

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ
ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0539-1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Стойкова Юлія Олександрівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Пучина О.В.
Рецензент: к.філос.н., доцент кафедри
педагогіки та психології освітньої
діяльності Іванова Л.С.

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Соціальної педагогіки та психології
Кафедра Психології
Рівень вищої освіти Бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри
психології

_____ Н.О. Губа
« _____ » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

СТОЙКОВІЙ ЮЛІЇ ОЛЕКСАНДРІВНІ

1. Тема роботи Особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни в Україні

Керівник роботи Пучина Ольга Віталіївна, к.психол.н., доцент

Затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Термін подання студентом роботи 20 травня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної теми, на основі якої виявити теоретичні і експериментальні підходи до проблеми переживання стресових подій індивідами у закордонній та вітчизняній психології. 2. Розкрити зміст та сутність переживання стресових подій як психологічного феномену. 3. Проаналізувати особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни. 4. Розглянути засоби підвищення стресостійкості як способу зниження інтенсивності переживання стресових подій. 5. Запропонувати копінг-стратегії здобувачам вищої освіти в умовах війни.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Пучина О.В., доцент		
Розділ 1	Пучина О.В., доцент		
Розділ 2	Пучина О.В., доцент		
Висновки	Пучина О.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2.	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3.	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4.	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5.	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6.	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7.	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8.	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студентка _____ Ю.О. Стойкова

Керівник роботи (проекту) _____ О.В. Пучина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 68 сторінок, 5 таблиць, 45 джерел, 4 додатка.

Об'єкт дослідження – переживання стресових подій як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни.

Мета роботи полягає у визначенні об'єктивних та суб'єктивних чинників, що впливають на переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни.

Гіпотеза: В даному дослідженні припускається, що особливості переживань стресових подій здобувачами вищої освіти залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості студента, зокрема таких як стресостійкість, та організації освітнього процесу. Додаткові гіпотези:

1) Умови війни, незалежно від індивідуально-психологічних характеристик особистості, посилюють інтенсивність і глибину переживання стресових подій здобувачем освіти. 2) Оптимізація переживань стресових подій здобувачем освіти в умовах війни може досягатися шляхом запровадження програми підвищення стресостійкості студента та формування копінг-стратегій.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, понятійно-категоріальний аналіз змісту і сутності понять, метод класифікації та порівняння, систематизація та узагальнення даних дослідження; емпіричні: опитування, тестування.

Наукова новизна: виявлено основні стресогенні чинники, які спричиняють переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в процесі освітньої діяльності. Виявлено залежність рівня переживань стресових подій здобувачами освіти від посилення інтенсивності воєнних дій, а також від індивідуально-психологічних властивостей особистості здобувача.

СТРЕС, СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ, ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.

SUMMARY

Stoikova Y.O. Peculiarities of Experiencing Stressful Events by Higher Education Students in the Context of War in Ukraine.

Bachelor's qualification work: 68 pages, 5 tables, 45 sources, 4 appendix.

The object of the study is the experience of stressful events as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the peculiarities of the experience of stressful events by students of higher education in the conditions of war.

The purpose of the work is to determine the objective and subjective factors that influence the experience of stressful events by students of higher education in the conditions of war.

Hypothesis: In this study, it is assumed that the specifics of the experiences of stressful events by students of higher education depend on the individual and psychological characteristics of the student's personality, in particular, such as stress resistance, and the organization of the educational process. Additional hypotheses:

1) The conditions of war, regardless of the individual psychological characteristics of the individual, increase the intensity and depth of the experience of stressful events by the student of education. 2) Optimizing the experience of stressful events by a student in war conditions can be achieved by implementing a program to increase the student's stress resistance and forming coping strategies.

Research methods: theoretical: theoretical-methodological analysis of scientific sources, conceptual-categorical analysis of content and essence of concepts, method of classification and comparison, systematization and generalization of research data; empirical: survey, testing.

Scientific novelty: the main stressogenic factors that cause the experience of stressful events by students of higher education in the process of educational activities have been identified. The dependence of the level of experiences of stressful events by the students of education on the increase in the intensity of military actions, as well as on the individual and psychological properties of the personality of the student was revealed.

STRESS, STRESSOGENIC FACTORS, EXPERIENCE OF STRESSFUL
EVENTS, STRESS RESISTANCE, COPING STRATEGIES

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	11
1.1. Генеза наукових досліджень проблеми стресу в психологічній науці.....	11
1.2. Переживання стресових подій як психологічний феномен.....	17
1.3. Особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в процесі навчання.....	23
РОЗДІЛ 2. ПРИКЛАДНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	35
2.1. Організація та обґрунтування методів прикладного дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів прикладного дослідження особливостей переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни в Україні.....	40
2.3. Підвищення стресостійкості як способу зниження гостроти переживань стресових подій здобувачами вищої освіти.....	49
2.4. Копінг-стратегії здобувачів освіти щодо подолання стресу в умовах війни.....	54
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічні дослідження, присвячені вивченню стресу, стресових станів, переживанню стресових подій останнім часом набувають особливої актуальності на сучасному етапі розвитку людства. Це викликано значним збільшенням стресогенних факторів у глобалізованому світі, таких як економічні і соціально-політичні кризи, екологічні й технологічні загрози, тероризм і насильство, постійно зростаючі інформаційні потоки тощо. Для українського суспільства до усіх зазначених факторів додався ще й фактор війни, що багаторазово підсилило переживання стресових подій індивідами. А враховуючи той факт, що у даному дослідженні мова йтиме про здобувачів освіти, для яких стрес є частиною їхнього щоденного життя (самостійна робота, публічний виступ, контрольний захід, інтенсивні розумові та емоційні навантаження і тому подібне), ми вважаємо, актуальність даної проблематики багаторазово підсилюється.

Проблема дослідження стресу та переживанню стресових подій індивідами в науковій літературі представлена доволі широко як у вигляді класичних робіт (В. Кеннон, Р. Лазарус, Дж. Грінберг, Г. Сельє, В. Корольчук, О. Шевченко, інші), так і нових наукових розвідок, присвячених системному аналізу причин виникнення й особливостей розвитку навчального стресу у здобувачів освіти (Г. Пирог, К. Марчук, І. Каськов), стресу переживання травматичних подій індивідами під час війни (В. Зливков, С. Лукомська, О. Туриніна, М. Мюллер), дослідженню умов, необхідних для оптимізації процесу адаптації студентів до стресових переживань і навантажень (К. Родзівіл, С. Кузікова, В. Шмаргун), організованому психолого-педагогічному сприянню студентам для більш ефективного включення в навчальний процес (О. Єрмоєнко, Т. Коростіянець) та багато інших.

Дослідники в своїх працях звертали увагу на різні аспекти виникнення стресових станів і стресових переживань, вивчали вплив різних факторів на перебіг і наслідки стресу, вплив переживання стресових подій на професійну діяльність окремих категорій (працівників національної поліції, служби з

надзвичайних ситуацій; психологів, які працюють з ветеранами та іншими професійними групами).

Під час опрацювання джерельної бази було також виявлено декілька статей, які так чи інакше торкалися проблематики стресу у студентів закладів вищої освіти. Але в основному це стосувалося іноземних студентів, що потрапили в нове соціокультурне середовище, студентів з обмеженими можливостями, студентів-першокурсників. Досліджень стосовно особливостей переживання стресових подій студентами ЗВО в умовах війни майже немає. Виходячи з цього, ми наголошуємо, що тема даної кваліфікаційної роботи є актуальною і своєчасною, отримані результати теоретичного і практичного дослідження можуть бути використані для психолого-педагогічної підтримки здобувачів вищої освіти в умовах війни та зменшення тиску переживання стресових подій.

Об'єкт дослідження – переживання стресових подій як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни.

Мета дослідження полягає у визначенні об'єктивних та суб'єктивних чинників, що впливають на переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни.

Гіпотеза: В даному дослідженні припускається, що особливості переживань стресових подій здобувачами вищої освіти залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості студента, зокрема таких як стресостійкість, та організації освітнього процесу.

Додаткові гіпотези:

1) Умови війни, незалежно від індивідуально-психологічних характеристик особистості, посилюють інтенсивність і глибину переживання стресових подій здобувачем освіти.

2) Оптимізація переживань стресових подій здобувачем освіти в умовах війни може досягатися шляхом запровадження програми підвищення стресостійкості студента та формування копінг-стратегій.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної теми, на основі якої виявити теоретичні і експериментальні підходи до проблеми переживання стресових подій індивідами у закордонній та вітчизняній психології.
2. Розкрити зміст та сутність переживання стресових подій як психологічного феномену.
3. Проаналізувати особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни.
4. Розглянути засоби підвищення стресостійкості як способу зниження інтенсивності переживання стресових подій.
5. Запропонувати копінг-стратегії здобувачам вищої освіти в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, понятійно-категоріальний аналіз змісту і сутності понять, метод класифікації та порівняння, систематизація та узагальнення даних дослідження; емпіричні: опитування, тестування.

Наукова новизна: системно розглянуто психологічну природу стресу у взаємозв'язку з категоріями «стресові стани», «стресори», «переживання стресових подій». Виявлено основні стресогенні чинники, які спричиняють переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в процесі освітньої діяльності. Виявлено залежність рівня переживань стресових подій здобувачами освіти від посилення інтенсивності воєнних дій, а також від індивідуально-психологічних властивостей особистості здобувача.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 45 найменувань (в тому числі іноземною мовою) та додатку на 14 сторінках. Загальний обсяг основного тексту складає 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

1.1. Генеза наукових досліджень проблеми стресу в психологічній науці

Стрес та стресові переживання – це одна із найбільш складних міждисциплінарних проблем, які знаходяться на межі психології, психофізіології і фізіології. Важко уявити людину, яка б не підпадала під дію факторів, що провокують виникнення стресу та переживання стресових подій. Більш того, слід зауважити, що у сучасному динамічному світі зі стресовими ситуаціями люди стикаються майже постійно. Але не варто сприймати стрес виключно в негативному розумінні. Дійсно, з одного боку, стрес і переживання стресових подій можуть спричинити значну руйнівну силу для життєдіяльності особистості, призвести до серйозних емоційних зривів та невротичних станів. В той же час, стресова ситуація здатна стимулювати активність людини, дозволяючи їй більш інтенсивно використовувати свій потенціал.

Проблема стресу системно вперше була розглянута у працях американського психофізіолога В. Кеннона, канадського фізіолога Г. Сельє, американського психолога, спеціаліста у галузі психології особистості та емоцій, психологічного стресу і адаптації Р. Лазаруса та інших науковців.

Так, у своїх дослідженнях В. Кеннон ще у 20-х роках ХХ ст. намагався показати як організм реагує на загрози і виклики – втечею або нападом (чи захистом). Науковець назвав це висловом, який у подальшому набув широкого розповсюдження, став «крилатою» фразою – «бий або біжи, втікай!». Спочатку саме так В. Кеннон описував універсальну реакцію організму на вплив несприятливих факторів. Щоб у людини була енергія

бігти, в організмі виробляються певні гормони: кортизол, адреналін, норадреналін, які він назвав гормонами стресу. Серце починає битися частіше, дихання прискорюється, підвищується цукор у крові. Це сигнал терміново починати діяти, тобто «бити» або «втікати». Бити – це, на думку В. Кеннона, прагнути змінити реальність, адаптуватися, щоб в подальшому розвиватися, а бігти (втікати) – означало спробувати втекти, сховатися від загрози.

У своїх працях науковець вперше визначив термін «стрес» – це нормальна реакція на нетипові чинники, яка запускається в результаті виділення гормонів стресу. Вони (гормони) не спричиняють шкоди, якщо стрес короткотерміновий. Якщо фактор стресу стає довготривалим і неконтрольованим, тоді резерви організму виснажуються. Такий стан називається «дистрес». Він є хронічним стресом і починає вже шкодити здоров'ю, викликаючи зміни в організмі, які в подальшому Г. Сельє назвав «хворобами адаптації» [34]. Отже, можна сказати, що він став продовжувачем досліджень у галузі стресу.

Так, наприклад, Г. Сельє у 1936 році опублікував свою першу роботу щодо загального адаптаційного синдрому. Науковець показав, що людське існування пов'язано з постійним напруженням і, якщо це напруження вичерпує ресурси людини, то може наступити хвороба або взагалі смерть [6]. В більш пізній своїй роботі «Стрес життя» (1956 р.), яка стала узагальненням багаторічних досліджень, автор переглянув, розширив та оновив теоретичну концепцію про стрес людини. Г. Сельє досліджує біохімічні, екологічні й емоційні (що викликаються міжособистісними стосунками), аспекти стресу, а також пропонував краще розуміння власного тіла. Він пояснював, як подолати шкідливі наслідки стресу та як використовувати стрес у своїх інтересах [34].

Цікавими науковими доробками у цьому плані є праці Р. Лазаруса. Зокрема у монографії «Тривожність і поведінка» за участі Дж. Спейсмана та інших авторів, Р. Лазарус у авторській главі «Дослідження психологічного стресу: виклад теоретичних формулювань та експериментальних висновків»

описав природу стресу, вплив когнітивної оцінки ситуації загрози на формування стресової реакції. Завдяки своїм експериментальним дослідженням науковцем була розроблена й запропонована теорія психологічного стресу.

Крім того, Р. Лазарусом запропонований термін «копінг», яким він позначав прийоми, які особа свідомо використовувала для опанування стресом та подіями, що породжують тривогу і, відповідно, стресовий стан. Автор визначив «копінг» як «безперервно змінювані у когнітивній і поведінковій сферах спроби подолати специфічні зовнішні і внутрішні вимоги, які оцінюються особою як надмірні» [17].

Подальший розвиток теорія стресу здобула у працях американських дослідників Жд. Брайта, Ф. Джонсона, А. Клоу, Дж. Грінберга та багатьох інших закордонних науковців. Так, Ф. Джонсон, Жд. Брайт, А. Клоу у своїй монографії «Стрес: міф, теорія та дослідження» розкривають генезу становлення учень про стрес, вказуючи, що перші згадки про це явище з'явилися ще у XVII ст. Тоді цим словом позначалися різні негаразди. Пізніше до розуміння стресу додалося наступне: стрес означав силу, тиск або сильні зусилля, які викликали напругу в організмі людини.

Розвиваючи власні дослідження, науковці запропонували психологічну теорію стресу, в якій описували природу стресу, його прояви, чинники, що викликають стрес, і таке інше. Крім того, їх монографія мала й практичне значення, оскільки автори запропонували методикау вимірювання рівня стресу. Їх робота мала велике значення для прикладної і професійної психології. «Ми виявили, – писали дослідники, – що симптоми, пов'язані зі стресом, негативно впливають на здоров'я людини. Але дослідження також показують, що стрес спричиняє серйозний вплив на професійне життя, на продуктивність праці. Наприклад, третина американців повідомляють, що відчувають сильний стрес на роботі чи під час навчання, що призводить до суттєвих економічних втрат. Разом з тим, є й інша сторона стресу – позитивна. Деякий стрес насправді може бути позитивним, особливо якщо він мотивує необхідні зміни способу життя і підвищує стійкість людини» [5].

