

# ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології

## ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЄКТ)

на тему:

### «ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»

Студентка 3 курсу 6 групи  
053 «Психологія»  
«Практична психологія»

МАКОВСЬКА  
Анастасія Сергіївна

Науковий керівник:  
доктор психологічних наук,  
доцент

МИРОНЕЦЬ  
Сергій Миколайович

Гарант освітньої програми:  
кандидат психологічних  
наук,  
доцент

ОВДІЄНКО  
Ірина Михайлівна

Київ 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	2
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	3-19
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості.....	5-8
1.2. Психологічні особливості прояву стресостійкості здобувачів вищої освіти .....	9-12
1.3. Характеристика структури стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.....	12-17
Висновки до першого розділу.....	17-19
<b>РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	20-32
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти.....	20-22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	22-29
2.3. Практичні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо розвитку стресостійкості.....	30-32
Висновки до другого розділу.....	32-33
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	34-35
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	36-40
<b>ДОДАТКИ</b> .....	41-49

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Українське суспільство переживає непростий та непередбачуваний період, сповнений стресів та труднощів. Відмінно від короткострокового стресу, який корисний для здоров'я, тривалий період перевтоми, тривоги та стресу під час воєнного стану виснажує організм, шкодить фізичному становищу і може призвести до депресії, посттравматичного синдрому та інших психологічних проблем. Війна в Україні показала, що стреси, пов'язані зі збройним конфліктом, впливають не лише на людей, які опинилися в зоні бойових дій або під окупацією, але й на людей, які перебувають в безпечних районах, включаючи студентів вищих навчальних закладів. Актуальність даної проблеми в наш час має глобальне значення, оскільки під час воєнного стану в Україні студентам дуже важливо навчитися впоратися зі стресом та розвивати стійкість до нього, щоб ніяка кризова ситуація не змогла нашкодити їхньому навчанню та особистому розвитку.

Дослідження вказують на те, що стрес є неодмінною складовою студентського життя, особливо на початковому етапі, під час самоаналізу, визначення своєї особистості, екзаменаційних сесій та інших подій. Але коли до цього додаються стреси воєнного часу, студентам дуже важливо не втрачати мотивацію до навчання та до обраної професії. Аналіз наукових досліджень, присвячених розвитку стресостійкості студентів, підтверджує той факт, що ця проблема є актуальною у сучасних дослідженнях щодо розвитку стресостійкості студентів у вищих навчальних закладах в умовах воєнного стану.

. Аналіз наукових праць з психології, присвячених стресостійкості студентів, показав, що розуміння та дослідження розвитку стресостійкості студентів у вищих навчальних закладах, особливо в умовах воєнного стану, було недостатнім. Саме тому було обрано тему дослідження: "Особливості проявів стресу у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану".

**Мета дослідження:** Основною метою цього дослідження є підтвердження ефективності тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти, особливо в умовах воєнного стану. Для досягнення поставленої мети цього дослідження були сформульовані наступні завдання:

- На основі теоретичного аналізу визначити психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.
- Теоретично довести важливість соціально-психологічного тренінгу для розвитку стресостійкості студентів у воєнний час.
- Вибрати комплекс психодіагностичних методик для оцінки рівня стресостійкості студентів, провести початковий етап експерименту.
- Розробити та реалізувати програму соціально-психологічного тренінгу для розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану на основі результатів початкового етапу експерименту.
- Експериментально перевірити ефективність запропонованого тренінгу формування стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

**Об'єктом** дослідження є стресостійкість студентів вищих навчальних закладів.

**Предметом дослідження** є розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Для досягнення мети і завдань дослідження були використані такі методи:

- Теоретичний аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури щодо психологічного захисту, зокрема в студентському віці;
- Експеримент (початковий та формувальний етапи), спостереження, бесіди, тестування;
- Комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня стресостійкості, тривожності та самооцінки емоцій, таких як опитувальник на визначення стресостійкості (Н. Киршева, Н. Рябчикова), опитувальник "Шкала тривожності" (адаптація шкали Тейлора Немчин), диференціальна шкала емоцій (К. Ізард).

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в:

- Поглибленні розуміння особливостей стресостійкості здобувачів вищої освіти;
- Розкритті особливостей структури стресостійкості, тривожності та самооцінки емоцій у студентів в умовах воєнного стану;
- Розробці програми соціально-психологічного тренінгу для розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що їх можна використовувати психологами, викладачами закладів вищої освіти та фахівцями, які працюють зі студентами. Також отримані результати можуть бути корисними при індивідуальній роботі психологів зі студентами.



## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 1.1 Концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості

Щоб досягти науково-технічного прогресу, людина повинна обробити значний обсяг інформації, що призводить до напруги та тривоги. Сучасна молодь і студенти, постійно занурені в цифрову інформацію, більш вразливі до стресу через зовнішні фактори, особливо через воєнний стан в Україні. Значення стресу охоплює низку фізичних і психічних реакцій, які відбуваються в організмі у відповідь на певний стимул, відомий як стресор. Це поняття вперше було введено в науковий дискурс У. Кенноном, американським психофізіологом, який вивчав реакції на зовнішні загрози. Слідом за У. Кенноном канадський вчений Г. Сельє провів широке дослідження концепції стресу. Він визначив це як універсальну реакцію організму на будь-яку форму вимоги, яка не є специфічною для будь-якого конкретного стресора [17]. Варто відзначити, що вивчення стресостійкості особистості є напрямом досліджень, який нещодавно з'явився.

На сьогоднішній день тема стресостійкості під час військового стану є малодослідженою, але О. Блінов, В. Корольчук, В. Крайнюк, З. Комар, С. Миронець, В. Осьодло, А. Неурова, О. Тімченко, О. Сафін й інші українські науковці активно досліджують цей феномен [3, 13, 17, 40].

Під терміном «стресостійкість» О. Тімченко розуміє такі приватні складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес резистентність, фрустраційна толерантність [17]. Термін «емоційна стійкість» використовується О. Черніковою у значенні деякої інтенсивності та якісних особливостей емоційного переживання [20]. Ця тема залишається особливо цікавою для різних галузей,

включаючи психологію, фізіологію, політологію, філософію, конфліктологію та соціологію. Стрес, згідно з психологічною точкою зору, - це явище, яке виникає внаслідок усвідомлення того, що потреба індивіда перевищує її здатність впоратися з ним. Відсутність балансу в цьому механізмі призводить до стресу і відповідної реакції на нього. Інтегральним визначенням стресостійкості є здатність організму протистояти стресовим факторам без негативних наслідків для свого здоров'я та самопочуття. Хоча важливо зазначити, що стресостійкість – це не те ж саме, що стресовитривалість, оскільки остання просто стосується здатності організму переносити стрес без шкоди, стресостійкість передбачає активний опір або адаптацію до стресорів у спосіб, який сприяє позитивним результатам. Було проведено численні дослідження для вивчення факторів, які сприяють стресостійкості як у тварин, так і у людей, включаючи генетику, вибір способу життя та фактори навколишнього середовища. Концепція стресостійкості широко визнана як комплексна процедура пристосування, пов'язана зі стабільністю та стійкістю духу.

Перший аспект стосується ступеня адаптації людини до впливу екстремальних факторів середовища або ситуації. Друга ознака стосується рівня функціональної надійності особистості як активного учасника складних ситуацій. Третя властивість проявляється в мобілізації людських ресурсів, а також у відповідній модифікації працездатності та поведінки, яка запобігає негативним емоційним переживанням і дисфункціям, таким чином підвищуючи ефективність і надійність. Л. Гримак і К. Судаков стверджує, що існують унікальні індивідуальні особливості, які впливають на стресостійкість [5, 6, 7]. Ці якості можуть або сприяти, або перешкоджати резистентності та класифікуються як нейропсихологічна резистентність, яка відноситься до активного опору індивіда факторам, що викликають неврози; і стресостійкість. А. Баранов та О. Реан акцентує увагу на сучасному трактуванні процесу адаптації у визначенні поняття стресостійкості [6].

Концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості розглядаються в психології з метою розуміння, як і чому деякі люди мають здатність до кращого адаптування до стресу, в той час як інші виявляють вразливість та негативні наслідки. Нижче наведено кілька ключових концептуальних теорій та підходів, що вивчають стресостійкість особистості.

1. Теорія загального сопроотивлення ресурсів (General Adaptation Syndrome, GAS): Ця теорія, запропонована Г. Сельє, стверджує, що організми мають загальну адаптаційну реакцію на стрес, яка включає три стадії: фаза тривоги, фаза опору та фаза виснаження. За цією теорією, стресостійкість визначається здатністю організму відновлюватись та пристосовуватись до стресу [28].

2. Теорія психологічного опору (Psychological Resilience Theory): Ця теорія розглядає стресостійкість як результат взаємодії між особистісними характеристиками та контекстом стресу. Вона виокремлює такі фактори, як самоповага, оптимізм, соціальна підтримка та гнучкість мислення як ключові компоненти стресостійкості.

1. Теорія контролю (Control Theory): За цією теорією, стресостійкість визначається здатністю особистості відчувати контроль над своїм життям та справами. Особи з високим рівнем стресостійкості вірять у свою здатність впливати на події, розв'язувати проблеми та приймати рішення.

2. Теорія відтоку (Flow Theory): Ця теорія, запропонована М. Чіксентміхайі, стверджує, що особистості, які досвіджують стан потоку (flow), коли вони повністю поглинуті в діяльності, мають вищу стресостійкість. Відтік відзначається високою концентрацією, майстерністю та задоволенням від виконання завдання.

3. Теорія самореалізації (Self-Actualization Theory): За теорією К Роджерса, стресостійкість пов'язана з розвитком особистості та досягненням свого потенціалу. Особистості, які активно працюють над саморозвитком, відчувають більшу стресостійкість та задоволення від життя.

Ці теорії та підходи є лише деякими прикладами концептуального розуміння стресостійкості особистості.



