

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

СЕНИК Алла Михайлівна

**Умови та особливості розвитку стресостійкості студентів в умовах
війни/Conditions and features of the students' stress resistance
development under war conditions**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСЗм-21
А.М. Сенік

Науковий керівник
к.пс.н., доцент, М.Б. Бригадир

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«___» _____ 20___ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

АНОТАЦІЯ

Сеник А.М. Умови та особливості розвитку стресостійкості студентів в умовах війни. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2025. 53 с.

У магістерській роботі досліджені умови та особливості розвитку стресостійкості студентів в умовах війни. Зокрема, вивчені методологічні підходи до вивчення стресостійкості студентської молоді, означені актуальні стресори студентського життя під час війни, виявлені особливості розвитку стресостійкості студентів під час війни, дані теоретичні і практичні рекомендації щодо вивчення особливостей розвитку стресостійкості студентів.

ANNOTATION

Senyk A.M. Conditions and features of the students' stress resistance development under war conditions. Manuscript.

Research for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 053 Psychology. West Ukrainian National University. Ternopil, 2025. 53 p.

The master's thesis investigates the conditions and features of the development of students' stress resistance in wartime. In particular, methodological approaches to studying the stress resistance of student youth are studied, relevant stressors of student life during wartime are identified, features of the development of students' stress resistance during wartime are identified, and theoretical and practical recommendations are given for studying the features of the development of students' stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ	
ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ	6
1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психологічній науці	6
1.2. Методологічні підходи до вивчення стресостійкості студентської молоді	10
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	19
2.1. Актуальні стресори студентського життя під час війни	19
2.2. Особливості розвитку стресостійкості студентів під час війни	23
Висновки до розділу 2	28
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ	30
3.1. Практика вивчення стресостійкості студентів під час війни	30
3.2. Теоретичні і практичні рекомендації щодо вивчення особливостей розвитку стресостійкості студентів	40
Висновки до розділу 3	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна в Україні поставила молодь, зокрема студентство, перед викликами, які за своєю глибиною, тривалістю та інтенсивністю не мають історичних аналогів у новітній українській дійсності. І саме в таких складних умовах молодь формує власну ідентичність, набуває світоглядної цілісності та здійснює перші кроки у професійній і соціальній самореалізації. Життя студентів ускладнене глибокими деструктивними трансформаціями, спричиненими війною, а саме: фізичною загрозою життю, постійним відчуттям небезпеки, втратами, порушенням освітнього процесу, зниженням мотивації до навчання, соціальною відчуженістю, депривацією звичних форм комунікації, розривом із ціннісною та культурною спадщиною. У наслідок цього у них виникає стійке психоемоційне перенавантаження, формується досвід виживання у складних ситуаціях. Здатність до внутрішньої мобілізації в таких умовах, опанування емоцій, подолання тривоги та збереження цілісності «Я» постає не лише показником психологічної стійкості, але й актом глибоко людського, екзистенційного зусилля, спрямованого на збереження сенсу, гідності, життєздатності. Все перелічене зумовлює підвищену увагу науковців до вивчення стресостійкості студентів в умовах війни та способів її розвитку.

Стан наукової розробленості проблеми. Проблема розвитку стресостійкості студентів за умов війни вимагає комплексного наукового аналізу, міждисциплінарного осмислення та практичного втілення в освітніх, соціальних і психологічних програмах підтримки. Адже саме студентська молодь – це не лише соціальна група, яка потребує допомоги, а й потенційна еліта нації, стратегічний ресурс її відновлення, розвитку та майбутнього поступу. Проблема стресостійкості традиційно розглядалася у працях таких вітчизняних дослідників, як О. Байер [3], В. Калошин [9-10],

М. Корольчук [13], В. Корольчук [14], М. Шпак[48], Д. Хома [43], М. Дідух [43], Н. Слободяник [35], О. Марковець [18], М. Цимбалюк [44], Н. Жигайло [44], О. Олійник [23], А. Степова [36], Т. Титаренко [37], О. Шевченко [47] та ін. Окремі аспекти психологічного функціонування студентства в умовах війни розглядалися у сучасних емпіричних роботах (2022–2025). Проте комплексне вивчення умов та психологічних механізмів розвитку стресостійкості саме у студентської молоді під час воєнного стану ще не знайшло повного висвітлення, що визначає необхідність цього кваліфікаційного магістерського дослідження.

Об’єкт дослідження: психологічне благополуччя студентів в умовах війни.

Предмет дослідження: умови та особливості розвитку стресостійкості студентів у ситуації воєнного конфлікту.

Мета дослідження: визначити умови, чинники та психологічні механізми розвитку стресостійкості студентів в умовах війни.

Завдання дослідження:

- 1) дослідити стан вивчення поняття стресу та стресостійкості в психологічній науці;
- 2) розкрити методологічні підходи до вивчення стресостійкості студентської молоді;
- 3) означити актуальні стресори студентського життя під час війни;
- 4) виявити особливості розвитку стресостійкості студентів під час війни;
- 5) розробити теоретичні і практичні рекомендації щодо вивчення особливостей розвитку стресостійкості студентів.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури. Емпіричні: Бостонський тест на стресостійкість); методика суб’єктивної оцінки ситуаційної та особистісної тривожності; шкала оптимізму та активності. Статистичні: метод кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Наукова новизна дослідження.

Уперше на теоретико-емпіричному рівні проаналізовано комплекс чинників, що сприяють або перешкоджають розвитку стресостійкості студентів в умовах війни. Визначено типологію реакцій на стрес, специфіку копінг-стратегій, роль соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів особистості у подоланні кризових ситуацій. Сформульовано модель розвитку стресостійкості студентської молоді в екстремальному довкіллі.

Практичне значення дослідження. Результати кваліфікаційного дослідження можуть використовуватись у роботі психологічних служб закладів вищої освіти, розробці психопрофілактичних програм та тренінгів з розвитку стресостійкості. Запропоновані рекомендації можуть стати основою для освітніх ініціатив, спрямованих на формування психологічної готовності молоді до дій в умовах невизначеності, спричинених війною.

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг становить 68 сторінок, із них 50 сторінок склав основний текст. Результати дослідження відображені в двох авторських публікаціях.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психологічній науці

В сучасних умовах стрес присутній в житті кожної людини. Тому від вміння протидіяти стресу залежить ефективність та результат будь якої діяльності. Особливо це є актуальним в сучасних українських реаліях, коли війна докорінно змінила звичний спосіб життя українців.

Турбота про збереження психологічного здоров'я, зокрема через формування та розвиток стресостійкості, стала одним із значних завдань психології сьогодення. Важливість вивчення проблеми стресу і стресостійкості в сучасному суспільстві визначається соціальним замовленням, зумовленим соціальною, економічною, політичною і практичною необхідністю збереження належного рівня стресостійкості в суспільно необхідних видах діяльності. Розвиток стресостійкості тісно пов'язаний із особливостями переходу до інформаційного суспільства, прискоренням науково-технічного прогресу, підвищенням конкуренції та вимог до професійної діяльності. Ключового значення становлення стресостійкості набуває у професіях, що пов'язані із екстремальними та емоційно напруженими умовами.

Проблему стресостійкості досліджували зарубіжні науковці: Д. Амірхан, Д. Грінберг, В. Кеннон, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Г. Сельє, С. Фолькман, та ін. Єдиного визначення стресостійкості немає, і багато авторів стресостійкість зводять лише до емоційної стійкості, хоча ці поняття не є тотожними. Спільним для них є підтримка оптимальної працездатності та ефективної діяльності у складних ситуаціях; здатність особистості зберігати раціональний психічний стан при впливі негативних

чинників. Базою стресостійкості є саморегуляція людини, що складається з певних компонентів, які стилістично різноманітні. Р. Лазарус, Л.Л. Мерфі, С. Фолкман, Н. Хаан визначають дану характеристику як емоційно обумовлені механізми, що дозволяють впоратися зі стресом (копінг-механізми), і механізми психологічного захисту.

Сучасні науковці розглядають стресостійкість як особистісну рису, формування якої відбувається за допомогою комплексу взаємопов'язаних складових. До них належать:

1) *психофізіологічний компонент*, що охоплює індивідуальні особливості та тип нервової системи;

2) *емоційний компонент*, відображає набуті емоційні реакції, формування яких відбувалося в процесі подолання стресових або екстремальних ситуацій. Емоційний компонент включає: тривожність, страх самовираження, страх у спілкуванні з викладачами та одногрупниками, фрустрацію потреби в досягненні успіху, вербальну і фізичну агресію, напругу, підозрілість, образи, низьку емоційну стійкість та адекватність самооцінки;

3) *мотиваційний аспект*, де сила мотивів визначає рівень емоційної стабільності. Показниками мотиваційного компоненту є: пізнавальні, комунікативні, емоційні мотиви, мотив саморозвитку, активна позиція студента, мотив досягнення, зовнішні мотиви;

4) *вольовий компонент*, пов'язаний зі здатністю до свідомої саморегуляції та адаптації поведінки відповідно до обставин. Складовими вольового критерію є: впевненість в собі, самоконтроль, стриманість, активність, відповідальне ставлення до навчання, відчуття обов'язку, дотримання дисципліни;

5) *інформаційний компонент*, поєднує рівень професійної обізнаності, підготовленості та спроможності діяти ефективно в умовах стресу;

б) *інтелектуальний компонент*, охоплює загальний рівень інтелекту, практичність мислення, цікавість, уяву, вміння аналізувати та відстоювати свої ідеї, прогнозування та прийняття рішень щодо оптимальних способів дій у складних ситуаціях, академічну успішність.

За останні роки серед науковців зарубіжних країнах спостерігається підвищений інтерес до стресостійкості та факторів, що впливають на її розвиток. Дослідження цього феномена розпочалося з кінця минулого століття. Саме тоді виділилась окрема галузь психологічного знання – стрес-менеджмент, яка займається проблемою ефективного подолання стресу у напрямку розробки та застосування програм медичної та організаційної допомоги у стресових ситуаціях, а також оздоровлення та адаптації населення, зниження психосоціальних ризиків, підвищення якості життя.

Українська науковиця Н. Слободяник під стресостійкістю розуміє «системну характеристику, що обумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я» [35].

Д. Хома та М. Дідух вважають, що стресостійкість у студентів визначається наявністю стресогенних факторів, а саме: складання іспитів, необхідністю самовизначення у майбутній професійній діяльності [43].

М. Шпак розглядає стресостійкість як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір. На його думку стійкість організму до стресу сприяє успішній адаптації, а також є корисною захисною функцією за допомогою якої людина здатна чинити опір негативному впливу внутрішніх та зовнішніх стресорів [48].

Здійснивши аналіз різних наукових підходів зарубіжних та вітчизняних вчених щодо визначення даного поняття, можна висновувати, що стресостійкість – є важливою властивістю особистості за допомогою якої індивід здатний пристосовуватись до умов зовнішнього середовища,

при цьому зберігаються внутрішні ресурси, що забезпечують послідовність та результативність діяльності.

Залежно від рівня стресостійкості виділяють чотири типи людей:

1.*Стресонестійкі.* Такий тип людей відчуває стрес при будь-якій несподіваній події. Вони відчувають комфорт в умовах стабільності та передбачуваності, з мінімальною кількістю незвичних ситуацій. У відповідь на стрес вони часто губляться і можуть проявляти неадекватну поведінку.

2.*Стрестреновані.* Для даного типу людей характерною є адаптація до повільних і поступових змін, що не викликає у них труднощів. Проте при появі різких змін у них виникає страх, порушується логічне мислення, втрачається рівновага, можуть з'явитися депресивні стани.

3.*Стресогальмівні.* До цієї групи належать активні люди, які здатні спокійно реагувати на різкі зміни. Їм властива адаптація до будь-яких умов, а їхні реакції є оптимальними та ефективними; нервова система відрізняється витривалістю і здатністю витримувати значні навантаження.

4.*Стресостійкі.* Дана категорія осіб характеризується стійкою психікою, яку фактично неможливо порушити. Їм притаманний високий темп життєдіяльності: вони не приймають стабільність та розміреність життя, здатні жити в умовах постійного стресу без шкоди для фізичного чи психічного здоров'я.

Стресостійкість – комплексне утворення, яке поєднує в собі сукупність когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових характеристик особистості. З точки зору психології – це здатність індивіда ефективно функціонувати в стресових ситуаціях, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу, суб'єктивну активність та здатність адаптуватись до складних умов. Стресостійкість не є вродженою чи сталою якістю, вона здатна змінюватись протягом усього життя людини. На її розвиток впливає ряд факторів, а саме: психофізіологічні особливості людини, набутий індивідуальний досвід, соціальне середовище. Важливими в розвитку

стресостійкості є стиль поведінки та діяльності, вміння реагувати на складні життєві ситуації. Дані характеристики діють як модератори, що опосередковують вплив зовнішніх подразників і внутрішніх психоемоційних ресурсів на здатність людини справлятися із стресовими ситуаціями. Індивідуальний стиль роботи (цілеспрямованість, самодисципліна, відповідальність та гнучкість у прийнятті рішень) є внутрішнім механізмом захисту від впливу різних стресорів. Оптимальна стресостійкість має поєднувати здатність витримувати навантаження і вміння співпереживати.

