

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0532
спеціальності 053– Психологія

Мороко Світлана Сергіївна

Керівник: к.психолог.н., доцент Паскевська Ю.А.

Рецензент: д.психолог.н., професор Ткалич М.Г.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023
р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мороко Світлані Сергіївні

Тема роботи Особливості психологічної підтримки стресостійкості студентської молоді під час війни

Керівник роботи Паскевська Ю.А. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково - пояснювальної записки: дослідити основи формування та підтримки стресостійкості студентів; визначити психологічні реакції особистості на стресогенні події та специфіку формування стресостійкості; дослідити розвиток підтримки стресостійкості; розробити тренінгову програму підвищення та формування стресостійкості студентів ВНЗ під час війни: експериментально перевірити результативність тренінгової програми.
5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 7 малюнків
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Паскевська Ю.А, доцент		
Розділ 1	Паскевська Ю.А, доцент		
Розділ 2	Паскевська Ю.А, доцент		
Розділ 3	Паскевська Ю.А, доцент		
Висновки	Паскевська Ю.А, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ С.С. Мороко

Керівник роботи _____ Ю.А. Паскевська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 78 сторінок, 5 таблиць, 7 малюнків, 51 джерел.

Мета роботи полягає у дослідження теоретичних та практичних особливостей психологічної підтримки студентської молоді під час війни.

Об'єкт дослідження - стресостійкість студентів.

Предмет - процес формування та підтримки стресостійкості студентів.

В основу дослідження покладено припущення про те, що запровадження тренінгової програми сприятиме зниженню рівня стресу та підвищить рівень стресостійкості студентів.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, групування, узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми формування і підтримки стресостійкості; емпіричні: тестування, анкетування; експеримент; статистичні: якісний і кількісний аналіз результатів експериментального дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- розроблено тренінгову програму формування та підвищення стресостійкості студентів;
- досліджено особливості формування і підтримки стресостійкості студентів;
- розкрито та розширено теоретичні засади формування і підтримки стресостійкості студентів.

АДАПТАЦІЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ,
ПСИХОКОРЕКЦІЯ, КОУЧИНГ

SUMMARY

Moroko S.S. Features of psychological support for stress resistance of young students during the war.

Master's qualification work: 78 pages, 5 tables, 7 little ones, 51 pieces.

Meta-works focus on researching the theoretical and practical features of psychological support for student youth during the hour of war.

The object of investigation is the stress resistance of students.

The subject is the process of shaping and supporting the stress resistance of students.

The study is based on the assumption that training programs can reduce stress levels and increase stress levels in students.

Research methods: theoretical: analysis, grouping, review of scientific and methodological literature on the problem of forming and supporting stress resistance; empirical: testing, questionnaire; experiment; statistical: clear and detailed analysis of the results of experimental research.

The scientific novelty of the research lies in the fact that:

- a training program for the development and improvement of students' stress resistance has been developed;
- the peculiarities of the formation and support of stress resistance of students were studied;
- Theoretical approaches to shaping and supporting students' stress resistance have been revealed and expanded.

ADAPTATION, STRESS RESISTANCE, EMOTIONAL RESISTANCE,
PSYCHOCORRECTION, COACHING

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ І ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	10
1.1.Сутність та поняття стресу та стресостійкості людини.....	10
1.2.Психологічні реакції особистості на стресогенні події.....	16
1.3.Психологічні компоненти стресостійкості.....	23
РОЗДІЛ2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ І ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ВНЗ.....	33
2.1. Специфіка формування стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ в умовах війни.....	33
2.2. Розвиток і підтримка стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ.....	40
РОЗДІЛ3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ І ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ВНЗ.....	51
3.1. Організація і методи дослідження.....	51
3.2. Тренінгова програма формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни	53
3.3.Аналіз та інтерпретація результатів.....	64
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Війна посилила та розширила виклики, з якими й так зіткнулася освіта через спалах COVID 19. Основна мета української системи освіти – це, насамперед, забезпечення безпеки та захисту учнів, викладачів та персоналу закладу в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій, налагодження ефективного процесу неперервності освіти на всіх рівнях освіти. Але акцент має бути не на академічних знаннях, а на якісному спілкуванні зі студентами, висвітленні актуальних тем, психологічній підтримці, зміцненні довіри між викладачем і студентом, створенні безпечного освітнього он-лайн середовища, розвитку творчості учня, його особистості, і перш за все формування та розвиток стресостійкості.

Тому проблема вивчення стресостійкості студентів залишається актуальною, адже до викликів, пов'язаних із пандемією COVID-19, додалася повномасштабна війна в Україні, що дає поштовх для пошуку нових методів подолання стресових розладів та відновлення фізичного та психічного здоров'я студентів, а також ефективних методів адаптації до нових умов життя та формування стресостійкості. Ефективними методами розвитку стресостійкості може бути позитивна психотерапія, аутогенне тренування та освітній коучинг.

Проблему формування і підтримки стресостійкості студентів в своїх працях розглядали: Л. Афанасенко, Н. Жигайло, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, І. Мартинюк, О. Ю. Овчаренко, Л. Омельченко, О. Поліщук, Л. М.Потапюк, Х. Р. Стельмащук, О. В. Федан, Т. В.Циганчук, М. Цимбалюк, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник та інші.

Об'єкт дослідження - стресостійкість студентів

Предмет - процес формування та підтримки стресостійкості студентів.

Мета роботи: виявити особливості формування та підтримки стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ в умовах війни та розробити

тренінгову програму.

Завдання дослідження:

1.Розкрити теоретичні засади формування і підтримки стресостійкості під час війни студентів 1-4 курсів ВНЗ.

2.Обґрунтувати особливості формування і підтримки стресостійкості під час війни студентів 1-4 курсів ВНЗ.

3.Розробити та емпірично дослідити ефективність тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни.

Гіпотеза: запровадження тренінгової програми сприяє зниженню рівня стресу та підвищує рівень стресостійкості студентів.

Методи дослідження:

–теоретичні-аналіз, групування, узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми формування і підтримки стресостійкості;

–емпіричні: тестування, анкетування; експеримент;

–статистичні– якісний і кількісний аналіз результатів експериментального дослідження.

База дослідження: Запорізький Національний університет. В дослідженні приймало участь 4 групи, в кожену групу входило по 20 студентів з кожного курсу (1 по 4 курс). Загалом в експерименті прийняло участь 80 студентів.

Практичне значення роботи полягає в розробці тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни, яка показала високу ефективність у зниженні рівня тривожності, підвищенні рівня соціальної адаптації та стресостійкості.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ І ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1 Сутність та поняття стресу та стресостійкості людини.

У сучасних соціально-економічних умовах на різних вікових етапах життєвого шляху для людини виникають несподівані, як правило, стресові ситуації, які потребують адекватного та термінового освоєння, що підвищує здатність протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Постійне прослуховування новин, звуки вибухів, повідомлення про авіанальоти і, що ще гірше, сумні новини про загибель українських героїв, мирного населення та маленьких дітей негативно впливають на психічне здоров'я та сильно тиснуть на нервову систему громадян [10, 128].

Крім того, реалії сьогодення зумовлюють появу значної кількості вимог до людини та змушують її постійно прагнути до необхідних життєвих ресурсів та соціального становища. Це призводить до того, що навантаження на нервову систему і психіку молодої людини зростає з кожним днем і підвищує її емоційну напругу, накопичує негативні емоції, знижує її копінг-навички та здатність протистояти стресу. Серед багатьох факторів, що визначають працездатність та інші характеристики здоров'я, важливу роль відіграє психічна стійкість до стресових ситуацій. Високий рівень психічної стійкості до стресу є запорукою збереження, розвитку та зміцнення здоров'я та професійного довголіття особистості [35, 60].

Поняття «стрес», яке досліджував Г. Сельє, бере свій початок з 1936 р. Класичне визначення поняття «стрес» за Г. Сельє таке – «стан неспецифічної напруги в живому організмі, який проявляється сам по собі реальними морфологічними змінами в різних органах і, зокрема, в ендокринних залозах, контрольованих гіпофізом» [26, 32].

Спочатку він називався «загальний адаптаційний синдром», але після років роботи вчений знову замінив цей термін поняттям «стрес» і визначив його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, яка йому пред'являється. Стрес розглядався в дослідженнях:

- як загроза нормальному життю та здоров'ю людини;
- як підтримання балансу між вимогами середовища та ресурсами, тобто взаємодією індивіда з навколишнім світом (фізіологічний та психологічний стрес);
- як фізіологічна реакція на соціальні та психологічні подразники;
- як дисбаланс між пропонованим попитом і можливістю реагування на нього [18, 11].

У широкому розумінні «стрес» – це особлива форма існування живих організмів. Це механізм, здатний руйнувати або створювати навколишню дійсність, і природа завжди використовує його для побудови і перебудови життя [36].

Стрес є одним із основних факторів, що призводять до фізіологічних та психологічних розладів, суїцидальних станів, депресії, посттравматичних стресових розладів, загального виснаження організму та спричиняє зниження працездатності, оскільки люди перебувають у постійному стані напруги. Як результат, загальний рівень тривоги та нещастя в сучасному світі породжує національну епідемію стресу. Стрес став частиною «нової норми» для людей, що призводить до зниження продуктивності та проблем зі здоров'ям, які спочатку можуть бути непомітними, але з часом призводять до таких захворювань, як високий кров'яний тиск, діабет, артрит і запальні захворювання – все погіршується хронічним стресом [18,11].

Стрес – це захисна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються. Загалом існує два типи стресу: гострий, або еустрес, і хронічний, який також називають дистресом. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації і, зрештою, самому усуненню стресу. Еустрес короткочасний,

завдяки чому організм активізує свої системи для «збереження життя», але не встигає їх виснажити. Дистрес – «шкідливий» стрес, внаслідок якого виснажуються захисні сили організму та порушуються механізми адаптації, ослаблюється організм, що призводить до розвитку різноманітних захворювань. Стрес в основному виникає, коли важливі потреби людей не задовольняються. Це небезпечний дистрес для людини та її здоров'я [10, 130].

Н. М. Бамбурак і М. С. Гуцман виявили, що: на здатність людини протистояти стресу впливають як негативний минулий досвід, так і перенесений стрес, і що існує необхідність визначення походження стресорів, що виникають. Особистісні риси та соціальні умови лежать в основі минулого досвіду зі стресорами. Стрес має як позитивні, так і негативні наслідки, але стратегії подолання стресових ситуацій сприяють формуванню особистісної адаптивності [27,149].

Стосовно дослідження стресу варто додати, що зовнішні прояви стресу від військових дій додають перешкод і проблем в повсякденному житті. Останні наукові роботи з дослідження стресу визначили:

- найбільш вираженою інтелектуальною ознакою стресу є: труднощі з концентрацією, негативні думки, значне відволікання та думки про одну й ту саму проблему, хронічна нестача часу, низька продуктивність і зниження апетиту, або переїдання, до якого додається занепокоєння та підвищена тривожність; дратівливість і спалахи гніву [28, 141];

- молодь більш чутлива до стресорів [29, 126];

- запорукою розвитку вміння справлятися зі стресом, компенсувати та мінімізувати його негативні наслідки є розвиток творчих здібностей людини [30, 26];

- реакція людини на стреси відбувається через захисні механізми [31, 201].

Особливо стрес позначився на психіці студентів, які постраждали від наслідків війни, неможливості задовольнити свої нагальні потреби, щоденних труднощів і подій в особистому житті. Академічний стрес

включає: щоденне робоче навантаження, пов'язане з навчанням, офлайн/дистанційним навчанням та ізоляцією, плюс: страх смерті та постійних повітряних тривог, страх бомбардувань та вимушеного переміщення, і, перш за все, страх перед майбутнім. Психологічний стан студентів критичний, оскільки не задовольняється базова потреба в безпеці. Але в той же час стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя кожної людини, а тим більше кожного студента, адже без стресу жити неможливо, але від кожного з нас залежить, яким буде наш спосіб життя і з якою частотою людина перебуватиме у стані стресу [18, 11].

Питання стресу та стресостійкості людини досліджували у своїх працях різні вчені, проте кожен з них розглядав різні особливості цих питань, а саме:

- підвищення соціально-адаптаційних можливостей людини в умовах воєнного стану, відновлення психічного здоров'я всіх верств населення, емоційної стійкості студентів в умовах війни (О. Джеджеря);
- важливість профілактики стресу, розвитку стресостійкості (Дж. Грінберг, Т. Дудка, В. Корольчук, Г. Лазос, С. Максименко, А. Міхеєва);
- стресостійкість як комплексна інтегративна властивість особистості (А. Боднар, Н. Макаренко);
- складності, суперечливості, неадекватності концептуально-методичних розробок феномену стресостійкості, його розвитку як запоруки фізичного та психічного здоров'я (А. Міхеєва, О. Церковський);
- стійкість як здатність особистості протистояти стресам і демонструвати психічну стійкість (С. Лутар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фрібур та ін.);
- стресостійкість як основа соціальної взаємодії людини, що характеризується високим рівнем саморегуляції, емоційною стійкістю, психологічною готовністю до стресу (О. Кокун, Л. Сердюк);
- бажання особистості вирішити проблемну ситуацію (О. Камінська);
- реакції людини на стрес через механізми захисту (Л. Назарець);
- вплив стресу на психомоторну сферу особистості (А. Каррон, В.

Морфорд);

– стресостійкість як полісистемна властивість цілісної особистості (Н. Бурбан, І. Губенко) та ін.

У своїх працях Л.М. Потапюк під стресостійкістю розуміла сукупність особистісних якостей, які дозволяють людині без особливо шкідливих наслідків для діяльності та здоров'я переживати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження; індивідуальна реакція людини, яка визначається її суб'єктивною оцінкою загрози та можливостями для подолання цієї небезпеки. Цілісна організація особистості передбачає рівень її адаптації до дії екстремальних зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності. А отже, індивідуальні особливості стресостійкості мають динамічний характер і визначаються, крім рівня адаптації, розвитком окремих функцій цієї системи та взаємодією структурних компонентів (особистісних, соціальних, типологічних і поведінкових). Вчені сходяться на думці, що властивість стресостійкості на всіх рівнях її регуляції і прояву означає стійкість функцій організму і психіки під впливом стресових факторів, їх витривалість до зовнішніх впливів, пристосованість людини до життя та діяльності в специфічних стресових умовах, здатність компенсувати надмірні функціональні розлади [1, 35].

О. Ю. Овчаренко під стресостійкістю розуміє якості особистості, які дають змогу переносити стресові ситуації, що допомагає людині успішно виконувати свої обов'язки, розумно використовувати досвід і знання, зберігати самоконтроль та вміти вчасно реагувати на життєві труднощі і реорганізувати свою діяльність у разі непередбачених перешкод. Люди пробують різні стратегії подолання труднощів, вибирають найефективніші та змінюють їх у відповідь на нестабільне середовище. Широкий спектр копінг-стратегій і гнучкість у їх виборі можуть бути найкращими методами ефективного подолання стресових ситуацій і захисту людей від погіршення самопочуття [18,12].

М. Кудінова трактує стресостійкість як сукупність вроджених і набутих психолого-фізіологічних властивостей особистості. Показниками стресостійкості вона визначає емоційну стійкість, самоконтроль, саморегуляцію, психологічну стійкість, фрустраційну толерантність [37, 157].

Інші вчені розуміють це поняття як здатність людини сприймати й аналізувати власні емоції; дотримуватися тривалої витримки; здатність витримувати вольове та емоційне напруження без шкоди для суспільства та власного здоров'я [20, 314].

Д. Хома та М. Дідух стверджують, що стресостійкість студентів визначається наявністю стресових факторів у студентському житті, таких як складання іспитів та потреба у самовизначенні у майбутній професійній діяльності [21, 228].

В. М. Корольчук вважає, що стресостійкість як інтегративна властивість особистості передбачає взаємодію з усіма структурними особливостями психіки під час і після дії стресогенних факторів. До внутрішніх чинників розвитку стресостійкості належать «Я-концепція» особистості, вдало підібрані копінг-стратегії та насиченість комунікативної сфери [22, 210].