Зважаючи на розмаїття досліджень у галузі стресостійкості особистості, нижче наведено кілька додаткових підходів та концепцій, які використовуються для її вивчення:

- **Психологічна жорсткість (Psychological Hardiness):** Ця концепція, запропонована С. Мадді та іншими, акцентує увагу на трьох ключових компонентах стресостійкості: зобов'язаності (commitment), контролі (control) та виклику (challenge). Люди з високим рівнем психологічної жорсткості мають сильне почуття мети та зобов'язаності, відчують контроль над своїм життям та сприймають стресові ситуації як виклик для розвитку.
- **Саморегуляція (Self-Regulation):** Цей підхід фокусується на здатності особистості ефективно контролювати свої емоції, поведінку та думки в умовах стресу. Вміння саморегуляції дозволяє керувати своїми реакціями на стрес та зберігати емоційний баланс.
- **Психологічна гнучкість (Psychological Flexibility):** Ця концепція, пов'язана з акцептанс-ком'юнс терапією та підходом активного усвідомленого проживання (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ), відзначає важливість готовності приймати та дотримуватися своїх цінностей, навіть у складних ситуаціях. Особи з високим рівнем психологічної гнучкості здатні ефективно адаптуватися до стресу та швидко відновлюватися після нього.
- **Соціальна підтримка (Social Support):** Цей підхід відображає важливість наявності підтримки з боку соціального оточення під час стресових ситуацій. Соціальна підтримка може включати емоційну підтримку, інформаційну допомогу та практичну допомогу. Люди, які мають доступ до соціальної підтримки, зазвичай демонструють більшу стресостійкість та кращу адаптацію до викликів.
- **Рефреймінг (Reframing):** Цей підхід відноситься до здатності переосмислювати стресові ситуації та бачити їх у новому світлі. Рефреймінг допомагає змінити спосіб сприйняття стресу, що може знизити його вплив на емоційний стан та фізичне здоров'я.

Ці підходи та концепції вивчаються з метою розуміння та розвитку стресостійкості у людей. Комбінація різних підходів та концепцій може бути корисною для розширення нашого розуміння стресостійкості та розробки ефективних стратегій підтримки особистості в умовах стресу.

## **1.2 Психологічні особливості прояву стресостійкості здобувачів вищої освіти**

Навчальна діяльність студентів пов'язана з їх емоційними переживаннями, досягненням поставлених цілей і подоланням складних ситуацій, особливо під час іспитів. Студенти досвідують навчального стресу через великий потік інформації, відсутність систематичного навчання протягом семестру, стрес під час сесії, конфлікти, невдачі та інші події в житті, які можуть спричинити психологічні травми.

Емоційна реакція на стресову ситуацію може призводити до почуття тривоги або емоційного напруження. Навчальний стрес може мати наслідком невроз, функціональні розлади нервової системи, коли нервова система студента перебуває під напругою, а ресурси організму виснажуються, змушуючи його працювати на межі своїх можливостей. Період навчання суттєво впливає на формування особистості, тому проблема навчального стресу у студентів є дуже актуальною. Дослідники Д. Хома та М. Дідух стверджують, що стресостійкість студентів залежить від наявності стресогенних факторів у їхньому житті, особливо таких, як складність іспитів та необхідність самовизначення щодо майбутньої професійної діяльності [18].

У психології виділяються позитивний стрес (еустрес) і негативний стрес (дистрес). Ступінь впливу стресорів на організм людини може бути різним: від легкого збудження до надзвичайно важкого психосоматичного розладу, наприклад, посттравматичного стресу. У будь-якому випадку прояви стресу впливають на всі компоненти особистості. Для студента факторами, що можуть становити проблему і труднощі, можуть бути: недостатній сон; затримки у здачі робіт; багато

пропущених занять; невиконані або неправильно виконані завдання; неможливість вчасно підготуватись до завдань з дисциплін; невдачі в певній дисципліні; недостатня засвоєність матеріалу з предмету; відсутність інтересу до навчального предмету або задач, що студентів пропонуються; збільшене навчальне навантаження; конфліктні ситуації; незадовільні фізичні умови (наприклад, температурні відхилення у кабінетах, надмірний шум або погане освітлення) та особистісні особливості.

Студентський період є часом формування майбутнього фахівця, де рівень стресостійкості впливає на успішність повсякденної діяльності та стиль життя. Студентський вік можна охарактеризувати за декількома сферами, такими як:

- Психологічна сфера - наявність певних психологічних станів та властивостей, що є основою для психічних процесів, нових утворень та процесу адаптації до навчання у вищому навчальному закладі;
- Соціальна сфера - процес формування студента у соціумі, де проявляються міжособистісні стосунки, якості та риси студента, що чітко проявляються під час адаптації до вищого навчального закладу;
- Біологічна сфера - це інстинкти, фізична сила, будова аналізаторів, тип нервової системи та інші аспекти.

Студентів можна розглядати за такими групами відповідно до їхнього рівня прояву стресостійкості під час навчання в закладах вищої освіти [6]:

- Стресостійкі люди – готові до змін та легко до них пристосовуються;
- Стресонестійкі люди – важко адаптуються до нових умов життя та складно змінюють власні установки, погляди та поведінку;
- Стресотренируючі люди – завжди готові до змін та адаптуються поступово;
- Стресогальмуючі люди – люди, що не здатні до змін під впливом навколишнього оточення.

Щодо шляхів формування стресостійкості у студентському віці, то слід зазначити, що до чинників, які формують стресостійкість студентів шляхом вибору успішних видів копінг-поведінки та здійснюють корекцію рівнів прояву

тривожності, відносять [9]: вміння вирішувати проблеми та позитивне бачення майбутнього; схвалення своїх вчинків з боку оточуючих; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, активність, оптимізм); задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон. І. Нарінгер наголошує, що формування стресостійкості у студентському віці можливе завдяки здійсненню методу психологічного тренування, де мають бути використані вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо [24].

Стрес можна класифікувати за тривалістю на швидкоплинні, хронічні і затяжні форми. Швидкоплинний гострий стрес виникає як реакція на несподівану ситуацію, наприклад, коли ви неочікувано знаходитеся в складному положенні, такому як неможливість знайти паспорт у сумочці на митниці. Це призводить до напруги, але після того, як згадуєте, що паспорт був у кишені куртки, ви швидко забуваєте про цю ситуацію.

Гострий стрес виникає внаслідок серйозної події, що враз як грім серед ясного неба зміщує рівновагу людини. Наприклад, крадіжка цінних речей, сварка або втрата роботи можуть спричинити гострий стрес. Хронічний стрес характеризується тривалим впливом шкідливих факторів.

Наприклад, якщо молода людина тривалий час не може знайти роботу, цей фактор постійно тисне на неї, викликаючи головний біль, втому, поганий настрій, відчай, невпевненість у собі та майбутньому, а також погіршення взаємин з оточуючими людьми. Хронічний стрес, що став наслідком травмуючої ситуації, такої як природний катаклізм, звалтування або участь у бойових діях, може викликати постійне страждання, навіть якщо людина вже пережила цю ситуацію, і вимагає допомоги від фахівців, оскільки впливає негативно на різні аспекти її життя.

У відповідь на різноманітні стресори, які впливають на людину, організм має різні стрес-реакції. Ці реакції є природними адаптивними механізмами, спрямованими на відновлення рівноваги та забезпечення нормального

функціонування організму. Вчений Г. Сельє вважає, що стрес проходить через три стадії [20]:

Перша стадія, відома як стадія тривоги, характеризується активізацією всіх ресурсів організму і включає термінову адаптацію до стресорів. Ця реакція має певну користь, оскільки допомагає особистості виживати в умовах стресу. Незважаючи на це, вона вимагає значної енергії та не може забезпечити повноцінне та стійке пристосування організму до стресу.

Друга стадія, відома як стадія резистентності, характеризується ефективним протистоянням організмом зовнішнім стресорам. Протягом цього періоду можна спостерігати підвищену стресостійкість. При повторних впливах різних стресових факторів помірної інтенсивності, організм розвиває стійку довгострокову адаптацію, що дозволяє стати більш стійким до стресу.

Однак, якщо шкідливі фактори продовжують впливати на організм протягом тривалого часу, настає третя стадія - стадія виснаження. Під час цієї стадії знижуються пристосувальні можливості організму, а ризик виникнення різноманітних захворювань значно збільшується.

Таким чином, навчальний стрес є природною реакцією організму, яка пов'язана з повсякденним життям студента і є неодмінною частиною його способу життя. Частота і тривалість перебування в стресовому стані залежить від самого студента, а також від його здатності ефективно управляти навчальним стресом.

### **1.3 Характеристика структури стресостійкості студентів в умовах військового стану**

Під час військових дій люди можуть зазнавати інтенсивного і тривалого стресу, що може суттєво впливати на їх психологічний стан і функціонування. Особливості прояву стресу в цьому контексті включають такі психологічні аспекти:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Це одна з найбільш поширених психологічних реакцій на війну і військові дії. Люди, які пережили або були свідками жахливих подій, таких як бойові дії, травми, втрати людей тощо, можуть розвивати ПТСР. Це супроводжується різними симптомами, включаючи повторні спогади про травматичні події, гіпервигранування, відчуття тривоги та депресії.

- Втрата і травма: Військові дії можуть спричинити серйозні втрати, як фізичні, так і емоційні. Втрати товаришів по зброї, близьких людей, майна та безпеки можуть призвести до глибокого відчуття травми, суму та не впорядкованості. Це може викликати стрес, похмуру настрій, втрату інтересу до оточуючого світу та зменшення життєвої задоволеності.

- Гіпервиграність та гіперпильність: Умови війни створюють постійний потенційний ризик, що може призвести до підвищеної сторожової готовності та гіпервиграності. Люди можуть бути постійно напруженими, підвищеною роздратованістю, підвищеною готовністю реагувати на небезпеку, що може впливати на їх здатність розслабитися та спати.

- Втрата контролю: У воєнний період люди можуть відчувати втрату контролю над своїм життям та діяльністю. Вони можуть бути підпорядковані воєнним наказам та правилам, жити в постійному страху та невизначеності. Це може викликати почуття безпорадності, тривоги та депресії.

- Синдром "вигорання": Воєнна служба та військові дії можуть бути супроводжені постійним напруженням, емоційним навантаженням та стресом. Внаслідок цього люди можуть відчувати синдром "вигорання", який проявляється в емоційному виснаженні, втраті енергії та цікавості до роботи та відчутті безсилля.

Розуміння цих психологічних особливостей прояву стресу під час військових дій важливо для розробки ефективних стратегій підтримки та реабілітації громадян.

У сучасному суспільстві виникає необхідність дослідження стресостійкості як здатності людини протистояти стресовим факторам і уникати розвитку

патологічних станів. Індивідуальні особливості стресостійкості залежать від зовнішніх і внутрішніх факторів і визначаються рівнем розвиненості різних функцій організму, а також взаємодією чотирьох структурних компонентів: особистісного, соціального, типологічного і поведінкового [3].

