

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри психології**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2025 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему «РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Спеціальність 053 «Психологія»

(код і назва)

**Гарант освітньої програми**

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Лариса СМОЛІНЧУК**

Виконала \_\_\_\_\_ **Софія МІСЯЦЬ**

**КИЇВ – 2025**

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри психології  
кандидат психологічних наук, доцент  
Ірина МАРТИНЮК  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я**

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи  
студенту Місяць Софії Олександрівні**

Спеціальність 053 «Психологія».

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану» затверджена наказом ректора НУБіП України від 23 жовтня 2024р. №1885 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру 30 травня 2025 року.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- Визначити та теоретично обґрунтувати поняття стресостійкості, її структуру та основні компоненти, що складатимуть базу розвитку цього феномену у здобувачів вищої освіти.
- Проаналізувати психологічні особливості розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти, зокрема в умовах воєнного стану, зосередившись на внутрішніх і зовнішніх чинниках, що впливають на формування адаптивного потенціалу особистості.
- Дослідити вплив ключових психологічних чинників на процес формування та розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти.
- Розробити психологічні рекомендації, які базуватимуться на комплексному аналізі теоретичних засад і емпіричних даних дослідження

Дата видачі завдання «24» листопада 2025 р.

Керівник  
бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Лариса СМОЛІНЧУК

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Софія МІСЯЦЬ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	9
1.1. Проблема стресостійкості у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях	9
1.2. Роль особистісних та соціальних факторів у розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти.....	17
1.3. Вплив умов воєнного стану на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти .....	24
Висновки до першого розділу.....	32
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	33
2.1. Обґрунтування організації емпіричного дослідження .....	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	38
Висновок до другого розділу .....	44
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ</b> .....	45
3.1 Аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.....	45
3.2 Перевірка ефективності тренінгу з розвитку емоційної саморегуляції студентів в умовах воєнного стану .....	50
Висновок до третього розділу.....	50
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	58
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	580
<b>ДОДАТКИ</b> .....	68

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану»: 89 сторінки, 60 використаних джерел та літератури, 5 додатків.

Об'єкт дослідження — стресостійкість здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження — психологічні чинники, що впливають на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Мета дослідження — виявити психологічні чинники, що впливають на розвиток стресостійкості студентів у період воєнного стану, та перевірити ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу.

У кваліфікаційній роботі висвітлено особливості психологічних чинників, що впливають на стресостійкість здобувачів вищої освіти, зокрема рівень тривожності, емоційна стабільність, самооцінка та здатність до адаптації. Здійснено аналіз впливу соціально-психологічних факторів, зокрема підтримки соціального оточення, на формування стресостійкості у студентів. Описано результати апробації програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Практичне значення роботи полягає в можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, викладачів закладів вищої освіти та спеціалістів у галузі психічного здоров'я. Програма тренінгу може бути використана для групової та індивідуальної роботи зі студентами з метою підвищення їхньої стресостійкості в умовах воєнного стану.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ,  
ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ВОЄННИЙ СТАН**

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії воєнного стану в Україні створюють значні виклики для психологічної стійкості здобувачів вищої освіти. Постійний вплив стресогенних чинників, зростання рівня тривожності, непевність щодо майбутнього, необхідність пристосовуватись до змінених умов навчання та інтенсивний інформаційний тиск зумовлюють необхідність розвитку та зміцнення здатності особистості долати стресові ситуації. Такий розвиток є важливим не лише для збереження психічного благополуччя, а й для підтримання навчальної мотивації та професійного становлення студентів.

У сучасній соціальній ситуації в Україні вивчення стресостійкості набуває особливого значення. Воєнні умови створюють додаткове навантаження на психіку студентів, ускладнюють їх особистісне зростання та професійне становлення. Водночас культура стресостійкості стала необхідною умовою адаптації молоді до важких життєвих умов.

Аналіз наукової літератури показує, що стресостійкість є однією з основних характеристик, яка визначає ефективність особистої та професійної діяльності. У працях вітчизняних і зарубіжних учених (Н. Бардин, О. Когут, Л. Наугольник, О. Овчаренко, С. Пухно) значну увагу приділено феномену стресостійкості. Однак проблема впливу психологічних чинників на здатність протистояти стресу залишається недостатньо дослідженою. Питання розвитку стресостійкості студентів закладів вищої освіти, особливо в умовах воєнного стану, потребує більш глибокого вивчення.

Об'єкт дослідження – стресостійкість здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що впливають на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – виявити психологічні чинники, що впливають на розвиток стресостійкості студентів у період воєнного стану, та перевірити ефективність розробленої програми соціально-психологічного тренінгу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури щодо сутності поняття стресостійкості та особливостей її розвитку у здобувачів вищої освіти.
2. Визначити методичний інструментарій та провести емпіричне дослідження рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.
3. Проаналізувати та систематизувати результати емпіричного дослідження психологічних чинників стресостійкості здобувачів вищої освіти.
4. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу з розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти для психологів та викладачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні: психодіагностичні методики (опитувальник на визначення стресостійкості Т. Рябчикової, опитувальник емоційної дисрегуляції Н. Польської та Г. Разваляєвої, диференційна шкала емоцій К. Ізарда), авторське анкетування; статистичні: методи описової статистики, кореляційний аналіз.

Теоретична значущість дослідження полягає в систематизації наукових уявлень про психологічні чинники розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти та особливості їх прояву в умовах воєнного стану.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, викладачів закладів вищої освіти та спеціалістів у галузі психічного здоров'я. Розроблена програма тренінгу може бути використана для групової та індивідуальної роботи зі студентами з метою підвищення їхньої стресостійкості в умовах воєнного стану.

Структура та обсяг роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи –89 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Проблема стресостійкості у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях

Розвиток сучасного суспільства характеризується стрімким збільшенням стресогенних факторів, що впливають на психологічний стан особистості. Особливо гостро ця проблема постає в умовах воєнного стану, коли рівень психологічного навантаження на здобувачів вищої освіти значно зростає через невизначеність, тривогу та постійні зміни в освітньому процесі. В таких умовах здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям стає ключовим фактором збереження психічного здоров'я та успішної навчальної діяльності. Сучасні дослідження показують, що тривалий вплив стресових факторів може призводити до зниження академічної успішності, погіршення когнітивних функцій та загального психологічного благополуччя студентів [31, с. 45].

Вітчизняна дослідниця О. Когут у своїх працях представляє комплексний підхід до розуміння стресостійкості як інтегральної якості особистості. На її думку, це явище характеризується складною взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності в складних емоційних умовах. Дослідниця підкреслює, що стресостійкість формується протягом життя під впливом різноманітних факторів і може бути розвинена шляхом спеціально організованого навчання. Особливу увагу в її роботах приділено розвитку стресостійкості в умовах освітнього середовища, де студенти стикаються з різноманітними викликами та психологічними навантаженнями. Результати її досліджень демонструють, що високий рівень стресостійкості корелює з кращою академічною успішністю та більш ефективною соціальною адаптацією студентів [17, с. 12-15].

Суттєвий внесок у систематизацію знань про природу стресостійкості зробила Л. Наугольник, розглядаючи це явище як складну інтегральну властивість особистості. В своїх дослідженнях вона доводить, що стресостійкість забезпечує індивіду можливість не лише протистояти стресовим факторам, але й обирати оптимальні способи подолання стресових ситуацій та прогнозувати їхні наслідки. Науковиця наголошує на важливості розвитку адаптивних механізмів особистості та формуванні конструктивних копінг-стратегій. На основі багаторічних досліджень вона розробила модель розвитку стресостійкості, яка включає когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційний компоненти. Її підхід до розуміння стресостійкості став основою для розробки ефективних методів психологічної підтримки студентів в умовах підвищеного стресового навантаження [30, с. 56-59].

Феномен стресостійкості набуває особливого значення в контексті сучасної вищої освіти, де студенти постійно стикаються з новими викликами та змінами. Дослідження показують, що здатність протистояти стресовим ситуаціям формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких особливе місце займають індивідуально-психологічні характеристики особистості та соціальне середовище. Важливим аспектом є розуміння механізмів формування стресостійкості та факторів, що впливають на її розвиток. Це дозволяє розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки студентів та створювати сприятливе освітнє середовище. Аналіз сучасних досліджень вказує на необхідність системного підходу до розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти [39, с. 82-85].

Грунтовний аналіз проблеми стресостійкості в сучасній психологічній науці свідчить про її багатовимірність та системний характер. Дослідники відзначають, що це поняття охоплює широкий спектр феноменів – від фізіологічних реакцій організму до складних психологічних механізмів саморегуляції. Особливої актуальності проблема розвитку стресостійкості набуває в контексті підготовки майбутніх фахівців, які мають бути готовими до роботи в умовах підвищеного психологічного навантаження. В умовах

сучасних викликів, зокрема воєнного стану, питання формування стресостійкості стає не просто теоретичною проблемою, а нагальною практичною потребою системи вищої освіти [7, с. 110-112].

М. Кудінова, досліджуючи теоретичні підходи до визначення сутності поняття стресостійкості, наголошує на його комплексній природі. В її роботах стресостійкість розглядається як динамічна характеристика особистості, що розвивається протягом життя та може бути цілеспрямовано сформована в процесі професійної підготовки. Дослідниця виділяє ключові компоненти стресостійкості: психофізіологічний (особливості нервової системи), емоційно-вольовий (здатність до саморегуляції), когнітивний (особливості сприйняття та оцінки ситуації) та мотиваційний (спрямованість особистості). На її думку, саме взаємодія цих компонентів визначає загальний рівень стресостійкості особистості та її здатність ефективно функціонувати в стресових умовах. Важливим внеском науковиці є розробка методологічних засад дослідження стресостійкості в освітньому середовищі [22, с. 138-140].

Сучасне розуміння феномену стресостійкості базується на інтеграції різних теоретичних підходів та емпіричних досліджень. Аналіз наукової літератури показує, що стресостійкість не є статичною характеристикою, а постійно розвивається під впливом життєвого досвіду та цілеспрямованого навчання. Важливим аспектом є розуміння того, що висока стресостійкість не означає повну відсутність реакції на стрес, а передбачає здатність ефективно функціонувати в стресових умовах. В контексті вищої освіти це означає здатність студентів зберігати працездатність та академічну успішність навіть в умовах підвищеного психологічного навантаження. Дослідження також вказують на важливу роль соціальної підтримки та сприятливого освітнього середовища у розвитку стресостійкості [34, с. 45-47].

Особливу увагу проблемі розвитку стресостійкості в своїх дослідженнях приділяє А. Степова. Науковиця підкреслює важливість врахування вікових особливостей у формуванні стресостійкості, зокрема в юнацькому віці. В її роботах детально аналізуються механізми психологічного захисту та копінг-

стратегії, які використовують молоді люди в стресових ситуаціях. Дослідниця наголошує на необхідності системного підходу до розвитку стресостійкості, який включає як індивідуальну роботу зі студентами, так і створення підтримуючого освітнього середовища. На основі проведених досліджень вона розробила практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості студентів, які враховують специфіку сучасного освітнього процесу [36, с. 314-315].

Важливим напрямом сучасних досліджень є вивчення взаємозв'язку стресостійкості з іншими психологічними характеристиками особистості. Результати численних досліджень показують тісний зв'язок між рівнем стресостійкості та емоційним інтелектом, самооцінкою, рівнем тривожності та особистісної зрілості. Особливо важливим є розуміння того, що стресостійкість не існує ізольовано, а є частиною цілісної системи психологічних властивостей особистості. В контексті освітнього процесу це означає необхідність комплексного підходу до розвитку особистості студента, де підвищення стресостійкості є одним із ключових завдань. Дослідження також підкреслюють важливість індивідуального підходу у роботі зі студентами, враховуючи їх особистісні особливості та життєвий досвід [28, с. 116-118].

Ю. Кушнір у своїх дослідженнях розкриває важливість когнітивних аспектів стресостійкості. На думку науковиці, ключову роль у формуванні стресостійкості відіграють особливості мислення та сприйняття стресових ситуацій. Вона наголошує на важливості розвитку когнітивної гнучкості та здатності до конструктивної переоцінки складних ситуацій. В її роботах детально аналізуються механізми когнітивної обробки стресової інформації та їх вплив на загальний рівень стресостійкості особистості. Дослідниця пропонує розглядати когнітивні стилі як важливий фактор, що визначає індивідуальні особливості реагування на стрес. Особливу увагу він приділяє розробці методів розвитку конструктивного мислення у студентів [23, с. 57-58].

В умовах сучасних освітніх трансформацій особливого значення набуває проблема адаптації студентів до нових форм навчання та підвищеного інформаційного навантаження. Дослідження показують, що високий рівень стресостійкості є важливим фактором успішної адаптації до змін в освітньому процесі. Це особливо актуально в контексті впровадження дистанційних та змішаних форм навчання, які вимагають від студентів більшої самоорганізації та психологічної стійкості. Важливим аспектом є також розуміння того, що адаптаційні механізми тісно пов'язані з рівнем стресостійкості і можуть бути розвинені через спеціально організоване навчання. Сучасні дослідження підкреслюють необхідність створення адаптивного освітнього середовища, яке враховує індивідуальні особливості студентів та сприяє розвитку їх стресостійкості [41, с. 129-131].

С. Беляєв присвятив свої дослідження вивченню системних аспектів розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти. Науковець розробив комплексну модель формування стресостійкості, яка включає організаційні, педагогічні та психологічні компоненти. В його роботах детально аналізуються механізми взаємодії різних факторів освітнього середовища та їх вплив на розвиток стресостійкості студентів. Дослідник наголошує на важливості створення цілісної системи психологічного супроводу студентів, яка б враховувала як індивідуальні особливості, так і специфіку освітнього процесу. Особливу увагу він приділяє розробці практичних рекомендацій щодо організації освітнього процесу, спрямованого на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти [25, с. 7-9].

Л. Мороз та О. Сафін розробили комплексну модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Їхній підхід базується на інтеграції різних методів психологічної підтримки та врахуванні специфічних потреб студентів у кризових умовах. Дослідники підкреслюють важливість системного підходу до розвитку стресостійкості, який включає як індивідуальну роботу, так і групові форми психологічної підтримки. В їхніх роботах особлива увага приділяється розробці практичних методів

підвищення стресостійкості, які можуть бути ефективно впроваджені в умовах дистанційного навчання. Науковці наголошують на необхідності постійного моніторингу психологічного стану студентів та своєчасного надання необхідної підтримки [27, с. 49-51].

Сучасні дослідження у галузі психології освіти все частіше звертаються до проблеми створення безпечного освітнього середовища як важливого фактору розвитку стресостійкості. Аналіз наукової літератури показує, що ефективне освітнє середовище має забезпечувати не лише академічну підтримку, але й створювати умови для психологічного благополуччя студентів. Важливим аспектом є впровадження інноваційних підходів до організації освітнього процесу, які враховують психологічні потреби здобувачів освіти. Особлива увага приділяється розробці методів дистанційної психологічної підтримки та створенню онлайн-ресурсів для самопомоги. Дослідження підтверджують, що правильно організоване освітнє середовище може значно підвищити рівень стресостійкості студентів [37, с. 428-430].

О. Ядловська у своїх дослідженнях звертає особливу увагу на роль соціальної підтримки у розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти. На думку дослідниці, саме соціальні зв'язки та підтримка з боку освітнього середовища є ключовими факторами у формуванні психологічної стійкості студентів. Вона наголошує на важливості створення системи соціально-психологічної підтримки, яка включає взаємодію між студентами, викладачами та психологічною службою закладу освіти. В її роботах детально аналізуються механізми соціальної підтримки та їх вплив на формування стресостійкості. Особливу увагу дослідниця приділяє розробці практичних рекомендацій щодо організації системи соціальної підтримки в умовах дистанційного навчання [43, с. 145-147].

Ж. Богдан та О. Романовська в своїх дослідженнях розкривають особливості формування стресостійкості студентів в умовах мегаполісу. Науковці наголошують на специфічних факторах стресу, характерних для великих міст, та їх впливі на психологічний стан здобувачів освіти. В їхніх

роботах детально аналізуються механізми адаптації студентів до урбаністичного середовища та методи підвищення їх психологічної стійкості. Дослідники пропонують комплексний підхід до організації психологічної підтримки, який враховує особливості життя у великому місті. Особливу увагу вони приділяють розробці практичних рекомендацій щодо створення психологічно комфортного освітнього середовища. [7, с. 213-215].

Аналіз сучасних досліджень вказує на важливість врахування індивідуально-типологічних особливостей студентів у розвитку стресостійкості. Результати емпіричних досліджень свідчать про значні відмінності у способах реагування на стрес та механізмах його подолання у різних типів особистості. Це підкреслює необхідність диференційованого підходу до розвитку стресостійкості, який враховує індивідуальні особливості кожного студента. Важливим аспектом є також розуміння того, що ефективні стратегії подолання стресу можуть суттєво відрізнятися для різних особистостей, і що універсальні рекомендації не завжди можуть бути однаково ефективними для всіх [20, с. 314-315].

