

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ПОГОДЖЕНО
Декан гуманітарно-педагогічного
факультету

_____ Інна САВИЦЬКА

“_____” _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри психології

_____ Ірина МАРТИНЮК

“_” _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему “Психологічні особливості надання соціальної підтримки студентам в кризових умовах”

Спеціальність 053 “Психологія”

Освітня програма “Психологія”

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор психологічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Мирослава САДОВА

_____ (ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

доктор психологічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Міляєва Валерія Робертівна

_____ (ПІБ)

Виконала

_____ (підпис)

Кекіш Оксана Павлівна

_____ (ПІБ студента)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент _____ Ірина МАРТИНЮК
“ 28 ” жовтня _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

до виконання магістерської кваліфікаційної роботи студентці

Кекіш Оксані Павлівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи “ Психологічні особливості надання соціальної підтримки студентам в кризових умовах ”

затверджена наказом ректора НУБіП України № 925 “З” від 23.10.2024 р.

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру 2025.11.24

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

Наукові знання про природу кризових станів у студентів, їх психологічні наслідки та прояви. Результати науково-практичних досліджень та програм щодо подолання стресу та надання соціально-психологічної підтримки студентам у кризових умовах.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Теоретичні засади вирішення проблеми організації соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах.
2. Встановлення психологічних факторів, які впливають на процес адаптації студентів до стресових і кризових ситуацій.
3. Методи, методики та інструменти дослідження особливостей реакції на стрес у студентів.
4. Оптимізація психологічної підтримки студентів.
5. Програма соціально-психологічного тренінгу задля підвищення стресостійкості студентів.
6. Рекомендації для організації соціально-психологічної підтримки студентів у період адаптації до кризових умов.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2024 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Міляєва Валерія

Завдання прийняла до виконання _____ Кекіш Оксана

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ.....	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КРИЗИ	9
1.1. Основи теорії соціально-психологічної підтримки в умовах стресу	9
1.2. Значення соціальної підтримки для ефективного подолання кризових станів у студентів	17
1.3. Психологічні фактори, що впливають на адаптацію студентів у кризових умовах	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА ПСИХІЧНИХ РЕАКЦІЙ НА СТРЕС У СТУДЕНТІВ.....	29
2.1. Організація та методи дослідження	29
2.2. Психодіагностика реакції на стрес у студентів	36
2.3. Аналіз результатів	45
Висновки до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ	53
3.1. Основні положення для організації психологічної підтримки студентів у кризових умовах	53
3.2. Тренінг стресостійкості як складова програми психологічної підтримки студентів	63
3.3. Пропозиції щодо удосконалення соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах	70
Висновки до розділу 3	75
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ.....	87

РЕФЕРАТ

Робота присвячена розробці проблеми психологічних особливостей надання соціально-психологічної підтримки студентам у кризових умовах.

У першому розділі висвітлені питання теоретико-методологічних засад дослідження соціально-психологічної підтримки, її видів, функцій та значення для адаптації студентської молоді. Розглянуто основні підходи до розуміння феномену соціальної підтримки в контексті стресу та кризи, визначено психологічні чинники, що впливають на ефективність адаптації студентів.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню психологічного стану студентів у кризових ситуаціях. Описані використані методи — опитувальники Brief COPE, MSPSS та STAI. Подано аналіз отриманих результатів, виявлено зв'язки між рівнем соціальної підтримки, копінг-стратегіями та рівнем тривожності студентів. Зроблено висновок про те, що високий рівень сприйманої соціальної підтримки сприяє зниженню тривожності й підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи описано розроблену програму психологічної підтримки студентів у кризових умовах. Основний акцент зроблено на тренінговій програмі «Як ти?», спрямованій на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та навичок взаємодопомоги. Описана процедура апробації програми та отримані результати, що підтверджують її ефективність у підвищенні рівня психологічної стабільності студентів.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи: соціально-психологічна підтримка є ключовим чинником подолання кризових станів і формування резильєнтності студентської молоді.

Список використаної літератури налічує 42 джерела.

У додатках вміщено дані, отримані під час емпіричного дослідження (анкети, бланки методик, результати обчислень).

ВСТУП

Життя сучасної молоді людини дедалі частіше пов'язане з кризовими подіями, які зачіпають не лише зовнішнє середовище, а й глибоко проникають у внутрішній світ. Студенти — одна з найчутливіших до впливу таких подій соціальних груп. Вік, у якому відбувається навчання у закладі вищої освіти, збігається з періодом активного становлення особистості, пошуку ідентичності, формування поглядів і світогляду. Саме тому будь-які зовнішні дестабілізації — війна, соціальні потрясіння, економічна невизначеність, вимушене переміщення, втрата звичних умов життя — можуть мати глибокий резонанс для психіки молоді людини.

В умовах тривалого стресу особливої ваги набуває феномен соціальної підтримки — як джерела емоційного ресурсу, якоря стабільності та платформи, на якій можливе відновлення особистості. Підтримка з боку сім'ї, друзів, викладачів, професійних фахівців або навіть однолітків нерідко визначає, наскільки ефективно студент впорається з кризовою ситуацією, чи зможе зберегти емоційну рівновагу, чи не втратить інтерес до навчання і до життя загалом.

Актуальність теми дослідження зумовлена реаліями, в яких перебуває сьогодні українське суспільство. Воєнний стан, загрози безпеці, дестабілізація побуту й освіти створюють середовище постійної психологічної напруги. За таких обставин потреба у системній соціальній підтримці студентів є не факультативною, а базовою — такою, що має бути інтегрована у політику кожного закладу вищої освіти.

Вищезазначене зумовило вибір теми дослідження: “Психологічні особливості надання соціальної підтримки студентам у кризових умовах”.

Об'єкт дослідження — соціально-психологічна підтримка студентів в кризових умовах.

Предмет дослідження — психологічні особливості надання соціальної підтримки студентам в кризових умовах.

Мета дослідження – дослідити психологічний стан студентів та розробити рекомендації щодо здійснення психологічної підтримки в кризових умовах.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що ефективність адаптації студентів у кризових умовах підвищується за наявності достатнього рівня соціально-психологічної підтримки, яка сприяє зниженню тривожності, розвитку конструктивних допінг-стратегій і підвищенню рівня стресостійкості.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез було поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми соціально-психологічної підтримки та адаптації студентів у кризових умовах.
2. Визначити психологічні чинники, які впливають на процес адаптації студентів до стресових і кризових ситуацій.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей реакції на стрес у студентів.
4. Розробити рекомендації щодо організації психологічної підтримки та програму соціально-психологічного тренінгу задля підвищення стресостійкості студентів у кризових умовах.

Під кризовими умовами у даному дослідженні ми розуміємо обмежений у часі період інтенсивних соціально-психологічних змін, що супроводжується втратою звичного відчуття стабільності, підвищеною емоційною напругою, необхідністю швидкої адаптації до нових реалій життя та навчання.

Методи та організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у 2025 році шляхом анкетування та тестування студентів закладів вищої освіти України. Досліджуваними виступили 30 студентів віком від 18 до 23 років, серед яких — 16 дівчат і 14 юнаків. Дослідження здійснювалося у змішаному форматі (очно та онлайн) з дотриманням етичних вимог до проведення наукових досліджень у галузі психології. У процесі дослідження було використано такі психодіагностичні методики: Brief COPE (К. Карвер) — для виявлення провідних копінг-стратегій студентів у кризових ситуаціях;

MSPSS (Zimet, 1988) — для оцінки рівня сприйманої соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших; STAI (Ч. Спілбергер) — для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Отримані результати було опрацьовано методами кількісного та якісного аналізу з використанням описової статистики.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння феномену соціально-психологічної підтримки в освітньому середовищі, визначенні її структури, функцій та психологічних механізмів, що сприяють адаптації студентів у кризових умовах. Результати дослідження розширюють уявлення про роль соціальної підтримки у забезпеченні емоційної стабільності та стресостійкості молоді.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між рівнем соціально-психологічної підтримки, особливостями копінг-стратегій та проявом тривожності у студентів, що перебувають у кризових ситуаціях. У роботі розроблено структуру та зміст програми соціально-психологічної підтримки студентів, спрямованої на підвищення їхньої резильєнтності.

Практична значущість дослідження роботи полягає у можливості використання результатів дослідження в діяльності психологічних служб, центрів студентської підтримки, кураторських програмах і в межах реалізації політик психічного здоров'я в освітньому середовищі.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та прикладного), висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 найменувань (на 5 сторінках), у тому числі 4 іншомовних та 4 додатків (на 7 сторінках). Загальний обсяг складає 93 сторінок друкованого тексту, із них 86 сторінок основного тексту. Робота містить 2 малюнки та 16 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КРИЗИ

1.1. Основи теорії соціально-психологічної підтримки в умовах стресових ситуацій

У сучасних умовах розвитку суспільства, коли глобальні та локальні кризи набувають системного характеру, теоретичне осмислення феномену соціальної підтримки стає пріоритетним завданням психологічної науки. Соціально-психологічна підтримка розглядається як ключовий ресурс подолання стресових ситуацій, який дозволяє особистості зберегти психологічну стійкість, адаптаційний потенціал та цілісність психіки [1, с. 18]. Особливої актуальності цей феномен набуває в контексті функціонування студентської молоді, яка зазнає значного впливу як соціальних трансформацій, так і особистісних кризових подій.

У науковому контексті поняття «соціально-психологічна підтримка» трактується як сукупність соціальних зв'язків і взаємодій, які надають індивіду інформаційні, емоційні, матеріальні або поведінкові ресурси, що сприяють покращенню психоемоційного стану та ефективнішому подоланню життєвих труднощів [3, с. 118]. У праці С. А. Кобрусевої підкреслюється, що в умовах тривалого стресу саме доступність підтримки від оточення — рідних, друзів, викладачів — часто визначає, чи зможе індивід конструктивно впоратися з ситуацією, чи піддасться деструктивним впливам, таким як ізоляція, тривожність чи психосоматичні розлади [9, с. 79].

Згідно з багатовимірною моделлю соціально-психологічної підтримки, яку запропонували Р. Хауз, С. Ландау та С. Вайнтейн, цей феномен поділяється на чотири ключові типи: емоційна підтримка (вираження співчуття, турботи, любові), інструментальна підтримка (конкретна допомога у діях), інформаційна підтримка (поради, інструкції) та оцінна підтримка (позитивна зворотна

інформація, яка сприяє самовизначенню) [40, с. 245]. Такий підхід дозволяє розглядати підтримку як динамічний процес взаємодії, в якому не лише кількість, а й якість стосунків мають принципове значення.

Важливо також відзначити, що соціально-психологічна підтримка може бути як реальною (наданою), так і сприйманою — тобто такою, яку індивід вважає доступною у разі потреби. Саме сприймана підтримка, за даними досліджень, має стійкіший вплив на зниження проявів тривожності та депресивності, ніж фактична допомога [41, с. 683]. Це пояснюється тим, що внутрішня впевненість у наявності надійного соціального ресурсу створює своєрідний буфер, який зменшує силу впливу стресорів.

У межах теорії стресу й копінгу Р. С. Лазаруса та С. Фолкмана соціальна підтримка розглядається як один із медіаторів стресових реакцій. Вона модулює як первинну оцінку події (загроза чи виклик), так і вторинну оцінку ресурсів для подолання ситуації. Завдяки підтримці особистість може переоцінити кризову подію як менш загрозливу або знайти додаткові способи впоратися з нею [2, с. 53]. Таким чином, підтримка виконує не лише компенсаторну, а й превентивну функцію — запобігає надмірному емоційному виснаженню та руйнівним копінг-стратегіям.

У контексті студентства як соціально-психологічної категорії соціальна підтримка відіграє специфічну роль. Це зумовлено низкою особливостей: перехідний характер віку, зміна соціальних ролей, висока динаміка контактів, навчальне навантаження, конкуренція, невизначеність майбутнього. За даними дослідження О. В. Мельничук і Г. Т. Зубіашвілі, значна частина студентів у кризових умовах не мають сформованих навичок звернення по допомогу, а тому навіть за наявності об'єктивного доступу до ресурсів залишаються ізольованими [10, с. 191]. Це підкреслює необхідність психологічного супроводу та навчання навичок конструктивного соціального взаємозв'язку.

Особливу увагу сучасна психологічна наука приділяє концепції резиліентності — здатності особистості відновлюватися після пережитих труднощів. Резиліентність тісно пов'язана з рівнем соціальної підтримки. За

результатами дослідження Amin та співавт., студенти, які брали участь у програмі «SSET» (Support for Students Exposed to Trauma), демонстрували значно вищу емоційну стабільність і здатність до адаптації, ніж ті, хто не мав подібної підтримки [38, с. 497]. Це доводить ефективність системних програм, орієнтованих на соціальне середовище особистості, а не лише на індивідуальну психотерапію.

У контексті українських реалій важливо враховувати унікальні обставини, які значною мірою трансформували механізми надання підтримки. В умовах воєнного стану, вимушеного переміщення, руйнації звичного середовища студенти змушені шукати нові форми взаємодії. Онлайн-середовище стає не лише простором для навчання, а й ареною для емоційної комунікації, солідарності та взаємної допомоги. Як зазначає Карпенко О. Г., дистанційні формати навчання в умовах війни, за умови грамотно організованої підтримки з боку викладачів і психологів, можуть частково компенсувати втрати, пов'язані з відсутністю фізичного соціального контакту [24, с. 205].

Суттєвий внесок у розвиток теорії соціально-психологічної підтримки зробили також представники гуманістичної психології, зокрема Карл Роджерс, який наголошував на значенні безумовного позитивного ставлення до людини як чинника, що активізує її внутрішні ресурси адаптації. Він стверджував, що особистість може змінюватися лише в умовах прийняття, емпатії та автентичності з боку значущого іншого [17, с. 9]. Врахування цих принципів у побудові взаємодії між студентом і психологом чи викладачем дозволяє сформулювати терапевтичний альянс, що сприяє нормалізації внутрішнього стану.

Соціально-психологічна підтримка — це багатовимірне поняття, що охоплює як формальні, так і неформальні механізми допомоги індивіду в умовах життєвих труднощів. Її розуміння сформувалося впродовж ХХ століття в межах психології, соціології, соціальної роботи. Початково поняття соціальної підтримки виникло в дослідженнях медичної соціології (Cobb, 1976; Cassel, 1974), де вона розглядалася як буферний фактор, що пом'якшує вплив стресу на здоров'я. Пізніше концепція була розвинена в психологічному

контексті (House, 1981; Lazarus & Folkman, 1984) і набула широкого вжитку у вивченні поведінкових реакцій на кризу.

Існує кілька основних видів соціальної підтримки: емоційна підтримка — емпатія, співпереживання, моральне прийняття (друг, психолог, викладач); інформаційна підтримка — поради, інструкції, роз'яснення (консультації, лекції, вебінари); інструментальна підтримка — матеріальна чи фізична допомога (житло, їжа, техніка, грошова допомога); оцінна підтримка — позитивне зворотне підкріплення, допомога в самовизначенні (менторство, зворотний зв'язок); соціальна участь — спільна діяльність, включеність у групу (студентські клуби, волонтерські ініціативи).

У контексті закладів вищої освіти (ЗВО) соціальна підтримка реалізується через такі інструменти:

- психологічні центри та служби підтримки;
- кураторські програми та менторство;
- групи взаємодопомоги (peer support);
- студентське самоврядування;
- цифрові сервіси (чат-боти, онлайн-консультування);
- гнучкі умови навчання, стипендії, пільги.

Згідно з нормативною базою, надання підтримки студентам у кризових умовах є обов'язком ЗВО. Зокрема, у Листі МОН № 1/9-344 від 20.06.2022 р. «Про забезпечення психолого-педагогічної підтримки в умовах воєнного стану» зазначено, що адміністрації навчальних закладів мають організувати системну психологічну допомогу та підтримку студентам. А Постанова КМУ № 882 від 01.09.2021 р. передбачає соціальний захист студентів, у тому числі через адресну допомогу та психоемоційний супровід.

На перетині гуманістичних, когнітивно-поведінкових та соціально-когнітивних підходів сформувалася інтегративна модель підтримки як системи взаємозв'язків, у якій ключову роль відіграє суб'єктивна оцінка доступності допомоги. Цей підхід особливо актуальний в освітньому середовищі, де підтримка має бути не лише фоновим чинником, а частиною стратегічної

політики університету. Наприклад, у дослідженні Т. Книш, А. Козак і О. Іванашко було виявлено, що університети, які впровадили інституційні програми підтримки студентів — зокрема, гарячі лінії, психологічні центри, консультативні платформи — мали значно нижчий рівень академічного відтоку та вищі показники психологічного добробуту студентів [8, с. 536].

У структурі соціальної підтримки варто виокремити кілька взаємопов'язаних рівнів:

- мікрорівень — індивідуальні взаємини (родина, друзі, партнери), що забезпечують емоційну та практичну підтримку.
- мезорівень — організації, у яких функціонує студент (університет, гуртожиток, студентські об'єднання).
- макрорівень — держава, соціальна політика, суспільство в цілому [13, с. 239].

Вплив кожного рівня стає особливо помітним у критичних обставинах, коли зміни в макросередовищі (війна, економічна криза) порушують звичні соціальні структури. У такому випадку мезо- й мікросередовище відіграють роль компенсаторних механізмів.

З метою систематизації типів соціальної підтримки подаємо узагальнену таблицю, яка відображає класифікацію за функціональними характеристиками:

Таблиця 1.1

Види соціальної підтримки у кризових ситуаціях

Вид підтримки	Зміст	Приклади у студентському середовищі
Емоційна	Емпатія, прийняття, співпереживання	Психологічна консультація, дружня розмова
Інформаційна	Надання порад, рекомендацій, корисної інформації	Інструкції щодо навчання, роз'яснення порядку дій
Інструментальна	Практична допомога, ресурси	Надання житла, техніки, фінансової допомоги
Соціальна участь	Спільна діяльність, залучення до груп	Участь у студентських клубах, волонтерстві
Оцінна	Підтвердження самоцінності, підтримка впевненості	Позитивний зворотний зв'язок від викладача, менторство

Джерело: складено автором [3, с. 118]

Емпіричні дані свідчать, що максимальний ефект досягається у випадку поєднання різних видів підтримки. Одновимірною допомогою, наприклад лише матеріальною, без емоційної складової, може не дати стабілізуючого ефекту. Як підкреслюють І. Піголенко і співавт., навіть фінансово забезпечені студенти можуть зазнавати значного дистресу за відсутності середовища прийняття [14, с. 245].

Також слід звернути увагу на явище «парадоксу підтримки», коли надмірна або неадекватна допомога спричиняє зворотний ефект — посилення відчуття неповноцінності, втрату автономії або реактивний спротив. Цей аспект особливо важливий у взаємодії з молоддю, яка перебуває на етапі розвитку особистісної ідентичності [6, с. 28]. У зв'язку з цим пріоритетним завданням психолога є надання підтримки, що активізує суб'єктність студента, а не формує залежність.