Сучасний інтенсивний ритм життя в умовах напруженості і воєнного стану призводить до збільшення гострих негативних тривожно-депресивних емоцій. Тому сьогоднішні реалії вимагають від нас формування емоційної стійкості до стресових ситуацій. Студенти, які навчаються під час воєнних дій, стикаються з унікальними викликами і стресовими ситуаціями. Особливості їх стресостійкості в цьому контексті можуть включати наступні аспекти:

- Адаптація до невизначеності: Умови воєнного стану і конфлікту часто характеризуються невизначеністю, непередбачуваністю та змінами. Студентам доводиться швидко адаптуватися до нових умов, змінювати розклад, місце навчання, впоратися з перервами у навчанні. Стресостійкість студентів під час війни проявляється в їх здатності ефективно реагувати на невизначеність, швидко пристосовуватися до змін і знаходити шляхи впоратися зі складними ситуаціями.
- Емоційна стабільність: Студенти, які знаходяться в умовах військових дій, зазвичай мають зустрічатися зі стресовими та емоційно напруженими ситуаціями, такими як обмеження свободи, небезпека, втрати та травми. Стресостійкі студенти мають здатність керувати своїми емоціями, виявляти емоційну стабільність, знаходити способи розслабитися та підтримувати своє психологічне благополуччя.
- Саморегуляція і психологічна витривалість: Студенти, які навчаються під час війни, часто стикаються з великим обсягом роботи, надзвичайними термінами, стресовими ситуаціями та вимогами до своєї продуктивності. Стресостійкі студенти володіють навичками саморегуляції, здатністю планувати свій час, впоратися зі стресом і витримувати психологічні труднощі, продовжуючи навчання та досягаючи своїх цілей.
- Соціальна підтримка: Студенти, які стикаються зі стресом під час війни, можуть отримувати підтримку від своїх родин, друзів, співробітників навчального

закладу та військових співробітників. Важливою складовою стресостійкості є здатність студента до знаходження соціальної підтримки, виявлення вміння звертатися по допомогу, встановлення позитивних і здорових взаємин з іншими людьми.

- Передові уміння та знання: Стресостійкі студенти зазвичай мають розвинені навички управління часом, організації, проблемного мислення та прийняття рішень. Вони володіють необхідними навичками навчання, які допомагають їм ефективно працювати навіть у стресових умовах.

Ці аспекти стресостійкості студентів під час військових дій відображають їх здатність адаптуватися до складних умов, керувати емоціями та витримувати психологічний стрес. Розуміння цих особливостей може сприяти розробці програм психологічної підтримки та реабілітації для студентів, які стикаються зі стресом під час військових дій.

Важливою складовою розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати власні проблеми і ефективно їх вирішувати. Тому самосвідомість грає важливу роль у формуванні навичок стресостійкості у молодих людей. Стресостійкість особистості і наслідки стресорів опосередковано впливають на об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації, типологічні і особистісні властивості, компетентність у подоланні стресових навантажень, копінг-стратегії, поведінкові та соціальні фактори, що визначають індивідуальні прояви стресостійкості особистості [13].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Під "ресурсами" розуміються внутрішні і зовнішні фактори, які сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях. Можна сказати, що не існує єдиної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник має своє бачення стресостійкості, виходячи зі своїх власних досліджень. Загалом, стресостійкість можна розуміти як здатність людини протистояти негативному впливу стресових



факторів, що визначається індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей.

У своїй теорії стресостійкості, Ю. Гур'янов виділяє кілька структурних компонентів, які сприяють здатності особистості протистояти стресу. Перший компонент - мотиваційний - відображає бажання особистості до досягнення поставлених цілей. Фізіологічний компонент описує запас енергії у людини. Пізнавальний компонент визначає рівень розуміння і усвідомлення завдань. Операційний компонент об'єднує способи і прийоми діяльності. Нарешті, комунікативний компонент відображає соціально-психологічний аспект взаємодії особистості [27].

За поглядами Н Бережної, стресостійкість є якістю особистості і складається з декількох компонентів. Психофізіологічний компонент враховує тип та властивості центральної нервової системи. Мотиваційний компонент відображає силу мотивів, яка впливає на емоційну стійкість. Емоційний досвід особистості, накопичений в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій, також є складовою стресостійкості. Вольовий компонент проявляється у свідомій саморегуляції дій. Професійна підготовка, інформованість і готовність до виконання завдань визначають компонент професійної готовності. Інтелектуальний компонент включає аналіз ситуацій, передбачення можливих змін і прийняття рішень щодо дій [19].

А. Рудаков виділяє такі компоненти стресостійкості: спрямованість особистості, ситуативну і особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку та показники нейротизму [32]. Психологи також розглядають інші компоненти стресостійкості, такі як емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний та операційний. Всі ці компоненти взаємозв'язані, і можлива компенсація недоліків одних компонентів завдяки більшому розвитку інших [27].

У вченні також зазначається взаємозв'язок між стресостійкістю та тривожністю. Більшість дослідників [13, 17, 35] відзначають пряму залежність між рівнем тривожності

та схильністю до стресу. Тривожність визначає всю систему взаємин людини та має тісний зв'язок з характеристиками нервової та темпераментної активності, такими як слабка нервова система, нерівноважність нервових процесів, сенситивність та емоційна збудливість. Цікаві дослідження провів Ю. Шаран, в яких зазначається, що люди з високим рівнем тривожності відчують значне нервово-психічне напруження під час виконання діяльності в стресових умовах, через їхню надмірну самокритичність.

Особистісна модель протистояння стресу будується на основі внутрішніх суб'єктивних умов. Для подолання стресу необхідно опиратися на психічні та особистісні особливості, відтворювати позитивний досвід минулого суб'єкта, оскільки психологічний стрес має свої корені у пізнавальній оцінці загрози та можливостей. Низький рівень інтелекту та освіти можуть стати факторами ризику зниження стресостійкості. Дж. Роттер вказує, що вищий рівень інтелекту та позитивний шкільний досвід є компенсуючими факторами. Стресостійкість виявляється у активному протистоянні стресовим факторам, пристосуванні або уникненні стресового впливу, що зумовлює особистісні зміни. Це сприяє оптимізації процесу формування стресостійкості та розумінню того, що адаптація є тимчасовою і має свої прояви [10, 17].

Таким чином, високі вимоги до студентів, їх досягнень та успіхів сприяють появі стресу, а велика кількість значних подій у період ранньої дорослості може підсилити стрес та знизити стресостійкість. Зокрема, в умовах зовнішнього стресора, такого як воєнний стан, у студентів виникають стресові реакції. Довготривала експозиція на стрес призводить до виснаження, коли стресова "сигналізація" не вимикається. Це може призвести до зниження загального рівня стресостійкості, уваги та мотивації до навчальної діяльності у студента.

### **Висновки до першого розділу**

Стресостійкість визначається як загальна характеристика особистості, яка сприяє досягненню високої ефективності в діяльності і збереженню здоров'я. Особливо важливою є рівень стресостійкості під час періоду навчання в університеті, коли формується майбутня професійна кар'єра.

Багатьма вченими була проведена робота щодо вивчення особливостей розвитку стресостійкості у студентів вищих навчальних закладів, зокрема Б. Ананьєвим, Б. В'яткіним, О. Глушком, О. Лозгачовою, А. Прохоровою, А. Реаном, Т. Середою та М. Тишковым [7, 12, 18, 23].

На основі наукових досліджень щодо стресостійкості студентів, можна виділити психологічні особливості, що проявляються у їх стресостійкості у вищих навчальних закладах:

- Психодинамічні характеристики, такі як активність, жорсткість, емоційна збудливість та швидкість реакцій;
- Вольові якості, такі як терплячість, націленість на досягнення цілей, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність та енергійність;
- Особливості саморегуляції поведінки, включаючи планування, моделювання, оцінку результатів, гнучкість та загальний рівень саморегуляції поведінки;
- Мотивація, зокрема мотивація досягнення успіху.

Серед основних складових стресостійкості особистості варто виділити особистісні, соціальні, типологічні та поведінкові фактори. Багато наукових досліджень підтверджують, що навчальний стрес є неодмінною частиною життя студента. Стрес, з яким студенти зіткнулися, може впливати на їхнє навчання, усвідомлення та застосування знань, що може стати перешкодою для академічного успіху. Зворотність також існує, оскільки проблеми з успішністю можуть викликати дискомфорт, що в свою чергу збільшує загальний рівень стресу.

У загальному, як для будь-якої людини, так і для студента стрес не сприймається як надприродне явище, а розглядається як реакція на накопичення проблем, безкінечний процес подолання щоденних труднощів, факторів, пов'язаних з навчальною діяльністю або особистими подіями. Повністю позбавити студента психоемоційного напруження неможливо, але можна підвищити стійкість адаптаційних механізмів до емоційного стресу.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### 2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти

Метою цього дослідження є визначення ефективності психологічного тренінгу для підвищення рівня стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. Завдання емпіричного дослідження включають:

- Вивчення рівня стресостійкості студентів.
- Проведення психологічного тренінгу з метою підвищення рівня стресостійкості студентів.
- Перевірка ефективності тренінгу шляхом порівняння результатів до й після тренінгу.
- Розробка практичних рекомендацій для підвищення рівня стресостійкості студентів.

Дослідження проводилось на базі Державного Торговельно-Економічного Університету, Факультету економіки, менеджменту та психології, кафедри психології. Вибірка для дослідження складала 20 студентів 1-4 курсів спеціалізації "Практична психологія". Загальна кількість учасників експерименту становила 40 студентів віком від 18 до 22 років.

Дослідження складалося з п'яти етапів:

- Теоретичний аналіз феномену стресостійкості в умовах воєнного стану серед студентів закладів вищої освіти. Збір необхідної інформації для підготовки до емпіричного дослідження.
- Відбір психодіагностичних інструментів та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

- Кількісна і якісна обробка отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.
- Інтерпретація результатів та формулювання загальних висновків.
- Розробка практичних рекомендацій для підвищення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Тестування для дослідження проводилося у форматі дистанційного зв'язку, де студентам 1-4 курсів надсилалися методики у електронному форматі.

У даному дослідженні методологічною основою були наступні джерела:

- Дослідження авторів, які розкривали поняття стресу, такі як С. Миронець, М. Корольчук [45].
- Концептуальні погляди на проблему стійкості до стресів від таких авторів, як О. Войтенко, С. Болтівець, І. Мостова [44].
- Погляди на стресостійкість як властивість особистості від О. Сороки [45],
- Дослідження щодо особливостей розвитку стресостійкості студентів від М. Корольчук [46].

Під час емпіричного дослідження було використано набір надійних і валідних психодіагностичних методик для визначення психологічних особливостей стресостійкості студентів у умовах воєнного стану.

Методики, що використовувалися у дослідженні:

- Опитувальник для визначення рівня стресостійкості (розроблено Н. Киршевою і Н. Рябчиковою).

Мета: оцінити рівень стресостійкості.