М. Pascoe та її колеги у своїх дослідженнях розкривають багатовимірність впливу стресу на студентів вищих навчальних закладів. Науковці представили комплексний аналіз факторів, що впливають на формування стресостійкості в академічному середовищі. Їхні дослідження показують, що стрес в освітньому середовищі має кумулятивний ефект і може значно впливати на когнітивні функції та академічну успішність студентів. Дослідники наголошують на необхідності впровадження превентивних заходів та раннього виявлення ознак стресу у студентів. Особливу увагу в їхніх роботах приділено розробці практичних рекомендацій щодо організації системи психологічної підтримки в університетах [51, с. 105-107].

Вивчення психологічного здоров'я та механізмів подолання стресу у студентів інженерних спеціальностей стало фокусом досліджень А. Negi та його співавторів. Їхні дослідження виявили специфічні стресори, характерні для технічної освіти, та їх вплив на формування стресостійкості. Науковці

розробили модель психологічної підтримки, яка враховує особливості навчання на технічних спеціальностях. В їхніх роботах підкреслюється важливість розвитку специфічних копінг-стратегій, що відповідають характеру навчального навантаження. Дослідники також звертають увагу на необхідність створення спеціалізованих програм підтримки для студентів різних напрямків підготовки [50, с. 513-515].

Результати масштабних досліджень у вищій освіти свідчать про зростання рівня стресового навантаження на студентів у глобальному масштабі. Сучасні дослідження демонструють, що цифровізація освіти, соціальні трансформації та глобальні кризи створюють додаткові виклики для психологічної стійкості здобувачів вищої освіти. Важливим аспектом є розуміння того, що стресостійкість формується не лише під впливом індивідуальних факторів, але й значною мірою залежить від інституційної підтримки та освітнього середовища. Аналіз міжнародного досвіду також вказує на необхідність розробки культурно-специфічних підходів до розвитку стресостійкості [56, с. 175-177].

В. Stoliker та К. Lafreniere у своїх дослідженнях особливу увагу приділяють взаємозв'язку між стресом, самотністю та академічним вигоранням студентів. Науковці підкреслюють важливість соціальної підтримки та позитивного освітнього середовища у формуванні стресостійкості. Їхні дослідження демонструють, що ефективні стратегії подолання стресу часто пов'язані з якістю соціальних зв'язків та рівнем інтеграції студентів в університетське життя. В роботах дослідників наголошується на необхідності створення комплексних програм підтримки, які б враховували як академічні, так і соціально-психологічні аспекти студентського життя. Особливу увагу вони приділяють розробці методів профілактики академічного вигорання [55, с. 147-149].

Підсумовуючи теоретичний аналіз проблеми стресостійкості здобувачів вищої освіти, можна зробити висновок про її комплексний та багатоаспектний характер. Вітчизняні та зарубіжні дослідження свідчать, що стресостійкість є

інтегральною характеристикою особистості, яка формується під впливом різноманітних психологічних, соціальних та організаційних факторів.

В своєму дослідженні ми керуємося визначенням стресостійкості як складної системної характеристики людини, що дозволяє їй протистояти негативному впливу стресових факторів, адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи високу ефективність життєдіяльності і уникаючи шкідливих наслідків для здоров'я. Проаналізувавши підходи вітчизняних та зарубіжних науковців до розуміння сутності поняття «стресостійкість», ми прийшли висновку, що термін «стресостійкість» розглядається у чотирьох площинах: по-перше, як інтегральна властивість особистості; по-друге, як комплексна якість особистості; по-третє, як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; по-четверте, як складна системна характеристика людини [22, с. 140].

## **1.2. Роль особистісних та соціальних факторів у розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти**

Формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти являє собою складний процес, що відбувається під впливом численних особистісних та соціальних факторів. Сучасні дослідження демонструють, що ефективність подолання стресових ситуацій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості та якості соціальної підтримки. Важливим аспектом є розуміння взаємодії цих факторів та їх впливу на загальний рівень психологічної стійкості студентів. В умовах сучасних викликів освітнього процесу особливого значення набуває здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси та ефективно використовувати зовнішню підтримку [13, с. 25-26].

Л. Коломієць та А. Степова у своїх дослідженнях розкривають важливість особистісних факторів у формуванні стресостійкості. Науковці підкреслюють, що рівень самоактуалізації особистості має безпосередній

вплив на здатність протистояти стресовим ситуаціям. В їхніх роботах детально аналізуються взаємозв'язки між різними компонентами особистісного розвитку та стресостійкістю. Дослідники виявили, що студенти з високим рівнем самоактуалізації демонструють кращі показники психологічної стійкості та адаптивності до стресових ситуацій. Особливу увагу вони приділяють розробці методів розвитку особистісного потенціалу як основи стресостійкості [18, с. 77-78].

Аналіз сучасних досліджень вказує на значну роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості студентів. Здатність розуміти та управляти власними емоціями, а також розпізнавати емоційні стани інших людей, є важливим фактором психологічної стійкості. Дослідження показують, що студенти з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються зі стресовими ситуаціями, демонструють вищий рівень академічної успішності та соціальної адаптації. Важливим аспектом є також здатність до емоційної саморегуляції, яка дозволяє ефективно управляти своїм психологічним станом в умовах підвищеного стресу. Розвиток емоційного інтелекту стає одним із ключових завдань психологічного супроводу студентів [33, с. 56-58].

Н. Твердохлебова, досліджуючи формування психологічної безпеки студентів, звертає особливу увагу на роль особистісних копінг-стратегій. На думку дослідниці, вибір ефективних стратегій подолання стресу є ключовим фактором у розвитку стресостійкості. Вона виділяє три основні типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення. В її роботах підкреслюється, що найбільш адаптивними є проблемно-орієнтовані стратегії, які дозволяють активно вирішувати проблемні ситуації. Дослідниця наголошує на важливості навчання студентів ефективним способам подолання стресу та розвитку гнучкості у виборі копінг-стратегій [37, с. 429-430].

Соціальні фактори відіграють не менш важливу роль у формуванні стресостійкості здобувачів вищої освіти. Дослідження показують, що якість соціальної підтримки, особливо з боку родини, друзів та викладачів, значно

впливає на здатність студентів протистояти стресовим ситуаціям. Важливим аспектом є створення позитивного соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі, який сприяє розвитку адаптивних механізмів особистості. Особливого значення набуває формування ефективних комунікативних навичок та вміння будувати підтримуючі соціальні відносини. Аналіз наукових досліджень також вказує на важливість групової підтримки та обміну досвідом між студентами у подоланні стресових ситуацій [44, с. 392-393].

О. Пасько у своїх дослідженнях розкриває значення інституційної підтримки у розвитку стресостійкості студентів. Науковиця наголошує на важливості створення комплексної системи психологічного супроводу в закладах вищої освіти. В її роботах детально аналізуються різні форми організаційної підтримки, включаючи індивідуальні консультації, групові тренінги та програми психологічної допомоги. Дослідниця підкреслює необхідність системного підходу до організації психологічної служби університету, яка б враховувала різноманітні потреби студентів та специфіку навчального процесу. Особливу увагу вона приділяє розробці механізмів раннього виявлення студентів, які потребують психологічної підтримки [32, с. 269-270].

Важливим аспектом у розвитку стресостійкості є врахування індивідуальних особливостей особистості та її життєвого досвіду. Дослідження демонструють, що ефективність різних методів психологічної підтримки може суттєво відрізнятися залежно від особистісних характеристик студентів. Значну роль відіграють такі фактори як рівень нейротизму, екстраверсія-інтроверсія, локус контролю та загальний рівень тривожності. Розуміння цих індивідуальних відмінностей дозволяє розробляти більш ефективні стратегії психологічної підтримки та адаптувати існуючі методи роботи до потреб конкретних студентів. Важливим є також врахування попереднього досвіду подолання стресових ситуацій та наявних психологічних ресурсів особистості [26, с. 34-35].

Дослідження особливостей стресостійкості в умовах різних форм навчання виявляє специфічні закономірності адаптації студентів. Встановлено, що перехід на дистанційне або змішане навчання створює додаткові виклики для психологічної стійкості здобувачів освіти. Важливим фактором стає здатність до самоорганізації та управління часом, що безпосередньо впливає на рівень стресостійкості. Дослідження показують, що успішна адаптація до нових форм навчання тісно пов'язана з розвитком цифрової компетентності та навичок самостійної роботи. При цьому особливого значення набуває вміння підтримувати соціальні зв'язки в умовах обмеженого безпосереднього спілкування [8, с. 108-109].

Значний внесок у розуміння механізмів формування стресостійкості зробили дослідження вітчизняних психологів. У фундаментальних працях розкривається взаємозв'язок між розвитком стресостійкості та особистісною зрілістю студентів. Результати наукових досліджень свідчать, що рівень особистісної зрілості є одним із ключових факторів, що визначають здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Особлива увага приділяється таким аспектам як відповідальність, автономність та здатність до рефлексії. Вчені підкреслюють важливість комплексного підходу до розвитку особистості студента [19, с. 78-79].

Психологічна готовність до подолання стресових ситуацій формується під впливом багатьох факторів, серед яких особливе місце займає мотиваційна сфера особистості. Дослідження демонструють тісний зв'язок між рівнем навчальної мотивації та стресостійкістю студентів. Важливим аспектом є формування позитивного ставлення до навчання та розуміння його цінності для особистісного розвитку. Аналіз наукової літератури показує, що студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють кращі показники психологічної стійкості в стресових ситуаціях. Особливо важливим це стає в умовах підвищеного навчального навантаження та необхідності адаптації до нових форм освітнього процесу [35, с. 314-315].

Вагомий внесок у дослідження стресостійкості зробили сучасні нейропсихологічні дослідження. Виявлено, що розвиток навичок емоційної саморегуляції тісно пов'язаний з функціонуванням певних структур мозку. Науковці наголошують на важливості розуміння нейробиологічних механізмів стресу для розробки ефективних методів його подолання. Дослідження показують, що регулярні практики усвідомленості та релаксації можуть суттєво впливати на здатність мозку протистояти стресовим впливам. Особлива увага приділяється розробці методик, які враховують ці нейропсихологічні аспекти [42, с. 147-148].

Психологічна підтримка в академічному середовищі набуває особливого значення в контексті розвитку стресостійкості. Дослідження цього аспекту, проведені групою науковців під керівництвом У. Михайлишина, В. Сухана та О. Анталовці, демонструють важливість створення комплексної системи психологічного супроводу студентів. Результати їхніх досліджень підтверджують, що наявність доступної та ефективної психологічної підтримки значно підвищує рівень стресостійкості здобувачів освіти. Особливу роль відіграє можливість отримання професійної допомоги на ранніх етапах виникнення психологічних труднощів. Важливим аспектом також є створення атмосфери довіри та психологічної безпеки в освітньому середовищі [25, с. 28-29].

Формування здорового способу життя та розвиток фізичної активності виступають важливими факторами підвищення стресостійкості. Сучасні дослідження в цій галузі, як зазначають В. Береснева та Н. Маслова, показують тісний взаємозв'язок між фізичним станом організму та психологічною стійкістю. Регулярні фізичні навантаження, правильне харчування та достатній сон значно підвищують здатність організму протистояти стресовим впливам. Важливим аспектом є формування у студентів розуміння взаємозв'язку між фізичним та психічним здоров'ям. Дослідження демонструють, що студенти, які дотримуються здорового способу життя, показують вищий рівень стресостійкості [6, с. 145-146].

Особливе місце в системі факторів стресостійкості займає розвиток креативного мислення та творчого потенціалу особистості. В цьому контексті важливими є дослідження професора Р. Гуменюка та В. Іваніни, які виявили позитивний вплив творчої діяльності на психологічну стійкість студентів. Залучення до різних форм творчої активності допомагає розвивати гнучкість мислення, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню нових стратегій подолання стресових ситуацій. Важливим аспектом є створення можливостей для творчого самовираження студентів в рамках освітнього процесу [13, с. 561-562].

Розвиток комунікативних навичок та соціальної компетентності відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості студентів. Здатність ефективно спілкуватися, будувати та підтримувати соціальні зв'язки безпосередньо впливає на психологічну стійкість особистості. Важливим аспектом є вміння звертатися за допомогою та надавати підтримку іншим у стресових ситуаціях. Дослідження показують, що студенти з розвиненими комунікативними навичками краще адаптуються до нових умов навчання та демонструють вищий рівень психологічної стійкості. Особливого значення ці навички набувають в умовах дистанційного навчання та обмеженого соціального контакту [16, с. 130-131].

Вивчення особливостей формування стресостійкості в умовах воєнного стану, проведене Т. Івченко та колегами, виявило специфічні механізми психологічної адаптації студентів. Дослідники підкреслюють важливість розвитку навичок швидкого відновлення та психологічної гнучкості в кризових ситуаціях. В їхніх роботах особлива увага приділяється розробці методів психологічної самопомоги та взаємопідтримки в студентському середовищі. Науковці наголошують на необхідності створення системи оперативної психологічної підтримки, яка враховує специфіку воєнного часу та індивідуальні потреби студентів [10, с. 158-159].

Система ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів суттєво впливає на здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям. Наявність чітких

життєвих цілей та усвідомлення сенсу власної діяльності допомагає зберігати психологічну рівновагу в складних умовах. Важливим фактором є також здатність знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях та зберігати оптимістичний погляд на майбутнє. Дослідження демонструють, що студенти з сформованою системою цінностей та чіткими життєвими орієнтирами показують вищий рівень стресостійкості та краще справляються з навчальними навантаженнями [14, с. 45-46].

Фактор академічного середовища відіграє суттєву роль у формуванні стресостійкості здобувачів вищої освіти. Організація навчального процесу, система оцінювання, методи викладання та загальна атмосфера в освітньому закладі безпосередньо впливають на психологічний стан студентів. Важливим аспектом є створення балансу між академічними вимогами та психологічним комфортом учасників освітнього процесу. Дослідження показують, що гнучкий підхід до організації навчання та врахування індивідуальних особливостей студентів сприяють формуванню більш високого рівня стресостійкості [25, с. 8-9].

Значний внесок у розуміння механізмів формування стресостійкості зробили дослідження А. Бочарникової, яка розглядає цей феномен у контексті професійного становлення майбутніх фахівців. В її роботах підкреслюється важливість розвитку професійно орієнтованих копінг-стратегій та формування професійної ідентичності. Дослідниця наголошує на необхідності інтеграції професійного та особистісного розвитку в процесі формування стресостійкості. Особливу увагу вона приділяє розробці методів підготовки студентів до стресових ситуацій, характерних для їхньої майбутньої професійної діяльності [8, с. 138-139].

Дослідження процесів адаптації до стресових ситуацій, проведені групою науковців під керівництвом Д. Хоми та М. Дідуха, розкривають важливість формування гнучких адаптивних механізмів. Вчені виявили, що успішна адаптація до стресових ситуацій залежить від здатності особистості швидко переключатися між різними стратегіями подолання стресу. В їхніх

роботах підкреслюється необхідність розвитку широкого репертуару копінг-стратегій та вміння обирати найбільш ефективну стратегію залежно від ситуації [21, с. 228-229].

### **1.3. Вплив умов воєнного стану на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти**

Воєнний стан створює безпрецедентні виклики для системи вищої освіти в Україні, суттєво впливаючи на психологічний стан всіх учасників освітнього процесу. В умовах постійної загрози безпеці, невизначеності та соціальних трансформацій здобувачі вищої освіти стикаються з необхідністю мобілізації додаткових психологічних ресурсів для підтримки навчальної діяльності та збереження психічного здоров'я. Дослідження показують, що в таких умовах відбувається значне підвищення рівня стресового навантаження, яке впливає не лише на академічну успішність, але й на загальне психологічне благополуччя студентів [4, с. 42-43].

Грунтовні дослідження М. Березюк та С. Діхтяренко розкривають специфіку трансформації базових компонентів стресостійкості в умовах воєнного стану. Науковці відзначають, що відбувається суттєва перебудова механізмів психологічного захисту та адаптації. Їхні дослідження показують, що студенти змушені розвивати нові стратегії подолання стресу, які б відповідали викликам воєнного часу. Особливу увагу дослідники приділяють аналізу змін у системі цінностей та життєвих пріоритетів студентів, які відбуваються під впливом екстремальних умов. В їхніх роботах підкреслюється необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, які враховують специфіку воєнного стану [1, с. 42-44].