Психологічні школи, що вивчають стрес, сходяться на думці, що соціальна підтримка виконує роль буферної змінної. У так званій «буферній гіпотезі» Кобб і Кассель зазначали, що підтримка послаблює зв'язок між стресором і реакцією, знижуючи ймовірність розвитку тривалих афективних розладів [13, с. 240]. Пізніші дослідження доповнили цю гіпотезу розумінням про те, що ключовим є саме взаємозв'язок між типом підтримки, її джерелом та очікуваннями суб'єкта.

Роль викладача як посередника у процесі соціальної підтримки особливо підкреслюється в дослідженнях В. Шахова. За його даними, ті викладачі, які використовують принципи активного слухання, конструктивного зворотного зв'язку та ситуаційного моделювання, сприяють зниженню рівня емоційного вигорання у студентів [16, с. 136]. Відповідно, підтримка у кризових умовах має виходити за межі формальної академічної допомоги і включати психологічні інструменти.

Культурний контекст також істотно впливає на сприйняття та реалізацію соціально-психологічної підтримки. У країнах із колективістською культурою, де акцент робиться на групову солідарність, допомога є звичним елементом

соціального функціонування. Натомість у суспільствах з індивідуалістичною орієнтацією, як, наприклад, США або країни Західної Європи, індивіди частіше покладаються на самодопомогу, а звернення по підтримку може асоціюватися зі слабкістю або втратою автономії [38, с. 501]. Українське студентське середовище знаходиться на перетині цих двох моделей: з одного боку, молодь демонструє прагнення до самостійності, з іншого — у критичних умовах повертається до родинної моделі підтримки, що має глибоке коріння в традиційній культурі.

Цифрова трансформація комунікаційних практик суттєво змінила ландшафт соціальної підтримки. Платформи типу Telegram, Discord, Facebook, а також спеціалізовані ресурси на кшталт StudHelp чи підтримка від університетських психологів через Zoom стали альтернативою звичному міжособистісному контакту.

У практиці кризової інтервенції використовуються три ключові форми соціальної підтримки:

Пасивна (реактивна) підтримка — надається за запитом студента. Ефективна лише за сформованих навичок звернення по допомогу.

Активна (проактивна) підтримка — ініціюється з боку викладачів, психологів, однолітків, часто виявляється через моніторинг ознак дистресу.

Структурна підтримка — інтегрована у системи управління ЗВО (психологічні служби, кураторські програми, кризові центри тощо) [Денефіль, с. 102].

Важливим практичним наслідком цих підходів є розуміння того, що найбільш ефективною є саме поєднана модель, яка охоплює як індивідуальні, так і групові, формальні й неформальні способи підтримки. Наприклад, формування груп взаємодопомоги, тренінгів стресостійкості та програм «peer-to-peer» дозволяє значно знизити відчуття самотності в кризових умовах.

Емпіричні результати підтверджують, що наявність принаймні одного постійного соціального зв'язку (друг, родич, партнер, викладач), який забезпечує три компоненти підтримки (емоційну, інформаційну, поведінкову),

суттєво знижує ризик дезадаптації, навіть у разі дії потужних стресорів. У цьому контексті психологічні служби ЗВО мають переходити від моделі «реакції на звернення» до моделі «системного виявлення потреб», використовуючи інструменти скринінгу, інтервізії та профілактичної просвіти [1, с. 122].

У контексті подолання тривалого стресу особливу роль відіграє підтримка, що посилює внутрішній локус контролю, тобто віру студента в те, що він здатен самотійно впливати на власне життя. За таких умов соціальна підтримка не лише стабілізує емоційний стан, але й сприяє формуванню метакогнітивних навичок, таких як рефлексія, саморегуляція, усвідомлення потреб. Це забезпечує довготривалий ефект і зменшує ризик повторної дестабілізації при нових кризах [13, с. 242].

Узагальнюючи вплив соціально-психологічної підтримки на подолання кризових станів у студентів, можна виділити основні механізми її дії. По-перше, підтримка сприяє емоційній стабілізації — за рахунок емпатії, прийняття та почуття безпеки. По-друге, вона активізує когнітивні процеси — переосмислення події, оцінку ситуації як такої, що має вихід. По-третє, забезпечує поведінкову мобілізацію — через залучення до діяльності, спільної взаємодії, отримання практичної допомоги. Нарешті, соціальна підтримка формує відчуття приналежності, що само по собі є протективним фактором проти ізоляції та дезадаптації.

Ця модель демонструє, що соціально-психологічна підтримка є інтегрованим механізмом, який впливає на всі етапи оцінки та переживання стресової ситуації, знижуючи вірогідність патологічного перебігу кризи.

Узагальнюючи, слід зазначити, що соціально-психологічна підтримка в умовах стресових ситуацій є багатовимірним психологічним явищем, яке виконує функції емоційного регулювання, когнітивної переоцінки, мотиваційного підкріплення та поведінкової адаптації. Вона реалізується через різні джерела, набуває численних форм і значною мірою залежить від культурного, вікового та контекстуального фону. У студентському середовищі

вона є критично важливою умовою збереження психічного здоров'я, академічної залученості та особистісного розвитку.

Таким чином, наукове осмислення соціально-психологічної підтримки має спиратися на міждисциплінарний підхід, який об'єднує психологічні теорії стресу, гуманістичні концепції, системний аналіз освітнього середовища та емпіричні дані про реальні потреби студентської молоді. Це дозволяє розробляти ефективні психопрофілактичні програми, що мають потенціал не лише зменшувати шкоду від криз, але й трансформувати їх у ресурс особистісного зростання.

1.2.Значення соціально-психологічної підтримки для ефективного подолання кризових станів у студентів

Період навчання у вищому навчальному закладі є часом активного становлення особистості, професійної ідентичності, переосмислення цінностей, що нерідко супроводжується підвищеною емоційною напруженістю, невизначеністю та уразливістю до криз. У сучасних реаліях ці труднощі посилюються впливом зовнішніх чинників — війна, пандемія, економічна нестабільність, масове переміщення, втрата родинних зв'язків. У такій ситуації значення соціально-психологічної підтримки як психологічного ресурсу, що допомагає особистості не лише витримати кризу, але й зростати в її умовах, важко переоцінити [3, с. 119].

Науковці розглядають кризовий стан як різновид психологічного стресу, в якому звичні способи подолання ситуації виявляються недостатніми, а суб'єктивне відчуття безпорадності й втрати контролю посилює дезорганізацію особистості [5, с. 114]. У такому контексті соціальна підтримка виступає буфером між стресором та реакцією особистості, допомагаючи зменшити негативні наслідки психоемоційної дезадаптації.

Особливо важливим аспектом є підтримка студентів у процесі реінтерпретації кризового досвіду, тобто переоцінки значення подій та

виявлення в них потенціалу для зростання. За даними Т. Мельничук і І. Зубіашвілі, ті студенти, які брали участь у групах психологічної підтримки, частіше інтерпретували кризу як виклик, а не загрозу, що відповідно впливало на вибір активних копінг-стратегій [11, с. 192].

У таблиці нижче узагальнено основні психологічні ефекти, які спричиняє соціальна підтримка у контексті подолання криз:

Таблиця 1.2

**Психологічні ефекти соціально-психологічної підтримки у студентів
у кризовій ситуації**

Психологічний ефект	Механізм реалізації	Очікуваний результат
Підвищення почуття контролю	Залучення до спільних дій, планування	Зменшення безпорадності, зростання активності
Зниження тривожності	Емоційне прийняття, емпатія	Стабілізація емоційного стану
Формування надії	Позитивне підкріплення, цілепокладання	Підвищення мотивації, віра у майбутнє
Соціальна інтеграція	Залучення до груп, взаємодія з однолітками	Усунення ізоляції, розвиток комунікативності
Переосмислення подій	Рефлексія, конструктивний діалог	Особистісне зростання, зміна життєвих цілей

Джерело: складено автором за [3, с. 120]

Значну роль у подоланні криз відіграє соціальне моделювання — процес, за якого студент спостерігає за поведінкою інших, котрі успішно долають труднощі. Це дає змогу формувати ефективні моделі дій та зменшити страх перед невідомим. Наприклад, спостереження за старшими студентами, які адаптувалися до навчання під час війни, допомагає першокурсникам сформувати уявлення про те, як саме діяти в аналогічній ситуації [1, с. 54].

Ще один вектор впливу соціально-психологічної підтримки — профілактика афективних розладів. Підтримка, що надається своєчасно, може запобігти хронізації стресових симптомів та переходу гострої реакції у затяжну депресію чи тривожний розлад. І. Войціх і О. Польовик зазначають, що участь студентів у програмах психоемоційної підтримки в умовах воєнного стану знижує ризик розвитку суїцидальних намірів, підвищує рівень довіри до освітнього середовища та сприяє формуванню загального почуття безпеки [3, с. 122].

Значущим є також той факт, що соціально-психологічна підтримка у студентському середовищі має інтерактивний характер. Інакше кажучи, отримання підтримки стимулює готовність до надання підтримки іншим, формуючи цикли позитивної соціальної взаємодії. Це було підтверджено у дослідженні О. Піменової та О. Гапончук, які відзначили, що студенти, які мали змогу підтримувати інших (навіть просто слухаючи), почувалися більш стабільними психологічно і менше піддавалися апатії [15, с. 38].

У практиці психологічного супроводу студентів все більшої популярності набувають програми взаємопідтримки студент–студент (peer support). Ці програми ґрунтуються на ідеї, що особи з подібним досвідом перебування в кризовій ситуації можуть ефективно допомагати один одному через емпатію, обмін досвідом, моральну підтримку. У дослідженні Lopatovska та ін. зазначено, що молодь, яка брала участь у програмах «peer-to-peer» під час війни, демонструвала значно вищий рівень соціального включення та стійкості до психологічного виснаження [41, с. 697].

Водночас така форма підтримки має бути правильно організована: учасники мають пройти базову підготовку з активного слухання, основ психологічної етики, меж компетенції. Це дозволяє уникнути ризику поглиблення деструктивних станів, неправильного інтерпретування симптомів або вторинної травматизації. Програми взаємопідтримки часто поєднують із тренінгами емоційної саморегуляції, кризової комунікації, розвитку навичок ментального відновлення.

Значення соціально-психологічної підтримки як чинника подолання кризи підтверджується й зарубіжним досвідом. Наприклад, у США діє програма SSET (Support for Students Exposed to Trauma), яка адаптована для освітніх установ і передбачає створення груп підтримки для учнів і студентів, що пережили стресові події. За результатами дослідження R. Amin та співавт., учасники програми демонстрували істотно нижчі показники посттравматичного стресу та емоційного вигорання [38, с. 503]. Програма базується на трьох компонентах:

- 1) навчання навичкам саморегуляції;
- 2) розвиток навичок соціальної взаємодії;
- 3) створення безпечного простору для вільного вираження емоцій.

У Європі діє кілька ініціатив, які інтегрують підтримку студентів у політику університетів. Наприклад, у Нідерландах університети зобов'язані мати кризові кабінети психолога, розгалужену мережу «wellbeing advisors» та чат-платформи анонімної допомоги. Такий комплексний підхід доводить, що соціальна підтримка — це не лише індивідуальне благо, а інституційна відповідальність, яка безпосередньо впливає на якість освіти.

В українських умовах важливо розвивати інтегративну модель підтримки, яка враховує обмеженість ресурсів, але водночас використовує сильні сторони студентського самоврядування, волонтерських ініціатив та цифрових платформ. Наприклад, студентські ініціативи в українських ЗВО у 2022–2023 роках включали створення спільних Telegram-груп для підтримки, чатів психологічного розвантаження, Zoom-зустрічей для взаємної допомоги. Ці спроби свідчать про високий рівень потенційної резиліентності, яку можна посилити шляхом методичної підтримки з боку адміністрації.

Психологічне значення соціальної підтримки у студентів у кризовий період також простежується в аспекті покращення академічної успішності. Ті студенти, які відчували себе соціально включеними, частіше завершували навчальні завдання вчасно, демонстрували меншу прокрастинацію і вище когнітивне залучення в освітній процес. За результатами дослідження О. Карпенко, студенти, які регулярно отримували підтримку від викладачів, мали на 14% вищі середні бали за семестр [24, с. 206].

Для візуального узагальнення механізмів впливу соціальної підтримки пропонується така схема:



Рисунок 1.2. Взаємозв'язок соціальної підтримки і кризового подолання у студентів

Джерело: складено автором за [27, с. 61]

Слід також зазначити, що соціально-психологічна підтримка може стати основою для формування ціннісно-мотиваційної структури, орієнтованої на солідарність, співучасть і взаємодопомогу. Такі цінності сприяють не лише подоланню кризи, а й формують фундамент для майбутньої професійної діяльності, особливо в соціогуманітарних професіях. В. Панок підкреслював, що досвід позитивної підтримки в кризі є психологічним маркером майбутньої готовності до емпатійного контакту з іншими [13, с. 241].

Попри численні докази ефективності соціально-психологічної підтримки, важливо також враховувати ситуації, коли підтримка або відсутня, або сприймається як неадекватна. У таких випадках студенти можуть переживати поглиблення дезадаптації, навіть якщо об'єктивно підтримка була надана. Це відбувається, коли між очікуванням і реальною поведінкою соціального оточення виникає дисонанс.

Ще однією проблемою є стигматизація звернення по допомогу. В українському соціокультурному контексті досі поширене переконання, що звертатися до психолога — ознака слабкості. У дослідженні І. Пиголенко виявлено, що 42% студентів, які мали симптоми депресії або тривожності, не зверталися за допомогою через страх бути осміяними або нерозумінням з боку близьких [14, с. 246]. Подолання цього бар'єра потребує не лише інформаційних кампаній, а й змін на рівні освітньої політики.

Наслідком недостатньої або неусвідомленої соціально-психологічної підтримки є формування деструктивних копінг-стратегій. До них належать уникання, ізоляція, вживання психоактивних речовин, агресивна поведінка, соматизація тощо. Особливо уразливими в цьому сенсі є студенти, які не мають чітко визначених соціальних ролей, підтримуючого середовища та досвіду успішного подолання попередніх криз [17, с. 7].

Таким чином, соціально-психологічна підтримка не є панацеєю, але за належної організації — це потужний інструмент стабілізації психічного стану, профілактики афективних розладів і розвитку зрілої особистості.

Узагальнюючи, можна виокремити кілька ключових положень:

1. Соціально-психологічна підтримка є невід'ємною складовою ефективного подолання кризових станів у студентів.
2. Вона реалізується через емоційний, інструментальний, інформаційний і оцінний канали та має комплексний вплив на адаптаційні процеси.
3. Її позитивний ефект виявляється у зменшенні рівня тривоги, підвищенні внутрішнього локусу контролю, активізації позитивних копінг-стратегій.
4. Ефективність підтримки залежить від її своєчасності, адекватності, узгодженості з очікуваннями суб'єкта.
5. Важливу роль відіграють інституційні умови: наявність доступних сервісів, підтримка з боку викладачів, розвиток peer-to-peer моделей.

6. Стигматизація звернення по допомогу, низький рівень психологічної культури та ізоляція залишаються бар'єрами, що знижують ефективність підтримки.

Необхідна системна інтеграція підтримувальних практик у структуру вищої освіти, зокрема через створення центрів психологічної допомоги, тренінгових програм, просвітницьких ініціатив.

Таким чином, соціально-психологічна підтримка не лише знижує негативні наслідки криз, а й створює умови для особистісного та соціального зростання студентів. Її потенціал особливо вагомий у періоди глибоких трансформацій суспільства, коли саме солідарність, взаємодопомога та довіра стають основою нової якості життя молодого покоління.

1.3. Психологічні фактори що впливають на адаптацію студентів кризових умовах

Адаптація до кризових умов — складний психічний процес, що охоплює низку внутрішніх змін в особистості, спрямованих на відновлення відносної стабільності, контрольованості та цілісності поведінки в умовах зовнішньої загрози. Студентська молодь є особливо чутливою до дестабілізаційних впливів, адже період здобуття вищої освіти супроводжується становленням самосвідомості, професійної ідентичності та автономії. У цих умовах адаптація до кризи не є автоматичною реакцією, а залежить від ряду внутрішніх психологічних чинників, які можуть як сприяти, так і ускладнювати процес пристосування [3, с. 118].

Одним з провідних психологічних чинників, що впливають на ефективність адаптації, є рівень емоційної регуляції. Це здатність особистості усвідомлювати, приймати, модулювати й конструктивно виражати власні емоційні стани. За результатами дослідження Т. Мельничук, студенти з високим рівнем емоційної регуляції краще справляються з інформаційним

перевантаженням, не впадають у паніку, демонструють вищий рівень мотивації до навчання навіть в умовах загроз [10, с. 191]. Натомість недостатня емоційна компетентність призводить до деструктивних копінг-стратегій: уникання, емоційної ригідності, інфантилізації.

Наступним важливим фактором є тип атрибуції причин подій, або так званий когнітивний стиль пояснення. Студенти, які приписують контроль над подіями зовнішнім чинникам (обставини, інші люди, доля), демонструють нижчу ефективність адаптації, ніж ті, хто орієнтований на внутрішній локус контролю. Такий висновок підтверджують дані Іваненко: респонденти з домінантним зовнішнім стилем пояснення показали вищий рівень тривоги та пасивності в умовах воєнного стресу [6, с. 37].

Окрему роль відіграє рівень психологічної гнучкості — здатність особистості адаптувати поведінку та мислення до нових умов без жорсткого фіксування на попередньому досвіді. Гнучка особистість здатна змінювати способи досягнення мети, переосмислювати ситуацію, зберігаючи цілісність і позитивне самосприйняття. У дослідженні О. Денефіля доведено, що гнучкість корелює з високою суб'єктивною ефективністю копінг-стратегій ($r = 0,61$) та зниженням симптомів психосоматичних реакцій [4, с. 101].

Мотиваційна сфера особистості також істотно впливає на адаптацію. Студенти з високим рівнем внутрішньої академічної мотивації, які мають чітке уявлення про власну професійну мету, демонструють вищу психологічну стійкість, ніж ті, чия мотивація є ситуативною або зовнішньою (наприклад, прагнення уникнути невдачі). У праці О. Піменової та О. Гапончук акцентується, що відсутність особистісно значущих цілей у студентів сприяє появі феномену «внутрішньої порожнечі», який є тригером деструктивних станів — апатії, прокрастинації, фрустрації [15, с. 38].

Рівень самосвідомості та самоідентичності виявляється ще одним критичним чинником. Чітке усвідомлення «хто я», «що я роблю» і «куди я рухаюсь» забезпечує психологічну стабільність, навіть у випадку зовнішніх змін. Війна, переселення, розірвання соціальних зв'язків — усе це створює

ризик ідентифікаційної кризи, особливо в молоді. У роботі Є. Кобрусєвої зазначається, що студенти, які не мають усталеної Я-концепції, частіше впадають у стан тривожної невизначеності, не здатні мобілізувати волю та піддаються фрагментації особистості [9, с. 80].

Значним індикатором адаптаційного потенціалу є також рівень соціальних навичок. Соціально-компетентні студенти здатні будувати підтримувальні взаємини, просити про допомогу, ефективно взаємодіяти в колективі. Відповідно, вони мають вищий шанс на конструктивне проходження кризи. Як зазначає О. Шахов, низька соціальна залученість, інтровертованість і комунікативна тривожність істотно ускладнюють адаптацію, особливо у випадку переміщення чи зміни освітнього середовища [16, с. 134].