1.2. Методологічні підходи до вивчення стресостійкості студентської молоді

Особливу зацікавленість у науковців викликає феномен стресостійкості студентів, що обумовлено його тісним зв'язком з ефективністю навчальної діяльності, формуванням професійної ідентичності, а також недостатнім рівнем теоретико-емпіричного опрацювання даної проблеми в психології. Необхідність таких досліджень спричинена зростанням дисгармонійних та деструктивних компонентів особистісної сфери студентів, що негативно позначається на їхньому житті, психоемоційному благополуччі та професійному становленні. В умовах нестабільного соціального середовища, а також збільшення когнітивного та емоційного навантаження, дослідження механізмів адаптації стрес-протидія та внутрішньої резистентності особистості є важливим.

Серед науковців не існує усталеного визначення поняття «стресостійкість», але в його основі лежить здатність людини ефективно справлятися зі стресом та адаптуватись до нього. Стресостійкість часто ототожнюється із сукупністю емоційної стабільності, психологічної

резистентності до стресу, фрустраційної толерантності, розглядаючи її як комплексну психічну якість [4; 9; 24; 39; 54]. В інженерній психології феномен розглядається як здатність оператора до збереження ефективності професійної діяльності в умовах підвищеного ризику, що реалізується через єдність предметно-діяльнісного, фізіологічного та психологічного компонентів [9; 22; 34; 51].

Стресостійкість є інтегративною характеристикою, що забезпечує гармонійну взаємодію емоційних, когнітивних і вольових процесів у стресогенних ситуаціях [11; 27; 33]. Науковці акцентують увагу на потенційній неадаптивності стійкості до стресу, вказуючи на можливу недостатню гнучкість і неадекватне відображення ситуації. Тут пропонується визначення стресостійкості як інтегральної властивості особистості, що забезпечує оптимальне досягнення цілей у складних емоційних умовах через взаємодію емоційного, інтелектуального, мотиваційного та вольового компонентів [2; 18; 22; 43; 49]. Спираючись на теорію інтегральної індивідуальності часто розглядають стресостійкість як системну індивідуально-психологічну властивість, що забезпечує гомеостаз і ефективну взаємодію з середовищем у різних умовах життєдіяльності [4; 20; 23; 29; 36; 50].

Значний інтерес у дослідників становить вивчення індивідуальних особливостей, що визначають рівень стресостійкості. Особливої уваги заслуговує характеристика осіб типу А (так званий коронарний тип), які демонструють вищу схильність до дистресу внаслідок домінування таких рис, як нетерплячість, змагальність, агресивність і тривожність [1; 7; 12; 33; 52]. Учені підкреслюють залежність стресостійкості від функціонального стану симпатико-адреналової і гіпофізарно-надниркової систем, що відповідають за фізіологічні реакції на стрес [5; 11]. Низький рівень стресостійкості корелює з недостатньою здатністю до адекватної оцінки ситуацій, прийняття обґрунтованих рішень та мобілізації ресурсів у критичних обставинах [6; 13; 46].

Сила нервової системи є одним із базових чинників індивідуальної стресостійкості. При високому психоемоційному навантаженні особи з сильною нервовою системою демонструють вищу ефективність діяльності завдяки кращій мобілізації ресурсів [23]. Інертність та рухливість нервових процесів також мають суттєве значення. Результати досліджень підтверджують, що рухливі типи демонструють вищу працездатність і адаптивність в екстремальних умовах [10; 42; 47]. Інертні особи схильні до підвищеної тривожності та нестабільності поведінкових реакцій. Темперамент, як базове інтегративне утворення, значною мірою визначає схильність до стресу. Зокрема, типологія Г. Айзенка (екстраверсія-інтроверсія, нейротизм) та І. Павлова (сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів) дозволяє виявити зв'язок між типом темпераменту і рівнем стресорної вразливості [3; 19; 23; 33; 39; 47]. Високий рівень тривожності розглядається як чинник, що значно знижує ефективність діяльності у стресогенних умовах. Надмірна тривожність спричиняє нераціональні енергетичні витрати, що унеможлиблює продуктивну реалізацію інтелектуальних ресурсів особистості [5; 14; 43]. У контексті гендерного підходу численні дослідження підтверджують вищу стійкість жінок до помірно інтенсивних і тривалих емоціогенних чинників, що пояснюється як біологічними (нейроендокринними), так і соціокультурними чинниками. Водночас наголос робиться на тому, що психологічні риси, які пов'язані з маскулінністю чи фемінінністю, формуються під впливом не лише біологічних передумов а й в процесі гендерно-рольової соціалізації. Отже, стресостійкість обумовлюється такими факторами: нейрофізіологічними, особистісно-психологічними і соціокультурними.

Ставлення людини до себе завершує структуру характеру, забезпечуючи цілісність особистості. Самооцінка виконує важливі функції саморегуляції та контролю розвитку, сприяючи формуванню та стабілізації особистісної єдності. Поняття самооцінки конкретизує ставлення людини

до себе. Вона є центральним компонентом структури особистості, її осередком. Формування самооцінки відбувається у процесі діяльності та взаємодії з іншими людьми. Значну вплив на формування самооцінки особистості відіграє суспільство. Ставлення до себе виникає пізніше за інші форми ставлення до світу, однак саме тому займає надважливе місце в системі особистісних відносин. Самооцінка тісно пов'язана з процесами соціальної адаптації та дезадаптації. Адекватна й висока самооцінка виступає важливим чинником стресостійкості в умовах напруженої діяльності.

Варто підкреслити необхідність розкриття сутності людини не лише як особистості чи індивіда, а і як суб'єкта основних форм соціальної діяльності – праці, пізнання та спілкування. Саме через ці види активності відбувається інтеріоризація зовнішніх впливів і формування внутрішнього світу особистості. Особистість – це вершина структури людських властивостей, тоді як індивідуальність – її глибина. Одним із каналів, що забезпечує зв'язок індивідуальності із зовнішнім світом, – це суб'єктність. Індивідуальність та особистість формуються та виявляються у процесі суб'єкт-суб'єктних (спілкування) та суб'єкт-об'єктних (праця, пізнання) відносин, що найкраще проявляється у стилях діяльності.

Індивідуальний стиль діяльності є інтегральним результатом взаємодії суб'єкта з об'єктом [5; 8; 29; 31; 47]. Це складне психічне утворення, що залежить як від особистісних властивостей, так і від зовнішніх умов. Такий стиль дозволяє людині краще адаптуватися та бути більш стійкою до стресу.

Означимо три варіанти співвідношення стилю діяльності та її ефективності:

1) стиль діяльності обирається відповідно до індивідуальних нахилів, незважаючи на вимоги цієї діяльності – ефективність зазвичай низька;

2) стиль діяльності формується відповідно до умов і вимог діяльності – ефективність може зростати, але спочатку спостерігається напруження та дискомфорт;

3) стиль узгоджується як з індивідуальними особливостями, так і з умовами діяльності – це оптимальний варіант, за допомогою якого забезпечується висока ефективність і позитивне емоційний тло.

Молоді люди з рухомою та лабільною нервовою системою мають вищі швидкісні характеристики, ніж ті, у кого нервова система інертна. Ці відмінності впливають на швидкість опанування навчальною діяльністю, легкість перемикання уваги, темп виконання дій. У той же час інертні індивіди демонструють переваги в монотонних та повільних видах діяльності. Співвідношення орієнтовних та виконавчих дій відрізняється у людей з різними типами нервової системи: у одних орієнтовна діяльність більш відокремлена, в інших – інтегрована з виконавчою. У процесуальній стороні стилю важливо враховувати не лише внутрішні характеристики суб'єкта, а й зовнішні умови, у яких здійснюється діяльність. Переваги у виборі завдань залежать від рухливості нервової системи: рухомі віддають перевагу різноманітним та динамічним діям, інертні – одноманітним і повільним. Результативна сторона стилю діяльності є неоднозначною: висока продуктивність в одному аспекті може поєднуватися з низькими показниками в іншому.

Відмінності в результативності діяльності не обов'язково свідчать про неуспішність, а ймовірніше про різні рівні розвитку стилю. Раціональний стиль діяльності може мати свої варіанти й рівні ефективності. Отже, продуктивність навчання та праці визначається не стільки психодинамічними характеристиками, скільки особливостями стилю виконання діяльності.

Психологія подолання вивчає механізми, за допомогою яких людина емоційно й раціонально регулює свою поведінку з метою досягнення адаптації або зміни життєвих обставин відповідно до своїх цілей. Для

диференціації типів реагування, зважаючи на ставлення особистості до ситуації, виокремлюють стилі реагування. Загалом їх поділяють на:

- 1) захисні – спрямовані на психологічний захист;
- 2) конструктивні – активна поведінка, спрямована на вирішення проблеми.

Спочатку обидва варіанти позначалися терміном *coping*, але згодом цей термін залишився лише за конструктивними формами, а для захисних – почали використовувати слово *defence*. Незважаючи на варіативність поведінки у стресових ситуаціях, за Р. Лазарусом, існують два базові типи *coping*-реакцій: конструктивний і захисний [6; 15;39; 46].

Науковці ієрархізували ці стилі – від найефективніших до менш адаптивних. Г. Томе запропонував структуру з верхніми та нижніми рівнями:

- 1) верхні рівні: прагнення до успіху, аналіз ситуації, підтримка себе тощо;
- 2) нижні рівні: уникнення, знецінення інших, емоційний дистрес, скарги на здоров'я.

За допомогою цієї моделі можна аналізувати поведінку особистості в реальних умовах та передбачати ефективність її реакцій.

Дослідники встановили зв'язок між рівнем індивідуальної стресостійкості та різними показниками психофізичного благополуччя особистості. Зокрема, спостерігалась взаємозалежність між високим рівнем стресостійкості і зниженням імовірності виникнення гострих захворювань за певний період часу. У поведінкових проявах підвищена стійкість до стресу характеризувалась нечастим використанням деструктивних копінг-стратегій, таких як тютюнопаління та вживанням алкоголю. Такі шкідливі звички, хоч і здатні забезпечувати полегшення на певний час, у майбутньому можуть спричинити серйозні порушення соматичного здоров'я, знизити загальну здатність особистості чинити опір стресогенним факторам. Люди з високою стресостійкістю

характеризуються стабільною емоційно-вольовою сферою, високим рівнем розвитку загальних інтелектуальних здібностей, активною життєвою позицією, високою адаптацією та самореалізацією, адекватною самооцінкою, відсутністю ворожих та агресивних реакцій, низьким рівнем тривожності, задоволеністю своїм статусом. Окрім того, встановлено зв'язок між рівнем стресостійкості та ступенем вираженості синдрому емоційного вигорання [1; 4; 11; 29; 36; 54].

Тому, висока індивідуальна стресостійкість є визначальним фактором у запобіганні та розвитку психологічного стресу, що значно впливає на якість життя і професійну діяльність людини. Можна стверджувати, що індивідуальна стресостійкість є захисною функцією, яка зменшує вплив зовнішніх стресорів та забезпечує високий рівень психічного та фізичного здоров'я навіть у критичних обставинах та життєвих труднощах. В умовах зростаючої соціальної напруги питання формування високого рівня стресостійкості набуває особливої актуальності.

Студенти, під час навчального процесу, досить часто стикаються з інтелектуальним та емоційним навантаженням, що спричиняє виникнення негативного ставлення до освітньої діяльності. Одним із чинників цього явища є зниження стресостійкості, що супроводжується порушеннями у когнітивній, емоційній, мотиваційній і поведінковій сферах.

Стресостійкість студентів є властивістю особистості, що об'єднує низький рівень тривожності, емоційну стабільність, адекватну самооцінку, високу працездатність та відображається у різних видах діяльності. До структури особистісного компонента стресостійкості студентів у контексті інтелектуальних випробувань входять:

- 1) адекватна самооцінка,
- 2) інтернальний локус контролю,
- 3) мотивація досягнення,
- 4) емоційна стабільність.

Чинники, що гальмують розвиток цієї якості: 1) дистрес, 2) страх невдачі, 3) поганий стан здоров'я, 4) низька самооцінка, 5) дефіцит часу.

