

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ГРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

НУБІП України

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УДК _____

НУБІП України

Погоджено

Декан гуманітарно-педагогічного
факультету,

кандидат філософських наук, доцент

Савицька І.М.

« _____ » _____ 2023 р.

Допускається до захисту

Завідувач кафедри _____,
доктор _____ наук, _____

« _____ » _____ 2023 р.

НУБІП України
МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: **Психологічні особливості формування стресо стійкості у студентів
в умова воєнного стану**

НУБІП України

Спеціальність **Психологія**

Спеціалізація **виробнича**

Магістерська програма **«Психологія»**

НУБІП України
Виконав Кононученко Андрій Юрійович

Керівник магістерської роботи

Геннадій Миколайович Ржевський

Кандидат психологічних наук, доцент,

доктор філософії РНД

НУБІП України

КИЇВ – 2023

НУБІП України

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ.....7

ричини виникнення стресу та його вплив на життєдіяльність
особистості.....7

1.2. Психологічні особливості прояву стресу в студентському віці
.....19

1

Висновки до першого розділу.....33

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ МЕТОДИК ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ДЛЯ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ35

2.1. Зміст та організація емпіричного дослідження стресостійкості студентів в
умовах війни.....35

Висновки другого розділу40

РОЗДІЛ 3 ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ
РЕКОМЕНДАЦІЙ.....41

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....41

3.2. Проведення програми формувального впливу з метою зниження рівня
приверженості та підвищення рівня стійкості до стресу.....47

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів в умовах
військового стану.....67

Висновки до другого розділу.....70

ВИСНОВКИ.....73

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....76

ДОДАТКИ.....84

Сучасне суспільство переживає численні виклики та труднощі, серед яких одним з найскладніших і найбільш впливових є загострення воєнних конфліктів та ризик виникнення воєнного стану. Військові події, політичні напруження та загроза національної безпеки мають негативний вплив на психологічний стан населення, особливо на молодість, яка складає основний контингент студентської аудиторії.

Формування стресостійкості в умовах воєнного стану стає актуальним завданням для студентів та всієї освітньої громади. Стрес та психологічний дискомфорт можуть виникати з різних причин, пов'язаних із соціальними, політичними, економічними, та загально-психологічними факторами. У цьому контексті розуміння психологічних особливостей формування стресостійкості студентів стає важливим завданням для науковців, психологів та педагогів.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що воєнні конфлікти та загострення сучасної політичної ситуації зумовнюють стресові умови для студентської молоді. Вони стикаються з несподіваними викликами, важкостями та невизначеністю, які можуть впливати на їхній психологічний стан та загальний благополуччя.

Студентські роки є ключовим періодом у формуванні особистості, і психологічна стійкість важлива для подолання негативних впливів стресових ситуацій. Студенти нерідко стикаються зі стресом, особливо на початковому етапі навчання, під час власної самооцінки, особистого самовизначення та періодів екзаменацій. Цей стрес може бути особливо відчутним, коли студенти вже пережили воєнні події, тому їм дуже важливо зберегти мотивацію для навчання та обраної професії.

Аналіз наукових досліджень, присвячених стресостійкості студентів, вказує на те, що цей явище займає важливе місце в сучасних дослідженнях щодо розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. Особливості формування стресостійкості студентів розглядаються в роботах таких вчених.

як О.М. Глушко, О.В. Лозгачова, А.О. Прохоров, А.А. Реан, Ю.Є. Сосновіков, Т.В. Серета, М.Л. Тишковий [].

Українські вчені, такі як В.А. Абабков, Л.М. Аболін, А.А. Баранов, В.А.

Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, П.Б. Зільберман, Г.І. Косицький,

Л.В. Куликов, А.В. Лібін, С.В. Суботін, Ю.В. Щербатих, вивчали проблему

стійкості до стресів в українській літературі. Проте, аналіз наукових робіт у

галузі психології, присвячених стресостійкості студентів, показав недостатній

рівень досліджень щодо розвитку стресостійкості у студентів вищих

навчальних закладів, особливо в умовах воєнного конфлікту []. Ці обставини

обумовили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості формування

стресостійкості у студентів в умовах воєнного стану».