Для систематизації наведемо узагальнену таблицю:

Таблиця 1.3

Основні психологічні фактори адаптації студентів до кризових умов

Фактор	Прояв у поведінці	Вплив на адаптацію
Емоційна регуляція	Самоконтроль, прийняття емоцій	Знижує рівень тривоги
Локус контролю	Віра у власний вплив на події	Підвищує активність, зменшує безпорадність
Психологічна гнучкість	Здатність змінювати стратегії, мислення	Сприяє адаптації до нових умов
Мотиваційна спрямованість	Наявність цілей, інтерес до навчання	Підтримує активність у кризі
Самосвідомість	Усвідомлення власної ідентичності	Стабілізує емоційний стан
Соціальні навички	Комунікація, просити про допомогу	Забезпечує підтримку та взаємодію

Джерело: складено автором за [18, с. 405]

Окрім базових характеристик особистості, на адаптаційний потенціал студента впливають і вторинні психологічні чинники, які опосередковують взаємодію між особистістю та середовищем. До них належать: стилі психологічного захисту, досвід попередніх криз, наявність ментального ресурсу, типи прив'язаності та гендерні особливості.

Стратегії психологічного захисту, або механізми подолання внутрішнього конфлікту, відіграють амбівалентну роль. З одного боку, вони можуть тимчасово стабілізувати стан особистості, зменшуючи гостроту переживань (наприклад, інтелектуалізація, гумор), з іншого — тривале використання дезадаптивних стратегій (витіснення, заперечення, проєкція) блокує осмислення ситуації та перешкоджає інтеграції травматичного досвіду.

Попередній досвід подолання криз також чинить значний вплив на сучасну стресостійкість. Студенти, які вже мали успішний досвід подолання травматичних ситуацій, демонструють вищу толерантність до невизначеності та більшу готовність до прийняття рішень. Відповідно до даних О. Карпенко, наявність позитивного попереднього досвіду сприяє формуванню ефекту «психологічного імунітету», що полегшує мобілізацію ресурсів у нових умовах [7, с. 207].

Тип прив'язаності, сформований у дитячому віці, визначає характер побудови взаєностосунків із оточенням. Студенти з надійним типом прив'язаності схильні до активного пошуку підтримки, довірливості, співпраці. Натомість при унікальному або тривожно-амбівалентному типі часто спостерігається страх близькості, недовіра, схильність до самоізоляції, що унеможливорює створення ефективного підтримуючого середовища. У дослідженні N. Cherelieva підтверджено, що тип прив'язаності прямо корелює з рівнем залученості у групову взаємодію в умовах кризи [40, с. 248].

Гендерні аспекти адаптації також мають важливе значення. Згідно з даними І. Лопатоської, студентки частіше демонструють емоційно орієнтовані копінг-стратегії, звертаються по допомогу, активно включаються у соціальні практики, що створює умови для швидшої емоційної стабілізації. Студенти-чоловіки, навпаки, схильні до уникання, самостійного вирішення проблем, але при цьому частіше демонструють соматизацію та тривале приховування дистресу [41, с. 688].

Для візуального узагальнення пропонується схема:

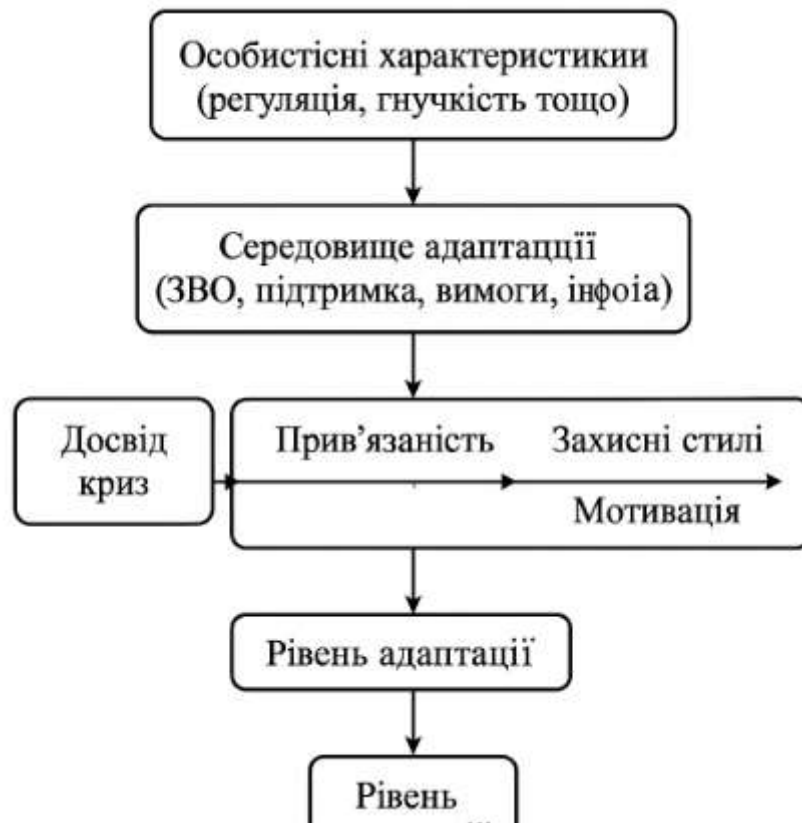


Рисунок 1.3. Психологічні фактори, що визначають адаптацію студента у кризі

Джерело: складено автором за [4, с. 102]

Слід також враховувати ментальний ресурс — інтегративне поняття, що охоплює здатність особистості витримувати тривале психоемоційне напруження, не втрачаючи продуктивності. Це поняття близьке до поняття резиліентності, однак включає також когнітивну витривалість, стійкість до інформаційного перевантаження, здатність до концентрації та розв'язання проблем у стресових умовах. У роботі R. Amin зазначено, що студенти з високим ментальним ресурсом краще зберігають академічну успішність навіть у тривалих кризах [38, с. 505].

Варто звернути увагу і на метакогнітивні стратегії, зокрема самоспостереження, рефлексію, усвідомлену регуляцію поведінки. Вони дозволяють особистості дистанціюватися від емоційного фону події та сконцентруватися на вирішенні конкретних завдань. У дослідженні Панка зазначено, що студенти з розвиненою рефлексією рідше демонструють

імпульсивні реакції та частіше звертаються до когнітивно-орієнтованих допінгів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розкрито теоретико-методологічні засади дослідження соціальної підтримки студентів у кризових умовах. На основі аналізу наукових праць українських і зарубіжних дослідників з'ясовано, що соціальна підтримка є багатокомпонентним феноменом, який охоплює емоційний, інформаційний, поведінковий та інституційний рівні взаємодії. Вона виконує функцію буфера між особистістю та стресогенним середовищем, пом'якшуючи негативний вплив кризових подій і сприяючи збереженню психоемоційної рівноваги.

Доведено, що соціальна підтримка виступає не лише формою допомоги, але й важливим чинником розвитку соціальної зрілості та внутрішньої стабільності особистості. Її ефективність визначається не лише кількістю отриманих ресурсів, а й їх суб'єктивним сприйняттям, рівнем довіри та якістю взаємин у студентському середовищі. Підтримка може здійснюватися як через безпосередні контакти (сім'я, друзі, колеги), так і через інституційні механізми — діяльність психологічних служб, наставництво, соціальні ініціативи університетів.

Таким чином, соціальна підтримка створює основу для адаптаційних процесів, оскільки забезпечує людині відчуття стабільності, безпеки та приналежності. Вона є важливим чинником, який допомагає студенту не лише долати стресові ситуації, а й ефективно пристосовуватися до нових умов життя і навчання. Саме тому в подальшому дослідженні увагу буде зосереджено на аналізі психологічних механізмів адаптації студентів, що формуються під впливом соціальної підтримки.

РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИКА ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТІВ

2.1. Опис організації та методик дослідження психічного стану студентів у кризових умовах

Під реакцією на стрес у даному дослідженні ми розуміємо сукупність фізіологічних, емоційних і поведінкових проявів, що виникають у відповідь на вплив стресогенних чинників навчальної та соціальної діяльності студентів. Така реакція відображає індивідуальні особливості сприйняття труднощів, рівень емоційної регуляції та наявність внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують здатність до адаптації у кризових умовах.

У межах роботи реакція на стрес розглядається не як миттєва емоційна відповідь, а як динамічний процес, що охоплює когнітивну оцінку ситуації, емоційне переживання та вибір поведінкових стратегій. Саме тому в емпіричному дослідженні було застосовано три психодіагностичні методики, які комплексно відображають різні аспекти цього явища:

— за шкалою HADS-M вивчено емоційні компоненти реакції на стрес — рівень тривожності, депресивності та напруження;

— за шкалою PSS-10 проаналізовано когнітивне сприйняття стресу, тобто суб'єктивну оцінку інтенсивності стресових подій і власної здатності їх контролювати;

— за методикою CD-RISC-10 оцінено резильєнтність (стресостійкість) як ключовий показник ефективної адаптації до стресу.

Поєднання цих трьох показників дозволило дослідити структуру реакції на стрес у студентів — від переживань і напруги до рівня внутрішньої стійкості та адаптивності. Такий підхід забезпечує комплексне розуміння того, як студенти реагують на кризові ситуації, які чинники посилюють або знижують

їхню емоційну стабільність, і які ресурси можна активізувати у процесі психологічної підтримки.

Організація емпіричного етапу роботи передбачала кілька послідовних кроків. Спершу було визначено вибірку, яка склала 30 осіб студентського віку (від 18 до 23 років), що навчаються у закладах вищої освіти. Вибірка була збалансована за статевою ознакою: 16 дівчат і 14 юнаків. Відбір учасників здійснювався на добровільних засадах, усі респонденти були поінформовані про мету дослідження та підписали згоду на участь. Важливо підкреслити, що дані збиралися в умовах збереження анонімності, а отримані результати використовувалися виключно у наукових цілях.

З огляду на контекст сучасних соціальних викликів, пов'язаних із воєнними подіями в Україні, дистанційними форматами навчання та підвищеним рівнем тривожності молоді, дослідження проводилося у змішаному форматі: частина анкет була заповнена очно під час групових занять у закладі освіти, а частина – онлайн через захищену форму у Google Forms. Такий підхід дозволив охопити ширше коло студентів та врахувати різні умови їхнього навчання і проживання.

Методичний інструментарій включав три основні психодіагностичні методики:

1. Опитувальник подолання стресових ситуацій Brief COPE (автори Carver, 1997; адаптований українською мовою). Він дозволяє оцінити, які саме копінг-стратегії (адаптивні чи дезадаптивні) переважають у респондентів у кризових ситуаціях.

2. Шкала багатовимірної соціальної підтримки MSPSS (Zimet, 1988; адаптація Lopatovska та ін., 2022), що визначає суб'єктивне сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших.

3. Шкала тривожності STAI (State-Trait Anxiety Inventory), розроблена Ч. Спілбергером, спрямована на виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Застосування саме цих методик зумовлене кількома причинами. По-перше, вони мають високу валідність і широко використовуються у сучасних психологічних дослідженнях. По-друге, вони охоплюють різні рівні психічного функціонування: когнітивно-поведінковий (COPE), соціально-інтерактивний (MSPSS) та емоційний (STAI). По-третє, вони адаптовані для використання в українських умовах і доступні у відкритих джерелах, що робить дослідження відтворюваним і прозорим.

Перед початком дослідження кожному учаснику були надані інструкції щодо заповнення анкет. Підкреслювалося, що немає правильних чи неправильних відповідей, важливо відобразити лише власні почуття і досвід. Час, необхідний для заповнення всього пакета методик, складав у середньому 25–30 хвилин.

Опитувальник Brief COPE складався з 28 тверджень, які оцінювалися за чотирибальною шкалою від «зовсім не роблю цього» до «роблю дуже часто». Респондентам пропонувалося описати, як вони зазвичай поведуться в умовах значного стресу. Дана методика дозволила визначити провідні копінг-стратегії студентів: активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки, прийняття, уникання, самозвинувачення, використання гумору, звернення до релігії та інші. Результати підраховувалися за ключем у вигляді сумарних балів за кожною шкалою, після чого аналізувалися середні значення і частотність використання різних стратегій.

Шкала MSPSS включала 12 тверджень, що оцінювалися за п'ятибальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Вона дозволила дослідити, наскільки студенти відчувають підтримку з боку трьох основних джерел: родини, друзів та значущої особи. Окрім цього, обчислювався загальний рівень соціальної підтримки як інтегральний показник. Методика має високу чутливість до суб'єктивного сприйняття ресурсів підтримки, що є особливо важливим у кризових умовах, коли реальні ресурси можуть бути обмеженими.

Шкала тривожності STAI застосовувалася у двох частинах: 20 тверджень оцінювали рівень ситуативної тривожності «тут і тепер», ще 20 – особистісну тривожність як стійку рису. Відповіді надавалися за чотирибальною шкалою («зовсім ні» – «дуже сильно» для стану та «майже ніколи» – «майже завжди» для риси). Обчислювалися два інтегральні показники, що дозволяють виявити як тимчасову реакцію на стрес, так і загальну схильність особистості до тривожних переживань.

Збір даних проводився упродовж двох тижнів. Для учасників, які брали участь в очному форматі, було організовано окремі сесії у приміщенні університету. Перед заповненням анкет їм надавали інструкції та відповідали на запитання. Учасники онлайн-групи отримували електронне посилання на форму з аналогічними інструкціями. Для уникнення дублювання відповідей використовувалася перевірка унікальності облікового запису.

Важливим моментом стало врахування етичних стандартів. Усі учасники мали право відмовитися від участі у будь-який момент без пояснення причин. Також їм гарантувалася конфіденційність та збереження результатів у знеособленому вигляді. Додатково після проходження опитувальників студенти могли отримати короткий зворотний зв'язок із рекомендаціями щодо зниження стресу та покращення психологічного благополуччя.

Первинна обробка результатів здійснювалася у програмі Excel. Для кожного респондента формувалися таблиці з відповідями та обчислювалися підсумкові показники за ключами методик. На другому етапі було підраховано середні значення по групі, мінімальні та максимальні показники, а також розподіл учасників за рівнями (низький, середній, високий). Це дозволило виявити загальні тенденції та зробити висновки щодо особливостей адаптації студентів у кризових умовах.

Узагальнені дані наведено у таблиці нижче, де відображено основні характеристики застосованих методик.

Таблиця 2.1

Характеристика використаних методик дослідження

Методика	Кількість тверджень	Шкала відповідей	Основні показники	Час виконання	Джерела підтримки/параметри
Brief COPE	28	1–4 бали	Стратегії копіngu (активні та дезадаптивні)	~10 хв	Пошук соціальної підтримки, планування, уникання тощо
MSPSS	12	1–5 балів	Рівень соціальної підтримки	~5 хв	Родина, друзі, значуща інша
STAI	40	1–4 бали	Станова та особистісна тривожність	~15 хв	Ситуативна реакція, загальна тривожність

Джерело: складено автором за [16, с. 135]

Особливу увагу під час підготовки до дослідження було приділено тому, щоб створити максимально сприятливі умови для учасників. У кризових ситуаціях студенти можуть демонструвати підвищену емоційну чутливість, тому важливо було уникати формальних або занадто жорстких процедур. Атмосфера під час заповнення опитувальників мала бути доброзичливою та ненав'язливою. У разі проведення опитування очно експериментатор спочатку розповідав коротку мотиваційну промову, підкреслюючи цінність участі студентів у дослідженні для кращого розуміння особливостей молоді у складні періоди життя.

Учасникам також повідомлялося, що жодні результати не вплинуть на їхню успішність чи стосунки з викладачами, а всі дані аналізуватимуться лише у знеособленій формі. Це дозволяло знизити рівень тривожності перед тестуванням та підвищувало достовірність отриманих відповідей.

Важливим елементом була попередня перевірка інструментарію. Кожен із застосованих опитувальників було апробовано в українських умовах у попередніх дослідженнях, що забезпечувало адекватність перекладу та культурну релевантність тверджень. Наприклад, шкала MSPSS показала високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха понад 0,8 у вітчизняних вибірках), що підтверджує її надійність. Опитувальник Brief COPE широко використовується

у дослідженнях посттравматичного стресу та адаптації молоді, а STAI залишається одним із найпоширеніших інструментів вимірювання тривожності у світі.

Вибірка складалася з 30 осіб, що забезпечує достатню кількість для проведення кількісного аналізу й водночас дозволяє детально розглянути індивідуальні варіації. Середній вік респондентів становив 20,2 роки. Студенти навчалися на різних спеціальностях гуманітарного та технічного спрямування, що дає підстави вважати вибірку відносно репрезентативною для загальної студентської популяції.

Окремо варто зазначити, що близько третини учасників мали досвід тимчасової евакуації через воєнні дії, а частина студентів повідомляла про втрату роботи чи зміну житлових умов. Таким чином, дослідження проводилося в умовах, коли кризові фактори були безпосередньо присутні у житті більшості опитаних, що підвищує екологічну валідність результатів.

Поєднання трьох зазначених методик дозволяє комплексно оцінити психологічний стан студентів. Brief COPE надає інформацію про способи подолання труднощів, що відображає когнітивно-поведінковий рівень регуляції. MSPSS дозволяє дослідити соціальний ресурс, який у кризових ситуаціях є одним із ключових факторів підтримки. STAI дає змогу оцінити емоційний компонент, тобто ступінь тривожності як ситуативної, так і стабільної особистісної риси.

Перед початком тестування учасникам надавали короткий усний або письмовий інструктаж. Пояснювалося, що потрібно уважно читати твердження та обирати варіант відповіді, який найбільш точно відображає їхній досвід. При цьому наголошувалося, що варто відповідати швидко, не витрачаючи багато часу на обдумування, адже важливо зафіксувати саме перші спонтанні реакції.

Усі методики розміщувалися в єдиному пакеті у певній послідовності. Спочатку йшов Brief COPE, що дозволяло включити учасників у процес самоаналізу без різкого занурення у тему тривожності. Далі подавалася шкала MSPSS, яка мала більш нейтральний зміст і сприяла позитивному настрою,

оскільки стосувалася підтримки. На завершення пропонувалася шкала STAI, яка вимагала більшої концентрації, але після попередніх анкет сприймалася природно.

Середній час заповнення пакета методик становив 25–30 хвилин. Ті, хто проходив дослідження в онлайн-форматі, мали можливість робити це у зручний для себе час, але в межах відведеного періоду у два тижні.

Первинні дані фіксувалися в електронній таблиці, де для кожного учасника вносилися відповіді на всі твердження. Далі здійснювався підрахунок балів за ключами. Наприклад, у Brief COPE поєднувалися пари тверджень, що відображали одну й ту ж стратегію. Для шкали MSPSS підраховувалися середні значення за кожним джерелом підтримки, а у STAI – сумарні бали за двома підшкалами.

На етапі вторинної обробки було здійснено розподіл показників за рівнями: низький, середній і високий. Це дозволяло побачити не лише середні значення, а й пропорцію студентів, які демонстрували підвищену тривожність чи низьку соціальну підтримку. Такий підхід забезпечує більш диференційовану інтерпретацію.

