить від особливостей саморозуміння й самоприйняття, сформованості психологічних ресурсів, детермінує можливості життєвого самоздійснення, позначається на успішності соціальної взаємодії. Люди з високим рівнем довіри до себе вірять у свої здібності, впевнені в собі, високо цінують себе, здатні ризикувати, розуміють свої емоції, вміють їх контролювати, ставлять перед собою цілі та завжди досягають їх, легко справляються з труднощами, легко знаходять спільну мову з людьми та довіряють їм, вони більш стійкі до стресів, оптимістичні та успішні в житті. Компонентами довіри до себе є когніітивний, емоційний, поведіінковий.

**1.2. Психологічний аналіз взаємозв’язку стресостійкості та довіри до себе**

Стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя і може виникати внаслідок різних факторів, включаючи роботу, навчання, особисті стосунки, фізичне чи емоційне перевантаження, негативні події в житті, війна. Стрес може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я молодої людини. Він може призвести до тривожності, депресії, порушень сну, проблем з концентрацією уваги, ослаблення імунітету, серцево-судинних захворювань та інших проблем.

Стрес є одним із фунідаментальних проявів життя, оскіільки дозволяє органіізму пристосовуватись до ріізних факторів середовища за рахунок унііверсального комплексу нейрогуморальних реакціій. За автором концепціії стресу Г. Сельє, стрес – це загальна неспецифіічна реакціія організму на будь-який вплиів [46, с. 37]. Причини, що зумовлюіють стан стресу, Сельє назвіав стресорами, а сукупніість змін, що відбуваються під впливом стресоріів, адаптаційним синдромом, видііливши у ньому три фази: тривоги, адаптаціії і виснаження.

У словниках поняття стрес (від англ. stress – навантаіження, тиск, напруга) трактується як неспецифіічна (загальна) реакція органіізму на вплив (фізичний або психологіічний), що порушує його гомеоістаз, а також відповіідний стан нервової системи органіізму (або організіму в цілому). Стрес характеризуєіться напругою, яка мобіілізує і активізує організм для подаліьшої боротьби з факторами негативних емоціій [42, с. 217].

О. Шпортун у своїх працях визначає поняття стрес як стан напруги, який виникає, коли існує дисбаланс між вимогами середовища (стресорами) і ресурсами, якими людина володіє для їхнього подолання [47, с. 22].

Здатність індивіда ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати психічну та фізичну рівновагу сприяє сформована стресостійкість. Стресостійкість є властивістю особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі.

Факторами, які визначають здатність протистояти стресу, є об’єктивні та суб’єктивні обставини, а саме: особливості екстремальної ситуації та психологічні особливості особистісної причини. На здатність людини протистояти стресу впливають вроджені особливості організму та досвід дитинства, особисті якості, фактори соціального середовища, когнітивні фактори, а також довіра до себе, до свої почуттів та відчуттів.

Стресостійкість виступає як своєрідний бар'єр, що захищає організм від негативного впливу стресу та допомагає зберегти емоційну стійкість в складних ситуаціях. Стресостійкість включає в себе такі якості, як оптимізм, позитивне мислення, соціальна підтримка та здатність до саморегуляції. Люди з високим рівнем стресостійкості можуть ефективно реагувати на стрес та відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій [1, с. 29].

Стресостійкість допомагає молодим людям краще справлятися з труднощами та жити більш повноцінним життям. Вона дає людям можливість досягати своїх цілей, незважаючи на перешкоди. Стресостійкість є важливою складовою психічного здоров'я. Ця психологічна властивість оберігає особистість від дезінтеграції, забезпечує можливість реалізації фізичних та духовних потенцій та сприяє високому рівню працездатності.

Стресостійкість особистості включає такі обов’язкові психологічні елементи як здатність до адекватної когнітивної репрезентації стресогенних чинників; здатність аналізувати та пов’язувати сприйняття об’єктивних характеристик стресора з функціонально адекватними реакціями; сформованість відповідних дієвих переконань та правил поведінки; наявність зворотної інформації щодо суб’єктивної та об’єктивної ефективності результатів копінгу [6, с. 40].

Сформованість в особистості високого рівня стресостійкості передбачає врівноваженість, впевненість у собі, у своїх силах, тобто довіра до себе, усунення сором’язливості, низький рівень особистісної тривожності, самовладання, певні характеристики мотиваційної сфери (мотивовані соціальним змістом праці, професійними навичками, досягненнями), високий рівень внутрішнього контролю, готовність до діяльності. Основними стратегіями подолання стресу, які визначають здатність протистояти стресу, є наполегливі дії, міжособистісна діяльність, комунікабельність, пошук соціальної підтримки та соціальний контакт.

В. Войтко у своїх працях зазначає, що стресостійкість – це здатність людини ефективно адаптуватися до стресу та впоратися з ним [9, с. 38]. Ця здатність включає різні компоненти, серед яких можна виділити наступні:

– саморегуляція емоцій – здатність контролювати свої емоції та реакції на стресові події. Люди з високим рівнем стресостійкості можуть керувати своїми емоціями, не дозволяючи їм перешкоджати виконанню завдань;

– оптимізм та позитивне мислення. Позитивне ставлення до життя та можливість бачити усі проблеми як виклики або можливості допомагають підтримувати психологічний баланс під час стресу;

– самодисципліна. Здатність встановлювати цілі, розробляти плани та дотримуватися їх, навіть у стресових ситуаціях;

– гнучкість та адаптивність. Здатність адаптуватися до змін у стресових умовах і знаходити ефективні шляхи розв'язання проблем;

– позитивне самовизначення. Віра в свої здібності та впевненість у власних силах допомагає людині відчувати себе впевнено в стресових ситуаціях;

– соціальна підтримка. Наявність підтримки від родини, друзів може допомогти зменшити рівень стресу та підвищити віру в себе під час важких періодів;

–здатність до комунікаці. Здатність спілкуватися з людьми, ділитися своїми переживаннями [9, с. 40].

Ці компоненти спільно допомагають людині виправдовувати свої можливості і пристосовуватися до стресових умов, зберігаючи психологічний та фізичний баланс.

О. Завгородня у своїх працях виокремлює такі три компоненти стресостійкості як соціальний, поведінковий, особистісний.

Соціальний компонент включає в себе здатність особи взаємодіяти зі своїм соціальним оточенням під час стресових ситуацій. Люди з високим рівнем соціальної стресостійкості можуть знаходити підтримку та ресурси у своїй соціальній мережі під час періодів стресу. Вони можуть відчувати підтримку від друзів, родини, колег або інших груп. Також важливою є здатність до побудови здорових міжособистісних відносин, емпатія та співпереживання [16, с. 124].

Поведінковий компонент стресостійкості відноситься до способів, якими люди реагують на стресові ситуації через свої дії та вчинки. Люди з високим рівнем поведінкової стресостійкості можуть виявляти адаптивну поведінку, таку як ефективне управління часом, пошук позитивних способів розвантаження стресу (наприклад, фізична активність, медитація) та здатність до вирішення проблем [16, с. 125].

Особистісний компонент охоплює внутрішні якості та характеристики особистості, які допомагають зберегти емоційну стійкість під час стресу. Сюди входять такі якості, як оптимізм, самодостатність, впевненість у власних силах, відкритість до нових досвідів та вміння приймати зміни. Люди з високим рівнем особистісної стресостійкості можуть краще адаптуватися до нових умов та зберігати позитивний погляд на життя навіть під час труднощів [16, с. 125].

Наувці виокремлюють зовнішні та внутрішні психологічні чинники стресостійкості особистості, зовнішніми є: оцінка стресової ситуації, стратегії управління стресом або способи подолання, вплив травматичних подій на особистість і ступінь обробки травматичних переживань; внутрішніми є: добробут, професійний та особистий досвід, психологічна готовність до дій у важких умовах, самосвідомість особистості, розвиток когнітивних сфер, довіра до себе, до своїх можливостей [25, с. 100].

Стресостійкість є важливою як для фізичного, так і для психологічного здоров'я людини. Вона допомагає людині краще управляти стресом, знижує ризик розвитку психічних та фізичних захворювань, покращує якість життя та збільшує загальний рівень благополуччя.

Дослідження показують, що існує прямий зв'язок між здатністю молодої людини адаптуватися до стресових ситуацій, справлятися з ними та мінімізувати їх негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я та це вірою молодої людини у свої здібності, впевненістю у своїй здатності досягти успіху. Тобто, зв'язок між стресостійкістю та довірою до себе.

Взаємозв'язок між стресостійкістю та довірою до себе є ключовим аспектом розуміння психологічної реакції молодої людини на стресові ситуації. Довіра до себе виступає основою для формування та підтримки стресостійкості та впливає на те, як молода людина переживає та вирішує стресові ситуації.

Коли молода людина вірить у свою здатність управляти стресом та впевнено ставиться до власної можливості подолати труднощі, це сприяє формуванню позитивного ставлення до самої себе та збільшує впевненість у власних діях. Ця впевненість у власних силах і здібностях стає основою для розвитку стресостійкості. Стресостійкість включає в себе здатність ефективно вирішувати проблеми та адаптуватися до змінних умов, не знехтувавши ціннісними орієнтирами. Молода людина, яка має високий рівень довіри до себе, зазвичай має більшу стресостійкість, оскільки вона вірить у свою здатність ефективно впоратися з негативними подіями і вирішити проблеми [31, с. 20].

С. Шевченко усвоїх працях стверджує, що молоді люди з високим рівнем довіри до себе, як правило, більш стійкі до стресу, оскільки вони: краще розуміють свої емоції та реакції на стрес, мають більш позитивний погляд на життя, легше знаходять конструктивні способи подолання стресу, мають більш сильну соціальну підтримку [45, с. 264].

Тобто, довіра до себе може допомогти молодим людям:

– зберігати спокій і контроль над собою в стресових ситуаціях;

– зосередитися на вирішенні проблем;

– шукати підтримки у інших людей;

– вірити, що вони можуть впоратися з труднощами.