Об'єкт дослідження – процес формування стресостійкості студентів.

Предмет дослідження - особливості розвитку стресостійкості.

Мета дослідження полягає у визначенні рівнів стресостійкості студентів

під час військового стану та на їх основі розробка практичних рекомендацій та

програми соціально-психологічного тренінгу формування стресостійкості

студентів в умовах воєнного стану.

Виконання цієї кваліфікаційної роботи вимагає реалізації наступних

завдань дослідження:

дійснити теоретичний аналіз проблеми стресостійкості у студентів вищих

навчальних закладів під час воєнного стану в сучасній вітчизняній та

закордонній науковій літературі.

обґрунтувати методи та методики дослідження стресостійкості студентів у

ситуаціях воєнного конфлікту.

визначити психологічні особливості рівнів стресостійкості студентів та

провести початковий етап експерименту.

озробити практичні рекомендації та програму соціально-психологічного

тренінгу, спрямовану на розвиток стресостійкості студентів у ситуаціях

воєнного стану та перевірити її ефективність.

Гіпотеза дослідження: студенти, які перебувають в умовах воєнного стану, розвивають вищий рівень стресостійкості внаслідок психологічної адаптації та засвоєння психологічних стратегій подолання стресу, порівняно зі студентами, які не пережили воєнних конфліктів. Така адаптація може сприяти формуванню психологічних ресурсів, які допомагають студентам краще впоратися зі стресом у майбутньому.

Методи дослідження. Наукова література, що стосується дослідження психологічного захисту в студентському віці, включає *теоретичні та емпіричні* підходи.

Емпіричні методи включають в себе проведення експериментів, спостереження, бесіди та тестування. Для визначення рівня стресостійкості, тривожності та самооцінки переживання емоцій використовують комплекс методик, таких як:

- «Тест на стресостійкість» Ю. В. Щербатих;
- «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена та Г. Відліансона;
- «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість);
- «Шкала самооцінки тривоги» В. Цунга;
- «Тест особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергер
- авторська анкета.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в наступному:
- збагачено розуміння особливостей прояву стресостійкості серед студентів ЗВО;

- виявлено унікальні структурні особливості стресостійкості, тривожності та самооцінки емоцій у студентів в умовах воєнного стану;
- розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на підвищення рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Практичне значення отриманих результатів полягає в їхній важливості для різних груп професіоналів, які мають справу зі студентами. Зокрема, результати цього дослідження можуть бути корисними для психологів: можуть використовувати знання про психологічну стійкість

студентів для розробки індивідуальних психологічних програм та підтримки студентів у важких життєвих ситуаціях;

викладачів вищих навчальних закладів: результати дослідження можуть бути використані для розробки педагогічних методик, які сприяють підвищенню стресостійкості студентів і полегшують навчання в умовах воєнного стану;

психотерапевтів: можуть використовувати ці дані для розробки індивідуальних планів лікування і психотерапії для студентів, які потребують психологічної допомоги;

адміністрації вищих навчальних закладів: результати можуть служити основою для розробки політик і програм, спрямованих на покращення психологічного благополуччя студентів та їхньої здатності працювати в стресових умовах.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота

складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 46 найменувань, додатків.

Основний зміст роботи викладений на 70 сторінках і містить 1 таблицю, 9 рисунків. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

НУБІП України

1.1. Причини виникнення стресу та його вплив на життєдіяльність особистості

Науково-технологічний прогрес на сьогодні вимагає від особи обробки великої обсягу інформації, що може викликати напруження і стресовий стан.

Особливо сильний вплив стресових факторів відчуває сучасна молодь і студенти, які постійно перебувають в цифровому потоці інформації, при цьому зазнаючи зовнішніх стресових впливів, таких як пандемія або воєнний стан в Україні.