Тому вивчення питання стресостійкості існує на двох рівнях: залежно від природи походження, а саме: як генетично закладена здатність людини протидіяти впливу негативних факторів і як властивість, що формується протягом життя.

Слід зазначити, що від тривалого перебування людини в стресовому стані страждає нервова система, ресурси виснажуються, змушуючи організм працювати на межі можливостей; пізніше настає виснаження, що призводить до зниження загального рівня стресостійкості, уваги та мотивації до навчальної діяльності. Наслідком таких стресів можуть бути навіть неврози, функціональні захворювання нервової системи, які потребують формування емоційної стійкості до стресових ситуацій.

Таким чином, стрес – це стан емоційної напруги, що виникає під впливом стресових фізичних або психологічних факторів. Розрізняють зовнішні (об'єктивні, що викликають у людини стан напруги) і внутрішні (суб'єктивні, які є проявами внутрішнього психічного стану) фактори стресу. Щоб зберегти своє фізичне та психічне здоров'я, необхідно виробити стійкість до стресу. Стресостійкість – це сукупність якостей, які дозволяють переживати стрес і неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистої діяльності людини. Крім того, стресостійкість – це риса особистості, яка визначається здатністю реагувати в стресових ситуаціях. Рівень стресостійкості кожної людини різний і змінюється протягом життя і залежить від багатьох факторів.

1.2 Психологічні реакції особистості на стресогенні події

Психологічний стрес може проявлятися через зміни в різних функціональних системах організму. Інтенсивність розладів може бути різною: від незначної зміни емоційного настрою до таких серйозних захворювань, як виразка шлунка або інфаркт міокарда. Існує кілька способів класифікації стресових реакцій, але для психологів найбільш перспективним є поділ на поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу (при цьому біохімічні та гормональні процеси також вважаються фізіологічними проявами) [37, 90].

Симптоми стресу дуже різні і залежать від обставин і особливостей самого організму. Важкі травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад. Симптоматично стрес (як і стресові розлади) проявляється наступним чином:

- фізичні реакції (утруднення сну, напруга, втома, тахікардія, біль, розлади шлунково-кишкового тракту);
- емоційні реакції (гнів, тривога, заціпеніння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення);

- когнітивні реакції (кошмари, відсутність концентрації, нерішучість, тривога);
- міжособистісні реакції (недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, в школі).

Л.Б.Наугольник пропонує різноманітність поведінкових проявів стресу розділити на чотири групи, які представлені на рисунку 1.1.



Рис.1.1.Поведінкові ознаки стресу [37, 90]

Стрес – це реакція організму на певну психологічну ситуацію. Динаміка стресу: стан тривоги, боротьба організму зі стресом та його причини. Стрес може бути викликаний будь-якими труднощами в роботі, особистої діяльності, подіями в особистому житті, зовнішні причини. Виділяють три стадії стресу:

- стадія тривоги. Якийсь час людина переносить стрес, потім психіка слабшає і вона відчувається не дуже комфортно;
- стадія опору. Людина вчиться жити зі стресом, звикає до нього, ніби адаптувалася. На цьому етапі підвищується опірність організму і стійкість до подразників, активізується психічна діяльність, мобілізуються вольові зусилля і бажання подолати обставини;
- стадія виснаження. Якщо стресор сильний і не зменшується і не зникає, то психіка переходить у стадію виснаження. Це може призвести

навіть до смерті, якщо людина не розуміє, що живе в постійному стресі, і не усуває його. Наприклад, інсульт чи інфаркт можуть виникнути, коли людина виконує стресову роботу, не приділяє уваги своєму фізичному та психічному здоров'ю, не відпочиває [10, 130].

Численні трансформації в різних сферах життя часто стають факторами стресу, викликаючи досить різноманітний спектр психологічних реакцій особистості. Розуміння природи цих реакцій є дуже важливим з огляду на можливість застосування психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток психічної стійкості особистості з метою забезпечення її благополуччя [8, 18].

Крім того, стресогенні події негативно впливають на стан здоров'я, так як проявляються у посиленому серцебитті, порушенні дихання, збільшеному хвилинному об'єму циркуляції крові, підвищеному артеріальному тиску, підвищеній збудливості, зниженому порозу чутливості.

Можливі реакції організму на стрес:

- дезадаптація – людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але їй це не вдається;
- пасивність – виникнення стану безпорадності, відчаю, депресії;
- активний захист від стресу – зміна видів діяльності з метою досягнення душевної рівноваги (спорт, музика, фізична праця);
- активна релаксація (релаксація) – підвищує природну адаптацію організму до стресової ситуації [44,96].

На психологічному рівні стресові події також мають негативний вплив, який проявляється у почутті напруги, тривоги, нервозності та почуття невизначеності.

Оцінка наслідків проблемної ситуації є важливим когнітивним процесом, який визначає психологічну реакцію людини на стрес. У процесі оцінки ситуації або прийняття рішення щодо вибору певної стратегії поведінки чи діяльності беруть участь усі рівні психіки людини (несвідомий, підсвідомий, свідомий і надсвідомий). Суб'єкт найбільш повно сприймає

процеси, що відбуваються на свідомому рівні, однак свідомість менш стійка до дії стресових факторів, ніж несвідоме і підсвідоме. Тому в ситуаціях загрози чи конфлікту роль останнього може зрости. Тому в процесі оцінки ситуації беруть участь компоненти свідомого та елементи несвідомого і підсвідомого.

Підтвердження цих висновків можна знайти в дослідженнях зарубіжних учених. Так, С. Браха доводить, що в стресовій ситуації, яка супроводжується відчуттям загрози життю, найчастіше актуалізується так звана лімбічна поведінкова реакція, яка є своєрідною природною програмою послідовних реакцій індивіда на зовнішні дії, ситуації, стимули. Зазначена стратегія поведінки реалізується у вигляді достатньої послідовності реакцій: завмирання → боротьба/втеча → тонічна іммобілізація. Поведінка людини в момент її запуску досить слабо піддається свідомому контролю, вибір реакції боротьби або втечі носить інстинктивний характер, визначається генетичними факторами і соціальним навчанням. Основна функція завмирання – орієнтація в стресовій ситуації; наступна реакція має два полярні прояви: страх (втеча) і гнів (боротьба) [11].

Психологічним проявом утечі є страх і тривога. Страх – це інтенсивна ситуативна реакція людини на загрозу. Як правило, людина усвідомлює цю реакцію, намагається її подолати або обійти фактори, що її провокують.

Тривога – це певний емоційний стан людини, що виникає на фоні невизначеності та стану небезпеки, пов'язаного з передбаченням несприятливого розвитку подій. Тоді як тривожність – це схильність відчувати тривогу.

С. М. Дмитрієва та О. Л. Мачушник під тривожністю розуміють індивідуальну властивість людини, її особистісну рису характеру, яка наділяє людину такою властивістю, як надмірне збудження, часте відчуття тривоги в ситуаціях, які, на думку людини, загрожують її життю, або передбачає проблеми, невдачі, розчарування чи інші негативні аспекти повноцінного життя. Звернемо увагу на те, що мова йде про психологічні загрози, уявлені в

голови такої людини, а не про фізичні загрози життю тощо. До таких ситуацій належать: конфліктні ситуації, порівняння з іншими, які не на їх користь [12, 4].

Стан реактивної (ситуаційної) тривоги виникає при входженні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напругою, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, цей стан мінливий і відрізняється інтенсивністю.

Отже, тривога – це певний емоційний стан у незначний проміжок часу, в той час як тривожність – це вже стійке особистісне утворення. Так тривога може носити епізодичний характер стурбованості чимось або хвилювання за щось, в той час як тривожність – це стійкий емоційний стан, який притаманний людині протягом тривалого періоду. Варто зауважити, що незначний рівень тривожності може бути характерний більшості, адже цей процес необхідна умова успішної адаптації до оточення та середовища, в якому знаходиться студент-психолог. Але тривожність може бути і стійким особистісним утворенням, яке негативно впливає і порушує особистісний розвиток, діяльнісну і комунікативну сферу розвитку особистості.

Західні дослідники (Р. Плутчик, Дж. Грей) стверджують, що при переоцінці ситуації, перебільшенні значення стресора страх може перетворитися на гнів і навпаки. А отже, зміна оцінки ситуації може змінити реакцію людини на стрес.

Тонічна мобілізація (реакція застигання) є наступним кроком у реалізації програми реагування на природний стресор. С. Браха відносить його до найбільш несприятливих, воно може служити основою для прогнозування розвитку посттравматичного стресового розладу. Зазначені висновки підтверджуються також у дослідженнях П. Левіна, який на основі аналізу клінічних випадків робить висновок, що зазначена реакція сприяє інкапсуляції травматичної енергії [11].

Вплив стресора може призвести до автоматичної зміни загальної поведінки. Такі поведінкові реакції спочатку проявляються в дошкільному віці. До них відносяться: відмова, протидія, наслідування, компенсація. Зазначені поведінкові реакції забезпечують дитині можливість отримувати увагу та допомогу з боку дорослих, що є основою для задоволення її базових потреб у безпеці, любові, прийнятті, схваленні та підтриманні позитивної самооцінки. Встановившись, зазначені моделі поведінки проявляються пізніше в дорослому віці в процесі адаптації до стресових ситуацій.

На відміну від захисних реакцій копінг-поведінка спрямована на активну взаємодію людини зі стресовою ситуацією, її реалізація призводить до зміни ситуації (якщо вона контрольована) або адаптації до неї – тут (якщо неможливо встановити контроль). М. Перрез підкреслює велике значення стратегії адаптації в процесі подолання стресової ситуації. Адаптивна роль копінгу полягає в тому, що по відношенню до захисних реакцій він не тільки сприяє досягненню ситуативної рівноваги організму, але й забезпечує зменшення або усунення інших шкідливих побічних ефектів. Наприклад, куріння або спалах неконтрольованого гніву (захисні стресові реакції) тимчасово знижують рівень стресу людини, але ці реакції є дезадаптивними способами подолання стресових навантажень, оскільки мають негативні соціальні наслідки [10].

Л. Іванцев та Т. Іванишин вважають, що період навчання у вищому навчальному закладі та освоєння професії є важливим і складним для молодої людини. Адже саме в цей період відбувається становлення особистості, молода людина стає більш самостійною, має набути знань і практичних навичок з обраної професії та навчитися розв'язувати складні завдання. Однак через деякі негативні події в особистому житті, хвилювання за близьких, труднощі з навчанням, конфлікти з оточенням, соціально-економічна нестабільність від стану, від відчуття невпевненості в майбутньому тощо, в цій віковій групі можуть виникати тривожні настрої, які зі стану реактивності можуть легко переходити в хронічний стан і

набувати статусу особистісної якості [13, 80].

Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти стикаються з необхідністю адаптації, що саме по собі є стресовою ситуацією. Однак не кожен може з цим впоратися. Тоді виникає стан суб'єктивного дистресу та емоційного порушення, що створює труднощі для соціальної діяльності та повсякденної діяльності, воно виникає в період адаптації до значних змін у житті або до стресової події [39, 35].

Стресова подія може порушити цілісність соціальних зв'язків індивіда (втрата, розлука) або широку систему соціальної підтримки та цінностей (міграція, статус біженця) або представляти широкий спектр життєвих змін і криз (вступ до школи, набуття статусу батьків, недосягнення цінної особистої мети, вихід на пенсію) [39, 35].

Індивідуальна схильність або вразливість відіграє важливу роль у ризику виникнення та формах прояву розладів пристосувальних реакцій, однак не допускається можливість виникнення таких розладів без травмуючого чинника. Прояви дуже різноманітні та включають депресивний настрій, пильність або тривогу (або їх комбінацію), відчуття нездатності впоратися з ситуацією, планувати наперед або вирішити залишитися в цій ситуації. Водночас можна додати поведінкові проблеми, особливо серед молоді [39, 35].

Характерною ознакою може бути короткочасна або тривала депресивна реакція або порушення інших емоцій і поведінки [39, 35].

Таким чином, стресогенні фактори можуть викликати різноманітні психічні реакції індивіда, їх актуалізація зумовлена індивідуально-генетичними та психологічними особливостями суб'єкта, соціальним навчанням, попереднім досвідом стресових ситуацій. Рівень адаптивності психологічної реакції визначається ступенем активізації діяльності людини, оптимізацією психічних ресурсів, актуалізацією творчих здібностей, підвищенням рівня пізнавальної активності особистості, загальним психологічним самопочуттям людини.

1.3. Психологічні компоненти стресостійкості

Проблема стресостійкості є чи не найважливішим показником психічного здоров'я та працездатності людини. У сучасному суспільстві її необхідно вивчати як здатність людини протистояти стресовим факторам і, як наслідок, розвитку патологічних станів. Стійкість до стресу розглядається з точки зору системно-структурного підходу, оскільки будь-яка система має ознаку стійкості, здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища. Людина як біосоціальна система також має механізми забезпечення стабільності, демонструючи стійкість до всіх зовнішніх впливів, що виникають на її шляху [1, 35].

Н.О. Єрмакова, О.О. Сауленко вважає, що стійкість до стресу є необхідною властивістю сучасної людини. В його основі лежить здатність адекватно реагувати та мобілізуватися в складних ситуаціях, зберігати особисту ефективність, толерантність і тактовність, здатність ігнорувати непотрібну інформацію чи ситуації. Стресостійкість визначається як комплексна інтегральна властивість особистості, взаємопов'язана з комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційно-особистісних якостей, які забезпечують здатність особистості витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресовій ситуації. У структурі стресостійкості особистості психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості як психічної властивості перебувають у певному взаємозв'язку, компенсувати нечіткість одних можна за рахунок більшого розвитку інших [35, 60].

Кудінова М.С. визначає стресостійкість як системну характеристику особистості, що базується на сукупності вроджених і набутих психофізіологічних якостей, що складаються з особистісних і поведінкових компонентів, що виражаються в здатності витримувати значні

інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, керувати своїми емоціями, здійснювати життєдіяльність без шкідливих наслідків для здоров'я [41, 51].

Вчені також доводять, що на стресостійкість індивіда та наслідки стресових факторів опосередковано впливають об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивна репрезентація, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресових навантажень, її адаптація, поведінка, його соціальні властивості, фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості [3].

Виходячи з основних положень системного підходу, можна припустити, що стресостійкість є невід'ємною властивістю цілісної особистості і взаємопов'язана з багаторівневою системою елементів, представленою комплексом когнітивних, інтелектуальних властивостей, емоційно-особистісних. Індивідуальні відмінності в ступені вираженості стресостійкості визначаються якісними і кількісними характеристиками властивостей особистості, що входять до складу цього комплексу.

Багато дослідників, розглядаючи проблему індивідуальних особливостей стійкості до стресу, пов'язують рівень розвитку цього психологічного феномену з широким спектром психологічних особливостей особистості, в тому числі з тривожністю; агресивність; суб'єктивний локус контролю; мотиваційна спрямованість особистості [2;4].

Стресостійкість важливо розглядати як у контексті визначення змісту та оцінки, так і в контексті її формування, тобто розвитку на різних етапах життєвого шляху людини. Це дасть змогу визначити, від чого залежить оволодіння людиною складними життєвими навичками, яку роль в оптимальному функціонуванні особистості відіграє її індивідуальний досвід, суб'єктивна активність, стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності та інше [2].

За словами В.М. Корольчука, індивідуальні характеристики стресостійкості визначаються як динамічні в часі, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів і детерміновані рівнем і розвитком окремих функцій цілісної системи та взаємодією чотирьох її структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічний і поведінковий [22, 211].

Важливим елементом розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати власні проблеми і згодом їх вирішувати. Тому важливу роль у формуванні здібностей стресостійкості молодій людині відіграє самосвідомість.

Вчені також зазначають, що на стресостійкість особистості та наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивна репрезентація, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресових навантажень, адаптація, поведінка та соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості [1].