Структура: тест містить 18 тверджень, що дозволяють визначити низький, середній або високий рівень стресостійкості особистості. [Додаток А]

- Опитувальник "Шкала тривожності" (адаптація Т. Немчин за шкалою Д. Тейлора).

Мета: визначити рівень тривожності особистості.

Структура: тест містить 50 тверджень, на які відповідається "так" або "ні". Результат дозволяє визначити рівень тривожності: низький, нижче середнього, середній, вище середнього або високий.

- Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)

Мета: визначення самооцінки особистості щодо 10 базових емоцій. До них відносять емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини.

Структура: методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Випробовуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'яти бальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів).

Ці надійні методики повністю відповідають меті і завданням нашого психологічного дослідження. Вони передбачають якісний і кількісний аналіз експериментальних даних з використанням методів математичної статистики, які є невід'ємною складовою частиною ефективного проведення цього психологічного дослідження.

Методика формувальної програми була заснована на груповому тренінгу. В експерименті взяло участь 20 студентів, які мали найнижчі показники за результатами попереднього дослідження. Соціально-психологічний тренінг, що був описаний у Додатку Г, проводився онлайн і спрямований на розвиток стресостійкості, зменшення тривожності та роботу з емоціями у здобувачів вищої освіти.

Отже, організація, етапи та умови проведення цього емпіричного дослідження, вибір психодіагностичних методів, їх обґрунтування і використання методів математичної статистики є важливими компонентами в реалізації психологічного дослідження з розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для визначення рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану було використано опитувальник на визначення рівня стресостійкості Н. Киршева, Н. Рябчикова.

Групові результати студентів до та після тренінгу розвитку стресостійкості представлені у таблиці 2.2.1

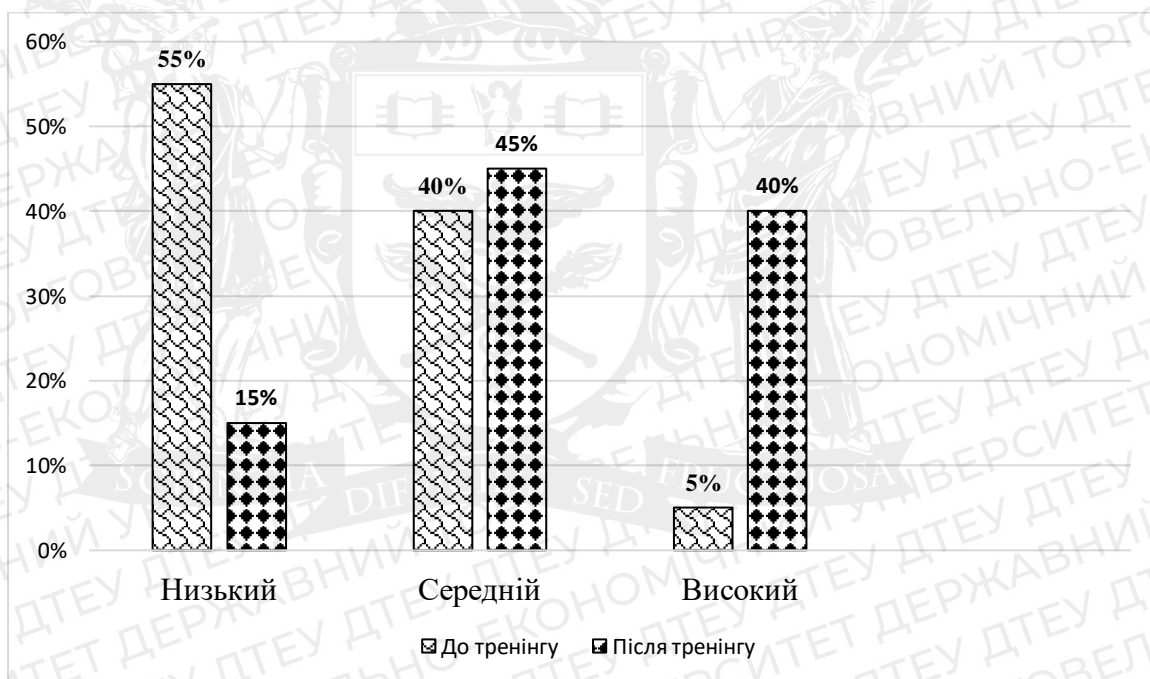
*Таблиця 2.2.1*

**Показники рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти до та після тренінгу за методикою «Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова)»**

Студент №	До тренінгу			Після тренінгу		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1		35				32
2		37				32
3			24			20
4	50			47		
5	44				35	
6		35				23
7	46				34	
8	44				37	
9	52			47		
10		33				25
11	49				35	
12		35			31	
13		37				27
14	52				35	
15	52				33	
16	48					24
17		39		46		
18		30				23
19	51				33	
20	49				32	

За результатами цієї методики можна зробити висновок, що більшість студентів, які брали участь у психологічному тренінгу з розвитку стресостійкості,

початково мали низький рівень стресостійкості. Проте після проведення тренінгу ми спостерігаємо покращення результатів. Більшість студентів досягли середнього рівня стресостійкості, деякі досягли високого рівня, а лише кілька студентів залишилися з низьким рівнем стресостійкості. Ці результати свідчать про ефективність тренінгової програми, оскільки студенти здобули більше інформації про стрес, свої емоції та відчуття під час стресу, а також оволоділи дієвими техніками самопомоги для подолання стресу. Все це призвело до підвищення рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Результати можна побачити на Рис. 2.2.1.



**Рис. 2.2.1. «Показники рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти до та після тренінгу за методикою «Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киришева, Н.В.Рябчикова)»»**

Для визначення тривожності студентів ЗВО було використано опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Д. Тейлора, адаптація Т. Немчин). Див. табл. 2.2.2

На основі отриманих результатів можна спостерігати високий рівень тривожності серед студентів, які брали участь у методиці. Варто відзначити, що лише 1 студент показав низький рівень тривожності після тренінгу.

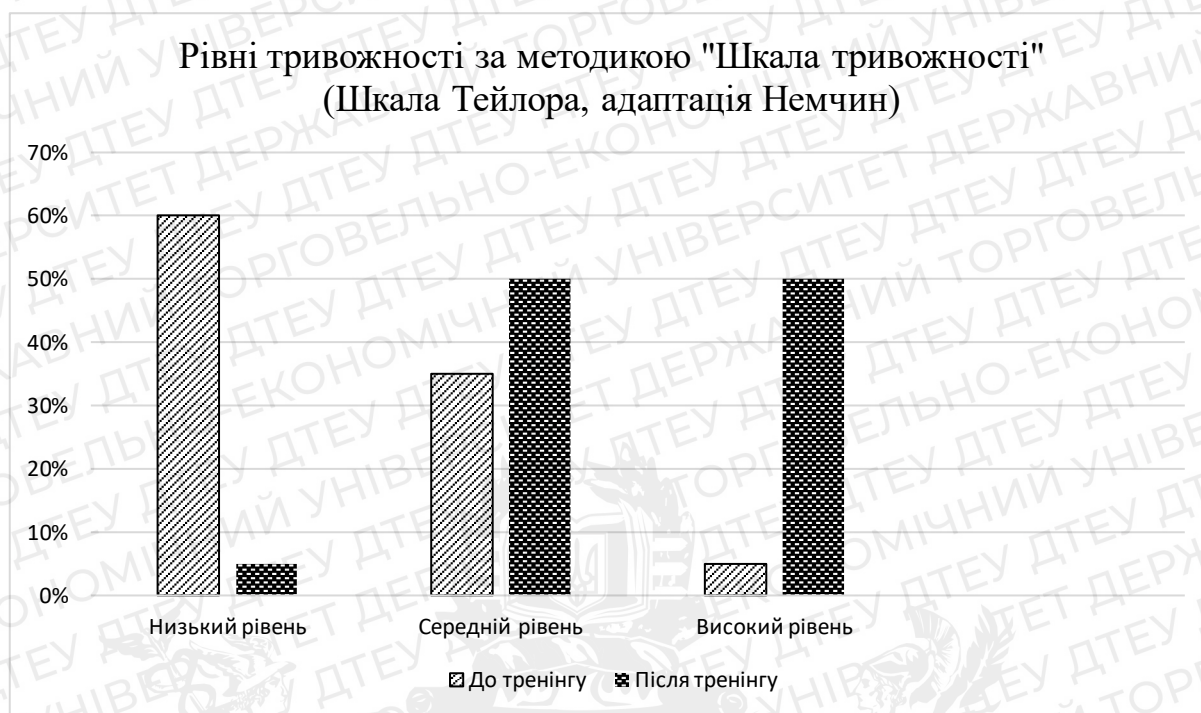


Таблиця 2.2.2

**Показники тривожності здобувачів вищої освіти до та після тренінгу,  
отримані за допомогою опитувальника "Шкала тривожності"  
(Шкала Тейлора, адаптація Немчин)**

Студент №	До тренінгу			Після тренінгу		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	45				31	
2	41				35	
3		35				24
4	44				32	
5		35				22
6	49				33	
7	41					20
8		29				21
9			24			20
10	42			42		
11		33			31	
12	41				33	
13	41				36	
14	49					25
15		32			28	
16		36				23
17		39				20
18	40				31	
19	41					24
20	49				29	

Це може бути пояснено тим, що студенти ще не повністю адаптувалися до умов воєнного стану, невизначеності та постійного стресу, що виражається в їх схильності до тривожності, внутрішніх переживань, почуття загрози та ворожості. Результати представлені на Рис. 2.2.2. Варто відзначити, що дослідження проводилось рік по тому після початку воєнних дій в Україні, але навіть за цей час більшість студентів все ще не пристосувались до нової реальності та умов навчання у вищих навчальних закладах. Таким чином, можемо скласти висновок, що вищі навчальні заклади мають звернути увагу на цей аспект і прийняти міри щодо психологічної підтримки своїх студентів і погегшення їх навчання.



**Рис. 2.2.2 «Показники тривожності здобувачів вищої освіти до та після тренінгу, отримані за допомогою опитувальника "Шкала тривожності" (Шкала Д. Тейлора, адаптація Т. Немчин)»**

Результати, отримані під час проведення методики «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)» наведені у Таблиці 2.2.3.