У галузі психології на сьогоднішній день існує широка різноманітність визначень для таких термінів, як «стрес» і «стресостійкість» [12, с. 31].

Слово «стрес» в перекладі з англійської мови означає «натиск», «тиск» або «навантаження». У психологічному контексті стрес описується як «стан напруги, що виникає у людини або тварини під впливом сильних впливів» [7, с. 37].

За визначенням відомих психологів Б.Г. Мещерякова та В.П. Зінченко, стрес - це «стан психічної напруги, що виникає у людини в умовах надзвичайних ситуацій і складних умов, які можуть виникнути як у повсякденному житті, так і в особливих обставинах» [19, с. 109].

Українські дослідники, такі як В.А. Абабков, Л.М. Аболін, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Барданян, М.Ю. Денисов, Л.Г. Дика, П.Б. Зільберман, О.А. Конопкін, П.І. Косицький, Л.В. Буликов, А.В. Лібін, А.В. Лібіна, А.Ю. Маленова, К.І. Погода, А.А. Реан, С.В. Суботін, Ю.В. Щербатих та інші, займалися вивченням проблеми стійкості до стресу в українській науковій літературі [65].

Спочатку цей стан оточувався терміном «загальний адаптаційний синдром», але після деякого часу вчений вирішив замінити цей термін на

стрес» і визначив його як неспецифічну реакцію організму на будь-які вимоги, які до нього пред'являються.

Рені Лазарус, провівши свої дослідження, розрізнув психологічний та фізіологічний аспекти стресу. Він вважає, що існують фізіологічний стрес, пов'язаний з конкретними стимулами, і психічний (емоційний) стрес, коли людина, відповідно до свого досвіду та знань, характеризує ситуацію як надзвичайно напружену та загрозову» [36, с. 60]

Зазвичай стрес сприймається як негативне явище, пов'язане з неприємними ситуаціями. Однак існує і позитивний стрес, який може виникати при приємних подіях або викликати позитивні зміни в житті людини.

За оцінками численних експертів нині значна частина населення страждає на психічні розлади, викликаним гострим або хронічним стресом. Він набуває масштабів епідемії і є основною соціальною проблемою сучасного суспільства» [8, с. 5].

Основною складністю при дослідженні суті стресу є те, що на сьогоднішній день, у сучасній науці відсутня загальна, єдина теорія щодо природи стресу та про ті шкідливі впливи на організм людини, яку він надає.

Тим не менш, спробуємо розібратися в основних теоретичних напрямках, пов'язаних із цим феноменом

Стрес (від англ. *stress* – тиск, тиск, напіск, навантаження, напруга) неспецифічна (загальна) реакція організму на фізичну або психологічний вплив, що порушує його гомеостаз, також – відповідний стан нервової системи організму всього або організму загалом» [28, с. 5].

Л. Б. Наугольник вказує на те, що під терміном «стрес» об'єднують велике коло питань, пов'язаних із зародженням, проявами та наслідками екстремальних впливів зовнішнього середовища, конфліктами, складною та відповідальною виробничою діяльністю, небезпечною ситуацією та ін., стрес як стан організму та психіки є однією з реакцій на критичні ситуації життя та діяльності [34, с.

Проблемою виникнення психологічних стресових активне вивчається з другої половини ХХ століття, чому послужив ряд причин.

Активне дослідження біологічного стресу, вивчення причин його виникнення, як наслідок – поява великої кількості робіт, присвячених впливу стресу на працездатність людини, впливу екстремальних факторів діяльності на функціональний стан. Серед найвідоміших робіт можна назвати праці У. Кеннона (1967), В.М. Бехтерєва (1954), Г. Сельє (1960), Ст. Арнольда (1967), В.І. Медведєва (1979) та ін.