Дослідження Х.Р. Стельмащук дозволило висвітлити наступне:

- стресостійкість як динамічна структура, основними складовими якої є: емоційна, що накопичується в процесі подолання складних ситуацій і проявляється у впевненості, у відчутті зусилля та задоволення від виконаного завдання; вольова – виражається в самоконтролі, самоконтролі, свідомій саморегуляції дій, узгодженні їх з вимогами ситуації. Крім того, вольовий компонент виконує функцію моніторингу та оцінки збереження та відновлення та відповідного регулювання діяльності; інтелектуальний – відображає розумові здібності, стиль мислення;

- фізіологічний компонент – визначає резерв енергетичних можливостей організму; операційний (руховий), об'єднує і забезпечує оволодіння способами діяльності, необхідними вміннями і навичками тощо; комунікативний компонент, що характеризує соціально-психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії; мотиваційний – відображає увагу особистості до виконання поставленої справи, представлена

проявом різноманітних мотиваційних тенденцій, які виконують спонукальну, змістоутворюючу та регулюючу функцію; когнітивний, характеризує ступінь усвідомлення та розуміння певного завдання та забезпечує функцію створення, структурування, поточного аналізу та прогнозування динаміки ситуацій [42, 138-139].

Л.М.Потапюк виділяє такі структурні компоненти стресостійкості:

- адаптація;
- емоційна стійкість;
- психологічна стійкість [1, 35].

Саме ці структурні компоненти можуть за певних умов забезпечити найбільш ефективне функціонування особистості, а отже, збереження її психічного здоров'я.

Науковець С. Іванова зазначає, що психологічна стійкість – це соціально значуща характеристика особистості, яка включає: «здатність до повної самореалізації, особистісного зростання; уміння своєчасно й адекватно вирішувати внутрішні особистісні конфлікти; здатність зберігати відносну стабільність емоційної сфери; здатність до емоційної та довільної регуляції; здатність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напругу; ефективно протистоїть зовнішнім впливам. Крім перелічених характеристик, важливе значення має співвідношення незалежності та конформності та наявність аспектів стабільності, врівноваженості, сили» [4].

Огляд і критичний аналіз додаткових даних досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів дозволив О. Поліщук виділити три психологічні компоненти стресостійкості:

1. Соціальний. У той час, коли єдиним розвиненим компонентом стресостійкості була фізіологічна сфера, перед людством постала глобальна проблема – розвиток свідомості, емоційно-вольової та когнітивної сфери посилював інтенсивність психологічного стресу, оскільки ці «незрілі структури» не могли протистояти. Це дозволяє припустити, що механізми, які сприяли вирішенню цієї проблеми, були саме соціальними

новоутвореннями.

Щодо теорії рекапітуляції, згідно з якою людський ембріон повторює всі етапи розвитку органічного світу (від одноклітинної істоти до людини), і так само дитина у своєму дозріванні відтворює етапи людської історії, як десятки тисяч років тому, так і сьогодні соціальна складова є основною основою для розвитку внутрішньої впевненості людини у власних силах (за умови, що вона вірить у підтримку оточуючих). Це узгоджується з тезою Л. С. Виготського про те, що будь-яка психічна функція проявляється двічі: спочатку на зовнішньому плані, потім на внутрішньому.

2. Поведінковий. Це сукупність форм поведінки, набутих у процесі навчання, спрямованих на мобілізацію захисних сил для подолання стресу. Загалом усі форми поведінки організму по відношенню до стресового чинника ми відносимо до засобів управління стресом, існує думка, що за критерієм спрямованості останні можна умовно поділити на:

а) зміну стресової ситуації. Стійкість до стресу формується на основі життєвої практики, через активну, неспоглядальну позицію особистості, коли вона не уникає складних і небезпечних життєвих ситуацій, а іноді навіть активно їх шукає;

б) зміну самого себе. Це стає можливим завдяки: навчанню, різноманітним механізмам саморегуляції (медитація, самопізнання, дихальні вправи, вербалізація переживань, організація дозвілля, антистресова дієта, аутофіторегуляція, адаптивний біоменеджмент із біологічним зворотним зв'язком тощо), зміни способу життя (зміна щоденних звичок, контроль неприємних думок, розвиток навичок вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, зміна темпу життя) тощо.

3. Особистісний. Воно увібрало і узагальнило у своїй структурі всі особливості людської психіки. Це найважливіший фактор, що визначає ступінь стійкості індивіда до стресу [36].

За структурою стресостійкості М.С.Кудінова в якості критеріїв виділяються наступні компоненти:

- особистісний;
- емоційний;
- когнітивний;
- мотиваційно-вольовий;
- поведінковий [40, 69].

Першим критерієм стресостійкості є особистісний критерій. Цей критерій визначає розвиток процесів самооцінки та здатність кожної людини долати стрес.

Цьому критерію відповідають такі показники:

- 1) самооцінка та Я-концепція особистості;
- 2) рівень стійкості до стресу;
- 3) впевненість у собі.

У структурі впевненості в собі виділяють такі компоненти: загальна впевненість у собі, соціальна сміливість та ініціативність у соціальних контактах. Загальна впевненість у собі – це позитивна оцінка власних умінь і здібностей. Соціальна сміливість протилежна соціальним страхам і виражається в позитивному емоційному контексті, який супроводжує всі соціальні контакти, в тому числі нові соціальні контакти [40, 69].

Другий, емоційний критерій стресостійкості, характеризує емоційну реакцію людини на стресову ситуацію та рівень їх тривожності. Змістом цього критерію є здатність контролювати свій емоційний стан під час (або після) дії стресора, проявляти самовладання, витримку та самовладання.

Емоційному критерію відповідають такі показники:

- 1) емоційність особистості;
- 2) особистісна та ситуативна тривожність;
- 3) оптимізм;
- 4) емоційна стійкість [40, 70].

Третім когнітивним критерієм стресостійкості є сукупність знань про

стрес, стрес-фактори, види та характеристики стресу, стресостійкість та форми його розвитку. Це вміння об'єктивно аналізувати причини стресу, прогнозувати розвиток стресового стану та його можливі наслідки. Показниками когнітивного критерію є:

- 1) знання про стрес, стрес-фактори, види, особливості прояву та наслідки стресу;
- 2) знання стресостійкості, ресурси стресостійкості;
- 3) знання форм, методів, способів розвитку стресостійкості.

Четвертий, мотиваційно-вольовий, критерій стресостійкості характеризує спрямованість на досягнення наміченої мети та подолання стресу, орієнтацію на власні сили в стресових життєвих ситуаціях. Цей критерій виражається такими показниками:

- 1) мотивація успіху;
- 2) локус контролю [40, 70].

Поведінковий критерій стресостійкості характеризується актуалізацією та застосуванням антистресових стратегій, комплексу набутих у навчальному процесі моделей поведінки, спрямованих на мобілізацію захисних сил організму у відповідь на дію стресорів. Цей критерій призводить до наступних показників:

- 1) саморегуляція поведінки;
- 2) копінг-поведінка в стресовій ситуації [40, 71].

Таким чином, у структурі стресостійкості виділяють п'ять критеріїв: особистісний, емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий і поведінковий.

Незважаючи на розбіжності у поглядах на компоненти та їх ієрархію, більшість авторів сходяться на думці, що стресостійкість є не просто сумою компонентів, а цілісним утворенням. Адже основа структурних компонентів стресостійкості в конкретної людини не може бути однаковою. Показником стресостійкості є варіативність, якою вважається гнучкість, швидкість адаптації до постійно мінливих умов життя, висока рухливість психіки при

перемиканні з однієї роботи на іншу. Тобто структура стресостійкості є динамічною, залежно від характеру діяльності структурні компоненти в ній займають різні «рейтингові місця», при цьому «питома вага» складових компонентів не завжди однакова, вони перебувають у певному взаємозв'язку, де можлива компенсація одних за рахунок інших. Стійкість до стресу знаходиться у взаємодії з усіма структурними компонентами психіки під час і після дії стресогенних факторів [42,139].

На основі дослідження Х.Р. Стельмащук виділила п'ять психологічних компонентів стресостійкості, які представлені на рис. 1.2.

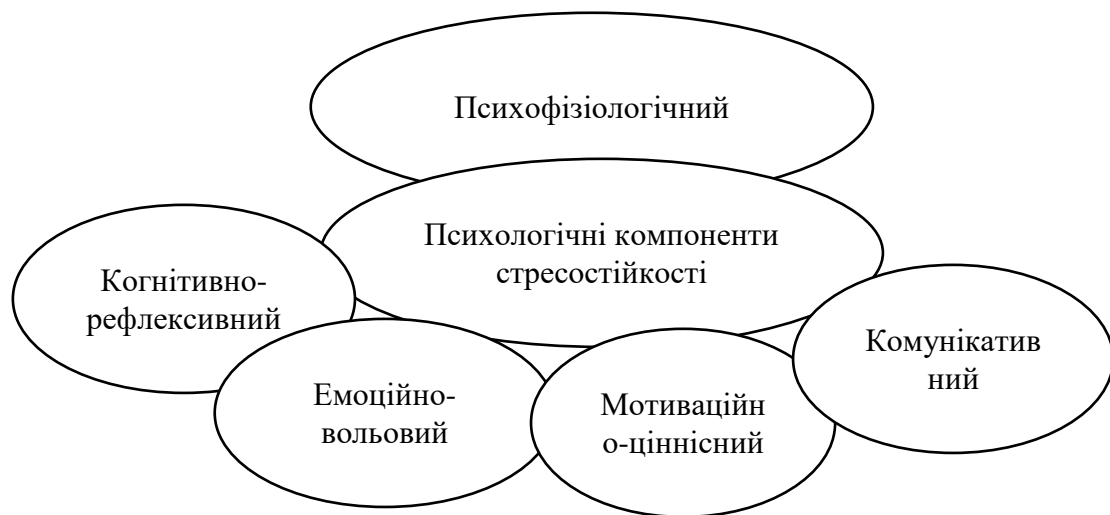


Рис.1.2. Психологічні компоненти стресостійкості [42,140]

Першим компонентом стійкості до стресу є психофізіологічний компонент, який дає інформацію про резерв енергетичних можливостей організму; тип і властивості центральної нервової системи, вона вроджена. Тому цей компонент на рисунку 1.2 представлений дещо окремо від інших, оскільки він є фундаментальним і створює фон для роботи інших компонентів. Психофізіологічний компонент включає: силу / слабкість нервової системи, збудливість / загальмованість нервових процесів, врівноваженість нервових процесів, функціональну готовність до виконання дій; управління психоемоційним станом залежно від умов тощо.

Когнітивно-рефлексивний компонент передбачає вміння здійснювати

самоаналіз, усвідомлювати позитивні та негативні сторони власної діяльності, самокорегувати поведінку в стресових ситуаціях, оцінювати та самооцінювати особистісні якості. Високий рівень мислення дозволяє людині виявляти наявні труднощі в діяльності, її слабкі та сильні сторони, бачити шляхи подолання виникаючих проблем. Низький рівень мислення ускладнює як постановку реальних цілей, так і пошук шляхів їх досягнення, призводить до неадекватних реакцій на події, що розвиваються. Когнітивно-рефлексивний компонент стресостійкості включає: здатність до самоаналізу, об'єктивної самооцінки, самоствавлення, самокорекції, самоповаги, самосимпатії, самоприйняття, самозвинувачення, самоповаги.

Емоційно-вольовий компонент складається з уміння долати емоційну напругу, виважено ставитися до переживань, не пригнічуючи і не спотворюючи тривожність. До компонентів емоційно-вольового компонента відносяться: загальна та навчальна тривожність, переживання соціального стресу, фрустрація потреби досягти успіху, страх самовираження, страх ситуацій перевірки знань, страх не відповідати очікуванням інших, низький фізіологічний рівень стресостійкості, проблеми та страхи у стосунках з викладачами, вербальна та фізична агресія, роздратованість, негативізм, образа, недовіра, напруженість, підвищена чутливість, низька емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, рішучість, самостійність, терплячість, витримка, сміливість, наполегливість, рішучість.

Мотиваційний компонент стресостійкості проявляється в спонуканнях до дій у стресовій ситуації. Мотиваційний компонент представлений проявом різноманітних мотиваційних тенденцій, які виконують спонукальну, змістоутворюючу та регулятивну функції, відображаючи спрямованість особистості на виконання поставленої справи. Мотиваційно-ціннісний компонент включає: спонукання (обов'язку та відповідальності, самовизначення та самовдосконалення; благополуччя, приналежності, престижу, успіху, уникнення невдач, навчально-пізнавальної, комунікативної, творчої самореалізації) та цінності (фінансові, соціальні,

духовні, фізичні, інтелектуальні).

Важливо також підкреслити комунікативний компонент стресостійкості, який характеризує соціально-психологічний аспект багатопланових взаємин особистості, стан готовності до взаємодії, до адаптації в новому колективі. Вона проявляється через здатність формувати міжособистісні стосунки; можливість відкритого спілкування, вільного спілкування, соціальної згуртованості. Компонентами комунікативного компоненту можуть бути: наявність комунікативних здібностей, умінь і навичок, прийомів і засобів вирішення комунікативних завдань; соціальна спрямованість; доброзичливість; комунікабельність; толерантність; довірливість; соціально-психологічна адаптація.

Отже, стресостійкість – це структурно-функціональна, динамічна та інтегративна властивість особистості, яка характеризує її здатність протистояти стресовим факторам, зберігаючи високу працездатність діяльності та здоровий емоційний тонус. Встановлено, що стресостійкість має багатокомпонентну структуру і характеризується різним ступенем вираженості. Виділяємо психологічні компоненти стресостійкості: психофізіологічний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, мотиваційний і комунікативний.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ І ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ВНЗ

2.1. Специфіка формування стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ в умовах війни

В умовах воєнного стану серед студентів підвищується рівень тривожності, емоційної напруги та негативних депресивних емоцій. Їхня навчальна діяльність також тісно пов'язана з емоційними переживаннями, виходом із складних ситуацій, які заважають успішності. Стресори впливають на організм студента по-різному: від легкого хвилювання до важкого психосоматичного посттравматичного стресового розладу. Для студента проблемами і труднощами можуть бути: недосипання, затримка здачі роботи, пропуски занять, невиконані або неякісно виконані завдання, неможливість підготувати завдання в межах відведеного часу, неуспішність з певної дисципліни, відсутність інтересу до предмету або завдання, підвищене навчальне навантаження, конфліктні ситуації, незадовільний фізичний стан (перепади температури в кабінетах, надмірний шум, погане освітлення тощо), особистісні характеристики [5].

Отже, під час здобуття вищої освіти студенти 1-4 курсів ВНЗ стикаються з факторами, які підвищують негативний вплив на психічне здоров'я студентів. Втім одне із основних завдань сучасної вищої школи, що закріплене в концептуальних документах, визначає перспективи розвитку освіти і науки України на основі здоров'я збереження учасників навчально-виховного процесу. Крім того, також передбачена модернізація структури, змісту й організації освіти на умовах компетентнісного підходу, переорієнтації змісту освіти на цілі сталого розвитку.

Відповідно до цього навчання у вищому навчальному закладі включає в себе різноманітні процеси щодо опанування професією, яке включає в себе формування цілого ряду компетенцій, а саме таких як: особистісні, соціальні, психологічні, професійні, регресивні, комунікативні тощо.

Формування у студентів зазначених компетенцій вимагає від них прикладання багато зусиль, саморозвитку, реалізації, зростання як особистість, як професіонал, отримувати постійно нові знання, набуття нового досвіду. Все це значно підвищує рівень стресу та тривожності студентів та впливає на їх емоційний стан.

Крім того, нині галузь освіти можна вважати однією з тих, у якій російсько-українська війна залишила найбільший слід у національному масштабі, оскільки спричинила чимало освітніх втрат. Тому в умовах війни освіта стикається з багатьма викликами. Студенти відчують постійний стрес через часті хвилювання, перебування в укриттях, загрози їх життю та життю їхніх близьких. Такі екстремальні ситуації змінюють повсякденне життя людини, руйнують її основні потреби в безпеці та стабільності та спричиняють психологічну травму на все життя. В результаті накопичуються негативні емоції, знижується особиста витривалість, необхідна для навчання, навіть онлайн; навички подолання стресу знижуються. Усе вищезазначене змушує людину адаптуватися до нових складних умов життя [1, 34].