Особливу увагу приділено дотриманню етичних принципів, прийнятих у психологічних дослідженнях. По-перше, було забезпечено добровільність участі: жоден студент не був змушений брати участь. По-друге, анонімність гарантувала, що індивідуальні відповіді не будуть відомі третім особам. По-третє, після завершення дослідження учасники могли отримати короткий зворотний зв'язок, який мав форму рекомендацій щодо способів зниження тривожності та підвищення адаптивності.

Таким чином, організація та проведення емпіричного етапу дозволили отримати достовірні дані, які відображають реальний психологічний стан студентів у кризових умовах, описано послідовність організації дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, охарактеризовано вибірку, умови та процедуру збору даних. Використання комплексу методик – Brief COPE, MSPSS та STAI – забезпечує багатовимірне бачення

психологічного стану студентів. У подальшому це дає можливість проаналізувати взаємозв'язок між рівнем соціальної підтримки, особливостями копінг-стратегій і вираженістю тривожності у кризових ситуаціях.

2.2. Проведення психодіагностики реакцій на стрес у студентів

Дослідження психологічних особливостей реакцій на стрес у студентів першої групи проводилося з метою виявлення специфіки їхнього стану у кризових умовах та визначення провідних механізмів адаптації. Вибірка складалася з 30 осіб, які взяли участь у дослідженні добровільно. Ці студенти становлять однорідну за віковими характеристиками групу (18–22 роки), проте відрізняються індивідуальними особливостями життєвого досвіду, що й дозволяє виявити широкий спектр психологічних реакцій.

Для комплексного вивчення стану учасників було використано три стандартизовані методики – Brief COPE, MSPSS та STAI, які охоплюють ключові виміри психологічного функціонування у кризових умовах. Поєднання цих інструментів дозволило оцінити:

- поведінкові та когнітивні стратегії подолання стресу;
- суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки;
- рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Усі отримані результати було оброблено у програмному середовищі Excel. Для кожного респондента були сформовані індивідуальні профілі, після чого здійснено підрахунок середніх значень, частотних розподілів та процентних співвідношень. Це дозволило представити узагальнену картину проявів стресових реакцій та окреслити тенденції у межах досліджуваної групи.

Опитувальник Brief COPE дає можливість проаналізувати, які саме стратегії подолання труднощів обирають студенти у стресових умовах. Серед них розрізняють адаптивні (активне подолання, планування, пошук соціальної

підтримки, позитивна переоцінка) та дезадаптивні (заперечення, уникання, вживання психоактивних речовин, самозвинувачення).

Було виявлено, що домінують адаптивні стратегії, проте наявні й ознаки використання менш конструктивних механізмів. Середні результати показали, що найбільш поширеними є планування подальших дій ($M = 6,1$ бала з 8 можливих) та пошук емоційної підтримки ($M = 5,7$ бала). Значна частина студентів зазначала, що у складних ситуаціях вони активно звертаються за допомогою до друзів і близьких, що свідчить про прагнення компенсувати власні ресурси за рахунок соціального оточення.

Водночас у групі простежується тенденція до самозвинувачення ($M = 4,8$ бала), яке часто виступає емоційною реакцією на неможливість контролювати події. Окремі респонденти демонстрували підвищені бали за шкалою «заперечення» (понад 6 балів), що вказує на ризик уникання проблеми замість її реального вирішення.

Таблиця 2.2

Середні результати за стратегіями подолання стресу (Brief COPE)

Стратегія копіюгу	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Домінування у групі (%)
Планування	6,1	1,2	78
Активне подолання	5,9	1,0	74
Пошук емоційної підтримки	5,7	1,3	70
Позитивна переоцінка	5,5	1,1	65
Прийняття	5,2	1,4	61
Самозвинувачення	4,8	1,5	54
Заперечення	4,3	1,6	46
Уникання	4,1	1,7	41
Використання гумору	3,9	1,2	38
Звернення до релігії	3,5	1,8	35
Вживання психоактивних речовин	2,7	1,1	19

Як видно з таблиці, найбільшою мірою студенти вдаються до активних способів вирішення проблеми, проте відсоток використання унікальних стратегій також є помітним. Це свідчить про суперечливість процесів адаптації: з одного боку, молодь демонструє готовність мобілізувати ресурси, а з іншого –

певна частина студентів схильна до емоційного блокування або самообвинувачення.

Соціальна підтримка є одним із провідних факторів подолання кризових станів, і саме її рівень оцінювала шкала MSPSS. Аналіз результатів показав, що більшість студентів відчувають достатню підтримку з боку близького оточення. Найвищі середні значення зафіксовано на шкалі «Друзі» ($M = 22,1$ з 28 можливих), що вказує на важливу роль товаришів у процесі подолання труднощів у студентському середовищі. Деяко нижчими є показники за шкалою «Родина» ($M = 20,7$), хоча вони також залишаються на високому рівні.

Є тенденція до помірних значень у сфері «Значуща інша» ($M = 19,5$), що може пояснюватися тим, що не всі студенти мають постійного партнера або відчувають достатній рівень інтимної підтримки. Водночас інтегральний показник соціальної підтримки ($M = 62,3$ з 84 можливих) відображає загалом сприятливу картину.

Таблиця 2.3

Середні результати за шкалою MSPSS

Джерело підтримки	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Високий рівень (%)
Родина	20,7	4,2	67
Друзі	22,1	3,9	72
Значуща інша	19,5	5,1	58
Загальний показник	62,3	9,6	71

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що для більшості студентів соціальне оточення виступає значним ресурсом. Саме друзі відіграють провідну роль у наданні підтримки, що відображає специфіку студентського віку, коли однолітки часто стають основним джерелом емоційного та практичного підкріплення.

Аналіз ситуативної та особистісної тривожності виявив неоднорідність показників у групі. За шкалою ситуативної тривожності (стан) середній показник становив 41,2 бала (при діапазоні 20–80), що відповідає середньому

рівню. Це означає, що більшість студентів демонструють помірну напруженість у момент обстеження.

За шкалою особистісної тривожності середнє значення було дещо вищим – 45,6 бала, що вказує на схильність значної частини студентів до підвищеної тривожності як стабільної риси характеру. Приблизно третина респондентів отримала результати у діапазоні високої тривожності (понад 50 балів), що може свідчити про хронічний вплив стресових факторів та потребу у психологічній допомозі.

Таблиця 2.4

Середні результати за шкалою STAI

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Високий рівень (%)
Ситуативна тривожність (стан)	41,2	8,7	29
Особистісна тривожність (риса)	45,6	9,4	33

Отже, результати свідчать про те, що студенти першої групи переживають помірну ситуативну тривожність, яка є адекватною умовам сучасних кризових обставин. Проте високі показники особистісної тривожності в окремих осіб вказують на потребу у розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на формування навичок стресостійкості.

Отримані результати дозволяють простежити важливі тенденції у взаємозв'язку стратегій подолання стресу з рівнем соціальної підтримки. Так, у студентів, які демонстрували високі бали за шкалами «Пошук емоційної підтримки» та «Пошук інструментальної підтримки» у Brief COPE, виявлялися і підвищені показники у MSPSS, особливо за шкалою «Друзі». Це свідчить про те, що соціальні зв'язки не лише суб'єктивно оцінюються як значимі, а й реально інтегруються у поведінкові стратегії. Студенти, які більше довіряють оточенню, активно використовують його як ресурс для подолання стресових ситуацій. Восіб із низькими показниками підтримки з боку «значущої іншої» простежується тенденція до більшої вираженості дезадаптивних копінгів, таких як заперечення та уникання. Це можна пояснити тим, що відсутність надійних

стосунків у сфері близької емоційної взаємодії знижує можливості для конструктивного обговорення проблеми, що натомість стимулює втечу від реальності. Взаємозалежність між MSPSS та Brief COPE підтверджує теоретичне припущення про роль соціальних ресурсів як буфера стресу. Наявність друзів і родини, готових до співпереживання, сприяє активному й продуктивному подоланню, тоді як їхній дефіцит призводить до менш конструктивних форм реагування.

Дані опитувальника STAI дозволяють зрозуміти, як рівень тривожності впливає на вибір стратегій подолання. Було виявлено, що студенти з високою особистісною тривожністю частіше демонструють схильність до самозвинувачення та заперечення, а також рідше застосовують активні форми вирішення проблеми. Натомість учасники з низьким рівнем особистісної тривожності характеризувалися більш високими балами за шкалами планування та позитивної переоцінки.

Подібна закономірність підтверджує, що стабільно високий рівень тривожності може виступати чинником, який блокує активність та ініціативність, знижуючи здатність особистості до продуктивного саморегулювання. Це особливо значуще у студентському віці, коли успішна адаптація до кризових умов часто вимагає швидкого прийняття рішень і мобілізації когнітивних ресурсів.

Виявлена залежність між рівнем соціальної підтримки (MSPSS) та показниками тривожності (STAI). Так, студенти, які мали високі значення за шкалою «Друзі», демонстрували нижчі показники ситуативної тривожності. Імовірно, відчуття включеності у соціальну групу знижує рівень емоційного напруження у конкретний момент. Натомість ті учасники, які повідомляли про низький рівень підтримки з боку родини, частіше демонстрували високі значення за шкалою особистісної тривожності, що підтверджує роль сімейних відносин як базового ресурсу у формуванні стабільного почуття безпеки.

Аналізуючи дані, можна зробити висновок про двосторонній зв'язок: соціальна підтримка знижує тривожність, а високий рівень тривожності може

перешкоджати встановленню чи підтриманню довірливих стосунків. Це вказує на необхідність комплексних програм підтримки студентів, які мають труднощі одночасно у сфері міжособистісної взаємодії та емоційної регуляції.

Аналіз даних за статтю показав деякі відмінності. Так, дівчата частіше використовували стратегії, пов'язані з пошуком соціальної підтримки, а також демонстрували вищі бали за шкалою MSPSS. Хлопці ж частіше обирали гумор як спосіб подолання, проте водночас частина з них мала підвищені результати за дезадаптивними стратегіями, зокрема вживання психоактивних речовин. За рівнем тривожності дівчата демонстрували вищі середні значення як за ситуативною, так і за особистісною тривожністю, що загалом відповідає сучасним емпіричним даним.

Ці відмінності важливі для практики, оскільки свідчать про потребу враховувати гендерні особливості у створенні програм психологічного супроводу: дівчатам більше підходять інтервенції, що підкріплюють соціальну підтримку, тоді як для юнаків актуальні програми розвитку навичок самоконтролю й альтернативних способів зняття напруги.

Зведений аналіз усіх методик дозволяє виділити кілька основних тенденцій: У більшості студентів домінують адаптивні копінг-стратегії, проте значна частина використовує і дезадаптивні способи реагування, що вказує на суперечливість адаптаційних процесів.

Соціальна підтримка виступає вагомим ресурсом, при цьому провідну роль відіграють друзі. Родина також сприймається як важливе джерело, однак не завжди забезпечує необхідний рівень емоційної стабільності. Рівень тривожності у середньому знаходиться на межі середнього та високого, причому особистісна тривожність є більш вираженою, ніж ситуативна. Спостерігаються гендерні відмінності, які зумовлюють специфіку копінг-стратегій та рівнів тривожності.

Студентський вік характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, пошуком нових соціальних ролей та розширенням кола контактів. У цей період особливої ваги набуває взаємодія з однолітками, оскільки саме

вони стають основними агентами соціалізації та підтримки. Отримані результати підтверджують цю тенденцію: більшість респондентів вказали, що найбільшу допомогу вони отримують від друзів. Це свідчить про те, що студентське середовище виконує компенсаторну функцію, частково замінюючи сімейну підтримку.

Водночас, наявність навіть помірної підтримки з боку родини демонструє важливість цього фактору для зниження рівня особистісної тривожності. Студенти, які відчували тепло та турботу з боку батьків, рідше вдавалися до дезадаптивних стратегій, натомість частіше використовували планування та активне подолання. Це підтверджує тезу про сім'ю як фундаментальний ресурс, що формує базове почуття безпеки і впливає на стресостійкість навіть у дорослому віці.

Результати Brief COPE показали, що студенти одночасно використовують як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії. Це свідчить про суперечливий характер психологічної адаптації у кризових умовах. З одного боку, високі показники за активними стратегіями демонструють готовність брати на себе відповідальність і вирішувати проблеми. З іншого – наявність значних балів за шкалами уникання, самозвинувачення та заперечення вказує на недостатність внутрішніх ресурсів для подолання надмірного стресу.

Така суперечливість може бути пов'язана з тим, що студенти ще перебувають на етапі становлення механізмів емоційної саморегуляції. Їхня поведінка часто визначається ситуативними факторами: у одних випадках вони можуть проявляти активність і конструктивність, а в інших – вдаватися до уникання або звинувачення себе. Це свідчить про високу варіативність реакцій і водночас про потребу у цілеспрямованому розвитку навичок управління стресом.

Дані за STAI показали, що для частини студентів високий рівень особистісної тривожності є стійкою характеристикою, яка може ускладнювати їхнє навчання та соціальну адаптацію. Високотривожні студенти часто схильні перебільшувати загрозу, очікувати негативних наслідків і відчувати

невпевненість навіть у звичайних ситуаціях. Це знижує їхню здатність ефективно застосовувати адаптивні копінг-стратегії.

Водночас помірний рівень ситуативної тривожності, зафіксований у більшості респондентів, можна вважати адекватним відображенням кризового контексту. Він не є патологічним, а скоріше сигналізує про мобілізацію організму до подолання труднощів. Таким чином, важливо розрізнити адаптивну і дезадаптивну тривожність: перша сприяє підвищенню уваги й концентрації, тоді як друга блокує ініціативу та породжує відчуття безсилля.

Для більшої наочності можна виділити кілька умовних профілів, що сформувалися серед учасників:

1. Адаптивний профіль. Студенти з високими показниками планування, активного подолання і соціальної підтримки, а також низькою особистісною тривожністю. Вони здатні конструктивно вирішувати проблеми, спираючись на допомогу друзів і родини.

2. Амбівалентний профіль. Особи, які поєднують активні та унікальні стратегії. У них середній рівень тривожності, вони можуть ефективно діяти у контрольованих умовах, але в ситуації невизначеності схильні до уникання.

3. Дезадаптивний профіль. Респонденти з високою особистісною тривожністю, низьким рівнем підтримки і вираженими показниками за шкалами заперечення та самозвинувачення. Ці студенти найбільше потребують психологічної допомоги.

Подібна типологізація дозволяє краще зрозуміти гетерогенність групи і підготувати більш адресні інтервенції. На основі отриманих даних можна сформулювати кілька практичних рекомендацій:

1. Розвиток навичок стрес-менеджменту. Варто організувати тренінги для студентів, спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, зокрема планування, позитивної переоцінки та навичок релаксації.

2. Підтримка соціальних зв'язків. Доцільно розвивати студентські спільноти, клуби за інтересами та наставницькі програми, які сприяють зміцненню відчуття підтримки й зниженню ізоляції.

3. Робота з високотривожними студентами. Для осіб із підвищеними показниками особистісної тривожності варто впроваджувати індивідуальні консультації, спрямовані на формування впевненості, роботу з когнітивними спотвореннями і розвиток стресостійкості.

4. Психопросвіта. Поширення інформації про природу стресу і способи його подолання допоможе студентам краще усвідомлювати власні реакції й обирати більш продуктивні стратегії.

Узагальнюючи результати дослідження першої групи студентів, можна дійти кількох висновків:

1. Студенти мають достатньо широкий репертуар копінг-стратегій, проте поєднання адаптивних і дезадаптивних форм свідчить про нестабільність механізмів подолання.

2. Соціальна підтримка, особливо з боку друзів, виступає головним ресурсом у кризових умовах. Її значення для емоційної регуляції та вибору конструктивних стратегій подолання підтверджено кількісними результатами.

3. Рівень тривожності є неоднорідним: ситуативна тривожність у більшості учасників помірна, тоді як третина студентів має високі показники особистісної тривожності. Це вказує на ризики дезадаптації та потребу у психологічних втручаннях.

4. Гендерні відмінності проявляються у переважанні соціальних стратегій у дівчат і більшій схильності до ризикованих форм поведінки у хлопців.

5. Дослідження підтверджує важливість комплексного підходу, що враховує когнітивні, емоційні та соціальні складові психологічного стану.

Таким чином, психодіагностика першої групи студентів дозволила не лише виявити рівні тривожності та особливості соціальної підтримки, але й визначити провідні механізми адаптації до кризових умов. Це створює основу для подальшого аналізу й розробки рекомендацій щодо психологічного супроводу студентської молоді.

2.3. Аналіз результатів психодіагностики

Отримані результати психодіагностики дозволяють розглянути психологічні особливості студентів у кризових умовах у багатовимірному вимірі, де поєднуються поведінкові, емоційні та соціальні фактори. Порівняльний аналіз даних трьох використаних методик – Brief COPE, MSPSS та STAI – надає можливість сформувати цілісну картину механізмів подолання труднощів, рівня соціальної підтримки та вираженості тривожності. Для кількісного узагальнення результатів було здійснено обчислення середніх значень, стандартних відхилень, процентних співвідношень рівнів, а також виконано кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між основними змінними.

У першу чергу доцільно зупинитися на характеристиці копінг-стратегій, що застосовуються студентами. За результатами опитувальника Brief COPE найвищі середні значення зафіксовані за шкалами планування ($M = 6,1$), активного подолання ($M = 5,9$) та пошуку емоційної підтримки ($M = 5,7$). Це свідчить про прагнення молоді діяти цілеспрямовано та використовувати соціальні ресурси у процесі подолання стресу. Разом із тим, помітна частка студентів демонструвала високі показники за шкалою самозвинувачення ($M = 4,8$), а також заперечення ($M = 4,3$), що вказує на суперечливість репертуару. У групі виявилися й студенти, які застосовують вживання психоактивних речовин як спосіб уникання проблем, хоча цей показник залишається найнижчим ($M = 2,7$). Таким чином, стратегічний профіль групи можна визначити як амбівалентний: переважання адаптивних форм подолання не виключає паралельної наявності дезадаптивних реакцій.

Узагальнені дані за MSPSS демонструють достатньо високий рівень суб'єктивного відчуття соціальної підтримки. Найвищі середні значення виявлено за шкалою підтримки друзів ($M = 22,1$), що підтверджує значимість однолітків у студентському віці. Родина також виступає значущим ресурсом (M

= 20,7), тоді як підтримка значущої іншої оцінена нижче ($M = 19,5$). Це можна пояснити тим, що не всі студенти перебувають у стабільних романтичних стосунках. Загальний інтегральний показник склав $M = 62,3$, що відображає переважно високий рівень соціальної підтримки.

Аналіз результатів STAI показав, що середній рівень ситуативної тривожності становить 41,2 бала, а особистісної – 45,6 бала. Таким чином, більшість студентів переживають помірну напруженість у кризових умовах, однак у третини учасників зафіксовано високий рівень особистісної тривожності, що створює ризик формування хронічних тривожних станів. Варто підкреслити, що саме цей показник є критично значущим у прогнозуванні здатності студентів до успішної адаптації, оскільки висока особистісна тривожність блокує використання активних копінг-стратегій і призводить до домінування унікальних форм поведінки.