Активне дослідження «людського фактору», специфіки роботи психічних процесів, властивостей та станів особистості фахівців, працюючих у сфері підвищеної відповідальності, в умовах шкідливого виробництва, у професійних сферах, пов'язаних з небезпекою для життя і здоров'я людини, робота в ситуаціях підвищеної напруги, внаслідок чого у людини знижується психологічна адаптивність, до наслідок – зниження ефективності та безпеки праці, професійне вигорання; розвиток психосоматичних захворювань.

Техногенні катастрофи, природні лиха, терористичні акти проти людей спровокували значне підвищення рівня загальної тривоги, емоційної напруги, посилення почуття занепокоєння. Інакше кажучи, людина відчуває напруга не тільки при прямому зіткненні зі стресогеном, але і в ситуаціях очікувань можливого впливу, а також після зіткнення з ним.

Існують різні точки зору, пов'язані з виникненням терміна «стрес» та його авторством.

Так, на думку Б.Р. Манделя, термін «стрес» було введено у науку У.Б. Кенноном, 1932 року, розуміючи під ним універсальну реакцію організму, названу ним «борстися чи бігти». Пізніше, 1946 року, цей термін став активно використовувати у своїх роботах відомий фізіолог Ганс Сельє – для визначення стану, названого ним «загальним адаптаційною напругою» [58, с. 364].

Г. Сельє ще 1936 року опублікував першу роботу з дослідження загальної адаптаційної напруги, але при цьому категорично уникав терміну «стрес».

тому що основне його використання, на той період, мало відношення для позначення стану, пов'язаного з нервово-психічною напругою.

Поняття «стресу» визначає сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул, який називається стресовим фактором»[59, с. 77].

Г. Сельє, який вважається засновником вчення про стрес, визначив його як «неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що до нього пред'являється»[65, с. 28].

Відповідно до нашого теоретичного дослідження, ми встановили, що термін «стрес», який був об'єктом дослідження Г. Сельє, був вперше введений в 1936 році.

За класичним визначенням Г. Сельє, «стрес» - це стан неспецифічної напруги в живому організмі, який виявляється в конкретних морфологічних змінах у різних органах, зокрема в ендокринних залозах, що контролюються гіпофізом»

Г. Сельє, досліджуючи механізми адаптаційної напруги, прийшов до висновків про відсутність прямих залежностей емоційного переживання при стресових ситуаціях від фізіологічних механізмів, що виникають при стресі. В результаті, він запропонував розділяти стрес на дистрес і еустрес. Під дистресом він розумів руйнівний дискомфортний стрес, протікає на тлі погіршення самопочуття, хворобливих стресових фізіологічних процесів. Під еустресом - приємний стрес, що супроводжується такими формами переживань як стрес, пов'язаний з любовними переживаннями, творчими станами острого, натхнення.

Г. Сельє, досліджуючи стрес, виділив три його стадії, кожна з яких зв'язок з такими змінами у функціонуванні нервової та ендокринної систем, як:

- 1) реакція тривоги,
- 2) опірність стресу,
- 3) стадія виснаження.

Сельє ввів поняття «стресори», під яким розумів вплив, що викликають стресову реакцію. Багато критикують це визначення, бачачи в ньому

тавтологічну ланцюжок. Мак-Грат визначає стрес як «суттєвий дисбаланс між вимогою та можливістю прореагувати, в умовах, коли нездатність виконати вимогу, веде до важливих наслідків».

На думку Джона Брайта, вперше термін «стрес» зустрічається у 1944 р. року, в журналі «Психологічн аабстрактність», але автора не називає. Ньютон виявив визначення стресу, близького до сучасного розуміння Оксфордський словник англійської мови, який був виданий у XVI-XVII повіках. Але, безумовно, популярність цей термін набув у середині XX століття» [55, с. 368].