Крім того, стресостійкість може підвищити рівень довіри до себе. Коли молода людина виявляє, що вона успішно долає та проходить стресові ситуації та справляється із труднощами, це підсилює її переконання в власних здібностях та впевненість у власних силах. Це дозволяє зробити висновок, що довіра до себе та стресостійкість взаємопов'язані концепції, які сприяють психологічній стійкості та адаптації в умовах стресу. Збільшення одного з цих факторів може позитивно вплинути на розвиток іншого, що робить їх ключовими складовими психологічного благополуччя та успішності молодої людини.

Науковець Н. Ярема дає більш детальний опис взаємозв'язку стресостійкості та довіри до себе:

1. Вплив довіри до себе на стресостійкість:

– позитивне мислення: довіра до себе веде до більш оптимістичного погляду на життя, що допомагає людям краще справлятися з труднощами;

– гнучкість: молоді люди з високим рівнем довіри до себе більш гнучкі та адаптивні, їм легше знаходити нові способи вирішення проблем;

– самопідтримка: довіра до себе дає молоді силу та мотивацію для подолання труднощів;

– соціальна підтримка: молоді люди з високим рівнем довіри до себе легше налагоджують та підтримують здорові стосунки, що дає їм додаткову опору [49, с. 106].

2. Вплив стресостійкості на довіру до себе:

– досвід подолання: успішне подолання стресових ситуацій дає молодим людям відчуття власної компетентності та сил, що веде до зростання довіри до себе;

– розвиток емоційного інтелекту: здатність справлятися з емоціями під час стресу веде до кращого саморозуміння та саморегулювання, що є складовими довіри до себе;

– збільшення самоцінності: успішне подолання труднощів дає молодим людям відчуття гордості та задоволення собою, що веде до зростання самоповаги [49, с. 107].

Отже, взаємозв'язок між стресостійкістю та довірою до себе полягає в тому, що високий рівень стресостійкості сприяє формуванню впевненості в своїх силах, а впевненість в собі, у своїх можливостях і здібностях робить особистість більш витриманою та ефективною у подоланні стресових ситуацій.

**1.3 Специфіка переживань студентської молоді в умовах війни**

Війна завжди несе за собою незліченні страждання та глибокі переживання для людей, зокрема і молоді. Її вплив на психіку молодих людей може бути руйнівним, залишаючи довготривалі емоційні та психологічні травми. Беззаперечно, війна – це одна з найбільш складних та стресових ситуацій, які можуть впливати на психологічний стан молодої людини.

Під час війни молодь, перебуваючи в небезпеці, відчуває постійний, безперервний стрес,через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності у них розвиваються постійні переживання, страх, тривожність, депресія, що мають негативні наслідки для освітнього процесу та психічного здоров’я молодих людей.

Специфіка переживань студентської молоді в умовах війни є складною та багатогранною проблемою, яка вимагає уваги та дослідження. О. Григоренко вважає, що саме в таких умовах студенти стикаються з рядом викликів, які можуть значно впливати на їхнє психічне становище та емоційний фон:

– стрес і тривога. Переживання постійної загрози та нестабільності може викликати в студентів почуття тривоги та напруги. Невпевненість у майбутньому, страх за своє життя та безпеку близьких можуть стати постійними супутниками їхнього щоденного життя;

– психологічний тиск. Постійне переживання конфліктних ситуацій, втрата рідних, друзів або руйнування звичних умов життя можуть призвести до психологічного тиску та депресивних станів;

– травми і втрати. Втрата рідних або друзів, пошкодження майна, а також самі травми, що можуть виникнути внаслідок військових дій, залишають глибокий слід на психіці студентів;

– адаптація до нових умов. Зміна умов життя та навчання, переселення, втрата звичного оточення можуть ускладнити процес адаптації та призвести до почуття втрати контролю та самоідентифікації;

– пошук підтримки та ресурсів. Молоді люди можуть відчувати потребу в підтримці та пошуку додаткових ресурсів для подолання стресу та адаптації до нових умов [12, с. 45].

Науковець Л. Коваленко у своїх працях стверджує, що типовими розладами, спричиненими переживаннями в умовах війни, є:

– нудіьга (втрата сенсу життя, обмеженіі можливості, відсутність різноманіітності у житті, проблеми зіі здоров’ям);

– психіічний занепад (зниження пси0іхічної енергетики, ослаблеіння психіічного та життєвого тонусу);

– підозріілість, підвіищена тривожніість (загроза актуаліізіації соціальної потреби, наіростання соматиічних проявіів тривожності, порушення сну, що призводить до піідвищення стомлюваності, психофіізііологічні зміни);

– недовіра, страхи (страх самотності, хвороби, майбутнього, дезінтеграції);

– депресіія (ослаблення афективного тонуісу, уповільнення афективноії жвавості, вііддаленість афективних реакцій) [17, с. 89].

У студентської молоді в умовах війни спостерігаються різноманітні прояви стресу. Основними симптомами цього переживання є порушення уваги та нав'язливі негативні думки.

Серед інших характерних ознак відзначається збільшення рівня тривоги, почуття занепокоєння, стомленість, втома і постійний дефіцит часу. Наслідки цього проявляються у втраті здатності до концентрації, погіршенні пам'яті, логічного мислення і швидкості прийняття рішень, а також у зменшенні критичного сприйняття ситуацій і власних дій.

Умови війни часто супроводжуються великою невизначеністю та нестабільністю. Незнання майбутнього може створювати додатковий психологічний стрес та ускладнювати процес прийняття молодими людьми важливих рішень.

Серед характерних для студентської молоді специфічних симптомів стресу найчастіше виявляються прояви прокрастинації, такі як пасивність, зволікання з вирішенням завдань, втрата віри у власні здібності та невпевненість у майбутньому. Щодо змін у поведінці, спостерігається зменшення контактів з родиною, збільшення почуття провини та одночасно емоційна відстороненість, а також збільшення випадків імунологічних проблем, таких як часті захворювання.

У деяких випадках молоді люди можуть виявляти збільшену агресивність у відповідь на стрес або, навпаки, відчувати безпомічність і відсутність контролю над ситуацією.

Молодим людям може бути важко зосередитися на навчанні через стрес, тривогу, інші емоційні проблеми. По-перше, постійний страх за власну безпеку та безпеку рідних може змушувати молодих людей думати лише про виживання, відвернення небезпеки та пошук можливостей для захисту себе та своїх близьких. Це призводить до втрати інтересу до навчання, якщо молода людина вважає, що академічні зусилля стають менш важливими в порівнянні з безпекою та виживанням.

По-друге, емоційний стрес та тривога можуть позначитися на здатності студентів до концентрації та уваги під час навчання. Вони можуть мати труднощі зі зосередженням на матеріалі, запам'ятовуванням і засвоєнням нової інформації через постійне відволікання на думки про війну та її наслідки. Крім того, емоційні труднощі, пов'язані з війною, можуть призвести до загальної втрати енергії та відчуття втоми, що робить навчання менш привабливим і бажаним для студентів.

С. Кузікова наголошує, що молоді люди, переживаючи війну, проявляють значні емоційні зміни. Вони можуть стати більш емоційними, дратівливими, їм важче контролювати свої емоції. Деякі можуть відчувати апатію, втрату інтересу до життя, їм важко мотивувати себе на будь-яку діяльність. Війна може призвести до розвитку депресивних станів у молодих людей, які супроводжуються почуттям безнадійності, втрати сенсу життя. Молоді люди проявляють постійно тривожність, страх, адже вони постійно переживають за себе, своїх близьких, за майбутнє [26, с. 64].

Тобто, війна інтенсифікує проживання студентської молоді різних психологічних станів, різних видів переживань.

Відповідно до поглядів Н. Савелюк, переживання студентської молоді в умовах війни поділяються за певними симптомами на такі групи, як:

1. Емоційні прояви переживання:

– занепокоєння, підвищена тривожність;

– підозрілість;

– поганий настрій;

– постійна туга, депресія;

– дратівливість і напади гніву;

– емоційна нечутливість, байдужість;

– недоречний, цинічний гумор;

– невпевненість у собі;

– зменшення задоволеності життям;

– відчуженість, самотність;

– втрата інтересу до життя [35, с. 141].

1. Поведінкові прояви переживання:

– зниження апетиту або переїдання;

– частіші помилки при виконанні звичних дій;

– дуже швидка або, навпаки, сповільнена мова;

– тремтіння голосу;

– збільшення конфліктів в сім’ї або серед однолітків;

– хронічна нестача часу;

– зменшення спілкування із близькими та друзями;

– зниження уваги до свого зовнішнього вигляду;

– антисоціальна поведінка;

– низька продуктивна діяльність;

– порушення сну, безсоння;

– часте куріння або вживання алкоголю [35, с. 142].

1. Інтелектуальні прояви переживання:

– негативні думки;

– труднощі зосередження;

– погіршення пам’яті;

– думки про одну й ту ж проблему;

– підвищене відволікання;

– труднощі прийняття рішення, складність вибору;

– погані сновидіння, жахіття;

– часті помилки та неточності;

– пасивність, зволікання;

– порушення логіки, «сплутане» мислення;

– поквапні та необґрунтовані рішення;

– звуження «поля зору» [35, с. 142].

1. Фізіологічні прояви переживання:

– болі в різних ділянках тіла, головні болі;

– підвищення або зниження артеріального тиску;

– прискорений або нетримічний пульс;

– порушення травлення;

– порушення свободи дихання;

– напруженість у м’язах;

– тремтіння в руках, судоми;

– алергічні та інші висипи;

– підвищена пітливість;

– швидке збільшення або втрата ваги тіла;

– зниження імунітету, часті хвороби [35, с. 143].