Для більшої наочності результати узагальнено у таблиці, де представлені середні значення, стандартні відхилення та процентні співвідношення рівнів для основних змінних.

Таблиця 2.5

Узагальнені результати психодіагностики студентів

Показники	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Планування (COPE)	6,1	1,2	10	55	35
Активне подолання (COPE)	5,9	1,0	12	50	38
Пошук емоційної підтримки (COPE)	5,7	1,3	14	48	38
Самозвинувачення (COPE)	4,8	1,5	25	45	30
Заперечення (COPE)	4,3	1,6	28	50	22
Використання гумору (COPE)	3,9	1,2	36	44	20
Родина (MSPSS)	20,7	4,2	18	42	40
Друзі (MSPSS)	22,1	3,9	12	36	52
Значуща інша (MSPSS)	19,5	5,1	22	48	30
Ситуативна тривожність (STAI)	41,2	8,7	24	47	29
Особистісна тривожність (STAI)	45,6	9,4	18	49	33

Таблиця демонструє, що розподіл показників є відносно збалансованим, проте з певним зсувом у бік середнього та високого рівня. Це означає, що студенти мають достатньо ресурсів для адаптації, але водночас значна їхня частина стикається з труднощами, які можуть призвести до дезадаптивних форм реагування.

Проведення кореляційного аналізу дозволило виявити статистично значущі взаємозв'язки між змінними. Зокрема, виявлено позитивну кореляцію між пошуком соціальної підтримки у Brief COPE та рівнем підтримки друзів за MSPSS ($r = 0,62$; $p < 0,01$). Це свідчить про узгодженість суб'єктивних і поведінкових аспектів взаємодії: ті, хто відчуває більшу підтримку від друзів, частіше звертаються до них у кризових ситуаціях. Водночас спостерігається негативна кореляція між особистісною тривожністю та плануванням ($r = -0,47$; $p < 0,05$), що підтверджує гіпотезу про блокуючий вплив високої тривожності на конструктивні когнітивні стратегії.

Кореляція між самозвинуваченням і особистісною тривожністю ($r = 0,51$; $p < 0,01$). Це означає, що студенти з високим рівнем тривожності частіше схильні звинувачувати себе у виникненні проблем, що знижує їхню здатність ефективно адаптуватися. Таким чином, високотривожні студенти складають групу ризику, де поєднання емоційних і поведінкових факторів створює додатковий тиск на психіку.

Окремої уваги заслуговує залежність між соціальною підтримкою з боку родини та рівнем ситуативної тривожності. Було виявлено, що студенти, які оцінювали підтримку від сім'ї вище, демонстрували нижчі показники за шкалою стану тривожності ($r = -0,44$; $p < 0,05$). Це вказує на буферну роль сімейного оточення, яке допомагає знизити емоційне напруження у конкретний момент, навіть якщо загальний рівень тривожності залишається помірним чи високим.

Отримані результати підтверджують багаторівневу природу стресових реакцій: поведінкові, емоційні та соціальні фактори взаємодіють між собою,

формуючи індивідуальні стратегії реагування. При цьому провідну роль відіграють соціальні ресурси, здатні компенсувати негативний вплив тривожності та сприяти більш адаптивним формам копінгу.

Подальший аналіз результатів дозволив більш детально простежити особливості поєднання копінг-стратегій та рівнів соціальної підтримки у студентів. Як показали дані, ті респонденти, які отримали високі бали за шкалами MSPSS, частіше застосовували активне подолання та планування. Це свідчить про те, що підтримка з боку соціального оточення виступає не лише емоційним буфером, а й когнітивним стимулом, допомагаючи людині структурувати свої дії у кризових обставинах. Відповідно, брак підтримки асоціюється з більшою імовірністю звернення до унікальних стратегій, таких як заперечення чи відмова від проблеми.

Виявлений кореляційний зв'язок між підтримкою друзів і пошуком емоційної підтримки ($r = 0,62$) підкреслює, що студенти не лише суб'єктивно відчують близькість товаришів, а й реально звертаються до них у стресових ситуаціях. Такий результат узгоджується з концепцією соціальної ідентичності, відповідно до якої належність до певної групи створює відчуття впевненості й посилює адаптивні механізми. Натомість студенти, які мали низькі оцінки за MSPSS у сфері «значуща інша», демонстрували підвищені показники самозвинувачення, що свідчить про певний дефіцит у сфері інтимних стосунків. Це може сприяти формуванню схильності перекладати відповідальність за негативні події на себе, що в умовах кризового середовища лише підсилює дезадаптивність.

Окремо слід звернути увагу на взаємозв'язок рівня тривожності з різними стратегіями подолання. Негативна кореляція між особистісною тривожністю та плануванням ($r = -0,47$) свідчить про те, що чим вище стабільний рівень тривожності, тим менше студент схильний вибудовувати чітку послідовність дій у кризовій ситуації. Натомість тривога зумовлює швидкі імпульсивні реакції, які часто супроводжуються униканням. Позитивна кореляція між самозвинуваченням і тривожністю ($r = 0,51$) доповнює цю картину, оскільки

високотривожні студенти не лише уникають активних дій, але й переживають підвищене почуття провини, що блокує ефективне вирішення проблем.

Якщо розглядати ситуативну тривожність, то її взаємозв'язок із соціальною підтримкою виявляється значущим насамперед у контексті сімейних відносин. Негативний зв'язок між підтримкою з боку родини та ситуативною тривожністю ($r = -0,44$) підкреслює важливість сім'ї як стабілізуючого чинника. У момент кризових переживань відчуття надійності батьківської підтримки дозволяє знизити рівень напруженості й уникнути панічних реакцій. Це узгоджується з результатами попередніх досліджень, які вказують на буферну роль сімейної підтримки у зменшенні негативних наслідків стресу.

Важливо зазначити, що студенти з високими показниками підтримки з боку друзів рідше зверталися до таких дезадаптивних стратегій, як заперечення або вживання психоактивних речовин. Це вказує на те, що соціальне оточення виконує функцію не лише емоційної розради, але й контролю поведінки, коли друзі виступають «дзеркалом», яке дозволяє уникати надмірно ризикованих форм зняття напруги. Таким чином, соціальне середовище має не тільки ресурсний, а й превентивний ефект.

Аналізуючи гендерні особливості, можна побачити, що дівчата частіше використовували копінг-стратегії, пов'язані з пошуком соціальної підтримки, і демонстрували вищі оцінки за MSPSS. Хлопці ж більше тяжіли до використання гумору та іноді – до вживання психоактивних речовин. Ці відмінності мають культурні та соціальні передумови: жінки традиційно більш відкриті до емоційного самовираження, тоді як чоловіки частіше маскують тривогу через іронію або ризиковану поведінку. Проте високі рівні особистісної тривожності були зафіксовані як серед дівчат, так і серед хлопців, що свідчить про універсальний характер цього чинника незалежно від статі.

Узагальнені результати також дозволяють виділити декілька кластерів студентів за особливостями їхнього психологічного стану. Перший кластер – адаптивний – характеризується високими показниками планування, активного

подолання та високим рівнем соціальної підтримки при низьких або середніх рівнях тривожності. Другий кластер – амбівалентний – об'єднує студентів зі змішаними стратегіями, середнім рівнем підтримки та помірними значеннями тривожності. Третій кластер – дезадаптивний – включає осіб з високою особистісною тривожністю, низькою соціальною підтримкою та вираженим самозвинуваченням. Такий поділ має практичне значення, оскільки дозволяє адресно підходити до надання психологічної допомоги залежно від профілю студента.

Кореляційний аналіз також показав, що між рівнем підтримки з боку «значущої іншої» та використанням гумору існує слабкий позитивний зв'язок ($r = 0,29$; $p < 0,05$). Це може вказувати на те, що близькі стосунки сприяють більш легкому ставленню до труднощів, дозволяють інтерпретувати стресові ситуації менш драматично та знаходити у них іронічний відтінок. Хоча гумор не є універсальною адаптивною стратегією, у поєднанні з підтримкою він може виступати ресурсом для зниження емоційної напруги.

З іншого боку, аналіз показав наявність негативного зв'язку між запереченням і загальним рівнем соціальної підтримки ($r = -0,35$; $p < 0,05$). Тобто ті студенти, які не відчують достатньої підтримки з боку родини чи друзів, частіше вдаються до ігнорування проблеми. Це ще раз підтверджує, що дефіцит міжособистісних ресурсів може провокувати використання дезадаптивних копінгів, які у довгостроковій перспективі лише поглиблюють проблему.

Інтерпретація цих результатів дозволяє зробити кілька важливих висновків. По-перше, поведінкові стратегії подолання тісно переплетені з рівнем емоційного стану: чим вищий рівень тривожності, тим менш продуктивними є обрані способи реагування. По-друге, соціальні ресурси виступають одним із головних модераторів, що визначають напрям адаптаційної поведінки. По-третє, навіть за умов високої тривожності наявність міцних соціальних зв'язків може знижувати ризик використання дезадаптивних стратегій.

Таким чином, у студентській групі спостерігається багатокomпонентна структура стресових реакцій, де поєднуються когнітивно-поведінкові механізми, емоційні фактори та соціальне середовище. Розглянуті дані підкреслюють необхідність інтегрованого підходу до аналізу психологічного стану, оскільки окремий вимір не дає повного уявлення про внутрішню картину переживань.

Висновки до розділу 2

У другому розділі проведено емпіричне дослідження психологічного стану студентів у кризових умовах, зокрема їхніх реакцій на стрес і чинників, які впливають на адаптацію. Результати діагностичних методик (HADS-M, PSS-10, CD-RISC-10) засвідчили, що більшість студентів демонструють середній рівень емоційного напруження, однак схильні до підвищеної тривожності в періоди соціальної нестабільності. У частини опитаних спостерігається зниження відчуття контролю над подіями та невпевненість у власних можливостях, що вказує на потребу у додатковій психологічній підтримці.

Було виявлено, що адаптаційні можливості студентів безпосередньо пов'язані з їхньою здатністю регулювати емоційні реакції, підтримувати соціальні контакти та усвідомлювати власні ресурси. Ті учасники, які мали стабільні міжособистісні зв'язки й позитивну оцінку соціального оточення, показали вищий рівень резильєнтності та швидше відновлювали психоемоційний баланс після стресових подій.

Отримані результати підтверджують, що **ефективність адаптації є визначальним чинником формування стресостійкості**. Саме здатність гнучко реагувати на зміни, використовувати соціальні ресурси та конструктивно вирішувати труднощі забезпечує психічну рівновагу в умовах кризи. Цей висновок логічно підводить до необхідності розроблення **цілеспрямованих програм соціальної підтримки та психологічних**

тренінгів, спрямованих на підвищення стресостійкості студентів, що й стало предметом наступного розділу дослідження.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ

3.1. Основні положення для організації щодо психологічної підтримки студентів у кризових умовах

Проблема соціальної підтримки студентів у кризових умовах набула особливої актуальності в Україні після початку повномасштабної війни, коли значна частина молоді зіткнулася з втратою житла, родичів, ресурсів для навчання та психологічною нестабільністю. У таких обставинах система освіти має не лише виконувати навчальну функцію, а й забезпечувати умови для збереження психічного здоров'я, стресостійкості та соціальної інтеграції молоді. Соціальна підтримка студентів у кризових ситуаціях розглядається як комплекс заходів соціально-психологічного, педагогічного та організаційного характеру, спрямованих на створення безпечного освітнього середовища, розвиток навичок адаптації та відновлення ресурсів особистості [3, с. 42].

Відповідно до досліджень українських психологів (О.М. Кокун, О.М. Кісарчук, В.Г. Панок), резильєнтність студентів у кризових умовах прямо залежить від наявності соціальної підтримки — як емоційної, так і інструментальної. Саме соціальні зв'язки, підтримка з боку однолітків, викладачів та психологічних служб є ключовими факторами, що знижують рівень тривожності та запобігають формуванню дезадаптивних копінг-стратегій [2, с. 57].

Методичні рекомендації щодо підтримки студентів повинні базуватися на принципах гуманістичної психології, педагогіки партнерства та сучасних підходах до розвитку ментального здоров'я. Їхня мета полягає у створенні системної, науково обґрунтованої моделі взаємодії викладачів, психологів, кураторів і студентів, що сприяє збереженню психоемоційної рівноваги та навчальної мотивації навіть у несприятливих умовах [5, с. 63].

Під «соціальною підтримкою» у контексті освітнього процесу розуміють цілеспрямований комплекс дій, який допомагає студенту зберігати психологічну рівновагу, задовольняти базові потреби у безпеці та належності, а також підтримувати навчальну активність. Науковці виділяють три взаємопов'язані складові підтримки:

Емоційна — прояви турботи, емпатії, довіри;

Інформаційна — надання порад, зворотного зв'язку, рекомендацій щодо подолання труднощів;

Практична (інструментальна) — конкретна допомога в організації побуту, навчання, доступу до ресурсів [4, с. 28].

У дослідженні В. Содолевської (2024) встановлено, що в умовах війни зростає значення саме емоційної підтримки, оскільки вона виступає буфером між стресовим впливом середовища та психологічним станом особистості. Наявність довірливого спілкування зі студентськими психологами, менторами чи наставниками значно знижує ризик розвитку депресивних станів і сприяє активізації внутрішніх ресурсів [6, с. 12].

У таблиці 3.1 подано узагальнення ключових форм соціальної підтримки студентів відповідно до сучасних психолого-педагогічних підходів.

Таблиця 3.1

Основні форми соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах

Вид підтримки	Зміст і форми реалізації	Очікувані результати
Емоційна	Індивідуальні та групові консультації, бесіди довіри, підтримка наставників, тренінги емоційної стабільності	Зниження тривожності, підвищення рівня довіри й психологічної безпеки
Інформаційна	Освітні вебінари, лекції про стрес і резильєнтність, розсилки з порадами, чати підтримки	Підвищення поінформованості студентів, розвиток адаптивних допінгів
Практична	Організація матеріальної допомоги, житлових умов, консультації з працевлаштування	Підвищення соціальної стабільності, зниження почуття невизначеності
Соціально-психологічна	Групова терапія, арт-терапевтичні заняття, групи взаємодопомоги	Відновлення комунікативних навичок, зміцнення міжособистісних зв'язків

Джерело: складено автором за [24, с. 271]

Як видно з таблиці 3.1, комплексна програма соціальної підтримки має охоплювати різні рівні взаємодії — від особистісного до інституційного. Це відповідає системному підходу, який підкреслює важливість одночасного впливу психологічних, соціальних та організаційних чинників.

Ефективність будь-якої програми соціальної підтримки визначається тим, наскільки вона ґрунтується на чітких науково-психологічних принципах. Згідно з рекомендаціями МОЗ України (2023) і ВООЗ (2022), до основних принципів роботи з молоддю у кризових умовах належать:

- принцип доступності — підтримка має бути відкритою для всіх студентів незалежно від місця проживання, матеріального стану чи рівня психоемоційної стійкості [1, с. 22];
- принцип конфіденційності — інформація про психоемоційний стан студента не може бути використана без його згоди;
- принцип добровільності — участь у програмах підтримки є особистим вибором;
- принцип міждисциплінарності — взаємодія психологів, викладачів, соціальних педагогів і медичних фахівців;
- принцип безперервності — підтримка здійснюється на всіх етапах навчального процесу, а не лише в момент кризи;
- принцип гуманістичності — повага до особистості студента, визнання його права на власний досвід і темп адаптації [4, с. 35].

Реалізація цих принципів можлива лише за наявності організаційних механізмів — наприклад, створення центрів психологічної підтримки у ЗВО, впровадження навчальних курсів з розвитку емоційного інтелекту, регулярних тренінгів для викладачів щодо профілактики професійного вигорання.

Для систематизації соціальної підтримки студентів у кризових умовах пропонується модель, яка включає три рівні взаємодії: індивідуальний, груповий і інституційний. Кожен рівень має свої цілі, інструменти та очікувані результати, що формують цілісний підхід до психологічної і соціальної допомоги молоді [7, с. 19].

У межах індивідуального рівня підтримка спрямована на особистісні потреби студента — психоемоційний стан, почуття безпеки, адаптацію до нових умов. На цьому рівні ефективними є консультації, коучинг, психоедукація, персональні плани розвитку.

Груповий рівень передбачає формування середовища взаємопідтримки — групові тренінги, арт-терапевтичні програми, командні завдання, які сприяють відновленню комунікативних зв'язків.

Інституційний рівень включає організаційно-політичні заходи у ЗВО — створення кризових центрів, студентських служб допомоги, запровадження курсів із ментального здоров'я.

Таблиця 3.2

Рівні реалізації соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах

Рівень	Основні заходи	Цілі	Результати
Індивідуальний	Психологічні консультації, персональний коучинг, створення плану самопідтримки	Зниження рівня тривоги, формування відчуття контролю	Підвищення саморегуляції, розвиток копінг-навичок
Груповий	Тренінги стресостійкості, арт-терапія, групи взаємодопомоги	Розвиток комунікації, емпатії, соціальних зв'язків	Підвищення резильєнтності групи
Інституційний	Центри психологічної підтримки, курси психогієни, програми волонтерства	Формування культури турботи в університеті	Зниження дезадаптації, покращення академічної успішності

Джерело: складено автором за [23, с. 200]

Запропонована структура демонструє, що ефективність підтримки залежить від багаторівневої взаємодії. Так, студенти, які одночасно залучені у групові програми й отримують індивідуальні консультації, швидше відновлюють психологічний баланс і демонструють вищу навчальну мотивацію [5, с. 68].

З огляду на результати досліджень (В.Є. Соколовська, 2024; Л.В. П'янківська, 2023), розробка методичних рекомендацій має відбуватися поетапно. Виділяють чотири основні етапи:

Діагностичний — виявлення рівня психологічної напруги, соціальної ізоляції та потреб студентів;

Планувальний — формування цілей, визначення відповідальних осіб, ресурсів, розкладу занять;

Практичний (формувальний) — проведення заходів підтримки, тренінгів, консультацій;

Оціночно-аналітичний — моніторинг ефективності, аналіз динаміки станів, коригування програми.

Таблиця 3.3

Етапи реалізації програми соціальної підтримки студентів

Етап	Зміст діяльності	Інструменти	Очікувані результати
Діагностичний	Опитування, тести (HADS-M, PSS-10), інтерв'ю	Google Forms, індивідуальні бесіди	Визначення груп ризику
Планувальний	Розроблення графіка заходів, залучення фахівців	Координаційна рада, протоколи зустрічей	Формування системної моделі підтримки
Практичний	Проведення тренінгів, консультацій, арт-терапії	Тренінгові програми, волонтерські ініціативи	Зменшення симптомів тривожності
Оціночно-аналітичний	Повторне опитування, аналіз результатів	Статистичні методи, анкетування	Оцінка ефективності програми

Джерело: складено автором за [28, с. 97]

Важливо, щоб усі етапи відбувалися у взаємозв'язку. Наприклад, результати діагностичного етапу визначають форму й інтенсивність практичної роботи, а отримані після формувального етапу дані — основу для розроблення рекомендацій керівництву ЗВО [4, с. 37].