**Таблиця 2.2.3**

**Розподіл показників переживань емоцій студентів ЗВО в умовах воєнного стану за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)»**

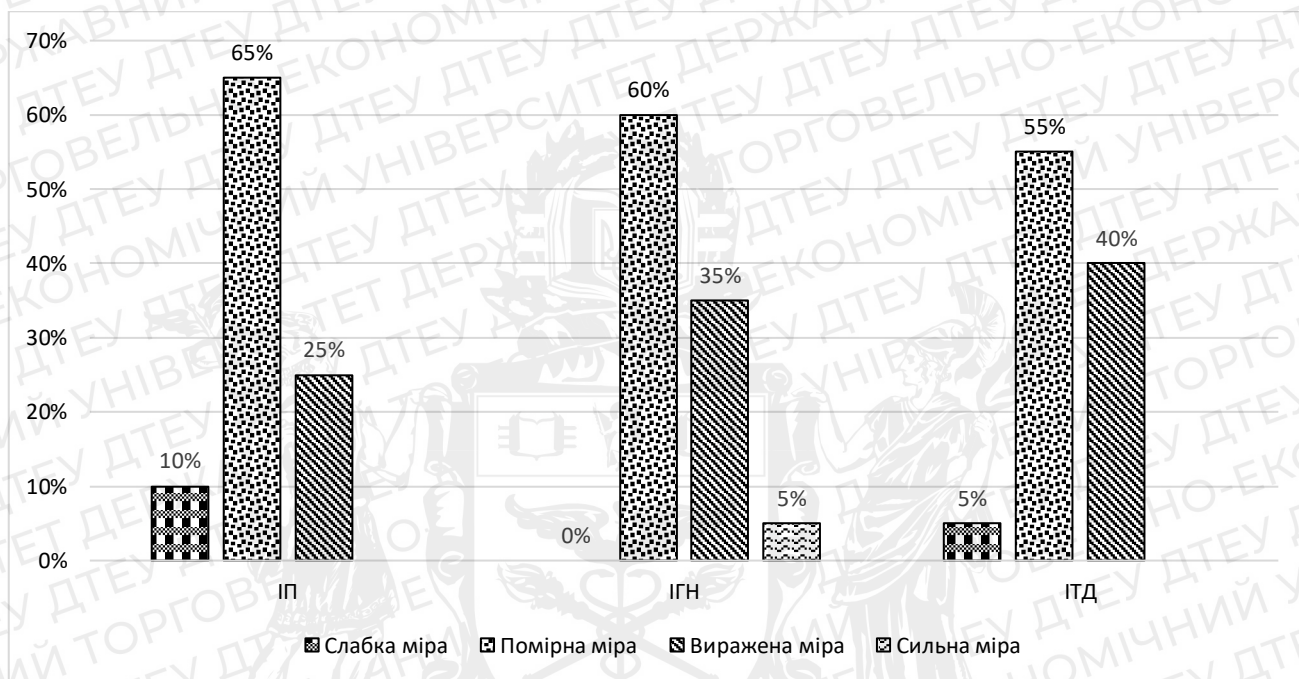
Міра емоційних переживань												
ДО ТРЕНІНГУ												
№ п/п	ІШЕ				ІГНЕ				ІТДЕ			
	Слабка	Помірна	Виражена	Сильна	Слабка	Помірна	Виражена	Сильна	Слабка	Помірна	Виражена	Сильна
Респондент 1		22				16				17		
Респондент 2		24				21				19		
Респондент 3		22				18				15		
Респондент 4		27					26			16		
Респондент 5			33				33				31	
Респондент 6		27						42			30	
Респондент 7		25				21				15		
Респондент 8		24				22					24	
Респондент 9	16						31				26	
Респондент 10		28				16			12			
Респондент 11		27				24				15		

Респондент 12		25			24			22	
Респондент 13			35			31			29
Респондент 14		27			22			14	
Респондент 15	15				15			18	
Респондент 16			36			32			30
Респондент 17			36			30		18	
Респондент 18		25			15			15	
Респондент 19			34			30			30
Респондент 20		26			23			15	
<b>ПІСЛЯ ТРЕНІНГУ</b>									
Респондент 1		26			23			15	
Респондент 2	16				15			18	
Респондент 3		26				32	12		
Респондент 4		21			15			15	
Респондент 5		26			15			15	
Респондент 6			36		23			15	
Респондент 7		22		6			8		
Респондент 8	16				23		6		
Респондент 9		26			18		12		
Респондент 10	15			8				15	
Респондент 11	15				23			15	
Респондент 12	15					30	15		
Респондент 13		27			15		11		
Респондент 14	16				15		12		
Респондент 15		28			21				23
Респондент 16		23			23				23
Респондент 17		26			18			18	
Респондент 18		26			23			15	
Респондент 19		28			18			18	
Респондент 20		21				30			23

*Продовження Таблиці 2.2.3*

На основі даної методики можна зробити висновок, що після тренінгу не спостерігається значних змін у результаті. Це свідчить про те, що студенти переживають різноманітні емоції, переважно на помірному рівні. Це означає, що у них середній рівень позитивного емоційного ставлення до поточної ситуації, помірний рівень негативного емоційного ставлення та помірний рівень стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного характеру, які впливають на суб'єктивне ставлення до поточної ситуації. В умовах воєнного стану це є нормальним, оскільки під час стресу людина не може повністю насолоджуватися, відчувати радість або виявляти виразну агресію. Організм під час стресу спрямовує свою енергію на збереження, тому всі емоційні переживання можуть бути

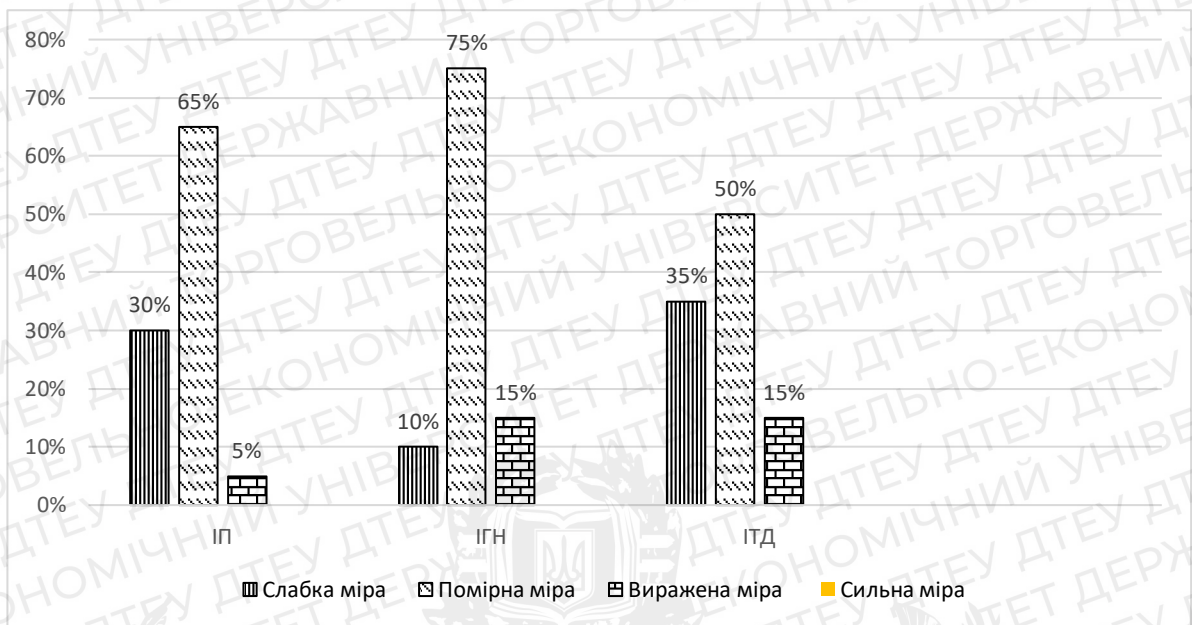
приглушеними або прихованими. Звичайно, у різних ситуаціях ми можемо відчувати яскраві емоції, такі як ефорія, страх або провина, але вони є тимчасовими. Показники результатів методики «Диференційна шкала емоцій (К. Ізард)» наведені на рис. 2.2.2.



**Рис. 2.2.2.** «Показники результатів здобувачів вищої освіти до тренінгу за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)»

Спираючись на співвідношення індивідуальних показників здобувачів вищої освіти, можемо констатувати, що у більшості студентів домінуючим є помірний рівень емоційних переживань по всім трьом показникам. Виражена міра переживань переважає в показниках тривожно-депресивних емоцій. Сильна міра емоційних переживань виражена в переживанні гострих негативних емоцій в наявній ситуації. Див. рис.2.2.4.

Згідно з отриманими результатами, можна зазначити, що після тренінгу залишається преобладання помірного рівня переживання позитивних, негативних і тривожно-депресивних емоцій. Проте, сильне переживання негативних емоцій зникає, а вираженість переживання позитивних, негативних і тривожно-депресивних емоцій зменшується, що підтверджує ефективність тренінгової програми.



**Рис. 2.2.4.** «Показники результатів студентів ЗВО після тренінгу за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард)»

Загальні результати дослідження рівня стресостійкості студентів у вищих навчальних закладах в умовах воєнного стану вказують на низький рівень стресостійкості, обумовлений високим рівнем стресу, тривожності і сильними переживаннями гострих негативних і тривожно-депресивних емоцій. Для поліпшення стресостійкості і зменшення стресу у студентів було запропоновано тренінг з розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану, і результати опитування після тренінгу показали, що показники студентів знизилися до середнього рівня тривожності та помірного вираження гострих негативних і тривожно-депресивних емоцій.

### **2.3 Практичні рекомендації здобувачам вищої освіти щодо розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану**

Питання, пов'язані зі стресом та стресостійкістю, викликають значний інтерес у сучасному світі, оскільки люди постійно прагнуть знайти способи подолання стресу та підвищення своєї стійкості до нього. Зокрема, молоді потрібна психологічна освіта та допомога у розвитку стресостійкості, що має велике

значення для успішності навчальної діяльності і вміння справлятися з життєвими труднощами та несподіванками. Саме ці фактори спонукали нас створити програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку стресостійкості студентів вищих навчальних закладів у контексті воєнного стану.

Основною метою тренінгу є розвиток стресостійкості студентів, що досягається через усвідомлення власної життєвої позиції, формування ефективних комунікативних навичок у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

Основні завдання соціально-психологічного тренінгу такі:

- Інформування студентів про сутність стресу, фактори, що його викликають, та способи подолання стресу.
- Розвиток позитивного образу себе в сучасному світі, формування позитивної самооцінки та світогляду серед студентів.
- Психологічна корекція негативних особистісних формувань та зниження рівня тривожності.
- Розвиток навичок самоаналізу та аналізу власних емоцій як ключового чинника, необхідного для подолання складних життєвих ситуацій.

Після проведення соціально-психологічного тренінгу, ми можемо сформулювати рекомендації щодо запобігання стресу та розвитку стресостійкості серед сучасної молоді. Дотримання цих рекомендацій допоможе молоді уникнути негативних наслідків, які можуть виникнути внаслідок стресових подій, що трапляються з різною інтенсивністю у повсякденному житті.