Цілком погоджуємося із О. Сидорчук, що специфіка переживань студентської молоді в умовах війни залежить від низки аспектів:

– вік та особистісні особливості молодої людини:

– наскільки тривалим було перебування безпосередньо у вирі травматичних подій;

– що саме пережила та побачила молода людина;

– як багато втрат і переживань назбиралося (втрата когось з рідних, дому, друзів, закладу освіти тощо);

– хто з дорослих був поруч в складні моменти;

– у яких обставинах молода людина опинилася тепер через війну;

– гендерні особливості: жінки-студентки частіше відчувають тривогу, депресію, емоційну виснаженість, чоловіки-студенти можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки, гніву, агресії;

– соціально-матеріальне становище: молоді люди з низьким соціально-економічним статусом можуть відчувати додаткові труднощі, пов'язані з війною (нестача ресурсів, проблеми з житлом, харчуванням), ті, хто має доступ до соціальної підтримки та ресурсів, можуть краще справлятися з емоційними переживаннями;

– інформаційне середовище: постійний потік негативних новин, дезінформація можуть посилювати емоційну напругу, тривогу, страх; доступ до достовірної інформації, джерел підтримки може допомогти молодим людм краще справлятися з ситуацією [37, с. 78].

Отже, основними особливостями переживань студентської молоді в умовах війни є тривожність, нестабільність у вираженні емоцій, небажання спілкуватися із оточуючими, незібраність, невпевненість у власних силах справлятися зі стресом та втрата мотивації до його зниження, зниження інтересу до навчання, болі в різних ділянках тіла, зокрема і головні, відчуженість, самотність, дратівливість, зменшення спілкування із близькими та друзями, частіші помилки при виконанні звичних дій.

**Висновок до 1 розділу**

Аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що довіру до себе варто розуміти як динамічне, багатокомпонентне особистісне утворення, що відображає міру зрілості, цілісності й інтегрованості «Я», залежить від особливостей саморозуміння й самоприйняття, сформованості психологічних ресурсів, детермінує можливості життєвого самоздійснення, позначається на успішності соціальної взаємодії. Довіра до себе – це впевненість у своїх почуттях, думках і переконаннях, віра у свою самобутність, у силу, можливості. Люди з високим рівнем довіри до себе вірять у свої здібності, впевнені в собі, високо цінують себе, здатні ризикувати, розуміють свої емоції, вміють їх контролювати, ставлять перед собою цілі та завжди досягають їх, легко справляються з труднощами, легко знаходять спільну мову з людьми та довіряють їм, вони більш стійкі до стресів, оптимістичні та успішні в житті. Компонентами довіри до себе є когніітивний, емоційний, поведіінковий.

Довіра до себе пов`язана із стресостійкістю. Стресостійкість виступає як своєрідний бар'єр, що захищає організм від негативного впливу стресу та допомагає зберегти емоційну стійкість в складних ситуаціях. Взаємозв'язок між стресостійкістю та довірою до себе полягає в тому, що високий рівень стресостійкості сприяє формуванню впевненості в своїх силах, а впевненість в собі, у своїх можливостях і здібностях робить особистість більш витриманою та ефективною у подоланні стресових ситуацій.

Саме під час війни молоді люди, перебуваючи постійно в небезпеці, відчувають безперервний стрес,тривогу, страх, почуття невизначеності, депресію, що мають негативні наслідки для їх фізичного та психічного здоров’я. Переживання студентської молоді в умовах війни поділяються за певними симптомами на такі групи, як: емоційні (занепокоєння, підвищена тривожність, підозрілість, поганий настрій, дратівливість і напади гніву, байдужість, відчуженість), поведінкові (зниження апетиту або переїдання, частіші помилки при виконанні звичних дій, збільшення конфліктів в сім’ї або серед однолітків, хронічна нестача часу, антисоціальна поведінка тощо), інтелектуальні (труднощі зосередження, погіршення пам’яті, відволікання, пасивність), фізіологічні (різні болі, підвищення або зниження артеріального тиску, порушення травлення, напруженість у м’язах, підвищена пітливість та інші).

**РОЗДІЛ II.**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**2.1 Програма та методика проведення дослідження**

Теоретичні аспекти феномену довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війни, зокрема тлумачення поняття «довіра до себе» у різних психологічних концепціях, психологічний аналіз взаємозв’язку стресостійкості та довіри до себе, специфіка переживань студентської молоді в умовах війни зумовили необхідність проведення дослідження.

Теоретичні дослідження з проблеми вивчення взаємозв’язку стресостійкості та довіри до себе дає змогу виокремити ключові елементи, які потребують дослідження:

* рівень довіри до себе в студентської молоді;
* довіра до себе як чинник стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Метою дослідження було визначити як довіра до себе впливає на стресостійкість студентської молоді в умовах війни. Дослідженням було охоплено 30 студентів.

Завданням дослідження було:

* рοзрοбити критерії і пοказники рівня довіри до себе в студентської молоді;
* визначити метοди діагнοстування студентів;
* з’ясувати яким чином довіра до себе впливає на стресостійкість студентської молоді в умовах війни.
* виявити та обґрунтувати шляхи формування стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.

Ключова гіпотеза дослідження: довіра до себе є чинником стресостійкості студентської молоді в умовах війни. Гіпотеза вимагає розділення дослідження на три рівноцінні частини:

– психодіагностична, яка дозволить висвітлити рівні довіри до себе студентської молоді в умовах війни;

– визначення особливостей впливу довіри до себе на стресостійкість студентської молоді в умовах війни.

– визначення та обґрунтування шляхів формування стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.

Відповідно до мети та завдань дослідження було відібрано комплекс діагностичних методик, який містив систему запитань для проведення анкетування та опитування респондентів. Такοж буілο пοбудοванο стратегіію цілеспрямοванοгο спοстіереження за пοведінкοю студентів і фііксації результатів спοстереження. Сукупніість підібраних взаємοдοпοвнюваільних метοдик дає мοжливіість прοаналізувати рівень сформоіваності довіри до себе у студентів в умовах війни та вплив довіри до себе на стресостійкість студентів та дοсягти мети емпііричнοгο дοслідження. Варто зазначити, що вибірка дослідження була сформована на добровільній основі з дотриманням конфіденційності особистих даних. Усі студенти дотримувалися інструкцій, окреслених в анкетах і опитувальниках.

У процесі дослідження було проведено опитування та анкетування студентів та застосовано відібрані діагностичні методики; проведено статистичну обробку результатів та їх інтерпретацію, описано, яким чином довіра до себе впливає на стресостійкість студентської молоді в умовах війни

Після визначення рівня довіри до себе у студентів в умовах війни та вплив довіри до себе на стресостійкість студентів було визначено шляхи формування стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.

У процесі діагностування студентів було виокремлено такі критерії та компоненти довіри до себе:

1. Компоненти довіри до себе:

– когнітивний компонент – те, як молода людина думає про себе; сюди входять переконання про свої здібності, цінність та гідність;

– емоційний компонент – те, як молода людина відчуває себе щодо себе; сюди входять емоції, такі як впевненість, щастя та гордість;

– поведінковий компонент – те, як молода людина себе поводить; сюди входять дії молодої людини, такі як прийняття ризику, відстоювання своїх переконань та досягнення своїх цілей.

1. Критерії довіри до себе:

– самооцінка – впевненість у своїх здібностях, знаннях та можливостях;

– самоприйняття – безумовне прийняття студентом себе таким, яким він і є, з усіма своїми плюсами та мінусами;

– самоповага – почуття власної цінності та гідності;

– внутрішній локус контролю – віра в те, що сам контролюєш своє життя і може впливати на те, що з ним відбувається;

– стійкість до стресу – здатність справлятися з важкими ситуаціями та невдачами;

– відкритість до нового – готовність ризикувати, пробувати нове та вчитися на своїх помилках [5, с. 4].

Визначення критерії та компонентів сформованості довіри до себе в студентської мови дозволило визначити три рівні:

*Високий рівень довіри до себе.* Респондент впевнений в своїх можливостях і готовий взяти на себе відповідальність за свої дії; дивиться на життя з позитивної сторони і вірить у власні сили; відноситься до життя з відкритістю і готовий приймати зміни; здатний приймати рішення самостійно і не боїться викликів; здатний ефективно працювати навіть у стресових ситуаціях і швидко знаходити виходи з них.

*Середній рівень довіри до себе.* Респондент може мати якісь коливання у відчуттях щодо власних можливостей, але загалом відчуває себе впевнено; іноді він може сумніватися у своїх здібностях і періодично критикувати себе. Хоча він може не завжди бути на 100% впевненим у собі, він шукає шляхи для поліпшення ситуації і досягнення бажаних результатів. Іноді він готовий приймати ризики, але може відчувати деяку невпевненість у власних здібностях.

*Низький рівень довіри до себ*е. Респондент може постійно сумніватися у своїх можливостях і відчувати низьку самооцінку; може уникати нових викликів і уникати ситуацій, де йому доводиться приймати рішення або брати на себе відповідальність; може постійно порівнювати себе з іншими і відчувати, що він ніколи не дотягне до їхнього рівня. Він може мати негативний внутрішній голос, який постійно критикує його і підштовхує до самокритики [8, с. 67].

Вибір методик діагностики був обумовлений особливістю предмета дослідження і визначався наступними критеріями:

– високою ступеню надійності і валідності;

* можливістю кількісного представлення результатів дослідження;
* можливістю багатоаспектного дослідження особливостей довіри до себе, її впливу на стресостійкість студентської молоді в умовах війни.

При прοведенні дοслідження булο вибранο ті метοдики, які, на нашу думку, ґрунтοвнο рοзкривають предмет дoслідження:

– анкета «Довіра до себе» (Додаток А) для з’ясування суб’єктивних уявлень молоді щодо сутності й значення довіри до себе для їхньої життєдіяльності;

– методика діагностики рівня довіри до себе в студентської молоді «Довіра до себе» (Додаток Б);

– методика визначення стресостійкості студентської молоді (Додаток В).

Анкета «Довіра до себе» була призначена для з’ясування суб’єктивних уявлень молоді щодо сутності й значення довіри до себе для їхньої життєдіяльності. Анкета складалася з 10 запитань, що спрямовані на з’ясування суб’єктивних уявлень респондентів щодо:

– змісту, який вкладають в поняття «довіра до себе»;

– чинників, що впливають на довіру до себе;

– зв’язків довіри до себе з іншими особистісними якостями студентів;

– розуміння проявів довіри до себе й довіри до інших у життєдіяльності.