Як бачимо, методологічні підходи до вивчення стресостійкості студентської молоді надають можливість оцінити рівень стресостійкості та виявити індивідуальні особливості реакцій на стрес. Поєднання різних підходів забезпечує комплексне та глибоке розуміння цього психологічного феномену в контексті навчальної та соціальної діяльності студентів. Однак, питання формування стресостійкості в студентській навчальній діяльності розглядається в окремих публікаціях але є недостатньо вивченим. Актуальність проблеми підсилюється наявністю суперечностей між високим рівнем теоретичного осмислення феномену стресостійкості та недостатністю практичних розробок, спрямованих на розвиток позитивного ставлення студентів до навчання. На сьогодні бракує ефективних психолого-педагогічних технологій, які б сприяли цьому процесу.

Висновки до розділу 1

Стресостійкість – це характеристика особистості, яка забезпечує здатність людини ефективно долати складні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я; необхідна складова особистісно-професійного розвитку; проявляється в активізації функціональних ресурсів людини, в зміні працездатності та поведінці для попередження негативних емоційних переживань і порушенні ефективності діяльності.

Сучасне суспільство і процеси що відбуваються в ньому, висувають підвищені вимоги до стресостійкості особистості та її здатності знаходити вихід з важких життєвих ситуацій. Формування стресостійкості є актуальним для кожної людини, але особливого значення воно набуває у

випадках коли людина потрапляє в специфічні чи складні життєві ситуації. Серед важливих напрямів прикладного вивчення стресостійкості молоді особливого значення набуває освітня та професійна сфери, де умови діяльності характеризуються високим емоційним напруження, швидкими змінами і необхідністю миттєвого прийняття рішень в ситуації невизначеності. Навчальна діяльність студентів потребує вміння адаптовуватись до нових форм освітнього процесу, інформаційного навантаження та ефективного планування свого часу. Усе це вимагає розвиненої стресостійкості як важливого психологічного ресурсу.

Таким чином, формування стресостійкості є головним чинником ефективності професійної діяльності та психічного благополуччя в освітньому середовищі. Узагальнюючи, можна стверджувати, що стресостійкість є не лише важливою характеристикою молоді особистості, а й ресурсом, який забезпечує адаптацію, самореалізацію та успішну соціалізацію індивіда в умовах сучасного динамічного суспільства. Її дослідження у контексті суб'єктного підходу дозволяє розкрити глибші механізми психологічної регуляції, що відкриває нові перспективи для практичної психології, освіти та професійного розвитку.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Актуальні стресори студентського життя в умовах воєнного стану

Війна є екстремальним, суспільно-політичним та соціальні-психологічним контекстом, який докорінно змінив звичні умови життя та діяльності українців. Питання впливу військових дій на студентів сьогодні набуває особливої актуальності в Україні, де війна стала не лише реальністю, а й постійним фоном повсякденного життя. Психоемоційний стан молоді в період дії військового стану визначається цілим спектром чинників – від безпосередньої загрози життю до хронічного емоційного виснаження, що виникає внаслідок постійного інформаційного тиску, втрати соціальної стабільності та невизначеності майбутнього. Психологи класифікують подібні ситуації як «травмуючі життєві події», що здатні спричинити посттравматичні стресові розлади (ПТСР), депресивні і тривожні стани, порушення сну та зниження когнітивних функцій.

В сучасних умовах для українського студентства притаманна підвищена тривожність, втома, апатія, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги. Такий емоційно-психологічний стан впливає на навчання, мотивацію та здатність до саморегуляції. Найбільш уразливими є студенти, які вимушено виїхали із зони бойових дій, втратили соціальні зв'язки, відчуття безпеки та впевненості у завтрашньому дні. Окрім індивідуальних реакцій, війна вплинула і на студентські колективи. Спостерігається тенденція до замкненості, втрати довіри, роз'єднаності, виникнення депресії та в деяких випадках агресії. Проте для частини студентів воєнний стан спровокував розвиток адаптаційних механізмів,

внаслідок чого зростає громадянська активність, підвищується рівень емпатії, проявляється зрілість та формується новий рівень відповідальності.

Вартими уваги є дослідження М. Цимбалюк та Н. Жигайло, присвячені формуванню стресостійкості студентів в умовах війни. Дослідження стресостійкості здійснювалось у двох напрямках: за своєю природою (генетично успадкована стійкість до стресу) і як властивість, що формується протягом усього життя людини. На їх думку, стресостійкість – є властивістю особистості, що проявляється через здатність протидіяти стресовим ситуаціям. Дослідниці розробили програму розвитку духовних цінностей студента, за допомогою якої зберігається фізичне та психічне здоров'я, відбувається успішний вихід із стану невизначеності, незахищеності, пригнічення та депресії [44].

Питанням формування стресостійкості студентів в умовах війни займалась Л. Потапюк. На її думку стресостійкість це «сукупність особистих якостей, що дають можливість студентам переживати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для діяльності та здоров'я; індивідуальну реакцію студентів, яка визначається їх суб'єктивною оцінкою загрози та своїх ресурсів для подолання цієї небезпеки» [26].

Важливий вплив на розвиток стресостійкості має освітнє довкілля, яке під час війни зазнало значної трансформації. Перехід на дистанційну або змішану форму навчання, порушення звичного режиму дня, обмеження доступу до практичної підготовки та безпосереднього спілкування з викладачами – все це негативно позначається на емоційному стані студентів. Водночас освітні заклади, які запроваджують програми психологічної підтримки, створюють безпечне інформаційне середовище, розвивають культуру турботи, демонструють вищий рівень адаптації студентів до стресогенних умов.

На думку Л. Омельченко «розвиток стресостійкості студентів як здатності ефективно здійснювати навчальну діяльність та особистісний розвиток у процесі стресових ситуацій, що виникають в освітньому середовищі, буде залежати від можливості скористатися ресурсним потенціалом, який може забезпечувати саме середовище» [28]. Виходячи з теоретичного аналізу структури освітнього середовища та чинників, що сприяють розвитку стресостійкості, було виокремлено умови, за яких відбувається розвиток стресостійкості студентів, а саме: фізіологічний (матеріально-технічний) компонент, особистісний компонент, діяльнісний компонент, оцінювальний рівень, соціокультурний компонент [28].

В. Кривошей вважає що на розвиток стресостійкості студентів впливають педагогічні умови «як свідомо сконструйовані педагогом зовнішні обставини, які здійснюють суттєвий вплив на протікання педагогічного процесу та спричиняють підвищення можливості здобувача вищої освіти протистояти певним стресорам, успішно адаптуватися до них. Тобто, педагогічні умови розвитку стресостійкості спрямовані на підвищення здатності здобувачів освіти ефективно впоратися зі стресом і долати труднощі в навчанні та в особистому житті» [16].

Наукові підходи до вивчення впливу стресових подій (зокрема, концепція психологічної резильєнтності) дозволяють розглядати війну не лише як загрозу, але й як чинник для розвитку нових особистісних ресурсів. Формування стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції, рефлексії, підтримка соціальних контактів, участь у волонтерських ініціативах – усе це сприяє зменшенню негативного впливу воєнного стану на психіку студентської молоді [6; 14; 39; 47].

Сучасні дослідження у сфері психології стресу та освітньої адаптації засвідчують, що війна радикально посилює навантаження на психіку студентів. Тому актуальним є вивчення стресорів, що здійснюють вплив на психічний стан молоді.

Стресори – це подразники або обставини, які порушують психологічну рівновагу особистості. У випадку студентства вони мають як об’єктивний, так і суб’єктивний характер, посилений триваючим станом небезпеки, невизначеності та емоційної нестабільності. Серед найбільш актуальних стресорів студентського життя в умовах війни можна виокремити кілька ключових груп (рис. 2.1).

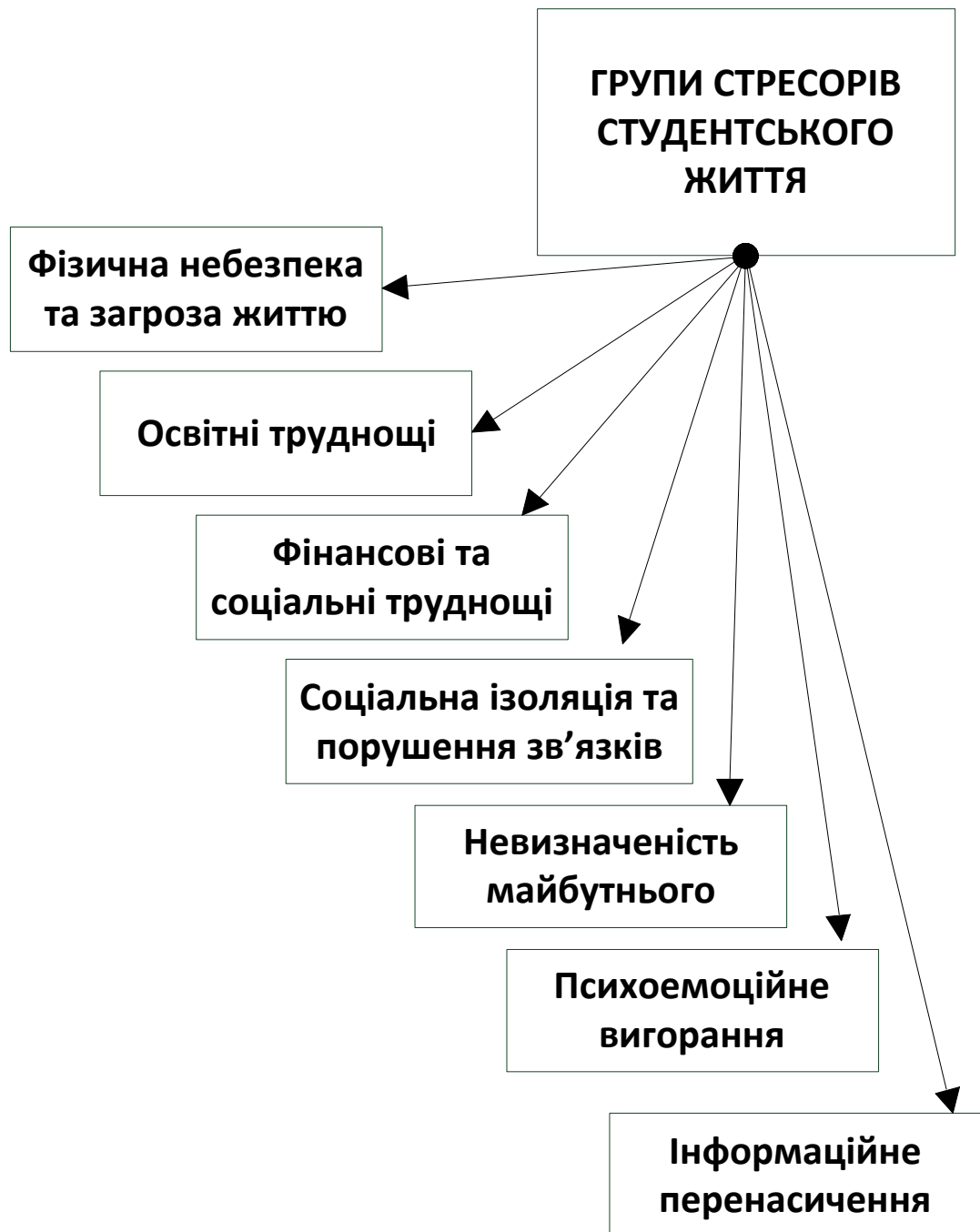


Рис. 2.1. Групи стресорів студентського життя

Фізична небезпека та загроза життю. Постійні повітряні тривоги, обстріли, руйнування або втрата близьких людей змушують студентів перебувати у стані постійної тривоги. Навіть ті, хто проживає в безпечніших регіонах чи за кордоном, відчувають вплив колективної травми через інформаційне перенасичення та емоційну включеність.

Освітні труднощі. Війна порушила стабільність в освітньому процесі: часті переходи з офлайн на онлайн навчання, поганий або відсутній інтернет-зв'язок, втрата доступу до навчальних ресурсів, перенесення екзаменаційних сесій. У багатьох студентів спостерігається зниження навчальної мотивації, складність концентрації уваги, відчуття марності зусиль в умовах невизначеного майбутнього.

Фінансові та соціальні труднощі. Втрата роботи, відсутність стипендії, економічна нестабільність у родинах – усе це суттєво посилює соціально-матеріальні стресори. Деякі студенти вимушено поєднують навчання з низькооплачуваною роботою або доглядом за молодшими чи хворими членами родини.

Соціальна ізоляція та порушення міжособистісних зв'язків. Через переселення і дистанційне навчання значна кількість студентів втратила контакт із друзями, викладачами, колективами. Нестача живої комунікації посилює відчуття самотності та соціальної відчуженості, що особливо критично в період, коли формується особистісна ідентичність.