Психологічна безпека в освітньому середовищі набуває особливого значення в умовах воєнного стану. Необхідність забезпечення фізичної та психологічної безпеки студентів стає першочерговим завданням освітніх закладів. Важливим аспектом є створення системи оперативного реагування

на кризові ситуації та надання екстреної психологічної допомоги. Дослідження демонструють, що відчуття безпеки в освітньому середовищі значно впливає на здатність студентів зберігати психологічну рівновагу та продовжувати навчальну діяльність. При цьому особливого значення набуває розвиток навичок самодопомоги та взаємопідтримки в студентському середовищі [37, с. 428-429].

Дослідження науковців М. Цимбалюка та Н. Жигайло висвітлюють особливості формування стресостійкості студентів в умовах війни. Їхні роботи демонструють, що воєнний стан створює додатковий тиск на психіку студентів, вимагаючи розвитку специфічних механізмів адаптації. Дослідники наголошують на важливості розвитку навичок швидкого відновлення психологічної рівноваги та здатності функціонувати в умовах невизначеності. Особливу увагу вони приділяють розробці методів психологічної підтримки, які враховують специфіку воєнного часу та допомагають студентам зберігати мотивацію до навчання [41, с. 129-130].

Важливим аспектом розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану стає трансформація освітнього процесу. Перехід на дистанційне або змішане навчання, необхідність швидкої адаптації до нових форматів роботи, зміни в системі оцінювання – все це створює додаткове навантаження на психіку студентів. Дослідження показують, що успішність адаптації до таких змін значною мірою залежить від індивідуальних психологічних ресурсів та підтримки освітнього середовища [27, с. 49].

Значний внесок у розуміння механізмів адаптації студентів до умов воєнного стану зробили дослідження О. Ляшенко та О. Полуніна. Науковці виявили, що ефективність навчальної діяльності в кризових умовах тісно пов'язана з розвитком специфічних копінг-стратегій. В їхніх роботах підкреслюється важливість формування гнучких механізмів психологічного захисту та здатності до швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів. Дослідники наголошують на необхідності створення системи психологічного супроводу,

яка б враховувала як індивідуальні особливості студентів, так і специфіку воєнного часу [24, с. 62-63].

Соціальна підтримка набуває особливого значення в умовах воєнного стану, стаючи одним із ключових факторів збереження психологічної стійкості. Дослідження демонструють, що студенти, які мають доступ до ефективної системи соціальної підтримки, показують вищий рівень стресостійкості та краще справляються з викликами воєнного часу. Важливим аспектом є створення мереж взаємодопомоги в студентському середовищі та забезпечення доступу до професійної психологічної підтримки [43, с. 145].

Вивчення психологічного стану студентів в умовах воєнного стану, проведене колективом авторів під керівництвом У. Михайлишина, виявило суттєві зміни в емоційно-вольовій сфері здобувачів освіти. Дослідники зафіксували підвищення рівня тривожності, зниження концентрації уваги та погіршення загального емоційного стану студентів. Особливу увагу в їхніх роботах приділено аналізу механізмів психологічної адаптації та факторів, що впливають на збереження психічного здоров'я. Науковці підкреслюють необхідність систематичного моніторингу психологічного стану студентів та своєчасного надання необхідної підтримки [25, с. 29-30].

Інформаційне навантаження в умовах воєнного стану створює додаткові виклики для психологічної стійкості студентів. Постійний потік новин про військові дії, необхідність критичного осмислення інформації та протистояння інформаційним маніпуляціям вимагають розвитку специфічних навичок психологічного захисту. Важливим аспектом стає формування здорового балансу між інформованістю та психологічним благополуччям. Дослідження показують, що здатність управляти інформаційним потоком стає важливим компонентом стресостійкості в сучасних умовах [39, с. 266].

Фундаментальні дослідження В. Бересневої та Н. Маслової, проведені у прифронтових регіонах, розкривають особливості формування стресостійкості в умовах безпосередньої загрози. Науковці виявили, що студенти, які проживають у прифронтових зонах, демонструють специфічні

механізми психологічної адаптації. В їхніх роботах детально аналізуються фактори, що впливають на збереження психологічної стійкості в умовах постійної небезпеки. Особлива увага приділяється розробці методів психологічної підтримки, адаптованих до потреб студентів у зонах підвищеного ризику [6, с. 144-146].

Трансформація життєвих цілей та перспектив стає характерною особливістю психологічного стану студентів у воєнний час. Невизначеність майбутнього, необхідність корегування життєвих планів та професійних траєкторій створюють додаткове психологічне навантаження. Дослідження демонструють, що здатність зберігати позитивне бачення майбутнього та знаходити нові можливості для розвитку стає важливим фактором стресостійкості. При цьому особливого значення набуває підтримка з боку освітнього закладу у формуванні реалістичних життєвих перспектив [47, с. 158].

Системні дослідження Ж. Богдан та О. Романовської розкривають специфіку адаптації студентів до навчання в умовах постійної загрози безпеці. Науковці підкреслюють важливість розвитку навичок швидкого реагування на небезпеку та вміння зберігати працездатність в стресових ситуаціях. В їхніх роботах детально аналізуються механізми психологічної адаптації та фактори, що сприяють збереженню навчальної мотивації. Особливу увагу дослідники приділяють розробці рекомендацій щодо організації навчального процесу з урахуванням психологічних потреб студентів в умовах воєнного стану [7, с. 215-216].

Економічні виклики воєнного часу створюють додаткове навантаження на психологічний стан здобувачів вищої освіти. Фінансова нестабільність, втрата можливостей підробітку, необхідність пошуку нових джерел доходу – все це впливає на рівень стресу та психологічне благополуччя студентів. Дослідження показують, що економічні фактори можуть суттєво впливати на академічну успішність та загальну задоволеність життям. Важливим аспектом

стає розвиток навичок фінансового планування та пошук додаткових ресурсів підтримки [13, с. 27].

Питання розвитку професійної ідентичності в умовах воєнного стану глибоко досліджені К. Кривошеєм. Науковець виявив, що невизначеність щодо майбутнього працевлаштування та зміни на ринку праці створюють додаткові виклики для професійного самовизначення студентів. В його роботах підкреслюється важливість підтримки професійної мотивації та розвитку гнучких професійних компетенцій. Дослідник наголошує на необхідності адаптації освітніх програм до нових реалій ринку праці та підготовки студентів до роботи в умовах підвищеної невизначеності [20, с. 88-89].

Фізичне здоров'я та підтримка активного способу життя набувають особливого значення в контексті розвитку стресостійкості під час війни. Обмеження рухової активності, порушення режиму сну та відпочинку, нерегулярне харчування – все це негативно впливає на здатність протистояти стресу. Дослідження демонструють тісний взаємозв'язок між фізичним станом організму та психологічною стійкістю. Важливим аспектом стає розробка рекомендацій щодо підтримки здорового способу життя в умовах обмежених можливостей [35, с. 315].

Важливе значення у дослідженні проблем розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану мають роботи А. Єфремової. Дослідниця розробила методіку зняття нервово-емоційної напруги у здобувачів вищої освіти, що враховує специфіку воєнного часу. В її роботах особлива увага приділяється практичним аспектам психологічної самопомоги та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Науковиця підкреслює важливість систематичної роботи над розвитком стресостійкості та необхідність формування стійких навичок подолання стресових ситуацій [14, с. 35-36].

Зміни в міжособистісних стосунках та соціальних зв'язках стають характерною особливістю життя студентів у воєнний час. Вимушене переміщення, розрив усталених соціальних контактів, необхідність будувати

нові відносини в нових умовах створюють додаткове психологічне навантаження. Дослідження показують, що здатність підтримувати та розвивати соціальні зв'язки стає важливим фактором психологічної стійкості. Особливого значення набуває вміння будувати підтримуючі стосунки в академічному середовищі [26, с. 34].

Специфіку психологічної підтримки внутрішньо переміщених студентів глибоко досліджували Т. Говорун та колеги. Науковці виявили особливі потреби цієї категорії здобувачів освіти та розробили рекомендації щодо їх психологічного супроводу. В їхніх роботах підкреслюється важливість створення інклюзивного освітнього середовища, яке враховує специфічні труднощі переміщених студентів. Особлива увага приділяється питанням соціальної інтеграції та психологічної адаптації до нових умов навчання [12, с. 258-259].

Роль цифрових технологій у підтримці психологічного здоров'я студентів набуває нового значення в умовах воєнного стану. Онлайн-консультації, групи підтримки в соціальних мережах, мобільні додатки для самопомоги стають важливими інструментами психологічної підтримки. Дослідження демонструють, що ефективне використання цифрових ресурсів може значно підвищити доступність психологічної допомоги та сприяти розвитку стресостійкості. При цьому важливим аспектом залишається збереження балансу між онлайн та офлайн підтримкою [41, с. 29].

Комплексні дослідження О. Антонця розкривають особливості прояву стресостійкості у студентської молоді в кризових умовах. Науковець виявив, що в умовах воєнного стану відбувається значна трансформація механізмів психологічного захисту. У його роботах детально аналізуються особливості реагування студентів на різні види стресорів, характерних для воєнного часу. Дослідник підкреслює необхідність розвитку специфічних навичок психологічної саморегуляції та важливість формування гнучких стратегій подолання стресу [1, с. 25-26].

Організація навчального процесу в умовах повітряних тривог та необхідності укриття створює додаткові виклики для системи вищої освіти. Постійні переривання навчального процесу, необхідність швидкої евакуації, зміни в розкладі занять – все це впливає на психологічний стан студентів та їхню здатність зосереджуватися на навчанні. Дослідження показують, що адаптація до таких умов вимагає розвитку специфічних навичок самоорганізації та підвищеної стресостійкості [30, с. 216].

Група дослідників під керівництвом О. Брюховецької детально вивчала особливості формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах тривалої невизначеності. Їхні дослідження демонструють, що тривала експозиція до стресових факторів воєнного часу може призводити до виснаження психологічних ресурсів особистості. Науковці наголошують на важливості розробки довготривалих програм психологічної підтримки, які б враховували специфіку хронічного стресу. Особливу увагу вони приділяють питанням профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічної стійкості протягом тривалого періоду [44, с. 392-393].

Питання збереження академічної мотивації в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності. Невизначеність щодо майбутнього, складнощі з плануванням професійної кар'єри, економічні виклики – все це може негативно впливати на бажання продовжувати навчання. Дослідження демонструють, що підтримка стійкої навчальної мотивації стає одним із ключових завдань психологічного супроводу студентів. Важливим аспектом є формування розуміння цінності освіти як ресурсу для майбутнього відновлення країни [15, с. 63].

Аналіз наукових досліджень дозволяє систематизувати основні фактори впливу воєнного стану на стресостійкість здобувачів вищої освіти (див. табл. 1.1).

**Фактори впливу воєнного стану на стресостійкість здобувачів вищої освіти**

<b>Група факторів</b>	<b>Характеристика впливу</b>	<b>Наслідки для стресостійкості</b>
Безпекові	Загроза життю та здоров'ю, необхідність реагувати на повітряні тривоги	Підвищення рівня тривожності, розвиток навичок швидкого реагування
Організаційно-навчальні	Зміни у форматі навчання, переривання навчального процесу	Адаптація до нових умов навчання, розвиток самоорганізації
Соціально-психологічні	Зміна місця проживання, розрив соціальних зв'язків	Формування нових соціальних контактів, розвиток комунікативних навичок
Інформаційні	Постійний потік новин про військові дії, інформаційний тиск	Розвиток критичного мислення, навичок медіагігієни
Економічні	Фінансова нестабільність, втрата джерел доходу	Пошук нових можливостей, розвиток фінансової грамотності

Джерело: розроблена автором на основі аналізу та систематизації наукових джерел [4; 24; 37; 41]

Як видно з таблиці 1.1, вплив воєнного стану на стресостійкість здобувачів вищої освіти має комплексний характер і охоплює різні сфери життєдіяльності. Особливо важливим є розуміння взаємозв'язку між різними групами факторів та їх кумулятивного впливу на психологічний стан студентів. Це дозволяє розробляти більш ефективні стратегії психологічної підтримки та розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану [9, с. 112].

Таким чином, вплив умов воєнного стану на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти має комплексний та багатовимірний характер. Військові дії створюють безпрецедентні виклики для психологічної стійкості студентів, вимагаючи розвитку нових адаптивних механізмів та стратегій подолання стресу. Особливого значення набуває створення ефективної

системи психологічної підтримки, яка враховує специфіку воєнного часу та індивідуальні потреби студентів. Розуміння особливостей впливу воєнного стану на психологічний стан здобувачів освіти дозволяє розробляти більш ефективні стратегії розвитку стресостійкості та забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити стресостійкість як інтегральну характеристику особистості та виявити чотири основні підходи до її розуміння у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників (О. Когут, Л. Наугольник, М. Кудінова, А. Степова, М. Pascoe, А. Negi, В. Stoliker, К. Lafreniere). Проаналізовано механізми формування стресостійкості та її основні компоненти: психофізіологічний, емоційно-вольовий, когнітивний та мотиваційний.

Вивчення факторів розвитку стресостійкості виявило ключові особистісні чинники (емоційний інтелект, копінг-стратегії, самоактуалізація, ціннісні орієнтації) та соціальні фактори (якість соціальної підтримки, особливості освітнього середовища, міжособистісні відносини). Дослідження Л. Коломієць, А. Степової, Н. Твердохлебової, О. Пасько та О. Ядловської підтвердили тісний взаємозв'язок цих факторів у формуванні здатності протистояти стресу.

Аналіз специфіки впливу воєнного стану на основі досліджень М. Березюк, С. Діхтяренко, М. Цимбалюка, Н. Жигайло виявив появу нових стресорів (повітряні тривоги, загроза безпеці, невизначеність майбутнього, економічна нестабільність) та необхідність розвитку додаткових механізмів психологічного захисту. Систематизовано фактори впливу воєнного стану на стресостійкість студентів, які включають безпекові, організаційно-навчальні, соціально-психологічні, інформаційні та економічні чинники.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 2.1. Обґрунтування організації емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України протягом навчального року. В основу дослідження було покладено комплексний підхід до вивчення стресостійкості здобувачів вищої освіти та психологічних чинників, що впливають на її формування в умовах воєнного стану. Організація дослідження базувалася на принципах системності, об'єктивності та валідності отриманих результатів, що забезпечило високу якість зібраних даних. При організації дослідження особлива увага приділялася можливості проведення як очного, так і дистанційного тестування, оскільки частина респондентів перебувала за межами України. Врахування специфіки воєнного стану та його впливу на психологічний стан студентів стало важливим аспектом у плануванні та проведенні дослідження.

Для досягнення мети дослідження було сформовано вибірку з 40 студентів різних курсів та спеціальностей НУБіП України віком від 18 до 21 року, що забезпечило репрезентативність отриманих результатів. У дослідженні взяли участь 28 осіб жіночої статі (70%) та 12 осіб чоловічої статі (30%). Така структура вибірки дозволила провести порівняльний аналіз рівня стресостійкості та особливостей її проявів у студентів, що знаходяться в різних умовах життєдіяльності під час війни. Різноманітність вибірки забезпечила можливість всебічного вивчення проблеми стресостійкості в різних контекстах та життєвих ситуаціях.

Для визначення рівня стресостійкості було використано опитувальник Т. Рябчикової (див. Додаток А), який є валідним та надійним інструментом діагностики. Ця методика дозволяє оцінити здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям, визначити індивідуальні особливості реагування на

стрес та виявити основні фактори, що впливають на формування стресостійкості. Опитувальник містить питання, які охоплюють різні аспекти прояву стресових реакцій, включаючи емоційні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Особлива цінність даної методики полягає в її здатності виявляти не лише загальний рівень стресостійкості, але й конкретні сфери, де студенти відчують найбільші труднощі у подоланні стресу. Методика також дозволяє простежити динаміку змін у рівні стресостійкості протягом певного періоду, що є важливим для оцінки ефективності психологічної підтримки.

Результати, отримані за допомогою опитувальника Т. Рябчикової, дають можливість виділити три рівні стресостійкості: високий, середній та низький, що є важливим для подальшої роботи зі студентами. Кожен рівень характеризується специфічними проявами та особливостями реагування на стресові ситуації, що дозволяє розробити індивідуальний підхід до психологічної підтримки. Детальний аналіз результатів допомагає виявити не лише загальний рівень стресостійкості, але й конкретні сфери, де студенти потребують додаткової підтримки та розвитку навичок подолання стресу. Це дозволило не лише оцінити загальний рівень стресостійкості студентів, але й відібрати групу учасників з низьким та середнім рівнем стресостійкості для подальшої участі в тренінговій програмі. Особлива увага при аналізі результатів приділялася виявленню специфічних патернів реагування на стрес, характерних для студентів, які навчаються в умовах воєнного стану.