Тобто, анкета спрямована на отримання інформації про відношення респондентів до себе самого, їх переживання та досвід щодо власної впевненості, відповідальності та сприйняття власних здібностей. Крім того, анкета дозволяє з'ясувати, які фактори та впливи відіграють ключову роль у формуванні довіри до себе, такі як сімейне середовище, соціальне оточення, досвід життя та інші. Це дозволить зрозуміти, які аспекти життя можуть сприяти або заважати розвитку довіри до себе, а також визначити можливі шляхи підвищення цього важливого психологічного стану у різних соціокультурних групах.

Наступною методикою дослідження була методика діагностики рівня довіри до себе в студентської молоді «Довіра до себе». Метою було визначити рівень довіри до себе у студентської молоді (високий, середній, низький).

Студенти мали прочитати два твердження у рядку (лівий і правий стовпчик), вибрати одне з двох тверджень, яке краще відповідає їнім переживанням про себе, їх уявленню про своє життя. Потім вони мали оцінити ступінь впевненості у своєму виборі за трьома бальними шкалами, обвести коло відповідною цифрою або вибрати «нуль», якщо у їх житті однаково часто зустрічаються протилежні ситуації. У кожному рядку мала бути обведена лише одна цифра (лише один кружечок).

Мета даної анкети полягає в оцінці рівня самоповаги, впевненості в собі та ставлення до складних життєвих ситуацій серед респондентів. Анкета спрямована на виявлення різних аспектів психологічного стану молодої людини, таких як упевненість у власних силах, готовність до ризику, стійкість до невдач, спроможність адаптуватися до змін тощо. Вона допомогла зрозуміти, наскільки респонденти впевнені в собі та своїх можливостях, як вони сприймають життєві виклики та які стратегії вони використовують для подолання труднощів. Аналіз результатів дозволило виявити особистісні риси, які сприяють або перешкоджають успішній адаптації до життєвих ситуацій, а також визначити можливі напрямки розвитку психологічної підтримки та розвитку особистості.

Останньою методикою дослідження була методика визначення стресостійкості студентської молоді. Методика спрямована на перевірку індивідуальних особливостей реагування на стресори, ступінь самоконтролю та рівень емоційної лабільності у студентів.

Мета даної методики полягає в оцінці рівня стресу та негативних емоцій серед респондентів. Методика спрямована на виявлення певних психологічних станів та звичок, які можуть свідчити про наявність стресу, втоми, розчарування та шкідливих способів релаксації. Аналіз результатів методики дозволить зрозуміти, наскільки респонденти відчувають себе зручно в їхньому оточенні, як вони впорядковують своє життя та які психологічні стратегії вони використовують для подолання стресу. Начало формы

Аналіз результатів зазначених методик дозволив з`ясувати рівень довіри у студентської молоді, вплив довіри до себе на стресостійкість студентів

**2.2 Аналіз результатів дослідження довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війни**

Аналіз результатів дослідження довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війнивідбувався на основі впровадження таких методик:

– анкета «Довіра до себе» (Додаток А) для з’ясування суб’єктивних уявлень молоді щодо сутності й значення довіри до себе для їхньої життєдіяльності;

– методика діагностики рівня довіри до себе в студентської молоді «Довіра до себе» (Додаток Б);

– методика визначення стресостійкості студентської молоді (Додаток В).

Анкета «Довіра до себе» дозволила визначити уявлення молоді про довіру до себе, вплив її сформованості або несформованості на їх життєдіяльність.

Питання анкети «Що для тебе означає довіра до себе? Як можна пояснити це поняття?» дозволило з`ясувати, що студенти здебільшого 12 (40%) під поняттям «довіра до себе» розуміють впевненість у власних здібностях, 8 респондентів (26%) тлумачать поняття як «вміння приймати рішення і відповідати за них перед собою», 5 студентів (17%) розуміють під поняттм «довіра до себе» здатність слухати свої почуття і інтуїцію та діяти відповідно до них, ще 5 (17%) студентів не змогли відповісти на це запитання (рис. 2.1)

*Рис. 2.1 Відповіді респондентів щодо їх розуміння поняття «довіра до себе»*

Питання анкети містило і «Від чого залежить довіра до себе?» на яке студенти відповідали також по різному: більшість респондентів вказували, що довіра до себе залежить від попереднього досвіду (15, 50%). Це означає, що вони вважають власний життєвий досвід і набуті знання та навички як основне джерело для збудження впевненості у собі.13 (43%) студентів вказали, що довіра до себе залежить від підтримки оточуючих. Це означає, що позитивне ставлення та підтримка від родини, друзів або педагогів сприяють розвитку впевненості у собі.2 студентів (7%) зазначили, що довіра до себе залежить від вміння впоратися з викликами і невдачами. Це свідчить про їхню готовність приймати виклики життя та вміння вчитися на помилках і невдачах (рис. 2.2).

*Рис. 2.2 Відповіді респондентів про те, від чого залежить довіра до себе*

На запитання анкети «З якими особистісними якостями, на твою думку, пов’язана довіра до себе?» студенти зазначали: самосвідомість (4, 13%), рішучість (6, 20%), адаптивність (2, 7%), самоконтроль (1, 3%), впевненість в собі (9, 30%), вміння приймати відповідальність за свої дії (8, 27%) (рис. 2.3).

*Рис. 2.3 Думки студентів про те, з чим пов`язана довіра до себе*

Серед особистісних якостей, які пов`язані із довірою до себе найчастіше згадуваною студентами були впевненість в собі (30%). Це свідчить про те, що багато студентів вважають, що впевненість в своїх можливостях є важливою складовою для будування довіри до себе. Також значна частина студентів вказують на вміння приймати відповідальність за свої дії (27%). Це означає, що студенти розуміють, що відповідальність за власні вчинки та рішення є важливим фактором для розвитку довіри до себе.Інші важливі якості, які студенти вказали, включають рішучість (20%) і самосвідомість (13%), що вказує на їхню здатність визначати свої цілі та реалізовувати їх.Адаптивність (7%) і самоконтроль (3%) були менш часто згадуваними, але також важливими аспектами, які студенти вважають пов'язаними з довірою до себе.

Тобто, результати вказують на те, що довіра до себе може бути зв'язана з різними особистісними якостями, такими як впевненість в собі, відповідальність, рішучість та самосвідомість.

Питання анкети містила питання «Вкажи, хто більшою мірою вплинув на розвиток особистісної довіри?», на яке студенти здебільшого (15, 50%) відповіли «батьки», частина (8, 27%) зазначили «друзі» та 7, 23% вказали, що педагоги мають значний вплив на розвиток довіри до себе (рис. 2.4).

*Рис. 2.4 Відповіді студентів про те, хто впливає найбільше на розвиток довіри до себе*

Більшість респондентів (50%) вказали на батьків як основне джерело впливу на їхню довіру до себе. Це свідчить про те, що вони вважають виховання в сім'ї і стосунки з батьками як важливі чинники, що впливають на їхнє самопочуття і впевненість у собі.Частина студентів (27%) вказали на друзів як важливий фактор у розвитку особистісної довіри. Це може вказувати на те, що соціальне середовище, в якому вони знаходяться, і взаємодія з друзями мають значний вплив на їхню самооцінку та впевненість у собі.Ще частина студентів (23%) зазначили, що педагоги мають значний вплив на розвиток довіри до себе. Це свідчить про те, що вони вважають вчителів або наставників як ключових фігур у своєму особистісному розвитку і впевненості у собі.

На запитання анкети *«*Який із вікових періодів більшою мірою активував переживання щодо довіри до себе / недовіри?» майже всі студенти зазначили саме підлітковий вік, адже він є періодом інтенсивних змін у фізичному, емоційному та соціальному розвитку. Під час цього періоду молоді люди стикаються з багатьма новими викликами, які можуть впливати на їх самооцінку та впевненість у собі.

Крім того, для деяких підлітків цей період є часом недовіри до себе, коли вони починають усвідомлювати свої недоліки та несправності, а також порівнюють себе з іншими. Це може призвести до почуття невпевненості та недовіри до своїх можливостей.

Беззаперечно, підлітковий вік є найбільш інтенсивним у розвитку довіри до себе. Це період, коли особистість формує свою самоідентифікацію та розуміння власних сильних сторін. Деякі підлітки можуть зазнавати активного процесу самопізнання, який сприяє розвитку довіри до себе.

Довіра до себе, на думку опитаних студентів впливає на: самопочуття (12, 40%), відносини з іншими людьми (8, 27%), навчання та кар'єру (4, 13%), поведінку і досягнення (6, 20%) (рис. 2.5).

*Рис. 2.5 Відповіді студентів про те, на що впливає довіра до себе*

Тобто, більшість опитаних студентів вважають, що довіра до себе має значний вплив на їхнє самопочуття та емоційний стан. Впевненість у власних можливостях та відчуття внутрішньої стабільності можуть сприяти покращенню настрою та загального емоційного стану, стабільності та стресостійкості.

Частина студентів вважає, що довіра до себе впливає на їхні соціальні відносини. Існує взаємозв'язок між впевненістю в собі та здатністю встановлювати й підтримувати здорові і позитивні відносини з іншими. Для деяких студентів довіра до себе впливає на їхню успішність в навчанні та кар'єрному розвитку. Впевненість у власних здібностях та можливостях може стимулювати бажання навчатися та досягати нових висот. Деякі студенти сприймають довіру до себе як чинник, що впливає на їхню поведінку та досягнення. Вони можуть бути більш мотивованими та цілеспрямованими в досягненні своїх цілей та виконанні завдань.

Наступною методикою нашого дослідження була методика «Довіра до себе», яка дозволила визначити три рівні сформованості довіри до себе в опитаних студентів (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

*Рівень сформованості довіри до себе в студентської молоді*

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень | Кількість студентів |
| Високий | 7 (23%) |
| Середній | 14 (47%) |
| Низький | 9 (30%) |

Як бачимо із таблиці, в опитаних студентів рівень сформованості довіри до себе знаходиться на середньому та низькому рівні: 14 студентів (47%) проявили середній рівень, 9 респондентів (30%) – низький, 7 студентів (23%) мали високий рівень.