- Вчасне виявлення стресу. Спочатку необхідно визначити джерела стресу та проаналізувати, як саме впливає насамперед особистість у контексті кожного з них. Аналіз власних думок, почуттів, звичок та ставлення до стресових ситуацій допоможе краще зрозуміти, як ефективно впоратися зі стресом. Причини стресу не завжди очевидні, тому важливо проаналізувати, як краще реагувати на стресові події і що потрібно уникати. Після цього варто замислитися про методи, які

сприяють зміцненню фізичного та психологічного здоров'я, щоб почуватися спокійно й утримувати ситуацію під контролем.

- Визначення стратегій управління стресом. Важливо вибрати для себе шлях подолання стресу, а це може бути зміна ситуації або зміна ставлення до неї. Зміна ситуації може відбуватися двома способами:

- Уникнення стресорів, тобто уникаємо тем, що викликають дискомфорт або суперечки, якщо це можливо та відповідає контексту ситуації.

- Трансформація стресорів, тобто знаходження стратегій, якими можна змінити або вирішити ситуацію таким чином, щоб знизити ризики її повторення до мінімуму. Це може включати зміну щоденної діяльності, способу спілкування з певним колом осіб або з конкретною особою тощо.

Зміна ставлення може включати такі стратегії:

- Адаптація до стресорів, що передбачає здатність дивитися на проблему з іншого ракурсу, розглядати позитивні аспекти, встановлювати досяжні цілі, обґрунтовувати особисті стандарти життя і т.д.

- Прийняття стресорів, коли людина не може змінити ситуацію або контролювати дії інших людей. У такому випадку рекомендацією є зосередження на аспектах, які можна контролювати та впливати на них.

- Використання технік релаксації, яке передбачає здатність переключатися на кілька хвилин у тиші, комфортних умовах, зосередженості, контролі дихання, пасивності тощо. Це може включати використання уяви, спостереження за природою, красивими ландшафтами, фотографіями, квітами, прослуховування музики або навпаки, повну тишу. Деякі рекомендують також використовувати масаж або ароматерапію.

- Використання фізичних вправ, що є одним з найефективніших способів розвитку стресостійкості та негайного подолання стресу. Фізичні вправи покращують кисневе постачання організму, кровообіг, сприяють виділенню ендорфінів та поліпшують функціонування дихальної системи [4].

Отримання стресостійкості та здатності подолати стрес можливе шляхом впровадження простих рекомендацій. Це дозволяє особистості швидко пристосуватися до стресових ситуацій та розвинути якість стресостійкості, що поліпшує її продуктивність у майбутньому.

Тренінг, спрямований на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне ставлення до себе і світу, зниження рівня тривожності та самооцінки, грає важливу роль у цьому процесі. Робота над розвитком стресостійкості у сучасної молоді вимагає комплексного підходу, що включає профілактично-розвивальні вправи, позитивне сприйняття ситуацій та вміння знижувати інтенсивність стресорів. Важливим елементом є також взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та релаксацією.

### **Висновки до другого розділу**

В ході нашого дослідження ми вивчили ефективність психологічного тренінгу для підвищення рівня стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. Досліджено рівень стресостійкості, рівень тривожності, реакції на емоції та відношення студентів до новин в умовах воєнного стану за допомогою анкети. Отримані результати свідчать про те, що рівень стресостійкості до тренінгу був переважно низьким, а рівень тривожності - високим. Студенти зазнали труднощів у пристосуванні до життя в умовах воєнного стану, що відображалось у їхніх емоційних переживаннях і передчуттях небезпеки та ворожості.

Також були помітні зміни у сприйнятті емоцій студентами. Після тренінгу переважали помірні рівні позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій. Зникла сильна міра переживання негативних емоцій, а міра переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій зменшилась, що свідчить про ефективність тренінгу.

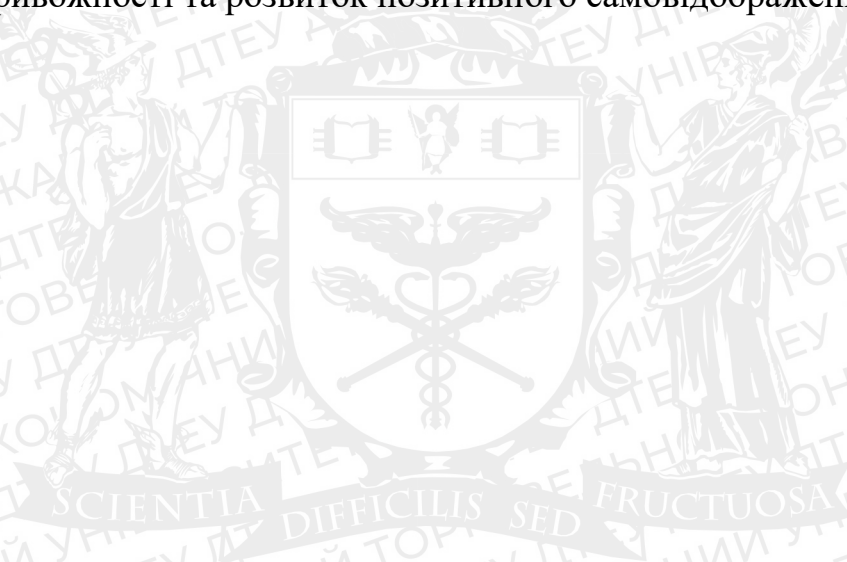
Загальні результати анкети щодо відношення студентів до новин в умовах воєнного стану та їх впливу на емоційний та фізичний стан підтверджують, що



тренінг з розвитку стресостійкості допоміг студентам підвищити рівень стресостійкості, знизити рівень тривожності та негативних емоцій.

Аналізуючи результати до і після тренінгу, ми виявили позитивну динаміку учасників експерименту. Показники покращилися, зросли значення за високими і середніми рівнями та зменшилися за низькими. Були описані зміни за кожною методикою та шкалою.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. Рекомендації включають вправи для зняття емоційної напруги, корекцію негативних установок, зниження тривожності та розвиток позитивного самовідображення та самооцінки.



## ВИСНОВКИ

В ході дослідницької роботи в теоретичній частині ми розкрили поняття стресостійкості, дали йому соціальну і психологічну характеристику, а також розкрили проблему зниження стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах військового стану. За результатами емпіричного дослідження розв'язання проблеми стресостійкості з'ясовано те, що більшість студентів має низький рівень стресостійкості. Отримані результати до та після проведення соціально-психологічного тренінгу свідчать про зміни, які відбулися у студентів щодо їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями та негативними переживаннями. Після тренінгу було помічено підвищення рівня стресостійкості та зниження рівня тривожності. Результати опитування, що стосувалися емоційної сфери студентів, показали, що після тренінгу залишився помірний рівень переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій. Проте, спостерігалось зменшення вираженості сильних негативних емоцій і зменшення вираженості позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій. Це свідчить про те, що студенти засвоїли навички розпізнавання та контролю своїх емоцій, що допомагає їм діяти раціонально та приймати конструктивні рішення у стресових ситуаціях.

У літературі з психології науково досліджувалася концепція стресостійкості, яка має різні визначення. Різні підходи до визначення стресостійкості включають її як інтегративну властивість особистості, або як складну систему, що включає здібності та навички для адаптивної реакції на зовнішні впливи. Дослідження специфіки розвитку стресостійкості студентів проводились різними авторами, такими як С. Миронець, М. Корольчук, І. Мостова, В. Коваль, але в той же час ця проблема є малодослідженою.

Ми розглядаємо стресостійкість як загальну якість особистості, яка забезпечує високу ефективність діяльності та збереження здоров'я людини.

Ми досліджували психологічні особливості стресостійкості студентів у вищих навчальних закладах, враховуючи такі складові:

- Психодинамічні властивості, які включають активність, гнучкість, емоційну збудливість та швидкість реакцій.
- Вольові якості, такі як витривалість, наполегливість, самоконтроль, цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, відповідальність та енергійність.
- Особливості саморегуляції поведінки, включаючи планування, моделювання, оцінку результатів, гнучкість та загальний рівень саморегуляції поведінки.
- Мотивація, зокрема мотивація досягнення успіху.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації студентам щодо підвищення стресостійкості в умовах воєнного стану. Наведено ряд рекомендацій та вправ, які сприяють підвищенню знань про стрес, подоланню труднощів та зняттю емоційної напруги, корекції негативних установок та зниженню тривожності, а також розвитку позитивного образу "Я" та самооцінки. Особливості підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану включають підтримку з боку викладачів, кураторів та відділу, які працюють зі студентами, проведення бесід, тренінгів та вебінарів з метою підтримки емоційного стану та психологічної стійкості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Донецьк: Вид во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
3. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
4. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів/С. Богданов, О. Залеська. - К.: Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. 76 с.
5. Генковська В.М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 1990. 59 с.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам // Освіта та суспільство. 2009. 62 с.
8. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54).104–110 с.
9. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен / А. П. Катунін // Молодий учений. – 2012. – № 9. – 243-246 с.
10. Кеннон У. Фізіологія емоцій. - Львів: Прибій, 1927. 176 с.

11. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). 77 с.
12. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. 210 - 218 с.
13. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. - 432 с.
14. Крюкова Т.Л. Основні підходи до вивчення власної поведінки в зарубіжній та вітчизняній психології // Вісник КДУ ім. Н.А. Некрасова. - 2004. - 114 с.
15. Меллер-Леймкюллер А.М. Стрес у суспільстві та розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті гендерних відмінностей // Соц. та клин. психіатрія. – 2004. – № 4. – 5-11 с.
16. Норакидзе В.М. Типи характеру та фіксована установка. Тбілісі: Мецнієреба, 1975. 243 с.
17. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: Автореф. дис. канд. психол.наук. 19.00.09 / НУЦЗУ. 2010. 19 с.
18. Панасюк А. М. (2005) Навчальний стрес та чинники його виникнення. Актуальні проблеми психології. Т.1. 4-14 с.
19. Миронець С.М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / С.М. Миронець.– Київ : Київ.нац.торг.-екон.ун-т, 2020. 712 с.
20. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І.Розов. Київ: «Кондор», 2005. 278 с.
21. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К.Д. Роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2004. Т.6. 155-162 с.

22. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). 314-315 с.

23. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.

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

25. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. С. 143-48.

26. Bundzen P. Psychophysical and Genetic Determination of Quantum- Field Level of the Organism Functioning. // Frontier Perspectives, 2002. V. 11, № 2. P. 59-64.