Для дослідження особливостей емоційної регуляції було застосовано опитувальник емоційної дисрегуляції (Н. Польська, Г. Разваляєва, 2017) (див. Додаток Б), який є комплексним інструментом оцінки емоційної сфери особистості. Методика спрямована на вивчення здатності особистості керувати своїми емоційними станами, розуміти власні емоції та ефективно їх регулювати в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє оцінити різні аспекти емоційної регуляції, включаючи контроль над емоціями, розуміння емоційних станів та здатність до емоційного відновлення. Важливою перевагою даної методики є її здатність виявляти не лише явні порушення

емоційної регуляції, але й приховані труднощі у керуванні емоційними станами. Особливу цінність представляє можливість оцінки різних компонентів емоційної регуляції, що дозволяє створити комплексну картину емоційного функціонування особистості в стресових умовах.

Особливу цінність дана методика представляє в контексті дослідження стресостійкості в умовах воєнного стану, оскільки дозволяє виявити специфічні труднощі в емоційній регуляції, характерні для осіб, що перебувають в стресових умовах. Важливим аспектом є можливість оцінки як короткострокових, так і довгострокових стратегій емоційної регуляції, що використовують студенти в різних життєвих ситуаціях. Результати опитувальника допомагають визначити основні напрямки психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Комплексний аналіз отриманих даних дозволяє розробити індивідуальні рекомендації щодо розвитку емоційної компетентності для кожного студента. Особлива увага при інтерпретації результатів приділяється виявленню взаємозв'язків між різними компонентами емоційної регуляції та загальним рівнем стресостійкості.

Диференційна шкала емоцій К. Ізарда (див. Додаток В) була використана для детального вивчення емоційного стану студентів та визначення домінуючих емоцій в умовах воєнного стану. Методика дозволяє не лише виявити актуальний емоційний стан, але й оцінити стійкі емоційні патерни, характерні для особистості в стресових ситуаціях. Важливою особливістю цієї методики є можливість оцінки як позитивних, так і негативних емоційних станів, що дає повну картину емоційного функціонування особистості. Результати, отримані за допомогою цієї шкали, дозволяють визначити індивідуальний профіль емоційного реагування кожного студента. Методика також дозволяє простежити динаміку емоційних станів та їх зв'язок з різними життєвими ситуаціями та стресовими факторами.

Застосування шкали К. Ізарда надало можливість визначити специфічні патерни емоційного реагування студентів на стресові ситуації та виявити найбільш характерні емоційні стани, що виникають в умовах воєнного стану.

Особлива увага при аналізі результатів приділялася вивченню співвідношення різних емоційних станів та їх впливу на загальний рівень адаптації студентів. Важливим аспектом дослідження стало виявлення характерних емоційних реакцій для студентів з різним рівнем стресостійкості. Аналіз результатів також дозволив визначити найбільш типові емоційні патерни, характерні для студентів, які перебувають в Україні та за кордоном. Отримані дані стали основою для розробки специфічних стратегій психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості.

Для виявлення специфічних соціальних та психологічних чинників стресостійкості було розроблено авторську анкету (див. Додаток Ж), яка враховує особливості життєдіяльності студентів в умовах воєнного стану. Анкета містить 12 ретельно розроблених питань, спрямованих на вивчення різних аспектів життєдіяльності студентів в умовах воєнного стану, включаючи особливості навчального процесу, соціальної підтримки та способів подолання стресу. При розробці анкети особлива увага приділялася формулюванню питань, які б дозволили отримати максимально повну інформацію про різні аспекти життя студентів в умовах війни. Важливим аспектом стала можливість виявлення взаємозв'язків між різними факторами, що впливають на формування стресостійкості. Структура анкети дозволяє оцінити як об'єктивні умови життя студентів, так і їх суб'єктивне сприйняття ситуації.

Питання анкети були розроблені з урахуванням результатів теоретичного аналізу проблеми та специфіки досліджуваної групи, що забезпечило високу валідність отриманих результатів. В процесі створення анкети було проведено пілотажне дослідження, яке дозволило уточнити формулювання питань та забезпечити їх однозначне розуміння респондентами. Особлива увага приділялася вивченню впливу різних форм соціальної підтримки та індивідуальних стратегій подолання стресу, що дозволило отримати комплексну картину психологічних ресурсів студентів. Результати анкетування дозволили виявити найбільш значущі фактори, що

впливають на формування стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. При аналізі результатів враховувалися як кількісні показники, так і якісні характеристики відповідей студентів, що дозволило створити більш повну картину досліджуваного явища.

За результатами первинної діагностики було відібрано 8 студентів з низьким та середньо-низьким рівнем стресостійкості для участі в розробленому тренінгу з розвитку стресостійкості, що відповідає оптимальним умовам для групової роботи. При формуванні тренінгової групи враховувалися не лише кількісні показники діагностики, але й індивідуальні особливості та потреби кожного учасника. Така кількість учасників тренінгової групи була обрана як оптимальна для забезпечення ефективної групової динаміки та індивідуального підходу до кожного учасника. Важливим критерієм відбору учасників тренінгу стала їхня мотивація до роботи над підвищенням власної стресостійкості та готовність до регулярної участі в тренінгових заняттях. В процесі відбору також враховувалася можливість регулярного відвідування занять та активної участі в групових процесах.

Для забезпечення надійності та валідності результатів дослідження було дотримано всіх необхідних процедурних вимог та створено відповідні умови для проведення діагностики. Процес збору даних здійснювався з урахуванням індивідуальних особливостей респондентів та специфіки їхньої життєвої ситуації в умовах воєнного стану. Діагностичні методики проводилися в стандартизованих умовах, а для студентів, які перебували за кордоном, було організовано онлайн-тестування з використанням захищених платформ, що забезпечило конфіденційність та достовірність отриманих даних. Особлива увага приділялася створенню сприятливої психологічної атмосфери під час діагностики та проведення тренінгу, що дозволило отримати достовірні результати та забезпечити високий рівень залученості учасників до дослідження. Комплексний підхід до організації дослідження, який включав ретельний підбір методик, створення оптимальних умов для діагностики та

врахування індивідуальних особливостей респондентів, дозволив отримати надійні та валідні результати для подальшого аналізу та розробки ефективної програми психологічної підтримки студентів.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати авторської анкети, які дозволили виявити основні соціальні та психологічні чинники, що впливають на стресостійкість студентів в умовах воєнного стану. У таблиці 2.1 представлено рейтинг найбільш значущих стресогенних факторів для студентів, які навчаються в різних умовах.

Таблиця 2.1

Рейтинг стресогенних факторів у студентів в умовах воєнного стану (n=40)

Стресогенні фактори	Студенти в Україні (n=31)		Студенти за кордоном (n=9)	
	Ранг	%	Ранг	%
Повітряні тривоги	1	92.4	-	-
Страх за безпеку близьких	2	87.6	1	85.7
Невизначеність майбутнього	3	82.3	2	78.9
Фінансові труднощі	4	76.5	5	45.6
Навчальне навантаження	5	68.4	3	67.8
Адаптація до нових умов	6	65.2	4	56.7
Проблеми зі сном	7	58.9	7	34.5
Соціальна ізоляція	8	45.3	6	43.2
Складнощі з концентрацією	9	43.2	8	32.1
Конфлікти в сім'ї	10	34.5	9	23.4

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.1, свідчить про суттєві відмінності у структурі стресогенних факторів для студентів, які перебувають в різних умовах навчання. Для студентів, які залишаються в Україні, найбільш стресогенними факторами є повітряні тривоги (92.4%) та страх за безпеку близьких (87.6%). Водночас для студентів, які навчаються за кордоном, хоча

страх за близьких також залишається на першому місці (85.7%), але загальний рівень стресового навантаження є нижчим. Цікаво відзначити, що фінансові труднощі значно більше турбують студентів в Україні (76.5%) порівняно зі студентами за кордоном (45.6%). Навчальне навантаження як стресовий фактор має приблизно однакову значущість для обох груп (68.4% та 67.8% відповідно), що може свідчити про схожі академічні виклики незалежно від місця перебування.

Аналіз результатів за диференційною шкалою емоцій Ізарда дозволив визначити профіль домінуючих емоцій у студентів в умовах воєнного стану. На рисунку 2.1 представлено порівняльний аналіз середніх показників за основними емоційними категоріями, який демонструє суттєві відмінності в емоційних станах студентів.

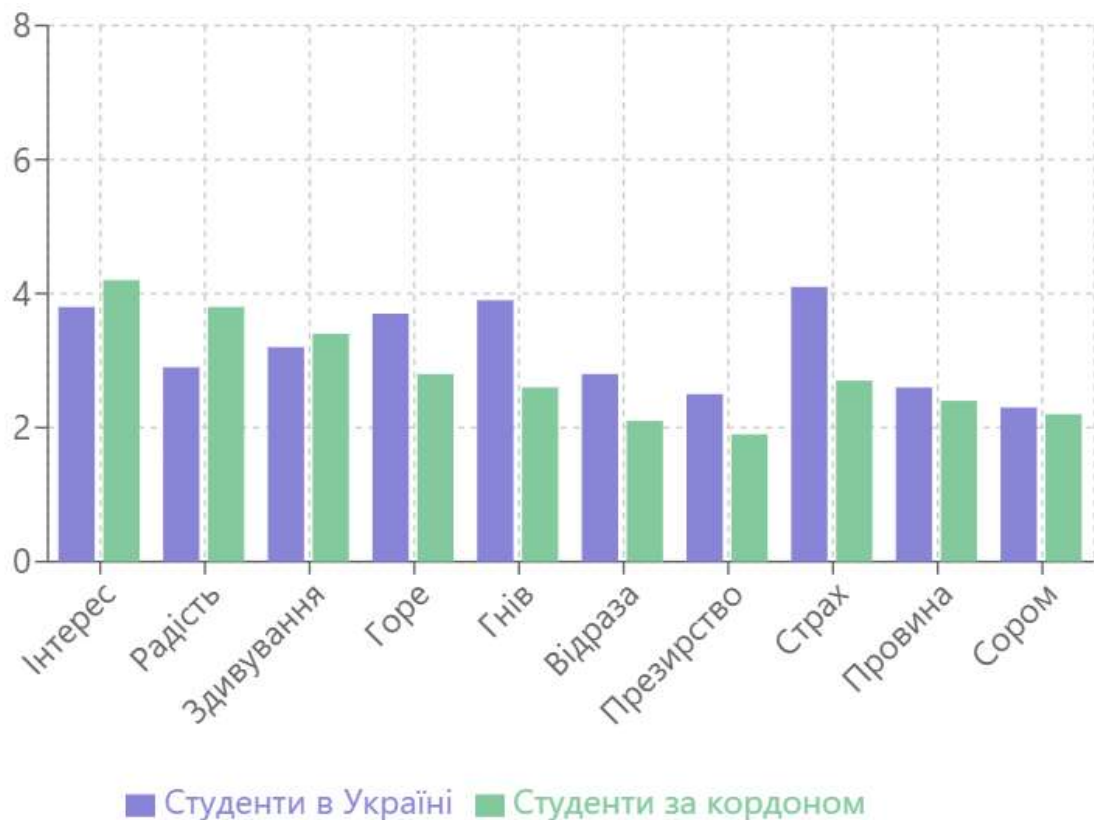


Рис. 2.1. Профіль емоційних станів студентів за шкалою Ізарда (n=40)

Як видно з рисунку 2.1, існують значні відмінності в емоційних профілях студентів, які перебувають в Україні та за кордоном. Студенти, які

залишаються в Україні, демонструють вищі показники за шкалами негативних емоцій, особливо за шкалою «Страх» (4.1 бали), «Гнів» (3.9 бали) та «Горе» (3.7 бали). Натомість у студентів, які навчаються за кордоном, переважають позитивні емоції, зокрема «Інтерес» (4.2 бали) та «Радість» (3.8 бали). Цікаво відзначити, що рівень «Здивування» залишається майже однаковим в обох групах (3.2 та 3.4 бали відповідно), що може свідчити про схожі реакції на нові умови життя та навчання. Таке емоційне розшарування може бути пов'язане з безпосереднім впливом стресових факторів воєнного стану та різним рівнем фізичної безпеки студентів.

Аналіз результатів дослідження за опитувальником Рябчикової показав різні рівні стресостійкості серед здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. На рисунку 2.2 представлено розподіл досліджуваних за рівнями стресостійкості, який демонструє переважання середнього рівня стресостійкості серед студентів.

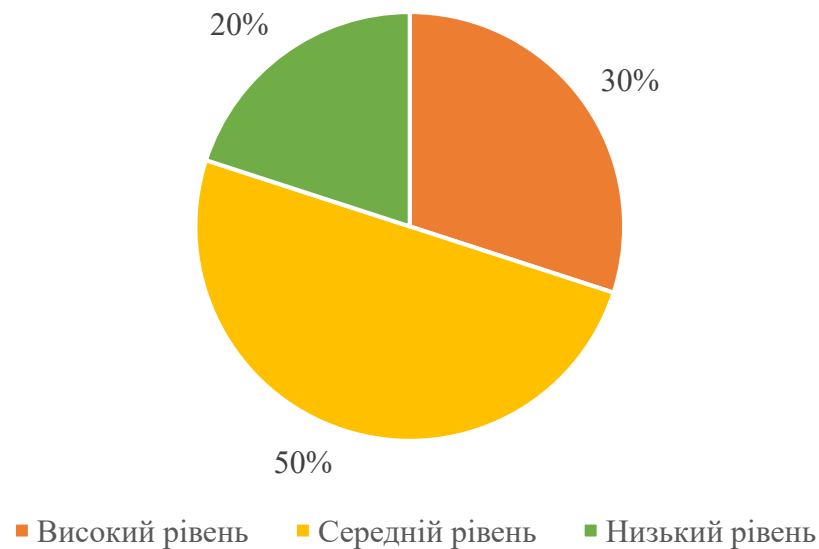


Рис. 2.2. Розподіл студентів за рівнями стресостійкості (n=40)

Як видно з рисунку 2.2, серед досліджуваних студентів 20 осіб (50%) демонструють середній рівень стресостійкості, що свідчить про наявність достатніх психологічних ресурсів для подолання стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості виявлено у 12 студентів (30%), які здатні ефективно

справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати емоційну рівновагу. Низький рівень стресостійкості зафіксовано у 8 осіб (20%), що вказує на необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок подолання стресу у цієї групи студентів.

Розглянемо результати опитувальника емоційної дисрегуляції, який дозволив виявити особливості емоційної регуляції студентів, що перебувають в різних умовах навчання під час воєнного стану. У таблиці 2.2 представлено порівняльний аналіз показників емоційної дисрегуляції студентів, які навчаються в Україні та за кордоном.

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз показників емоційної дисрегуляції студентів (n=40)

<b>Показники емоційної дисрегуляції</b>	<b>Студенти в Україні (n=31)</b>	<b>Студенти за кордоном (n=9)</b>
Труднощі контролю	2.8	2.1
Емоційна інтенсивність	3.2	2.4
Нерозуміння емоцій	2.5	1.9
Вплив на діяльність	3.1	2.3
Загальний показник	2.9	2.2

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.2, свідчить про значні відмінності в показниках емоційної дисрегуляції між двома групами студентів. Студенти, які залишаються в Україні, демонструють вищі показники за всіма шкалами опитувальника, що може бути пов'язано з безпосереднім впливом стресогенних факторів воєнного стану. Особливо помітна різниця спостерігається за шкалами «Емоційна інтенсивність» (3.2 бали проти 2.4) та «Вплив на діяльність» (3.1 бали проти 2.3), що вказує на більш виражений вплив емоційних станів на повсякденне функціонування студентів, які перебувають в Україні. Загальний показник емоційної дисрегуляції у студентів в Україні також вищий (2.9 балів) порівняно зі студентами, які навчаються за кордоном (2.2 бали).

Для більш глибокого розуміння взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та показниками емоційної дисрегуляції було проведено

кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати цього аналізу представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між показниками емоційної дисрегуляції та рівнем стресостійкості (n=40)

Показники емоційної дисрегуляції	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Труднощі контролю	-0.75	< 0.01
Емоційна інтенсивність	-0.72	< 0.01
Вплив на діяльність	-0.68	< 0.01
Нерозуміння емоцій	-0.61	< 0.01
Загальний показник	-0.73	< 0.01

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.3, свідчить про наявність статистично значущих негативних кореляцій між усіма показниками емоційної дисрегуляції та рівнем стресостійкості студентів. Найсильніший негативний зв'язок спостерігається між труднощами контролю емоцій та стресостійкістю ( $r = -0.75$ ,  $p < 0.01$ ), що підтверджує критичну важливість навичок емоційної саморегуляції для підтримки психологічної стійкості в стресових умовах.

Сильний негативний зв'язок також виявлено між емоційною інтенсивністю та стресостійкістю ( $r = -0.72$ ,  $p < 0.01$ ), що вказує на те, що підвищена інтенсивність емоційних переживань значно знижує здатність студентів ефективно протистояти стресовим факторам. Вплив емоцій на повсякденну діяльність також демонструє суттєвий негативний зв'язок зі стресостійкістю ( $r = -0.68$ ,  $p < 0.01$ ), що свідчить про важливість розвитку здатності підтримувати продуктивність навіть при сильних емоційних переживаннях.