Дж. Грінберг у книзі «Комплексне управління стресом» розкриває такі поняття як стрес, стресори, стресові реакції, стресові розлади, стресові події тощо. Дослідник провів комплексне дослідження, в якому пропонував респондентам низку запитань, пов'язаних зі стресом, наприклад: які із стресорів призводять до виникнення стресових реакцій і в якому вигляді ці реакції протікають (на фізіологічному рівні, на психоемоційному рівні); як визначати внутрішні і зовнішні стресори; які стресові події викликають найбільшу стресову реакцію; які події вашого життя призводили до погіршення стану здоров'я; з чим пов'язаний професійний стрес та багато інших. Проаналізувавши відповіді, автор запропонував низку тренінгів, які, на його думку, дозволяють управляти стресовими реакціями та долати кризові події [8].

В останні три десятиліття з'явилася низка досліджень на дану проблематику серед вітчизняних вчених. Відомими в цьому напрямку є такі імена як М. Білова, О. Валуйко, В. Корольчук, Л. Наугольник, Н. Родіна, Л. Смольська та інші. Проблематика, яку вони досліджували, надзвичайно широка, наприклад, це проблеми, пов'язані із стресостійкістю особистості, особливостями суб'єктивного проживання стресу особистістю, стресами професійної сфери, копінг-поведінкою та багато інших [13; 14; 35].

Попри те, що проблематика дослідження стресу, стресових станів та переживання стресових подій має вже майже столітню історію, але й по сьогодні вона залишається актуальною. До теперішнього часу в психології накопичена достатньо велика теоретична та емпірична база досліджень, в наслідок чого розкрито сутність і зміст поняття «стрес», «стресовий стан», «переживання стресових подій», «копінг»; розроблені теорії і моделі психологічного стресу; описаний діагностичний інструментарій для вивчення різних видів стресу; представлені теоретичні і практичні підходи щодо вирішення проблеми блокування стресу та подолання стресових станів тощо.

Здійснивши огляд наукових джерел, для подальшого дослідження особливостей переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в

умовах війни, ми вважаємо слід розпочати з термінологічного аналізу основних понять і категорій.

Згідно психологічного словника стрес – це «різнопланове, багаторівневе психологічне явище, що характеризується динамічністю, тривалістю та інтенсивністю; це стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища. Розрізняють стрес: емоційний (ситуація психічної напруги), фізичний (сильна втома, переохолодження, перегрівання, підвищений шум тощо), гострий (екстремальна ситуація) і хронічний (затяжний конфлікт, втрата близьких тощо)» [30, 298].

В наслідок стресу у людини виникає стресовий стан. Він визначається як «стан напруги на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівні, що виникає в екстремальних умовах, при загрозі, переживаннях травмуючих подій, коли необхідно приймати швидкі і відповідальні рішення» [10, 265].

Стресовий стан проявляється як стан надмірної і тривалої психологічної напруги, яка виникає у людини, коли її нервова система отримує значне емоційне перевантаження. В наслідок чого, стресовий стан може дезорганізувати діяльність людини, порушувати перебіг її звичної поведінки. Стресові стани, особливо коли вони постійні і тривалі, здійснюють негативний вплив не лише на психічне, але й на фізичне здоров'я людини. Вони стають певними «факторами ризику» для прояву і загострення таких захворювань, як серцево-судинні, шлунково-кишкові, нервові та деякі інші.

Отже, зробимо деякі проміжні висновки: стрес – це реакція на певні подразники, негативні чинники, а стресовий стан – це показник того, що людина перебуває у стресі, тобто її організм і психіка відреагували певним чином, що буде проявлятися на фізіологічному, психічному та поведінковому рівні.

Багаточисельні дослідження, присвячені вивченню стресу та стресових станів, дійшли висновку, що стрес виникає в наслідок дії певних подразників, несприятливих чинників. Ці несприятливі чинники, згадані у визначенні стресу, в науковій, довідниковій літературі і називаються стресорами. «Стресор – це несприятливий фактор, що викликає в організмі тварини або людини стан напруженості, тобто стрес. Розрізняють фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больовий синдром тощо, а також психологічні стресори – фактори, які діють своїми сигнальними значеннями: загрозою, небезпекою, образою, інформаційним перенавантаженням і тому подібні» [44, 511].

Крім поділу на фізіологічні та психологічні, стресори також поділяються на зовнішні і внутрішні. Серед зовнішніх, як правило, називають події, які людина не здатна сама контролювати, настання яких не залежить від неї. Наприклад, необхідність терміново виконати якусь задачу (незаплановану, непередбачену, надзвичайно складну, спущену «зверху»), майбутній екзамен, повідомлення про зменшення заробітної плати, повітряна тривога чи інша небезпека під час війни тощо.

Внутрішні стресори – це певні думки, згадки, емоції (страх, гнів, розпач), поведінка, які провокують стрес. Наприклад, страх перед публічним виступом або надмірний тиск на себе із-за бажання бути супер досконалим (перфекціонізм). У крайніх випадках внутрішні стресори можуть викликати підвищену тривожність, роздратування, загальне відчуття нещастя і навіть депресію.

Ще однією важливою категорією в проблематиці нашого дослідження виступає категорія «переживання». Як пише М. Папуча у своїй статті «Термін «переживання» впевнено зайняв чільне місце в сучасній психології завдяки бурхливому розвитку численних психологічних практик. Довгий час дана категорія в рамках психологічних досліджень була об'єктом загальної психології. Перший крок до розуміння переживання зробив Л. Виготський. Він визначив його як одиницю психічного життя людини. Будь-яке переживання є завжди переживання чого-небудь. Тобто, воно завжди

предметне – переживати можна лише те, що входить в смислове поле особистості – подію, емоцію, почуття, стан, думку, образ, образ пам'яті тощо» [24, 8-9].

Більш детально ми розглянемо явище переживання у наступному підрозділі, оскільки воно, як предмет дослідження даної кваліфікаційної роботи, потребує більшої уваги.

Підіб'ємо підсумки роботи над першим підрозділом. Завдяки аналізу наукової літератури нам вдалося простежити генезу наукових поглядів закордонних та вітчизняних вчених на цілу низку питань, пов'язаних з дослідженням природи стресу та стресових станів, чинників, що спричиняють виникнення стресу. Опрацьовуючи словниково-довідникові джерела встановлено зміст і сутність ключових термінів, понять і категорій, завдяки яким описується об'єкт і предмет дослідження, а саме: стрес, стресовий стан, стресори. Одному з основних понять буде повністю присвячений наступний підрозділ.

1.2. Переживання стресових подій як психологічний феномен

На сьогодні сформувалося декілька дискурсів щодо розуміння категорії «переживання»: діяльнісний, адаптаційний та екзистенціальний. Пізніше, для того, щоб прослідкувати суб'єктивну динаміку процесу переживання, виникла необхідність у ще одному підході – психотерапевтичному.

У діяльнісному підході переживання розглядаються як внутрішня діяльність суб'єкта (Л. Виговський, Ф. Василюк, М. Папуча та інші) щодо прийняття фактів і подій життя, встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, набуттям внутрішньої, смислової наповнюваності дії (діяльності). Тобто, як стверджують представники діяльнісного підходу, необхідність в переживанні виникає у суб'єкта в особливих критичних життєвих ситуаціях, коли неможливо далі жити як раніше і реалізовувати внутрішні потреби свого життя (мотиви, устремління, цінності тощо). Такими критичними ситуаціями у житті людини є стреси, фрустрації, конфлікти та

кризи. Тоді переживання стає для індивіда, який переживає стресову подію, відновлювальною роботою, а метою стає здобуття осмисленості подальшого життя.

Науковці, які стоять на позиціях адаптаційного підходу (Н. Литовченко, С.Лукомська, Д. Колесов та інші), розглядають переживання як здатність індивіда витримувати психічну і фізичну напругу, необхідну для благополучного подолання (вирішення) проблемної ситуації. Переживання, у цьому випадку здійснюють афективну мобілізацію ресурсів психіки індивіда заради виживання у складній ситуації і збільшення вірогідності виживання в наступних подібних ситуаціях шляхом збагачення внутрішнього світу і сфери діяльності.

Представники екзистенціального напрямку в психології (як правило, це представники західної психології. Серед них можна назвати Р. Лейнга, А.Ленгле, В. Франкла та деяких інших), пропонували розглядати переживання як спосіб буття людини у світі, як цілісний внутрішній досвід у безпосередній даності свідомості. Життєвий світ як абсолютна даність, вважають науковці цього напрямку, скоріше переживається, аніж осмислюється людиною. Приходячи у цей світ не за своїм бажанням, а по факту народження, людина опиняється в ньому і переживає його. Отже, з точки зору екзистенціальної психології переживання являє собою, так би мовити, «точку перетинання» зовнішнього і внутрішнього світів. Знаходячись у точці перетинання, переживаючи впливи зовнішнього світу, індивід відшукує в собі сили долати обставини, формувати своє життя в конкретних умовах, можливостей і вимог. Таким чином, екзистенціальний підхід визначає переживання як особливу форму активності суб'єкта, яка дозволяє йому в критичній життєвій ситуації витримувати тяжкі події, набуті осмисленості існування шляхом переоцінки цінностей [43].

В рамках даного підходу поняття «переживання» вказує на контакт людини зі світом, який сам суб'єкт встановлює в кожній конкретній ситуації. Тоді, переживання інтерпретується в екзистенціальній психології як взаємодія суб'єкта зі світом, в результаті чого формується особисте відношення до

життя, відбувається узгодження ситуації, що переживається, з власним життям.

Дослідження емоційної сфери людини на рівні загальної психологічної традиції виявилися недостатніми тоді, коли психологія зіткнулася з задачею практичної допомоги людям щодо подолання ними критичних станів та психологічних проблем. Виявилось, що психічні стани неможливо описати за допомогою однієї єдиної емоції, наприклад, страх чи біль, чи будь-якої іншої, яка породжує стресовий стан. Адже індивід може одночасно переживати велику кількість емоцій, причому різної модальності. Складне поєднання емоцій, перетікання однієї емоції в іншу, накладання емоцій одна на одну – це доволі відомі у психотерапевтичній практиці феномени емоційних станів. У зв'язку з чим, суто академічний підхід загальної психології щодо людських станів, в тому числі стресових, показував нестачу аналітики, яка б розділяла усю глибину людських переживань на окремі складові. Крім того, емоційні складові мають певний набір первинних емоційних компонентів. Так, наприклад, видатний американський психолог, один з родоначальників біхевіористичного напрямку в психології, Дж. Уотсон вивчав природу страхів і фобій. Розглядаючи проблему розвитку емоцій, виокремлював три найважливіші емоції: страх, гнів, любов. Американський психолог К. Ізард у якості первинних виокремив аж десять фундаментальних емоцій, що утворюють основну мотиваційну систему людського існування: інтерес, радість, подив, горе, гнів, відразу, презирство, страх, сором, провину. Також американський психолог Р. Плутчик визначив вісім первинних емоцій: прийняття, відразу, гнів, страх, радість, горе, переляк, очікування. Всі ці напрацювання відіграли значну роль в психотерапевтичній практиці. Зокрема у психотерапевтичному контексті переживання розглядається як надзвичайно важливий елемент внутрішньої екзистенції людини, яка інтегрально відображає актуальний психологічний стан індивіда [23].

Отже, переживання є вираженням глибинних особистісних смислів, які проявляються на усіх рівнях психіки: безсвідомому, свідомому і надсвідомому. Індивід безпосередньо ідентифікує себе через смисли свого

життя. Де знаходяться його смисли – там і переживання. Емоції і почуття мають певну модальність, а переживання полімодальні, і часто вони протікають в поєднанні із соматичними відчуттями. Якщо емоції більш піддаються осмисленню, то переживання багатокomпонентне і зрозуміти його суть значно складніше. Це може бути і горе, і страх, і злість, і смуток одночасно. Але це не горе, злість, страх, смуток окремо взяті. Тобто, переживання – більш ніж сукупність емоцій; воно має більш глибоке психологічне насичення. Як пише М. Папуча: «Переживання – внутрішньо не наповнений термін, такий, що не строгого визначення. Він скоріше відображає суб'єктивний стан людини, аніж є елементом деякого психологічного стану. Тоді у такому сенсі переживання є феноменом, а не поняттям. Отже, на даний момент, ми можемо сказати, що переживання можна визначити лише гіпотетично: внутрішній активний цілісний процес, природа якого залишається невідомою, але реальність якого безсумнівна, місце якого невідоме, дію якого можна і треба вивчати, без якого неможливе життя особистості» [23, 26]

Тож, як показав аналіз, семантика «переживання» до сих пір розроблена недостатньо чітко. Ми маємо лише певні контури його розуміння. Так, в теорії пізнання існує визначення поняття «переживання» як суб'єктивного пристрасного відображення навколишнього світу, протилежного об'єктивному знанню про нього [20]. У психологічному словнику переживання визначається як «1) будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, яке відчуває суб'єкт, і яке безпосередньо відображається у його свідомості та виступає для нього важливою подією життя; 2) це емоційний стан людини, в якому проявляється її зацікавлене ставлення до іншої людини, до ситуації, в якій вона перебуває, до себе, до оточуючих. Зміст переживання зумовлюється об'єктом, який переживається. Сила і тривалість переживання залежать від подразників, які його викликають, а також від особливостей нервової системи людини. Переживання можуть бути позитивними (радість) і негативними (смуток, розпач тощо)» [30, 202].

Стосовно переживання стресових подій взагалі виявилось надзвичайно мало наукових джерел. Почнемо з того, що з'ясуємо значення терміну «подія». В психології подія трактується як «випадок, епізод життя, який має особистий сенс для людини, надовго запам'ятовується, приносить істотні зміни в її життя, може взагалі змінювати перебіг життя» [16, 345]. Класифікація подій має велику кількість підходів, в залежності від критерію, на який спирається дослідник. Для розуміння класифікації наведемо декілька типів подій: а) об'єктивні – суб'єктивні, тобто такі, які не залежать або залежать від дії індивіда; б) за тривалістю: подія-випадок – подія – етап життя; в) за характером емоційного сприйняття: важливі, яскраві, переломні, трагічні тощо; г) за ступенем контролю за їх перебігом: контрольовані – неконтрольовані; д) за суб'єктивною оцінкою: позитивні (бажані) – негативні (небажані); ж) за характером труднощів, які треба докласти, щоб подолати наслідки події: кризові, травматичні.

Наведена типологія показує, що критеріями для визначення типу події можуть слугувати різні параметри. Той чи інший тип подій буде викликати різні переживання і по різному впливати на стан і поведінку індивіда.

Частина дослідників розглядає переживання стресових подій як психічну травму, де під психічною травмою розуміється глибоке і болісне переживання людини, пов'язане з травматичними подіями її життя. Як писав З. Фройд у своїй книзі «Дослідження істерії»: «Травматичний вплив може спричинити будь-яка подія, яка викликає почуття страху, жаху, душевного болю, сорому» [39].

Деякі дослідники, зокрема В. Безшейко [1], А. Гельман, Н. Кулеша [7] та інші, пов'язують переживання стресових подій з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Вони вважають, що будь-яка травмуюча подія може здійснювати на людину тривалий вплив. У деяких випадках цей вплив настільки тривалий і серйозний, що він здатен викликати психічний розлад. Події, що викликають ПТСР, породжують почуття страху, болю, немічності тощо. Серед найбільш травмуючих подій, які викликають посттравматичний стресовий розлад, психологи і психотерапевти називають бойові дії,

сексуальне насилля, природні або техногенні катастрофи. Ці події можуть бути пережиті безпосередньо або опосередковано, тобто коли людина стала свідком травмуючої події. Особливо часто таке трапляється в період воєнних дій, під час обстрілів, бомбардувань, обвалів будинків тощо, люди бачать загиблих, переносять дану подію на себе – «це міг би бути я», від чого переживають глибокий стрес.