Дж. Брайт, описуючи поняття стресу, вказує на те, що будь-які події, з якими стикаються люди, є стресогенними, якщо події пов'язані з переживаннями будь-якого роду. «...якщо ви ставитеся до людям, які постійно чекають найгіршого або зазвичай вимагають від себе дуже багато і мають завищені очікування, то ви можете відчувати стрес за дуже незначних зовнішніх впливів

Стрес може бути викликаний абсолютно будь-якою подією та обставинами, які є хронічними. Дж. Брайт вказує на те, що стрес – це неминуче наслідок різних аспектів сучасної життя, але головним фактором є індивідуальні особливості людей, пов'язані з особливостями їх сприйнятливості та вразливості. Більше того, самі наслідки стресу нерідко є вкрай негативними та часто тягнуть за собою виникнення та зміцнення негативних звичок та станів (нав'язливі дії звичка гризти нігті, волосся; підвищена дратівливість, якрації, зниження або втрата лібідо, соціальна ізоляція – аж до зниження соціальних контактів з друзями та/або членами сім'ї, невгамовне почуття голоду та ін.), при посилення стресовості, виникає серйозніша симптоматика: посилення тривоги та виникнення депресії, напади панічних атак, виснаження, підвищення кров'яного тиску, шкірні захворювання, безсоння, сексуальна дисфункція, мігрень, проблеми роботи кишечника, розлади менструального циклу; у крайніх випадках, стан може стати летальним» [43, с. 223].

Наприкінці XX-го століття, вченими Йексом, Бесром та Роберте було проведено аналіз великих журналів, присвячених організаційній діяльності

випущених у період із 1985-1989 гг. Статті, у яких згадувалися поняття «стрес» або «стресовий» ретельно аналізувалися (всього 51 стаття), внаслідок чого було виведено чотири категорії, пов'язані з стресом та його виникненням:

стрес - це характеристика стимулу (41%);

стрес – це реакція (22%);

стрес – це стимул, і реакція (25%);

неясний зміст (14%).

Тут спостерігається відомий біхевіоріальний підхід «СтимулРеакція»»

Дослідження в галузях професійної діяльності людей співвідносять фактори зовнішнього середовища (робоче навантаження) з кінцевим результатом (тривога). Існує припущення, що деталі цього процесу можуть бути впроваджені включення (доступність соціальної підтримки, що послаблює зв'язок між стресором та напругою).

Ще один дослідник у галузі стресу – Поллак, вказує на те, що поширення стресу є атрибутом темпу сучасного життя» [65, с. 94].

При цьому Ейврілл конфронтує такому твердженню: такі фактори як загроза життю, стрімкі соціальні зміни, нестабільність економіки - багато століть супроводжували людству і ті події, які переживали представники інших епох навряд чи можна віднести до менш стресовим. Безумовно, оцінити стрес та його причини – вкрай складне завдання, але співвідношення різних епох у контексті відмінностей переживання стресу – не цілком обґрунтовано» [61, с.

Дослідження, проведене Поллаком виявилось незвичайним і суперечливим за своєю суттю: під час дослідження Поллак спробував вивчити сприйняття стресу різними людьми. Він інтерв'ював людей, переїхали з бідних і перенаселених кварталів до сучасних просторі особняки. Опитані, з одного боку, ностальгували про колишнє життя, вважаючи, що сучасний світ - джерело постійних стресових ситуацій; нове життя оцінювалося ними як стрімке, галаслива, напружена, в ній ні до кого немає діла. Підвищення рівня

життя пов'язувалося зі сплюсненням соціальних зв'язків та втратою почуття спільності.

З іншого боку, відповідаючи на запитання, щоб віддали перевагу випробуваним – нинішній спосіб життя чи колишнє життя, практично всі відповіли, що життя в особняках їм подобається набагато більше. Це

дослідження показує, що стрес - суб'єктивно переживається стан, пов'язаний як з особистими особливостями, так і з попереднім досвідом, ставленням до життя - минулого, справжнього

Також було проведено цілу низку досліджень, пов'язаних із виробничим стресом та його наслідками. Хелт і Сафеті зробили спробу оцінити захворюваність, пов'язану із роботою. У проведеному дослідженні були отримані результати, в яких випробувані повідомляли про наявність захворювань, спричинених чи загострених стресом. Але й отримані результати вважали цілком легітимними, оскільки практично неможливо точно встановити, що розвиток захворювань безпосередньо пов'язані з пережитими виробничими стресовими ситуаціями.