Загальний показник емоційної дисрегуляції має сильний негативний зв'язок зі стресостійкістю ( $r = -0.73$ ,  $p < 0.01$ ), що підтверджує загальну гіпотезу дослідження про те, що здатність до емоційної регуляції є одним із

ключових факторів формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Особливо цікавим є те, що сила кореляційних зв'язків є вищою для студентів, які перебувають в Україні ( $r = -0.79$  для загального показника), порівняно зі студентами, які навчаються за кордоном ( $r = -0.65$  для загального показника). Це може свідчити про те, що в умовах безпосереднього впливу стресових факторів воєнного стану здатність до емоційної регуляції набуває ще більшого значення для підтримки психологічної стійкості.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити значні відмінності у проявах стресостійкості та емоційних станах студентів залежно від їхнього місця перебування під час навчання в умовах воєнного стану. За результатами опитувальника Т. Рябчикової, серед усіх досліджуваних переважає середній рівень стресостійкості (50% студентів), при цьому 20% студентів демонструють низький рівень, що вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки цієї групи. Дослідження емоційної дисрегуляції показало, що студенти, які залишаються в Україні, мають вищі показники за всіма шкалами порівняно зі студентами за кордоном, особливо за параметрами емоційної інтенсивності та впливу емоцій на повсякденну діяльність. Аналіз емоційних станів за шкалою К. Ізарда виявив переважання негативних емоцій (страх, гнів, горе) у студентів, які перебувають в Україні, тоді як у студентів за кордоном домінують позитивні емоції (інтерес, радість).

За результатами авторської анкети визначено основні стресогенні фактори, серед яких для студентів в Україні найбільш значущими є повітряні тривоги та страх за безпеку близьких, а для студентів за кордоном - страх за близьких та невизначеність майбутнього. Водночас навчальне навантаження виявилось однаково стресогенним фактором для обох груп студентів, що вказує на необхідність адаптації освітнього процесу до особливих умов воєнного стану.

## Висновок до другого розділу

Емпіричне дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти проводилось на вибірці з 40 студентів НУБіП України з використанням опитувальника на визначення стресостійкості Т. Рябчикової, опитувальника емоційної дисрегуляції Н. Польської та Г. Разваляєвої, диференційної шкали емоцій К. Ізарда та авторської анкети. Результати діагностики показали, що 50% студентів мають середній рівень стресостійкості, 30% - високий рівень та 20% - низький рівень, що вказує на необхідність психологічної підтримки для п'ятої частини досліджуваних.

Порівняльний аналіз виявив суттєві відмінності між студентами, які навчаються в Україні та за кордоном. Студенти в Україні продемонстрували вищі показники емоційної дисрегуляції (2.9 балів проти 2.2), більшу інтенсивність негативних емоцій за шкалою К. Ізарда (страх - 4.1, гнів - 3.9, горе - 3.7) та визначили специфічні стресори: повітряні тривоги (92.4%), страх за безпеку близьких (87.6%), невизначеність майбутнього (82.3%).

Кореляційний аналіз встановив сильні негативні зв'язки між показниками емоційної дисрегуляції та рівнем стресостійкості: труднощі контролю емоцій ( $r = -0.75$ ,  $p < 0.01$ ), емоційна інтенсивність ( $r = -0.72$ ,  $p < 0.01$ ), вплив емоцій на діяльність ( $r = -0.68$ ,  $p < 0.01$ ). Виявлені закономірності підтвердили, що здатність до емоційної саморегуляції є ключовим фактором формування стресостійкості в умовах воєнного стану.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

### **3.1 Аналіз психологічних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану**

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили виявити комплекс психологічних чинників, що впливають на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Найбільш значущим фактором виявився рівень тривожності, який безпосередньо пов'язаний з об'єктивними загрозами безпеці та невизначеністю щодо майбутнього. Особливо високі показники тривожності демонструють студенти, які залишаються навчатися в Україні, де постійні повітряні тривоги та необхідність реагувати на потенційні загрози створюють додаткове психологічне навантаження. При цьому важливо відзначити, що рівень тривожності корелює з загальним показником стресостійкості, впливаючи на здатність зберігати емоційну рівновагу та продовжувати навчальну діяльність в складних умовах.

Суттєвим чинником формування стресостійкості виступає емоційна регуляція, яка проявляється у здатності контролювати власні емоційні стани та ефективно відновлюватися після стресових ситуацій. Дослідження показало, що студенти з розвиненими навичками емоційної саморегуляції демонструють вищий рівень стресостійкості та краще справляються з викликами воєнного часу. Особливо важливим компонентом емоційної регуляції є здатність усвідомлювати власні емоційні стани та керувати їх інтенсивністю. При цьому студенти, які мають труднощі з емоційною регуляцією, частіше відчувають виснаження та демонструють нижчі показники академічної успішності. Розвиток навичок емоційної саморегуляції стає одним із ключових завдань психологічного супроводу студентів в умовах воєнного стану.

Важливим психологічним чинником розвитку стресостійкості є наявність ефективних копінг-стратегій та здатність гнучко їх застосовувати залежно від ситуації. Результати дослідження демонструють, що студенти, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, показують вищий рівень адаптації до складних умов навчання. Активне застосування таких стратегій як пошук соціальної підтримки, планування дій, позитивна переоцінка ситуації сприяє підвищенню загального рівня стресостійкості. Водночас студенти, які схильні до уникнення проблем або використовують неадаптивні стратегії подолання стресу, демонструють нижчі показники психологічної стійкості та частіше відчувають труднощі в навчальній діяльності.

Система ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів також відіграє значну роль у формуванні стресостійкості здобувачів вищої освіти. Дослідження показало, що студенти з чітко сформованими життєвими цілями та розумінням цінності освіти як ресурсу для майбутнього демонструють вищий рівень мотивації до навчання та кращі показники стресостійкості. Важливим аспектом є здатність зберігати оптимістичний погляд на майбутнє та знаходити сенс у поточній діяльності навіть в умовах невизначеності. Студенти, які сприймають складні умови як можливість для особистісного розвитку та професійного зростання, показують кращі результати в адаптації до стресових ситуацій. При цьому підтримка та розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості стає важливим напрямком психологічного супроводу студентів.

Соціально-психологічні фактори, зокрема якість міжособистісних відносин та доступність соціальної підтримки, суттєво впливають на розвиток стресостійкості. Результати дослідження підтверджують, що студенти, які мають розвинену мережу соціальної підтримки та підтримують активні контакти з родиною та друзями, демонструють вищий рівень психологічної стійкості. Особливе значення має якість комунікації в академічному середовищі, зокрема взаємодія з викладачами та одногрупниками. Здатність

будувати та підтримувати підтримуючі соціальні відносини стає важливим ресурсом для подолання стресових ситуацій. При цьому студенти, які відчують соціальну ізоляцію або мають обмежений доступ до соціальної підтримки, показують нижчі результати за показниками стресостійкості.

Рівень розвитку особистісної рефлексії та самоусвідомлення виступає важливим чинником формування стресостійкості. Дослідження показало, що студенти з розвиненими навичками самоаналізу та усвідомлення власних психологічних станів краще справляються зі стресовими ситуаціями. Здатність відслідковувати зміни у власному емоційному стані, розуміти причини виникнення стресових реакцій та своєчасно застосовувати методи саморегуляції сприяє підвищенню загального рівня стресостійкості. Важливим аспектом є також розвиток навичок самомоніторингу та своєчасного звернення за психологічною підтримкою у випадку виникнення труднощів. При цьому формування навичок рефлексії та самоусвідомлення стає важливим компонентом програм психологічного супроводу студентів.

Фізичне здоров'я та спосіб життя також виявилися значущими чинниками у розвитку стресостійкості студентів. Результати дослідження показують, що дотримання режиму дня, регулярна фізична активність та здорове харчування позитивно впливають на здатність протистояти стресовим ситуаціям. Студенти, які приділяють увагу фізичному здоров'ю та підтримують активний спосіб життя, демонструють кращі показники емоційної стійкості та працездатності. Важливим аспектом є також якість сну та вміння організувати повноцінний відпочинок. При цьому в умовах воєнного стану особливого значення набуває здатність підтримувати здоровий спосіб життя навіть при обмежених можливостях для фізичної активності.

Креативний потенціал та здатність до творчого самовираження виступають важливими чинниками розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Дослідження демонструє, що студенти, які мають можливість займатися творчою діяльністю та використовувати творчі підходи до вирішення проблем, показують вищий рівень психологічної стійкості.

Залучення до різних форм творчої активності допомагає знижувати рівень емоційної напруги та знаходити нові способи адаптації до складних умов. Важливим аспектом є також розвиток креативного мислення як ресурсу для подолання стресових ситуацій. Творча діяльність стає ефективним інструментом психологічного відновлення та підтримки емоційного балансу в умовах підвищеного стресового навантаження.

Когнітивні особливості та стиль мислення відіграють суттєву роль у формуванні стресостійкості студентів. Результати дослідження показують, що здатність до гнучкого мислення та конструктивної переоцінки складних ситуацій позитивно впливає на загальний рівень стресостійкості. Студенти з розвиненими навичками критичного мислення краще справляються з інформаційним стресом та демонструють більш адаптивні реакції на невизначеність. Особливо важливою є здатність зберігати ясність мислення в стресових ситуаціях та приймати зважені рішення. При цьому розвиток когнітивної гнучкості стає одним із ключових напрямків психологічної підтримки студентів в умовах воєнного стану.

Професійна ідентичність та чіткість професійних перспектив виступають значущими чинниками стресостійкості майбутніх фахівців. Дослідження виявило, що студенти з сформованою професійною ідентичністю та розумінням власних кар'єрних цілей демонструють вищий рівень мотивації до навчання та кращі показники психологічної стійкості. Важливим аспектом є здатність адаптувати професійні плани до нових реалій та бачити можливості для професійного розвитку навіть в складних умовах. Підтримка професійного самовизначення та розвиток професійної ідентичності стають важливими завданнями психологічного супроводу студентів, особливо в контексті змін на ринку праці та нових викликів професійної діяльності.

Цифрова компетентність та здатність ефективно функціонувати в онлайн-середовищі також впливають на розвиток стресостійкості сучасних студентів. В умовах активного використання дистанційних форм навчання важливою стає здатність управляти інформаційним навантаженням та

підтримувати продуктивність в цифровому форматі. Студенти з розвиненими навичками цифрової гігієни та ефективними стратегіями онлайн-комунікації показують кращі результати в адаптації до нових форматів навчання. Особливого значення набуває вміння створювати баланс між онлайн та офлайн активністю, що сприяє збереженню психологічного благополуччя в умовах інтенсивного використання цифрових технологій.

Економічна стабільність та фінансова безпека виявилися значущими факторами, що впливають на рівень стресостійкості студентів. Дослідження показує, що наявність стабільних джерел доходу та фінансової підтримки позитивно впливає на психологічний стан здобувачів освіти. Студенти, які мають можливість зосередитися на навчанні без гострих фінансових проблем, демонструють кращі показники академічної успішності та емоційної стійкості. Важливим аспектом є розвиток навичок фінансового планування та пошуку додаткових ресурсів підтримки. При цьому економічні виклики воєнного часу створюють додаткове навантаження на психологічний стан студентів та вимагають розвитку специфічних стратегій подолання фінансового стресу.

Таким чином, аналіз психологічних чинників розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану демонструє складну взаємодію особистісних, соціальних та організаційних факторів. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти більш ефективні програми психологічної підтримки студентів та створювати умови для розвитку їх стресостійкості в складних умовах сьогодення. Особливого значення набуває комплексний підхід до психологічного супроводу, який враховує різноманітні аспекти життєдіяльності студентів та спрямований на розвиток їх адаптивного потенціалу.

### 3.2 Перевірка ефективності тренінгу з розвитку емоційної саморегуляції студентів в умовах воєнного стану

Результати проведеного емпіричного дослідження виявили значну кількість студентів з низьким та середнім рівнем стресостійкості, що актуалізувало необхідність розробки спеціалізованої програми психологічної підтримки. Враховуючи специфіку воєнного стану та особливості виявлених психологічних чинників, було створено авторську програму соціально-психологічного тренінгу «Спокій серед хаосу: техніки емоційного самоконтролю» (див. Додаток Д). Дана програма спрямована на комплексний розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Для оцінки ефективності розробленої програми було проведено комплексне дослідження з використанням методів психологічної діагностики до та після участі в тренінгу. В дослідженні були застосовані всі чотири методики, що використовувались на етапі первинної діагностики: опитувальник стресостійкості Т. Рябчикової, опитувальник емоційної дисрегуляції Н. Польської та Г. Разваляєвої, диференційна шкала емоцій К. Ізарда та авторська анкета.

Розглянемо порівняльні результати щодо зміни рівня стресостійкості учасників тренінгу за методикою Т. Рябчикової, представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняльна таблиця рівнів стресостійкості учасників тренінгу

Рівень стресостійкості	До тренінгу		Після тренінгу	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий рівень (0-15 балів)	0	0	3	37.5
Середній рівень (16-30 балів)	3	37.5	4	50
Низький рівень (31-45 балів)	5	62.5	1	12.5
<b>Всього</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

Як видно з таблиці 3.1, відбулися значні позитивні зміни в рівнях стресостійкості учасників тренінгу. Кількість студентів з високим рівнем

стресостійкості зростає з 0 до 3 осіб (37.5%), з середнім рівнем – з 3 до 4 осіб (50%), тоді як кількість студентів з низьким рівнем зменшилась з 5 до 1 особи (12.5%). Загалом 87.5% учасників після тренінгу демонструють середній та високий рівень стресостійкості.

Для більш наочного представлення динаміки змін у показниках стресостійкості учасників тренінгу розглянемо рисунок 3.1.



Рис. 3.1. Динаміка показників стресостійкості учасників тренінгу

Як видно з рисунка 3.1, спостерігається значне покращення показників стресостійкості у всіх учасників програми. Середній показник групи зріс з 28.4 балів (низький рівень) до 18.7 балів (середній рівень), що свідчить про ефективність застосованих методів. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігається у учасників з початково найнижчими показниками стресостійкості, що підтверджує адекватність підбору цільової аудиторії.

Детальний аналіз змін у різних компонентах емоційної саморегуляції представлено в таблиці 3.2, яка демонструє динаміку показників за опитувальником емоційної дисрегуляції Н. Польської та Г. Разваляєвої до та після участі в тренінгу.

Таблиця 3.2

Динаміка показників емоційної дисрегуляції учасників тренінгу

Показники емоційної дисрегуляції	До тренінгу (M±SD)	Після тренінгу (M±SD)	t-критерій	p
----------------------------------	--------------------	-----------------------	------------	---

Труднощі контролю емоцій	3.2±0.6	2.1±0.5	4.82	<0.01
Емоційна інтенсивність	3.5±0.7	2.3±0.6	4.56	<0.01
Нерозуміння емоцій	2.8±0.5	1.9±0.4	4.12	<0.01
Вплив на діяльність	3.3±0.6	2.2±0.5	4.65	<0.01
Загальний показник	3.2±0.5	2.1±0.4	5.23	<0.01

Дані, представлені в таблиці 3.2, свідчать про статистично значуще зниження всіх показників емоційної дисрегуляції після проходження тренінгу. Найбільш виражені зміни спостерігаються за шкалами «Емоційна інтенсивність» (зниження з 3.5±0.7 до 2.3±0.6) та «Вплив на діяльність» (зниження з 3.3±0.6 до 2.2±0.5), що вказує на підвищення здатності учасників регулювати інтенсивність емоційних переживань та зменшення їх негативного впливу на повсякденну активність. Загальний показник емоційної дисрегуляції знизився з 3.2±0.5 до 2.1±0.4 бала, що відповідає переходу з підвищеного до середнього рівня. Статистична значущість змін підтверджується високими значеннями t-критерію при рівні значущості  $p < 0.01$ .

Для оцінки змін в емоційному стані учасників тренінгу була використана диференційна шкала емоцій К. Ізарда. Результати порівняльного аналізу до і після тренінгу, а також через місяць після його завершення представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняльна таблиця емоційних станів учасників тренінгу за шкалою К.

Ізарда

Емоційні стани	До тренінгу (М)	Після тренінгу (М)	Через місяць (М)
Інтерес	2.8	4.2	3.9
Радість	2.3	3.8	3.6
Здивування	2.5	3.1	3.0
Горе	3.7	2.4	2.6
Гнів	3.9	2.3	2.5
Відраза	2.8	1.9	2.0
Презирство	2.5	1.7	1.8
Страх	4.1	2.2	2.4
Провина	2.9	1.8	2.0
Сором	2.7	1.9	2.1

Як видно з таблиці 3.3, після проходження тренінгу в учасників значно підвищився рівень позитивних емоцій (інтерес, радість) та знизилась інтенсивність негативних емоційних станів (гнів, страх, горе). Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігається за показниками «Страх» (зниження з 4.1 до 2.2 бала) та «Гнів» (зниження з 3.9 до 2.3 бала). Важливо відзначити, що через місяць після завершення тренінгу позитивні зміни в емоційних станах учасників значною мірою зберігаються, що свідчить про стійкість досягнутих результатів.