Наведені події – це приклади найбільш тяжких травмуючих випадків. Але у деяких особистостей (в залежності від їх психологічної стійкості) такі розлади можуть розвиватися в наслідок будь-якої події, яка сприймається особистістю як тяжка, хоча з точки зору загального розуміння такою не являється. У когось це можуть бути постійні сімейні конфлікти і сварки, у когось – конфлікти у професійній сфері. У здобувачів освіти, наприклад, травмуючою подією може бути необхідність публічного виступу на уроці, семінарі, під час екзамену тощо. Отже, одні і ті ж стресові події у однієї особи можуть не викликати ніяких симптомів і, навпаки, у іншої – позиттєве ПТСР.

Підсумовуючи, зазначимо, переживання представляє собою складний психологічний феномен, який проявляється як особливий вид психічної діяльності індивіда. Воно направлене на встановлення відповідності між людською свідомістю та буттям людини, загальною метою якого є більш високий рівень осмислення життя. У якості феномену термін «переживання» почав формуватися в рамках практичної психології та психотерапевтичної практики, де він стає важливим елементом суб'єктивного світу людини. Діапазон переживань має достатню кількість психологічних та поведінкових проявів, від: нездійсненність, неминучість, безнадійність, безсилля, розпач, нестерпність до осмисленість, надія, припустимість, здійсненність, впевненість.

Частіше за все переживання пов'язуються з певними подіями, які викликають переживання і впливають на їх перебіг. Травмуючі, стресові події породжують глибокі психоемоційні переживання, які можуть призвести до

серйозних зрушень у психіці – психотравматичних стресових розладів (ПТСР).

Переживання травмуючих стресових подій – це феномен суто індивідуальний. Глибина переживання травмуючих стресових подій залежить від індивідуально-психологічних властивостей особистості, її психологічної стійкості. Це означає, що одна особа може сприймати і переживати подію як травматичну, стресову, а інша – ні. Хоча у типології подій є певний загально визнаний перелік травмуючих подій, як наприклад: загибель близької людини, техногенні та природні катастрофи, насильство, воєнні дії і подібні.

У наступному підрозділі ми розглянемо особливості переживання стресових подій здобувачами освіти.

1.3. Особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в процесі навчання

Дослідження проблеми життєдіяльності студентської молоді тісно пов'язані з уявленнями про емоційну напругу і стрес, адже в освітньо-професійній діяльності студентів на кожному курсі виникає низка проблем, які студенти здатні вирішувати з різним ступенем ефективності. Якщо ж вони не вирішуються, то накопичуються негативні емоції, ситуації фрустрації, що в решті решт призводить до стресового стану у здобувача освіти та переживання ним стресових подій.

Студентське життя – це унікальний період в життєдіяльності молодої людини. Отримуючи довгоочікувану незалежність і самостійність, вчорашній школяр отримує й додаткові проблеми, оскільки освітній процес у закладах вищої освіти в порівнянні із шкільним навчанням супроводжується ще більшими розумовим і нервово-емоційним навантаженням. Опанування специфікою освітньої діяльності у виші потребує від студента як зміни звичних життєвих рівнів праці і відпочинку, так і адаптації до нових методів, методик і форм навчання. Набуваючи статусу студента, молода людина (хлопець чи дівчина) вступає у нову систему взаємин з однолітками і не

тільки, тому що до вищих закладів освіти вступають люди різного віку, а також новими дорослими – науково-педагогічними працівниками, що потребує від неї систематичної інтелектуальної праці, самодисципліни і самоорганізації.

Заклад вищої освіти є складною соціальною системою, яка поєднує діяльність керівництва вишу, професорсько-викладацького складу і студентства – специфічної соціальної спільності, зі своїми думками, традиціями, психологією. На відміну від шкільної освіти, де учні засвоюють основи наук, вища освіта, незалежно від конкретної спеціальності, вибудовується як фундаментальне і синтетичне. Студентам не повідомляють «істинні» і «єдино можливі» думки, а, навпаки, пропонують шляхом глибокого і всебічного опрацювання предмету і проведення самостійних досліджень, виробити власний погляд на проблему. Адже, враховуючи творчий характер майбутньої професійної діяльності, неможливо «озброїти» студента готовими рецептами постановки професійних задач або прийомів їх вирішення та забезпечити їх старанне засвоєння. Крім того, у виші здобувача освіти орієнтують на самостійний пошук місця роботи по завершенні навчання, говорячи, що успішне працевлаштування, професійне самовизначення та розвиток кар'єри залежать від особистісних здібностей, спроможностей і зусиль майбутнього фахівця. Таким чином, дослідження проблеми життєдіяльності студентів тісно пов'язане з уявленнями про стрес і переживання стресових подій.

Тому, останнім часом у різних дослідницьких роботах, пов'язаних з аналізом становлення майбутніх професіоналів різного профілю; впливу освітнього процесу у закладах вищої освіти на психологічний стан студентів; індивідуально-психологічного сприйняття студентами особливостей навчальної діяльності тощо, приділяється особлива увага системному аналізу причин виникнення і особливостей розвитку навчального стресу у студентів.

Дослідження подібної проблематики завжди цікавили науковців, зокрема практичних психологів. Серед них можна виокремити таких як: Т. Циганчук [41], Б. Паламар, Т. Грузієва [22], А. Пирог [25; 26], С. Пухно [31]

та інших. Посилилась ця увага в момент пандемії COVID-19, а ще більше – з початком повномасштабної агресії росії проти України, тобто тоді, коли з’явилася велика кількість особливих зовнішніх стресорів, які погіршували психологічний стан здобувачів освіти, їх адаптивні можливості тощо.

Дослідження подібного роду були направлені на виявлення впливу зовнішніх стресорів на психологічний стан здобувачів освіти; особливостей переживання ними різноманітних стресових подій; умов, необхідних для оптимізації процесу адаптації студентів до стресового навантаження у закладах вищої освіти і доцільно організованому психолого-педагогічному сприянню студентам для більш ефективного включення в освітній процес та забезпечення якості освіти. Як відзначає Т. Циганчук: «важливість дослідження стресу в ситуації навчання у вищих навчальних закладах визначається тим, що стрес вважається одним з провідних чинників, які знижують ефективність навчання та призводить до фізіологічних і психологічних порушень особистості. Тому, при дослідженні психологічних станів студентів в процесі отримання вищої освіти важливо з’ясувати форми їх прояву, а також зміни внутрішнього стану студентів, їх причини та наслідки» [41, 3].

Науковиця стверджує, що дослідження в динаміці переживання стресових подій здобувачами освіти та виникнення в наслідок цього стресових станів, дасть змогу сформувати більш цілісне уявлення про психічні стани в життєдіяльності студента. Важливість вивчення динаміки стресу зумовлюється також роллю емоційного напруження в розвитку стресової реакції: переживання можуть як підвищувати ефективність діяльності, так і знижувати продуктивність та результативність навчальних дій [41, 4].

Досліджуючи причини неблагополуччя в навчальній діяльності студента, психологи виявили, що вони здебільшого зумовлені труднощами індивідуальної адаптації до інтенсивного темпу студентського життя та особливостями переживанням стресу. Серед найбільш впливових стресорів виокремлюють такі, як нестача інформації або, навпаки, перенавантаження

інформацією, рольова невизначеність (тобто статус в групі), необхідність прийняття рішення в критичній ситуації за дефіциту часу, необхідність змінювати профіль діяльності чи засвоювати нові її форми, особливо під час онлайн-навчання, адекватно відповідати на нові виклики середовища під час повітряних тривог та вибухів тощо. Крім того, стресовими ситуаціями в процесі навчання у закладі вищої освіти для здобувачів першого курсу виявились передекзаменаційний та екзаменаційний періоди. Саме в цей час перед здобувачем постає задача подолання психоемоційної напруги, зниження інтенсивності і глибини переживань, активізації психічних резервів організму для їх концентрації в процесі складання заліків та екзаменів. Якщо ж студенту не вдається збалансувати переживання стресових подій, то наслідки можуть проявитися в ознаках виснаження, зниження розумової працездатності, нездатності до самоорганізації та самоуправління поведінкою.

До речі, дослідники відмічають, що означені симптоми зовсім не обов'язково з'являються та розвиваються лише на початкових етапах адаптації до студентського життя (перший рік навчання або молодші курси). Вони можуть виникати також на просунутих стадіях навчання, тобто на старших курсах. В цьому випадку, вважають дослідники, зокрема А. Пирог, С Пухно та інші, вони є результатом накопичення стресових впливів, які не були вчасно виявлені і усунені [26; 31].

Саме тому, в останній час достатньо багато уваги з боку психологів, теоретиків і практиків, приділялося таким питанням як роль індивідуально-психологічних властивостей та характеристик особисті здобувача освіти в процесі його адаптації до освітнього середовища. Дослідники вважають, що саме особистісні особливості визначають інтенсивність переживання стресових подій студентом та його чуттєвість до стресогенних чинників.

До речі, розглядаючи у попередніх підрозділах стрес, стресогенні чинники, переживання стресових подій, ми помітили, що здебільшого під стресорами розуміються чинники, пов'язані з якимись катастрофами, війною, іншими дуже потужними негативними подіями (смерть близької людини

тощо). Натомість, сучасні дослідники виокремлюють навчальну діяльність як окремий вид стресової, який може стати тригером для розвитку глибоких психологічних переживань і навіть ПТСР (О Хохліна, Я. Ельшокрі [40], Н. Цуренко [42] та інші).

Частіше за все, говорячи про навчальну діяльність як стресовий чинник, перш за все мають на увазі екзаменаційний період, тому що в період екзаменаційної сесії у декілька разів збільшується інтенсивність і обсяг розумового навантаження на здобувача освіти. Це призводить до порушення робочого режиму, у зв'язку з чим у студентів зростає рівень нервово-емоційної напруги, з'являється стресовий стан, а екзамен переживається як стресова подія.

Отже, науковці вважають, що екзаменаційний стрес може стати психотравмуючим фактором, який викликає стан реактивної депресії і психосоматичних захворювань. Так, у період екзаменаційної сесії у здобувачів освіти часто фіксуються підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, зростання рівня психоемоційної напруги і таке інше. Виникнення екзаменаційного стресу у студентів відбувається із-за великої кількості інформації, яку треба опрацювати, тому що перелік екзаменаційних запитань, як правило, значний (включає близько 60 позицій). Нажаль, не всі питання здобувач освіти успішно опрацював в процесі семестрового навчання, системно не вивчав необхідний перелік навчального матеріалу. В цьому випадку стресором виступає невпевненість у своїх знаннях, загроза академічної неуспішності, брак часу, можливі конфлікти з викладачем, батьками тощо.

Підтвердженням теоретичних висновків стали експериментальні дослідження. Так, методами експериментальних досліджень науковці виявили, що у більшості студентів стресові стани здебільшого пов'язані із передекзаменаційними переживаннями. Студенти переживають підвищену тривогу в ситуації очікування екзамену, якості своєї відповіді на екзамені, отриманої оцінки тощо.

Переживання здобувачами освіти екзаменаційного періоду як стресової події призводить до зміни їх поведінки. Найбільш розповсюдженими ознаками таких змін є: роздратованість під час спілкування зі своїм оточенням, будь то одногрупники, батьки чи викладачі; спостерігається постійний занепад сил, як наслідок – погіршення пам'яті і знижена працездатність; втрата контролю над процесом навчання, неможливість сконцентруватися; студент відчуває небажані зміни у картині свого фізичного здоров'я (прискорений ритм серця, болить живіт чи шлунок, сильне потіння, головний біль, постійне відчуття недоїдання чи, навпаки, відсутність апетиту тощо). Емоції, які супроводжують студента у цей час: пригніченість, відчуття нещастя, похмурість, роздратованість, гнів, тривога. Студент не впевнений у собі, не відчуває задоволення, не відчуває почуття гордості. Звичні методи розслаблення, такі як сон, прогулянки, фізичні вправи і спорт, не приносять задоволення. У якості пошуку стимулу для підняття настрою виникає необхідність в алкоголі, тютюні та інших стимулюючих засобах.

Разом з цим, група дослідників (О. Єрмоєнко [9], І. Каськов [12], Б.Паламар, Т. Грузієва [22] та інші) відмічає, що є частина здобувачів освіти, для яких увесь процес навчання, а не лише передекзменаційний період, вже є стресовою подією. Для цих студентів стресорами виступає значно більша кількість чинників, а не лише передекзменаційна напруга. Такими чинниками можуть виступати:

- невідповідність рівня вимог викладача рівню початкової підготовки студента (розрив між шкільною освітою і вимогами освітнього процесу у ЗВО);
- не виконані вчасно практичні завдання;
- не захищена вчасно курсова робота;
- страх перед публічним виступом під час семінарського заняття в наслідок низького рівня самооцінки або нестачі знань;
- втомленість від великої кількості завдань, які слід виконати за короткий проміжок часу;

- відсутність інтересу до конкретної дисципліни або взагалі втрата зацікавленості у навчанні;
- виникнення конфліктних ситуацій з викладачами чи одногрупниками;
- незадоволення якістю оцінювання (завищені очікування і низький результат);
- загальне розчарування обраною спеціальністю та багато інших.

На основі наведеного можна зробити висновок, що існує багато чинників, які можуть викликати стресовий стан в житті студента, і, відповідно, породжувати переживання стресових подій.

І в першому (передекзаменаційний період), і в другому випадку (увесь процес навчання), глибина переживання стресових подій залежить від індивідуальних особливостей і схильностей здобувачів освіти, які можуть бути зумовлені: а) віком (або, правильніше сказати, навчанням на тому чи іншому курсі), б) загальним станом здоров'я, в) типом нервового реагування і типом темпераменту; г) локус контролю, д) рівнем самооцінки, е) психологічною витривалістю (стійкістю) та іншими відмінностями [26].

Розглянемо детальніше запропоновані показники.

Вік (курс): на початковому етапі навчання у закладі вищої освіти, коли процес адаптації до нової соціальної ситуації розвитку відбувається доволі болісно, коли змінюється провідний вид діяльності, коли інтенсивно йде процес новоутворення особистісних якостей, необхідних для підкріплення і збереження статусу студента, виникнення стресового стану неминуче. Отже, на початковому етапі навчання будь-що може стати стресовим чинником і сприйматися як стресова подія: невміння вчасно виконувати завдання, непорозуміння з викладачем, невміння налагоджувати комунікацію з одногрупниками тощо, та викликати доволі глибоке переживання цих стресових подій.

Загальний стан здоров'я. Відомо, що люди, які мають міцне здоров'я, в цілому краще адаптуються до мінливих умов середовища, нових видів діяльності, нового оточення, а значить легше переносять негативні

фізіологічні зміни, які виникають в організмі під впливом різноманітних стресорів. Такі люди мають більший запас міцності внутрішніх ресурсів для підтримання фази резистентності. Отже, фізично міцний організм є певним запобіжником для боротьби зі стресорами та переживаннями стресових подій. І, навпаки, у людей, які страждають на певні захворювання, такі як серцево-судинні, шлунково-кишкові, гіпертонічні, нервово-психічні, та деякі інші, під впливом стресу відбувається загострення цих хвороб, що сильно впливає не лише на фізичний стан, але й на психологічний. Відповідно, посилюються переживання будь-яких подій.