Невизначеність майбутнього. Війна ставить під сумнів довгострокові плани: завершення навчання, побудову кар'єри, створення сім'ї, самореалізацію. Така невизначеність посилює тривожність, викликає апатію або розгубленість, знижує здатність планувати і приймати рішення.

Психоемоційне вигорання та інформаційне перенасичення. Постійне споживання негативного контенту – новини про втрати, руйнування, політичну нестабільність – провокує стан емоційного виснаження, апатії або «емоційного відключення», що також є захисною, але небезпечною реакцією психіки.

Можна констатувати, що від індивідуального рівня стресостійкості, наявності соціальної, родинної та психологічної підтримки, а також від особистісних стратегій подолання стресів, залежить інтенсивність сприйняття стресорів. Зокрема, студенти з активною життєвою позицією, які займаються волонтерською діяльністю та мають чіткі цілі, демонструють вищий рівень адаптації та зниження впливу негативних чинників.

2.2. Особливості розвитку стресостійкості студентів під час війни

Стресостійкість є важливим фактором, який впливає на загальне благополуччя і якість життя студента; це властивість особистості, яку можна і треба розвивати та підвищувати. Від рівня розвитку стресостійкості залежить фізичне, психологічне здоров'я, а також професійний та особистісний розвиток. Розвиток стресостійкості забезпечує покращення психоемоційного стану, формуючи при цьому здатність до самоконтролю в умовах стресу.

Доведено, що рівень стресостійкості та ефективність адаптаційних реакцій людини прямо пов'язані зі здатністю здійснювати діяльність в умовах підвищеного навантаження без негативного впливу на фізичне та психологічне благополуччя.

Науковці виділяють дві стадії розвитку стресостійкості. Перша стадія розвитку стресостійкості – діагностична, яка вивчає психофізіологічний та соціально-психологічний компоненти. До психофізіологічного компоненту належать індивідуально-типологічні властивості центральної нервової системи, а саме: сила, рухливість, врівноваженість нервових процесів. Соціально-психологічний компонент досліджує індивідуально-психологічні характеристики, такі як рівень самооцінки, стратегії подолання стресу, реактивну та особистісну

тривожності. Друга стадія розвитку стресостійкості передбачає проведення корекційних заходів, що є важливою умовою підтримання психологічного здоров'я та запобігання дезадаптивним проявам. Психологічна корекція посилює регулятивні функції психіки, підвищує ефективність психічних процесів, станів та індивідуально-психологічних особливостей.

На думку В.Лелеки, розвивати стресостійкість у студентської молоді в умовах війни можна засобами фізичної культури, оскільки рухова активність здатна покращити фізичний та психоемоційний стан [17].

Також основними напрямками розвитку стресостійкості студентів є: розвиток позитивної Я-концепції, підвищення впевненості у собі, формування активної життєвої позиції, мобілізація внутрішніх ресурсів, зниження рівня тривожності та профілактика негативних форм поведінки.

Позитивна Я-концепція, як психологічний феномен, формує саморозвиток, самовдосконалення, самоврядування та само актуалізацію особистості. За визначенням О.Фурман «позитивно-гармонійна Я-концепція – це складна динамічна система уявлень та установок людини про себе як про суб'єкта, особистість, індивідуальність та універсума діяльності у взаємозв'язку і взаємодоповненні її ментально-когнітивного (Я-образ), емоційно-оцінкового (Я-ставлення), вчинково-креативного (Я-вчинок), і спонтанно-духовного (Я духовне) компонентів у структурі інноваційно-психологічного клімату» [40, с. 195].

Позитивна Я-концепція може бути ефективно реалізована у процесі навчання за умови створення відповідного психологічного середовища та використання спеціальних психолого-педагогічних методів.

Розвиток стресостійкості студентів тісно пов'язаний з формуванням активної життєвої позиції, що визначає здатність молоді людини свідомо керувати власною поведінкою та діяльністю у складних умовах, проявляється через усталену лінію поведінки, узгодження мотивів, дій і цінностей. Взаємозв'язок духовної та практичної сторони життя (слова і діла, задуму і вчинку, мотиву і дії) формує основу активної життєвої

позиції, яка тісно пов'язана з особистісними можливостями людини. Прояв цієї активності відбувається у взаємодії об'єктивних і суб'єктивних чинників: об'єктивні чинники створюють умови для прояву особистісно-свідомої активності, а суб'єктивні – визначають готовність, здатність і потребу людини діяти та розвивати себе. Отже, активна життєва позиція студентів формується у процесі навчання, соціальної взаємодії та подолання життєвих труднощів і виступає одним із головних чинників психологічної стійкості.

Впевненість у собі – це усвідомлення людиною своїх можливостей щодо виконання завдань, які перед нею ставить життя, та завдань, які вона визначає самостійно у певній сфері діяльності. Впевненість у собі сприяє адекватному сприйняттю завдань, рішучості та здатності ухвалювати дієві рішення у стресових ситуаціях. Упевненість в собі можна розвинути за допомогою тренінгів, підвищення самооцінки, саморефлексії та опанування навичками саморегуляції.

Впевненість є вольовою рисою характеру, що сприяє адекватному сприйняттю завдань, рішучості та вмінню приймати ефективні рішення навіть у стресових умовах. Для молодшої людини розвиток впевненості у собі стає важливим життєвим ресурсом. Цю якість можна і варто розвивати за допомогою тренінгів, методів підвищення самооцінки, саморефлексії та освоєння навичок саморегуляції.

Ефективне подолання стресових чинників відбувається шляхом раціонального використання наявних ресурсів, потенціалів, можливостей що збільшують межі діяльності особистості. Ресурси поділяють на внутрішні та зовнішні, які відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості студентів. До внутрішніх (індивідуально-психологічних) ресурсів відносять риси характеру, мотивацію, самоконтроль, оптимізм та стратегії подолання стресу. До зовнішніх (соціально-психологічних) – соціальні зв'язки, підтримка оточення, рівень добробуту.

Підчас вивчення конструктивних якостей особистості, необхідних для подолання стресових ситуацій, акцентують увагу на психологічних ресурсах, що підтримують цю здатність. Чим вищий рівень розвитку таких рис, тим більша ймовірність успішної адаптації людини та ширший спектр зовнішніх умов, до яких вона зможе пристосуватися.

Особистісні ресурси охоплюють риси та установки, які визначають спроможність регулювати поведінку при стресовій ситуації. До таких ресурсів належать: самооцінка, почуття власної гідності, самоконтроль, самоефективність, впевненість у своїх силах, оптимізм, мотивація та стратегії подолання стресу.

Фізичні ресурси залежать від стану фізичного та психічного здоров'я та фізіологічних резервів організму. Професійні ресурси визначаються теоретичним і практичним рівнем знань, набутими вміннями, навичками та досвідом, які необхідні для успішного виконання завдань у складних умовах.

Людські ресурси можуть витрачатися та поповнюватися протягом усього життя, тому щоб забезпечити належне функціонування, потрібно дбати про їх баланс та продуктивне використання. Освоєння навичок мобілізації джерел внутрішніх ресурсів підвищить ефективність професійної діяльності студентів для досягнення оптимальних результатів у вирішенні складних завдань. Вдале регулювання цих ресурсів допомагає студентам адаптуватися до навчання, соціальних умов та забезпечити збереження психічного здоров'я. Тривожність як індивідуально-психологічна властивість особистості може викликати стан занепокоєння, напруги, появу хвилювання та негативного ставлення, навіть до незначних впливів. Студенти з нормальним рівнем тривожності здатні адекватно оцінювати як свої досягнення, так і невдачі в різних видах діяльності. У то й же час, студенти які не проявляють тривожності чи занепокоєнням, характеризуються вищою психологічною автономністю та

меншою залежністю від думок інших. А це сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Високий рівень тривожності чинить негативний, деструктивний вплив на результати діяльності людини. Підвищена тривожність – це постійне очікування негативних подій і супроводжується фізіологічними проявами, (порушення сну, зниження настрою, підвищене занепокоєння у нових або стресових ситуаціях). Ефективне зниження тривожності потребує комплексної роботи, що включає розвиток психологічної стійкості та здатності протистояти стресовим факторам.

Подолання тривожності і підвищення стресостійкості є взаємопов'язаними поняттями, оскільки формування індивідуальних проявів тривожності залежать від властивостей особистості і від соціально-психологічних стресорів, що впливають на цю особистість.

Подолання тривожності і підвищення стресостійкості – взаємопов'язані поняття. У формуванні індивідуальних проявів тривожності мають значення як така тривожність, властива даній особистості, і соціально-психологічні стресори, які впливають на особистість. Знизити рівень тривожності, і підвищити стійкість до стресів, можна за допомогою тренінгів, релаксаційних технік, психотерапевтичних консультацій, майндфулнес, когнітивно-поведінкової терапії.

Регулююча функція психіки людини полягає у виникненні адаптації, пристосування до змін зовнішнього довкілля. За допомогою навичок керування своїм станом, можливо підвищити стійкість до впливу стресових факторів, а у випадку виникнення надзвичайно складних ситуацій активізувати необхідні резерви. Психологічна підготовка з підвищення саморегуляції відбувається у формі проведення лекційних та практичних занять, семінарів та тренінгів, психоосвітніх програм. Практичне навчання необхідне для того, щоб людина оволоділа різними методами психічної саморегуляції, навчилась оперативно знімати втому та емоційну напругу, збільшувати працездатність у стресових умовах

діяльності, і навіть відновлювати функціональний стан за наявності помірковано вираженої психоневрологічної симптоматики (високий рівень тривожності, порушення сну, дратівливість та інших.). До широко застосованих методів належать психотехнічні прийоми, аутогенне тренування, релаксація, ідеомоторне тренування, сенсорна репродукція. Як додаткові прийоми, що підсилюють вплив саморегуляції, використовуються сугестія (навіювання), медитація, світломузичні впливи, різні види виробничої гімнастики. Принципами ефективного засвоєння прийомів саморегуляції є бажання студента оволодіти відповідними навичками, займатись систематичними тренуваннями, послідовно і в повному обсязі засвоїти кожен етап, а також контроль за ходом занять з боку кваліфікованого фахівця.

Під психологічною стійкістю розуміють здатність людини керувати стресовими ситуаціями, зберігати спокій в екстремальних ситуаціях, відчувати внутрішню гармонію, позитивно сприймати себе, розуміти сенс власного життя, підтримувати фізичну витривалість і підтримувати психологічну стійкість. Психологічна стійкість заснована на внутрішніх та зовнішніх ресурсах.

Можна сформулювати ряд рекомендацій, які допомагатимуть створенню сприятливого психологічного клімату, що є умовою попередження стресу та підвищить рівень стресостійкості. Налагодити зворотний зв'язок між викладачами та студентами, надати співробітникам прозору, відкриту інформацію про організацію, зробити максимально можливою участь в управлінні, виробити чіткі вимоги до студентів та оцінку їхньої діяльності. Існує ряд загальних рекомендацій, дотримання яких підвищує рівень стресостійкості та сприяє успішному подоланню стресів: збалансована дієта, хороший сон, відпочинок від роботи, заняття спортом, адекватне управління змінами, попеременність розумових та фізичних навантажень, використання сторонньої допомоги, встановлення

балансу між роботою та домом, збереження оптимістичного настрою до себе та оточення, моніторинг стресу за рівнем напруги.

Висновки до розділу 2

Війна є серйозною психологічною травмою для усього українського суспільства, її вплив на студентську молодь є очевидним і проявляється як у руйнівних, так і потенційно конструктивних аспектах. Психоемоційний стан студентів під час військового стану позначається не лише на їх особистісному психологічному благополуччі, а й відображає ефективність підтримки з боку держави та закладів освіти. Використання програм психологічної підтримки, розвиток стресостійкості, адаптивних стратегій і зміцнення внутрішніх ресурсів особистості стають надзвичайно актуальними. Тільки із запровадженням таких підходів, молодь зможе не лише долати стрес, а й використовувати отриманий досвід для подальшого професійного та особистісного розвитку.

У даний час студенти навчаються та живуть в умовах постійного стресового навантаження, яке створюють зовнішні та внутрішні чинники. Принципове розуміння походження та характеру стресорів є основою для створення ефективних механізмів їх подолання. Заклади вищої освіти мають не лише надавати знання, а й створювати умови для психологічної підтримки, формування стресостійкості та розвитку адаптивних ресурсів особистості.