27. Horowitz M. J. Stress-response syndromes: a review of posttraumatic and adjustment disorders / M. J. Horowitz // Hosp. Community Psychiatry. 1986. Vol. 37, № 3. P. 241-249.

28. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress // Psychoneuroendocrinology. 2006. - № 31(2). P. 151-178.

29. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review // Biol. Psychol. 2005. P. 113-132.

30. Li Y. Construct of emotional stability and its moderating effects between proximal organizational conflicts and individual outcomes. AOM Conference. Paper, 2005. P. 23-43.

31. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. - Madison: University of Wisconsin Press, 1978. P. 231.

32. Motzer S.A., Hertig V. Stress, stress response and health // Nurs. Clin. North Am. – 2004. - № 39(1). P. 1-17.

33. Reyes D., Lew S.Q., Kimmel P.L. Gender differences in hypertension and kidney disease // Med. Clin. North Am. 2005. № 89(3). P. 613-630.

34. Shalev A. Y. Stress versus traumatic stress: from acute homeostatic reactions to chronic psychopathology / A. Y. Shalev // Traumatic stress: the 227 effects of overwhelming experience on mind, body, and society / Eds. Van der Kolk, McFarlane, Weisaeth. – New York–London : Guilford Press, 1996. P.77-101.

35. Unestahl L. E., Bundzen P. Integrated mental training. Neurobiochemical mechanism and psycho-physical consequences. // J Hypnosis. 1996. № 23 (3). P. 148-156.

36. Weiss D. S. The Stress Response Rating Scale: a clinician's measure for rating the response to serious life-events / Weiss D. S., Horowitz M. J., Wilner N. // British Journal of Clinical Psychology. 1984. Vol. 23, № 3. P. 202-215.

37. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко, С.М. Миронець, О.В. Тімченко, Л.А. Перелигіна, В.Є. Христенко / за заг. ред. М.С.Корольчука. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

38. Миронець С.М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / С.М. Миронець.– Київ : Київ.нац.торг.-екон.ун-т, 2020. 712 с.

39. Кризова психологія. Навчальний посібник / [Александров Ю.В., Гонтаренко Л.О., Миронець С.М. та ін., за заг. ред. проф. О.В.Тімченка]. Харків: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. 383 с.

40. Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. [Корольчук М.С., Корольчук В.М., Миронець С.М., Тімченко О.В., Осьодло

В.І., Ржевський Г.М., Максименко К.С.]. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т., 2015. – 652 с.

41. Elena Voitenko, Hryhorii Kaposloz, Sergii Myronets, Oksana Zazumko, Vasyll Osodlo (2020) Influence of Characteristics of Selfactualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout // International Conference on Education, Psychology, and Behavioral Science. 7 th EPBS – London, November 14-16, 2020. P. 93

[https://ijol.cikd.ca/pdf\\_60537\\_96f09602efef6c3ad8c2b6b345c725fa.html](https://ijol.cikd.ca/pdf_60537_96f09602efef6c3ad8c2b6b345c725fa.html).

[DOI.ORG/10.33844/IJOL.2021.60525](https://doi.org/10.33844/IJOL.2021.60525). (WOS).

42. Boltivets, S; Korolchuk, M; Korolchuk, V; Myronets, S; Pozdnychev, Y (2021) Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles/ PROPOSITOS Y REPRESENTACIONES // <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1102> DOI: 10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102. (WOS).

43. Elena Voitenko, Serhii Myronets, Vasyll Osodlo, Kateryna Kushnirenko, Ruslan Kalenychenko (2021). Influence of Emotional Burnout on Coping Behavior in Pedagogical Activity // International Journal of Organizational Leadership, 2021, Volume 10, Issue 2, Pages 183-196. DOI 10.33844/ijol.2021.60525. [https://ijol.cikd.ca/article\\_60556.html](https://ijol.cikd.ca/article_60556.html). (WOS).

44. M. Korolchuk; V. Korolchuk; S. Myronets; S. Boltivets; I. Mostova; Viktor Koval (2021) Competitive Properties of Trading Companies Managers. Geintec ISSN: 2237-0722 Vol. 11 No. 2 (2021) Received: 07.03.2021 – Accepted: 10.04.2021/ [https://redib.org/Record/oai\\_articulo3239460-competitive-properties-trading-companies-managers](https://redib.org/Record/oai_articulo3239460-competitive-properties-trading-companies-managers).

45. Olena Soroka, Oksana Kravchenko, Maryna Mishchenko, Anna Levenets, Valentyna Korolchuk, Serhii Myronets, Svitlana Tsymbal, Iryna Vakhotska, and Natalia Hotsuliak Development of Specialists' Stress Tolerance in the Process of Their Professional Activity / Human Factors, Business Management and Society, Vol. 56, 2022, P. 196-204. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002269> (Scopus).



46. Voitenko, E., Myronets, S., Osodlo, V., Pozdnyshev, Y., & Hordynia, N. (2022). The specifics of the perceptions of professional well-being by teachers of higher educational institutions in Ukraine. *Revista Conrado*, 18(88), 44-53. [Vista de The specifics of the perceptions of professional well-being by teachers of higher educational institutions in Ukraine \(ucf.edu.cu\)](#) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9185-3206> (WOS).

47. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

## ОПИТУВАЛЬНИК НА ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

(Н. КИРШЕВА, Н. РЯБЧИКОВА)

*Мета:* визначення рівня стресостійкості особистості.

*Інструкція:* Нижче пропонується тест, який дозволяє отримати оцінку вашого рівня стресостійкості. Ви отримаєте тим об'єктивніший результат, чим щирішими будуть ваші відповіді. Обведіть кружком відповідний варіант по кожному твердженню (за відсутності бланків на листочках поряд з номером питання ставиться бал).

#### Текст методики

Твердження	рідко	іноді	часто
1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2. Я намагаюся працювати, вчитися, навіть якщо буваю не зовсім здоровим	1	2	3
3. Я переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4. Я буваю, налаштований агресивно	1	2	3
5. Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6. Я буваю дратівливий	1	2	3
7. Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8. Мене вважають людиною наполегливою і наполегливою			
9. Я страждаю безсонням	1	2	3
10. Своїм ворогам я можу дати відсіч	1	2	3
11. Я емоційно та болісно переживаю неприємність	1	2	3
12. У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13. У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14. Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16. Я все роблю швидко	1	2	3
17. Я відчуваю страх, що не вступлю до інституту	1	2	3
18. Я дію згарячу, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Далі підрахуємо сумарну кількість балів, яка була набрана, і визначимо, який рівень вашої стресостійкості, за таблицею балів.

Сумарна кількість балів	Рівень вашої стресостійкості
51 -54	1 – дуже низький
53-50	2 - низький
49-46	3 - нижче середнього
45-42	4 - трохи нижче середнього
41 -38	5 – середній
37-34	6 - трохи вище середнього
33-30	7 - вище середнього
29-26	8 - високий
18-22	9 - дуже високий

## ДОДАТОК Б

Шкала тривожності (шкала Д. Тейлора, адаптація Т. Немчин)

Опитувальник Д. Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

*Інструкція:* Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

*Тестовий матеріал*

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.

18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекування завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

#### **Обробка результатів:**

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38- 50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

- 21-23 бали - середній.
- 24-27 балів - вище середнього.
- 28-50 балів - високий.

## ДОДАТОК Г

### Програма соціально-психологічного тренінгу

#### Заняття 1

#### Вправа «Знайомство»

Кожен з учасників повинен придумати для себе візитну карточку. Це може бути фраза, дія, малюнок, пісня, жест, невеликий вірш, тощо. Це допоможе учасникам запам'ятати один одного, вибудувати довірливу атмосферу під час занять.

#### Лекція на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями»

Стрес є нормальною реакцією організму на виклик або негативну ситуацію, яка вимагає від нас адаптації чи реагування. Хоча трохи стресу може бути корисним для нашого функціонування, надмірний або тривалий стрес може мати шкідливі наслідки для нашого фізичного та психологічного благополуччя.

Вплив стресу може охоплювати різні аспекти нашого життя:

- **Фізичне здоров'я:** Стрес може спричиняти фізичні симптоми, такі як м'язова напруга, головні болі, шлунково-кишкові розлади, високий кров'яний тиск та погіршення імунної системи. Надмірний стрес може підвищити ризик розвитку серцевих захворювань, цукрового діабету та інших хронічних захворювань.
- **Емоційне благополуччя:** Стрес може викликати почуття тривоги, роздратування, розлючення, суму, безпорадності та втоми. Він може також призвести до розвитку депресії та інших психічних розладів.
- **Поведінка:** Люди можуть виявляти зміни у своїй поведінці внаслідок стресу. Наприклад, вони можуть звертатися до шкідливих звичок, таких як надмірне споживання алкоголю, куріння чи вживання наркотиків. Також можуть з'являтися проблеми зі сном, апетитом та концентрацією.
- **Міжособистісні відносини:** Стрес може впливати на наші взаємини з іншими людьми. Він може призводити до підвищеної напруги, конфліктів та зниження емоційної доступності. Важливо усвідомлювати, що стрес може впливати на нашу здатність ефективно спілкуватися та розуміти інших людей.

Зрозуміння впливу стресу на наше життя може бути першим кроком у керуванні ним. Важливо розвивати стресостійкість і використовувати ефективні стратегії подолання стресу, такі як фізична активність, релаксаційні техніки, соціальна підтримка та практика позитивного мислення. Це допоможе нам зберігати фізичне та психологічне здоров'я, а також покращити якість нашого життя. Стрес може проявлятися через різноманітні фізичні, емоційні та поведінкові симптоми. Кожна людина може демонструвати різні ознаки стресу, але основні симптоми включають наступне:

### **Фізичні симптоми:**

- М'язова напруга: Напруженість у м'язах, особливо в області шиї, плечей та спини.
- Головні болі: Часті та інтенсивні головні болі або мігрені.
- Збільшена втомлюваність: Відчуття постійної втоми та недостатньої енергії.
- Порухення сну: Проблеми зі засипанням, безсоння або пробудження посеред ночі.
- Зміни апетиту: Надмірний апетит або втрата інтересу до їжі.

### **Емоційні симптоми:**

- Тривога: Постійне почуття тривоги, стурбованості або напруженості.
- Роздратування: Легка збудливість, легко виходити з себе або реагувати негативно.
- Сумний настрій: Відчуття пригніченості, сумніву або незадоволення життям.
- Втрата радості: Зменшення інтересу до раніше приємних або задовольючих занять.
- Чутливість: Збільшена вразливість до критики або емоційного впливу інших людей.