Студенти із високим рівнем довіри до себе (7, 23%) були впевненими в своїх можливостях і готові взяти на себе відповідальність за будь-які свої дії, вони чітко вірять у власні сили, відносяться до життя з відкритістю і готові приймати зміни, вони не бояться викликів, здатні ефективно працювати навіть у стресових ситуаціях і швидко знаходити виходи з них, що знижує рівень стресу в таких ситуаціях. Тобто, студенти із високим рівнем довіри до себе здатні управляти стресом і залишатися продуктивними навіть під час надзвичайних обставин. Вони можуть швидко знаходити виходи з стресових ситуацій та діяти раціонально навіть у найскладніших ситуаціях.

Студенти із середнім рівнем довіри до себе (14, 47%) мали нечіткі уявлення та відчуття щодо власних можливостей, але загалом відчували себе впевнено; іноді сумнівалися у своїх здібностях і критикували себе. Незважаючи на те, що вони не зовсім впевнені в собі, вони шукають шляхи для покращення ситуації і досягнення бажаних результатів. Іноді вони готові приймати ризики, але можуть відчувати деяку невпевненість у власних здібностях. Невпевненість у власних здібностях спонукає студентів до самокритики та рефлексії, що допомагає їм краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також знаходити способи подолання негативних аспектів. Усе це покращує їхню здатність ефективно впоратися зі стресом, розв'язувати проблеми та шукати альтернативні варіанти дій.

Студенти із низьким рівнем довіри до себе (9, 30%) постійно сумніваються у своїх можливостях і відчувають низьку самооцінку, уникають нових викликів і ситуацій, де їм доводиться приймати рішення або брати на себе відповідальність, постійно порівнювали себе з іншими і відчували, що вони ніколи не дотягнуть до їхнього рівня. Вони постійно себе критикували. Постійне порівняння себе з іншими збільшує внутрішній конфлікт та почуття невпевненості у студентів, що стати причиною стресу та тривоги, особливо в ситуаціях, де вони відчуваються непотрібними або неправильними порівняно з іншими.

Аналізи результатів методики свідчать про те, що довіра до себе впливає на стресостійкість студентської молоді. Студенти з високим рівнем довіри до себе частіше сприймають стресові ситуації як виклик, а не загрозу, вони вірять у свої здібності та знають, що здатні впоратися з будь-якими труднощами, що знижує їхню реакцію на стрес. Студенти з високим рівнем довіри до себе здатні ефективно реагувати на негативні події та стресові ситуації, вони можуть швидко адаптуватися до змін і шукати конструктивні шляхи подолання труднощів. Високий рівень довіри до себе допомагає студентам бачити невдачі як можливості для особистісного зростання та вдосконалення, вони не впадають у відчай та не відчуваються безпомічними у випадку невдачі, а навпаки, намагаються виносити з кожної ситуації корисний досвід.

Останьою методикою нашого дослідження була методика визначення стресостійкості у студентської молоді. Методика спрямована на перевірку індивідуальних особливостей реагування на стресори, ступінь самоконтролю та рівень емоційної лабільності у студентів.

Методика дозволила визначити три рівні сформованості стресостійкості в опитаних студентів (табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

*Рівень сформованості стресостійкості в студентської молоді*

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень | Кількість студентів |
| Високий | 10 (33%) |
| Середній | 15 (50%) |
| Низький | 5 (17%) |

Як бачимо із таблиці, в опитаних студентів рівень сформованості стресостійкості в умовах війни знаходиться на середньому та високому рівні: 15 студентів (50%) проявили середній рівень, 10 респондентів (33%) – високий, 5 студентів (17%) мали низький рівень.

Студенти із високим рівнем (10, 33%)вміють керувати емоціями, в стресових ситуаціях стримані, не схильні до істерик, нікого не звинувачують в тому, що трапилося, намагаються швидко знайти рішення будь-якої проблеми.

Студенти із середнім рівнем (15, 50%) зберігають самовладання зі змінним успіхом, іноді стримані і сконцентровані в найскладніших ситуаціях, а іноді виходять із себе через дрібниці.

Студенти із низьким рівнем (5, 17%) не здатні до самовладання і самоконтролю, перевтомлені і виснажені. Вони виявляють часті емоційні реакції на стресові події, такі як тривога, роздратованість або паніка. Вони інколи відчувають себе безсилими або безпорадними у стресових ситуаціях, не знаючи, як ефективно реагувати на них або вирішувати проблеми.

Вбачаємо за необхідне продемонструвати зв'язок рівня довіри студентів із показниками їх стресостійкості (табл. 2.3):

*Таблиця 2.3*

Зв'язок рівня довіри студентів із показниками їх стресостійкості

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень | Довіра до себе | Стресостійкість |
| Високий | 7 (23%) | 10 (33%) |
| Середній | 14 (47%) | 15 (50%) |
| Низький | 9 (30%) | 5 (17%) |

Як бачимо із таблиці, ті студенти, які проявили високий рівень до себе (23%) мають і високі показники стресостійкості (33%). Це свідчить про те, що студенти з високою довірою до себе краще справляються зі стресовими ситуаціями. Студенти, які проявили середній рівень довіри до себе (47%) мають приблизні ті ж самі показники прояву стресостійкості (50%). 30% студентів мали низький рівень довіри до себе, 17% студентів мають низькі показники стресостійкості. Це вказує на те, що низька довіра до себе може супроводжуватись зниженою здатністю справлятися зі стресом.

Тобто, рівень довіри до себе у студентів впливає на їх стресостійкість. Крім того, можна стверджувати, що в умовах війни студенти стали стресостійкими, їх рівень довіри до себе позитивно впливає на їх вміння впоратися із стресовими ситуаціями. Студенти розвинули вміння швидко адаптовуватися до змін в оточуючому середовищі та знаходити способи адаптації до нових умов, що виникають через воєнні дії. Умови війни створюють серйозний психологічний тиск на студентів, проте в той же час ці складні обставини стали каталізатором для розвитку їх стресостійкості та адаптаційних навичок. Напруга, що виникає від воєнних дій, змушує студентів виявляти велику самодисципліну, вміння керувати емоціями та швидко приймати рішення в небезпечних ситуаціях.

Рівень довіри до себе відіграє ключову роль у цьому контексті. Студенти, які вірять у свої можливості та власну здатність впоратися зі стресом, частіше мають успіх у подоланні викликів сучасної війни. Впевненість у власних здібностях надає їм потужний психологічний ресурс для подолання складних ситуацій і навіть стимул для пошуку нових шляхів вирішення проблем. Крім того, в умовах війни студенти розвивають унікальні навички адаптації. Швидка зміна ситуації, небезпека та нестабільність вимагають від них постійної готовності до нових викликів та уміння швидко пристосовуватися до них. Це може включати уміння швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення в умовах невизначеності та ефективно працювати в команді для досягнення спільної мети.

Отже, в умовах війни студенти розвивають не лише стресостійкість, але і низку інших навичок, які можуть бути корисними в подальшому житті. Впевненість у власних здібностях, віра в себе, гнучкість та здатність до швидкої адаптації стають важливими ресурсами для подолання будь-яких труднощів і досягнення успіху в навіть найскладніших умовах.

Начало формы

**2.3 Шляхи формування стресостійкості у студентської молоді в умовах війни**

Умови війни відображаються на кожному аспекті суспільного життя, особливо активно впливаючи на молоде покоління. Студентська молодь, знаходячись в центрі такого середовища, стикається з непередбачуваними викликами, що можуть значно вплинути на їхнє психічне здоров'я та загальний стан самопочуття. В умовах війни студентська молодь стикається із випробуваннями, які вимагають від неї надзвичайної міцності і внутрішньої стійкості. Формування стресостійкості стає важливим завданням для цієї категорії осіб, яка змушена адаптуватися до постійної напруги та небезпеки. Тому, розгляд процесу формування стресостійкості у студентській молоді в умовах війни має велике значення як для самого студентства, так і для суспільства в цілому.

Під час війни молодь втрачає ціннісні орієнтири, життєві смисли та перспективи. Щоденне переживання війни призводить до появи тривожності, страху, апатії, депресії, порушення сну та режиму харчування. Сам факт війни та явища, які її супроводжують є стресовими для молоді, причому цей стрес набуває високої інтенсивності та потребує розгляду підходів до формування стійкості перед ним.

Збереження або підвищення стресостійкості молодої людини полягає насамперед у пошуку ресурсів, які допомагають їй подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Ресурси – це внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють стійкості в стресових ситуаціях. Копінг-стратегії та моделі копінг-поведінки складають особливий тип стресостійкого ресурсу. Характер і способи подолання стресових ситуацій залежать від життєвої позиції, діяльності особистості, потреби особистості в реалізації своїх можливостей і здібностей [11, с. 79].

Основними завданнями щодо формування стресостійкості в студентської молоді є:

– інформування молоді про вплив стресу на тіло та психіку людини (стресор, адаптивніий синдром, фрустрація, психосоматичніі захворювання та ін.);

– розвиток навичок віідстеження ознак стресу та його насліідків у себе та іінших людей;

– формування навичок стресостіійкості;

– зниження ріівня тривожності та страіху;

– покращення загаліьного психоемоціійного стану студентської молодіі [18, с. 277].

Робота з психокорекціії переживання стресу студентськоії молоді в умовах віійни повинна бути спрямованіа на зниження впливу стресу на органіізм за допомогою іінформування про стреси:

– їіхню специфіку, причини, насліідки;

– підвищення ріівня комунікативних навичок;

– формування впевненоії поведінки;

– оволодііння прийомами зняття симптоміів стресу;

– формування алгоритму протидіії стресу у залежності віід часу його настання [20, с. 89].

Важливиім компонентом у розвитку стресостіійкості особистості є вмііння усвіідоімлювати свої власні проблеми і згоідом виріішувати їх. Самосвіідоміість відііграє велику роль у формуванні навиічок стресостіійкості. Активна субі’єктна позиціія особистості, розвинута самосвііідомість можуть розглядатися як умовіи зміііцнення стресостійкості молодоіії людини. Невпевненіість, яка позбавіляє рііівноваги і веде до глибоких психолоігіічних порушень, що притаманіне студентськіій молоді, викликається нестабііільністю довііри до себе. Тому, посилення довіііри до себе у молоді позитивно вплиііне на зростання у них впевненостііі як особистісної риси і в цііілому зробить можливим ефективному та легкому подоланню стресііів.