Суттєве значення має підтримка студентів у розвитку навичок саморегуляції, емоційної гнучкості та соціальної згуртованості. Тільки в такому випадку можна зберегти та посилити потенціал молоді, яка у воєнних умовах стає носієм нової сили та надії для майбутнього держави. Умови нестабільності і невизначеності вимагають від особистості в обмежені терміни приймати самостійні рішення, обирати ефективні

стратегії поведінки в стресових ситуаціях. Продуктивно функціонувати з мінімальною напругою є одним із найважливіших чинників забезпечення успіху у навчальній, професійній та особистій сферах життя.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

3.1. Практика вивчення стресостійкості студентів під час війни

Метою нашого практичного дослідження стало вивчення особливостей розвитку стресостійкості у студентів та можливості її розвитку в умовах ЗВО. Результати застосування «Тесту на стресостійкість» та методики «Аналіз стилю життя» свідчать про досить високу схильність до стресу більшої частини студентів. Виходячи з даних, отриманих внаслідок застосування методики Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, рівень ситуативної тривожності студентів може бути охарактеризований як низький. Показники особистісної тривожності у респондентів перебувають на середньому рівні, що свідчить про їх схильність до стресу. При цьому респонденти все ж таки вважають себе людьми здатними з оптимізмом дивитися в майбутнє і адекватно оцінювати сьогодення та минуле (за методикою «Шкала оптимізму та активності»). Більшість студентів Західноукраїнського національного університету, які у 2025 році взяли участь у дослідженні (вибірка – 45 осіб), характеризуються недостатньо високими показниками стресостійкості. Нерідко використовують неконструктивні стратегії подолання стресу. У зв'язку з цим виникає необхідність проведення профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на зниження схильності до стресу, розвиток стресостійкості під час війни.

Стрес – це стан емоційної напруги, коли людина перебуває під впливом сильних переживань, які негативно позначаються на пізнавальній діяльності та поведінці, можуть чинити негативний вплив на організм. Особливої значущості проблема стресостійкості набуває для студентства,

оскільки саме в цей період формується майбутній професіонал. Стан психічного здоров'я впливає на успішність навчання та спілкування, багато в чому визначаючи спосіб життя.

Студентський стрес переважно виникає через необхідність адаптуватися до нових соціальних умов, зміни змісту навчальної діяльності, розмаїття інформації та сесії, що наближається. Екзаменаційний стрес – це одна з головних причин нервово-психічної напруги, що негативно впливає на нервову, імунну та серцево-судинну системи студентів. Під час іспитів часто спостерігається похитання серцебиття, підвищення артеріального тиску та збільшення рівня психоемоційного та м'язового напруження. Після закінчення сесії студенти не відразу можуть повернутися до звичного ритму життя. Особливо сильно схильні до стресу студенти першого курсу. На цьому етапі навчання майбутнім фахівцям доводиться максимально використовувати свій адаптаційний потенціал, оскільки стоять завдання взаємодії з новими людьми, встановлення нових соціальних контактів, сепарації від батьківської сім'ї та інших. Студентське життя передбачає нові зобов'язання, що найчастіше змушує молодих людей стикатися з підвищеним навантаженням. В результаті виникають умов, що спричиняють емоційну дезадаптацію і різні емоційні розлади.

У цей період студенти зіштовхуються із проявами психічних розладів, оскільки зміни, що відбулися в їхньому житті, можуть бути причиною стресу та вимагають великих емоційних ресурсів. Першокурсники, які відчують високий рівень академічного та міжособистісного стресу, частіше схильні до емоційної дезадаптації та мають підвищений ризик виникнення суїцидальних думок. Існують вікові особливості у виборі стратегій подолання та захисту. Молоді люди часто стикаються з труднощами і схильні вдаватися до пасивної соціально-орієнтованої захисної стратегії, покладаючись на інших. При цьому вони найчастіше відмовляються від соціальної підтримки і можуть викликати

негативне ставлення з боку оточуючих. У складних обставинах молодь має тенденцію мимоволі порушувати справедливість у відносинах, а також схильні звинувачувати оточуючих у тому, що ті навмисно завдають їм шкоди. Представники юнацького віку часто використовують неконструктивні способи регуляції негативних психічних станів, у тому числі стресу. У зв'язку з цим психологи розробляють спеціальні програми з профілактики стресу та підвищення рівня стресостійкості. У підлітків та юнаків становлення та розвиток індивідуального стилю особистісної саморегуляції забезпечується формуванням гармонійної поведінки. Вплив особистісних та характерологічних особливостей зумовлює формування індивідуального стилю саморегуляції, що сприяє підвищенню ефективності діяльності та оптимізації способів досягнення успіху.

Для розвитку стресостійкості у студентів можна застосовувати різноманітні тренінги. На таких заняттях необхідно обговорювати життєвий досвід та навчання конструктивним способом подолання складних життєвих ситуацій. Програма повинна базуватися на рефлексивному підході, що дозволяє учасникам самотійно досліджувати свій стан, поведінкові реакції та рівень стійкості до стресів. Під час тренінгу кожен шукає індивідуальні методи досягнення саморегуляції, але в фінальному занятті учасники розробляють власну програму подальшого розвитку цієї здібності. Пропонуємо використовувати засоби фізичної культури для подолання важких життєвих ситуацій, причому робити це самотійно. Можна використовувати такі вправи як ранкова гімнастика, пробіжки, «фізкультхвилинки» тощо. У сенсі організації цих занять досить просто рекомендувати студенту найефективніші вправи, тривалість їх виконання.

Проблема стресостійкості особливо актуальна у студентському віці. Оскільки перед майбутніми фахівцями стоять завдання адаптації до умов життя і змісту навчальної діяльності, що змінилися. Не менш важливо навчитися долати психоемоційні навантаження в період сесії. Юнаки і

дівчата використовують різні стратегії подолання стресу, але як відзначають дослідники, більшість з них слабо володіють конструктивними способами справляє поведінки, характеризуються недостатньо високими показниками стресостійкості. Враховуючи вищевикладене, вважаємо за необхідне вивчення особливостей стресостійкості у студентів з метою розробки тренінгових програм відповідної спрямованості.

Для вивчення особливостей стійкості до стресів у студентів нами було проведено емпіричне дослідження. Як респонденти виступили студенти 1-2 курсів ЗУНУ у кількості 45 осіб (30 юнаків та 15 дівчат віком від 17 до 20 років).

Використовувалися методики:

1. *Тест на стресостійкість*. Дана методика оцінює рівень стресочутливості – показник, зворотний до стресостійкості (додаток А).

2. *Аналіз стилю життя* (Бостонський тест на стресостійкість) – дозволяє виявити рівень розвитку стійкості до стресових ситуацій (додаток Б).

3. *Методика суб'єктивної оцінки ситуаційної та особистісної тривожності* (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) визначає рівень тривожності виходячи із шкали самооцінки (висока, середня, низька тривожність) (додаток В).

4. *Шкала оптимізму та активності* (М. Штейн) призначена для виявлення особистісних характеристик, що сприяють стійкості до стресу (додаток Г).

5. Метод кореляційного аналізу – коефіцієнт кореляції Пірсона. Призначений з метою оцінки значущості відмінностей між двома чи кількома відносними ознаками. Формула для розрахунку коефіцієнта Пірсона:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^N (x_i - M_x)(y_i - M_y)}{(N-1)\sigma_x\sigma_y},$$

де:

M_x, M_y – середні арифметичні;

σ_1, σ_2 – стандартні відхилення;

N – розмір вибірки;

x_i, y_i – значення ознак.

На першому етапі дослідження ми застосували методику «Тест на стійкість до стресів». Дані представлені у табл.3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження з використанням методики
«Тест на стресостійкість»

Шкали оцінки	Середнє значення показника
Базовий показник чутливості до стресу	91,3
Показник динамічної чутливості до стресів	75,6
Конструктивні способи подолання стресів	30,07

Базовий показник стресочутливості в середньому по всій вибірці становить 91,3 і знаходиться в межах 100 балів, що свідчить про задовільну стресочутливість та середній рівень виразності стресостійкості студентів. Дані свідчать про те, що юнаки і дівчата в цілому здатні долати важкі життєві ситуації, але бувають такі обставини, коли вони відчують труднощі, вибираючи неконструктивні стратегії, що справляються. Показник динамічної чутливості до стресів у середньому на вибірку становить 75,6. Такі результати можна пояснити тим, що студенти ще не повністю адаптувалися до нових умов. Юнаки та дівчата змінили звичне коло спілкування, зустріли нових друзів, зіткнулися зі специфікою навчального процесу у ЗВО, яка відрізняється від шкільної. Крім того, слід враховувати той факт, що студенти-першокурсники, колишні школярі,

переживали великий стрес у старших класах під час підготовки до випускних іспитів. Цей стрес був дуже значним, оскільки від результатів – показників іспитів залежав сам факт вступу чи не вступу до університету.

Показник шкали «конструктивні способи подолання стресів» в середньому становить 30 балів, що свідчить про те, що респонденти використовують як конструктивні, так і деструктивні стратегії поведінки. Студенти ще недостатньо добре знають себе, свої можливості, у них ще не сформовано індивідуального стилю діяльності. Все це можна розглядати як причини недостатньо високої стресостійкості. За час навчання у школі у майбутніх студентів не було сформовано конструктивних стратегій подолання стресу. Як правило, їхнє формування відбувається стихійно, тому у юнаків та дівчат виникають проблеми, які вони не завжди можуть вирішити з найменшими втратами для власного здоров'я та благополуччя оточуючих. У шкільних програмах відсутні спеціальні курси, які були б націлені на розвиток стійкості до стресів.

Далі ми виявили стійкість до стресових ситуацій за допомогою методики «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість). Дані представлені рис. 3.1. Отримані дані свідчать про те, що лише 7% респондентів можуть справлятися зі стресом, маючи низький рівень схильності до стресу. Для 38% студентів характерний нормальний рівень. 55% респондентів, що залишилися, відчувають труднощі: 46% з них відрізняються високим рівнем схильності до стресу, а 9% – дуже високим рівнем. Це говорить про досить високу схильність до стресу більшої частини студентів – учасників дослідження. Такий стан справ свідчить про необхідність розвитку стресостійкості у студентів у процесі навчання у ЗВО.

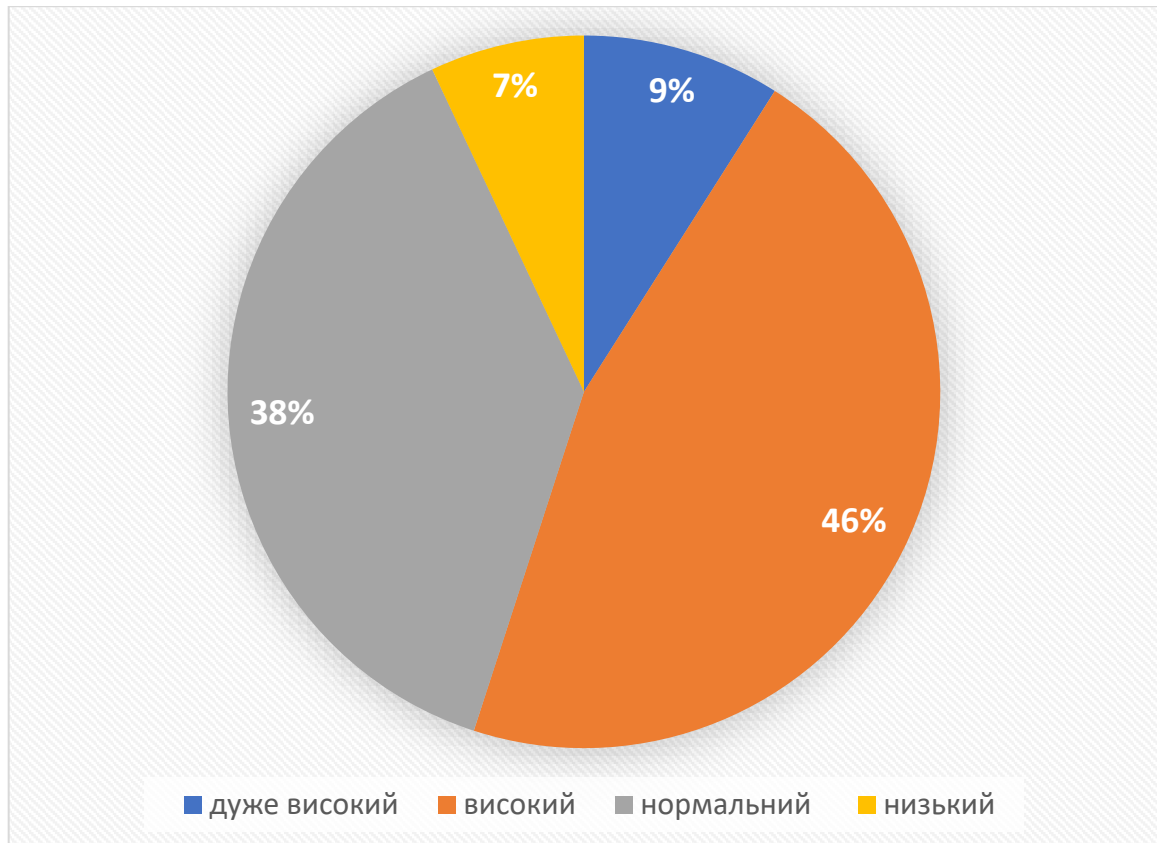


Рис. 3.1. Рівень схильності студентів до стресу (за результатами методики «Аналіз стилю життя»)

На наступному етапі дослідження ми виявили рівень ситуативної та особистісної тривожності за допомогою методики Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна. Дані представлені у табл.3.2.