На цьому етапі важливо не просто організувати навчальний процес, а організувати його так, щоб він був максимально безпечним і комфортним для учнів. Тому безпека як складна, багатогранна, багаторівнева, багатомасштабна система виживання. Вона стає активним і провідним мобілізатором ресурсів психіки особистості в надзвичайних обставинах під час катастрофічних природних явищ і стихійних лих, соціальних потрясінь, військових посягань і становить для людини найважливішу необхідну умову існування і нормального розвитку [2,62].

О. Антонюк зазначає, що в реаліях війни перед викладачами активізувалося завдання не лише формувати в студентів конкретні професійні вміння (знання, вміння та професійні навички), а й виробляти вміння, які допоможуть більше адаптуватися, легко сприймати нові реалії життя, стабільно та впевнено вирішувати життєві проблеми, самостійно приймати рішення, коригувати цілі та завдання, якщо необхідно, вміти підвищувати особисту ефективність та стресостійкість, не зациклюючись на невдачах та перешкодах, а зважаючи на них як можливість набути життєвого досвіду [14, 44-45].

С. М. Бужинська, С. С. Скляр, А. А. Даніліч-Скакун провели дослідження та встановили, що у студентів спостерігається високий рівень тривожності, що негативно впливає на успішність вибору адаптивної поведінки та формування стресостійкості в цьому віці [19, 58].

О. Кокун та Л. Сердюк у своїх дослідженнях довели, що для успішної адаптації та навчання стресостійкість є основою соціальної взаємодії людини, яка характеризується високим рівнем саморегуляції, емоційною стійкістю та психологічною підготовленістю до стресу [32, 442].

Тому існує нагальна потреба в соціальній та психологічній підтримці та психологічній допомозі для членів академічної спільноти під час війни. Зростає потреба у формуванні в студентів стресостійкості як необхідної умови вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя. Тому в сучасних умовах важливо переключити увагу з успішності студентів на підтримку та нормалізацію їх психічного стану.

Стресостійкість студента є запорукою ефективної навчальної діяльності, його успішної адаптації в усіх сферах, від адаптації до навчання у вищому навчальному закладі до професійної підготовки під час педагогічної та виробничої практики [19,55].

І.В. Каськов у своїх працях наголошує, що людські ресурси відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості та успішної поведінки адаптації до стресових ситуацій. Так, ці ресурси поділяються на: матеріальні, фізичні,

персональні, інформаційні та інструментальні. Особистісні ресурси: мотивація студентів до подолання стресових ситуацій; «Я-концепція»; активна життєва позиція; оптимізм та емоційно-вольові особливості учня. Фізичні ресурси: стан здоров'я учня та рівень його відповідального ставлення до нього. Матеріальні: матеріальний добробут; безпека життя і здоров'я; сприятливі санітарно-гігієнічні умови. Інформаційно-інструментальні ресурси: контроль власних емоцій; вибір шляхів досягнення цілей; здатність до успішної адаптації; вміння розібратися в ситуації [23, 104].

Як бачимо, психологічні ресурси пов'язані зі стресостійкістю, де виділяють внутрішні ресурси, які є основою стресостійкості, та зовнішні ресурси особистості. Індивідуальні ресурси включають ті, які дозволяють людині справлятися з життєвими труднощами, знижувати рівень стресу, приймати себе і своє фізичне здоров'я. Наявність внутрішніх ресурсів підвищує стійкість до травматичних впливів. Для студентів важливі особистісні ресурси (досвід, мотивація, автономність, самооцінка, активна життєва позиція, емоційно-вольові якості, власне здоров'я) та зовнішні (матеріальні засоби, соціальна підтримка) [18, 13].

Л.З. Сердюк та О.А. Чиханцова зазначали, що для успішного подолання стресових ситуацій ключову роль відіграє життєвий тонус особистості. Стійкість відіграє важливу роль у трансформації стресових обставин у особистісне зростання [33, 66].

У свою чергу, психологічне благополуччя є умовою становлення особистості та є невід'ємною частиною формування мотивації до самореалізації [34].

Стресостійкість студентів формується шляхом вирішення проблемних ситуацій; самовпевненість; правильна адаптація; мотивація до навчання; життєва сила; вміння прийняти виклик; добровільні ресурси; психічний стан сприйняття стресу.

До ресурсів стресостійкості також належать: фізіологічні властивості (сприятлива генетична схильність, відсутність захворювань тощо);

психологічні якості (впевненість, самовладання та адекватна самооцінка); когнітивні якості (загальна ерудованість і здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту); соціальна підтримка; матеріальний добробут [7].

Важливі також профілактичні заходи (позитивне ставлення до себе, вміння конструктивно використовувати соціальну підтримку). Розвиток таких ресурсів в особистості підвищує її самооцінку та впевненість у своїх силах, допомагає зосередити увагу на необхідності подолання впливу зовнішніх стресових факторів. Важливим елементом формування стресостійкості людини та активної форми боротьби зі стресовими факторами, адаптації чи уникнення стресових впливів є її індивідуальні прояви: самооцінка, усвідомлене розуміння власних проблем та способів їх вирішення. Індивідуальна модель стійкості особистості ґрунтується на таких основних ресурсах стійкості: психологічних, поведінкових, фізичних, соціальних і ресурсах характеру. Особистісні ресурси впливають на успішність соціально-психологічної адаптації особистості в кризових ситуаціях і складних життєвих обставинах і визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вони більші, тим більше можна буде подолати стресові ситуації. Чим більше розвинені адаптаційні ресурси, тим більша ймовірність збереження нормальної працездатності організму та високої ефективності діяльності під впливом психогенних факторів зовнішнього середовища [9, 93-98].

І в результаті створюється особистісна модель боротьби зі стресом, заснована на конструюванні внутрішніх суб'єктивних умов. Виходячи з того, що психологічний стрес заснований на когнітивній оцінці загрози наявних можливостей, для подолання стресу необхідно спиратися на психічні та особистісні особливості, відтворення позитивного минулого досвіду суб'єкта.

Основною причиною зниження стійкості до стресу може бути низький рівень інтелекту. Компенсувати цей недолік можна шляхом отримання позитивного досвіду і маючи IQ вище середнього. У відповідь на різні

стресові фактори у студентів може виникати низка стресових реакцій, які є пристосувальними реакціями всього організму, що сприяють відновленню стану рівноваги та забезпеченню нормальної життєдіяльності.

Саме емоційна стійкість під час психологічної адаптації та відновлення є однією з динамічних властивостей емоційності. У стресових умовах це допомагає контролювати свої дії, справлятися з труднощами і знаходити правильні рішення. Психологічна роль стресостійкості дає змогу виробити таку систему індивідуального захисту від стресових факторів, яка викликає стан мобілізації сил, активності, готовності до дії, забезпечує захист від розвитку шкідливих форм залежностей (алкогольної, наркотичної) тощо.

Формування стресостійкості в студентському віці можливе шляхом реалізації методики психологічного тренінгу, де доцільно використовувати вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів до розвитку певних компонентів психіки та ін. [19, 58].

Крім того, ефективним способом посилення стресостійкості в студентському віці є зниження рівня тривожності та вибір адекватної копінг-поведінки особистості, що покращує соціально-психологічну адаптацію студентів і, як наслідок, навчання у ВНЗ. Для досягнення такого результату використовується цикл тренінгових курсів, під час яких студенти розігрують різні ситуації, виконують завдання, застосовують різноманітні тренінгові технології, тобто участь у такій роботі допомагає вирішити проблеми, які виникають у студентів під час адаптації та навчання у вищих навчальних закладах.

Таким чином, можна сказати, що вплив пандемії COVID-19, воєнний стан, офлайн/дистанційне навчання вплинули на психологічну стійкість студентів, збільшилась частота стресів, зменшилась стресостійкість. Для студентів важливі такі елементи: досвід, мотивація, автономність, самооцінка, активна життєва позиція, здоров'я, а також: матеріальні можливості та соціальна підтримка. Завдяки вирішенню проблемних

ситуацій у них формується впевненість у собі, хороша адаптація, мотивація до навчання, стійкість, здатність приймати виклики, вольові ресурси, психічний стан за рахунок сприйняття стресу, стійкість до стресу. Як ми вже зазначали, на формування стресостійкості впливає багато внутрішніх і зовнішніх факторів, а це: ситуації, в яких опиняється особистість, і реакція на них; переживати стресові ситуації; контроль цих ситуацій і прийняття рішень щодо їх вирішення.

У зв'язку з війною збільшується кількість стресових факторів, що впливають на навчальну діяльність, фізичне та психічне здоров'я студентів, актуальними стають проблеми збереження, збереження та відновлення психологічного здоров'я, підвищення їх соціальних можливостей та адаптації. Стрес є невід'ємною частиною життя студентів і є відповіддю організму на екстремальні умови, які порушують емоційну рівновагу.

Стресові стани розвиваються з часом і мають різну інтенсивність. Стресостійкість – це сукупність особистісних якостей, що дозволяють учням без особливо шкідливих наслідків для діяльності та здоров'я переживати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження; індивідуальна реакція студентів, яка визначається їх суб'єктивною оцінкою загрози та їхніми можливостями для подолання цієї небезпеки.

Емоційна стійкість у період психологічної адаптації та відновлення є однією з динамічних властивостей емоційності. Збереження або підвищення стійкості до стресу пов'язане з активним використанням психологічних чи адаптаційних ресурсів, які є основою формування конструктивної поведінки, впливають на вибір конструктивних стратегій подолання труднощів. З метою збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, психологічної та емоційної підтримки та підвищення рівня їх стресостійкості актуальним є пошук форм, методів і прийомів навчання в навчальних закладах вищої освіти. Обрані фахівцями форми, методи та прийоми підвищують рівень стресостійкості студентів, активізують їхні ресурси адаптації до стресових факторів, створюють умови для «прийняття» та переосмислення зміненої

дійсності тощо[1, 38].

Формування стресостійкості, вибір копінг-поведінки, корекція тривожності та показників соціально-психологічної адаптації можуть бути досягнуті шляхом організації семінарів, практикумів, тренінгів, психологічних консультацій, бесід та методів імітаційного моделювання (моделювання умов і взаємозв'язки професійно-навчальної діяльності: рольові ситуації, сценарії, кейс-методи, імітаційні ігри, аутогенне тренування саморегуляції власних емоцій (гнів, тривога), набуття нових специфічних якостей і формування навичок самоконтролю).

Отже, виходячи з вищесказаного, виходить, що формування стресостійкості у студентів пов'язане з пошуком джерел і ресурсів, необхідних для подолання наслідків стресу. Цими ресурсами та джерелами є внутрішні та зовнішні фактори, які сприяють психологічній стабільності в стресових ситуаціях. До формування стресостійкості схильні студенти із середнім рівнем тривожності, а також студенти, які краще адаптуються до вдалого вибору адаптивних типів поведінки в стресових ситуаціях.

2.2. Розвиток і підтримка стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ

Молодь є найбільш вразливою, нетерпимою до негативних зовнішніх впливів, схильною до стресів, а насамперед такою соціально та психологічно незахищеною категорією, як студентство [10, 128].

Психологічна безпека особистості є важливим фактором успішності самореалізації та персоналізації особистості. Сформованість стратегії психологічної безпеки є важливою умовою професійно-особистісного становлення студента, що зумовлює вибір ефективних шляхів попередження, зменшення та подолання впливу на нього факторів зовнішнього та внутрішнього середовища. У зв'язку з початком війни, початком модернізації системи вищої освіти України, у зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій державі та світі, здійснюється підготовка

конкурентоспроможного фахівця, важливою професійною характеристикою якого є позитивне ставлення до діяльності, емоційна стійкість, стресостійкість, прогнозований розвиток особистості тощо [10, 129].

Вікові особливості студентів зумовлюють те, що в цей період основними напрямками діяльності є професійна підготовка, особистісне зростання та самоствердження, духовне збагачення та самовдосконалення. Процес набуття професійних знань, умінь і компетенцій при виконанні базових і водночас специфічних вимог курсу вимагає від студентів демонстрації високого рівня самоконтролю, мотивації, рішучості, ініціативи та формування вміння швидко та незалежно приймати успішні та ефективні остаточні рішення. Цей вік характеризується потребою вчитися, розвивати професійно важливі якості особистості, бути впевненим і готовим до розвитку, а діяльність студентів передбачає підготовку до всіх видів навчальної та наукової роботи. Все це призводить до високого рівня стресу серед студентів, особливо в умовах війни в Україні.

Наявність високого рівня стресу згубно впливає на розвиток особистості, певним чином змінюючи всі сторони її життя. Підготовка до самостійного життя, професійна діяльність, віддаленість від родини та батьків можуть призвести до підвищення рівня стресу та тривоги. Особливе місце в негативних переживаннях студентів займає тривожність: вона часто призводить до труднощів у спілкуванні з викладачами та однолітками, а також у перші моменти спілкування з клієнтами.

Студенти стають закритими до нового досвіду: не експериментують; уникають нових складних завдань та відповідей на семінарах; з'являються викривлення у формуванні навичок промови перед аудиторією; ускладнюються процеси проходження практики та всіх контрольних заходів. Через подібні проблеми студенти отримують значно менше досвіду, потрібного для професійного становлення. Студенти мають працювати в умовах невизначеності, брати відповідальність за свої професійні поради. Стрес негативно впливатиме на їх успішність. Відповідно виникає

необхідність розвитку і підтримки стресостійкості студентів під час війни, що дозволить зменшити ризик виникнення небажаних проявів у розвитку особистості, сприяти комфортному та повноцінному соціальному життю, її продуктивній діяльності.

Залежно від рівня стійкості до стресів під час навчання студентів можна поділити на певні групи:

а) першу групу складають стресостійкі студенти, готові до змін і легко до них адаптуються, можуть активізувати свої адаптаційні ресурси;

б) другу групу складають стресотренуючі студенти, які піддаються стресовому тренуванню, завжди готові до змін і адаптація яких до нормального життя відбувається поступово;

в) третя група – стресогальмуючі студенти, які не здатні змінюватися, важко адаптуються до нових умов життя [1, 35].

Війна посилила та розширила виклики, з якими й так зіткнулася освіта через спалах COVID 19.. Людське ставлення до учня, повага до його особистості (індивідуальних особливостей, прагнень, думок) та сприяння його гармонійному розвитку; особистісно орієнтоване навчання та особисте керівництво навчальним процесом; віра в здатність студента розвиватися, просуватися та вирішувати поточні проблеми може зменшити академічний стрес і підвищити мотивацію до навчання в умовах війни [14, 50].

Розвиток або підтримання стресостійкості людини пов'язане з активним використанням психологічних або адаптаційних ресурсів, які є основою формування конструктивної поведінки та впливають на вибір конструктивних стратегій. Вчені розглядають психологічний ресурс як «внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стабільності; емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які актуалізує людина для адаптації до стресових і складних життєвих ситуацій; засоби, що використовуються для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією» [6].

Етап адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі є одним із найскладніших у житті першокурсників [4]. Навчальна діяльність студента є одним із найбільш інтелектуально та емоційно насичених видів діяльності. На початку навчання студент повинен перестати бути школярем, тому необхідною умовою адаптації студента до умов навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є засвоєння ним нових для нього особливостей навчального процесу, наприклад, навчання у ВНЗ потребує вміння самостійно організувати навчальну діяльність тощо. Процес адаптації першокурсників до нових умов навчання передбачає адаптацію до нового ритму життя і навчання, зміну режиму праці та відпочинку [5].

Дослідники вважають, що серед факторів, які впливають на процес адаптації, основними є ставлення до навчання (обраної спеціальності) та індивідуальні особливості студентів, зокрема адаптаційний потенціал, рівень стресостійкості, толерантність до невизначеності тощо. Успішна адаптація першокурсників до життя та навчання у вищому навчальному закладі є початком подальшого розвитку кожного студента як особистості, як майбутнього фахівця. Ознаками низького рівня адаптації першокурсників до навчання є зниження рівня працездатності, втомлюваність, сонливість, головний біль, тривожність, загальмованість або, навпаки, від гіперактивності, порушення дисципліни, відсутність на заняттях, зниження мотивації до навчальної діяльності [4; 6].