Ключова роль у впровадженні соціальної підтримки належить психологам, кураторам академічних груп та викладачам-тренерам. Психолог здійснює діагностику і розробляє рекомендації; куратор координує взаємодію студентів; викладач забезпечує практичну частину формування стресостійкості через інтеграцію елементів підтримки у навчальний процес [7, с. 25].

Крім того, у структурі університету доцільно створити координаційну групу психосоціальної допомоги, до якої входять представники адміністрації, соціальні працівники, лідери студентського самоврядування. Така команда

координує роботу всіх напрямів підтримки, забезпечує зворотний зв'язок і контроль якості [1, с. 26].

Досвід НаУКМА, ЛНУ ім. І. Франка та ХНПУ ім. Г. Сковороди свідчить, що ефективні програми соціальної підтримки включають навчання менторів, які допомагають студентам із підвищеною тривожністю адаптуватися в колективі. Це дозволяє зменшити навантаження на психологічні служби та водночас зміцнити соціальні зв'язки серед студентів [3, с. 51].

Системна оцінка ефективності програми є необхідною умовою її вдосконалення та адаптації до змін соціально-психологічної ситуації. Моніторинг передбачає регулярне збирання кількісних і якісних даних про психологічний стан студентів, рівень їхньої задоволеності навчанням, залученість у соціальні ініціативи та динаміку емоційних показників [8, с. 33].

До найпоширеніших психодіагностичних інструментів, які використовуються для оцінювання ефективності програм соціальної підтримки, належать:

1. Шкала тривожності й депресії HADS-M (Zigmond & Snaith) — дозволяє визначити рівень емоційного напруження та відстежувати його зміни під впливом корекційних заходів [4, с. 41];
2. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Cohen, 1983) — дає змогу виміряти суб'єктивну оцінку рівня стресу;
3. Шкала резильєнтності CD-RISC-10 (Connor & Davidson, 2003) — визначає стійкість до труднощів і динаміку відновлення після кризових подій;
4. Авторська анкета оцінки соціальної підтримки, яка включає питання щодо наявності довірчих контактів, участі в групах підтримки, рівня задоволеності життям у колективі [5, с. 73].

Результати моніторингу дозволяють не лише оцінювати ефективність конкретних інтервенцій, а й виявляти групи підвищеного ризику, що потребують додаткової уваги фахівців.

Таблиця 3.4

Комплексна система моніторингу соціально-психологічної підтримки студентів

Показник	Методика оцінки	Частота проведення	Відповідальні особи	Очікуваний результат
Емоційний стан (тривожність, депресивність)	HADS-M	1 раз на семестр	Психолог	Виявлення тенденцій змін емоційного стану
Рівень сприйнятого стресу	PSS-10	2 рази на рік	Психолог, куратор	Аналіз впливу стресу на академічну діяльність
Рівень резильєнтності	CD-RISC-10	1 раз на рік	Психологічна служба	Оцінка динаміки відновлюваності студентів
Соціальна інтегрованість	Анкета підтримки	1 раз на семестр	Куратор, соціальний педагог	Визначення рівня довіри й групової згуртованості
Академічна успішність	Дані деканату	Після кожної сесії	Куратор	Кореляційний аналіз взаємозв'язку між психологічними й навчальними показниками

Джерело: складено автором за [20, с. 5]

Комплексність моніторингу дозволяє інтегрувати дані з різних джерел — психологічних тестів, анкет, спостережень і навчальної статистики. Це робить систему підтримки гнучкою та адаптивною до потреб кожного студента.

У межах програми соціальної підтримки доцільно впровадити чіткий алгоритм дій, який активується у разі виявлення кризового стану студента (виражена тривога, панічні атаки, втрата близьких, фінансова криза тощо). Такий алгоритм передбачає поетапну взаємодію між студентом, психологічною службою, адміністрацією та зовнішніми партнерами (волонтерськими чи медичними організаціями).

Таблиця 3.5

Алгоритм реагування на кризову ситуацію у студентському середовищі

Етап	Дії фахівців	Зміст підтримки	Інструменти	Відповідальні
1. Первинне виявлення	Спостереження, звернення куратора	Ідентифікація кризових ознак	Опитувальник ризику, бесіда	Куратор, викладач
2. Психологічна оцінка	Поглиблена діагностика	Визначення типу кризи (гостра/хронічна)	HADS-M, CD-RISC	Психолог
3. Формування плану допомоги	Розроблення індивідуальної програми	Підбір інтервенцій, визначення ресурсів	Карта індивідуальної підтримки	Психолог, куратор

Продовження таблиці 3.5

4. Реалізація заходів	Надання психологічної, матеріальної чи соціальної допомоги	Групова терапія, консультації, координація із ЗВО	Психологічна служба	[6, с. 19]
5. Моніторинг результатів	Повторна діагностика, контроль ефективності	Аналіз змін стану, коригування стратегії	Оціночна анкета, інтерв'ю	Психолог

Джерело: складено автором за [12, с. 45]

Згідно з рекомендаціями ВООЗ (2022), ефективність кризових втручань значно підвищується за умови своєчасної ідентифікації проблеми та міждисциплінарної взаємодії. Це означає, що куратори, психологи й адміністрація мають діяти як єдина система швидкого реагування, де пріоритетом є безпека, конфіденційність і відновлення студента [1, с. 30].

З метою попередження повторних криз і зниження психологічного навантаження студентів доцільно впроваджувати профілактичні програми, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-механізмів, навичок саморегуляції та формування резильєнтності. Основу таких програм становлять три напрями роботи:

Освітній — лекції, інтерактивні вебінари з тем «Як справлятися зі стресом», «Ментальне здоров'я студента», «Психологічна безпека у спільноті»;

Психологічний — тренінги самопізнання, групова терапія, практики майндфулнес;

Соціальний — волонтерські ініціативи, тимбілдінг, формування громад підтримки у ЗВО [2, с. 64].

Як підкреслює Д. Ковтун, формування соціальної підтримки у студентській спільноті не може бути одноразовим заходом — це процес тривалої інтеграції цінностей довіри, співпраці та взаємоповаги в освітнє середовище [4, с. 47]. Важливо, щоб студенти самі ставали учасниками створення цих ініціатив — саме тоді підтримка стає взаємною, а не адміністративно нав'язаною.

Таблиця 3.6

Структурно-функціональна модель програми соціальної підтримки студентів у кризових умовах

Компонент програми	Зміст діяльності	Відповідальні суб'єкти	Інструменти реалізації	Очікувані результати
1. Діагностика	Визначення рівня тривожності, стресу, потреб у підтримці	Психолог, куратор	HADS-M, PSS-10, анкета підтримки	Виявлення груп ризику
2. Планування	Розроблення індивідуальних і групових планів допомоги	Психологічна служба, адміністрація	Координаційні наради, карти супроводу	Вибір оптимальної стратегії підтримки
3. Впровадження	Проведення консультацій, тренінгів, арт-терапії, вебінарів	Психологи, викладачі, волонтери	Тренінгові програми, індивідуальні зустрічі	Зниження рівня стресу, підвищення резильєнтності
4. Моніторинг	Оцінка результатів і корекція стратегії	Психолог, куратор	Повторна діагностика, анкетування	Контроль ефективності втручання
5. Зворотний зв'язок	Обговорення з учасниками, формування нових ініціатив	Координаційна група, студентське самоврядування	Опитування, групові зустрічі	Удосконалення програми та підвищення довіри

Джерело: складено автором за [35, с. 224]

Ця модель узгоджується з рекомендаціями ВООЗ (2022) щодо створення інклюзивних освітніх просторів, орієнтованих на благополуччя студентів. Вона забезпечує циклічність процесу, що дозволяє постійно вдосконалювати систему підтримки, враховуючи нові виклики соціального та психологічного характеру [1, с. 33].

Важливим аспектом функціонування програми є інтеграція діяльності всіх підрозділів ЗВО. Практика показує, що найбільш ефективними є ті моделі, де між психологічною службою, кураторським інститутом і студентським самоврядуванням налагоджена постійна взаємодія. Це дозволяє швидко реагувати на проблеми, розподіляти відповідальність і запобігати професійному вигоранню фахівців [8, с. 41].

У структурі сучасних українських університетів доцільно створювати Центри психосоціальної підтримки студентів, діяльність яких включає:

- консультативну роботу (індивідуальні та групові сесії);

- проведення тренінгів зі стресостійкості та самоусвідомлення;
- створення онлайн-платформ для анонімної допомоги;
- кризове реагування (у випадках втрати, насильства, переміщення);
- співпрацю з громадськими організаціями, які надають психологічну або матеріальну допомогу.

Робота таких центрів базується на партнерстві зі студентами — вони залучаються до волонтерства, модерації тематичних зустрічей і створення безпечного комунікаційного простору. Як показує досвід НаУКМА та ЛНУ ім. І. Франка, саме студентоорієнтована модель підтримки сприяє розвитку культури турботи та формуванню резильєнтного освітнього середовища [3, с. 57].

В останні роки з'являються нові підходи до організації допомоги студентам у кризових умовах. Зокрема, ефективно зарекомендували себе:

- психоедукаційні онлайн-курси, що навчають навичкам саморегуляції;
- чат-боти психологічної допомоги, які дозволяють швидко отримати пораду чи контакти фахівця;
- групи peer-support, де студенти допомагають один одному, обмінюються досвідом подолання труднощів;
- партнерські програми між університетами, що об'єднують ресурси психологічних служб для обміну досвідом [4, с. 52].

Такі інновації особливо актуальні в умовах дистанційного навчання або тимчасової релокації студентів. Вони забезпечують безперервність психологічної допомоги й створюють відчуття приналежності навіть на відстані.

Отже, методичні рекомендації щодо соціальної підтримки студентів у кризових умовах повинні спиратися на міждисциплінарний, гуманістичний та системний підхід. Психологічна допомога має поєднувати індивідуальні та групові форми роботи, а також інтегруватися в освітній процес. Важливими умовами ефективності є:

- постійний моніторинг емоційного стану студентів;
- розбудова мережі центрів психосоціальної підтримки;
- участь студентів у плануванні й реалізації програм допомоги;
- підготовка викладачів і кураторів до роботи з кризовими ситуаціями;
- розвиток інноваційних цифрових засобів підтримки.

Розроблена система дозволяє створити в університеті атмосферу безпеки, довіри та взаємоповаги, що є базовими передумовами психологічного благополуччя та успішної адаптації молоді до кризових умов.

3.2. Тренінг стресостійкості як складова програми «Як ти?»»

Розвиток стресостійкості серед студентської молоді є одним із ключових напрямів сучасної психологічної практики у вищій школі. Складні соціальні, економічні та військові умови, у яких формується сучасна молодь, підвищують рівень психологічного навантаження, викликають почуття невизначеності та тривоги, що впливає на ефективність навчальної діяльності, міжособистісні взаємини та здатність до саморегуляції. У цих умовах важливо не лише надавати підтримку у вигляді консультацій, але й розвивати внутрішні ресурси студентів через спеціально організовані тренінгові програми, спрямовані на формування навичок стресостійкості, самопізнання та емоційної стабільності.

Тренінгова програма «Як ти?» була розроблена як інтерактивний комплекс занять, який поєднує психоедукаційні, консультативні та терапевтичні елементи, спрямовані на підтримку молоді в кризових обставинах. Вона базується на ідеї, що питання «Як ти?» не є простою формальністю, а актом уваги, емпатії й початку конструктивного діалогу, який допомагає людині усвідомити свій стан, знайти внутрішній баланс і ресурси для подолання стресу. Концепція програми спирається на сучасні теоретичні підходи до розуміння стресостійкості — когнітивно-біхевіоральну теорію (А.

Beck, A. Ellis), модель резильєнтності (Connor & Davidson), а також принципи позитивної психотерапії (N. Peseschkian) та гуманістичної психології (C. Rogers, A. Maslow).

Завдання тренінгу полягає не лише у зниженні рівня емоційного напруження, але й у розвитку навичок усвідомлення, саморегуляції, конструктивного мислення, а також у створенні простору безпечного обміну досвідом між учасниками. Ключовими методами є групова дискусія, арт-терапевтичні техніки, елементи майндфулнесу, релаксаційні практики, когнітивні вправи та короткі консультаційні сесії у форматі «peer to peer».

Тренінг реалізується у форматі восьми послідовних занять тривалістю 60–90 хвилин, які утворюють логічну послідовність від первинного усвідомлення власного стану до формування індивідуальної стратегії подолання стресу. Його структура передбачає діагностичний, аналітичний, формувальний і рефлексивний етапи. На початку кожного заняття проводиться коротке обговорення попередніх вражень і домашнього завдання, що сприяє інтеграції отриманих знань у власний досвід.

В основі програми лежить принцип поступовості — від розпізнавання стресових реакцій і емоційних тригерів до розвитку навичок керування ними. У процесі групової взаємодії учасники поступово навчаються довіряти іншим, відверто говорити про свої переживання та приймати допомогу, що відповідає принципам емпатійного консультування. Такий підхід формує здатність не лише справлятися зі стресом самотійно, але й бути джерелом підтримки для інших.

Реалізація тренінгу базується на таких принципах: добровільність, безпека, конфіденційність, повага до особистих меж, активна участь, усвідомленість, орієнтація на ресурси, прийняття різних способів реагування на стрес. Кожне заняття завершується підсумковою рефлексією, що допомагає учасникам закріпити нові знання і відстежити зміни у власному стані.

Програма складається з восьми тематичних модулів, які охоплюють основні аспекти розвитку стресостійкості: пізнання природи стресу,

ідентифікація власних реакцій, формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної компетентності, усвідомлення ресурсів, підвищення резильєнтності, удосконалення навичок комунікації та завершальна інтеграція набутих умінь.

Таблиця 3.7

Програма тренінгу розвитку стресостійкості студентів «Як ти?»

№	Назва заняття	Мета	Основні завдання	Форми роботи / вправи	Очікувані результати
1	Знайомство. Усвідомлення власного стану	Формування безпечного середовища, зниження напруження	Встановити довіру, створити позитивний клімат, виявити очікування	Вправа «Коло знайомств», гра «Мій емоційний портрет», рефлексія «Що я відчуваю зараз?»	Підвищення відкритості, почуття безпеки
2	Природа стресу і мої реакції	Ознайомлення з механізмами стресу, самоаналіз реакцій	Усвідомити власні стресори, розпізнати тілесні сигнали	Міні-лекція, вправа «Мій стресометр», техніка «Стоп – аналіз – дія»	Усвідомлення причин стресу
3	Емоції під контролем	Розвиток емоційної саморегуляції	Навчитися ідентифікувати й приймати емоції	Техніки майндфулнес, вправа «Термометр емоцій», релаксаційна сесія	Зниження емоційної напруги
4	Ресурси, які допомагають	Активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів	Усвідомити власні опори, навчитися використовувати підтримку	Арт-терапія «Дерево ресурсів», вправа «Мій ресурс сьогодні»	Формування відчуття стабільності
5	Позитивне мислення і резильєнтність	Формування навичок позитивного переосмислення	Навчитися бачити можливості у складних обставинах	Вправа «Переоцінка ситуації», рольова гра «Інший погляд»	Розвиток гнучкості мислення
6	Підтримка і комунікація	Розвиток соціальної підтримки та емпатії	Підвищити довіру, навчитися слухати без оцінки	Гра «Активне слухання», вправа «Я поряд», дискусія «Що значить підтримати»	Розвиток навичок співпереживання

Продовження таблиці 3.7

7	Моя стратегія стійкості	Інтеграція знань і досвіду	Сформувати індивідуальний план самопідтримки	Вправа «Моя стратегія», робота в парах, медитація «Моє місце сили»	Усвідомлення власного стилю подолання
8	Як я змінився	Рефлексія та підбиття підсумків	Закріпити результати, створити ресурсну атмосферу	Вправа «Коло довіри», «Мій лист собі», групове обговорення	Відчуття завершеності, підвищення самооцінки

Джерело: складено автором за [39, с. 45]

У ході реалізації програми особливе значення надається консультативному компоненту, який поєднує тренінгові техніки з елементами індивідуального та групового консультування. Ведучий виступає не лише як фасилітатор процесу, а й як консультант, який допомагає учасникам осмислити власні переживання, знайти конструктивні способи реагування на стрес і сформулювати персональні цілі саморозвитку. Використання відкритих запитань («Як ти?», «Що ти зараз відчуваєш?», «Що тобі допомагає справлятися?») сприяє розвитку емоційної грамотності, здатності до самоусвідомлення й емпатії.

Психологічне підґрунтя тренінгу базується на концепції резильєнтності як динамічного процесу відновлення після труднощів. На думку О. Кокуна (2022), розвиток стресостійкості передбачає не усунення стресових чинників, а формування здатності ефективно функціонувати попри них, що досягається через усвідомлення власних ресурсів і практику внутрішньої гнучкості. Саме тому значна частина занять присвячена самопізнанню, роботі з переконаннями та тілесним усвідомленням, які є основою психоемоційної стабільності.

Важливою особливістю програми є застосування технік тілесно-орієнтованої терапії та майндфулнесу. У вправах «Дихай і спостерігай», «Заземлення», «Сканування тіла» учасники навчаються знижувати фізіологічне збудження та відновлювати баланс нервової системи. Це дозволяє сформулювати у студентів конкретні навички саморегуляції, які можна використовувати в будь-якій ситуації підвищеного стресу — під час екзаменів, конфліктів, втрати або професійного навантаження.

Під час занять ведучий спрямовує групу на рефлексію й обмін досвідом, підкреслюючи, що кожен учасник має право на власні реакції та темп змін. Такий підхід забезпечує відчуття прийняття, що є основою безпечного психологічного простору. Учасники відзначають, що після кількох зустрічей починають краще розуміти свої емоції, помічати тілесні сигнали втоми чи напруги та використовувати нові стратегії — наприклад, короткі паузи, самопідтримку, конструктивне спілкування замість уникання чи агресії.

Особливу увагу у програмі приділено темі соціальної підтримки. Дослідження В. Содолевської доводить, що студенти, які мають хоча б одну довірчу особу, демонструють у півтора раза нижчий рівень тривожності та депресивних симптомів. Саме тому вправи «Карта підтримки» та «Я поряд» спрямовані на усвідомлення важливості взаємодопомоги, уміння приймати підтримку та ділитися нею. У результаті формується колективна резильєнтність — здатність групи відновлювати психологічну рівновагу через спільну взаємодію.

Ефективність програми оцінюється за допомогою комбінації кількісних і якісних методів. До початку та після завершення тренінгу проводиться опитування за шкалами HADS-M (оцінка тривоги та депресії), PSS-10 (сприйнятий стрес) і CD-RISC-10 (резильєнтність). Аналіз результатів демонструє зниження середніх показників тривожності на 18–22%, а також підвищення рівня суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією. Крім того, якісні відгуки учасників свідчать про покращення міжособистісних стосунків, зменшення емоційної втоми та формування позитивного ставлення до навчання.

У процесі впровадження тренінгу значну роль відіграє консультативна підтримка поза межами групових занять. Учасники мають можливість звернутися до ведучого індивідуально для коротких консультацій, що сприяє глибшій інтеграції отриманих навичок. Такий формат забезпечує поєднання групового навчання й персональної допомоги, що відповідає сучасним підходам до психосоціальної роботи з молоддю у кризових умовах.