Таблиця 3.2

Особливості тривожності студентів (за результатами «Методики суб'єктивної оцінки ситуаційної та особистісної тривожності»)

Шкали оцінки	Середнє значення показника
Ситуативна тривожність	24,72
Особистісна тривожність	37,95

Виходячи з даних таблиці, впливає, що рівень ситуативної тривожності може бути охарактеризований як низький.

Далі ми застосували у дослідженні методику «Шкала оптимізму та активності» (М. Штейн). Дані представлені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Особистісні фактори, що сприяють стресостійкості студентів
(за результатами методики «Шкала оптимізму та активності»)

Шкали оцінки	Середнє значення показника
Активність	25,3
Оптимізм	18

Виходячи з даних таблиці, можна говорити про те, що більшість респондентів можуть бути охарактеризовані як енергійні, життєрадісні, доброзичливі люди, відкриті в спілкуванні, оскільки показники – вище середнього. Такі дані говорять про те, що, незважаючи на досить високі показники схильності до стресу, респонденти людьми у майбутнє та оцінювати сьогодення та минуле.

На завершальному етапі дослідження ми провели кореляційний аналіз. Результати представлені у табл.3.4. Застосування коефіцієнта кореляції r-Пірсона дозволило отримати такі дані. Виявлено слабкий прямий кореляційний зв'язок між показниками активності та стресостійкості $r = 0,24$ ($0,20 < r < 0,29$). Відповідно, чим вищі показники активності, тим вища стресостійкість у студентів. Встановлено наявність помірною зворотного кореляційного зв'язку між показниками активності та особистісної тривожності $r = -0,31$ ($0,30 < r < 0,49$). Чим активніший студент, тим менш у нього виражена особистісна тривожність. Помірний прямий кореляційний зв'язок існує між показниками «оптимізм» та «стресостійкість» $r = 0,37$ ($0,30 < r < 0,49$). Люди, схильні вірити у свої сили та успіх, які мають переважно позитивні очікування від життя та

інших людей, меншою мірою схильні до особистісної тривожності. Виявлено слабкий зворотний зв'язок між «оптимізмом» та «базовим показником стресостійкості» $r = -0,22$ ($0,20 < r < 0,29$). Чим нижчий рівень оптимізму, тим більш стресочутлива людина. Згідно з отриманими результатами, помірний зворотний зв'язок існує між «оптимізмом» та «особистісною тривожністю» $r = -0,345$ ($0,30 < r < 0,49$). Чим менш людина оптимістична, тим вища у нього особистісна тривожність. Виходячи з отриманих даних, ми приходимо до висновку про необхідність розвитку стресостійкості у майбутніх спеціалістів в період навчання у ЗВО.

Таблиця 3.4

Результати кореляційного аналізу

Особистісні фактори	Стресостійкість	Базовий показник стресочутливості	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Активність	$r = 0,24$	$r = -0,12$	$r = -0,05$	$r = -0,31$
Вид кореляційного зв'язку	Слабкий прямий зв'язок	–	–	Помірний зворотний зв'язок
Оптимізм	$r = 0,37$	$r = -0,22$	$r = -0,17$	-0,345
Вид кореляційного зв'язку	Помірний прямий зв'язок	Слабкий зворотний зв'язок	Дуже слабкий зворотний зв'язок	Помірний зворотний зв'язок

Примітка: слабкий прямий зв'язок $0,20 < r < 0,29$; помірна пряма $0,30 < r < 0,49$; слабкий зворотний зв'язок $0,20 < r < 0,29$; дуже слабкий зворотний зв'язок $r < 0,19$; помірний зворотний зв'язок $0,30 < r < 0,49$.

Встановлено, що тільки 7% респондентів можуть справлятися зі стресом, маючи низький рівень схильності до стресів, а 9% – з дуже високим рівнем (тест Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна), рівень ситуативної тривожності студентів може бути охарактеризований як низький. Показники особистісної тривожності у респондентів, навпаки, знаходяться

на середньому рівні, що свідчить про їх схильність до стресу. Більшість респондентів енергійні, життєрадісні, доброзичливі та відкриті у спілкуванні. Респонденти загалом вважають себе активними людьми, здатними з оптимізмом дивитися у майбутнє та оцінювати сучасне та минуле (за методикою «Шкала оптимізму та активності» (М. Штейн)). У ході кореляційного аналізу встановлено наявність помірного прямого кореляційного зв'язку між показниками «оптимізм» та «стресостійкість» $r = 0,37$ ($0,30 < r < 0,49$). Люди, схильні вірити у свої сили та успіх, які мають переважно позитивні очікування від життя та інших людей, меншою мірою схильні до особистісної тривожності. Підтверджено наявність помірного зворотного кореляційного зв'язку між показниками активності та особистісної тривожності $r = -0,31$ ($0,30 < r < 0,49$). Чим активніший студент, тим менш у нього виражена особистісна тривожність. Згідно з отриманими результатами, помірний зворотний зв'язок існує між «оптимізмом» та «особистісною тривожністю» $r = -0,345$ ($0,30 < r < 0,49$). Чим менш людина оптимістична, тим вища у нього особистісна тривожність. З урахуванням отриманих результатів, було підготовлено програму розвитку стресостійкості у студентів «Подолання стресу». Ця програма може бути реалізована у діяльності психологічних служб ЗВО, а окремі рекомендації застосовані у роботі педагогів-кураторів, вихователів (що здійснюють свою професійну діяльність у студентських гуртожитках) та інших фахівців, які працюють зі студентською молоддю.

3.2. Теоретичні і практичні рекомендації щодо вивчення особливостей розвитку стресостійкості студентів

Нами сформульовані наступні рекомендації, що структуровані в логічному порядку, охоплюють міждисциплінарний підхід і зорієнтовані як на теоретиків, так і на практиків освіти, психології та соціальної роботи.

Поглиблення міждисциплінарного підходу до дослідження стресостійкості. Актуальних є використання досліджень з психології, соціології, педагогіки, філософії та нейронаук з метою формування єдиного уявлення про природу та механізми стресостійкості в умовах війни. Цікавим може бути врахування екзистенційної філософії К. Ясперс, В. Франкл, М. Гайдеггер при аналізі межових станів особистості у кризових умовах.

Уточнення категоріального апарату дослідження. Слід чітко розмежовувати поняття «стрес», «стресостійкість», «копінг-стратегії», «психологічна резилієнтність», «адаптивність», а також «психологічна зрілість» у контексті студентської молоді в умовах війни. Варто враховувати культурно-історичні, вікові та індивідуально-типологічні чинники при формуванні моделей стресостійкої поведінки.

Розробка теоретичної моделі розвитку стресостійкості студентів. На підставі отриманих результатів можна запропонувати створення авторської концептуальної моделі, яка б передбачала системну взаємодію між внутрішніми (особистісні якості, емоційний інтелект, саморегуляція) та зовнішніми чинниками (соціальне середовище, освітній контекст, інформаційна безпека).

Розширення емпіричних досліджень з урахуванням воєнного контексту. Доречними є дослідження, спрямовані на вивчення зміни рівня стресостійкості студентів в умовах військового стану. Взаємодоповнюючими завданнями також проведення порівняльного аналізу з використанням регіональних, гендерних, соціально-економічних та освітніх критеріїв. Враховуючи складність досліджуваних процесів, рекомендується застосовувати такі методи збору даних: психодіагностичні тести, інетрв'ю, метафорично-проективні техніки, анкети та ін. Зокрема, основна увага повинна бути направлена на розвиток навичок саморегуляції, емоційної адаптивності та соціальної згуртованості. Ситуація невизначеності та нестабільності вимагає від молоді прийняття

самостійних рішень, формування адекватних стратегій поведінки та ефективного функціонування в стресових обставинах.

Залучення студентів до науково-практичних ініціатив. Важливо розглядати самих студентів не лише як об'єкт, а й як суб'єкт наукового пошуку – ініціаторів соціальних проектів, учасників груп самопомоги, дослідників власного досвіду.

Розробка програм цілеспрямованого формування стресостійкості. У ЗВО доцільно впроваджувати програми розвитку стресостійкості, які включають модулі з емоційного самоменеджменту, розвиток навичок усвідомленості (майндфулнес), кризового консультування, стратегій позитивного мислення, тілесних практик (йога, дихальні техніки). Програми повинні мати інтегративний характер, поєднувати когнітивно-поведінкові методики з арт-терапевтичними, коучинговими, тілесно-орієнтованими підходами.

Створення психологічно безпечного освітнього довкілля. Важливо формувати навчальне середовище, що сприяє емоційній безпеці студентів, передбачає гнучкість у навчальних вимогах, відкритість до діалогу, підтримку індивідуальних траєкторій розвитку. Необхідно впровадити практику регулярного моніторингу психоемоційного стану студентів (анонімні опитування, групові обговорення, консультації).

Підготовка фахівців до роботи зі студентами в кризових умовах. Особлива увага зосереджуватись на підвищенні кваліфікації викладачів, кураторів академічних груп, психологів та соціальних працівників у напрямках виявлення ознак хронічного стресу, емоційного вигорання та посттравматичного стресового розладу у молоді. Важливим елементом є розвиток спеціальних компетенцій у сфері психосоціального супроводу студентів, що зазнали травмуючого впливу: внутрішнє переміщення, втрата житла або рідних і близьких.

Розвиток студентського самоуправління і волонтерських ініціатив. Підтримання студентських ініціатив, спрямованих на психологічну

взаємодопомогу, волонтерську діяльність, просвітництво допомагає розвивати активну життєву позицію, соціальну відповідальність та емпатію, що є важливими компонентами стресостійкості. Важливим є створення студентських об'єднань за тематичними напрямками: клуб ментального здоров'я, платформи для обміну досвідом та взаємопідтримки.

Психологічна підтримка першокурсників і вступників. Рекомендується реалізовувати адаптаційні програми для першокурсників, які часто переживають найвищий рівень стресу внаслідок одночасного переходу в нове освітнє довкілля та загальнонаціональної кризи. Доцільно проводити тренінги на розвиток емоційної компетентності, тренінги довіри, антистресові практики, групи підтримки.

Підвищення цифрової культури як ресурсу стресостійкості. Варто формувати цифрову грамотність, критичне мислення щодо інформаційного середовища, уникання інформаційного перенасичення, що є потужним тригером стресу. Розробка мобільних додатків або платформ для самооцінки психоемоційного стану, отримання коротких психологічних рекомендацій.

Висновки до розділу 3

Проаналізувавши результати проведеного дослідження можна зробити висновки, що для сучасних студентів є актуальною проблема стресостійкості. Перед майбутніми фахівцями стоїть завдання адаптуватися до нових умов життя і діяльності. Особливо важливо їм навчитися справлятися з психоемоційними навантаженнями. Більшість юнаків і дівчат характеризуються недостатньо високими показниками стресостійкості. Нерідко вони використовують неконструктивні стратегії подолання стресу. Базовий показник стресочутливості в середньому за

вибіркою задовільний. Юнаки і дівчата в цілому здатні долати важкі життєві ситуації, але бувають такі обставини, коли вони відчувають труднощі, вибираючи неконструктивні стратегії, що справляються. Респонденти змінили звичне коло спілкування, зустріли нових друзів, зіткнулися зі специфікою навчального процесу. Незнання себе і своїх можливостей, ще не сформований індивідуальний стиль діяльності можна розглядати як причини недостатньо високої стресостійкості.

Формування стресостійкості у студентів в умовах воєнного стану є не лише актуальним завданням психологічної практики, але й важливим напрямом у державній гуманітарній політиці. Наукове дослідження цієї проблематики варто спрямовувати на розробку ефективної системи підтримки молоді, за допомогою якої вона буде спроможна не лише адаптуватися до складних умов, але й перетворювати кризові ситуації на ресурс для особистісного зростання та суспільного прогресу. Усі практичні дії повинні організовуватись системно з урахуванням контексту ситуації та базуватись на принципах довіри, визнання людської гідності та індивідуального досвіду кожного студента.