Тип нервового реагування та темперамент. Говорячи про цю індивідуальну властивість людини, в першу чергу мається на увазі індивідуальна реакція на стресові впливи, яка значною мірою зумовлена вродженими властивостями нервової системи людини. Перш за все, у людей з різним типом темпераменту різна емоційна організація, яка проявляється у чуттєвій рухомості і схильності по різному реагувати на стресову ситуацію. А це означає, що в залежності від типу нервової системи та типу темпераменту, особа по різному буде переживати стресові події: від гніву та люті до страху і повного ступору. Багаточисельні дослідження показали, що в цілому, люди з сильним типом вищої нервової діяльності легше переносять вплив стресової події, частіше використовують активні способи її подолання. В той час як люди зі слабким типом нервової системи схильні до уникнення або надмірно глибокого переживання цієї події.

Тип темпераменту також впливає на переживання стресових подій. Так, наприклад, максимально гостра (лють, гнів) емоційна реакція на стрес властива людям з холеристичним типом темпераменту. Тим не менш, холерики добре справляються зі своїми переживаннями, оскільки наявність сильних емоцій начебто «підстобує» їх до активної діяльності, і супроводжується бажанням справитися зі стресовою подією. У сангвіників емоційних фон більш спокійніший: їх емоції швидко виникають, при цьому мають середню силу і малу тривалість. Стресові події не викликають сильних емоцій і переживань, а дії по їх усуненню повільніші і одноманітніші.

Флегматиками емоції оволодівають дуже повільно. Цей тип темпераменту дещо «пригальмований» в своїх емоційних реакціях. В ситуації стресу флегматик доволі добре справляється з переживання стресових подій і, відповідно, готовий до ефективних рішень.

Найбільш тяжко стрес переживається меланхоліками. Вони дуже схильні до прояву емоцій страху й тривоги, їх переживання стресових подій носять затяжний характер. При необхідності діяти у стресовій ситуації меланхоліки демонструватимуть відсутність енергії та наполегливості, але їх перевагою може стати високий самоконтроль.

Як стверджують науковці, врахування типу темпераменту є важливим аспектом при дослідженні переживання стресових подій здобувачами освіти під час навчання. При цьому треба розуміти, що вказана типологія темпераменту є дещо спрощеною схемою. Ця схема далеко не вичерпує розуміння усіх особливостей темпераменту кожного конкретного індивіду, але в цілому враховувати їх потрібно.

Локус контролю. Цей показник визначає, наскільки ефективно людина здатна контролювати оточуючу ситуацію і впливати на її зміну. Ми знаємо, що позиції людей за цим показником розташовується між двома крайніми точками: зовнішнім (екстернальним) і зовнішнім (інтернальним) локусом контролю. Екстернали/інтернали катастрофічні стресові події сприймають по-різному, по-різному їх переживають та реагують на них.

На завершення, розглянемо такий показник як психологічна витривалість (стійкість). Цей показник інтегральний. Він поєднує в собі декілька складників. Аналізуючи цей показник, науковці відносять до нього цілу низку елементів, серед яких вже відмічений раніше локус контролю і самооцінка, а також рівень критичності, оптимізм, наявність внутрішніх конфліктів, переконання і моральні цінності, які надають особистісного смислу стресовій ситуації [21, 64].

Так, наприклад, критичність – це показник, який відображає ступінь важливості для людини безпеки, стабільності і передбачуваності подій. Чим важливіші для неї ці почуття, тим болісніше вона буде переживати стресову

подію. Також дослідниками помічено, що люди оптимістичні, життєрадісні – психологічно більш стійкі і витриваліші, а значить більш спокійно переживають стресові події і налаштовані на активну діяльність.

Крім того, велике значення з точки зору глибини переживання стресових подій має особистісне розуміння людиною сенсу події. Так, відомий філософ і психіатр В. Франкл в своїй відомій праці «Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі» переконливо довів, що людина може пережити й перенести все, що завгодно, якщо бачить у цьому сенс [38].

Самооцінка особистості також може впливати на переживання нею стресових подій. Виходячи з того, що самооцінка – це оцінка своїх можливостей і спроможностей, науковці припускають, що люди, які оцінюють свої спроможності достатньо високо, вони будуть сприймати стресові події як такі, що можуть бути цілком подолані. Відповідно, їх переживання не такі тяжкі і глибокі в аспекті емоційного реагування. В наслідок таких припущень і перевірки їх експериментальним шляхом робляться висновки – при виникненні стресу особи з високою самооцінкою долають їх краще, аніж ті, що мають низьку самооцінку.

Все, що було розглянуто вище, всі переживання стресових подій, пов'язаних з особливостями організації освітньої діяльності, проявляються у здобувачів вищої освіти в будь-який час їх студентського життя: в когось у більшій, в когось у меншій мірі, в залежності від їх індивідуально-психологічних особливостей. Але все це може бути багаторазово підсилене у період воєнного часу, який сам по собі є надпотужним стресогенним чинником. Тобто, будь-яка стресова подія, пов'язана з навчанням (будь-то екзаменаційна сесія, чи страх перед публічним виступом на семінарі, чи невчасно виконане завдання), – під час війни, яка й так негативно впливає на психоемоційний стан студента, буде викликати і посилювати переживання стресових подій. Так, у період війни будь-який стрес є травматичним стресом, який можна визначити як специфічний тип критичних життєвих подій, котрим притаманні наступні характеристики: вони не бажані; мають

вкрай негативний вплив і високу ступінь інтенсивності; їх важко контролювати аж до повної неможливості контролю; як правило, вони перевищують можливість подолання і частіше за все непередбачувані, часто трапляються несподівано (як наприклад, бомбардування чи щось подібне). Особам, що переживають травматичний стрес, потрібно багато часу і зусиль для його подолання, оскільки зазвичай ці події торкаються питань «життя і смерті», при чому не лише особи, але й її близьких.

У першому розділі, який визначає теоретико-методологічні засади дослідження особливостей переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни в Україні, нами були проаналізовані наукові джерела, за допомогою яких ми:

1) по-перше, дослідили генезу наукових досліджень проблеми стресу в психологічній науці. Ознайомилися з фундаментальними дослідженнями видатних закордонних науковців В. Кеннона, Г. Сельє, Р. Лазаруса та сучасних вітчизняних дослідників, що дало нам змогу визначити зміст і сутність ключових понять: стрес, стресовий стан, стресори, стресова подія. З'ясовано, що термін «стрес» використовується науковцями у різних значеннях. Ми будемо спиратися на визначення, яке важливе у даній роботі, а саме психологічний стрес. Це поняття використовується для означення широкого кола емоційних станів і дій індивіда, які виникають як реакція на різноманітні екстремальні впливи (стресори). Отже, під стресом розуміється сильний, несприятливий, негативно діючий на організм людини вплив – внутрішній чи зовнішній. Також під категорію стресу підпадає і визначення стресового стану – це суб'єктивні реакції індивіда, що відображають внутрішній психічний стан напруги. Такий стан інтерпретується як емоції, захисні реакції і процес подолання (копінг), які відбуваються у внутрішній структурі особистості. Розглянуто основні чинники, які можуть спричинити стресову реакцію – стресори;

2) по-друге, дослідили феномен переживання. Виявлено, що у закордонній психології проблема переживання активно вивчалася в рамках практичної роботи з особистістю, яка знаходиться в критичній життєвій

ситуації, шляхом дослідження процесів психологічного захисту, компенсації та збігу поведінки. В останні роки проблематика переживання стала предметом пильної уваги багатьох вітчизняних психологів і психотерапевтів. Феноменологічною передумовою переживання є ситуація неможливості досягти бажаних змін, задоволення потреб, досягнення цілей, здійснення бажань чи, навпаки, уникнення труднощів. У випадку аналізу переживання стресових подій, встановлено, що переживається подія, яка сприймається особистістю як нездійсненна, безнадійна, неминуче травмуюча, незворотна тощо, що породжує відчуття безсилля, розпачу, нестерпності. Аналізуючи наукову літературу, ми дійшли розуміння, що переживання стресових подій вкрай індивідуальне. Воно значно різниться за емоційними та поведінковими проявами;

3) по-третє, здійснений теоретичний аналіз особливостей переживання стресових подій здобувачами вищої освіти. Виявлено, що на різних етапах навчання для здобувача освіти у закладі вищої освіти стресовою подією може виступати інтенсивність навантаження освітньою діяльністю і навчальним матеріалом, усвідомлення низького рівня підготовленості та неможливістю високих результатів досягнень, конфліктна ситуація з викладачем, недостатня комунікація з одногрупниками, екзаменаційна сесія і таке інше. Будь-яка з означених, або все разом переживається студентами по-різному. На силу і глибину переживання впливають індивідуально-психологічні особливості індивіда, такі як: вік (початковий курс / старший курс), стан здоров'я, тип нервового реагування та тип темпераменту, локус контролю, рівень самооцінки, психологічна витривалість. Стикаючись з складними ситуаціями, які виникають в процесі навчання, здобувач освіти змушений повсякденно пристосовуватися до умов освітнього середовища, щоб якомога менше переживати тиск стресових чинників. В протилежному випадку є небезпека набути синдрому ПТСР.

Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволяє нам перейти до прикладної частини кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2

ПРИКЛАДНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ ПОДІЙ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Організація та обґрунтування методів прикладного дослідження

Проблематика, яка досліджується сучасною психологією є надзвичайно актуальною не лише в плані розвитку самої науки психології, але й для безпосередніх потреб практичного життя суспільства, певних соціальних груп та окремих індивідів. В першому розділі кваліфікаційної роботи, досліджуючи теоретичні аспекти особливостей переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни в Україні, ми показали наскільки це важлива проблема для сучасної України. Процеси оновлення українського суспільства, перспектива вступу до Європейського Союзу, подолання наслідків війни – все це визначило високий попит на освіту і висунуло на перший план проблему забезпечення її якості. Вирішення цієї проблеми на теперішній час здійснюється шляхом переосмислення мети і результатів освіти, модернізації її змісту, оптимізації технологій організації освітнього процесу. В результаті перед суб'єктами освіти розкрився широкий спектр нових можливостей для професійного становлення і особистісного розвитку. Однак, здійснювані трансформації і нові вимоги, що є їх наслідком, все частіше спричиняють на здобувачів освіти дезорієнтуючий вплив і породжують стресові стани. Так, до традиційних стресогенних факторів, як то: нове соціальне середовище, нові вимоги до організації освітнього процесу та рівня знань, великий потік інформації, екзаменаційний період тощо, додаються нові: зміна освітніх стандартів, високий рівень вимог до професійних компетентностей і результатів навчання та багато іншого. Крім

того, надпотужним стресогенним фактором залишаються умови воєнного часу, які багаторазово посилюють тиск вище вказаних освітніх стресорів.

На теоретичному рівні, завдяки аналізу наукової літератури, ми виявили, що переживання стресових подій здобувачами вищої освіти негативно впливає на якість їхньої освітньої діяльності, що знижує в цілому підготовку майбутніх фахівців, а це неприпустимо для України в період воєнних дій та повоєнної відбудови нашої держави, підготовки її вступу до Європейського Союзу та конкуренції на європейському ринку праці. Тепер є потреба перевірити шляхом проведення прикладного дослідження тих положень і висновків, до яких ми дійшли методом теоретичного аналізу.

Специфіка прикладного дослідження, на відміну від так званої «чистої» науки, полягає в тому, що воно планується і здійснюється на основі такого критерію як зв'язок задач дослідження з безпосередніми запитами практики. Тобто, якщо теоретичне дослідження орієнтоване на пошук (відкриття) законів розвитку досліджуваного предмету, то прикладне – способів застосування на практиці того, що відкрито за допомогою теоретичних, мисленево-логічних операцій. Отже, мета будь-якого прикладного дослідження – безпосереднє вирішення практичної задачі, а також пошук впровадження результатів дослідження для вдосконалення певних сторін матеріальної чи духовної сторін життєдіяльності суспільства [4, 23].

Ще однією специфічною відмінністю прикладного дослідження є те, що воно використовує специфічний вид гіпотез. В цьому дослідженні джерелом висування гіпотез є не стільки якась теорія (хоч теоретичний базис має бути), а скоріше практичні міркування, засновані на досвіді дослідника. Ці практичні міркування представляють собою деякий спектр припущень щодо існування досліджуваної проблеми і можливих варіантів її вирішення. Підсумком прикладного дослідження має бути точна відповідь на поставлене запитання. Таким чином, безпосередня мета прикладного дослідження – перевірити практичним способом сформульовану гіпотезу (гіпотези).

На початку розробки концепції даної кваліфікаційної роботи ми висували гіпотези, перевірку яких, по-перше, можна здійснити тільки

безпосередньо провівши прикладне дослідження, а по-друге, запропонувати шляхи подолання важких наслідків переживання здобувачами освіти стресових подій, теж на основі результатів прикладного дослідження.

Джерелом отримання інформації у прикладному дослідженні виступає людина. Отже, вся стратегія прикладного дослідження побудована на постійній взаємодії дослідника з людьми, включеними у реальний процес життєдіяльності. У своїй трудовій, навчальній, спортивній чи будь-якій діяльності досліджуваний не є «досліджуваним» в традиційному смислі цього слова: він перш за все член свого колективу, виконавець певних функцій. Досліднику важливо зафіксувати саме цю його діяльність, поведінку, думки, переживання, включеність у систему соціальних відношень тощо. Для цього слід підібрати правильні методики.

Обґрунтування вірних методів прикладного дослідження – важливий крок на шляху до того, щоб отримати верифіковані дані про предмет дослідження. Єдиного алгоритму для вирішення цієї задачі не існує. Тобто, немає єдиних методів, які б підійшли до будь-якого дослідження. Тут, варто звернутися до визначення методу. Метод – це спосіб і шлях пізнання, за допомогою якого досліджується визначений предмет. Методи психологічних досліджень представляють собою сукупність спеціальних процедур, прийомів і засобів вивчення явищ та проявів психічної діяльності індивіда, його поведінки, станів тощо. До методів психології відносять спостереження, опитування, тестування та експеримент [37, 48].

Враховуючи те, що в даній роботі досліджуються особливості переживання здобувачами освіти стресових подій, пов'язаних з труднощами освітньої діяльності під час війни, ми вважаємо, що цілком логічними і адекватними будуть методи опитування та тестування

Для проведення тестування була обрана методика «Шкала оцінки впливу травматичної стресової події» (ШОВТС). Методика включає такі субшкали як «Вторгнення», «Уникнення», «Гіперзбудженість» і дозволяє дослідити прояви психологічних реакцій особистості на стресові травмуючі події [33, 41].

З метою виокремлення основних тематичних сфер, з якими співвідносяться за змістом життєві події, що можуть сприйматися як травматичні і викликати стрес, ми використали контент-аналіз. Нагадаємо, що контент-аналіз, метод який широко використовується у суспільних науках, представляє собою аналіз змісту. Це стандартний метод, предметом якого є дослідження або текстових масивів, продуктів кореспонденції, відеорядів тощо. В комплексі з іншими методами контент-аналіз може виступати як допоміжна технологія для обробки даних, здобутих на основі прожективних методик або нестандартизованного інтерв'ю, відкритих питань анкет тощо. Метод може використовуватися під час накопичення кількісних даних про явище, або процес, що містяться в документах [19, 151].

Пояснимо використання методу контент-аналізу більш детальноше. У читача може постати питання, що підлягало контент-аналізу? Попередньо ми провели невеличке онлайн-опитування, за допомогою якого якраз і були виявлені сфери життя здобувачів освіти, які суб'єктивно сприймалися ними як травмуючі стресові події, що викликали переживання різного ступеню глибини. Контент-аналіз допоміг згрупувати відповіді у декілька поєднаних єдиним змістом сфер.