Серед індивідуальних властивостей, що сприяють успішній адаптації молоді до умов вищого навчального закладу, найважливіша роль належить рівню стресостійкості. Високий рівень стресостійкості сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я молоді при подоланні стресових ситуацій у процесі адаптації до умов навчання у ВНЗ та подальшій реалізації себе як фахівця у майбутній професійній діяльності.

Думки науковців зводяться до того, що ознаками успішної професійної адаптації та стресостійкості суб'єкта є конструктивна взаємодія з оточуючими, розвиток пізнавальної та емоційної сфер особистості,

формування професійно значущих особистісних якостей, стереотипів поведінки, професійної самосвідомості тощо.

Тому одним із важливих завдань, яке має вирішити вищий навчальний заклад на початковому етапі навчання, є забезпечення позитивно спрямованого адаптаційного процесу і, як наслідок, розвитку стресостійкості особистості студента щодо навчально-професійної діяльності.

Крім того, фактори, які формують стресостійкість студентів шляхом вибору ефективних типів поведінки, що справляються з проблемами, і корекції рівня тривожності, включають: здатність вирішувати проблеми та позитивний погляд на майбутнє; схвалення своїх дій іншими; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, активність, оптимізм); задоволеність обраною професією та позитивний емоційний багаж [2].

Щодо психологічних чинників адаптації студентів до навчально-пізнавальної діяльності, то вони включають кілька психологічних варіантів, які представлено на рис.2.3.

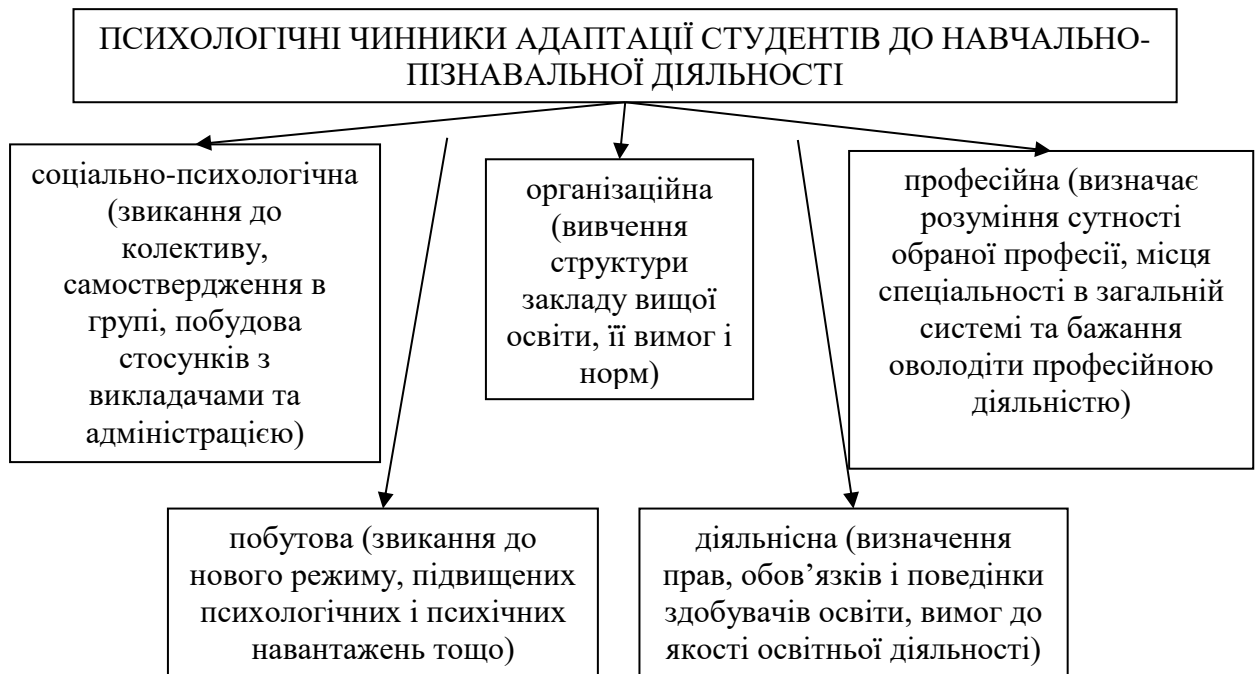


Рис.2.3. Психологічні чинники адаптації студентів до навчально-пізнавальної діяльності [1]

На основі теоретичного аналізу структури освітнього середовища та факторів, що визначають розвиток стресостійкості, Л. Омельченко визначила умови, які сприятимуть розвитку стресостійкості студентів.

Умови, що сприятимуть розвитку стресостійкості студентів за Л.Омельченко представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Умови, що сприятимуть розвитку стресостійкості студентів за
Л.Омельченко**

Компонент	Умови
1	2
Фізіологічний(матеріально-технічний)компонент	<ul style="list-style-type: none"> •облаштування індивідуального освітнього простору студента відповідно до психогігієнічних вимог з метою створення зони фізичного комфорту; •забезпечення лекційних аудиторій, лабораторій, навчальних аудиторій інформаційними технологіями, що відповідають сучасному науково-технічному розвитку; •забезпечення наукових бібліотек вишів актуальними науковими, навчальними, методичними, фаховими періодичними виданнями, доступом до провідних наукових видань, що входять до найавторитетніших наукометричних баз даних
Особистісний компонент	<ul style="list-style-type: none"> •створення умов для успішної адаптації молодших студентів до життєдіяльності в умовах вищого освітнього закладу; •упровадження принципу студентоцентризму з метою забезпечення академічної успішності студентів із різним рівнем природних здібностей; •проведення відкритого анкетування серед студентів з метою отримання інформації про працевлаштування, сімейний стан, загальний стан здоров'я студентів з метою узгодження начальних графіків, обраних курсів, терміну здачі контрольних робіт тощо; •запровадження принципу суб'єкт-суб'єктної взаємодії з метою забезпечення ресурсу соціальної підтримки студента з боку викладача; •створення при університетах та коледжах економічно доступних для студентів центрів соціально-психологічної служби з метою надання індивідуальної психологічної допомоги за запитом студента; •налагодження зворотного взаємозв'язку (моніторинг, опитування, анкетування, бесіди, круглі столи тощо) з метою виокремлення проблемних ситуацій та актуалізації ресурсного потенціалу студентів; •організація та налагодження взаємозв'язку з батьками

Продовження табл. 2.1

1	2
	<p>першокурсників з метою створення ресурсу соціальної підтримки значущих дорослих, спрощення процесу переживання відірваності від родини в першому семестрі навчання студентів;</p> <ul style="list-style-type: none"> • упровадження програм соціально-психологічних тренінгів, орієнтованих на підвищення самооцінки, особистісний розвиток, формування конструктивної стратегії вирішення конфліктів, а також рефлексії практикумів
Діяльнісний компонент	<ul style="list-style-type: none"> • тестування попередніх знань студентів з метою визначення зони найближчого розвитку кожного студента, розробка індивідуальних завдань для підвищення рівня їхньої компетентності; • формування професійного самовизначення шляхом залучення студентів до навчально-професійної діяльності на наукових засадах; • формування системи зовнішніх стимулів, що зумовлюють розвиток мотивації навчально-професійної діяльності студентів: урахування побажань студентів щодо удосконалення змістового наповнення дисциплін, їх участь у формуванні навчальних планів, розробці тематики самостійної роботи, курсового проектування, створення рейтингів навчальної успішності студентів тощо; • організація підвищення психологічної компетентності викладачів з метою забезпечення їхньої можливості налагоджувати конструктивну взаємодію зі студентами, спрямовану на розвиток професійного вдосконалення; • розробка чітких і зрозумілих студентові критеріїв оцінювання знань та вмінь; • розробка системи тестових завдань різного рівня та різного призначення: тренувальні (пробні) тести; контрольні тести для перевірки знань матеріалу певного модуля; підсумковий (заліковий, екзаменаційний) тест; формування списку відкритих питань, що виносяться на іспит – оголошуються студентам на першому занятті пропонованого курсу; • налагодження зворотного зв'язку зі студентами
Соціокультурний компонент	<ul style="list-style-type: none"> • формування взаємодії між різними системами університету на засадах демократизму; • створення системи організацій студентського самоврядування за принципом виборності органів; • широке залучення лідерів студентського самоврядування до участі в органах управління університетів; • налагодження широкої взаємодії університету із роботодавцями; • створення програм, орієнтованих на реалізацію виховної стратегії університету; • широке залучення університетів до міжнародної діяльності.

Саме гуманне ставлення до студента, повага його особистості (індивідуальних особливостей, прагнень, думок) і сприяння її гармонійному розвитку; студенто центричне навчання та орієнтація на особистість в освітньому процесі; віра в здатність студента до самоактуалізації, руху вперед та вирішення поточних проблем може зменшити академічний стрес та підвищити мотивацію до навчання в умовах війни [14,50].

На основі дослідження Х.Р. Стельмащук виділено напрями роботи, щодо підвищення стресостійкості студентів, відповідно до психологічних компонентів стресостійкості, які представлені на рисунку 2.4.



Рис. 2.4. Напрями роботи, щодо підвищення стресостійкості студентів, відповідно до психологічних компонентів стресостійкості за Х.Р. Стельмащук [42, 144]

Робота над розвитком стресостійкості сучасної молоді можлива лише за умови комплексного використання профілактичних і розвиваючих вправ, розвитку позитивного ставлення до ситуації та навичок трансформації стресорів у меншу інтенсивність дії, а також успішного поєднання фізичної активності і відпочинку. Профілактично-розвивальна програма розвитку стресостійкості сучасної молоді в умовах навчання на базі вищих навчальних закладів має враховувати індивідуальні особливості студентів та має бути спрямована на розвиток компонентів структурної стресостійкості, таких як: позитивне ставлення до себе та світу, зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки [35, 62].

В.М. Корольчук виділив фактори, що впливають на розвиток стресостійкості: досвід подолання стресових ситуацій у минулому, позитивний прогноз на майбутнє; схвалення діяльності соціального середовища; індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стійкості, довільної саморегуляції, активності, впевненості в собі); задоволеність професійною діяльністю; позитивний емоційний контекст (наприклад, успіх у досягненні мети); наявність функціональних можливостей [22, 213].

Розвиток стресостійкості, формування значущих для професійної діяльності психологічних якостей особистості та професійних образів може бути одним із шляхів наближення до успішного вирішення завдань підготовки до неї.

Аналіз викладеного дає змогу зробити висновок, що розвиток стресостійкості студентів, а також уміння ефективно здійснювати навчальну діяльність та розвиток особистості в процесі стресових ситуацій, що виникають у навчальному середовищі, залежатиме від можливості використання ресурсу та потенціалу, який може запропонувати саме середовище.

Таким чином, розвиток і підтримання стресостійкості особистості студента визначається соціально-психологічним супроводом навчально-виховного процесу. Втім на даний момент даний процес знаходиться на етапі становлення. Відтак розвиток і підтримання стресостійкості особистості студента потребує системності забезпечення даного процесу, його безперервний характер, акцент на розвиток стресостійкості студента.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ І ПІДТРИМКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ ВНЗ

3.1. Організація і методи дослідження

Навчання у ВНЗ вимагає від студентів значних зусиль, оскільки потребує певних змін у собі, адаптації до нових умов життя та міжособистісних стосунків. Для успішного та безпроблемного вступу до системи вищої освіти студенти повинні отримати психологічну підтримку, яка сприяла б дезадаптації майбутніх спеціалістів до нових умов та зростанню стресостійкості [19, 56].

Студентство – це період підготовки майбутнього фахівця, де рівень його стресостійкості впливає на успішність повсякденної діяльності та спосіб життя. Отже, студентський вік можна охарактеризувати за такими напрямками, як:

- психологічна сфера – наявність певних психологічних станів і властивостей, які лежать в основі психічних процесів, новоутворень і початку процесу адаптації до навчання у ВНЗ;

- соціальна сфера – це становлення студента в суспільстві, де проявляються міжособистісні стосунки, якості та риси характеру студента, які яскраво проявляються під час адаптації до ВНЗ;

- біологічна сфера, це інстинкти, фізична сила, будова аналізаторів, тип нервової системи та ін. [24,77].

За рівнем стресостійкості під час навчання у ВНЗ студентів можна віднести до таких груп:

- стресостійкі люди – готові до змін і легко до них адаптуються;
- люди стійкі до стресу – важко адаптуються до нових умов життя і важко змінюють власні установки, погляди та поведінку;

- навчені стресу люди – завжди готові до змін і поступово адаптуються;
- стресогальмуючі – люди, які не здатні змінюватися під впливом середовища [25].

Відповідно виникає необхідність дослідження формування та підтримки стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ в умовах війни.

З метою дослідження рівнів прояву тривожності, схильності студентів до стресу та стресостійкості і соціальної адаптації проведено дослідження на базі Запорізького Національного Університету протягом 2022–2023р.

В дослідженні приймало участь 4 групи, в кожену групу входило по 20 студентів з кожного курсу (1 по 4 курс). Загалом в експерименті прийняло участь 80 студентів.

Для проведення дослідження формування і підтримки стресостійкості під час війни студентів 1-4 курсів ВНЗ був підібраний такий психодіагностичний інструментарій:

- «Шкала тривожності» Тейлора (додаток А);
- Тест «Визначення ступеня схильності до стресу» (додаток Б);
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д.Холмс, К.Раге) (додаток В).

Емпіричне дослідження формування і підтримки стресостійкості під час війни студентів 1-4 курсів ВНЗ включало в себе:

- констатуючий експеримент;
- формуючий експеримент.

Кожний із зазначених процесів включав в себе різні етапи та види діяльності, направлені на всебічну оцінку формування і підтримки стресостійкості під час війни студентів 1-4 курсів ВНЗ. Також дослідження передбачало розробку ефективних практичних заходів із формування і розвитку стресостійкості під час війни студентів 1-4 курсів ВНЗ, а відповідно визначення їх впливу на стресостійкість. Тож формуючий експеримент дослідження був покликаний визначити ефективність розроблених

практичних рекомендацій

Дослідження формування і підтримки стресостійкості під час війни студентів 1-4 курсів ВНЗ проводилося на трьох етапах:

– підготовчий: передбачав визначення об'єкту, предмету та мети дослідження; підібраний психо-діагностичний інструментарій, а саме методики дослідження стресостійкості студентів;

– основний: проведення тестування тривожності, схильності до стресу, стресостійкості та соціальної адаптації до і після тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни;

– заключний: формування висновків.

Таким чином, розроблена процедура формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни дозволить отримати повну інформацію для визначення ефективності тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни.

3.2. Тренінгова програма формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни

Основними завданнями психокорекційного впливу є отримання рефлексивної інформації, виконання конкретних завдань, розуміння власної особистості як єдиної системи, розвиток стресостійкості. Вчені довели, що висока ефективність досягається завдяки груповій психологічній роботі. Так, дослідник М. Лакін виділив п'ять процесів, спільних для всіх психокорекційних груп, а саме:

- психокорекційні групи сприяють прояву емоцій;
- створюють відчуття приналежності до колективу (процес ідентифікації);
- заохочують до саморозкриття;

- запроваджують нову поведінку;
- дозволяють порівнювати особистісні прояви з характеристиками інших учасників [43].

Тож для формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни було обрано групову форму роботи та розроблено Тренінгову програму формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни.

Тренінгова програма формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни реалізовувалась окремо на кожному курсі.