ВИСНОВКИ

1. Війна значно погіршує психологічний стан студентів, викликаючи підвищений рівень тривожності, страху та невизначеності. У наслідок постійної загрози життю та здоров'ю, а також зміни звичного способу життя, багато студентів переживають посттравматичний стресовий розлад, що вимагає негайного втручання та підтримки. Порушення сну, апатія та зниження мотивації до навчання стають поширеними явищами. Соціальна ізоляція та втрата звичних соціальних зв'язків також відіграють значну роль у погіршенні психологічного благополуччя. Необхідно враховувати індивідуальні особливості сприйняття стресу кожним студентом. Наслідки стресу можуть проявлятися як на емоційному, так і на фізичному рівні. Отже, розуміння цих впливів є першим кроком до розробки ефективних програм підтримки.

2. Розвиток внутрішніх ресурсів, таких як оптимізм, саморегуляція та життєстійкість, є ключовим для підвищення стресостійкості студентів. Вміння позитивно сприймати складні ситуації допомагає адаптуватися до нових реалій. Розвиток емоційної саморегуляції дозволяє контролювати реакції на стресові події, запобігаючи емоційному вигоранню. Життєстійкість, як здатність долати труднощі та зберігати активність, стає надзвичайно важливою якістю в умовах війни. Культивування внутрішнього локусу контролю допомагає студентам відчувати себе суб'єктами власного життя, а не жертвами обставин. Розвиток усвідомленості сприяє кращому розумінню власних емоцій та потреб. Підтримка віри в себе та свої можливості є основою для ефективної боротьби зі стресом. Тому акцент на зміцненні цих ресурсів є пріоритетним завданням.

3. Соціальна підтримка з боку родини, друзів, викладачів та однолітків є потужним буфером проти негативного впливу стресу.

Відчуття приналежності до спільноти та можливість поділитися переживаннями зменшують відчуття самотності та ізоляції. Взаємодопомога та колективна підтримка створюють сприятливе середовище для подолання труднощів. Групові зустрічі та терапевтичні сесії можуть сприяти обміну досвідом та зміцненню соціальних зв'язків. Наявність надійного кола підтримки допомагає студентам зберегти психічне здоров'я. Соціальна підтримка є невід'ємною частиною процесу відновлення.

4. Адаптація освітнього процесу до воєнного стану є необхідною умовою для підтримки психологічного благополуччя студентів. Гнучкість у навчальних планах, можливість дистанційного навчання та індивідуальні консультації допомагають знизити академічний стрес. Створення безпечного та підтримуючого освітнього простору сприяє відчуттю стабільності та зменшує рівень невизначеності. Впровадження курсів з психологічної стійкості та навичок подолання стресу в навчальні програми є актуальним. Підтримка з боку університетської адміністрації та викладачів, яка проявляється у гнучкості навчального процесу та розумінні ситуації, є вкрай важливою. Забезпечення можливості для студентів продовжувати навчання, незважаючи на складні життєві обставини, підтримує їхню мотивацію. Тому ЗВО мають відігравати активну роль у формуванні стресостійкості студентів.

5. Психологічні техніки, включаючи дихальні вправи, медитацію, релаксацію, когнітивно-поведінкову терапію, можуть значно підвищувати резистентність до стресу. Навчання студентів цим технікам надає їм можливість самостійно впоратися з будь-яким рівнем напруги або тривожності. Розвиток навичок усвідомленості допомагає зосередитися на теперішньому моменті, зменшуючи вплив негативних думок про майбутнє. Методи управління часом та планування можуть допомогти їм організувати свою діяльність та знизити відчуття перевантаження. Важливо також навчити студентів розпізнавати ознаки стресу та реагувати

на них своєчасно. Фізична активність може допомогти керувати стресом. Однак ключовим є психологічна освіта щодо природи стресу та його наслідків. У цілому використання цих стратегій під час самостійного управління стресом є недооціненими.

6. Розвиток навичок самодопомоги та формування проактивної позиції є важливими для студентів в умовах війни. Вміння самостійно знаходити ресурси та підтримку, а також активно діяти для покращення свого стану, є ознакою високої стресостійкості. Самодопомога включає в себе турботу про власне фізичне та емоційне здоров'я, встановлення здорового режиму дня та пошук позитивних джерел емоцій. Надання доступу до психологічних служб та ресурсів для самодопомоги є важливим аспектом підтримки. Проактивна позиція означає не пасивне реагування на події, а активне формування власного майбутнього та пошук можливостей для розвитку. Розвиток резильєнтності через самостійну роботу є важливим. Заохочення до розвитку особистісних якостей, що сприяють самостійному подоланню труднощів, є пріоритетним.

7. Підтримка фізичного здоров'я впливає на психологічну стресостійкість студентів. Повноцінне харчування, заняття фізичними вправами та достатній сон є основними компонентами фізичного благополуччя. Дотримання режиму дня допомагає організму адаптуватися до стресу та підтримувати енергетичний баланс. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що покращують настрій та знижують рівень стресу. Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння та надмірне вживання алкоголю, є важливою для збереження здоров'я. Профілактика захворювань та своєчасне звернення за медичною допомогою є запорукою доброго самопочуття. Тому інтеграція аспектів фізичного здоров'я в програми підтримки стресостійкості є значущою.

8. Доступ до кваліфікованої психологічної допомоги та консультування є життєво важливим для студентів, які переживають травматичні події. Індивідуальні та групові консультації допоможуть

студентам опрацювати травматичний досвід та розвинути здорові копінгові стратегії. Психотерапевтичні методи, такі як травмафокусована терапія, можуть бути ефективними для подолання наслідків ПТСР. Важливо забезпечити анонімність та конфіденційність для тих, хто звертається за допомогою. Проведення регулярних скринінгів психологічного стану студентів дозволяє виявляти тих, хто потребує допомоги. Створення «гарячих ліній» та онлайн-платформ для психологічної підтримки розширює доступ до послуг.

9. Розвиток стресостійкості у студентів має свої особливості і залежить від віку, статі, місця проживання та наявності досвіду бойових дій. Студенти-переселенці, які залишили свої домівки, часто потребують особливої підтримки через втрату звичного оточення та соціальних зв'язків. Студенти, які перебували в зоні активних бойових дій, можуть мати більш виражені симптоми ПТСР. Гендерні відмінності у проявах стресу необхідно враховувати при розробці тренінгових програм. Також, наявність дітей або родичів, які беруть участь у бойових діях, впливає на рівень стресу. Тому програми підтримки мають бути диференційованими та враховувати специфіку кожної групи.

10. Систематична профілактика стресових станів та раннє виявлення ознак дистресу є ключовими у збереженні психологічного здоров'я студентів. Окрім того, проведення інформаційних кампаній з питань психологічного здоров'я та навичок самопомоги підвищить обізнаність студентів щодо подолання негативних впливів. Регулярні психологічні скринінги дозволяють своєчасно виявити студентів із групи ризику. Створення системи рефералів до психологічних служб забезпечує швидке надання допомоги. Залучення студентів до обговорення своїх проблем допомагає знизити стигматизацію. Тому інвестиції у профілактичні заходи є економічно вигідними та ефективними.

11. Важливу роль у формуванні стресостійкості студентів відіграють викладачі та куратори ЗВО, які виступають не лише джерелом знань, а й

емоційною підтримкою. Їхня здатність до емпатії та розуміння ситуації студентів створює довірливу атмосферу. Індивідуальний підхід до потреб студентів, надання їм можливості навчатись дистанційно допомагають знизити академічний стрес. Важливо, щоб викладачі самі володіли навичками управління стресом та вміли надавати психологічну підтримку. Для цього необхідно проводити тренінги для педагогів з психологічної допомоги, адже їхня роль у створенні підтримуючого освітнього середовища є незамінною.

12. Психологічна стійкість людини до впливу різноманітних стресорів остаточно не вивчена. Дослідження та розвиток стресостійкості молоді особистості є глобальною теоретичною проблемою, складною галуззю емпіричних досліджень, одним із напрямків практичної роботи психолога. Розвинені навички боротьби з стресом є значною частиною психологічної компетентності людини. Для подальших досліджень важливо вирішити питання з розробки та впровадження інноваційних програм з розвитку стресостійкості, адаптованих до умов воєнного стану. Необхідно вивчати довгострокові наслідки травматичного досвіду та ефективність різних інтервенцій. Дослідження також повинні бути сконцентровані на створенні механізмів раннього виявлення психологічних проблем у студентів. Важливо застосовувати міждисциплінарний підхід, залучаючи психологів, педагогів, лікарів та соціологів. Розробка національних стратегій підтримки студентів в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аландаренко Ю. Духовний розвиток особистості: семінар-тренінг для педагогів. *Психолог*. 2015. № 1. С. 34-36.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2007. 38 с.
3. Байер О. О. Специфіка контексту як фактор травматизації жертв соціальних утисків : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава, 2013. С. 9-13.
4. Буковинський А. Й. Підмінені цінності. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2012. № 4. С. 87-92.
5. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
6. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2000. 158 с.
7. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 321 с.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. Харків, 2017. С. 90-94.
10. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності: сутність і подолання. Харків, 2008. С. 107-220.
11. 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.
12. Коломієць Л. І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.

13. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ: КНТЕУ, 2014. 275 с.
14. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2009. 32 с.
15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
16. Кривошей К.Ю. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. Інноваційна педагогіка. Педагогіка та історія педагогіки теорія і методика професійної освіти. Випуск 71. Том 2. 2024 С. 57-63 URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/71/part_2/13.pdf
17. Лелека В. Методика навчання студентської молоді стресостійкості в умовах війни в Україні. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/83_2025/part_2/49.pdf?utm_source=chatgpt.com
18. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 16 с.
19. Мостовий І. Психотравматичні ситуації. *Психолог*. 2010. № 41. С. 3-6.
20. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті. *Збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології*. Львів: ДУВС: Ліга-Прес, 2013. 90 с.
21. Олійников О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2012. Вип. 12, ч. 2. С. 25-33.
22. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 85- 94.

23. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. 2004. № 617. С. 96-100.

24. Охременко О. Р. Постстресові розлади. Київ : Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.

25. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. Психолог. Київ: 2016. С. 29-34.

26. Потапук Л.М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. URL:<http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/206/292>

27. Психологічні чинники конфліктної поведінки особистості: методичні рекомендації для самостійної роботи. Полтава, 2012. 55 с.

28. 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.

29. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493-509.

30. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

31. Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. С. 41-52.

32. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

33. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2004. Т.6. вип. 7. С. 155- 162.

34. Сафін О. Д., Ярошок Ю. В. Стрес як категорія психологічної науки. *Збірник наукових праць НАПВУ*. 1999. №8. Ч.2. С. 172-175.

35. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf
36. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9(2). С. 314-315.
37. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.
38. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. С. 165-176.
39. Філіппова І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №8. С. 48-56.
40. Фурман О. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 191-198.
41. Харченко А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2018. Вип. 58. С. 67-79.
42. Хижняк С. Психосоціальний стрес: прояв та реалізація. Київ : Право, 2009. С. 3-4.
43. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.
44. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

45. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ: Гнозис, 2008. С. 92-98.
46. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. 2007. вип. 7. С. 143-148.
47. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. Київ : Здоров'я, 2005. 120 с.
48. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Вип. 39. С. 199-203. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>
49. Arnold M. Stress and emotion. *J. of Psychological stress*. 1967. № 4. P. 123-140.
50. Betancourt T. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience. *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20 (3). P. 317- 328.
51. Eysenk, H.J. Biological aspects of personality. London, 1965.
52. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. The Oxford handbook of stress, health, and coping. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 453-462.
53. Kobasa S. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *J. of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42. P. 707-717.
54. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(3). P. 160-168.
55. Rotter, J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychol. Monogr*. 1966. Vol. 80. P. 128.
56. Thomaе, H. Theory of aging and cognitive theory of personality. *Human development*. 1970. Vol. 12. P. 1-16.

ДОДАТКИ**Додаток А****Тест на стресостійкість**

Мета тесту. Визначити загальний рівень стресостійкості особистості, оцінити її емоційну чутливість до стресових факторів та виявити наявність або відсутність конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Тест дозволяє: виявити, наскільки людина здатна зберігати психологічну стабільність під тиском стресових обставин; оцінити швидкість та інтенсивність емоційних і фізіологічних реакцій на стрес; визначити, чи застосовує особа продуктивні, здорові способи саморегуляції та відновлення; сформувати індивідуальний профіль стресостійкості та зони потенційного ризику.

Інструкція

Оцініть кожне твердження за шкалою:

- 1 – зовсім не згоден
- 2 – скоріше не згоден
- 3 – частково згоден
- 4 – скоріше згоден
- 5 – повністю згоден

I. Базовий показник стресостійкості (10 тверджень)

- 1. У складних ситуаціях я зберігаю холодний розум.
- 2. Я рідко “ламаюся” під тиском сильних емоцій.
- 3. У стресі я здатен швидко приймати рішення.
- 4. З труднощами я зазвичай справляюсь без паніки.
- 5. Мені легко контролювати свої емоції.
- 6. Я швидко відновлююсь після напружених подій.
- 7. У конфліктних ситуаціях я зберігаю спокій.
- 8. Рідко відчуваю розгубленість у стресових умовах.
- 9. Мені легко залишатися зібраним у кризових ситуаціях.
- 10. Я вмію керувати власним станом, навіть коли дуже складно.