Методами підвищення стресостійкості у студентської молоді є:

– тренінги;

– ділові ігри;

– консультації;

– тематичні бесіди;

– дидактичні ігри;

– перегляд відео з подальшим обговоренням;

– дискусії;

– дебати;

– вебінари, семінари, онлайн-консультації;

– читання художньої літератури відповідної спрямованості;

– моделювання ситуацій;

– інтерактивні методи;

– iгротерапiя;

– творчі завдання;

– психогімнастичні вправи;

– релаксація;

– медитація;

– дихальні вправи тощо [13, с. 22].

Усі зазначені методи сприяють розвитку та підвищенню стресостійкості у студентської молоді, але кожен з них має свої унікальні переваги та може внести різноманітний внесок у процес адаптації до стресових ситуацій.

**Наприклад тренінги, ділові ігри, консультації, тематичні бесіди, дидактичні ігри, перегляд відео з подальшим обговоренням, дискусії, дебати, вебінари, семінари, онлайн-консультації** сприяють розвитку знань, навичок та умінь у керуванні стресом, а також надають можливість обговорювати стресові ситуації та шукати спільні рішення.

**Читання художньої літератури відповідної спрямованості** дозволяє студентам зануритися у світ інших переживань та досвідувати різні ситуації, що може допомогти їм розуміти та адаптуватися до власних емоцій. Художня література дає можливість студентам розширювати свої границі сприйняття та емпатії, спостерігаючи за внутрішнім світом героїв та їхніми внутрішніми боротьбами, що сприяє розвитку спроможності до аналізу та розуміння власних емоцій, а також до вміння приймати рішення в умовах стресу та тиску. Крім того, художня література може стати інструментом саморефлексії та самопізнання. Проходячи через пригоди та переживання літературних героїв, студенти мають можливість краще зрозуміти свої власні цінності, бажання та мотивації, що допомагає їм побудувати більш глибокий і стійкий внутрішній світ [4, с. 5].

**Моделювання ситуацій, інтерактивні методи, ігротерапія, творчі завдання** стимулюють уяву, креативність та можливість експериментувати з різними стратегіями управління стресом. Моделювання ситуацій дозволяє студентам відтворювати реальні чи потенційні стресові сценарії та використовувати їх для практики та експериментів з різними способами реагування та розв'язання проблем. Інтерактивні методи, такі як рольові ігри чи групові вправи, сприяють взаємодії та співпраці між студентами, що може підвищити їхню соціальну підтримку та відчуття приналежності, що, в свою чергу, сприяє зменшенню рівня стресу.

**Психогімнастичні вправи, релаксація, медитація, дихальні вправи** сприяють зниженню фізичної та психічної напруги, підвищенню свідомості та зосередженості, що допомагає студентам краще керувати своїми емоціями та реакціями на стресові події.

Популярною є арт-терапія (пісочна терапія, казкотерапiя, робота з м'яким матеріалом, використання води, різні види малювання тощо).

Підвищити стресостійкість, зберегти позитивний психологічний стан і зміцнити власне психологічне здоров'я в умовах війни можливо також за допомогою:

– релаксаціії (аутотренінг, медитаціія, сміхотерапія, кольоротерапіія, ароматерапіія, йога, творчі спроби самовиріаження);

– рекреаціії (фізкультура, дихальніі вправи);

– катарсису (спіілкування з близькими, домашнііми тваринами, захоплення мистецтвом) [2, с. 62].

Сучасна наука також пріопонує ряд методів піідвищення стресостійкості:

– соцііально-психологічний ресурс (позитивне соцііальне оточення);

– психологіічна освіченість і психологіічна культура особистостіі;

– особистіісні ресурси (активна мотиваціія подолання стресу, сила Я-концепціії, самоповага, емоціійно-вольові якості, позитивніість і раціональність мислення, стан здороів'я та ставлення до нього як до самоціінності тощо);

– інформаціійні та інструментальні ресуірси (здатність контролювати ситуаціію, здатність до адаптаціії, інтерактивні техніки зміінювання себе та навколишнью ситуаціію тощо);

– матерііальні ресурси (рівень матерііального становища, безпеіка життя);

– характіер і способи подолання стресовіих ситуацій [14, с. 91].

О. Корнієнко у своїх працях вказує, що у процесі формування стресостійкості в студентської молоді слід:

– підвищувати їх самосвідомість – стимулювання у студентів усвідомлення власних емоцій, думок і реакцій на стресові ситуації, що дозволяє їм краще розуміти себе та ефективно управляти стресом;

– розвивати адаптаційні стратегії – вчити студентів приймати конструктивні рішення в умовах невизначеності та амбігвітності, розвивати гнучкість мислення та здатність швидко адаптуватися до змін;

– підвищувати навички з регуляції стресу – вчити ефективним технікам релаксації, дихальним вправам, медитації та іншим методам саморегуляції для зменшення рівня стресу та підтримки емоційного благополуччя;

– формування соціальної підтримки – стимулювання взаємодії між студентами, сприяння формуванню підтримуючих соціальних мереж, де студенти можуть обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку від однолітків та наставників;

– стимулювання пошуку позитивних значень – підкреслення важливості позитивного мислення, виявлення можливостей для особистісного росту та навчання знаходити позитивні сторони в навіть найскладніших ситуаціях [19, с. 14].

Конспект тренінгу щодо формування стресостійкості у студентської молоді наведено у Додатку А.

Науковці та дослідники, основними психологічними передумовами формування стресостійкості в студентської молоді вважають:

– оптиміізацію системи мотиваціії та стимулювання самої молодоії людини до розвитку стресостіійкості за допомогою ріізних технік та форм;

– забезпечення студентськоії молоді знаннями про стірес, його чинники, особливостіі та наслідки;

– надання психологіічної підтримки через консультаціії практичного психолога закліаду вищої освііти;

– проведення треніінгів з управління конфлііктами, з метою оптимізаціії психологічних станіів, розвитку вольових якостей, навиічок асертивної поведіінки та саморегуляції особистостіі;

– забезпечення віідкритості каналів комуніікації учасників освіітнього простору;

– формування сприятливого соцііально-психологічного кліімату у закладі вищої освііти тощо [29, с. 88].

Беззаперечно, формування стресостійкості студентів допоможе:

– подолати негативніі наслідки стресових ситуаціій;

– уберегти себе віід дезінтеграції та різноманіітних розладів;

– створити основу для внутріішньої гармонії, високоії працездатності;

– визначити успіішність своєї діяльностіі;

– зберегти власне здоров'я [32, с. 45].

Отже, ефективному формуванню стресостійкості у студентської молоді сприятиме забезпечення студентської молоді знаннями про стрес, його чинники, особливості та наслідки, надання психологічної підтримки через консультації, мотивація та стимулювання до розвитку стресостійкості самої людини різними техніками, засобами та прийомами, проведення тренінгів, формування сприятливого соціально-психологічного клімату у закладі вищої освіти тощо. Основними засобами та прийомами формування стресостійкості в студентської молоді єтренінги, ділові ігри, консультації, бесіди, перегляд відео з подальшим обговоренням, вебінари, семінари, онлайн-консультації, моделювання ситуацій, інтерактивні методи, психогімнастичні вправи, релаксація, медитація, дихальні вправи тощо.

**Висновок до розділу 2**

Теоретичний огляд проблеми зумовив необхідність проведення дослідження. Аналіз результатів дослідження довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війнивідбувався на основі анкети «Довіра до себе», методики «Довіра до себе» та методики визначення стресостійкості студентської молоді.

Результати усіх методик дозволили дійти до висновку, що в умовах війни студенти стали стресостійкими, їх рівень довіри до себе позитивно впливає на їх вміння справлятися із стресовими ситуаціями. Студенти розвинули вміння швидко адаптовуватися до змін в оточуючому середовищі та знаходити способи адаптації до нових умов, що виникають через воєнні дії. Умови війни створюють серйозний психологічний тиск на студентів, проте в той же час ці складні обставини стали каталізатором для розвитку їх стресостійкості та адаптаційних навичок. Напруга, що виникає від воєнних дій, змушує студентів виявляти велику самодисципліну, вміння керувати емоціями та швидко приймати рішення в небезпечних ситуаціях.

Студенти, які вірять у свої можливості та власну здатність впоратися зі стресом, частіше мають успіх у подоланні викликів сучасної війни. Впевненість у власних здібностях надає їм потужний психологічний ресурс для подолання складних ситуацій і навіть стимул для пошуку нових шляхів вирішення проблем.

Ефективному формуванню стресостійкості у студентської молоді сприятиме забезпечення студентської молоді знаннями про стрес, його чинники, особливості та наслідки, надання психологічної підтримки через консультації, мотивація та стимулювання до розвитку стресостійкості самої людини різними техніками, засобами та прийомами, проведення тренінгів, формування сприятливого соціально-психологічного клімату у закладі вищої освіти тощо. Основними засобами та прийомами формування стресостійкості в студентської молоді єтренінги, ділові ігри, консультації, бесіди, перегляд відео з подальшим обговоренням, вебінари, семінари, онлайн-консультації, моделювання ситуацій, інтерактивні методи, психогімнастичні вправи, релаксація, медитація, дихальні вправи тощо.

**ВИСНОВКИ**

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війни. Аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що довіру до себе варто розуміти як динамічне, багатокомпонентне особистісне утворення, що відображає міру зрілості, цілісності й інтегрованості «Я», залежить від особливостей саморозуміння й самоприйняття, сформованості психологічних ресурсів, детермінує можливості життєвого самоздійснення, позначається на успішності соціальної взаємодії. Люди з високим рівнем довіри до себе вірять у свої здібності, впевнені в собі, високо цінують себе, здатні ризикувати, розуміють свої емоції, вміють їх контролювати, ставлять перед собою цілі та завжди досягають їх, легко справляються з труднощами, легко знаходять спільну мову з людьми та довіряють їм, вони більш стійкі до стресів, оптимістичні та успішні в житті.