Таким чином, за допомогою контент-аналізу нами було виділено шість основних тематичних сфер, з якими у досліджуваного співвідносяться за змістом події їх життя: навчання, загроза здоров'ю / життю, втрата, війна, особисті стосунки, сім'я. Наприклад, такі події як вступ до ВНЗ і процес навчання (великий обсяг інформації, нових предметів; невміння правильно підбирати і опрацьовувати літературу; невдачі при складанні модулів; сесія тощо) були включені у сферу навчання; ситуації погіршення стану здоров'я, несподіваного захворювання, травма і тому подібне – у сферу «загроза здоров'ю / життю»; в тематичну сферу «війна» були віднесені описи воєнних подій, які прийшлося переживати (повітряні тривоги, бомбардування, спостереження загиблих чи поранених; в сферу «втрата» – смерть чи загибель близької людини чи навіть улюбленої тварини; ситуації, пов'язані з труднощами у міжособистісних стосунках (сварка і розрив відношень з

коханим / коханою, втрата дружби та подібне об'єднане у сферу «особисті стосунки»; і, нарешті, в сферу сім'я включені сімейні ситуації: розлучення батьків, конфлікти в родині, відсутність взаєморозуміння тощо.

Для оцінки вразливості студентів щодо переживання стресових подій також був використаний тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва. Як відмічає О. Туриніна, життєстійкість є важливою особистісною характеристикою, яка опосередковує вплив стресогенних чинників на психічний стан і здоров'я особистості та на ефективність її діяльності. Життєстійкість сприяє укріпленню впевненості у можливості управляти змінами, що відбуваються, довіри до власних внутрішніх і зовнішніх особистісним ресурсам. Все це забезпечує спроможність до опанування труднощами і знижує ризик появи дистресу та депресії. Натомість, впевненість у марності власних дій сприяє появі апатії, депресії і низької стресостійкості, що породжує відчуття власної нікчемності і безпорадності [36, 127].

З метою діагностики базових переконань здобувача освіти була використана Шкала базових переконань Р. Янов-Бульман. У відповідності до когнітивної концепції базових переконань, в рамках якої був розроблений даний опитувальник, – пише В. Розов, – однією з базових характеристик нормальної людини, є здорове почуття безпеки. На думку американського психолога Р.Янов-Бульман, воно базується на трьох категоріях базових переконань, що складають ядро суб'єктивного світу особистості: а) віра в те, що у світі більше добра аніж зла; б) переконання у тому, що світ повний смислів, і події відбуваються не випадково, а підкорюються певним законам справедливості; в) переконання у цінності власного «Я» [32, 163].

Навіщо застосування даної методики? Справа в тому, що травмуючі, стресові події, пережиті людиною, можуть дуже сильно протирічити раніше створеній у свідомості картині світу, від чого відбувається руйнація звичних уявлень про життя і схем поведінки. Осмислення екстремального негативного досвіду часто призводить до серйозних змін базових переконань особистості і супроводжуються довготривалими і доволі важкими психологічними

проблемами. В наслідок чого може з'явитися почуття втрати контролю над власним життям, яке не зникне ще довгий проміжок часу, хоч симптоми і зникнуть. Таким чином, базові переконання, як по відношенню до самого себе, так і по відношенню до оточуючого світу, можуть істотно відрізнятися у осіб, які мали травматичний досвід від тих хто його не мав.

В даному підрозділі ми описали специфіку прикладного дослідження, яке провели для в даній кваліфікаційній роботі та обґрунтували застосовані методи. В наступному підрозділі будуть представлені та проаналізовані результати дослідження.

2.2. Аналіз результатів прикладного дослідження особливостей переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни в Україні

На початку опишемо вибірку сукупність, яка підпала під дане дослідження. Вибірковою сукупністю називається група обстежуваних, які взяли участь у дослідженні. В нашій роботі – це студенти денного відділення Запорізького національного університету декількох гуманітарних факультетів. Ми обрали саме студентів денного відділення, тому що вони більше включені у навчальний процес, аніж студенти заочного відділення, а значить щоденно переживають різні події, пов'язані з освітньою діяльністю.

Обрання вибіркової сукупності відбулося шляхом зверненням до відкритих чатів деяких факультетів з проханням взяти участь в даному дослідженні. Була пояснена мета проведення дослідження та яким чином планується використання результатів. Таким чином, сформувалася група здобувачів освіти, об'єднаних в окремий чат, готових взяти участь в експерименті і пройти декілька тестувань.

Всього у дослідженні взяли участь 55 студентів. Можливо це недостатній обсяг досліджуваних, з огляду на значно більшу кількість генеральної сукупності, тобто усіх студентів, які навчаються на денному відділенні ЗНУ. Але з врахуванням онлайн-навчання, це ті студенти, які

безпосередньо зголосилися взяти участь у дослідженні. Тут ми маємо констатувати, що вибіркова сукупність не є в повній мірі репрезентативною. Тому будемо вважати, що наше дослідження не встановлюють суттєвих закономірностей, але дозволяє виявити певні тенденції.

Більш детальний аналіз вибіркової сукупності представляє собою таку картину: чоловіків – 18, жінок – 37; розподіл по курсах: 1 курс – 18, 2 курс – 15, 3 курс – 12, 4 курс – 10. Вік приблизно співпадає з навчанням на певному курсі: від 17 до 21. Мешканців Запоріжжя – 27, інших міст (селищ) – 28. Дехто із опитаних навіть вказував точне місто, звідки вони (Енергодар, Василівка, Мелітопольський район, Марганець, Херсонщина, Бердянський район), але вже виїхали звідти. Це дає нам підставу розуміти, що частина опитаних певний час перебували на окупованій території, а значить пережили надпотужні стресові події.

За результатами проведеного опитування за самостійно розробленою анкетною (Див. додаток А) серед учасників експерименту результати опитування розподілилися наступним чином.

Таблиця 2.1.

Події, які найбільше вплинули на здобувачів освіти протягом останніх 1-2 років, виявилися стресовими, травматичними

№	Характеристика події	Результати опитування (у %)
1.1.	Події, пов'язані з війною (постійні тривоги, вибухи, переміщення з постійного місця проживання у зв'язку з підвищеною воєнною небезпекою тощо)	100
1.2.	Події, пов'язані із завершенням навчання у середньому закладі освіти та складанням НМТ	34,5
1.3.	Події, пов'язані із вибором навчального закладу, спеціальності, майбутньої професії	38,1
1.4.	Події, пов'язані з особистими стосунками (розлучення, розрив з коханим / коханою, втрата друга / подруги із-за якихось непорозумінь і таке інше)	25,45
1.5.	Події, пов'язані із станом здоров'я (несподіване складне захворювання, травма, загальне погіршення фізичного стану тощо)	32,72

Продовження таблиця 2.1.

1.6.	Події, пов'язані з конфліктами в сім'ї (будь-які: непорозуміння з батьками, відсутність підтримки з їх боку, розлучення батьків і таке інше)	10,9
1.7.	Події, пов'язані із втратами (втрата близької людини, втрата обох або одного з батьків тощо)	7,27
1.8.	Свій варіант	5,45

Як видно з таблиці, найбільш стресовою і травматичною подією виявилася війна – 100% опитаних обрали таку відповідь. Мабуть ні в кого це не викликає подиву, адже більше двох років українське суспільство перебуває у стані жорстокої і кривавої повномасштабної агресії росії проти України, яка супроводжується руйнаціями міст і сіл, загибеллю не тільки на фронтах військовослужбовців, але й мирних мешканців. Мільйони українців стали вимушеними переселенцями: хтось, тому що їх територію окупував агресор, у когось зруйновані домівки, а хтось просто переживаючи за своє життя і здоров'я.

34,5% опитаних (серед них 15 першокурсників - 83,3% і 4 другокурсників - 26,6%) відмітили як стресову подію – завершення навчання у середньому закладі освіти та складання НМТ. Ми вважаємо, що це теж цілком закономірна відповідь, особливо для першокурсників.

38,1% відмітили, що стресовою подією було правильно обрати навчальний заклад та спеціальність для навчання (13 першокурсників і 8 другокурсників). 32,72% опитаних визначили, що погіршення стану здоров'я виявилось для них стресовою подією (відмінностей по курсах немає). Ще чверть опитаних (25,45%) відзначили, що стресом для них стали негаразди в особистих стосунках (на це вказали здебільшого представники старших курсів).

На щастя, незначна кількість опитаних вказали на стрес, пов'язаний із конфліктом у сім'ї та втратою близьких. Троє респондентів вказали свій варіант (втрата улюбленої тваринки - 1, вимушений виїзд за кордон - 1, значне погіршення матеріального стану - 1).

У першому розділі кваліфікаційної роботи, досліджуючи переживання стресових подій здобувачами освіти, на теоретичному рівні нами були виявлені стресогенні чинники, пов'язані з освітньою їх діяльністю. Для перевірки теоретичних висновків в анкеті ми поставили запитання «Якщо це події, що пов'язані з навчанням, що найбільше викликало у вас стресовий, травматичний стан», на що були отримані наступні результати

Таблиця 2.2.

Оцінка респондентами подій, пов'язаних з навчанням, які викликали стресові переживання

№	Оцінка навчальних подій	Результати опитування (у %)
2.1.	Рівень моєї підготовки до навчання у ВНЗ	23,63
2.2.	Мої низькі навчальні показники у порівнянні з іншими студентами	3,63
2.3.	Дуже великий обсяг навчального навантаження	50,9
2.4.	Невміння працювати з навчальною літературою, правильно її добирати і опрацьовувати	-
2.5.	Занадто високі вимоги з боку викладачів щодо виконання навчальних завдань	20,0
2.6.	Конфлікти з викладачами (з будь-яких причин: не увімкнута камера, спізнився, не був на попередньому занятті, не підготувався до семінару тощо)	14,54
2.7.	Розчарування в обраній спеціальності	10,9
2.8.	Розчарування взагалі у процесі навчання	5,45
2.9.	Сесія та увесь екзаменаційний період - це взагалі суцільний стрес	67,27
2.10.	Свій варіант	-

Переважна кількість опитаних здобувачів освіти (67,27%) відзначили, що сесія та увесь екзаменаційний період сприймається ними як суцільний стрес. При цьому, така відповідь характерна представникам майже усіх курсів. На другому місці (50,9%) опинилася відповідь «Дуже великий обсяг навчального навантаження». Третє місце, з невеличкою відмінністю, посіли відповіді «Рівень моєї підготовки до навчання у ВНЗ» - так зазначили 23,63% опитаних, з них – більшість першокурсники і «Занадто високі вимоги з боку викладачів щодо виконання навчальних завдань» вважають 20% опитаних.

При оцінці отриманих результатів ми хочемо звернути увагу на такий показник як «Рівень моєї підготовки до навчання у ВНЗ». Він вказує на інтернальний локус контролю для 23,63% в цілому опитаних здобувачів освіти і 50% першокурсників. Нагадаємо, що інтернальний локус контролю вказує на те, що особистість шукає причини певної поведінки в собі і бере відповідальність і контроль за своїм життям на себе [11]. Отже, отримані результати за цим показником вказують на особисту відповідальність студентів за результати свого навчання. Вони усвідомлюють, що рівень їх підготовки недостатній для навчання у ВНЗ, що може стати мотивуючим фактором для подальшого вдосконалення.

Таким чином, результати отримані емпіричним шляхом, підтверджують раніше зроблені теоретичні висновки – деякі елементи освітнього процесу є для здобувачів освіти певними стресогенними чинниками і викликають пов'язані з цим переживання. Найбільші переживання викликає екзаменаційний період (сесія), що підкреслюється майже всіма науковцями, роботи яких ми аналізували.

Якщо окремо розглянути події, що пов'язані з проходженням екзаменаційної сесії, і що найбільше напружує здобувачів освіти та викликає неприємні переживання, то маємо такі результати

Таблиця 2.3.

Оцінка респондентами стресових переживань, безпосередньо пов'язаних з сесійним періодом

№	Оцінка подій сесійного періоду	Результати опитування (у %)
3.1.	Великий обсяг екзаменаційного матеріалу (кількість запитань до кожного екзамену і подібне)	40
3.2.	Брак часу (відчуття, що нічого не встигаю)	40
3.3.	Відсутність чітких критеріїв, згідно яких я можу претендувати на високу оцінку	25,45
3.4.	Невпевненість у власних знаннях і здібностях	16,36

Продовження таблиця 2.3.

3.5.	Моя незадовільна навчальна праця протягом семестру (не накопичено достатню кількість балів)	20
3.6.	Конфліктні відношення з викладачем	9,09
3.7.	Свій варіант	3,63

З результатів відповідей на запитання стосовно сесії, ми бачимо, що деякі відповіді корелюють із відповідями стосовно всього процесу навчання, а саме – великий обсяг навчального матеріалу (кількість запитань до кожного екзамену і подібне), що звичайно викликає переживання, пов'язане з нестачею часу для підготовки. Звертає на себе увагу відповідь «Відсутність чітких критеріїв, згідно яких я можу претендувати на високу оцінку». На це вказали 25,45% опитаних.

На останок, за даним опитувальником ми вирішили з'ясувати, як оцінюють свої переживання стресових подій здобувачі освіти, що стали учасниками експерименту, які емоції вони відчують. З цією метою було поставлене запитання «Як проявляється у вас переживання стресових подій?».

Результати за цим запитанням представлені у наступній таблиці.

Таблиця 2.4.

Результати емоційне вираження переживань стресових подій

№	Емоційне вираження переживань стресових подій	Результати опитування (у %)
4.1.	Погіршується фізичний стан, загальне самопочуття	61,81
4.2.	Переважають негативні емоції (пригніченість, паніка, страх, депресія)	34,54
4.3.	Навпаки, з'являється піднесення, стрес мене збуджує і змушує концентруватися	21,81
4.4.	Не можу оцінити	10,9

Як вказували науковці, які досліджували переживання стресових подій здобувачами освіти, у студентів в період сесії відмічається погіршення загального фізичного стану, переважають негативні переживання (емоції), хоча є й такі, які концентруються, зосереджуються, що дозволяє їм легше переносити стрес і справлятися з проблемами. Відповіді, отримані в ході дослідження, підтвердили подібні висновки.

Наступний етап експерименту пов'язаний з тестуванням учасників дослідження за Шкалою оцінки впливу травматичної стресової події (Див. додаток Б). Аналіз результатів проведення методики ШОВТС дозволив зробити висновок про відсутність суттєвих розбіжностей переживання якихось стресових подій здобувачами освіти в залежності від віку (курсу) чи статі. Також не було й суттєвих відмінностей між середніми значеннями «Вторгнення», «Уникнення», «Гіперзбудження» серед досліджуваної групи студентів. Трохи відмінними були показники між групою студентів, які постійно мешкають Запоріжжі і тими, які певний час перебував на окупованих територіях, а потім виїхали з місць окупації.

Враховуючи те, що середнє значення загального показника за шкалою оцінки впливу травматичної стресової події і трьох субшкал у всіх тестованих знаходяться у межах норми, визначеної у методиці, можна говорити про відсутність посттравматичного стресового розладу і його симптомів в середньому по усіх курсах. Однак, на кожному курсі були виявлені студенти з високим показником за шкалою оцінки впливу травматичної стресової події, що може свідчити про окремі прояви ПТРС чи деякі його синдроми.