Структура тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни представлена в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Структура тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни

№ заняття	Назва заняття	Опис заняття
Заняття 1	Знайомство	Виконання вправ на знайомство, розуміння самого себе. Мета: створити ситуацію знайомства, ефективного міжособистісного спілкування між учасниками, отримання нових знань, формування позитивного настрою на плідну насичену роботу щодо формування стресостійкості
Заняття 2	Розпізнавання та усвідомлення стресу	Проведення тестування, визначення наявності стресу. Мета: допомогти студентам усвідомити свій стрес, знайти ресурси протистояти стресу
Заняття 3	Формування духовних цінностей	Формування наміста духовних цінностей
Заняття 4	Знімаємо напругу та розслабляємось	Формування навичок зняття нервово-психічної напруги та розслаблення
Заняття 5	Позитивна психотерапія	Налаштування на оптимізм з використанням позитивної психотерапії
Заняття 6	Заключне заняття	Отримання зворотного зв'язку, налаштування на прекрасне майбутнє

На початку кожного заняття психолог проводив бесіду, основною метою якої є інформування про методи, які будуть застосовуватися, загальну мету, зміст програми.

Вступне слово. Відомо, що людина може відчувати стрес як в екстремальних умовах (підкорення Світового океану, гір), так і в звичайному житті. При цьому різко зростає психологічне навантаження і вимоги до фізіологічної стійкості людини. Майже кожна людина у своєму житті стикалася зі стресом. Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій організму, що виникають у відповідь на вплив різноманітних несприятливих факторів (стресорів). Фактори, що викликають стрес, називають стресорами. Стрес – це не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо. За допомогою стресу організм як би мобілізується для самозахисту, адаптації до нової ситуації, запускає неспецифічні захисні механізми, які забезпечують стійкість до впливу стресу або адаптацію до цього.

Заняття 1. На початку психолог привітався і представився. Розкрив тему тренінгу і пояснив необхідність формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни. Далі всі учасники сіли в коло і почали знайомитись за допомогою вправи «Шар». Психолог кидав шар, при цьому той, хто його ловить називає своє ім'я і мету з якою він прийшов на тренінг, наступний учасник якому передали шар дякує тому, хто кинув йому шар, використовуючи його ім'я, називає своє ім'я і мету відвідування тренінгу. І так поки всі учасники не назвуть своє ім'я і мету відвідування тренінгу, та шар не повернеться психологу.

Вправа «Я». Учасникам дається аркуш паперу, який вони повинні поділити на дві частини. В одній стороні вони пишуть свої сильні якості, а в іншій слабкі. Порівняти кількість сильних та слабких якостей, подумати як можна позбутися слабких сторін і що для цього треба зробити. Обсудити з учасниками тренінгу, як стати краще, які є методи подолання своїх негативних якостей, нагадати, що саме від людини залежить ким вона є.

Заняття 2. Розпізнавання та усвідомлення стресу. Ознаки стресу:

емоційна напруга, страх, занепокоєння, підвищення тиску, прискорене серцебиття, тремтіння тіла або кінцівок, неможливість висловитися, напруга м'язів. Ознаки стресу (за Шеффером):

- нездатність зосередитися;
- часті помилки в роботі;
- погіршення пам'яті;
- занадто часто з'являється відчуття втоми;
- прискорити темп мовлення;
- думки кудись зникають;
- головні болі, болі в спині, болі в животі;
- підвищена збудливість;
- робота не приносить задоволення;
- втрата почуття гумору;
- різко зростає кількість викурених сигарет;
- алкогольна залежність;
- постійне відчуття недоїдання або зниження апетиту [44, с. 96].

Учасникам тренінгу пропонувалося дізнатися, чи схильні вони до стресу. Вони мали відповісти на питання психолога «так» чи «ні».

- Чи замислюєтесь ви (хоча б іноді), чи варто жити?
- Ви вважаєте, що ведете неправильний спосіб життя?
- Чи відчуваєте провину, коли вдома нічого не робите – просто відпочиваєте, спите і дивитесь телевізор?
- Ви вважаєте себе оптимістом?
- Вам не здається, що ви втратили контроль над своїм життям?
- Чи відчуваєте сильну напругу під час непередбачених ситуацій?
- Чи відчуваєте ви напругу в конфліктних ситуаціях?
- Чи відчуваєте ви безпорадним, якщо щось не вдається?
- Ви відстоюєте свою думку?
- Чи вважаєте ви причиною своєї невдачі інших людей або обставини, які не залежать від вас?

Чим більше число позитивних відповідей, тим більше схильність до стресу.

Потім психолог приготував набір картинок з різними життєвими ситуаціями, описував їх, а студенти мали підіймати руку, якщо саме ця життєва ситуація викликає в них стрес. Всі ситуації були обговорені з психологом, знайдені рішення зменшення стресу.

Також було використано методику оцінки прихованого стресу.

Ось кілька ситуацій, у яких виникають проблеми. Подумайте, що з них дратує вас найбільше:

Ви хочете подзвонити, але потрібний номер все ще зайнятий.

Ви помічаєте, що хтось спостерігає за вами.

Ви з кимось розмовляєте, а інша людина постійно втручається у вашу розмову.

Хтось перериває ваш хід думок.

Хтось безглуздо підвищує голос.

Вам погано, коли ви бачите поєднання кольорів, яке, на вашу думку, не поєднується.

Коли тиснете комусь руку і не відчуваєте ніякої дружелюбності.

Коли ви розмовляєте з людиною, яка краще за вас знає тему розмови.

Коли щось говориш людині і бачиш, що вона тебе не слухає [46, с. 143].

За кожную відповідь так, нарахуйте собі 1 бал, якщо більше 5 ситуацій визивають стрес, необхідно відновлювати нервову систему.

Далі було використано арт-терапію медитативне малювання. Учасникам тренінгу пропонувалось намалювати той стрес, який вони відчувають. А після додати до нього щось смішне, щоб він не виглядав страшним, або повністю знищити його за бажанням учасників.

Заняття 3.3 метою формування стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах війни, збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного виходу із стану невизначеності, незахищеності,

пригнічення, депресії було використано програму розвитку духовних цінностей М. Цимбалюк та Н. Жигайло.

Розглянуто феномен «духовної особистості» – це особистість, яка у своїх думках і вчинках спирається на закони істини і справедливості; тому були враховані всі закони світобудови, відомі учасникам групи, їхній життєвий досвід, враховано поняття карми, чому не слід шкодити іншим, чому потрібно поважати інших тощо.

Психологічна структура духовної особистості (додаток Г) представлена вченими у вигляді дерева, основу якого (коріння) складають чинники саморегуляції волі, совісті та віри; гілки цього дерева – це наші когнітивні та емоційно-вольові психічні процеси, наші психічні стани, наші психічні властивості, наша розумова діяльність, наші орієнтації тощо, а вершина цього дерева прагне до духовного зростання, тобто покращення. Тому під час тренінгу було розглянуто кожен складову формування духовної особистості.

Модель духовного становлення особистості М. Цимбалюк та Н. Жигайло включає в себе інструментальну, потребово-мотиваційну та інтеграційну складові (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Модель духовного становлення особистості М. Цимбалюк та Н. Жигайло [10, с. 134]

Застосування програми розвитку духовних цінностей позитивно впливає на формування стресостійкості студентів вищих навчальних закладів в умовах війни, на їх фізичне та психічне здоров'я. Духовні цінності – це своєрідний духовний капітал людства, накопичений тисячоліттями, який не тільки не знецінюється, а й зростає.

На занятті було складено намисто духовних цінностей, так кожний додаючи певну духовну цінність на намисто мав розказати як він формує себе як духовну особистість, чого йому не вистачає для цього, та що він зробить на наступних 10 днів, щоб стати краще.

Заняття 4. Формування навичок зняття нервово-психічної напруги. Для м'язової релаксації було розглянуто вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя. Ці вправи відпрацьовувались окремо з метою засвоєння основних навичок напруження та розслаблення.

Далі було розглянуто дихальні вправи на розслаблення та зняття напруги.

Заняття 5. Позитивна психотерапія наголошує на цілісному погляді на життя людини. Позитивна психотерапія базується на принципах надії, рівноваги та взаємодопомоги. Принцип надії зосереджений на ресурсах особистості і дає змогу зрозуміти її можливості, взяти на себе відповідальність за те, що відбувається в особистому житті. У моделі враховано принцип самодопомоги, який використовується як стратегія гармонізації, адаптації та розвитку особистості, та принцип балансу, який розглядає життя людини в чотирьох сферах:

– тіло/почуття – тілесна людина. Потреби цієї сфери: сон, харчування, зовнішній вигляд, відчуття, самопочуття, здоров'я, фізичні показники студента, стійкість, сприйняття себе і тіла;

– діяльність/успіх – потреба в навчанні, змінах, зростанні, досягненнях. Проблеми: самооцінка, перевантаження, реакції на стрес, страх, проблеми з увагою;

- контакти/оточення – соціальні зв'язки, спілкування з собою та іншими, побудова стосунків;
- майбутнє – фантазії, натхнення, планування, суїцидальні фантазії, сексуальні фантазії, страхи, нав'язливі ідеї [18, 15].

Ці сфери є вродженими для людини, і в кожній з них людина намагається реалізувати себе. Проблеми та хвороби виникають у тих областях, де є дефіцит або надмірна компенсація. Проте саме дефіцит у розподілі життєвої енергії призводить до стресу [18, 15].

Студентам потрібно було подивитися на своє життя та записати будь-які стресові ситуації, які змушують їх нервувати.

Далі психолог пропонувала та допомагала учням змодельовати неприємні, а стресові ситуації. Так, наприклад, значна частина студентів зазначила, що у них був стрес від іспитів, тому під час занять було змодельовано ситуацію здачі іспиту, емоції, які вони будуть відчувати внаслідок цього, і як підтримувати цей стан.

Потім психолог розповіла про аутогенне тренування та відпрацювала цю технологію зі студентами. Правила аутогенного тренування представлені в додатку Д.

Перед початком тренінгу, під час вступних лекцій, психолог звернула увагу студентів на те, що необхідно подумки повторювати почуті слова чи фрази, які називаються формулами, без надмірної концентрації уваги та психічного напруження. Психолог навчив умінню зосереджувати увагу лише на своєму тілі, яке в майбутньому використовуватиметься для вирішення більш важливих завдань. Добре розслаблена м'язова система за рахунок аутогенного тренування значно зменшує надходження імпульсів від периферії до мозку. В таких умовах змінюється стан центральної нервової системи, що позитивно позначається на функціонуванні процесів, що відбуваються в організмі людини. У цей час створюються сприятливі умови для зняття нервового напруження і відновлення сил при будь-якому ступені втоми. Аутогенне тренування, на відміну від гіпнозу, проводиться самою

людиною, що є її головним досягненням.

Заняття 6. Заключне заняття. Мета: отримати зворотний зв'язок; формування вміння висловлювати побажання один одному; закріплення вміння розпізнавати емоційний стан іншої людини; готуватися до великого майбутнього. Психолог запропонувала учасникам по черзі подякувати один одному за співпрацю та висловити побажання, а також разом обговорити результати тренінгів, узагальнити результати роботи та висловити свою думку, відповівши на запитання:

1. Що вам найбільше сподобалося на заняттях?
2. Яка тема була найцікавішою?
3. Якого інформаційного ефекту ви досягли?
4. Який корекційний ефект ви відчули?
5. Чи здобули ви нові навички чи здібності?
6. Що змінилося у вашій поведінці?
7. Яким було пізнавальне навантаження курсів?
8. Чи відбулися позитивні зміни у вашому спілкуванні з іншими?
9. Яку роль у цьому відіграли тренувальні завдання?
10. Як ви намагаєтесь використати те, чого навчилися на занятті?

Далі психолог роздав кожному лист паперу і запропонував кожному написати лист собі, на 5 років старшому, де розписати який він має стати. Вдома студенти мали проаналізувати, які кроки вони мають зробити, щоб досягнути бажаного.

Після реалізації тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни було відібрано студентів, яким найбільше потрібна психологічна допомога, їм запропонували освітній коучинг. Було відібрано 7 студентів, які виявили бажання до освітнього коучингу.

Освітній коучинг озброює студентів цінними навичками постановки цілей, прагнень і досягнень. Це також сприяє формуванню в учня впевненості у собі, віри у власні сили, адекватної самооцінки, які є основою

високої навчальної та пізнавальної мотивації. Крім того, він встановлює привілейовані стосунки між коучем і студентом, засновані на діалозі, довірі, партнерстві, взаємоповазі, індивідуальності особистості; створює сприятливе для студента середовище, де кожен зацікавлений у його успіхах і беззаперечно вірить у позитивні результати своїх зусиль.

Освітній коучинг – це також спосіб полегшити і допомогти людині знайти власне рішення у складній для неї ситуації; технологія, що дозволяє перейти від проблемної зони до ефективної області вирішення. Освітній коучинг підвищує стійкість до академічного стресу, стимулює академічну та внутрішню мотивацію студентів, тому його застосування в навчальному процесі має позитивний ефект [14, 51].

Слід виділити наступні переваги використання коучингу:

- підвищення продуктивності діяльності;
- навчання, яке дає відчуття радості та задоволення;
- покращення взаємовідносин у колективі;
- висока еластичність і адаптивність до змін.

Освітній коучинг спрямований на безперервний професійний розвиток суб'єктів освітнього процесу і має на меті навчити вчитися, допомогти студенту самостійно здобувати нові знання, уміння та навички. Академічні помилки використовуються як матеріал для подальшого розвитку, учень може спостерігати за своїми помилками з іншого боку, скласти план їх виправлення і, як наслідок, вчиться свідомо реагувати на різні ситуації; його питання спрямоване на пошук рішення, а не на усунення проблеми [14, 51].

Коучинг спонукає людину самостійно знаходити рішення та шляхи досягнення своїх цілей. Професійна компетентність викладача та свідоме, мотивоване та відповідальне ставлення студента є важливими умовами формування особистості студента в процесі застосування коучингової технології [17].

Коучинг передбачає, перш за все, партнерство студента з викладачем-коучем і спільну відповідальність за результати цієї діяльності, засновану на

баченні успішного майбутнього результату. Педагог як тренер повинен формувати і підтримувати сприятливі соціально-психологічні умови спільної діяльності [15, 100].

Серед функцій коучингу, що впливають на підвищення академічної мотивації та зниження стресу, відзначають: мотиваційну (сприяє досягненню цілей, визначених учасником навчального процесу), фасилітативну (сприяє включенню студента в спільна орієнтація, розділити з ним низку функцій з метою створення умов для пробудження інтересу до предмету та виникнення реальних осмислених навчальних мотивів, також сприяє прийняттю та переживанню радості спілкування та позитивних змін), адаптивний (дозволяє учасникам освітнього процесу швидко адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища), творчий (дозволяє учасникам освітнього процесу проявляти ініціативу, генерувати нові ідеї, приймати креативні рішення, знаходити шляхи вирішення поставлених завдань, відповідати за них), партнерський (забезпечує встановлення особливих стосунків між викладачем-тренером і студентом, заснованих на діалозі, довірі та взаємоповазі).

Таким чином, завдяки перерахованим функціям коучинг мотивує до навчання, підтримує і підживлює жагу до знань, допомагає студенту розкрити свій талант; створює атмосферу, що стимулює творчість, генерацію нових ідей; сприяє адаптації до змін; є надійною основою корпоративної культури, оскільки проявляється через підтримку, співпрацю та партнерство; допомагає студенту набути нових конкурентних переваг [14, 51].

Отже, була розроблена тренінгова програма формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни, яка включала 6 занять, направлених на виявлення стресу, його зменшення, формування стресостійкості.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів

Задля формування і підтримки стресостійкості під час війни студентів 1-4 курсів ВНЗ, виявлення впливу російсько-української війни на психічний стан студентів, визначення рівня їхньої стресостійкості серед студентів Запорізького національного університету різних курсів (80 студентів) було проведене тестування.

Дослідження проводилося на трьох етапах.