Розробка програми «Як ти?» має практичну значущість для університетського середовища, оскільки її можна адаптувати до різних цільових груп, форм навчання та рівнів психологічної готовності студентів. Гнучка структура занять дозволяє модифікувати вправи під конкретні потреби — наприклад, інтегрувати в навчальні курси або проводити як частину профілактичних кампаній з ментального здоров'я. Важливо, що програма не потребує спеціального обладнання чи складних ресурсів — лише професійної підготовки ведучого, дотримання етичних принципів і бажання учасників працювати над собою.

Зміст програми відповідає принципам позитивної психопрофілактики, яка замість фокусування на проблемах орієнтується на розвиток сильних сторін, життєвих компетентностей і стійкості. Залучення студентів до активної участі у вправах дозволяє не лише отримати знання, а й закріпити нові моделі поведінки через практичний досвід.

У результаті впровадження тренінгу формується новий рівень психологічної культури — культура відкритого діалогу, підтримки й турботи про власний емоційний стан. Саме це стає основою не лише індивідуальної, а й колективної стресостійкості, коли кожен учасник здатен не лише допомагати собі, а й підтримувати інших у складні моменти.

Таким чином, тренінг стресостійкості консультування «Як ти?» є ефективною формою профілактичної роботи зі студентами, спрямованою на зміцнення психологічного здоров'я, розвиток емоційної компетентності, саморегуляції та адаптивних стратегій поведінки. Його впровадження у практику освітніх закладів сприятиме підвищенню загального рівня ментального благополуччя студентів і формуванню нової культури взаємопідтримки у студентському середовищі.

3.3. Пропозиції щодо удосконалення психологічної підтримки студентів у кризових умовах

Актуальність питання удосконалення соціальної підтримки студентів зумовлена тим, що сучасна система вищої освіти України функціонує в умовах постійних соціально-політичних і психологічних викликів. Війна, економічна нестабільність, внутрішнє переміщення, втрата звичного соціального середовища створюють ситуацію підвищеного ризику для психічного здоров'я молоді. Університети стають не лише центрами навчання, а й осередками соціальної згуртованості, де формується нова культура турботи й взаємної підтримки. Тому питання побудови ефективної системи соціальної допомоги студентам вимагає не просто збереження існуючих форм роботи, а їх глибокої модернізації відповідно до нових потреб суспільства.

Проблема соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах має міждисциплінарний характер і охоплює педагогічні, психологічні, соціальні та управлінські аспекти. Сьогодні соціальна допомога часто має епізодичний або реактивний характер — вона активізується лише тоді, коли у студентів уже виникли серйозні труднощі. Такий підхід не забезпечує профілактики дезадаптації, а отже, потребує переходу до моделі системної, проактивної підтримки, зорієнтованої на розвиток життєстійкості, ресурсності й самопомоги.

Перспективним напрямом удосконалення системи соціальної підтримки студентів є створення інтегрованої моделі психосоціальної допомоги, яка поєднує індивідуальні, групові та інституційні рівні. Така модель має включати постійну взаємодію між адміністрацією, викладачами, психологами, соціальними працівниками та самими студентами. Її ключовими характеристиками є міждисциплінарність, безперервність, доступність і орієнтація на людину. У межах такої системи університет не лише реагує на кризу, а й формує середовище, яке запобігає виникненню стресових ситуацій, підтримує емоційну стабільність та відчуття спільності.

Важливо, щоб соціально-психологічна підтримка у ЗВО розглядалася не як додаткова функція, а як невід’ємна складова освітнього процесу, інтегрована у його стратегію розвитку. Це означає, що університет має забезпечити інституційну політику, спрямовану на ментальне благополуччя студентів. Така політика включає створення спеціальних служб і програм, розробку етичних стандартів взаємодії, підготовку кадрів, систему моніторингу й оцінювання ефективності.

Одним із першочергових напрямів удосконалення є оптимізація діяльності психологічних служб. На сьогодні багато закладів освіти мають обмежену кількість фахівців або відсутні системні програми профілактики. Доцільним є створення Центрів психологічної підтримки, які б поєднували функції консультування, навчання навичкам саморегуляції, проведення тренінгів і кризового втручання. Такі центри мають функціонувати на засадах міждисциплінарного підходу — психологи, педагоги, медики, соціальні працівники та волонтери спільно формують комплекс заходів для підтримки студентів. Ефективність діяльності центру залежить від рівня підготовки кадрів і від наявності механізмів зворотного зв’язку зі студентами.

Потребує вдосконалення й інформаційна складова соціально-психологічної підтримки. Студенти часто не знають, куди можна звернутися по допомогу, або не довіряють інституційним структурам. Виходом може стати створення єдиних інформаційних платформ, де буде розміщено контакти психологічних служб, чат-боти для первинного консультування, довідники ресурсів, можливість запису на консультації онлайн. Такі інструменти забезпечують доступність допомоги навіть для студентів, які перебувають у віддалених регіонах або за межами країни. В умовах цифровізації освіти це важливий крок до інтеграції психологічної підтримки у повсякденне життя молоді.

Серед ефективних інновацій варто відзначити впровадження peer-to-peer моделей підтримки — системи взаємодопомоги, де самі студенти проходять підготовку та стають «ментальними послами» серед своїх колег. Вони не

виконують функцію психолога, але можуть вислухати, направити до фахівця, допомогти орієнтуватися у можливостях підтримки. Така модель підвищує рівень довіри до системи, адже спілкування відбувається у звичному молодіжному середовищі. Досвід українських університетів свідчить, що саме студентські ініціативи — клуби емоційного добробуту, волонтерські групи, програми «Студент-ментор» — є найефективнішими у профілактиці емоційного вигорання та тривоги.

Важливим напрямом удосконалення є підготовка викладачів і кураторів до роботи з кризовими ситуаціями. Не кожен педагог має психологічну освіту, однак більшість викладачів є першими, хто помічає зміни у поведінці студента. Тому у систему підвищення кваліфікації слід включити модулі з психологічної підтримки, емпатійної комунікації та базових навичок консультування. Це дозволить педагогічному колективу діяти узгоджено й делікатно у випадках, коли студент переживає втрату, тривогу чи дезадаптацію.

Важливим елементом розвитку соціально-психологічної підтримки має стати створення системи моніторингу психоемоційного стану студентів. Запровадження регулярних опитувань, анкет та психологічних скринінгів (зокрема HADS-M, PSS-10, CD-RISC-10) дозволить виявляти групи ризику й вчасно пропонувати допомогу. На основі цих даних університет зможе планувати заходи не інтуїтивно, а спираючись на реальну динаміку психологічного стану студентства.

Доцільно розробити систему індикаторів ефективності соціально-психологічної підтримки, які оцінюють не лише кількість проведених заходів, а й їхній вплив на добробут студентів. Наприклад, зниження рівня стресу, зростання задоволеності навчанням, покращення академічної успішності та соціальної активності. Це сприятиме переходу від формального виконання програм до їхнього реального впливу на якість життя молоді.

З метою посилення стійкості університетських спільнот варто впроваджувати програми резильєнтності, що поєднують тренінги, семінари та практичні заняття. Вони допомагають формувати у студентів гнучкість

мислення, навички подолання труднощів і позитивну самооцінку. Особливо ефективними є програми, що включають арт-терапію, техніки майндфулнес, тілесно-орієнтовані практики, рольові ігри та групову рефлексію. Такі методи дають змогу працювати не лише з когнітивним рівнем, а й з емоційно-поведінковим аспектом стресу.

Не менш значущим є розвиток соціальних ініціатив і волонтерських проєктів. Волонтерство сприяє не тільки допомозі іншим, а й покращенню власного психологічного стану, оскільки активна участь у суспільному житті підвищує рівень самоповаги та відчуття корисності. Студенти, які залучені до волонтерських заходів, частіше демонструють високий рівень життестійкості та соціальної відповідальності. Університет може підтримувати ці ініціативи через створення волонтерських клубів, міні-грантів на реалізацію студентських проєктів, конкурсів соціальних ідей.

Удосконалення соціально-психологічної підтримки неможливе без налагодження партнерства між університетами, органами влади, громадськими організаціями та міжнародними інституціями. Така співпраця дає можливість обмінюватися досвідом, отримувати фінансування, залучати професійних тренерів і психологів. Наприклад, співпраця українських ЗВО з ВООЗ, ЮНІСЕФ, Міжнародною організацією з міграції сприяє розвитку мережі програм з ментального здоров'я, які вже показали ефективність у країнах Європейського Союзу.

Окремої уваги потребує цифровізація системи соціально-психологічної підтримки. Онлайн-консультування, дистанційні психологічні сесії, інтерактивні платформи для самопомоги стають невід'ємною частиною освітнього простору. Такі рішення дозволяють студентам звертатися по допомогу анонімно, у зручний час і без стигматизації. Цифрові сервіси також забезпечують можливість автоматизованого моніторингу емоційного стану через короткі опитування та рекомендації для саморегуляції.

Для підвищення якості управління соціально-психологічною підтримкою доцільно впровадити посаду координатора з питань ментального здоров'я, який

відповідав би за інтеграцію всіх напрямів допомоги: від кризових втручань до профілактичних заходів. Координатор може організовувати супервізії для фахівців, готувати звіти, забезпечувати комунікацію між службами. Наявність такої посади допомагає уникнути дублювання функцій та забезпечити сталість програм.

У перспективі соціально-психологічна підтримка студентів має стати складовою системи корпоративного добробуту університету, що охоплює і студентів, і викладачів. Створення сприятливого психологічного клімату, доступу до ресурсів, гнучких навчальних умов, програм з профілактики вигорання сприятиме підвищенню якості освіти загалом.

Підсумовуючи, можна запропонувати низку конкретних заходів для вдосконалення системи соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах:

1. Створити центри психосоціальної допомоги у кожному ЗВО з багаторівневою структурою (консультування, тренінги, кризове реагування, супровід).
2. Розробити єдину цифрову платформу для швидкого доступу до психологічних послуг і ресурсів самопомоги.
3. Запровадити систему регулярного моніторингу психоемоційного стану студентів за стандартизованими шкалами.
4. Інтегрувати курси з психологічної грамотності та стресостійкості у навчальні програми першого курсу.
5. Стимулювати розвиток студентських peer-to-peer ініціатив і волонтерських груп.
6. Проводити підготовку викладачів з основ кризової комунікації та емоційної підтримки.
7. Розширити партнерство з міжнародними організаціями для запозичення досвіду і ресурсів.
8. Запровадити посаду координатора ментального здоров'я в університеті.

9. Розвивати систему супервізій для психологів і кураторів.

10. Формувати культуру відкритості, довіри й турботи як базову цінність студентського середовища.

Усі ці кроки спрямовані на перехід від фрагментарної допомоги до системного управління ментальним благополуччям студентів. Така трансформація не лише підвищує стійкість молоді до стресу, а й сприяє розвитку соціально відповідального університету, здатного підтримувати своїх студентів у найскладніших обставинах.

Ефективна система соціально-психологічної підтримки є важливим чинником гуманізації освіти, який забезпечує не тільки академічну успішність, а й розвиток зрілої, відповідальної, психологічно стабільної особистості. Її впровадження є кроком до побудови освітнього середовища, де турбота про людину є не додатковою опцією, а фундаментальною місією університету.

Висновки до розділу 3

Розділ 3 присвячено формуванню та впровадженню системи соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах, яка базується на поєднанні психологічних, педагогічних і соціальних підходів. У ході дослідження було обґрунтовано, що сучасні виклики — воєнні події, соціальна нестабільність, емоційне виснаження та невизначеність — вимагають від закладів вищої освіти створення нових механізмів забезпечення ментального благополуччя студентської молоді. Соціальна підтримка при цьому розглядається не лише як надання допомоги у кризових ситуаціях, а як комплексний процес, спрямований на розвиток внутрішніх ресурсів, резильєнтності та стресостійкості.

У межах розділу було сформовано методичні засади побудови системи соціальної підтримки, що ґрунтуються на принципах гуманізму, добровільності, конфіденційності, безперервності й доступності. Було визначено, що ефективна модель підтримки має включати три взаємопов'язані

рівні — індивідуальний, груповий та інституційний, де поєднуються консультування, тренінгові програми, соціальні ініціативи та організаційні заходи. Такий підхід сприяє створенню у закладі освіти безпечного середовища, де студенти можуть не лише отримувати допомогу, але й навчатися самостійно долати труднощі, розвивати стійкість і підтримувати одне одного.

Важливим практичним результатом дослідження стала розробка тренінгової програми розвитку стресостійкості студентів «Як ти?». Її зміст відображає сучасні підходи до психологічної допомоги молоді та поєднує освітні, консультативні й терапевтичні елементи. Програма спрямована на розвиток навичок саморегуляції, емоційної грамотності, усвідомлення власних ресурсів і формування позитивного мислення. Вона передбачає активну участь студентів, використання групової динаміки, рефлексивних вправ, технік майндфулнес і арт-терапії, що забезпечує не лише зниження рівня стресу, а й підвищення самоусвідомлення та впевненості у власних силах. Застосування консультативних елементів у форматі відкритого діалогу дозволяє учасникам формувати довіру, емпатію та взаємопідтримку — ключові компоненти психологічного благополуччя.

На основі аналізу сучасного стану студентського середовища визначено напрями вдосконалення соціальної підтримки в університетах. Йдеться про необхідність створення інтегрованої системи психосоціальної допомоги, яка б об'єднувала роботу психологічних служб, кураторів, адміністрації та студентських ініціатив. Запропоновано впровадження центрів психосоціальної підтримки, програм резильєнтності, peer-to-peer систем взаємодопомоги, цифрових платформ для онлайн-консультування та постійного моніторингу емоційного стану студентів. Особливу увагу приділено підготовці викладачів і кураторів до роботи з кризовими ситуаціями, адже саме вони часто є першими, хто може помітити ознаки психологічних труднощів.

Розроблені рекомендації й тренінгова програма демонструють, що соціальна підтримка студентів має ґрунтуватися не лише на реакції на кризу, а

передусім на її профілактиці. Формування культури турботи, довіри й відкритого спілкування в університетському середовищі сприяє зменшенню проявів дезадаптації, тривожності та емоційного виснаження. Психологічно безпечний простір, де студент відчувається прийнятим і почутим, стає потужним чинником розвитку особистісної зрілості, академічної мотивації та соціальної активності.

Таким чином, результати третього розділу дозволяють стверджувати, що системна соціальна підтримка в умовах кризи є не допоміжним, а стратегічним елементом освітнього процесу. Її реалізація потребує комплексного підходу, що охоплює профілактику, діагностику, навчання, консультування й супровід студентів. Впровадження таких програм сприятиме не лише підвищенню стресостійкості студентської молоді, а й становленню університету як інституції, орієнтованої на людину, її добробут і психологічне здоров'я. Саме така модель освітнього простору забезпечує формування покоління молодих людей, здатних зберігати рівновагу, відповідальність і віру у власні сили навіть у найскладніших умовах.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У процесі виконання дослідження було проаналізовано сутність, структуру та сучасні підходи до організації соціальної підтримки студентів у кризових умовах; визначено психологічні чинники, які впливають на процес адаптації студентів до стресових ситуацій; проведено емпіричне дослідження особливостей реагування студентів на стрес та рівня соціальної підтримки; розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах.

В умовах воєнних дій, економічної нестабільності та постійного психологічного напруження особливого значення набуває створення у закладах вищої освіти системи, яка забезпечує не лише академічний розвиток, а й збереження психічного здоров'я молоді. Соціальна підтримка студентів у таких обставинах розглядається як комплекс заходів, спрямованих на формування стресостійкості, розвиток внутрішніх ресурсів, підтримку міжособистісних зв'язків і створення безпечного середовища для навчання та самореалізації.

У межах першого завдання було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах. Узагальнено позиції дослідників щодо сутності соціальної підтримки, її функцій та ролі у забезпеченні психічного благополуччя студентської молоді. Встановлено, що соціально-психологічна підтримка виступає одним із провідних механізмів адаптації особистості до складних життєвих обставин, оскільки сприяє зниженню емоційної напруги, активізації внутрішніх ресурсів і підвищенню стійкості до стресових факторів.

У процесі виконання другого завдання визначено психологічні чинники, які впливають на адаптацію студентів до кризових умов. Зокрема, значущими є рівень тривожності, тип копінг-стратегій, особливості самооцінки та соціальної підтримки, емоційна стабільність і відчуття безпеки. Виявлено, що позитивна соціальна взаємодія, підтримка з боку сім'ї та однолітків, а також довірливі

стосунки зі значущими дорослими сприяють зменшенню рівня тривожності та підвищують ефективність адаптаційних процесів.

Під час реалізації третього завдання проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язку між рівнем соціально-психологічної підтримки, копінг-стратегіями та тривожністю студентів у кризових умовах. Результати показали, що респонденти з високим рівнем соціальної підтримки мають нижчі показники реактивної тривожності, частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, та демонструють вищу стійкість до стресу.

У межах четвертого завдання розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності соціально-психологічної підтримки студентів у кризових умовах. Вони передбачають створення системи психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня емоційної компетентності, формування здатності до конструктивного спілкування та підтримки ментального здоров'я студентів.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість соціально-психологічної підтримки як ресурсу адаптації студентів у кризових умовах. Отримані теоретичні й емпіричні дані можуть бути використані у роботі практичних психологів, викладачів та кураторів студентських груп для розробки ефективних програм допомоги й профілактики емоційного виснаження серед молоді.

У ході дослідження було з'ясовано, що соціальна підтримка має багатокomпонентну структуру, яка охоплює емоційну, інформаційну, практичну та соціально-психологічну допомогу. Вона сприяє адаптації студентів до складних життєвих умов, розвитку здатності до саморегуляції та зміцненню почуття впевненості у власних силах. Було встановлено, що ключовими чинниками ефективності підтримки виступають наявність довірливих контактів, залученість студентів до групової взаємодії, емоційна грамотність, а також підтримка з боку викладачів і адміністрації навчального закладу.

Було досліджено психосоціальні умови, які визначають ефективність функціонування системи підтримки студентів у періоди кризи. Виявлено, що головним завданням вищої освіти стає не лише надання знань, а й забезпечення психологічної стабільності молоді. Було розроблено методичні засади побудови системи підтримки, що ґрунтуються на принципах гуманізму, добровільності, міждисциплінарності, доступності та безперервності. Запропонована модель передбачає три рівні реалізації — індивідуальний, груповий та інституційний, які разом утворюють комплексну мережу взаємодії у межах університету.

У роботі запропоновано конкретні механізми організації соціальної допомоги: регулярну діагностику емоційного стану студентів, створення центрів психологічної підтримки, підготовку викладачів і кураторів до кризових ситуацій, а також впровадження цифрових платформ для дистанційного консультування. Важливим напрямом визнано розвиток ініціатив взаємодопомоги — peer-to-peer програм, волонтерських об'єднань і студентських клубів емоційного добробуту, які підсилюють почуття згуртованості та взаємної відповідальності.