Таким чином, отримані результати є свідченням того, що окремі студенти мають наслідки пережитого стресу, але вони не відображаються суттєво на їх емоційному стані та поведінці. Однак тут треба зважати на те, що освітній процес відбувається в онлайн-форматі, що не передбачає безпосередніх контактів між здобувачами освіти і зменшує ризик додаткових травматичних подій, таких як образливе слово, жест, погляд тощо. Ми вважаємо, що при появі додаткових травматичних чинників, може поглибитися переживання стресових подій.

Аналіз життєстійкості, як ключової особистісної характеристики, яка опосередковує вплив стресогенних факторів на фізичне і ментальне здоров'я особистості та переживання нею стресових подій (Див. додаток В).

Результати життєстійкості людини дозволяють оцінити здатність і готовність індивіда активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, а також вразливості щодо переживання стресу і депресії. Як стверджує Л. Смольська, життєстійкість виступає чинником профілактики ризику порушення працездатності і розвитку соматичних та психічних захворювань в умовах стресу, і одночасно сприяє оптимальному переживанню стресових і травматичних ситуацій. Життєстійкі переконання створюють свого роду «імунітет» до тяжких переживань. Життєстійкість впливає не лише на оцінку тяжкої чи складної ситуації, але й на активність особистості у її подоланні (вибір копінг-стратегій) [35].

Результати, отримані у нашому дослідженні, свідчать про те, що життєстійкість майже в однаковій мірі притаманна як студентам молодших курсів, так і старших. В той же час на кожному курсі виявлені студенти з низьким ступенем життєстійкості: на 1 курсі - 2 особи, на 2 курсі - 2 особи, на третьому - 1 особа, на 4 - 1 особа. При цьому показник «залученості» виявився вище у здобувачів освіти старших курсів, а у першокурсників нижче.

Залученість зменшує вираженість симптомів посттравматичних розладів, впливає на зменшення переживань стресових подій, на показник «вторгнення» (нав'язливі почуття, думки, образи) і на ознаки «гіперзбудження» (злість і роздратування, психофізіологічне збудження, безсоння тощо). Залученість дозволяє відчувати себе значимим і цінним, і включатися у вирішення важливих життєвих задач навіть при наявності стресогенних факторів.

На нашу думку, більша вираженість у старшокурсників показника «залученості» пов'язана з тим, що вони не тільки навчаються, а ще й працюють, знаходяться у середовищі організації, колективу, виконують виробничі функції, що відображається на їх уявленнях про себе, про

оточуючий світ і про характер взаємодії про них. А це виступає мотиватором до активної поведінки, самореалізації, лідерству.

Загальний підсумок дослідження.

Провівши опитування і тестування здобувачів освіти за власною анкетною та методиками: ШОВТС (IES-R) і тестом життєстійкості С. Мадді, ми виявили наступне.

1. Виявлено, що найбільшою стресовою подією, яку переживають здобувачі вищої освіти на теперішній час, є війна і все, що з нею пов'язано: постійні тривоги, вибухи, переміщення з постійного місця проживання у зв'язку з окупацією та підвищеною воєнною небезпекою тощо. 100 відсотків учасників дослідження вказали на цю подію.

2. Наступні серйозні переживання у студентів пов'язані з їх освітньою діяльністю. Основними стресорами тут є: сесійний період – так вважають 67 відсотків опитаних, великий обсяг навчального навантаження – майже 51 відсоток опитаних. Для майже чверті опитаних (23,7%) стресогенним чинником виявилось усвідомлення рівня підготовки до навчання у ВНЗ.

3. Як показало дослідження, особливістю переживання стресових подій здобувачами вищої в умовах війни в Україні (при тому, що війна визнається найбільш травматичною подією), на нашу думку є те, що у студентів не виявлено стійкого посттравматичного стресового розладу, хоча спостерігаються окремі його симптоми. Вік і стать не впливають на оцінку ними впливу травматичної події. Деякі відмінності щодо оцінки впливу травматичної події є між учасниками дослідження, що постійно мешкають у Запоріжжі і тими, які певний час перебували на тимчасово окупованих територіях, а потім стали переміщеними особами.

4. За тестом життєстійкості виявлено, що в основному опитані здобувачі освіти демонструють достатній рівень життєстійкості в рівній мірі як на молодших, так і на старших курсах. Але за субшкалою «Включеність» цей показник виявився вищим у представників старших курсів.

5. Виявлено, що на переживання стресових подій, пов'язаних безпосередньо з освітнім процесом (сесійний період та інші форми діяльності), впливають такі індивідуально-психологічні характеристики як вік здобувачів освіти (навчання на молодших чи старших курсах) і локус контролю.

6. Переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни відображається на їх фізичному і ментальному здоров'ї.

Наступним етапом даної кваліфікаційної роботи передбачено розглянути підвищення стресостійкості здобувачів освіти як способу зниження гостроти переживань стресових подій.

2.3. Підвищення стресостійкості як способу зниження гостроти переживань стресових подій здобувачами вищої освіти

На сучасному етапі розвитку вітчизняної системи вищої освіти, як вже неодноразово відмічалось у попередніх підрозділах, головним її завданням є забезпечення якості освіти, формування активного, ментально здорового, конкурентоспроможного фахівця і громадянина. Однак в умовах динамічних соціальних змін, ускладнених війною, робити це стає надзвичайно важко, з огляду на те, що здобувачі освіти перебувають у стані постійного стресу, що, безумовно, відбивається і на якості їх підготовки, і на ментальному здоров'ї. Тож, повноцінне вирішення даної задачі буде доволі ускладненим без організації цілеспрямованих зусиль щодо розвитку низки індивідуально-психологічних властивостей студентів, серед яких, на нашу думку, одне з особливих місць займає стресостійкість.

Сучасні дослідники, вивчаючи феномен стресостійкості, звертають особливу увагу на виявлення детермінант стійкості індивіда до психічного стресу, її проявів у навчальній діяльності, а також ролі у професійному становленні молодого фахівця. Водночас особливий інтерес представляє феномен стресостійкості особистості студентів у зв'язку з його впливом на успішність навчальної діяльності. Актуалізується розгляд стійкості студентів

до стресу, появи дисгармонійних та деформуючих компонентів, що негативно впливають на якість їхнього життя та становлення як професіонала.

На теперішній час у психологічній науці склалося доволі широке різноманіття тлумачень поняття «стресостійкість». Так, у термінологічному словнику з експериментальної та кризової психології «стресостійкість» визначається як певна особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення [10, 256]. У сучасному тлумачному психологічному словнику стресостійкість розглядається як «психологічна якість, що означає здатність людини ефективно протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до них. Вона відображається в стабільності психічного стану, резистентності до негативних впливів зовнішнього середовища та здатності до повернення до нормального функціонування після стресових подій» [44, 598].

Л. Смольська, говорячи про стресостійкість розуміє такі специфічні її складові як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність тощо [35, 114]. С. Пухно визначає стресостійкість як особливу взаємодію усіх компонентів психічної діяльності, в тому числі емоційних [31, 45].

Як впливає з усіх наведених визначень стресостійкості, даний феномен (якість, характеристика, властивість) розглядається в основному з функціональних позицій, тобто як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності індивіда.

Отже, підсумовуючи, можемо сказати, що стресостійкість – це властивість особистості, яка забезпечує гармонійні відношення між усіма компонентами психічної діяльності в надзвичайній емоціогенній ситуації (ситуації стресу) і тим самим сприяє успішному виконанню діяльності.

Якщо безпосередньо говорити про стресостійкість студентів, то її розглядають як комплексну властивість особистості, що включає такі особистісні компоненти, як низька особистісна і ситуативна тривожність, низький рівень нервово-психічної напруги, адекватна самооцінка, висока працездатність, емоційна стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети

діяльності та реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах діяльності особистості [12, 106].

У сучасних студентів, котрі зазнають високих інтелектуальних та емоційних навантажень у процесі освітньої діяльності, будучи підсиленими воєнними подіями, часто спостерігається негативна динаміка ставлення до навчальної діяльності. Однією з причин такого положення є саме зниження рівня їх стресостійкості у навчальній діяльності, що виражається у порушенні когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер діяльності здобувача освіти.

В одній із додаткових гіпотез ми припустили, що оптимізація переживань стресових подій здобувачем освіти в умовах війни може досягатися шляхом запровадження програми підвищення стресостійкості студента.

В даному підрозділі ми якраз хочемо запропонувати програму підвищення стресостійкості здобувачів освіти в процесі освітньої діяльності в умовах війни. В основу даної програми покладено підвищення психологічної культури та психологічної компетентності здобувачів освіти у декількох напрямках: по-перше, розширити уявлення студентів щодо стресу як психологічного феномену, його структури, факторах і механізмах розвитку стресу, особливостях навчального стресу; по-друге, поглиблення знань щодо основних методів діагностики стресових станів та застосування цих знань у практичній діяльності; по-третє, поглиблення знань щодо стресостійкості, її рівнів; по-четверте, надання здобувачам освіти сучасних методик і технологій щодо формування високого рівня стресостійкості, способів боротьби зі стресом; вміння відслідковувати ознаки стресу, щоб у подальшому контролювати власну поведінку в момент переживання стресової події.

Програма містить 4 блоки: настановчий, діагностичний, розвиваючий, моделюючий. Настановчий блок присвячений формуванню позитивної установки на підвищення рівня стресостійкості і актуалізації власних резервів у ситуації стресу. Діагностичний блок передбачає самодіагностику

здобувачів освіти, спрямовану на виявлення рівня стресостійкості, на діагностику структурних компонентів стресостійкості (самооцінку, рівень тривожності, інтернальність, агресивність, схильність до адиктивної поведінки тощо). Розвиваючий блок програми направлений на формування індивідуального стилю впливу у стресових ситуаціях, у розвитку високого рівня стресостійкості. Моделюючий блок містить комплекс вправ та творчих завдань, виконання яких сприяє моделюванню рівня стресостійкості як чинника профілактики глибоких переживань стресових подій та ПТСР.

Зразу може виникнути запитання, яким чином залучити здобувачів освіти до участі у цій програмі. Для цього в нас є декілька пропозицій. Перша – залучення студентів за власним бажанням. Психологічною службою закладу освіти розробляється хороша рекламна кампанія, запускається по усіх соціальних мережах, розміщується на офіційному сайті навчального закладу, створюється онлайн-форма для реєстрації бажаючих, і далі програма відпрацьовується саме з тими здобувачами освіти, які виразили бажання. Другий варіант – як обов’язковий вибіркового курсу для першокурсників. На кшталт того, як є обов’язкові курси «Інформаційні ресурси», які проводять працівники бібліотеки, або «Smart-технології в освіті та житті» (знайомство з електронною системою освіти Moodle). Третій варіант – як практика для студентів-психологів, яку вони можуть відпрацьовувати з академічними групами.

Для забезпечення комплексного підходу в реалізації програми пропонуємо використовувати такі методи роботи, як елементи індивідуальної та групової психотерапії, тренінги поведінки та особистісного зростання, психогімнастики та психодрами, техніки релаксації, дискусії, мозкові штурми, бесіди, лекції, рольові ігри, круглі столи.

В рамках тренінгу «Розвиток стресостійкості у студентів» може бути від двох до десяти занять. У тренінгу «Розвиток стресостійкості у студентів» використовуються вправи, запозичені із психоаналізу, гештальт-терапії, психодрами, арт-терапії, музикотерапії, танцювальної терапії, тілесної терапії та інших напрямів психологічної корекції.

Структура занять запропонованої програми включає такі етапи:

- на першому етапі проводиться знайомство учасників, створення особливої дружньої атмосфери, самовизначення учасників (із чим вони прийшли у групу і як почуваються);
- наступний етап – розминка, спрямована на об'єднання, згуртування групи, розвиток міжособистісних взаємовідносин, включення у спільну діяльність;
- теоретична частина – на даному етапі розглядаються теоретичні аспекти феномену стресу та стресостійкості, особливості стресостійкості, структура стресостійкості, види стресів, наслідки тривалого стресу (дистресу) тощо;
- практична частина – на даному етапі вирішуються практичні завдання, які відповідають темі заняття;
- завершення заняття – зняття напруги, завершення роботи у позитивному емоційному стані. Ця частина включає, переважно, релаксаційні вправи.

Тепер безпосередньо розглянемо зміст занять (за умови, що це довготривалий курс – 10 занять). Перше заняття присвячене знайомству учасників з основними цілями та завданнями тренінгових занять, правилами роботи у групі. Друге заняття спрямоване на навчання навичкам впевненої поведінки, на усвідомлення студентом своїх позитивних і негативних якостей, які заважають прийняттю себе. Заняття передбачає зняття напруги, почуття тривоги, сприяє розвитку умінь самоаналізу та подолання психологічних бар'єрів, розвитку у студентів особистісних тенденцій, усвідомлення мотиваційних установок. Третє та четверте заняття спрямовані на вироблення у здобувачів освіти умінь, що сприяють подоланню стресу та розвитку високого рівня стресостійкості, формування мотивації до здорового способу життя. П'яте заняття присвячене знайомству учасників з комунікативною сферою особистості, спрямоване на формування ефективних способів подолання самотності. Шосте заняття присвячене розвитку умінь правильної постановки цілей, визначення способів їх досягнення,

формування мотивації досягнення успіху. Сьоме-восьме заняття присвячені знайомству учасників з емоційно-вольовою сферою та спрямовані на розвиток навичок вербального та невербального вираження емоцій. Вони сприяють розвитку у студентів навичок самосхвалення, усвідомлення та прийняття себе, підвищенню рівня самооцінки і впевненості в собі. У рамках цих занять учасники набувають навичок виходу зі стану депресії та тривоги. Дев'яте заняття спрямоване на ознайомлення зі способами управління внутрішньо-особистісними та міжособистісними конфліктами; формування умінь ефективної поведінки у конфліктних ситуаціях; навчання вибору ефективних стратегій вирішення міжособистісних конфліктів. Останнє, десяте заняття присвячене підбиттю підсумків реалізації запропонованої програми та закріпленню отриманих результатів.

Якщо немає змоги проводити довготривалий курс (10 занять), треба його адаптувати під ту кількість годин, які можуть бути під нього виділені.

Таким чином, розроблена програма «Формування стресостійкості у здобувачів освіти в умовах війни» дозволяє скоригувати рівень їх стресостійкості, підвищити рівень самоконтролю та сформувати індивідуальний стиль поведінки у стресових ситуаціях.

Високий рівень стресостійкості сприяє високій та продуктивній працездатності студентів, що дуже важливо для підготовки висококваліфікованого, компетентного та відповідального фахівця.

2.4. Копінг-стратегії здобувачів освіти щодо подолання стресу в умовах війни

Поняття «копінг» походить від англійської – to cope – впоратися, подолати. у психології це те, що робить людина, щоб впоратися (to cope with) зі стресом [3, 318].

Вперше термін «копінг» використав Л. Мерфі у 1962 році, коли описував, як діти долають кризи розвитку. У 1966 році Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» скористався цим

терміном, описуючи усвідомлені стратегії подолання стресу та переживання стресових подій.

Науковець зазначає, що основними функціями копінгу є регуляція емоцій (копінг, націлений на емоції) і управління проблемами, що викликають дистрес (копінг, націлений на проблему). Відповідно, він виокремлює дві основні стратегії психологічного подолання (копінгу):

1) проблемно-орієнтований копінг – це активна форма копінг-поведінки, яка полягає в активному подоланні, цілеспрямованому усуненні чи ослабленні впливу стресової ситуації;

2) емоційно-орієнтований копінг – пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, яке передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, спрямовані на зниження емоційного напруження, а не на зміну стресової ситуації [17].