На першому етапі проводилось дослідження за методикою «Шкала тривожності» Тейлора, до і після реалізації тренінгової програми було отримано наступні результати (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності» Тейлора до реалізації тренінгової програми

Курс	Рівень тривожності				
	Надто спокійний	Дуже високий	Високий	Трохи завищений	Нормальний
Загальна					
I курс	0,00%	35,00%	35,00%	5,00%	25,00%
II курс	10,00%	15,00%	20,00%	20,00%	35,00%
III курс	5,00%	15,00%	25,00%	15,00%	40,00%
IV курс	5,00%	15,00%	15,00%	25,00%	40,00%
У закладі					
I курс	0,00%	35,00%	30,00%	20,00%	15,00%
II курс	20,00%	15,00%	20,00%	20,00%	25,00%
III курс	25,00%	25,00%	10,00%	15,00%	25,00%
IV курс	25,00%	20,00%	15,00%	10,00%	30,00%
Самоцінна					
I курс	20,00%	10,00%	15,00%	10,00%	45,00%
II курс	10,00%	15,00%	20,00%	10,00%	45,00%
III курс	15,00%	10,00%	15,00%	10,00%	50,00%
IV курс	5,00%	15,00%	20,00%	10,00%	50,00%

Продовження таблиці 3.3

Міжособистісна					
I курс	5,00%	35,00%	20,00%	15,00%	25,00%
II курс	0,00%	30,00%	25,00%	20,00%	25,00%
III курс	10,00%	15,00%	15,00%	25,00%	35,00%
IV курс	5,00%	20,00%	25,00%	20,00%	30,00%

Отримані на першому етапі результати показали, що війна чинить згубний вплив на стан здоров'я і життєдіяльність, що призводить до невпевненості, нездатності справлятися з труднощами, нерозуміння власних емоцій, так і емоцій оточуючих. Бачимо, що у переважній більшості студентів I курсу виявлений дуже високий та високий рівень тривожності, особливо міжособистісна та у закладі, адже студентам доводиться адаптуватися до всього нового, сформовано новий колектив, в якому студентам доводиться функціонувати.

Після реалізації тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни було проведене повторне дослідження за значеною методикою та отримано наступні результати (рис. 3.6).

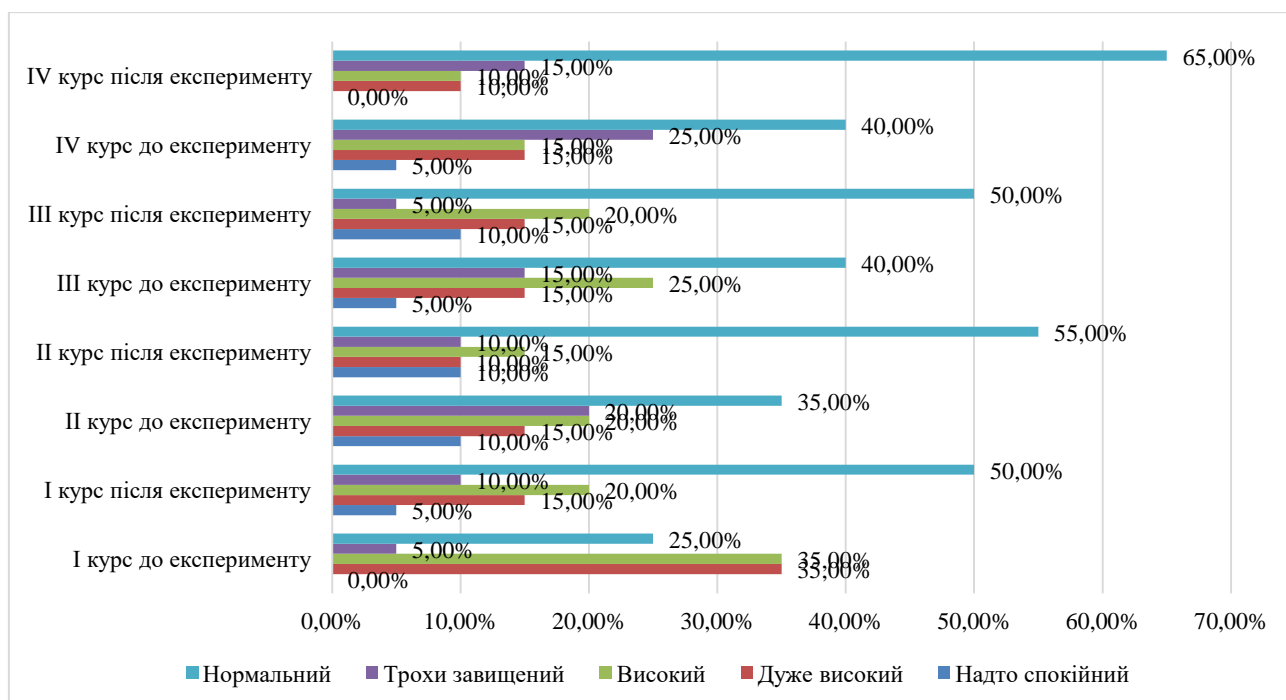


Рис. 3.6. Результати дослідження загальної тривожності за методикою «Шкала тривожності» Тейлора до і після реалізації тренінгової програми

Представлені дані свідчать, що після реалізації тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни значно зросла кількість студентів із нормальним рівнем тривожності, так до початку експерименту лише 5 студентів I курсу мали нормальний рівень тривожності, а після – 10 студентів; серед студентів II курсу було 7 студентів, а стало – 11 студентів; серед студентів III курсу було 8 студентів, а стало – 10 студентів; серед студентів IV курсу було 8 студентів, а стало – 13 студентів. Також зменшилась кількість студентів із високим та дуже високим рівнем тривожності, що свідчить про те, що загальний рівень тривожності серед студентів після реалізації тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни значно зменшився.

На другому етапі дослідження було проведене тестування ступеня схильності до стресу та отримано наступні результати (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Тестування ступеня схильності до стресу студентів 1-4 курсів ВНЗ

Курс	Рівень схильності до стресу до експерименту			Рівень схильності до стресу після експерименту		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
I курс	10,00%	35,00%	55,00%	20,00%	55,00%	25,00%
II курс	15,00%	35,00%	50,00%	25,00%	60,00%	15,00%
III курс	15,00%	25,00%	60,00%	20,00%	55,00%	25,00%
IV курс	10,00%	45,00%	45,00%	25,00%	50,00%	25,00%

Представлені в таблиці 3.3 дані свідчать, що серед студентів 1-4 курсів ВНЗ більшість студентів, без залежності від курсу, має схильність до стресу а високому рівні.

Більшість студентів відзначали, що часто відчувають страх, тривожність, неможливість зосередитися, розгубленість, погіршення спостережливості, уваги, утруднення виконання розумових операцій, підвищену стомлюваність, низьку успішність тощо, що свідчить про

наявність та схильність до стресу.

Студенти зазначили, що обмежена кількість живого спілкування дуже негативно впливає на соціалізацію, оскільки кожне спілкування викликає все більший стрес через брак комунікацій. Відсутність межі між роботою та вільним часом, технічні проблеми з участю в навчанні (збої в роботі комп'ютера, нестабільний Інтернет, відсутність електрики), проблеми зі здоров'ям виникають через малорухливий спосіб життя та постійну, тривалу роботу, втому очей; відсутність відчуття приналежності до студентської групи, що ще більше посилює тривогу та стрес. Крім того, обмежене спілкування з одногрупниками та іншими студентами призводить до погіршення психічного здоров'я та втрати мотивації. А з початком війни психологічний стан студентів ще більше погіршився через постійні негативні новини про військові, цивільні втрати тощо.

Наочно результати тестування ступеня схильності до стресу студентів 1-4 курсів ВНЗ до та після реалізації тренінгової програми представлено на рисунку 3.7.

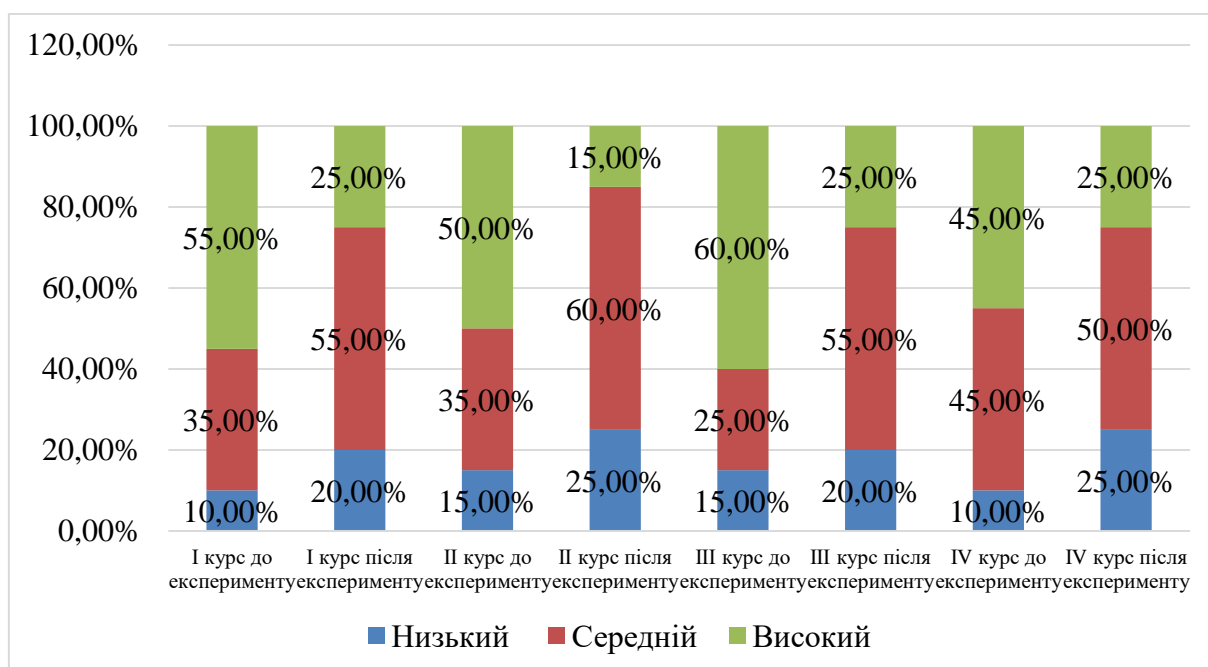


Рис. 3.7. Тестування ступеня схильності до стресу студентів 1-4 курсів ВНЗ до та після реалізації тренінгової програми

З рисунку 3.3 бачимо, що ступеня схильності до стресу студентів 1-4 курсів ВНЗ після реалізації тренінгової програми значно змінився, а саме зменшилась кількість високого рівня та зросла кількість низького та середнього, що є позитивною динамікою.

На третьому етапі за допомогою методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса та Р.Раге визначили шляхи подолання складних ситуацій та проблему в навчанні в умовах війни (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге

Курс	Здатність опиратися стресові до експерименту			Здатність опиратися стресові після експерименту		
	Низька	Межова	Висока	Низький	Середній	Високий
I курс	25,00%	45,00%	30,00%	20,00%	55,00%	25,00%
II курс	30,00%	55,00%	15,00%	15,00%	65,00%	20,00%
III курс	25,00%	55,00%	20,00%	20,00%	65,00%	15,00%
IV курс	35,00%	60,00%	5,00%	15,00%	70,00%	15,00%

Результати дослідження показали наявність низького рівня стресостійкості у 25% респондентів I та III курсів, 30% II курсу та 35% IV курсу показує, що ці студенти надто швидко піддаються впливу стресових факторів, невідчувають дистанціювання від стресу, важко адаптуються до нових умов життя, втрачають впевненість у власних силах. Тому означена ситуація потребує негайного втручання і вирішення цієї проблеми.

45% студентів I курсу, 55% студентів II та III курсів, 60% IV курсу мали межовий рівень, що говорить про середній вплив на стійкість студентів до стресу. У стресових ситуаціях вони не відчувають стабільність і стійкість, більше тривожаться, проте більш впевнені в собі і знаходять сили побороти стресові ситуації.

Лише у 5% респондентів IV курсу виявлений високий рівень стресостійкості та достатній рівень адаптації до стресу, що ще раз

підтверджує думку про згубний вплив війни на психічне здоров'я студентів. Респонденти III курсу мали зазначений показників на рівні 20%, II курсу – 15%, I курсу – 30%. Втім зазначені показники є доволі низькими. Це свідчить про наявність у студентів сили волі, відсутність негативного впливу на стійкість у стресових ситуаціях, вміння переборювати наявні труднощі тощо.

Після реалізації тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни рівень стресостійкості та соціальної адаптації значно покращився.

Комплекс використаних методик дав змогу вивчити рівень стресостійкості та соціальної адаптації студентів до життя в умовах російсько-української війни. Військові дії на території України та їх близькість до м. Запоріжжя значно збільшують кількість стресових факторів, які впливають на навчальну діяльність студентів, їх фізичне та психічне здоров'я. Для збереження психологічного здоров'я необхідно мати високий рівень стресостійкості, здійснювати необхідну життєдіяльність у складних умовах без особливо шкідливих наслідків для власного здоров'я, здоров'я оточуючих та навчальну діяльність. Пошуку форм, методів і прийомів навчання у вищих навчальних закладах приділяється підвищена увага з метою збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, надання психологічної та емоційної підтримки та підвищення рівня їх стресостійкості.

Таким чином, важливим заходом у психологічній роботі щодо стресостійкості студентів 1-4 курсів вищих навчальних закладів у воєнний період є запровадження системи психологічних консультацій з урахуванням індивідуальних особливостей студентів; організація тренінгів, оскільки дослідження показало, що реалізація тренінгової програми з формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ у воєнний час дозволила значно знизити рівень тривожності студентів, їх схильність до стресів, і перш за все, підвищити їх стресостійкість.

ВИСНОВКИ

Стресостійкість – здатність молодшої людини, яка виявляється в можливості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність власної життєдіяльності та даючи їй нагоду розкрити свій потенціал. Студентство як окрему вікову категорію можна виділити за такими групами, як: стресостійкі люди, стресонестійкі люди, стресотренируючі люди та стресогальмуючі люди. Теоретичний аналіз наукових джерел за темою дослідження дозволив встановити, що ця галузь наукових знань є предметом поглибленого дослідження.

Важливу роль у формуванні стресостійкості студентів відіграють людські ресурси (матеріальні, фізичні, особистісні, інформаційні та інструментальні). До факторів, що формують стресостійкість студентів, належать: здатність вирішувати проблемні ситуації під впливом стресу; низька вираженість тривожності; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, оптимізм), задоволеність обраною професією та позитивний емоційний фон. Ці навички формуються шляхом проведення семінарів, практикумів, тренінгів та методів імітаційного моделювання при вивченні різних освітніх компонентів у ВНЗ, завдяки чому відбувається успішна адаптація, що зміцнює впевненість у собі та мотивує студентів до професійного розвитку.

З метою дослідження рівнів прояву тривожності, схильності студентів до стресу та стресостійкості і соціальної адаптації проведено дослідження на базі Запорізького Національного Університет протягом 2022–2023 р.

В дослідженні приймало участь 4 групи, в кожену групу входило по 20 студентів з кожного курсу (1 по 4 курс). Загалом в експерименті прийняло участь 80 студентів.

Використаний комплекс методик дав можливість дослідити рівень стресостійкості та соціальної адаптації студентів до життєдіяльності в умовах російсько-української війни. Військові дії на території України та їх близькість в м.Запоріжжя значно збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на освітню діяльність студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я.

Було розроблено тренінгову програму формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни, яка включала 6 занять тривалістю півтори години кожний. На початку кожного заняття психолог проводив бесіду, основною метою якої є інформування про методи, які будуть застосовуватися, загальну мету, зміст програми.

Результати дослідження показали наявність низького рівня стресостійкості у 25% респондентів I та III курсів, 30% II курсу та 35% IV курсу показує, що ці студенти надто швидко піддаються впливу стресових факторів, не відчують дистанціювання від стресу, важко адаптуються до нових умов життя, втрачають впевненість у власних силах.

45% студентів I курсу, 55% студентів II та III курсів, 60% IV курсу мали межовий рівень, що говорить про середній вплив на стійкість студентів до стресу. У стресових ситуаціях вони не відчують стабільності і стійкості, більше тривожаться, проте більш впевнені в собі і знаходять сили побороти стресові ситуації.

Лише у 5% респондентів IV курсу виявлений високий рівень стресостійкості та достатній рівень адаптації до стресу, що ще раз підтверджує думку про згубний вплив війни на психічне здоров'я студентів. Респонденти III курсу мали зазначений показників на рівні 20%, II курсу – 15%, I курсу – 30%. Втім зазначені показники є доволі низькими. Це свідчить про наявність у студентів сили волі, відсутність негативного впливу на стійкість у стресових ситуаціях, вміння переборювати наявні труднощі тощо.