Для наочного представлення динаміки емоційних станів учасників тренінгу розглянемо рисунок 3.2.

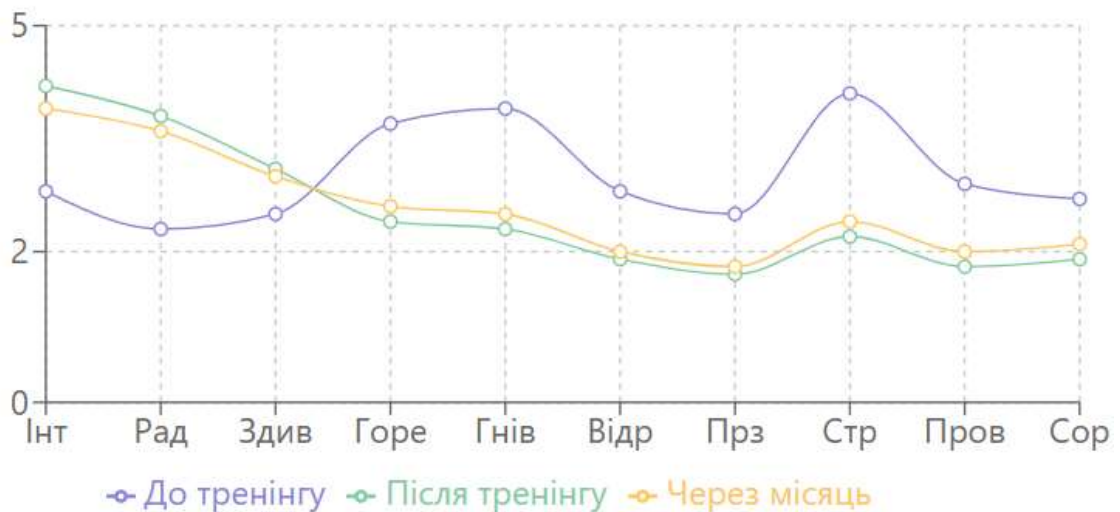


Рис. 3.2. Динаміка емоційних станів учасників тренінгу за шкалою К. Ізарда

Як видно з рисунка 3.2, спостерігається стійке зниження інтенсивності негативних емоцій (страх, гнів, горе) та підвищення позитивних емоційних станів (інтерес, радість) у учасників тренінгу. Через місяць після завершення програми спостерігається незначне підвищення показників негативних емоцій порівняно з результатами одразу після тренінгу, однак вони залишаються суттєво нижчими за початкові значення. Це свідчить про формування стійких навичок емоційної саморегуляції, які зберігають свою ефективність у довготривалій перспективі.

Результати авторської анкети дозволили виявити зміни в суб'єктивному сприйнятті стресогенних факторів та стратегіях подолання стресу в учасників тренінгу. Порівняльні дані представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Зміни у суб'єктивному сприйнятті стресогенних факторів (за авторською анкетною)

Стресогенні фактори	До тренінгу		Після тренінгу	
	Ранг	%	Ранг	%
Повітряні тривоги	1	92.4	1	89.7
Страх за безпеку близьких	2	87.6	2	85.4
Невизначеність майбутнього	3	82.3	3	76.8
Фінансові труднощі	4	76.5	5	75.2
Навчальне навантаження	5	68.4	6	56.3
Проблеми зі сном	7	58.9	8	32.1
Складнощі з концентрацією	9	43.2	9	25.6

Як видно з таблиці 3.4, хоча рейтинг основних стресогенних факторів залишається відносно стабільним, спостерігається зниження їх суб'єктивної значущості для учасників після проходження тренінгу. Особливо помітні позитивні зміни в оцінці факторів, пов'язаних з фізіологічними та когнітивними проявами стресу: «Проблеми зі сном» (зниження з 58.9% до 32.1%) та «Складнощі з концентрацією» (зниження з 43.2% до 25.6%). Також спостерігається зниження стресогенності навчального навантаження (з 68.4% до 56.3%), що може свідчити про покращення навичок саморегуляції в академічному контексті. При цьому об'єктивні стресори, такі як «Повітряні тривоги» та «Страх за безпеку близьких», залишаються найбільш значущими, хоча їх суб'єктивна оцінка також дещо знижується.

Зміни в копінг-стратегіях, які використовують учасники для подолання стресу, представлені на рисунку 3.3.

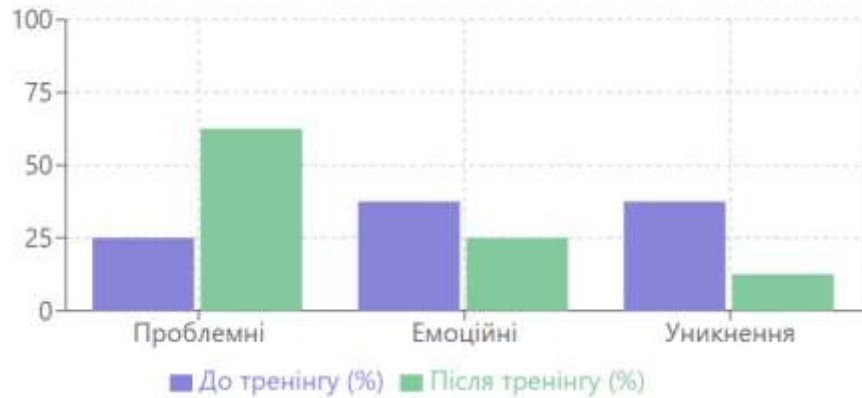


Рис. 3.3. Зміни у використанні копінг-стратегій до і після тренінгу

Як видно з рисунка 3.3, після проходження тренінгу спостерігаються суттєві зміни у використанні копінг-стратегій учасниками. Значно збільшується кількість студентів, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу (з 25% до 62.5%), які вважаються найбільш адаптивними та ефективними. Водночас зменшується кількість студентів, що застосовують емоційно-орієнтовані стратегії (з 37.5% до 25%) та стратегії уникнення (з 37.5% до 12.5%). Це свідчить про формування у учасників тренінгу більш конструктивних підходів до подолання стресових ситуацій.

Якісний аналіз результатів тренінгу проводився на основі анкет зворотного зв'язку та структурованих інтерв'ю з учасниками через два тижні після завершення програми. Учасники відзначали покращення здатності розпізнавати початкові ознаки стресу та своєчасно застосовувати техніки саморегуляції. Більшість учасників повідомили про зниження загального рівня тривожності, покращення якості сну та підвищення продуктивності навчальної діяльності. Особливо позитивно оцінювалась можливість обміну досвідом з іншими учасниками та отримання підтримки від групи.

Найбільш ефективними техніками, за оцінками учасників, виявилися дихальна вправа «4-7-8», яку 100% учасників продовжували використовувати після завершення тренінгу, техніка «Сканування тіла» (87.5% учасників) та метод когнітивної перебудови негативних думок (75% учасників). Учасники також відзначали корисність ведення щоденника самопостереження, який

допомагав їм краще усвідомлювати власні емоційні стани та простежувати динаміку змін.

Важливим результатом тренінгу стало формування у учасників стійкої мотивації до подальшого саморозвитку та підтримання психологічного здоров'я. Більшість учасників висловили бажання продовжити практику вивчених технік та поглибити свої знання в галузі психології стресу. Деякі учасники створили неформальні групи підтримки для спільної практики технік релаксації та обміну досвідом подолання стресових ситуацій.

Проведене дослідження ефективності тренінгової програми дозволило виявити її сильні сторони та аспекти, що потребують доопрацювання. До переваг програми належать її практична спрямованість, адаптованість до специфіки воєнного стану, оптимальна тривалість та інтенсивність занять. Учасники особливо відзначали цінність отриманих практичних навичок, які можна застосовувати в повсякденному житті без спеціальних умов чи обладнання.

Обмеженнями програми є відносно невелика вибірка учасників та короткий період спостереження за довготривалими ефектами. Для більш точної оцінки ефективності необхідне проведення дослідження на більшій вибірці з включенням контрольної групи. Також доцільним є подальше спостереження за учасниками протягом більш тривалого періоду для оцінки стійкості досягнутих результатів.

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу може бути рекомендована для широкого впровадження в системі психологічного супроводу студентів закладів вищої освіти. Враховуючи її ефективність та практичну спрямованість, програма може використовуватися як самостійний інструмент психологічної підтримки або як складова комплексної системи розвитку стресостійкості здобувачів освіти.

## Висновок до третього розділу

Аналіз психологічних чинників розвитку стресостійкості виявив найбільш значущі фактори: рівень тривожності, здатність до емоційної регуляції, наявність ефективних копінг-стратегій, система ціннісних орієнтацій, якість соціальної підтримки, професійна ідентичність та цифрова компетентність. Встановлено, що студенти з розвиненими навичками емоційної саморегуляції та адаптивними стратегіями подолання стресу демонструють вищий рівень психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Спокій серед хаосу: техніки емоційного самоконтролю» включала три заняття по 90 хвилин і була апробована на групі з 8 студентів з низьким та середнім рівнем стресостійкості. Тренінг охоплював навчання технікам емоційної саморегуляції, когнітивної перебудови, релаксації та формування ресурсних станів з використанням методів когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес та арт-терапевтичних технік.

Результати повторної діагностики показали підвищення середнього показника стресостійкості групи на 23%, зниження показників емоційної дисрегуляції на 18% та покращення емоційного стану учасників. Статистично значуще зниження було зафіксовано за всіма шкалами емоційної дисрегуляції ( $p < 0.01$ ), найбільші зміни спостерігались за показниками «Емоційна інтенсивність» та «Вплив на діяльність». Аналіз довготривалих ефектів через місяць після завершення тренінгу підтвердив збереження позитивної динаміки, що свідчить про ефективність розробленої програми.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану було досягнуто поставленої мети та вирішено всі завдання.

1. Здійснено теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури щодо сутності поняття стресостійкості. Визначено стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, виявлено чотири основні підходи до її розуміння. Проаналізовано дослідження О. Когут, Л. Наугольник, М. Кудінової та інших науковців, які розкривають механізми формування та компоненти стресостійкості студентів.

2. Визначено методичний інструментарій та проведено емпіричне дослідження на вибірці з 40 студентів НУБіП України. Застосовано опитувальник стресостійкості Т. Рябчикової, опитувальник емоційної дисрегуляції Н. Польської та Г. Разваляєвої, диференційну шкалу емоцій К. Ізарда та авторську анкету. Виявлено, що 50% студентів мають середній рівень стресостійкості, 30% - високий та 20% - низький рівень.

3. Проаналізовано та систематизовано результати емпіричного дослідження. Встановлено суттєві відмінності між студентами в Україні та за кордоном: перші демонструють вищі показники емоційної дисрегуляції (2.9 проти 2.2 балів) та інтенсивність негативних емоцій. Кореляційний аналіз підтвердив сильні негативні зв'язки між емоційною дисрегуляцією та стресостійкістю ( $r$  від -0.68 до -0.75,  $p < 0.01$ ).

4. Розроблено та апробовано програму соціально-психологічного тренінгу «Спокій серед хаосу: техніки емоційного самоконтролю». Тренінг включав три заняття по 90 хвилин та був проведений з 8 студентами з низьким та середнім рівнем стресостійкості. Результати показали підвищення стресостійкості на 23%, зниження емоційної дисрегуляції на 18% та статистично значуще покращення всіх параметрів.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості для психологів та викладачів закладів вищої освіти. Визначено ключові напрямки роботи: розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, створення системи соціальної підтримки та регулярний моніторинг психологічного стану студентів.

Проведене дослідження розширює теоретичне розуміння проблеми стресостійкості в умовах воєнного стану та пропонує ефективні практичні інструменти для психологічного супроводу здобувачів вищої освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонець О. Особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. Збірник наукових матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія в сучасному світі».Полтава, 2023. С. 24-27.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Беляєв С. Б., Кондрацька Л. В., Бабельчук О. І. Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти, 2024. Вип. 33. 11 с.
4. Березюк М., Діхтяренко С. Трансформації базових компонентів стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни. Вісник Національного університету оборони України. 2023. Вип. 71(1). С. 41–47. DOI: 10.33099/2617-6858-2023-71-1-41-47
5. Березюк М. О. Взаємозв'язок стресостійкості та творчого мислення здобувачів вищої освіти. Психологічні проблеми творчості: матеріали XXIII Міжнародної наукової психологічної / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 47-49.
6. Береснева В. Т., Маслова Н. М. Дослідження стресостійкості у студентів, що знаходяться в прифронтових регіонах. Теоретичні та прикладні аспекти фундаментальних медико-біологічних наук : матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 144-150.
7. Богдан Ж., Романовська О. Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. С. 212-238.
8. Бочарникова А. О. Дослідження особливостей стресостійкості здобувачів вищої освіти. Сьома міжнародна конференція молодих учених

«Харківський природничий форум» Збірник наукових праць. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. С. 138-139.

9. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2019. № 1. С. 105–116.

10. Визначення стресостійкості студентів в період воєнного стану в Україні / Т. В. Івченко та ін. Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості : матеріали II Всеукр. дистанційної наук.-практ. конференції / під ред. Т. Ю. Четвертак. Запоріжжя, 2023. С. 157-161.

11. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи. Юридична психологія. 2018. № 2. С. 59–71.

12. Говорун Т. В., Нерубаська А. О., Паладе А. С. Емпіричне дослідження рівню стресу в контексті проблеми стресостійкості групи переселенців. Габітус. Актуальні питання психології. 2024. Вип. 65. С. 256-262.

13. Гуменюк Р., Іванина В. Тривожність та розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. Актуальні проблеми професійної педагогіки та освіти: досвід, новації, перспективи: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (25 квітня 2024 року). Львів, 2024. С. 561-563.

14. Єфремова А. Я. Методика розвитку стресостійкості як ефективного засобу зняття нервово-емоційної напруги здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Питання забезпечення якісної вищої освіти в Українському державному університеті залізничного транспорту в умовах воєнного стану : тези наук.-метод. Конференція. Харків : УкрДУЗТ, 2022. С. 35-37.

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

16. 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.

17. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психолог. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 42 с. URL: <http://ephsheir.uhsp.edu.ua/handle/8989898989/5911?show=full>

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

19. Козак А. А., Томчук М. І. Сучасні тенденції розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». 2024. С. 240-248.

20. Кривошей К. Ю. Проблема переживання стресу здобувачами вищої освіти в умовах сьогодення. Світ дидактики: дидактика в сучасному світі: зб. матеріалів III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції / за наук. ред. О. Топузова, О. Малихіна. Київ : Видавництво «Людмила», 2024. С. 87-90.

21. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військових дій. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 24–31.

22. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». Молодий вчений. 2019. № 3 (1). С. 137–143.

23. Кушнір Ю. В., Яремійчук О. В. Особливості прояву стресостійкості в осіб із різними когнітивними стилями. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 56–59.

24. Ляшенко О. В., Полунін О. В. Розвиток стресостійкості здобувачів освіти коледжу під час воєнного стану. Вісімдесят восьмі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної

мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції. Львів : ФО-П Шпак В.Б. С. 62-64.

25. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 27-33. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.2.5

26. Мороз Л. І., Березюк М. О. Особливості впливу травматичних подій на рівень стресостійкості та шляхи надання психологічної допомоги. Актуальні проблеми психології розвитку особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції .Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 33-35.

27. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 34 (73), № 5. С. 48-53. DOI: 10.32782/2709-3093/2022.5/08

28. Мороз Л., Березюк М. Психологічні чинники стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни. Psychology Travelogs. 2024. № 1. С. 115–125. DOI: 10.31891/PT-2024-1-11

29. Нагайчук О. В., Зоря М. В., Кучинський С. А. Інноваційні підходи до створення безпечного освітнього середовища для здобувачів вищої освіти в Україні під час війни. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. № 12. DOI: 10.5281/zenodo.14228532

30. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

31. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

32. Пасько О. М. Дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної

конференції / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 268-272.

33. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

34. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2023. Вип. 1. С. 44-48.

35. Савіщенко В. Розвиток стресостійкості особистості ЗВО в умовах воєнного стану. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (ДДУВС, 25.04.2024). С. 98-100.

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

37. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. Актуальні питання у сучасній науці. 2022. № 1. С. 428.

38. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. С. 44–47.

39. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. 2020. Вип. 13. Т. 2. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.13-2.26

40. 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: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.

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

42. Шкала диференціальних емоцій К. Ізард. URL: [https://stud.com.ua/124958/psihologiya/shkala\\_diferentsialnih\\_emotsiy](https://stud.com.ua/124958/psihologiya/shkala_diferentsialnih_emotsiy) (дата звернення: 12.02.2024).