У сучасному світі події відбуваються досить швидко, і завдяки широкому інформаційному охопленню, з наслідками цих подій ми стикаємося набагато швидше, ніж у минулі століття і навіть десятиліття. У зв'язку з цим для кращої адаптації людини у світі, методи її реагування мають прискорюватися.

По суті, сучасна людина живе в умовах крайньої невизначеності і не може здійснювати точний прогноз свого майбутнього. Тому особливої актуальності наразі набуває розвиток таких властивостей особистості, які допомагають оптимальному її функціонуванню, адаптації та виробленню ефективних стратегій подолання стресових станів.

Людська психіка постійно прагне рівноваги. Це властивість будь-якої системи. Такий стан рівноваги свідчить про емоційне, когнітивне та фізичне благополуччя. Стрес виникає тоді, коли особистих ресурсів людини стає недостатньо, щоб впоратися зі стресовою ситуацією. Причинами можуть бути дефіцит когнітивних, емоційних, фізичних, матеріальних, соціальних та інших ресурсів. Тобто, індивід стикається з новою для нього ситуацією, коли старі стратегії у вирішенні труднощів не працюють і потрібно діяти абсолютно іншим, новим способом.

Основне завдання копінгу полягає в тому, щоб якомога ефективніше впоратися зі стресом для забезпечення та підтримки благополуччя людини, її фізичного та психічного здоров'я і задоволеності соціальними відношеннями.

Отже, копінг, копінгові стратегії – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом.

Для вимірювання копінг-стратегій у нашій роботі ми використали методику «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (Див. додаток Г).

Отримані дані щодо вивчення копінг-стратегій, дозволили розділити усіх наших досліджуваних на 3 групи: з переважанням таких копінг-стратегій, як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та копінг-стратегії уникнення.

Перейдемо до якісного опису отриманих результатів. Відсотковий розподіл здобувачів освіти з переважання тих чи інших копінг-стратегій представлено у таблиці.

Таблиця 2.5.

Кількісний розподіл опитаних за копінг-стратегіями

№	Назва копінг-стратегії	Показники (у %)
1	Вирішення проблем	38%
2	Пошук соціальної підтримки	26%
3	Уникнення	36%

Отримані дані свідчать про те, що по-перше, всі опитані майже порівну розподілилися щодо вибору тієї чи іншої копінг-стратегії. Дуже незначне переважання виявилось у копінг-стратегії вирішення проблем. Це говорить про те, що дана частина випробуваних у стресових ситуаціях здатні самостійно вирішувати проблеми, які виникають. Вони намагаються знаходити внутрішні ресурси для подолання проблемних ситуацій, зберігаючи при цьому врівноваженість та цілісність. Такі люди здатні аналізувати труднощі, вірять у власні ресурси, а також впевнені у наявності виходу з будь-якої ситуації.

Для того, щоб сприяти виробленню копінг-стратегії «Вирішення проблем» більшість дослідників вказують на вплив мотиваційного чинника на ефективність діяльності (посилаючись на закон Йеркса-Додсона) та соціально-психологічні установки особистості [27].

Названий закон свідчить, що чим вище сила мотивації (напруги, активації), то вище результативність діяльності, але цей зв'язок зберігається до певного, оптимального рівня, за яким подальша мотиваційно-емоційна напруга призводить до погіршення ефективності діяльності.

До соціально-психологічних установок особистості, які визначають її ставлення до інших людей, до подій, діяльності, світу загалом і, відповідно, виступають регулятором взаємодії з ними, можна віднести локалізацію контролю за подіями, що відбуваються – тобто, екстернальність-інтернальність. Більшість дослідників даної характеристики підкреслюють велику стресостійкість осіб із внутрішнім локусом контролю. Екстернальність, навпаки, ускладнює процес подолання труднощів.

Для подолання стресової ситуації людині потрібні ресурси і вміння ними скористатися. До копінг-ресурсів можна віднести: фізичні ресурси (здоров'я, фізична сила), соціальні ресурси (включення людини у різні соціальні групи, співтовариства, її комунікація з навколишніми), психологічні ресурси (самооцінка, комунікабельність, інтелект, гумор, стресостійкість тощо), матеріальні (гроші, житло) тощо.

До когнітивних копінг-стратегій відносять реалістичну оцінку ситуації, чи є вона небезпечною, чи вносить у життя зміни, які не загрожують благополуччю. Формулювання проблеми та постановка цілей, розробка різних способів вирішення проблеми (які задіяти механізми та ресурси), самоконтроль, прийняття відповідальності на себе. А також вибір оптимального варіанта вирішення ситуації, підтвердження його ефективності на практиці.

Емоційні копінг-стратегії – це активна життєва позиція, оптимізм, позитивна самооцінка, самоповага, визнання своїх чеснот, доброзичливе ставлення до себе та інших, віра в себе, свої сили, виражена мотивація

досягнення успіху, вміння отримувати задоволення від життя, здатність до саморегуляції свого емоційного стану, високий емоційний інтелект.

Копінг-поведінка, на відміну від дезадаптивної – це гнучка, продумана, орієнтована на реальність поведінка, яка розвиває активні дії з усунення джерела стресу або ефективне пристосування, якщо немає можливості змінити ситуацію. Здатність створювати довготривалі відносини, засновані на довірі, повазі та прийнятті інших, такими, якими вони є. Необхідно вміти давати собі та іншим право на помилку, визнавати свою недосконалість та обмеження, вміти звертатися за допомогою до інших, шукати додаткову інформацію. Цілеспрямованість, наполегливість, комунікативна активність і працьовитість, оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін та ставлення до неї як одного з епізодів свого життєвого досвіду. Всі ці якості сприяють кращій адаптації людини у навколишньому світі.

До дезадаптації, навпаки, можуть призвести низька самооцінка, самозвинувачення, самоприниження, що виражається в надмірній критиці, почутті жалю, повчання і настанов самого себе; песимістичність, сприйняття світу, як небезпечного, прагнення не думати про проблему, уникати проблемної ситуації, продовжувати поводитися так, начебто нічого не сталося (синдром равлика, заховатися у мушлю), віддавати владу та контроль за ситуацією комусь іншому, заглушувати тривогу алкоголем та наркотиками, компенсувати її їжею, сподіватися на диво і таке інше.

Однією з головних навичок при формуванні копінг-стратегії є вміння робити висновки на основі як свого, так і чужого досвіду, а також здатність змінюватися, формувати в собі, у процесі навчання, якості, необхідні для ефективною адаптації.

Сьогодні, в умовах війни і непередбачуваності подій, коли різко змінилися умови в навколишньому середовищі, дуже важливий пошук власних ресурсів. Інтелектуальні та емоційні, соціальні та фізичні, творчі та технологічні – всі ресурси, які можуть заспокоїти, стабілізувати – є прийнятними, але за умови, що вони не завдають шкоди вам та оточуючим.

У другому розділі нами було проведено прикладне дослідження. Для цього було обґрунтовано вибір методів, за допомогою яких можна дослідити особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни. Нами використані опитування, здійснене за самостійно розробленою анкетною, та низка спеціальних тестів: шкала оцінки травматичної події. Це дозволило нам з'ясувати, які стресори найбільше впливають на переживання стресових подій студентами; чи призвело це до формування посттравматичного стресового розладу; чи достатньо життєстійкості, щоб долати переживання стресових подій; на які копінг-стратегії орієнтуються здобувачі освіти в умовах війни.

Запропонована програма формування стресостійкості у здобувачів освіти в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Психологічні дослідження, присвячені вивченню стресу, набувають особливої актуальності в моменти кризового розвитку суспільства, як наприклад, економічна та соціально-політична нестабільність, техногенні та екологічні загрози. Це обумовлено збільшенням стресогенних факторів, які впливають на людину. А в умовах війни їх вплив посилюється багаторазово. Все це здійснює травматичний вплив на особистість: зростає її емоційна напруга, поглиблюються переживання стресових подій, з'являються ознаки посттравматичні поведінки.

На розвиток психологічного стресу впливають численні фактори, серед яких можна відзначити характеристики стресової події, інтерпретацію події людиною, вплив минулого досвіду людини, її поінформованість про ситуацію, індивідуально-психологічні особливості людини.

Особа реагує на стресову подію на фізіологічному, емоційному та поведінковому рівні. Від виду реагування, зокрема вибору стратегії подолання, значною мірою залежить, якими будуть наслідки переживання кожної конкретної стресової події.

В даній кваліфікаційній роботі досліджувалися особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни в Україні. В ході виконання поставлених дослідницьких завдань було:

- здійснено аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної теми, на основі якої виявлені теоретичні і експериментальні підходи до проблеми переживання стресових подій індивідами у закордонній та вітчизняній психології;

- спираючись на класичні праці видатних закордонних вчених, таких як В.Кеннон, Г. Сельє, Р. Лазарус та сучасних вітчизняних науковців, таких як В.Корольчук, Г. Прирог, О. Туриніна, Т. Циганчук та інші поглиблено уявлення про стрес як різнопланове, багаторівневе психологічне явище, що характеризується динамічністю, тривалістю та інтенсивністю; це

стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища. Розрізняють стрес: емоційний (ситуація психічної напруги), фізичний (сильна втома, переохолодження, перегрівання, підвищений шум тощо), гострий (екстремальна ситуація) і хронічний (затяжний конфлікт, втрата близьких тощо);

– розкрито зміст та сутність переживання стресових подій як психологічного феномену. Переживання є вираженням глибинних особистісних смислів, які проявляються на усіх рівнях психіки: безсвідомому, свідомому і надсвідомому. Індивід безпосередньо ідентифікує себе через смисли свого життя. Де знаходяться його смисли – там і переживання. Переживання представляє собою складний психологічний феномен, який проявляється як особливий вид психічної діяльності індивіда. Воно направлене на встановлення відповідності між людською свідомістю та буттям людини, загальною метою якого є більш високий рівень осмислення життя. У якості феномену термін «переживання» почав формуватися в рамках практичної психології та психотерапевтичної практики, де він стає важливим елементом суб'єктивного світу людини. Діапазон переживань має достатню кількість психологічних та поведінкових проявів, від: нездійсненність, неминучість, безнадійність, безсилля, розпач, нестерпність до осмисленість, надія, припустимість, здійсненність, впевненість. Зміст переживання зумовлюється об'єктом, який переживається. Сила і тривалість переживання залежать від подразників, які його викликають, а також від особливостей нервової системи людини. Переживання можуть бути позитивними (радість) і негативними (смуток, розпач тощо);

– проаналізовано особливості переживання стресових подій здобувачами вищої освіти в умовах війни. Серед найбільш впливових стресорів виокремлюють такі, як нестача інформації або, навпаки, перенавантаження інформацією, рольова невизначеність (тобто статус в групі), необхідність прийняття рішення в критичній ситуації за дефіциту

часу, необхідність змінювати профіль діяльності чи засвоювати нові її форми, особливо під час онлайн-навчання, адекватно відповідати на нові виклики середовища під час повітряних тривог та вибухів тощо. Крім того, стресовими ситуаціями в процесі навчання у закладі вищої освіти для здобувачів першого курсу виявились передекзаменаційний та экзаменаційний періоди;

– в ході прикладного дослідження виявлено, що найбільшою стресовою подією, яку переживають здобувачі вищої освіти на теперішній час, є війна і все, що з нею пов'язано: постійні тривоги, вибухи, переміщення з постійного місця проживання у зв'язку з окупацією та підвищеною воєнною небезпекою тощо. Серйозні переживання у студентів пов'язані з їх освітньою діяльністю. Основними стресорами тут є: сесійний період, великий обсяг навчального навантаження. Доволі значним стресогенним чинником виявилось усвідомлення рівня підготовки до навчання у ВНЗ;

– особливістю переживання стресових подій здобувачами вищої в умовах війни в Україні (при тому, що війна визнається найбільш травматичною подією), на нашу думку є те, що у студентів не виявлено стійкого посттравматичного стресового розладу, хоча спостерігаються окремі його симптоми. Вік і стать не впливають на оцінку ними впливу травматичної події. Деякі відмінності щодо оцінки впливу травматичної події є між учасниками дослідження, що постійно мешкають у Запоріжжі і тими, які певний час перебували на тимчасово окупованих територіях, а потім стали переміщеними особами;

– виявлено, що в основному опитані здобувачі освіти демонструють достатній рівень життєстійкості в рівній мірі як на молодших, так і на старших курсах. Але за субшкалою «Включеність» цей показник виявився вищим у представників старших курсів. На переживання стресових подій, пов'язаних безпосередньо з освітнім процесом (сесійний період та інші форми діяльності), впливають такі індивідуально-психологічні характеристики як вік здобувачів освіти (навчання на молодших чи старших курсах) і локус контролю. Переживання стресових подій здобувачами вищої

освіти в умовах війни відображається на їх фізичному і ментальному здоров'ї;

- досліджено копінг-стратегії стратегії здобувачів освіти щодо подолання стресу в умовах війни;

- запропоновано програму підвищення стресостійкості здобувачів освіти в умовах війни як способу зниження інтенсивності переживання стресових подій.

Гіпотези, висунуті в процесі планування дослідження в цілому підтверджені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безшейко В.Г. Діагностика постстресових розладів: погляд на проблему. *Медична психологія*. 2016. № 1. С. 99-104.
2. Білоусова Н.М. Феномен «переживання»: теоретичні та практичні аспекти проблеми. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. №126. С. 11-16.
3. Библик С.П., Сюта Г.М. Словник іншомовних слів: тлумачення, словотворення та слововживання / за ред. С. Я. Єрмоленко. Харків: Фоліо, 2016. 623 с.
4. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація досліджень з психології: навч. посібник. Вид-во: Центр навчальної літератури. 2019. 360 с.
5. Bright J., Jones F., Clow A. Stress: Myth, Theory, and Research. New York: Pearson Education, 2001. 310 p. URL: <https://scribd.com/document/344568206/Jones-Bright-Stress-Myth-Theory-and-Research> (дата звернення: 16.03.2024).
6. Viner R. Putting Stress in Life: Hans Selye and the Making of Stress Theory. *Social Studies of Science*. 1999. No 3. Vol. 29. P. 391-410. URL: <https://www.jstor.org/stable/285410> (дата звернення: 25.02.2024).
7. Гельман А., Кулеша Н. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): теорія, діагностика та практичні аспекти психотерапії. *European humanities studies: State and Society*. 2020. № 4. С. 133-157.
8. Greenberg J.S. Comprehensive stress management. New York: McGraw-Hill Companies, 2002. 465 p. URL: https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/e5V5q8_Comprehensive_Stress_Management-_10th_Edition.pdf (дата звернення: 13.03.2024).
9. Єрмоєнко О. Психолого-педагогічний супровід студентів у вищих навчальних закладах. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 313-320.

10. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104-110.
13. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук.: 19.00. 01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ. 2009. 386 с.
14. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210-218.
15. Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій. *Психологія переживання подій*: зб. наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 86-110. http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib.pdf (дата звернення 28.03.2024).
16. Кресан О.Д. Криза і подія: аналогії та альтернативи. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Вид-во «Брама», 2014. С. 344-350.
17. Lazarus R.S. The study of psychological stress: A summary of theoretical formulations and experimental findings / Speisman J.C., Lazarus R.S. *Anxiety and behavior*. New York and London Academic Press, 1966. P. 225-263. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=ru&lr=&id=45pGBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA225&ots=C5_gKSrBa3&sig=SK2mZBl0U_jxWWy5vmKrOkPe_iA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (дата звернення: 05.03.2024).
18. Литовченко Н.Ф. Особистість у складних життєвих обставинах: інтерпретація. *Психологія переживання подій*: зб. наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 120-130.