Таким чином, важливим заходом у психологічній роботі із стресостійкістю студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни є запровадження системи психологічних консультацій, врахування індивідуальних особливостей студентів; проведення креативних занять та тренінгів, адже дослідження показало, що реалізація тренінгової програми формування та підвищення стресостійкості студентів 1-4 курсів ВНЗ під час війни дозволила значно зменшити рівень тривожності студентів, її схильність до стресу, а найголовніше підвищити їх стресостійкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2023. №2, С. 34-38.
2. Потапюк Л. М. Психологічна безпека в умовах інклюзивного освітнього середовища : Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність та перспективи розвитку : колективна монографія у 2 частинах. Частина 1. *Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні* / за ред. С. П. Миронової, Л. Б. Платаш. Чернівці : «Технодрук», 2021. С. 59–92.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.
5. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Б.в., 2011. 20 с.
6. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2020. № 62. С. 214–228.
7. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D. W. Aycocock, J. L. Hung, W. L. Cutlette, K. A. Silva-Cannella. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol.14. P. 499–549.
8. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

9. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.

10. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

11. Bracha S. Freeze, flight, fight, fright, faint: adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *CNS Spectrum*. 2004. Vol. 9 (9). 679 – 685.

12. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник*. № 3 (37). 2018. С. 13-18.

13. Іванцев Л., Іванишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету*. Філософські і психологічні науки. 2019. №22. С. 76-82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpu_filos_psihol_2019_22_13.

14. Антонюк О. Використання освітнього коучингу для зменшення навчального стресу та посилення академічної мотивації студентів під час війни: теоретичний аспект. *Український Педагогічний журнал*, 2022. №3. С.44–54.

15. Поберезська, Г. Г. Коучинг як педагогічна технологія студентоцентричного навчання у ВНЗ. *Технологія і техніка друкарства*. 2018. №4(58). С. 99–107.

16. Семегин, Т.С., Кучер, В.В. Використання коучингу під час формування іншомовної комунікативної компетентності студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. №75(3).

17. Фарина, А. С., Єрко, Г. І., Галан, О. М., Ковальчук, І. Л., Казмірчук, О. А., & Курчаба, О. Є. Педагогічний коучинг в сучасному освітньому закладі. *Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи,*

ліцею, гімназії». 2019. №20(6). URL:<https://director.npu.edu.ua/index.php/dslg/article/view/260>

18. Овчаренко О. Ю. Психологічні особливості дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2023. №6. С.10-17.

19. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. No 23. С. 55-59.

20. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.

21. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід* : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.

22. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. №7. С. 210–218.

23. 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.

24. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.

25. Стресостійкість у сучасному світі. Психологічна служба ЗУНУ: URL: <https://www.tneu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-usuchasnomu-sviti.html>

26. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*. 1936. 138.

27. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. No 1, С. 143–151. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_18
28. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць*. Тернопіль. 2019. №18. С. 141-152.
29. Корнієнко І. О. Вікові відмінності опанувальної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2014. No 25, С. 126–138. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_25_12
30. Gulzhaina K. Kassymova, Oksana V. Tokar. Impact of stress on creative human resources and psychological counseling in crises. *International journal of education and information technologies*. 2019. No 13, 26-32. URL: https://www.researchgate.net/publication/331645870_Impact_of_stress_on_creative_human_resources_and_psychological_counseling_in_crisis
31. Назарець Л. М. Особливості взаємодії у конфліктах та конструктивні прийоми їх подолання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. No 8, С. 197–202. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_8_46
32. Kokun, O., Serdiuk, L., & Shamysh, O. Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2021. No 16(2) 435-444.
33. Serduk L.Z., Cheehantsova O.I. The psychological resources of an individual's psychological hardiness. *In Search of Truth and Humanity in the Age of War: The Proceedings of the International Training & Science Conference* WAPP Support Project Association. Poland. 2022. 66–74.
34. Сердюк, Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2021. No 2-3 (23), С. 91–99.
35. Єрмакова Н.О., Сауленко О.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасній молоді. *Молодий вчений*. 2020. №11(87). С. 59-63.

36. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД* : матеріали XVIII Міжнар. наук.– практ. інтернет-конференції. Переяслав-Хмельницький, 2013. С.152-154. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>
37. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2018. № 1 (45). С. 156–173.
38. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів: *Львівський державний університет внутрішніх справ*, 2015. 324 с.
39. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: *Педагогічна думка*, 2016. 219 с.
40. Кудінова М.С. Характеристика компонентів стресостійкості студентів старших класів загальноосвітніх шкіл-інтернатів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №2. С.68-71.
41. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. № 6 (25). С. 48–54.
42. Стельмащук Х. Р. Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. *Psychological journal*. 2018. № 7. С. 136-150. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_7_11.
43. Lakin M. *Interpersonal encounter: theory and practice in sensitivity training*. New York : *McGraw-Hill*, 1972. 174 p.
44. Пагава О. В., Гарькавець С. О., Харченко В.Є., Рачок О.Л. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : науково-методичний посібник. Сєверодонецьк : СПД Резніков В.С., 2015. 124 с.

45. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. Позитивна психотерапія: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «МНГ», 2022. 221 с.
46. Романовська Д.Д., Ящук М.Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів. Чернівці, 2018. 180 с.
47. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
48. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : *методичний посібник для педагогів*. Київ: Пульсари. 2018. 76 с.
49. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці*. № 1(1). 2022. С. 421–428.
50. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни : комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2019_43_8
51. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

Додаток А

«Шкала тривожності» Тейлора

Студент має переглянути подані нижче ситуації, з якими він часто стикається в житті (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Анкета методики «Шкала тривожності» Тейлора

№ з/п	Можлива ситуація	Міра занепокоєння				
		відчутне	трохи	достатньо	значно	дуже
1	2	3	4	5	6	7
1	Треба відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
2	Потрібно зайти в дім до незнайомих людей	0	1	2	3	4
3	Участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4	Необхідність розмовляти з директором школи	0	1	2	3	4
5	Необхідність думати про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6	Учитель дивиться в журнал і збирається когось викликати	0	1	2	3	4
7	Тебе критикують, тобі докоряють	0	1	2	3	4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування задачі)	0	1	2	3	4
9	Під час контрольної роботи	0	1	2	3	4
10	Після контрольної, коли вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
11	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
12	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
13	Чекаєш батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
14	Тобі загрожує невдача	0	1	2	3	4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4
16	Необхідність скласти екзамени у школі	0	1	2	3	4
17	На тебе гніваються (невідомо через що)	0	1	2	3	4
18	Треба виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
19	Має відбутися важлива подія	0	1	2	3	4
20	Не розумієш пояснень учителя	0	1	2	3	4
21	З тобою не згодні й суперечать тобі	0	1	2	3	4
22	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23	Під час перевірки твоїх здібностей	0	1	2	3	4

Продовження табл. 1.1

1	2	3	4	5	6	7
24	На тебе дивляться, як на маленького	0	1	2	3	4
25	На занятті викладач несподівано ставить тобі запитання	0	1	2	3	4
26	Оточуючі замовкають, коли ти підходиш	0	1	2	3	4
27	Під час оцінювання твоєї роботи	0	1	2	3	4
28	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
29	Тобі потрібно прийняти важливе рішення	0	1	2	3	4
30	Не можеш упоратися з домашнім завданням	0	1	2	3	4

Частина запропонованих життєвих ситуацій може бути неприємна, викликати тривогу, іноді навіть страх чи хвилювання.

Задача респондента уважно прочитати кожне речення і запропоновану ситуацію, відслідкувати свою реакцію на потенційність виникнення її в реальному житті і обвести кружечком одну з цифр з правою стороною, відповідно до реакції на ту чи іншу ситуацію:

- 0 балів, якщо реакція є відчутною;
- 1 бал, якщо реакція є трохи відчутною;
- 2 бали, якщо реакція є достатньою;
- 3 бали, якщо реакція є значною;
- 4 бали, якщо реакція є дуже відчутною.

Отже, залежно від того, наскільки запропонована ситуація є прийнятною, приємною чи неприємною для респондента та може викликати тривогу чи хвилювання, побоювання чи страх, має бути оцінена відчутність такої ситуації. Якщо ситуація для респондента не здається неприємною, необхідно обвести цифру 0.

Отже, завдання студента-психолога якомога ясніше уявити собі кожну запропоновану в анкеті ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

Наведена методика містить ситуації трьох видів:

- пов'язані зі вищим навчальним закладом;
- пов'язані із взаємодією з викладачами;
- пов'язані із актуалізацією уявлення про себе (самооцінна тривожність).

Дані про віднесення ситуацій до конкретної шкали видів тривожності наведено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Оцінювання та аналіз результатів

Вид тривожності	Ситуація
У закладі	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

У таблиці 1.3 наведено стандартні дані, за якими можна визначити рівень тривожності в різних статеві-вікових у групах.

Таблиця 1.3

Рівні тривожності студентів

Рівень тривожності	стать	Рівень різних видів тривожності (в балах)			
		загальна	У закладі	самооцінна	міжособистісна
Нормальний	Жін.	35-62	05-17	12-23	5-20
	Чол.	23-47	05-14	8-17	5-14
Трохи завищений	Жін.	63-76	18-23	24-29	21-28
	Чол.	48-60	15-19	18-22	15-19
Високий	Жін.	77-90	24-30	30-34	29-36
	Чол.	61-72	20-24	23-27	20-23
Дуже високий	Жін.	>90	>30	>34	>36
	Чол.	>72	>24	>27	>23
Надто спокійний	Жін.	<35	<5	<12	<5
	Чол.	<23	<5	<8	<5

Відповідно до зазначених показників визначають рівень тривожності студентів, що дозволяє обрати певні методи корекції тривожних станів.

Додаток Б**Тест "Визначення ступеня схильності до стресу»**

На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.

1. Чи часто у Вас з'являється почуття втомленості?
2. Чи відчуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гірше?
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?
5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?
9. Чи скучаєте Ви на роботі?
10. Чи легко Вас вивести із себе?
11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?
12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?
13. Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?
15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів. За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий) .

Низький (0-6 балів) Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених і небезпечних ситуаціях Ви спокійні та розсудливі. Якщо Ви набрали від 0 до 2 балів, то Ви, скоріше за все, віднеслись до тесту поверхово, тому що така степінь не піддавання стресам – це дійсно неймовірно.

Середній (6-21 балів) Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

Високий (21-34 балів) Рівень стресу – високий. Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви незгущуєте фарби, то наслідки не за го рами.

Додаток В**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації****(автори Д. Холмс, К. Раге)**

Інструкція до тесту

Коротко: Спробуйте пригадати всі події, що відбулися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість “зароблених” балів.

Розгорнуто: Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

Тестовий матеріал

Життєві події Бали Смерть чоловіка (дружини) 100

Розлучення 73

Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером 65

Позбавлення волі 63

Смерть близького члена сім'ї 63

Травма чи хвороба 53

Одруження, весілля 50

Звільнення з роботи 47

Примирення подружжя 45

Вихід на пенсію 45

Зміни в стані здоров'я членів сім'ї 44

Вагітність партнерки 40

Сексуальні проблеми 39

Поява нового члена сім'ї, народження дитини 39

Реорганізація на роботі 39

Зміни фінансового становища 38 Смерть близького друга 37

- Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи 36
 - Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером 35
 - Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку) 31
 - Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів 30
 - Зміна посади, збільшення службової відповідальності 29
 - Син чи донька залишають дім 29
 - Проблеми з родичами чоловіка (дружини) 29
 - Визначне особисте досягнення, успіх 28
 - Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи) 26
 - Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі 26
 - Зміна умов життя 25
 - Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки 24
 - Проблеми з керівництвом, конфлікти 23
 - Зміна умов чи часу роботи 20
 - Зміна місця проживання 20
 - Зміна місця навчання 20
 - Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки 19
 - Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням 19
 - Зміна соціальної активності 18
 - Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо) 17
 - Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну 16
 - Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини 15
 - Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо) 15
 - Відпустка 13
 - Різдво, зустріч Нового року, день народження 12
 - Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)
- 11
- Інтерпретація результатів тесту
- Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %. Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це

сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного.

Здатність опиратися стресові:

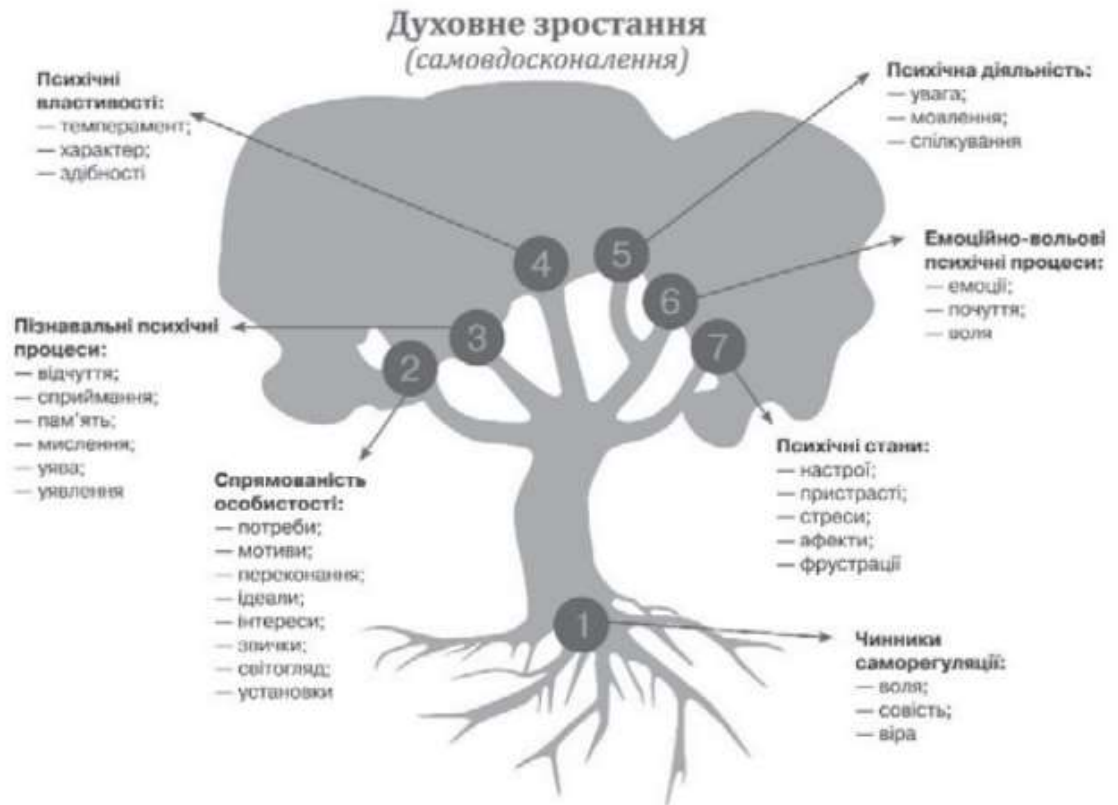
50–199 балів – високий рівень;

200–299 балів – межовий рівень;

300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження.

**Психологічна структура особистості за С. Максименко,
Н. Жигайло**



Додаток Д**Правила аутогенного тренування**

1. Займатися аутогенним тренуванням слід систематично. Тільки так можна досягти максимального успіху.
2. Краще тренуватися вранці, після пробудження, і ввечері, перед сном. Якщо є можливість, можна робити вправи і вдень.
3. Всі вправи аутогенного тренування повинні підкорятися самоконтролю. Виконувати їх потрібно завжди так само ретельно, як і в перший день занять.
4. Аутогенне тренування слід розглядати як особливу психічну гімнастику. У зв'язку з цим не можна переривати тренування.
5. Всі формули аутогенного тренування слід вимовляти подумки, максимально концентруючи увагу на змісті.
6. Не забувайте, що будь-яка вправа аутогенного тренування спрямована на вдосконалення особистості, а не на окремі зміни в організмі.