II. Показник динамічної чутливості до стресів (10 тверджень)

- 1. Я швидко реаую на зміну обставин.
- 2. Мене легко вивести з рівноваги дрібницями.
- 3. Різкі зміни планів викликають у мене напруження.
- 4. Я часто відчуваю внутрішню напругу.
- 5. Я емоційно чутливий (а) до критики.
- 6. У стресових умовах моя продуктивність сильно змінюється.

7. Я легко “заражаюсь” емоціями інших.
8. Часто переживаю події надто гостро.
9. Стрес впливає на моє фізичне самопочуття.
10. Мені важко швидко адаптуватися до несподіваних ситуацій.

III. Конструктивні способи подолання стресів (10 тверджень)

1. У стресі я намагаюся розв’язати проблему, а не уникати її.
2. Я вмію переключатися на корисні дії.
3. Часто використовую техніки релаксації або дихальні вправи.
4. У напружених умовах я шукаю підтримку, а не ізолююся.
5. Я можу проаналізувати ситуацію і знайти реальні рішення.
6. Під час стресу я думаю про позитивні варіанти розвитку подій.
7. Я тайм-менеджмент використовую як інструмент зменшення стресу.
8. У кризових ситуаціях я ставлю пріоритети.
9. Я контролюю свої реакції, а не дію імпульсивно.
10. Умію знижувати рівень стресу здоровими способами (спорт, відпочинок тощо).

Підсумкові шкали

Шкала	Макс. бал	Інтерпретація
Базова стресостійкість	50	високий / середній / низький
Динамічна чутливість до стресів	50	високий = вразливість, низький = стабільність
Конструктивні способи подолання	50	високий = ефективні стратегії

Додаток Б

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності»

Спілбергера-Ханіна (ШРОТ)

Група особистісних опитувальників, розроблена Ч.Д. Спілбергера в 1966-1973 рр. Являє собою широко поширену шкалу STAI (State-Trait-Anxiety-Inventory). Отримав широке поширення російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

Бланк шкал самооцінки включає інструкцію і 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) і 20 - для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Ю.Л. Ханін адаптував, модифікував і стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи рівневої вираженості тривожності:

від 20 до 34 балів – низький рівень тривожності;

від 35 до 44 балів - середній рівень тривожності;

вище 46 балів - високий рівень тривожності.

Опитувальник допускає індивідуальне та групове використання.

Текст методики ШРОТ

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру:

«1» – ні, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком

вірно.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4

10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$$

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття.

Прочитайте (прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – ні, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» – цілком вірно.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4

31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

Додаток В

Тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)

Цей тест розроблено дослідниками Медичного центру Університету Бостона. Необхідно відповісти на запитання, виходячи з того, як часто ці твердження є вірними для Вас. Відповідати необхідно на всі пункти, навіть якщо дане твердження зовсім Вас не стосується.

Тест «Аналіз стилю життя»

№ з/п	Питання	Завжди	Часто	Іноді	Майже ніколи	Ніколи
1	Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву в день.	1	2	3	4	5
2	Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.	1	2	3	4	5
3	Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.	1	2	3	4	5
4	У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися.	1	2	3	4	5
5	Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.	1	2	3	4	5
6	Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.	1	2	3	4	5
7	За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.	1	2	3	4	5
8	Ваша вага відповідає Вашому зросту.	1	2	3	4	5
9	Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.	1	2	3	4	5
10	Вас підтримує Ваша віра.	1	2	3	4	5
11	Ви регулярно займаєтеся громадською діяльністю.	1	2	3	4	5
12	У Вас багато друзів і знайомих.	1	2	3	4	5
13	У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.	1	2	3	4	5
14	Ви здорові.	1	2	3	4	5
15	Ви можете відкрито	1	2	3	4	5

	заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.					
16	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.	1	2	3	4	5
17	Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.	1	2	3	4	5
18	Ви можете організувати Ваш час ефективно.	1	2	3	4	5
19	За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.	1	2	3	4	5
20	У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.	1	2	3	4	5

Тепер підсумуйте результати ваших відповідей і від отриманого числа відніміть 20 балів.

Якщо ви набрали менше 10 балів, можна вас порадувати (за умови, що ви відповідали чесно): у вас чудова стресостійкість, вашому здоров'ю нічого не загрожує.

Якщо ваша сума становить від 11 до 30 балів – у вас нормальний рівень стресу, що відповідає помірно напруженому життю активної людини.

Якщо ваше підсумкове число перевищує 30 балів, задумайтеся над тим, що стресові ситуації значно впливають на ваше життя, і ви їм не дуже сильно протистоїте.

Якщо ви набрали понад 50 балів, то ви дуже вразливі до стресу. У цьому випадку слід серйозно замислитися над своїм життям – можливо, час щось змінити, і подбати про своє здоров'я.

Перегляньте ще раз твердження тесту. Якщо ваша відповідь на будь-яке твердження отримала 3 бали і більше, постарайтеся змінити свою поведінку, відповідну цьому пункту, і ваша вразливість до стресу зменшиться. Наприклад, якщо ваша оцінка за 19 пункт – 4, спробуйте пити хоча б на одну чашку кави на день менше, ніж зазвичай.

Почніть придивлятися до себе уважніше вже зараз, а не тоді, коли буде запізно.

ШКАЛА ОПТИМІЗМУ ТА АКТИВНОСТІ

(адаптація Н.Є. Водопьянкової і М. В. Штейна)

Методика спрямована на виявлення факторів, що сприяють стресостійкості, тобто позитивного сприйняття світу, життєрадісності, впевненості у собі та конструктивної активності у важких життєвих ситуаціях.

Інструкція: Перед вами список тверджень. Будь ласка, прочитайте уважно кожне з них і оцініть ступінь вашої згоди з кожним з них. Для цього позначте цифру, що відповідає вашому варіанту відповіді.

1 – Ні

2 – Іноді Так

3 – Часто

4 – Завжди

1. Я люблю слухати гучну (енергійну) музику
2. Я думаю, що моїх життєвих цілей дуже важко досягти
3. Мені подобаються ситуації невизначеності, коли я не знаю, що буде зі мною далі
4. Я люблю ризикувати
5. Доля більш несправедлива до мене, ніж до інших
6. У мене стільки енергії, що я не можу навіть два години просидіти без діла
7. Я щасливий (а) менше за інших людей
8. Мене дратують обережні (повільні або надмірно невпевнені) люди
9. Нині неможливо вірити у щось хороше
10. Мені подобається змагатися, люблю конкуренцію
11. Я легко і з задоволенням спілкуюся з людьми протилежної статі
12. Мене лякає моє майбутнє
13. Я думаю, що в світі більше поганих людей, ніж хороших
14. Мені подобаються гострі відчуття (бути в ситуаціях, пов'язаних з певним ризиком, екстремальні види спорту)
15. У мене гарний настрій, я життєрадісний (а)

відповідний лист

Прізвище ім'я по батькові.....

Професія

Вік Стаж

№ п / п	Ні, зовсім не згоден	Іноді це так	зазвичай (Часто)	Так, абсолютно згоден (завжди)
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4

Обробка результатів.

Оптимізм: прямі питання 1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 15

Активність: обернені питання: 2, 5, 7, 9, 12, 13

Відповідно ключа підраховується сума балів за двома шкалами, які співвідносяться з квадратом координатної моделі. Кожному квадрату відповідає певний тип особистості.

Оптимізм – це схильність людини вірити в свої сили і успіх, мати переважно позитивні очікування від життя і інших людей. Для

протилежної категорії людей, песимістів, властиві сумніви в своїх силах та доброзичливості інших людей, очікування невдачі, прагнення уникати широких контактів, замкнутість на своєму внутрішньому світі.

Активність – це енергійність, життєрадісність, безтурботність і схильність до ризику. Пасивність проявляється в тривожності, боязкості, невпевненості в собі та небажанні що-небудь робити.

Обробка результатів.

Оптимізм: прямі питання 1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 15

Активність: обернені питання: 2, 5, 7, 9, 12, 13

Відповідно ключа підраховується сума балів за двома шкалами, які співвідносяться з квадратом координатної моделі. Кожному квадрату відповідає певний тип особистості.

Оптимізм – це схильність людини вірити в свої сили і успіх, мати переважно позитивні очікування від життя і інших людей. Для протилежної категорії людей, песимістів, властиві сумніви в своїх силах та доброзичливості інших людей, очікування невдачі, прагнення уникати широких контактів, замкнутість на своєму внутрішньому світі.

Активність – це енергійність, життєрадісність, безтурботність і схильність до ризику. Пасивність проявляється в тривожності, боязкості, невпевненості в собі та небажанні що-небудь робити.

Показники психологічних типів (у балах)

Психологічний тип	Оптимізм	Активність
Реалісти («Р»)	15-19	17-24
Активні оптимісти («АО – Ентузіасти»)	20-24	25-36
Активні песимісти («АП – Негативісти»)	6-14	25-36
Пасивні песимісти («ПП – Жертви»)	6-14	9-16
Пасивні оптимісти («ПО – Фаталісти»)	20-24	9-1

«Реалісти» адекватно оцінюють поточну ситуацію за своїми силами (можливостями) і не намагаються стрибнути «вище голови», задовольняються тим, що мають. Як правило, вони стійкі до психологічного стресу. «Активні оптимісти» вірять в свої сили і успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, роблять активні дії для того, щоб досягти бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не схильні до зневіри або поганого настрою, легко і стрімко відбивають удари долі, як би важкі вони не були. У важких ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

«Пасивні песимісти» – протилежна «Активним оптимістам» категорія людей, які ні в що не вірять і нічого не роблять для того, щоб змінити своє життя в кращу сторону. Вони характеризуються переважанням похмурого і пригніченого настрою, пасивністю, невірою в

свої сили. У важких ситуаціях обирають стратегії відходу від вирішення проблем, вважають себе жертвою обставин.

«Активні песимісти» – для них властива велика активність, яка при цьому часто має деструктивний характер. Такі люди, замість того, щоб створювати нове, намагаються зруйнувати старе (часто лише на словах). У важких ситуаціях часто використовують агресивні стратегії стресдолаючої поведінки.

«Пасивні оптимісти» – їхнім девізом можна вважати слова: «Все якось само влаштовується ...» Такі люди впевнені в тому, що «все буде добре», хоча і не докладають для цього жодних зусиль. Вони добродушні, веселі і вміють навіть в поганому знаходити щось хороше, проте їх відмінною рисою є брак активності. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, ніж на власні сили. Схильні до пасивного очікування або відкладання прийняття рішень.

Додаток Д

Програма тренінгу «Подолання стресу» (10 занять)

Мета: розвиток здатності усвідомлено керувати своїми емоціями, думками та поведінкою, підвищення стійкості до стресу, навчання конструктивним способам подолання складних життєвих ситуацій.

Підхід: рефлексивний – учасники самостійно досліджують свій стан, реакції та рівень стресостійкості.

Особливості: включення фізичних вправ для саморегуляції (ранкова гімнастика, пробіжки, «фізкультхвилинки»)

№	Заняття	Мета	Методи / вправи	Рекомендований час
1	Знайомство	Ознайомлення з програмою та цілями; визначення очікувань	Обговорення «Що для мене стрес?»	60 хв.
2	Усвідомлення власних реакцій на стрес	Виявлення автоматичних та емоційних реакцій	Ведення щоденника емоцій; рефлексія подій	60 хв.
3	Контроль над емоціями	Навчання усвідомлено керувати своїми реакціями	Дихальні вправи, релаксація	60 хв.
4	Стратегії подолання стресу	Ознайомлення з конструктивними способами реагування	Аналіз життєвих ситуацій; обговорення можливих дій	60 хв.
5	Планування дій	Розвиток організованості та усвідомлених дій	Постановка цілей, складання плану дня	60 хв.
6	Фізичні методи подолання стресу	Використання рухової активності для зниження напруги	Ранкова гімнастика, пробіжки, «фізкультхвилинки»	15-30 хв.
7	Позитивна переоцінка ситуацій	Формування конструктивного сприйняття стресових подій	Вправи на пошук ресурсів, позитивне мислення	60 хв.
8	Соціальна підтримка	Використання допомоги та взаємодії з іншими	Рольові ігри, обговорення досвіду підтримки	60 хв.
9	Розвиток стресостійкості	Закріплення навичок саморегуляції	Вправи на усвідомленість та контроль реакцій	60 хв.
10	Підсумкове заняття	Створення особистого плану подальшого розвитку	Розробка індивідуальної програми саморегуляції	60 хв.