Довіра до себе пов`язана із стресостійкістю. Стресостійкість виступає як своєрідний бар'єр, що захищає організм від негативного впливу стресу та допомагає зберегти емоційну стійкість в складних ситуаціях. Взаємозв'язок між стресостійкістю та довірою до себе полягає в тому, що високий рівень стресостійкості сприяє формуванню впевненості в своїх силах, а впевненість в собі, у своїх можливостях і здібностях робить особистість більш витриманою та ефективною у подоланні стресових ситуацій.

Саме під час війни молоді люди, перебуваючи постійно в небезпеці, відчувають безперервний стрес,тривогу, страх, почуття невизначеності, депресію, що мають негативні наслідки для їх фізичного та психічного здоров’я. Переживання студентської молоді в умовах війни поділяються за певними симптомами на такі групи, як: емоційні (занепокоєння, підвищена тривожність, підозрілість, поганий настрій, дратівливість і напади гніву, байдужість, відчуженість), поведінкові (зниження апетиту або переїдання, частіші помилки при виконанні звичних дій, збільшення конфліктів в сім’ї або серед однолітків, хронічна нестача часу, антисоціальна поведінка тощо), інтелектуальні (труднощі зосередження, погіршення пам’яті, відволікання, пасивність), фізіологічні (різні болі, підвищення або зниження артеріального тиску, порушення травлення, напруженість у м’язах та інші).

2. Емпірично вивчено довіру до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війни. Аналіз результатів дослідження довіри до себе як чинника стресостійкості студентської молоді в умовах війнивідбувався на основі анкети «Довіра до себе», методики «Довіра до себе» та методики визначення стресостійкості студентської молоді. В опитаних студентів рівень сформованості довіри до себе знаходиться на середньому та низькому рівні: 14 студентів (47%) проявили середній рівень, 9 респондентів (30%) – низький, 7 студентів (23%) мали високий рівень. Рівень сформованості стресостійкості в студентів в умовах війни знаходиться на середньому та високому рівні: 15 студентів (50%) проявили середній рівень, 10 респондентів (33%) – високий, 5 студентів (17%) мали низький рівень. Результати усіх методик дозволили дійти до висновку, рівень довіри до себе у студентів позитивно впливає на їх вміння справлятися із стресовими ситуаціями. В умовах війни студенти розвинули вміння швидко адаптовуватися до змін в оточуючому середовищі та знаходити способи адаптації до нових умов, що виникають через воєнні дії. Умови війни створюють серйозний психологічний тиск на студентів, проте в той же час ці складні обставини стали каталізатором для розвитку їх стресостійкості. Студенти, які вірять у свої можливості та власну здатність впоратися зі стресом, частіше мають успіх у подоланні викликів сучасної війни.

3. Практично обгрунтовано шляхи формування стресостійкості у студентської молоді в умовах війни. Ефективними єтренінги, ділові ігри, консультації, бесіди, перегляд відео з подальшим обговоренням, вебінари, семінари, онлайн-консультації, моделювання ситуацій, інтерактивні методи, психогімнастичні вправи, релаксація, медитація, дихальні вправи тощо.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Біла І. М. Індивідуальні особливості сприймання, їх роль у конструюванні реальності. *Психологія творчості*. 2012. № 15. С. 62- 68.
3. Білозерська С. Психічне здоров’я педагога як умова ефективної професійної діяльності. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2017. С. 33–39.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога населенню в умовах війни. *Актуальна психологія*. 2022. (2), 5-14.
5. Бонецький, О. О. Взаємозв’язок економічної довіри з іншими видами довіри. *Технологічний аудит та резерви виробництва*. 2013. № 6/3 (14). С. 4-7.
6. Боришевський М. Й. Особистіть у вимірах самосвідомості. Суми: Видавничий будинок «Еллада». 2012. 608 с.
7. Василець Н. М. Адаптація методики вивчення довіри до себе. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2014. № 1. С. 17–22.
8. Василець Н. М. Аналіз психологічних типів довіри. *Психологічні проблеми сучасності*. Тези Х наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених 2013. № 5. С. 67-70.
9. Войтко В. І. Психологія стійкості особистості до стресу. Київ: Академвидав, 2018. 164 с.
10. Волянюк Н. Ю. Довіра як психологічна детермінанта безпеки особистості. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 154 с.
11. Галецька І. І. Психологічне здоров’я як критерій внутрішньої свободи*. Психологічні студії Львівського університету*. 2014. № 1. С. 79–85.
12. Григоренко О. Психологічні аспекти переживань молоді в умовах війни: досвід України. *Психологія*. 2020. № 14 (2). С. 45–58.
13. Двіжона О. В. Вплив чинників на порушення психічного здоров’я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. 2019. № 7. С. 22–27.
14. Єрмакова Н. О. Дослідження довіри до себе у студентів юнацького віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. *Психологія*. 2007. № 3. С. 91–101.
15. Єрмакова Н. О. Довіра до себе як особистісна детермінанта професійного зростання студентів юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. № 6. С. 241–249.
16. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров’я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*.2017. № 3. С. 124–137.
17. Коваленко Л. Емоційні та психологічні наслідки воєнних подій для молоді: погляд з позицій психотравматології. *Психічне здоров'я та соціальна адаптація*. 2019. № 25 (4). С. 89–102.
18. Коломієць Л. І., Кожедуб Т. С., Гук К. В. Теоретико-методологічні засади емпіричного дослідження довіри до себе. *Молодий вчений*. 2020. № 12 С. 277–282.
19. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров’я практично здорових людей. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2017. 56 с.
20. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров’я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2019. С. 89–95.
21. Кравець Н. М. Довіра до себе як умова самозбереження цілісності особистості в екстремальних ситуаціях. *Особистість в екстремальних умовах*. Збірник тез V Науково-практичної конференції. 2011. № 2. С. 90–92.
22. Кравець Н. М. Довіра до себе – суб'єктивний феномен особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 26. С. 201–208.
23. Кравченко В. Ю. Довіра до себе у вимірі життєстійкості особистості в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2015. №3. С. 138–141.
24. Крива Н. Л. Проблема довіри в сучасній психології. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 128–132.
25. Кузікова С. Б. Дослідження саморозвитку як системного феномену самозмінювання особистості. Вісник ХНПУ ім. Г.С.Сковороди*. Психологія.* 2015. № 51. С. 100-109.
26. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 64–70.
27. Курова А. В. Емоційно-цінніснa пapaдигмa дослідження психологічного здоpов’я в умовaх невизнaченості. *Габітус.* 2022. № 39. С. 217–223.
28. Лисенко Д. П. Довіра як соціально-психологічний феномен. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 123–126.
29. Ложкін Г. В. Дослідження природи взаємозв’язку професійної ідентичності та довіри до себе у майбутніх психологів. *Наука і освіта* : зб. наук. пр. Південноукраїнського нац. педаг. Ун-ту ім. К. Д. Ушинського. 2018. № 1. С. 88-98.
30. Мельник В. Особливості формування стресостійкості у студентської молоді в умовах сучасного соціуму. *Наукові записки університету психології*. 2018. № 25 (4). С. 89–102.
31. Павелків Р. В. Психологічні особливості рефлексії у структурній організації особистості. *Інноватика у вихованні.* 2017. № 5. С. 20-31.
32. Петренко С. Психологічні аспекти стресостійкості серед молоді: фактори впливу та можливості розвитку. *Психологічні студії*. 2017. № 8 (1). С. 45–58.
33. Резнік В. Чинники довіри до влади як об’єкт теоретичної типологізації. *Соціальні виміри суспільства*. 2012. № 4 (15). С. 227–240.
34. Романова О. В. Довіра до себе як фактор психологічного благополуччя особистості. *Психологія*. 2017. № 23. С. 24–29.
35. Савелюк Н. М. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. 2022. № 18. С. 141–152.
36. Сидоренко О. В. Стресостійкість: теорія і практика. Київ: Видавництво «Літера ЛТД», 2014. 243 с.
37. Сидорчук О. Динаміка психічних станів молоді в умовах війни: результати дослідження. *Журнал психологічних досліджень*. 2016. № 13 (3). С. 78–91.
38. Скрипник Т. О. Психологічні детермінанти стійкості особистості до стресу. *Психологічні науки: теорія, практика, перспективи*. 2017. № 4. С. 54–61.
39. Тимофієва М. П. Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров’я молоді. Актуальні проблеми психології: *Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія.* 2018. № 7. С. 498– 509.
40. Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12. С. 793–801.
41. [Федоришин Г.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%88%D0%B8%D0%BD%20%D0%93$" \o "Пошук за автором) М. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога*. Психологія особистості*. 2022. № 12 (1). С. 73–79
42. Федоришин Г. М. Упровадження тьюторингу у вищих навчльних закладах: можливості та перспективи. *Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва*. 2020. С. 498–452.
43. Шевченко О. М. Психологічні особливості розвитку довіри до себе в старшому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 180–185.
44. Шевченко С. В. Розвиток довіри до себе в контексті навчально-професійної діяльності майбутніх психологів. Соціально-економічні та гуманітарні аспекти світових інноваційних трансформацій: Київ: матеріали ІІ Міжнародної науково-практ. конф. 2017. № 2. С. 209-211.
45. Шевченко С. В. Сучасні уявлення про феномен довіри до себе. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Ун-т менедж. освіти НАПН України. Київ: АТОПОЛ ГРУП. 2015. С. 264-275.
46. Шмаргун В. Психологія стресостійкості студентської молоді. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
47. Штифурак В. С., Шпортун, О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров’я особистості (Монографія). Вінниця : ВНУ, 2019. С. 22–24.
48. [Штуца О. В.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A8%D1%82%D1%83%D1%86%D0%B0%20%D0%9E$" \o "Пошук за автором) Довіра як аспект соціально-психологічного благополуччя особистості. *Психологічні науки*. 2013. № 1. С. 71–73.
49. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров’я особистості. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 106–113.
50. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров’я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 25. С. 12–19.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Анкета «Довіра до себе»**

Призначена для з’ясування суб’єктивних уявлень молоді щодо сутності й значення довіри до себе для їхньої життєдіяльності.