У межах дослідження було розроблено й апробовано програму тренінгу розвитку стресостійкості «Як ти?», яка поєднує психоедукаційні, когнітивно-поведінкові та арт-терапевтичні методи. Програма складається з восьми послідовних занять, спрямованих на усвідомлення власного емоційного стану, формування навичок саморегуляції, активізацію ресурсів, розвиток емпатії та позитивного мислення. Її практична реалізація показала позитивну динаміку у зниженні рівня тривожності, підвищенні впевненості у собі та покращенні міжособистісної взаємодії студентів. Програма довела ефективність групових форм роботи та консультативних методів у збереженні ментального здоров'я молоді.

Було досліджено напрями вдосконалення соціальної підтримки у сучасних університетах. Запропоновано створення інтегрованої системи психосоціальної допомоги, яка об'єднує діяльність психологічних служб, студентського самоврядування, адміністрації та громадських організацій.

Наголошено на важливості партнерства між закладами освіти та міжнародними структурами для обміну досвідом і впровадження інноваційних практик підтримки. Удосконалення системи соціальної допомоги має передбачати впровадження цифрових інструментів, координаційних центрів і регулярного моніторингу психоемоційного стану студентів.

Загалом результати дослідження засвідчили, що соціальна підтримка є стратегічним ресурсом розвитку вищої освіти, адже забезпечує не лише психологічне благополуччя студентів, а й підвищує їхню академічну успішність, адаптивність і здатність до відповідального прийняття рішень. Системний підхід до організації соціальної підтримки дозволяє створити у закладах освіти атмосферу довіри, турботи й взаємоповаги, що сприяє формуванню зрілої, стійкої та соціально активної особистості.

Таким чином результати проведеного дослідження підтверджують важливість соціально-психологічної підтримки як ресурсу адаптації студентів у кризових умовах. Отримані результати можуть бути використані в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для удосконалення системи супроводу студентів, а також у змістовій підготовці майбутніх фахівців-психологів, які працюватимуть із молоддю в умовах підвищеного стресу. Практичні напрацювання дослідження можуть застосовуватися у створенні програм розвитку стресостійкості, профілактики емоційного вигорання та підтримки ментального здоров'я різних категорій населення України. Подальші наукові розвідки планується зосередити на впровадженні тренінгових програм із розвитку стресостійкості у студентському середовищі та серед старшокласників, а також на вивченні ефективності соціально-психологічної підтримки серед різних вікових і професійних груп. Отримані результати створюють перспективу для подальшого удосконалення форм і методів надання психологічної допомоги, що сприятиме зміцненню психологічного благополуччя молоді та підвищенню ефективності освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Психологічна допомога молоді в кризових умовах. – Київ : Освіта, 2021. – 256 с.
2. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2023. – № 4. – С. 51–55. – DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>.
3. Войціх І., Польовик О. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2022. – № 6. – С. 117–123.
4. Денефіль О., Мусієнко С., Зьомко Ю. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2022. – № 4. – С. 100–104.
5. Донченко О., Пшенична Н., Семеняко Ю. Особливості організації освітнього процесу в закладі вищої освіти в умовах воєнного стану // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. – 2022. – № 2. – С. 113–121.
6. Іваненко О. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в умовах кризи : кваліфікаційна робота здобувача ОС магістр спеціальності 053 «Психологія» / наук. кер. І. С. Мазоха. – Ізмаїл, 2024. – 80 с.
7. Карпенко О., Прокопів Л. Онлайн навчання у закладах вищої освіти в умовах російсько-української війни // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2023. – Вип. 63(2). – С. 203–208.
8. Книш Т., Козак А., Іванашко О. Психолого-педагогічні особливості адаптації освітнього процесу в закладах вищої освіти в умовах воєнного стану // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2022. – Вип. 51. – С. 534–541.
9. Кобрусєва Є. Проблема адаптації до трансформації навчання студентів в умовах війни // Габітус. – 2022. – № 44. – С. 78–83.

10. Мельничук Т. І. Соціально-психологічні закономірності економічного самовизначення працюючих студентів // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2020. – Т. І. Вип. 56. – С. 52–58.

11. Мельничук Т. І., Зубіашвілі І. К. Професійне становлення майбутніх кризових психологів в умовах сучасного закладу вищої освіти // Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. за міжнар. участю (27 квітня 2021 р.). – Київ, 2021. – С. 189–193.

12. Неізнана О. В. Особливості надання психологічної допомоги студентам-першокурсникам в кризових ситуаціях : кваліфікаційна робота / наук. кер. З. М. Мірошник. – Кривий Ріг, 2024. – 68 с.

13. Панок В. Г. Зміст підготовки практичного психолога // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – Київ : Либідь, 1999. – С. 236–242.

14. Пиголенко І., Пиголенко Ю., Кукса М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців // Габітус. – 2023. – № 45. – С. 243–248.

15. Піменова О., Гапончук О. Мотивація до навчання студентів в умовах воєнного стану // Габітус. – 2023. – № 47. – С. 36–39.

16. Шахов В., Шахов В. Психологічні особливості подолання студентами-психологами складних життєвих ситуацій // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – 2022. – Вип. 71. – С. 133–137. – DOI: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2022-71-133-137>.

17. Шевченко Н. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування // Психологія і суспільство. – 2009. – № 4. – URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/jspui/bitstream/316497/30583/1/Шевченко.pdf>.

18. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). С. 401–411.
19. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. Наукові записки. 2024.
20. Вербицька Х. І., Волошина В. В. Методи ідентифікації та підтримки категорії вразливих студентів. Академічні візії. Вип. 27, 2024. С. 1–8.
21. Гриценко В., Скугаревський О., Костюкова О. Стійкість і психічне здоров'я під час війни. Європейський психіатричний журнал. 2022.
22. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук. 2022.
23. Ілійчук Л. В. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу як індикатор якості освіти в умовах воєнного стану. Науковий журнал Хортицької національної академії. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 2(9), 2023. С. 194–206.
24. Карпенко О. Є. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. Перспективи та інновації науки. №12(30), 2023. С. 267–276.
25. Ковтун Д.О. Вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану. 2024.
26. Кононенко О.І. Психологія та соціальна робота. Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. 04.12.2023.
27. Костишин Е. І., Шевців Ю. О. Соціальна підтримка дітей, які постраждали від збройного конфлікту в Україні. Публічне управління та соціальна робота. №1, 2024. С. 58–64.
28. Лазуренко О. О. Напрями психологічної підтримки українських студентів під час війни. Journal of modern psychology. No 1 (28), 2023. С. 93–101.
29. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 79–86.

30. Мастен А. С. Психологія розвитку. Стійкість у розвитку: прогрес і трансформація. 2022.
31. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, Вип. 1. 2024.
32. П'янківська Л.В.. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Журнал «Перспективи та інновації науки». 2023.
33. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.
34. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. Дослідницькі статті. 30.09.2024.
35. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни. Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний, корекційний і методичний аспекти: матеріали всеукр. наук.-практ. конф., Полтава, 12–13 травня 2022 р. С. 222–226.
36. Хобфолл С. Вплив культури, спільноти та внутрішнього «я» на процес стресу: розвиток теорії збереження ресурсів. Прикладна психологія: Міжнародний огляд. 2001.
37. Чорна К.О. Життєстійкість студентської молоді в умовах війни у зв'язку з її особистісною спрямованістю. 28.12.2023.
38. Amin R., et al. Support for Students Exposed to Trauma (SSET) Program: An Approach for Building Resilience and Social Support Among Flood-Impacted Children // School Mental Health. – 2020. – Vol. 12(3). – P. 493–506. – <https://doi.org/10.1007/s12310-020-09373-y>.
39. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students // New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters : collective

monograph. Vol. 1. – Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2021. – P. 34–50. – DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>.

40. Čepelieva N. V. Особистісна підготовка практикуючого психолога // Основи практичної психології : підручник / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. – Київ : Либідь, 1999. – С. 242–249.

41. Lopatovska I., et al. Experiences of the Ukrainian Adolescents During the Russia-Ukraine 2022 War // Information and Learning Science. – 2022. – Vol. 123(11/12). – P. 666–704. – <https://doi.org/10.1108/ILS-07-2022-0093>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Brief COPE

Джерело: Carver C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100

Інструкція:

Вкажіть, як часто ви використовуєте кожен із описаних способів подолання труднощів, коли стикаєтеся з проблемами.

Шкала відповідей:

1 – зовсім ні,

2 – рідко,

3 – інколи,

4 – часто.

Приклади тверджень:

1. Я намагаюся втішати себе й відволікати думками про щось приємне.
2. Я намагаюся знайти інші способи поглянути на ситуацію.
3. Я приймаю те, що сталося, бо нічого змінити не можу.
4. Я шукаю емоційної підтримки у близьких людей.
5. Я роблю конкретні кроки для вирішення проблеми.
6. Я намагаюся відволіктися (дивлюсь серіали, читаю, гуляю тощо).
7. Я шукаю практичної допомоги у близьких чи друзів.
8. Я вірю, що все буде добре завдяки вищим силам.
9. Я намагаюся зберігати почуття гумору.
10. Я приймаю на себе відповідальність за подію чи її наслідки.
11. Я намагаюся думати, що все це зробить мене сильнішим.
12. Я дозволяю собі проявляти емоції (плакати, говорити про біль).
13. Я використовую алкоголь чи інші речовини, щоб зняти напругу.
14. Я звинувачую себе в тому, що сталося.
15. Я шукаю нові шляхи вирішення ситуації.
16. Я звертаюся до релігії, духовних практик.
17. Я намагаюся діяти, а не пасивно чекати.
18. Я намагаюся уявити ситуацію менш серйозною, ніж вона є.

19. Я стараюся уникати думок про проблему.
20. Я шукаю підтримки у спеціалістів або людей з подібним досвідом.
21. Я намагаюся сміятися з того, що сталося.
22. Я кажу собі, що час усе вилікує.
23. Я планую свої подальші дії.
24. Я намагаюся більше працювати чи займатися справами, щоб не думати.
25. Я дозволяю собі спілкуватися з тими, хто мене розуміє.
26. Я шукаю сили у власній вірі та духовності.
27. Я звинувачую інших у тому, що сталося.
28. Я вдаю, що все гаразд, навіть коли так не є

Ключ (за підшкалами):

- Активне копінування: п. 2, 7
- Планування: п. 14, 25
- Використання інструментальної підтримки: п. 10, 23
- Використання емоційної підтримки: п. 5, 15
- Позитивне переосмислення: п. 12, 17
- Прийняття: п. 20, 24
- Використання гумору: п. 18, 28
- Релігійність: п. 22, 27
- Самодистракція: п. 1, 19
- Заперечення: п. 3, 8
- Вживання психоактивних речовин: п. 4, 11
- Відведення на себе провини: п. 13, 26
- Поведінкове уникання: п. 6, 16
- Самозвинувачення: п. 21, 23

Додаток В. Шкала MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support)

Джерело: Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.

Інструкція:

Вкажіть, наскільки ви згодні з кожним твердженням.

Шкала відповідей:

1 – зовсім не згоден,

2 – частково не згоден,

3 – важко сказати,

4 – згоден,

5 – повністю згоден.

Приклади тверджень:

1. У мене є люди, які по-справжньому цікавляться тим, що зі мною відбувається.
2. Є хтось, хто допоможе мені, якщо я цього потребуватиму.
3. Я отримую емоційну підтримку і допомогу від своєї сім'ї.
4. У мене є друзі, з якими я можу поділитися радіщами й проблемами.
5. Є хтось, хто надає мені необхідну емоційну підтримку.
6. Моя сім'я дійсно допомагає мені приймати рішення.
7. Я відчуваю, що мої друзі підтримують мене.
8. Є особлива людина, яка є поруч, коли мені потрібно.
9. Я можу покластися на свою сім'ю, коли виникають труднощі.
10. Є хтось, хто дійсно турбується про мої почуття.
11. Я можу поговорити зі своїми друзями про свої проблеми.
12. Є хтось, хто допомагає мені відчути, що я цінний.

Ключ:

- Підшкала «Родина»: п. 3, 4, 8, 11
- Підшкала «Друзі»: п. 6, 7, 9, 12
- Підшкала «Значуща інша особа»: п. 1, 2, 5, 10
- Загальний показник: середнє всіх пунктів.

Додаток С. Опитувальник STAI (State-Trait Anxiety Inventory)

Джерело: Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Інструкція:

Опишіть, як ви відчуваєтеся:

- Частина 1 – «Стан тривоги» (як ви відчуваєтеся зараз, у цей момент).
- Частина 2 – «Особистісна тривога» (як ви зазвичай відчуваєтеся).

Частина 1. Стан тривожності (20 тверджень)

Інструкція:

Оцініть, наскільки Ви відчуваєте це **прямо зараз, у даний момент**.

Шкала:

- 1 – Зовсім ні
- 2 – Трохи
- 3 – Помірно
- 4 – Дуже сильно

Твердження:

1. Я відчуваюся спокійним.
2. Я відчуваю напруження.
3. Я відчуваю себе у безпеці.
4. Я відчуваю нервозність.
5. Я відчуваюся розслабленим.
6. Мене турбує можливе неприємне.
7. Я відчуваюся комфортно.
8. Я відчуваю внутрішнє тремтіння.
9. Я відчуваю себе задоволеним.
10. Я напружений усередині.
11. Я відчуваюся невпевнено.
12. Я відчуваю себе вільно.
13. Я відчуваю збентеження.
14. Я відчуваю себе щасливим.
15. Я відчуваю себе занепокоєним.
16. Я відчуваю спокій у душі.
17. Я відчуваюся заклопотаним.
18. Я відчуваю задоволення.
19. Я відчуваю страх.
20. Я впевнений у собі.

Частина 2. Особистісна тривожність (20 тверджень)

Інструкція:

Оцініть, наскільки це **характерно** для **Вас** зазвичай.

Шкала:

1 – Майже ніколи

2 – Іноді

3 – Часто

4 – Майже завжди

Твердження:

1. Я відчуваю себе спокійним і врівноваженим.
2. Я легко засмучуюся.
3. Я відчуваю себе задоволеним.
4. Я занадто турбуюся через дрібниці.
5. Я щасливий.
6. Я часто відчуваю напругу.
7. Я відчуваю себе впевненим.
8. Я схильний відчувати тривогу.
9. Я почуваюся вільним.
10. Я занадто хвилююся без причини.
11. Я відчуваю себе врівноваженим.
12. Я легко збуджуюсь.
13. Я почуваюся щасливим.
14. Я відчуваю внутрішню тривогу.
15. Я відчуваю себе спокійним.
16. Я відчуваю нервовість.
17. Я часто відчуваю занепокоєння.
18. Я почуваю себе задоволеним життям.
19. Я занадто тривожний.
20. Я почуваю себе впевненим у собі.

Ключ:

- Стан тривожності (State Anxiety) – сума 20 тверджень частини 1.
- Особистісна тривожність (Trait Anxiety) – сума 20 тверджень частини 2.
- Високі бали → високий рівень тривожності.

Програма тренінгу розвитку стресостійкості студентів у кризових умовах

Назва програми:

«Ресурс у мені: розвиток стресостійкості студентської молоді»

Мета програми:

Формування у студентів навичок ефективного подолання стресу, усвідомлення власних ресурсів і стратегій саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах навчального та соціального навантаження.

Завдання програми:

1. Ознайомити студентів із природою стресу, його фізіологічними та психологічними проявами.
2. Розвинути вміння ідентифікувати власні стресові фактори та емоційні реакції.
3. Сформувати адаптивні копінг-стратегії та позитивне мислення.
4. Розвинути навички емоційної саморегуляції, релаксації й усвідомленості.
5. Сприяти згуртуванню студентської групи та створенню атмосфери довіри й підтримки.

Тривалість програми:

8 занять (1–1,5 години кожне)

Форма роботи — групова (10–15 осіб).

Методи — інтерактивні вправи, рольові ігри, дискусії, арт-терапевтичні техніки, самопостереження, рефлексія.

Структура програми тренінгу

№	Назва заняття	Мета	Основні завдання	Форми роботи / вправи	Очікувані результати
1	Знайомство. Що таке стрес і як його розпізнати	Формування розуміння поняття «стрес» і його впливу на людину	Ознайомити з видами стресу; зняти емоційну напругу; створити безпечну атмосферу	Вправа «Коло знайомств», міні-лекція «Стрес і його обличчя», вправа «Мій стресометр»	Підвищення поінформованості, відкритість до групової роботи
2	Як я реагую на труднощі	Усвідомлення власних копінг-стратегій	Виявлення типових реакцій; самопостереження; розвиток усвідомленості	Вправа «Мої способи подолання», тест «Мій стиль поведінки у стресі», групова дискусія	Підвищення рівня саморефлексії
3	Емоції під контролем	Формування навичок емоційної регуляції	Ознайомлення з техніками управління емоціями; розвиток навичок релаксації	Вправа «Термометр емоцій», дихальні практики, техніка «Я – спостерігач»	Зниження емоційної напруги, розвиток саморегуляції

4	Ресурси всередині нас	Визначення та активація особистих ресурсів	Допомогти студентам усвідомити свої внутрішні опори та джерела сили	Арт-техніка «Моє дерево ресурсів», вправа «Карта підтримки», обговорення	Підвищення відчуття впевненості, формування внутрішнього ресурсу
5	Позитивне мислення і резильєнтність	Розвиток здатності бачити можливості в труднощах	Ознайомити з поняттям резильєнтності, тренувати позитивне мислення	Вправа «Переосмислення ситуації», гра «Плюси мінусів», релаксація	Зміцнення позитивного ставлення до життя
6	Взаємопідтримка і комунікація	Розвиток емпатії та навичок ефективного спілкування	Підвищити рівень групової довіри; розвинути комунікативні навички	Вправа «Активне слухання», рольові ігри «Як допомогти другу», вправа «Комплімент»	Покращення міжособистісної взаємодії, розвиток емпатії
7	Мій шлях до стресостійкості	Узагальнення засвоєного матеріалу	Рефлексія, формування особистого плану самопідтримки	Вправа «Моя стратегія стійкості», колективне обговорення	Формування індивідуальних моделей поведінки
8	Підсумки. День ресурсів	Підведення підсумків програми	Консолідувати групу, підвищити відчуття ефективності	Вправа «Мій успіх», «Коло довіри», анкетування задоволеності	Підвищення самооцінки, усвідомлення особистих змін

Методичні принципи реалізації програми:

Добровільна участь і конфіденційність.

Безпечне, неоцінювальне середовище.

Поступовість — від простого до глибшого усвідомлення.

Збалансованість між емоційними, когнітивними та поведінковими компонентами.

Активна роль учасників у навчанні.

Оцінювання ефективності програми:

До і після тренінгу — анкетування за шкалами HADS-M, PSS-10 та CD-RISC-10.

Аналіз змін самооцінки та емоційного стану.

Усна і письмова рефлексія учасників після кожного заняття.

Збір якісних відгуків щодо власних відчуттів і рівня стресу.

Очікувані результати реалізації програми:

Зниження рівня тривожності та суб'єктивного стресу.

Підвищення емоційної стабільності та самоусвідомлення.

Зміцнення внутрішніх ресурсів і навичок адаптивного копінгу.

Формування культури взаємопідтримки серед студентів.