У Л.А. Китаїв-Смика ми виявили систематизацію поняття стрес, об'єднаних у чотири категорії [60, с. 20]:

1. Стрес - це вплив на людину, що надає сильне несприятливий, негативний вплив на організм людини або неприємний вплив.

2. Стрес - сильне несприятливе для організму фізіологічне чи психологічне реагування на дії стресора.

3. Стрес - це реакція (фізіологічна, психологічна, соціально-психологічна, робоча), що виникає в організмі у відповідь на екстремальні впливи довкілля.

4. Стрес - це комплексна система реакцій організму, схожих і однаково діють за різних адаптаційних станах. (Сіле уточнив, що симптоми подібних реакцій тогожні як при негативних, і при позитивних впливах. Інакше кажучи, симптоми однакові, але неспецифічні.)»

С.В.Шевченко, як і багато інших психофізіологів, визначає стрес як

«функціональний стан організму, що виникає в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів» [56, с. 113]. Але, згідно з уявленням Сільє про природу

стресу, він може бути корисним, що здійснює мобілізацію всіх сил організму, в тому числі, і імунної. При цьому вводиться розуміння перекладу первинного стресу в одну з двох його форм – еустрес (позитивний) та дистрес (Негативний).

Ю.В. Щербатих називає низку умов, що сприяють тому, щоб первинний стрес став корисним, тобто. перейшов у стан еустресу» [57, с.189]:

позитивне емоційне тло;
досвід вирішення подібних проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє;

схвалення дій індивіда з боку соціуму;

наявність достатніх ресурсів для подолання стресу.

Якщо вищезгадані умови відсутні або на організм виявляється значний негативний вплив, то первинний стрес трансформується в дистрес, на це можуть впливати фактори, є як об'єктивними, і суб'єктивними» [50, с.93]:

емоційно-когнітивний аспект – брак необхідної інформації, негативний прогноз розвитку подій, відчуття безпорадності і безвихідь у ситуації, що склалася;

потужна сила стресу, що перевершує адаптаційні здібності організму;

тривалий, за тривалістю, стресорний вплив, що призводить до виснаження адаптаційних ресурсів.

Як впливає з теорії стресу, він може бути за своєю природою біологічним – являти собою реакцію організму у відповідь на вплив зовнішнього середовища, а також – психологічний, що володіє набором специфічних особливостей. Наприклад, психологічний стрес не обов'язково

настає у відповідь на стресову подію, що відбулася, стрес може відчувати людина, яка перебуває в ситуації очікування неприємних подій та специфічним чином на це реагувати.

Дійсно, дослідження фізіологів показали, що, на відміну від тварин, людина може реагувати не тільки на реально існуюче бути фізичною небезпекою, але й на загрози про неї або нагадування про неї: у людини, якій загрожує скорочення на роботі, думки про майбутнє скорочення можуть викликати сильніші реакції з боку вегетативної нервової системи, ніж у реальному скорочення. Це пояснює специфіку психоемоційного стресу, властивого людині, але не є характерним для тварин.

Ще однією особливістю психологічного стресу є «істотне значення оцінки людиною ступеня своєї участі в активний вплив на проблемну ситуацію з метою її нейтралізації» [40, с. 54]. Володіння активною життєвою позицією або уявлення про те, що на стресорний фактор можна впливати, активізує переважно симпатичний відділ вегетативної нервової системи при посиленні пасивності у стресовій ситуації посилює переважання парасимпатичних реакцій вегетативної нервової систем.

Варто відзначити, що стрес буває різний: може виникати як у відповідь на негативні ситуації, так і на позитивні.