19. Лук'янова Л.Б. Контент-аналіз як психолого-педагогічна процедура. *Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-ту ім. П. Тичини*. Умань: ПП Жовтий, 2010. С. 149-158.
20. Мельничук О.Д. Теорія пізнання як основа когнітивної науки: філософський та лінгвістичний аспекти. *Закарпатські філологічні студії*. 2019. Вип. 10. Т. 2. С. 10-14.
21. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Львів: Вид-во УКУ: Свічадо, 2014. 120 с.
22. Паламар Б.І., Грузієва Т.С. Проблема стресу в студентському середовищі. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2020. № 3. С. 10-14.
23. Папуча М.В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин: Вид-во НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с.
24. Папуча М.В. До проблеми переживання і вираження у психології. *Психологія переживання подій: зб. наукових праць / за ред. М. В. Папучі*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 4-18.
25. Пирог А.В. Проблеми психологічного вивчення кризи навчання студентів. *Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі: матеріали III Міжнародного Конгресу*. Одеса, 2017. С. 482-483.
26. Пирог Г.В., Марчук К.А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період. *Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland: Conference Proceedings International Multidisciplinary Conference, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018*. Volume 6. Stalowa Wola: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2018. P. 135-138.
27. Похлестова О.Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 291-299.
28. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела, 2012. 328 с.
29. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / за наук. ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2011. 272 с.

30. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергеєнкова, за ред. Н.А.Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.
31. Пухно С.В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Сер. Психологія*. 2023. №1. С. 44-48.
32. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
33. Селюкова Т.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових розладів: курс лекцій. Харків: НУЦЗ України, 2016. 54 с.
34. Selye H. The Stress of Life. Revised Edition. The famous classic - Completely revised, expanded and updated with new research findings. New York: The McGraw-Hill Companies Inc., 1978. 516 p. URL: <https://e.eruditor.link/file/3959820/> (дата звернення: 05.03.2024).
35. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 4. С. 113-117. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22> (дата звернення: 15.02.2024).
36. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ: Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
37. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч. посібник. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.
38. Франкл В. Людина в пошуку справжнього сенсу: психолог у концтаборі /пер. з нім. О. Замойської. Київ: КСД, 2021. 160 с.
39. Фройд З. Фрагмент аналізу однієї істерії. *Дослідження істерії*. URL: <https://komubook.com.ua/blog/vypadok-dory-zigmund-freud> (дата звернення: 01.04.2024).
40. Хохліна О.П., Ельшокрі Я.О. Дослідження тривожності студентів впродовж навчання у вищому навчальному закладі. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». Київ: Гнозис, 2014. С.85-88.

41. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 26 с. URL: <https://www.researchgate.net/publication/340526323> (дата звернення: 15.04.2024).

42. Цуренко Н.В. Психологічний аналіз феномену екзаменаційного стресу в ракурсі учбової діяльності здобувачів вищої освіти. *Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Полтава, 28 лютого 2017 р.). Полтава : Вид-во Полтавського пед.університету імені В.Г. Короленка. С. 154-159.

43. Чередніченко І.П. Переживання в екзистенціальному просторі. *Гуманітарний світ*. 2010. № 2. С. 188-194.

44. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

45. Шмаргун В. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія. Київ : Вид. центр НУБіП України, 2018. 198 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування здобувачів освіти на предмет виявлення переживання ними стресових подій (сфери прояву стресу)

Шановний здобувач освіти!

Я, студентка факультету соціальної педагогіки і психології ЗНУ. Проводжу дане дослідження в рамках підготовки кваліфікаційної роботи бакалавра з психології. Всі опитування анонімні, ніякі персональні дані, які дозволять ідентифікувати вашу особистість, вказувати не потрібно, окрім загальних, як то вік, стать чи курс, на якому навчаєтесь. Результати дослідження будуть використані виключно в узагальненому вигляді.

Дайте, будь ласка, відповіді на деякі запитання даного опитувальника. Він короткий і не займе багато вашого часу. Буду вдячна вам за допомогу.

На початку повідомте деякі відомості про себе

Ваш вік _____

Курс, на якому навчаєтесь _____

Стать _____

Ви – мешканець Запоріжжя чи іншого міста, селища (можна не вказувати точно, але вкажіть Запоріжжя чи інше) _____

1. За вашими суб'єктивними оцінками за останній час (протягом одного-двох років), які події вплинули на вас найбільше, виявилися травматичними стресовими (вам пропонується декілька варіантів відповідей, оберіть не більше 3-х, що вплинули більш за все)

1.1. Події, пов'язані з війною (постійні тривоги, вибухи, переміщення з постійного місця проживання у зв'язку з підвищеною воєнною небезпекою тощо).

1.2. Події, пов'язані із завершенням навчання у середньому закладі освіти та складанням НМТ.

1.3. Події, пов'язані із вибором навчального закладу, спеціальності, майбутньої професії.

1.4. Події, пов'язані з особистими стосунками (розлучення, розрив з коханим / коханою, втрата друга / подруги із-за якихось непорозумінь і таке інше)

1.5. Події, пов'язані із станом здоров'я (несподіване складне захворювання, травма, загальне погіршення фізичного стану тощо).

1.6. Події, пов'язані з конфліктами в сім'ї (будь-які: непорозуміння з батьками, відсутність підтримки з їх боку, розлучення батьків і таке інше).

1.7. Події, пов'язані із втратами (втрата близької людини, втрата обох або одного з батьків тощо).

1.8. Свій варіант (напишіть) _____

2. Якщо це події, що пов'язані з навчанням, що найбільше викликало у вас стресові, травматичні переживання (*так само вам пропонується декілька варіантів відповідей, оберіть не більше 3-х, що вплинули більш за все*)

2.1. Рівень моєї підготовки до навчання у ВНЗ

2.2. Мої низькі навчальні показники у порівнянні з іншими студентами

2.3. Дуже великий обсяг навчального навантаження

2.4. Невміння працювати з навчальною літературою, правильно її добирати і опрацьовувати

2.5. Занадто високі вимоги з боку викладачів щодо виконання навчальних завдань

2.6. Конфлікти з викладачами (з будь-яких причин: не увімкнута камера, спізнився, не був на попередньому занятті, не підготувався до семінару тощо)

2.7. Розчарування в обраній спеціальності

2.8. Розчарування взагалі у процесі навчання

2.9. Сесія та увесь екзаменаційний період - це взагалі суцільний стрес

2.10. Свій варіант (напишіть) _____

3. Якщо це події, що пов'язані з проходженням екзаменаційної сесії, що напружувало вас більш за все та викликало неприємні переживання (*вам пропонується декілька варіантів відповідей, оберіть два, які викликали найбільші переживання*)

3.1. Великий обсяг екзаменаційного матеріалу (кількість питань до кожного екзамену і подібне)

3.2. Брак часу (відчуття, що нічого не встигаю)

3.3. Відсутність чітких критеріїв, згідно яких я можу претендувати на високу оцінку

3.4. Невпевненість у власних знаннях і здібностях

3.5. Моя незадовільна навчальна праця протягом семестру (не накопичено достатню кількість балів)

3.6. Конфліктні відношення з викладачем

3.8. Свій варіант (напишіть) _____

4. Як проявляється у вас переживання стресових подій (*вам пропонується декілька варіантів відповідей, оберіть не більше трьох*)

4.1. Погіршується фізичний стан, загальне самопочуття

4.2. Переважають негативні емоції (пригніченість, паніка, страх, депресія)

4.3. Навпаки, з'являється піднесення, стрес мене збуджує і змушує концентруватися

4.4. Не можу оцінити

4.5. Свій варіант (напишіть) _____

Дякую за відповіді!

Шкала оцінки впливу травматичної події (IES-R)

Дана методика дозволяє здійснити оцінку впливу травматичної події (Impact of Event Scale - Revised, IES-R). Вона оцінює суб'єктивне переживання стресу, викликане травматичною подією. Цей інструмент не є діагностичним для посттравматичного стресового розладу (ПТСР), але є відповідним інструментом для вимірювання суб'єктивної реакції на травматичні події.

Шановний здобувач освіти!

Ми продовжуємо серію тестувань, яку розпочали разом з вами. Умови залишаються тими ж. Абсолютна анонімність. Результати ви отримаєте виключно для себе, а я буду їх бачити тільки в узагальненому вигляді.

Дайте, будь ласка, відповіді на деякі запитання даного опитувальника. Буду вдячна вам за допомогу.

На початку повідомте деякі відомості про себе

Ваш вік _____

Курс, на якому навчаєтесь _____

Стать _____

Ви – мешканець Запоріжжя чи іншого міста, селища (можна не вказувати точно, але вкажіть Запоріжжя чи інше) _____

Визначте для себе низку подій, які мали на вас травматичний, стресовий вплив (нагадаю: травматичні події можуть бути пов'язані з будь-чим – з навчанням (переживання невдач під час навчання, страх сесії тощо), з війною, з руйнацією особистих стосунків, конфліктами з родиною і таке інше, про що ви визначали у першому тестуванні). Оцініть, протягом останнього року як часто вас турбували проблеми, пов'язані із нагадуванням про неприємні, травматичні, стресові події вашого життя?

1. Будь-яке нагадування про ці події змушувала вас знову переживати все, що сталося

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

2. Мені буває важко спати всю ніч

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

3. Якісь інші речі змушували мене згадувати про ті травматичні події, які зі мною трапилося
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
4. Я відчував дратівливість і гнів
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
5. Я не дозволяв собі засмучуватися, коли думав про травматичні, стресові події
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
6. Проти своєї волі я думав про ті неприємні події, які трапилися
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
7. Мені здавалося, що цього не було або не було насправді
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
8. Я уникав нагадувань про ці травматичні події
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
9. Картинки того, що сталося раптово спливали в моїй пам'яті
- Ніколи
 - Рідко

- Іноді
 - Часто
 - Весь час
10. Я був напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
11. Я намагався не думати про те, що сталося
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
12. Я усвідомлював, що мене досі переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив, щоб їх уникнути
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
13. Мої почуття з цього приводу були якимись заціпенілими
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
14. Я помічав, що поведжусь або відчуваю себе так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час
15. Мені буває важко заснути
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Весь час

16. У мене бувають хвилі сильних почуттів з цього приводу

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

17. Я намагався стерти те, що трапилося, зі своєї пам'яті

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

18. Мені буває важко зосередитися

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

19. Нагадування про неприємні події викликали у мене такі фізичні реакції, як спітніння, проблеми з диханням, нудоту або високий пульс

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

20. Мені снилося про неприємні травматичні події мого життя

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

21. Я відчуваюся настороженим і дуже пильним

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Весь час

22. Я намагаюся не говорити про ті стресові події, що трапилися

- Ніколи
- Рідко
- Іноді

- Часто
- Весь час

Оцінка відбувається за шкалами:

Шкала «Вторгнення»,

Шкала «Уникнення»,

Шкала «Гіперзбудливість»

Інтерпретація результатів

Шкала Втручання: (діапазон: 0-32 балів) нав'язливі думки, кошмари, нав'язливі почуття та образи, дисоціативні повторні переживання.

Шкала Уникнення: (діапазон: 0-32 балів) придушення чутливості, уникнення почуттів, ситуацій та ідей.

Шкала Збудливість: (діапазон: 0-24 балів) гнів, дратівливість, підвищена пильність, труднощі з концентрацією.

Загальний показник:

24-32 балів – ПТСР є клінічною проблемою. Навіть якщо люди з високими показниками по результатах тесту не мають повного ПТСР, у них варто підозрювати наявність часткового або окремих симптомів.

33-38 балів – найкраще порогове значення для ймовірного діагнозу ПТСР

39-88 балів – достатньо, щоб придушити функціонування вашої імунної системи (навіть через 10 років після події).

Тест життєстійкості С. Мадді

Шановний здобувач освіти!

Пропоную відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей. Запропонована методика найдовша за обсягом, і займе у вас трохи більше часу. Але ми з вами разом пройшли вже багато дій, тож сподіваюсь, що ви й надалі мене підтримаєте.

Опис методики. Опитувальник дозволяє досліджувати життєстійкість – систему переконань про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють витримувати та ефективно долати стресові ситуації.

Інструкція: «Виразьте свою згоду або незгоду за 4-бальною шкалою з низкою тверджень, представлених у бланку («ні», «швидше ні, ніж так», «швидше так, ніж ні», «так»)).».

Відомості про себе:

Ваш вік _____

Курс, на якому навчаєтесь _____

Стать _____

Ви – мешканець Запоріжжя чи іншого міста, селища (можна не вказувати точно, але вкажіть Запоріжжя чи інше) _____

1. Я часто не впевнений у своїх рішеннях
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка
4. Я постійно зайнятий і мені це не подобається
5. Часто я віддаю перевагу «плести за течією»
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня
8. Непередбачувані труднощі часом сильно стомлюють мене
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити у життя те, що задумав
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль
19. Мені дається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі
20. Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш
22. Я люблю знайомитися з новими людьми

- 23.Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве
- 24.Мені завжди є чим зайнятися
- 25.Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо
- 26.Я часто шкодую про те, що вже зроблено
- 27.Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів
- 28.Мені важко зближуватися з іншими людьми
- 29.Як правило, оточуючі слухають мене уважно
- 30.Якби я міг, я багато чого змінив би в своєму житті
- 31.Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений
- 32.Мені здається, життя проходить повз мене
- 33.Мої мрії рідко збуваються
- 34.Несподіванки дарують мені інтерес до життя
- 35.Часом мені здається, що усі мої зусилля марні
- 36.Часом я мрію про спокій та розмірене життя
- 37.Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате
- 38.Буває, життя здається мені нудним і безбарвним
- 39.У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми
- 40.Навколишні мене недооцінюють
- 41.Як правило, я працюю із задоволенням
- 42.Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів
- 43.Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються
- 44.Друзі поважають мене за завзятість і непохитність
- 45.Я охоче беруся втілювати нові ідеї

Обробка результатів:

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з трьох субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиця: Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життє- стійкість	залученість	контроль	прийняття ризиків
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інтерпретація результатів:

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

Методика Індикатор копінг-стратегій (Дж. Амірхан)

Дана методика вважається одним з найбільш вдалими інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення

1. Дозволю собі поділитися почуттям з другом
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
4. Намагаюся відволіктися від проблеми
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще
 - a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією

- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
10. Мрію, фантазую про найкращі часи
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
17. Роздумую про себе план дій
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще

- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
21. Уникаю спілкування з людьми
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
22. Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
26. Сплю більше, ніж зазвичай
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
28. Уявляю себе героєм книги чи кіно
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
29. Намагаюся вирішити проблему
- a) повністю згоден
 - b) згоден
 - c) не згоден
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

- a) повністю згоден
- b) згоден
- c) не згоден

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Шкала «вирішення проблем» – відповіді «Так, що означає повністю згоден» по пунктам: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» – відповіді «Так» по пунктам: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення» – відповіді «Так» по пунктам: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали обчислюються за наступною схемою:

Відповідь «Повністю згоден» оцінюються у 3 бали.

Відповідь «Згоден» оцінюються у 2 бали.

Відповідь «Не згоден» оцінюються в 1 бал.

Норми для оцінки результатів теста:

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