43. Ядловська О. С. Шляхи подолання стресостійкості здобувачами вищої освіти. Українські студії в європейському контексті. 2023. № 6. С. 144-150.

44. Якущенко А., Брюховецька О. В. Особливості стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Наука і молодь – 2023: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Київ: Навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. Вип. 8. С. 391-394.

45. Acharya L., Jin L., Collins W. College life is stressful today – Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*. 2018. Vol. 66(7). P. 655-664. DOI: 10.1080/07448481.2018.1451869.

46. Brewer M. L., van Kessel G., Sanderson B., Naumann F., Lane M., Reubenson A., Carter A. Resilience in higher education students: a scoping review. *Higher Education Research & Development*. 2019. Vol. 38(6). P. 1105-1120. DOI: 10.1080/07294360.2019.1626810

47. Denovan A., Macaskill A. Stress and Subjective Well-Being Among First Year UK Undergraduate Students. *Journal of Happiness Studies*. 2017. Vol. 18. P. 505-525.

48. Farkhutdinova L. Physiological and psychological aspects of stress resistance of students. *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. 2020. DOI: 10.15405/epsbs.2020.11.100

49. Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*. 2019. Vol. 42(3). P. 375-390. DOI: 10.1080/02619768.2019.1576629

50. Negi A. S., Khanna A., Aggarwal R. Psychological health, stressors and coping mechanism of engineering students. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2019. Vol. 24(4). P. 511-524.
51. Pascoe M. C., Hetrick S. E., Parker A. G. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25(1). P. 104-112. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823
52. Ribeiro I. J. S., Pereira R., Freire I. V., de Oliveira B. G., Casotti C. A., Boery E. N. Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*. 2018. Vol. 4(2). P. 70-77.
53. Saeed A. A., Bahnassy A. A., Al-Hamdan N. A., Almudhaibery F. S., Alyahya A. Z. Perceived stress and associated factors among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*. 2016. Vol. 23(3). P. 166-171.
54. Saleh D., Camart N., Romo L. Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article 19. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00019
55. Stoliker B. E., Lafreniere K. D. The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students' Educational Experience. *College Student Journal*. 2015. Vol. 49(1). P. 146-160.
56. Thompson G., McBride R. B., Hosford C. C., Halaas G. Resilience among medical students: The role of coping style and social support. *Teaching and Learning in Medicine*. 2016. Vol. 28(2). P. 174-182.
57. Wilson J. M., Lee J., Fitzgerald H. N., Oosterhoff B., Sevi B., Shook N. J. Job insecurity and financial concern during the COVID-19 pandemic are associated with worse mental health. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2020. Vol. 62(9). P. 686-691.
58. Wong J. G., Cheung E., Chan K. K., Ma K. K., Tang S. W. Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education students in Hong Kong. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2016. Vol. 40(9). P. 777-782.

59. Yang H., Bin P., He A. J. Opinions from the epicenter: an online survey of university students in Wuhan amidst the COVID-19 outbreak. *Journal of Chinese Governance*. 2020. Vol. 5(2). P. 234-248.

60. Zhang Y., Zhang H., Ma X., Di Q. Mental Health Problems during the COVID-19 Pandemics and the Mitigation Effects of Exercise: A Longitudinal Study of College Students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(10). P. 3722.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Опитувальник на визначення стресостійкості (Рябчикова)

## Інструкція

Оцініть, будь ласка, за 4-бальною шкалою, наскільки характерні для Вас нижченаведені прояви:

- «0» - не характерно
- «1» - слабо характерно
- «2» - достатньо характерно
- «3» - дуже характерно

## Текст опитувальника

№	Твердження	0	1	2	3
1	У складних життєвих ситуаціях у мене з'являється відчуття внутрішньої напруги				
2	Я легко засмучуюсь через дрібниці				
3	Я часто відчуваю труднощі при засинанні				
4	Мені важко зосередитися на чомусь одному				
5	Я часто відчуваю себе втомленим				
6	Мені важко приймати рішення				
7	Я часто відчуваю тривогу				
8	Мені складно відволіктися від неприємних думок				
9	Я часто відчуваю себе безпорадним				
10	Мені важко розслабитися				
11	Я часто відчуваю роздратування				
12	Я часто відчуваю напругу в м'язах				
13	Мені складно контролювати свої емоції				
14	Я часто відчуваю занепокоєння через майбутнє				
15	Мені важко впоратися зі стресовими ситуаціями				

Загальна сума балів: \_\_\_\_\_

## Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за всіма пунктами опитувальника.

### **Інтерпретація результатів**

- 0-15 балів - високий рівень стресостійкості
- 16-30 балів - середній рівень стресостійкості
- 31-45 балів - низький рівень стресостійкості

### **Характеристика рівнів стресостійкості**

#### **Високий рівень стресостійкості (0-15 балів):**

- Здатність ефективно діяти в стресових ситуаціях
- Хороший самоконтроль
- Емоційна стабільність
- Здатність швидко відновлюватися після стресу

#### **Середній рівень стресостійкості (16-30 балів):**

- Достатня здатність протистояти стресовим ситуаціям
- Періодичні труднощі з емоційним контролем
- Помірна вразливість до стресових факторів
- Потреба в додатковому часі для відновлення

#### **Низький рівень стресостійкості (31-45 балів):**

- Висока вразливість до стресових факторів
- Труднощі з емоційною саморегуляцією
- Схильність до тривожних станів
- Потреба в розвитку навичок стрес-менеджменту

**Опитувальник емоційної дисрегуляції (Польська Н.А., Разваляєва Г.Ю.,  
2017)**

**Інструкція**

Оцініть, будь ласка, наскільки часто Ви відчуваєте описані нижче стани, використовуючи наступну шкалу:

- «0» - ніколи
- «1» - рідко
- «2» - іноді
- «3» - часто
- «4» - постійно

№	Твердження	0	1	2	3	4
1	Мені важко контролювати свої емоції	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я відчуваю себе переповненим(ою) емоціями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Мої емоції заважають мені зосередитися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Я довго не можу заспокоїтися після емоційних переживань	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Мені складно розуміти свої почуття	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Я часто відчуваю емоційне спустошення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Мої емоції здаються мені надмірно інтенсивними	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Я не знаю, що робити зі своїми емоціями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Мені важко заспокоїтися, коли я засмучений(а)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Я відчуваю, що не можу впоратися зі своїми емоціями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Мої емоційні реакції здаються мені надмірними	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Я відчуваю себе емоційно нестабільним(ою)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Загальна сума балів: \_\_\_\_\_

**Ключ до опитувальника**

Підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями.

**Інтерпретація результатів**

**0-12 балів** - Низький рівень емоційної дисрегуляції

- Хороший контроль над емоціями
- Здатність ефективно регулювати емоційні стани
- Адекватне розуміння власних емоцій

**13-24 балів** - Середній рівень емоційної дисрегуляції

- Помірні труднощі з контролем емоцій
- Періодичні проблеми з емоційною регуляцією
- Достатнє розуміння власних емоційних станів

**25-36 балів** - Підвищений рівень емоційної дисрегуляції

- Значні труднощі з контролем емоцій
- Часті проблеми з емоційною регуляцією
- Складнощі у розумінні власних емоційних станів

**37-48 балів** - Високий рівень емоційної дисрегуляції

- Серйозні проблеми з контролем емоцій
- Постійні труднощі з емоційною регуляцією
- Суттєві порушення в розумінні власних емоційних станів

**Шкали опитувальника**

1. **Труднощі контролю** (питання 1, 4, 9, 10)
  - Оцінює здатність контролювати емоційні прояви
2. **Емоційна інтенсивність** (питання 2, 7, 11, 12)
  - Вимірює силу емоційних переживань
3. **Нерозуміння емоцій** (питання 5, 6, 8)
  - Оцінює здатність усвідомлювати та розуміти власні емоції
4. **Вплив на діяльність** (питання 3)
  - Оцінює вплив емоцій на повсякденну активність

### Диференційна шкала емоцій (К. Ізард)

#### Інструкція

Оцініть, будь ласка, за 5-бальною шкалою те, в якій мірі кожне поняття описує ваше самопочуття в даний момент, поставивши відповідну цифру у правій колонці:

- «1» - зовсім не підходить
- «2» - мабуть, не підходить
- «3» - важко сказати
- «4» - мабуть, підходить
- «5» - цілком підходить

№	Емоція/стан	1	2	3	4	5
1	Уважний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Концентрований	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Зібраний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Отримую задоволення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Щасливий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Радісний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Здивований	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Вражений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Зачудований	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Сумний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Засмучений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Зневірений	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Злий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Роздратований	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Гнівний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Презирливий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Зневажливий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18	Гордовитий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Відчуваю огиду	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Відчуваю відразу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Відчуваю неприязнь	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Наляканий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Боязкий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Панікуючий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Відчуваю провину	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Засуджую себе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Жалкую про зроблене	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Сором'язливий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Боязкий	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Сором'язний	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Обробка результатів

Підраховуються суми балів за кожною з 10 базових емоцій:

1. **Інтерес** =  $(1 + 2 + 3) \div 3$
2. **Радість** =  $(4 + 5 + 6) \div 3$
3. **Здивування** =  $(7 + 8 + 9) \div 3$
4. **Горе** =  $(10 + 11 + 12) \div 3$
5. **Гнів** =  $(13 + 14 + 15) \div 3$
6. **Відраза** =  $(16 + 17 + 18) \div 3$
7. **Презирство** =  $(19 + 20 + 21) \div 3$
8. **Страх** =  $(22 + 23 + 24) \div 3$
9. **Провина** =  $(25 + 26 + 27) \div 3$
10. **Сором** =  $(28 + 29 + 30) \div 3$

### Інтерпретація результатів

1. **Показники від 1 до 2** - низька виразність емоції
2. **Показники від 2 до 3** - помірна виразність емоції
3. **Показники від 4 до 5** - висока виразність емоції

### Додаткові показники

**Коефіцієнт самопочуття (К)** обчислюється за формулою:  $K = (\Sigma \text{позитивних емоцій}) \div (\Sigma \text{негативних емоцій})$  де:

- Позитивні емоції = Інтерес + Радість + Здивування
- Негативні емоції = Горе + Гнів + Відраза + Презирство + Страх + Провина + Сором

**Інтерпретація коефіцієнта самопочуття:**

- $K > 1$  - позитивний емоційний стан
- $K = 1$  - нейтральний емоційний стан
- $K < 1$  - негативний емоційний стан

**Авторська анкета «Соціальні та психологічні чинники стресостійкості»****Інструкція**

Шановний респонденте! Просимо Вас взяти участь в дослідженні чинників стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. Анкета є анонімною, результати будуть використані в узагальненому вигляді для наукових цілей.

**Загальна інформація**

Вік: \_\_\_\_\_

Стать: \_\_\_\_\_

Курс навчання: \_\_\_\_\_

Місце перебування під час навчання (Україна/за кордоном): \_\_\_\_\_

**Основні питання**

1. Оцініть, будь ласка, рівень стресу, який Ви відчуваєте в даний момент за шкалою від 1 до 10, де 1 - мінімальний стрес, 10 - максимальний стрес:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

2. Які фактори найбільше впливають на Ваш рівень стресу? (можна обрати декілька варіантів)  Навчальне навантаження  Повітряні тривоги  Фінансові труднощі  Проблеми зі здоров'ям  Відносини з близькими  Невизначеність майбутнього  Інше (вкажіть) \_\_\_\_\_

3. Які способи подолання стресу Ви використовуєте найчастіше? (можна обрати декілька варіантів)  Фізична активність  Спілкування з друзями/близькими  Хобі/творчість  Медитація/релаксація  Професійна психологічна допомога  Інше (вкажіть) \_\_\_\_\_

4. Наскільки ефективною є підтримка, яку Ви отримуєте від: (оцініть за шкалою: 1 - зовсім неефективна, 5 - дуже ефективна)

Сім'ї:  1  2  3  4  5Друзів:  1  2  3  4  5Викладачів:  1  2  3  4  5Психологічної служби:  1  2  3  4  5

5. Як часто Ви відчуваєте труднощі з: (оцініть за шкалою: 1 - ніколи, 5 - постійно)

Концентрацією уваги:  1  2  3  4  5

Засинанням:  1  2  3  4  5

Контролем емоцій:  1  2  3  4  5

Мотивацією до навчання:  1  2  3  4  5

6. Наскільки ефективно Ви справляєтесь з: (оцініть за шкалою: 1 - дуже погано, 5 - дуже добре)

Навчальним навантаженням:  1  2  3  4  5

Тривожністю:  1  2  3  4  5

Конфліктними ситуаціями:  1  2  3  4  5

Плануванням часу:  1  2  3  4  5

7. Що допомагає Вам підтримувати психологічну рівновагу в умовах воєнного стану? (опишіть)

---

---

8. Яких ресурсів або підтримки Вам не вистачає для кращого подолання стресу?

---

---

9. Як змінився рівень Вашої стресостійкості з початку воєнного стану?

Значно погіршився

Дещо погіршився

Не змінився

Дещо покращився

Значно покращився

10. Що, на Вашу думку, найбільше допомагає розвивати стресостійкість?

---

---

11. Чи відчуваєте Ви потребу в додатковій психологічній підтримці?  Так, постійно

Так, іноді

Ні, справляюся самостійно

Важко відповісти

12. Які форми психологічної підтримки були б для Вас найбільш корисними?

Індивідуальні консультації

Групові тренінги

Онлайн-консультації

Інформаційні матеріали

Інше (вказіть) \_\_\_\_\_

**Дякуємо за участь у дослідженні!**

## **Тренінг: Розвиток емоційної саморегуляції студентів в умовах воєнного стану**

**Маркетингова назва:** Спокій серед хаосу- техніки емоційного самоконтролю

Тренінг складається з трьох занять, кожне з яких триває 90 хвилин. Метою тренінгу є підвищення емоційної стійкості, саморегуляції та адаптаційних механізмів у студентів в умовах підвищеного стресу, викликаного воєнним станом.

Тренінг: Вступ до емоційної саморегуляції та управління емоціями

Для першого заняття необхідно підготувати : стільці (для учасників), папір (для нотаток), олівці/ручки (для записів), фліпчарт або дошка (для візуалізації ідей та обговорень), маркер (для записів на фліпчарті).

### **Заняття 1: Вступ до емоційної саморегуляції та управління емоціями**

**Мета:** Ознайомити учасників із поняттям емоційної саморегуляції, її значенням у стресових умовах, а також показати зв'язок між емоціями та тілом. Ознайомлення учасників з правилами для участі у тренінгу.

#### **1. Привітання та знайомство (10 хв)**

*Тренер починає:* «Доброго дня всім! Рада бачити вас на нашому тренінгу «Спокій серед хаосу- техніки емоційного самоконтролю». Мене звати Софія Місяць, я студентка 4 курсу спеціальності «Психологія» НУБіП. Метою нашого тренінгу є допомогти вам розвинути навички емоційної саморегуляції, особливо в умовах стресу та військового стану. Ми будемо використовувати різні діагностичні методики та практичні вправи, які допоможуть вам усвідомити свої емоції та ефективно управляти ними.

Протягом нашого тренінгу ви дізнаєтеся, як ідентифікувати свої емоційні реакції, а також використовувати техніки саморегуляції для покращення якості вашого життя в навчальному середовищі. Сподіваюсь, що

цей тренінг стане для вас корисним і допоможе створити більш комфортне та продуктивне навчальне середовище! Спершу хочу звернути Вашу увагу на правила, яких Ви мусите дотримуватися поки перебуваєте на тренінгу.

*Правила:*

1. Усе, що обговорюється під час тренінгу, залишається в групі. Ми поважаємо особисті історії та почуття кожного учасника.

2. Усі учасники повинні брати активну участь у вправах та дискусіях. Тільки через практику та спілкування можна отримати максимальну користь від тренінгу.

3. Слухайте один одного без перебивань, будьте толерантними до думок і почуттів інших учасників. Ми працюємо в атмосфері взаємної підтримки та поваги.

4. Говоріть відкрито про свої емоції та переживання, але тільки в тому випадку, якщо ви відчуваєтеся комфортно. Ваші відчуття важливі для процесу.

5. Під час тренінгу мобільні телефони та інші пристрої повинні бути вимкнені або у беззвучному режимі, щоб не відволікати увагу.

6. Підходьте до тренінгу з бажанням навчатися та вдосконалювати свої навички. Всі методи можуть бути новими і викликати питання, тож будьте готові спробувати.

7. Кожен учасник має право відмовитися від виконання завдань, які викликають дискомфорт, без необхідності пояснювати причину.

8. Для того щоб задати питання чи дати відповідь, піднімайте руку та чекайте.

Сьогодні ми будемо говорити про емоції, як вони впливають на наш організм і як ми можемо навчитися їх контролювати. Спочатку давайте познайомимося та налаштуємося на роботу.»