Анкета складається з 10 відкритих питань, що спрямовані на з’ясування суб’єктивних уявлень респондентів щодо:

– змісту, який вкладають в поняття «довіра до себе» (питання 1, 3, 8);

– чинників, що впливають на довіру до себе (питання 2, 5, 6);

– зв’язків довіри до себе з іншими особистісними якостями (питання 4, 7);

– розуміння проявів довіри до себе й довіри до інших у життєдіяльності (питання 9, 10).

**Бланк анкети «Довіра до себе»**

*Шановний учаснику! Запрошуємо взяти участь в анкетуванні, що дозволить з’ясувати твої уявлення про феномен довіри до себе. Дайте, будь ласка, відповідь на поставлені запитання.*

*Будемо вдячні за відверті й повні відповіді!*

1. Що для тебе означає довіра до себе? Як можна пояснити це поняття?

А) впевненість у власних здібностях;

Б) вміння приймати рішення і відповідати за них перед собою;

В) власний варіант

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Від чого залежить довіра до себе? Що впливає на розвиток довіри до себе?

А) попередній досвід;

Б) підтримка оточуючих;

В) вміння впоратися з викликами та невдачами

Г) власний варіант

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Напиши асоціації, які у тебе виникають до слова «довіра»

А) віра

Б) впевненість

В) самосвідомість;

Г) надійність

Д) відповідальність

Е) свій варіант

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. З якими особистісними якостями, на твою думку, пов’язана довіра до себе? Які якості спонукають підвищення довіри до себе?

А) самосвідомість

Б) рішучість

В) адаптивність;

Г) самоконтроль

Д) вміння приймати відповідальність за свої дії

Е) свій варіант

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Вкажи, хто більшою мірою вплинув на розвиток особистісної довіри

А) батьки

Б) друзі

В) педагоги

Г) власний досвід

6. Який із вікових періодів більшою мірою активував переживання щодо довіри до себе / недовіри?

А) дошкільний вік

Б) середній шкільний вік

В) підлітковий

7. На що впливає довіра до себе? Яким чином вона визначає простір особистого життя?

А) на самопочуття

Б) відносини з іншими людьми

В) кар`єру

8. Подумай, довіра до себе більше особистісна якість чи соціальна?

А) особистісна

Б) соціальна

9. Опиши, яким чином ти розумієш, що в конкретній ситуації ти можеш покладатися на себе, вірити своїм можливостям, тобто довіряєш собі?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Опиши, яким чином ти розумієш, що в конкретній ситуації ти можеш довіряти іншій особі?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Додаток Б**

**Методика діагностики рівня довіри до себе в студентської молоді**

**«Довіра до себе»**

Метою є визначити рівень довіри до себе у студентської молоді (високий, середній, низький).

Прочитайте два твердження у рядку (лівий і правий стовпчик). Виберіть одне з двох тверджень, яке краще відповідає Вашим переживанням про себе, Вашому уявленню про своє життя. Потім оцініть ступінь впевненості у своєму виборі за трьома бальними шкалами, обведіть коло відповідною цифрою. Або виберіть «нуль», якщо у вашому житті однаково часто зустрічаються ці протилежні ситуації.

У кожному рядку має бути обведена лише одна цифра (лише один кружечок).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Твердження** | Так, це буває часто | Так, це саме так | Буває, але рідко | Буває і те, і інше | Буває, але рідко | Так, це саме так | Так, це буває часто | **Твердження** |
|  | Я завжди знайду спосіб виходу з важкої ситуації. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Коли я попадаю в складну ситуацію, я відчуваю розгубленість допоки хтось н6е підкаже мені, що робити |
|  | Буває, що перед виконанням складного завдання я сумніваюся у своїх силах, у тому, що добре справлюся з ним. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Перед виконанням складного завдання я зазвичай точно знаю, що у мене все вийде. |
|  | Якщо мені не вдається досягти свого, я розчаровуюся, але незабаром починаю шукати нові шляхи досягнення своєї мети. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Якщо мені не вдається досягти свого, я іноді розчаровуюся і залишаю цю справу. |
|  | Якщо під час виконання складного завдання кілька людей стверджують, що я дію неправильно і надають поради, я зазвичай слідую їх порадам, рекомендаціям. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Якщо під час виконання складного завдання кілька людей стверджують, що я дію неправильно і надають поради, я добре обдумую їх і лише згодом приймаю рішення. |
|  | Той, хто нічого не робить, не помиляється; будь-яку помилку можна виправити. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | стараюся уникати помилок; хто знає, чи вдасться їх виправити. |
|  | Коли я програю, я дуже серджуся на себе - тільки я міг (могла) пропустити можливу перемогу! | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Коли я програю, я не довго ображаюся на себе – я не вмію по-справжньому сердитися на себе! |
|  | Коли я виконую складне завдання, завжди спостерігаю за тим, що відбувається навколо: завжди може з'явитися несподівана допомога або небезпека. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Під час виконання складного і важливого для мене завдання я зазвичай нічого не помічаю навколо: думаю тільки про те, як його виконати. |
|  | Якщо мені вдається виконати складне завдання, я дуже радію, оскільки це завжди для мене несподіванка - я дивуюся, як я зміг (зуміла) зробити щось таке! | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Коли мені вдається виконати складне завдання, я дуже радію, але в жодному разі не дивуюся – я завжди досягаю того, що хочу. |
|  | Мені ближча приказка: «Хто не ризикує, той не п'є шампанського». | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мені ближча приказка: «Від нерозсудливого ризику до біди близько». |
|  | Якщо більшість думає інакше, я залишаю свою думку при собі. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я завжди висловлюю свою думку, навіть якщо інші думають інакше. |
|  | Перед виконанням складного завдання я коротко роздумую і майже одразу починаю діяти: часу на роздуми не так багато. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Перед виконанням складного завдання я зазвичай дуже хвилююся: мені потрібен час, щоб зібрати свої думки і почати діяти. |
|  | Я зазвичай не маю справ з тими, хто зі мною не погоджується. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Якщо хтось зі мною не згоден, зазвичай варто з ним поговорити, і людина може змінити свою точку зору. |
|  | Я можу покластися на себе: я не пропаду. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не впевнений, що завжди можу розраховувати на себе: обставини можуть виявитися сильнішими. |
|  | Перед виконанням складного завдання я уважно і довго роздумую, щоб потім уникнути помилок. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Перед виконанням складного завдання я зазвичай не довго готуюсь: зорієнтуюся під час виконання. |
|  | Моє життя складеться так, як я хочу. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Я не впевнений (а), що моє життя буде таким, як я бажаю. |

**Ключ:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Бали | | | | | | |
|  | Так, це часто буває | Так, це саме так | Буває, але рідко | Буває і те, і інше | Буває, але рідко | Так, це саме так | Так, часто буває саме так |
|  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

*90–105 балів – високий рівень довіри до себе.* Респондент впевнений в своїх можливостях і готовий взяти на себе відповідальність за свої дії; дивиться на життя з позитивної сторони і вірить у власні сили; відноситься до життя з відкритістю і готовий приймати зміни; здатний приймати рішення самостійно і не боїться викликів; здатний ефективно працювати навіть у стресових ситуаціях і швидко знаходити виходи з них.

*60–89 – середній рівень довіри до себе.* Респондент може мати якісь коливання у відчуттях щодо власних можливостей, але загалом відчуває себе впевнено; іноді він може сумніватися у своїх здібностях і періодично критикувати себе. Хоча він може не завжди бути на 100% впевненим у собі, він шукає шляхи для поліпшення ситуації і досягнення бажаних результатів. Іноді він готовий приймати ризики, але може відчувати деяку невпевненість у власних здібностях.

*15–59 – низький рівень довіри до себ*е. Респондент може постійно сумніватися у своїх можливостях і відчувати низьку самооцінку; може уникати нових викликів і уникати ситуацій, де йому доводиться приймати рішення або брати на себе відповідальність; може постійно порівнювати себе з іншими і відчувати, що він ніколи не дотягне до їхнього рівня. Він може мати негативний внутрішній голос, який постійно критикує його і підштовхує до самокритики.

**Додаток В**

**Методика визначення стресостійкості студентської молоді**

Мета: перевірити:

– індивідуальні особливості реагування на стресори.

– ступінь самоконтролю.

– рівень емоційної лабільності.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Запитання** | **Варіанти відповідей** | |
| **Так** | **Ні** |
| 1 | Я завжди намагаюся робити заплановане до кінця, але часто не встигаю і вимушений надолужувати все в останній момент. | 1 | 0 |
| 2 | Дивлячись в дзеркало, я бачу на своєму обличчі сліди втоми. | 1 | 0 |
| 3 | У навчанні і вдома – самі неприємності. | 1 | 0 |
| 4 | Я старанно борюсь із своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить. | 1 | 0 |
| 5 | Мене хвилює моє майбутнє. | 1 | 0 |
| 6 | Я часто потребую алкоголю, цигарок та заспокійливих, щоб розслабитися після тяжкого дня. | 1 | 0 |
| 7 | Навколо все дуже швидко змінюється. Від змін голова йде обертом. | 1 | 0 |
| 8 | Я люблю свою родину та друзів, але часто із ними відчуваю нудьгу. | 1 | 0 |
| 9 | Я часто відчуваю розчарування, оскільки нічого ще не досягнув у житті. | 1 | 0 |

0-4 бали – у вас висока стресостійкість. Ви вмієте керувати емоціями, в стресовій ситуації стримані, не схильні до істерії і подразнення, нікого не звинувачуєте в те, що трапилося, намагаєтеся швидко знайти рішення проблеми.

5-7 балів – середній рівень. Ви зберігаєте самовладання зі змінним успіхом, іноді стримані і сконцентровані в найскладніших ситуаціях, а іноді виходьте з себе через дрібниці.

8-9 балів – у вас низька стресостійкість. Ви не здатні до самовладання і самоконтролю, перевтомлені і виснажені.