У сучасній науці стрес поділяють на стрес (поняття має два значення - «стрес, викликаний позитивними емоціями» і «несильний стрес, що мобілізує організм») і дистрес (негативний тип стресу, з яким організм людини не в змозі впоратися).

Перший тип стресу виникає у всіх, але не несе шкоди, навіть навпаки - допомагає мобілізувати сили, адаптуватись до ситуації. Другий тип (дистрес) шкодить здоров'ю людини і навіть може призвести до тяжких психічних захворювань (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Симптоми дистресу

Фі	- м'язова напруга, особливо в ший та плечах
зи	- розлад шлунку
чн	- головний біль
і	- безсоння

пр	- переїдання, вживання алкоголю, куріння
оя	- прискорене серцебиття
ви	- втома
Ем	- дратівливість
оц	- депресія
ій	- гнів
ні	- тривога

пр	- перепади настрою
оя	відчуття втоми
ви	

Ко	- проблеми з концентрацією уваги;
гні	- забудькуватість;
ти	- негативні думки, що повторюються.

ВН
і
пр
оя
ви

Стрес - це комплексна реакція організму на будь-який стимул або ситуацію, яка вимагає від нього адаптації або відповіді. Ця реакція може виникати внаслідок фізичних, психологічних або емоційних навантажень і включає в себе різні фізіологічні і психологічні зміни у функціонуванні організму. Стрес може бути короточасним (акутним) або тривалим (хронічним) і впливати на фізичне і психічне здоров'я людини.

Причини виникнення стресу можуть бути дуже різноманітними і індивідуальними для кожної людини. Основні фактори, які можуть призводити до стресу, включають:

Надмірне фізичне навантаження. Інтенсивний фізичний труд, тривала втома або недостатній сон можуть викликати фізичний стрес.

Психологічний тиск. Ситуації, що вимагають прийняття важливих рішень або рішення в умовах невизначеності, можуть спричиняти психологічний стрес.

Емоційний тиск. Конфлікти, розлучення, втрата близької особи або інші емоційні навантаження можуть викликати емоційний стрес.

Соціальні фактори. Соціальний тиск, стигма, дискримінація або негативна оцінка оточуючих можуть призвести до стресу.

Екологічні чинники. Природні катастрофи, екологічні проблеми або зміни в природному середовищі можуть створювати екологічний стрес.

Фінансовий тиск. Фінансові труднощі, борги або незабезпеченість матеріальними ресурсами можуть викликати фінансовий стрес.

Негативні події в житті. Смерть близької людини, травми, хвороби або інші негативні події в житті можуть спричинити стрес.

Очікування негативних подій. Страх перед майбутніми подіями або очікування негативних результатів може призвести до стресу.

Ці чинники можуть діяти окремо або в поєднанні, і реакція на стрес є індивідуальною для кожної людини. У деяких випадках стрес може бути корисним, як механізм адапта

Вплив стресу на життєдіяльність особистості може бути значним і впливати на різні аспекти життя, такі як:

- *фізичне здоров'я:* може сприяти розвитку різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, гіпертонія, гастроінтестинальні проблеми та інші, може призводити до зниження імунної системи, що робить організм вразливим до інфекцій та хвороб;

психічне здоров'я: може викликати психічні проблеми, такі як депресія, тривожність і панічні атаки, може призвести до зниження самооцінки та почуття безсилля;

поведінка: може впливати на поведінку особистості. Деякі люди можуть відчувати потребу у втічці від стресу через вживання алкоголю, наркотиків або інших шкідливих звичок. Інші можуть впадати у надмірну роботу або відчувати нездатність до праці;

сімейні стосунки: може мати вплив на сімейні стосунки. Особа, яка досвідчує стрес, може стати більш подразливою і конфліктною. Це може призвести до конфліктів і негативного впливу на взаємини з родиною та близькими;

- робота та навчання: може впливати на продуктивність на роботі або в
учбовому процесі. Він може призводити до зниження концентрації,
погіршення пам'яті і здатності приймати рішення;

- соціальна ізоляція: люди, які дуже страждають від стресу, можуть
відчувати потребу у віддаленості від інших. Це може впливати на соціальну
ізоляцію та втрату зв'язків з друзями та колегами;

фінансова стабільність: стрес може впливати на фінансовий стан особистості.
Витрати на лікування або втрата роботи через стресові ситуації можуть
призвести до фінансових проблем.