### **Поведінкові симптоми:**

- Соціальна відчуженість: Відчуття відстані від інших людей та бажання уникати соціальних зустрічей.
- Зміни в харчуванні: Надмірний споживання або втрата апетиту, переважно вибір шкідливої їжі.
- Зміни в сексуальній активності: Зниження інтересу до сексу або проблеми зі здатністю до задоволення від сексу.
- Використання шкідливих засобів: Звертання до алкоголю, наркотиків або надмірного споживання кави чи цукру для зняття стресу.

Ці симптоми можуть бути вказівником на те, що організм переживає стресову реакцію. Важливо усвідомлювати ці ознаки і приділяти увагу власному фізичному та психологічному стану. Якщо стрес стає тривалим або негативно впливає на якість життя, важливо звернутися до фахівця, такого як психолог або лікар, для отримання додаткової підтримки та порад.

Існує безліч стратегій, які можна використовувати для ефективного подолання стресу. Ось кілька популярних стратегій, які можуть допомогти зняти напругу і покращити ваше самопочуття:

- Релаксаційні техніки: Включають глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію, йогу або медитацію. Ці техніки сприяють заспокоєнню фізичного та психологічного стану, допомагають знизити напруження та тривогу.
- Фізична активність: Регулярна фізична активність, така як біг, плавання, йога або тренування в залі, може відведення уваги від стресу і випускати ендорфіни - природні "гормони щастя", які поліпшують настрій і зменшують вплив стресу.

- Соціальна підтримка: Поділіться своїми почуттями та досвідом з довіреною людиною, такою як друг, сімейний член або психолог. Спілкування з кимось, хто вас розуміє та підтримує, може знайти порозуміння і зменшити вплив стресу.

- Планування та організація: Створення чіткого плану, розподіл завдань та встановлення пріоритетів може допомогти знизити відчуття хаосу і контролювати ситуацію, що може бути джерелом стресу.

- Позитивне мислення: Практика позитивного мислення та вдячності може допомогти змінити вашу перспективу і зосередитися на позитивних аспектах життя. Використовуйте афірмації та шукайте позитивні моменти навколо себе.

- Займайтеся хобі: Розвивайте свої інтереси та займайтесь діяльністю, яка вам приносить задоволення. Це може включати читання, малювання, слухання музики, гра на музичних інструментах або будь-яку іншу активність, що релаксує вас і відволікає від стресу.

- Самозвільнення: Навчання вмінню визнавати свої емоції, приймати їх і відпускати, може допомогти зменшити напругу. Використовуйте техніки самомасажу, теплові процедури або письмові записи, щоб висловити свої думки та відчуття.

Це лише кілька прикладів стратегій, які можна використовувати для подолання стресу. Важливо експериментувати і знайти ті методи, які найкраще працюють для вас. Якщо стрес триває і впливає на ваше фізичне та емоційне здоров'я, рекомендується звернутися до професійного психолога або терапевта для отримання додаткової підтримки.

Емоційний інтелект - це здатність розуміти, контролювати та виражати свої власні емоції, а також розпізнавати і реагувати на емоції інших людей. Це важливий аспект психологічного розвитку, який допомагає нам ліпше розуміти себе і інших, покращувати міжособистісні відносини та досягати успіху в різних сферах життя.

Елементи емоційного інтелекту включають:

- Самосвідомість емоцій: Це здатність розпізнавати і розуміти свої власні емоції, їх походження і вплив на наше поведінку. Самосвідомість емоцій вимагає уваги до внутрішнього стану і вміння аналізувати свої почуття.

- Керування емоціями: Це навички регулювання своїх емоцій і вираження їх на адаптивний спосіб. Керування емоціями включає вміння контролювати стрес, керувати гнівом і агресією, розумно реагувати на негативні ситуації та встановлювати позитивні емоційні стани.

- Соціальна свідомість: Це здатність розуміти інші людські емоції, їх походження і вплив на поведінку. Соціальна свідомість допомагає сприймати невербальні сигнали, читати емоційні вирази обличчя та розуміти перспективи інших людей.

- Міжособистісні вміння: Це здатність взаємодіяти з іншими людьми, розуміти їх почуття і переживання, будувати ефективні комунікаційні стратегії та вирішувати конфлікти. Міжособистісні вміння включають емпатію, співчуття, вміння слухати і виражати свої думки та почуття без насильства.

Розвиток емоційного інтелекту можна досягти за допомогою наступних стратегій:

- Самоспостереження: Будьте уважними до своїх емоцій, спостерігайте за ними без суджень і практикуйте медитацію або візуалізацію для глибшого занурення у свій внутрішній світ.
- Саморегуляція: Вчіться впорядковувати свої емоції, наприклад, за допомогою глибокого дихання, фізичної активності або практик релаксації. Розвивайте стратегії зняття стресу, такі як йога або медитація.
- Розвиток емпатії: Спробуйте розуміти почуття та переживання інших людей, вчіться чути їх і встановлювати з ними зв'язок. Практикуйте активне слухання, співчуття та виявляйте інтерес до емоцій інших людей.
- Розвиток соціальних навичок: Відпрацьовуйте свої комунікаційні навички, навчайтеся виражати свої почуття та думки конструктивно та поважно. Вчіться встановлювати межі та розв'язувати конфлікти з розумінням і толерантністю.
- Постійний розвиток: Не зупиняйтеся на досягнутих результатах, постійно розвивайте свої навички управління емоціями і спілкування з іншими людьми. Читайте книги, відвідуйте тренінги та використовуйте всі можливості для самовдосконалення.
- Розвиток емоційного інтелекту є довготривалим процесом, який вимагає постійної практики та свідомого зусилля. Але це інвестиція в ваше психологічне благополуччя, яка може покращити як ваші взаємини з іншими людьми, так і вашу особисту ефективність і задоволеність життям.

## **Заняття 2**

### **Вправа «Піджак на вішалці»**

Існує можливість розслабити напруженість у м'язах не тільки в лежачому або сидячому положенні, але й у стоячому або навіть ходьбі. Для цього достатньо уявити себе безжальним, як гумову ляльку, або уявити своє тіло висічим на підвісці. Порушуйте своє тіло, що майже безперешкодно рухається по хребту. Відчуйте, як ваші руки, плечі та тазовий пояс вільно гойдаються під час руху хребта. Коли людина починає хвилюватися, її дихання стає швидким і поверхневим. Щоб уникнути надмірної емоційної реакції в стресових ситуаціях, важливо забезпечити глибоке та повільне дихання.

### **Вправа «Настрій»**

Основна мета полягає у знятті стресу та емоційної напруги після отримання поганих новин або неприємної розмови. Як це зробити? Візьміть фломастери і, відчуючи себе розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії, фігури, які відобразатимуть ваші почуття. Поглиньтеся у свої емоції, виберіть колір та проведіть лінії так, щоб вони відповідали вашому настрою. Уявіть, що ви переносите своє сумне настроєння на папір. Завершили малюнок? Тепер переверніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відобразатимуть ваш настрій та почуття. Не замислюйтеся довго і не намагайтеся бути ввічливими: слова повинні виникати спонтанно, без спеціального контролю.



Після цього ще раз придивіться до свого малюнка, відчуваючи знову свої емоції, перечитайте написані слова, а потім з ентузіазмом розірвіть аркуш і викиньте його у кошик.

Ви помітили? Всього за 5 хвилин ваш зіпсований настрій зник, він перейшов на папір і був знищений.

### **Заняття 3**

#### **Вправа «Позитивні думки»**

Метою є розвиток усвідомлення та підвищення свідомості про сильні сторони учасників. Кожному учаснику пропонується завершити фразу "Я пишаюся собою за те...". Може бути важко для деяких підлітків говорити про себе позитивно, тому важливо створити сприятливу атмосферу, що спонукає хлопців до такої розмови. Після того, як кожен учасник висловиться, проводиться групова дискусія, в рамках якої можна обговорити наступні питання:

- Чи важливо знати свої сильні сторони та обмеження?
- Де можна безпечно говорити про ці речі?
- Чи необхідно бути відмінним у всьому?
- Які способи інші люди можуть використовувати, щоб сприяти твоєму позитивному сприйняттю себе?
- Як ти сам можеш зробити кроки у напрямку підвищення свого самовпізнання?

Ці питання стимулюють глибоку роздумку та сприяють активній дискусії в групі.

### **Заняття 4**

#### **Вправа «Сканування тіла»**

Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Її основна мета полягає в тому, щоб навчитися спрямовувати увагу на поточний момент, на те, що відбувається в тілі, органах чуттях та думках. Розпочніть зосереджуватися на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки голови і закінчуючи п'ятами ніг. Спочатку заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте усвідомити своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя та шию. Почуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за природним диханням у ваших легенях, а ваша грудна клітина повільно піднімається та опускається. Продовжуйте цей процес, опускаючись далі, поступово усвідомлюючи кожен частину свого тіла аж до нижніх кінцівок.

### **Заняття 5**

#### **Рольова гра "Спокій та агресія: адекватні реакції"**

Мета - навчити учасників реагувати адекватно в різних ситуаціях. Кожному учаснику доручається продемонструвати спокійні, впевнені та агресивні відповіді в заданій ситуації. Кожен учасник отримує лише одну ситуацію. Ситуації:

- Ваш друг розмовляє з вами, але ви вже хочете йти.

- Ваш колега відволікає вас від важливої справи, задаючи запитання, які заважають вам працювати.
- Хтось дуже вас образив.

### **Вправа "Пошук ресурсів"**

Мета - знаходження ресурсів для подолання негативних емоцій, тривожності та напруженості, нейтралізація думок про силу тривожності та емоційне розслаблення. Хід вправи: намалуйте чотири речі, які вам допомагають подолати тривожність або розслабитись та відпочити в душевному плані. Об'єднайте ці чотири речі в одну композицію. Зберігайте цей малюнок вдома як постійне нагадування про ваші внутрішні сили у боротьбі з тривожним станом та напруженістю.



Завідувачу кафедри

---

ПІБ зав. кафедри

---

ПІБ студента

гр. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ курс,

---

спеціальність, спеціалізація, факультет



**Заява**

Прошу затвердити тему випускної кваліфікаційної роботи:

---

---

за матеріалами

---

---

повна юридична назва підприємства/організації/установи

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ підпис студента





Керівник випускної кваліфікаційної роботи

\_\_\_\_\_  
(підпис, дата)

## 7. Висновок про випускну кваліфікаційну роботу

Випускна кваліфікаційна робота студента

\_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали)

може бути допущена до захисту екзаменаційній комісії.

Гарант освітньої програми

\_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали, підпис)

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис, прізвище, ініціали)

« \_\_\_\_\_ » 202 \_\_\_\_\_ р.