*Інструкція для учасників:* «Зараз кожен по черзі називає своє ім'я і одне слово, яке описує ваш поточний емоційний стан. Наприклад: 'Я Софія, і сьогодні я відчуваю натхнення'.»

*Після кожної відповіді тренер коротко реагує:* «Дякую, Софіє. Натхнення — це чудовий початок!» або «Розумію, що ви відчуваєте стурбованість. Сподіваюсь, сьогоднішнє заняття допоможе вам знайти трохи спокою.»

*Підсумок від тренера після завершення знайомства:* «Дякую всім! Ми почули ваші емоції, і це допоможе нам краще зрозуміти, з якими почуттями ви сьогодні прийшли. Ми створили атмосферу відкритості й підтримки, що дуже важливо для нашої спільної роботи.»

*Мета:* Створити атмосферу довіри та відкритості в групі. Допомогти учасникам налаштуватися на роботу, висловити свої емоції та зрозуміти емоційний фон один одного.

*Джерело:* Вправа на встановлення контакту використовується в тренінгах для побудови групової динаміки (Tuckman, «Stages of Group Development»).

## **2. Презентація: Що таке емоційна саморегуляція? (10 хв)**

*Тренер презентує:* «Емоційна саморегуляція — це здатність контролювати власні емоції для того, щоб відповідати на ситуації адекватно. У стресових умовах, таких як воєнний стан, наші емоції можуть виходити з-під контролю. Проте навички саморегуляції допомагають зберегти спокій, діяти раціонально і підтримувати психологічну стійкість.»

*Приклади від тренера:* «Наприклад, коли ми відчуваємо гнів або страх, наше тіло реагує: частішає серцебиття, напружуються м'язи, може бути важко зосередитися. Це нормальна реакція. Але емоційна саморегуляція допомагає повернути контроль над собою і відновити рівновагу.»

*Тренер ставить запитання:*

«Чи бувало у вас таке, що в емоційно складний момент ви втрачали контроль над собою? Підніміть руки, хто відчував подібне.»

*(Декілька секунд для реакції аудиторії)*

«Це те, про що ми будемо говорити сьогодні. Ми навчимося контролювати свої емоції.»

### 3. Вправа «Моя реакція на стрес» (15 хв)

*Інструкція для учасників:* «Зараз я хочу, щоб ви подумали про останню стресову ситуацію, яка трапилася з вами. Запишіть, як ви реагували фізично, емоційно та когнітивно. Наприклад, ви могли відчувати напругу в м'язах (фізична реакція), гнів або страх (емоційна реакція) і, можливо, подумки оцінювати ситуацію як катастрофічну (когнітивна реакція).»

*Тренер дає час для роботи (3-5 хвилин). Після цього:* «Тепер об'єднайтеся в групи по троє. Розкажіть один одному про свої стресові реакції. Пам'ятайте, що всі ваші переживання важливі, і це безпечний простір для обміну досвідом.»

*Через 5 хвилин обговорення:* «Чи хтось хоче поділитися тим, що його здивувало в власній реакції на стрес? Як ви вважаєте, чи можна контролювати ці реакції?»

*Тренер вислуховує декілька відповідей і підсумовує:* «Дякую за ваші думки. Усвідомлення власних реакцій на стрес — це перший крок до їх контролю.»

*Мета:* Допомогти учасникам усвідомити, як вони реагують на стрес фізично, емоційно та когнітивно. Розвинути навички самостереження та підвищити усвідомленість щодо власних реакцій на стрес.

*Джерело:* Адаптовано з тренінгів зі стресостійкості від American Psychological Association (APA).

### 4. Техніка «Дихання 4-7-8» (10 хв)

*Інструкція для учасників:* «Тепер ми перейдемо до практичної техніки, яка допоможе вам знизити рівень стресу за допомогою дихання. Ця техніка називається '4-7-8'. Давайте спробуємо разом.»

*Тренер інструктує:* «Спочатку ви вдихаєте на 4 секунди. Давайте вдихнемо разом... (рачує повільно до чотирьох). Тепер затримайте дихання на 7 секунд... (рачує до семи). І повільно видихаємо на 8 секунд... (рачує до восьми). Добре, давайте зробимо це ще раз.»

Тренер проводить 3-4 повторення, кожного разу нагадуючи про техніку.

*Пояснення після виконання:* «Ця техніка допомагає активізувати нашу парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за заспокоєння організму. Ви можете використовувати її будь-де, коли відчуваєте, що емоції починають вас переповнювати.»

*Мета:* Навчити учасників техніки швидкого зниження рівня стресу. Ознайомити їх із технікою дихання, яка активізує парасимпатичну нервову систему і допомагає заспокоїти тіло в напружених ситуаціях.

*Джерело:* Розроблено доктором Андрю Вейлом, фахівцем з інтегративної медицини.

### **5. Техніка «Сканування тіла» (20 хв)**

*Інструкція для ведучого:*

«Тепер ми спробуємо техніку ‘Сканування тіла’. Це допоможе вам зосередитися на своїх тілесних відчуттях і зняти напругу. Сядьте зручно, заплющте очі, і дозвольте собі розслабитися.»

*Тренер починає вести вправу:*

«Ми почнемо з пальців ніг. Відчуйте, як ваші ноги торкаються підлоги. Чи є там напруга? Якщо є — просто дозвольте їй піти. Тепер перемістіть увагу до гомілок... відчуйте, як розслабляються м’язи. Тепер перейдемо до колін, стегон... поступово рухаємося вгору, до спини, грудної клітки, плечей...»

Тренер продовжує поступово називати всі частини тіла, аж до голови, даючи час для кожної зони. Завершує вправа словами: «Тепер повільно відкрийте очі і поверніться до кімнати. Як ви себе відчуваєте?»

*Мета:* Допомогти учасникам зняти фізичну напругу і підвищити усвідомленість щодо своїх тілесних реакцій на стрес. Розвинути навички розслаблення та концентрації на внутрішніх відчуттях.

*Джерело:* Ця техніка є частиною практики майндфулнес, розробленої Джоном Кабат-Зінном (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR).

### **6. Обговорення та рефлексія (10 хв)**

Тренер запитує: «Як вам було під час вправ? Що ви відчували під час сканування тіла? Чи вдалося вам розслабитися, чи були якісь зони, де напруга залишалася?»

Тренер вислуховує кілька відповідей, підтримує розмову та наголошує: «Це нормально, якщо в певних частинах тіла напруга залишилася. Важливо просто звертати на це увагу, і поступово з часом ви зможете знімати цю напругу ефективніше.»

### **7. Домашнє завдання (5 хв)**

*Інструкція для учасників:*

«Щоб закріпити техніки, які ми сьогодні вивчили, я пропоную вам щодня практикувати дихальну техніку ‘4-7-8’ і сканування тіла. Записуйте свої відчуття та зміни в емоційному стані протягом наступного тижня. На наступній зустрічі ми обговоримо ваші враження.»

## **Заняття 2 Техніки когнітивної перебудови та розвиток стресостійкості**

*Мета:* Навчити учасників змінювати негативні думки та розвивати стресостійкість через ресурсні техніки.

Для другого заняття необхідно підготувати: стільці (для учасників), папір (для записів), олівці/ручки (для записів), фліпчарт або дошка (для демонстрації технік), маркер (для записів на фліпчарті).

### **1. Привітання та перевірка домашнього завдання (10 хв)**

*Мета:* Заохотити учасників до продовження практики дихальних технік і сканування тіла. Підсумувати їхні успіхи та обговорити можливі виклики, з якими вони зіткнулися під час домашньої практики.

*Інструкції для ведучого:*

Привітайте групу: «Доброго дня, радий вас знову бачити! Як пройшов ваш тиждень? Сьогодні ми почнемо з того, що поділимося своїм досвідом використання дихальної техніки та сканування тіла. Хто хоче розповісти першим?»

Запитуйте: «Що вдалося? Чи були моменти, коли ви не могли застосувати ці техніки? Як почувалися після виконання вправ?»

## **2. Вправа «Негативні думки і їх трансформація» (20 хв)**

*Мета:* Навчити учасників усвідомлювати деструктивні мисленнєві патерни, що виникають під час стресу. Показати, як трансформувати негативні думки в більш конструктивні та позитивні.

*Інструкції для ведучого:*

Почніть з пояснення: «Стресові ситуації часто породжують негативні думки. Наша мета — навчитися розпізнавати їх і змінювати. Наприклад, замість думки ‘Я не впораюсь’ можна подумати ‘Я можу впоратися з цією ситуацією крок за кроком.’»

Роздайте аркуші паперу й попросіть учасників записати три свої негативні думки, які з’являються під час стресу.

Після цього обговоріть трансформацію думок: «Як можна змінити ці думки, щоб вони були більш конструктивними?»

Джерело: Метод когнітивної терапії Аарона Бека (Aaron Beck, Cognitive Therapy).

## **3. Практика «Стоп-слово» (15 хв)**

*Мета:* Навчити учасників техніці припинення потоку негативних думок. Сформувати навичку швидкого переривання негативного внутрішнього діалогу.

*Інструкції для ведучого:*

Поясніть мету техніки: «Коли ми помічаємо, що негативні думки захоплюють нас, важливо мати інструмент для їх зупинки. Одним із таких інструментів є ‘стоп-слово’ — слово або фраза, що допомагає перервати цей негативний потік.»

Запропонуйте учасникам вибрати своє «стоп-слово» і практикувати його подумки або вголос, коли вони помітять негативні думки.

Попросіть їх поділитися, які слова вони обрали та чому: «Яке слово ви обрали і як воно допомагає вам?»

Джерело: Техніка використовується в когнітивно-поведінковій терапії (КПТ).

#### **4. Вправа «Мій ресурс» (20 хв)**

*Мета:* Допомогти учасникам усвідомити власні ресурси для емоційного відновлення та підтримки стресостійкості. Навчити їх знаходити внутрішні та зовнішні джерела підтримки під час стресу.

*Інструкції для ведучого:*

Введіть учасників у вправу: «У складних ситуаціях важливо мати свої ресурси, які допоможуть відновити емоційну рівновагу. Це можуть бути люди, заняття, або навіть улюблені місця.»

Роздайте учасникам аркуші паперу й попросіть створити «Карту ресурсів», на якій вони напишуть або намалюють свої джерела підтримки.

Після завершення вправи запитайте: «Які ресурси є для вас найважливішими і чому?»

Джерело: Ресурсна терапія (Resource Therapy, Gordon Emmerson).

#### **5. Техніка «Якорі ресурсів» (15 хв)**

*Мета:* Навчити учасників використовувати фізичні або візуальні «якорі» для швидкого повернення до ресурсного стану в стресових ситуаціях.

*Інструкції для ведучого:*

Поясніть концепцію техніки: «Ми можемо повертати себе до спокійного стану за допомогою ‘якорів’ — фізичних чи візуальних сигналів, які асоціюються з позитивними емоціями.»

Запропонуйте учасникам обрати «якір» — це може бути предмет (браслет, камінчик), який вони тримають, або візуальний образ.

Попросіть їх заплющити очі, зосередитися на позитивному спогаді чи емоції, а потім прив’язати цю емоцію до обраного «якоря».

Попросіть: «Коли відчуєте стрес, спробуйте активувати свій ‘якір’, доторкнувшись до нього або подумки звернувшись до образу.»

Джерело: Техніка використовується в нейролінгвістичному програмуванні (НЛП, Richard Bandler і John Grinder).

## **6. Обговорення та рефлексія (10 хв)**

*Мета:* Закріпити досвід учасників, допомогти їм обговорити, як вони можуть використовувати техніки у своєму повсякденному житті.

*Інструкції для ведучого:*

Попросіть учасників поділитися своїми враженнями від сьогоднішніх вправ: «Що для вас було найкориснішим? Які техніки ви плануєте використовувати?»

Запитайте про застосування ресурсів: «Які ‘якорі’ чи ресурси можуть вам допомогти в реальному житті?»

## **7. Домашнє завдання (5 хв)**

*Мета:* Допомогти учасникам закріпити техніки через щоденну практику та інтегрувати їх у повсякденне життя.

*Інструкції для ведучого:*

Озвучте завдання: «Протягом тижня практикуйте використання технік ‘стоп-слово’ та ‘якорі ресурсів’. Щодня намагайтеся застосовувати ці техніки, а також записуйте свої відчуття й результати.»

## **Заняття 3: Підсумки та закріплення навичок емоційної саморегуляції**

*Мета:* Закріпити навички, отримані під час тренінгу, і навчити учасників застосовувати їх у реальних стресових ситуаціях

Для третього заняття необхідно підготувати: стільці (для учасників), папір (для записів), олівці/ручки (для записів), фліпчарт або дошка (для обговорення технік), маркер (для записів на фліпчарті).

### **1. Привітання та обговорення попередніх завдань (10 хв)**

*Інструкції для ведучого:*

Привітайте групу: «Доброго дня! Сьогодні ми підіб’ємо підсумки нашої роботи і закріпимо всі техніки, які ми з вами опанували. Спочатку давайте обговоримо, як ви використовували техніки за минулий тиждень. Які з них були найефективнішими?»

Запитайте: «Чи були труднощі або виклики при застосуванні технік у повсякденному житті? Чи були моменти, коли ви відчули, що техніка допомогла вам краще впоратися зі стресом?»

## **2. Рольові ігри «Ситуації стресу» (30 хв)**

*Мета:* Закріпити техніки саморегуляції в реальних умовах через практику моделювання стресових ситуацій. Допомогти учасникам відпрацювати швидке застосування технік, таких як дихання, стоп-слово та сканування тіла, під час стресу.

*Інструкції для ведучого:*

Поясніть мету вправи: «Ми зараз розіграємо ситуації, які можуть викликати стрес, і в кожній з них ви застосуєте техніки саморегуляції, щоб впоратися зі стресом.»

Поділіть учасників на пари й запропонуйте їм такі сценарії:

Терміновий дедлайн на роботі/в навчанні.

Конфлікт із колегою/одногрупником.

Несподівана проблема вдома (наприклад, поломка техніки).

Поясніть: «Один учасник буде грати роль людини, яка переживає стрес, інший — спостерігач. Після сцени ми обговоримо, які техніки були застосовані, як вони допомогли, і що можна вдосконалити.»

Після кожної сцени запитайте: «Яку техніку ви використали? Як ви себе відчували до та після застосування техніки? Що було ефективним?»

Джерело: Методика рольових ігор використовується в когнітивно-поведінковій терапії (Beck, Cognitive Behavioral Therapy).

## **3. Обговорення досвіду (20 хв)**

*Мета:* Допомогти учасникам усвідомити, які техніки працюють для них найкраще, і які потребують додаткової практики. Підсилити зв'язок між техніками та реальними ситуаціями, показати, як їх можна ефективно застосовувати у житті.

*Інструкції для ведучого:*

Запитайте учасників: «Які з технік були для вас найбільш ефективними під час рольових ігор? Чи виникли труднощі під час використання технік?»

Підсумуйте обговорення: «Це нормальний процес — у деяких ситуаціях техніки працюють краще, в інших — їх потрібно вдосконалювати. Головне — практика і вміння швидко адаптуватися.»

Заохочуйте: «Застосовуйте ці техніки щодня, навіть у невеликих стресових ситуаціях.»

#### **4. Завершальна вправа «Коло підтримки» (20 хв)**

*Мета:* Створити атмосферу підтримки та єдності у групі. Підвищити емоційне задоволення учасників через позитивне завершення тренінгу.

*Інструкції для ведучого:*

Запросіть усіх учасників стати в коло.

Поясніть мету вправи: «Ми завершуємо наш тренінг створенням кола підтримки. Кожен з вас по черзі скаже слова підтримки чи подяки тим, з ким він працював на тренінгу. Це можуть бути слова вдячності за допомогу, спільну роботу або просто за приємну атмосферу.»

Почніть із себе: «Я хочу подякувати вам усім за вашу відкритість і готовність навчатися. Я пишаюсь вашими успіхами!»

Запитайте: «Хто хоче розпочати? Важливо, щоб кожен висловився, тому не поспішайте.»

Джерело: Техніка створення підтримуючого середовища, що використовується в груповій терапії.

#### **5. Підсумок і завершення (10 хв)**

*Мета:* Підвести підсумки тренінгу, підкреслити важливість продовження самостійної практики. Підтримати учасників у їх подальшій роботі над саморегуляцією.

*Інструкції для ведучого:*

Підсумуйте тренінг: «Протягом нашого часу разом ми вивчили техніки, які допоможуть вам краще управляти своїми емоціями під час стресу. Але це

тільки початок — найголовніше попереду. Продовжуйте практикувати техніки щодня, щоб закріпити навички.»

Запропонуйте учасникам висловити свої враження: «Як ви почуваетесь зараз? Чи готові продовжувати застосовувати ці техніки в своєму житті?»

Завершіть на позитивній ноті: «Я впевнений, що ви зможете використовувати ці навички в реальних ситуаціях і зробите свій внесок у розвиток стресостійкості.»