Загалом, стрес може суттєво впливати на життя та добробут особистості,
тому важливо вміти впоратися з ним та шукати способи зниження стресу для
збереження фізичного та психічного здоров'я.

Отже, стрес може виникати з різних причин, таких як фізичні та емоційні
навантаження, втрати, несподівані події та інші фактори. Вплив стресу на
життєдіяльність особистості може бути значним, оскільки він може призвести
до фізичних та психологічних проблем, втоми, тривожності та навіть
захворювань. Ефективне управління стресом та розвиток стресостійкості є
важливими навичками для підтримання здоров'я та психічного благополуччя.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУВІП України

1.2. Психологічні особливості прояву стресу в студентському віці

Юнацький вік історично виділявся нещодавно, і став універсальним феноменом лише з кінця XIX століття. Визначення меж юнацтва в психології є різними. Кордон між підлітковим і юнацьким віком визначити складно через його умовний характер, оскільки він залежить від соціальних і індивідуальних факторів, і є досить змінним.

Проте юність - це відносно самостійний життєвий період з власною цінністю. Біологічна дорослість відзначається настанням статевої зрілості і здатністю до розмноження» [45, с. 314]. Соціальна дорослість пов'язана з економічною незалежністю і прийняттям ролей дорослої особи. Психологічну дорослість пов'язують із сформованістю особистої ідентичності.

У сучасному суспільстві досягнення дорослості визначається оволодінням культурою, системою знань, цінностями, соціальними традиціями і моралями. Тлумачення поняття юності як періоду онтогенетичного розвитку переважно залежить від підходів авторів і вчених, які досліджують цей віковий період.

Психоаналітичні теорії, такі як теорія Фрейда та А. Фройда, розглядають юність як окремий етап психосексуального розвитку. Під час цього етапу інстинктивна енергія лібідо повинна бути компенсована захисними механізмами Я. Ця боротьба між тенденціями Я і Воно виявляється через зростаюче занепокоєння і збільшення конфліктних ситуацій. Однак з часом, коли встановлюється нова гармонія між Я і Воно, ці конфлікти поступово подолаються» [53, с. 128].

У контрасті до психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що юність є періодом виростання індивіда в культурі, особливий час «в об'єктивному і нормативному дусі цієї епохи» [41, с. 738]. «У психосоціальній теорії Е. Еріксона стверджується, що під час підліткового віку і юності основним завданням є досягнення ідентичності, формування стійкого образу самого себе

в умовах багатогранних виборів щодо ролей, партнерів, груп спілкування та інших аспектів життя» [26, с. 33]. Соціологічні теорії юності розглядають її як перехідний етап у соціалізації, коли індивід переходить від залежного стану дитинства до самостійної та відповідальної діяльності дорослої особи, під впливом суспільства. Психологічні теорії, натомість, надають ключового значення суб'єктивному аспекту, внутрішньому світу та самосвідомості індивіда, який активно сприяє власному розвитку в дорослість. З різноманітністю індивідуальних шляхів переходу до дорослості останнім часом все частіше асоціюється поняття завдань розвитку, особливо в галузі юнацької психології. Рішення завдань розвитку визначається як здатність людини вирішувати різноманітні життєві проблеми.

Так, Р. Хавігхерст в період дорослішання виділив наступні вікові завдання:

Прийняття власної зовнішності: усвідомлення особливостей свого тіла та розвиток навичок ефективного використання його в різних сферах життя, таких як праця і спорт.

Формування чоловічої або жіночої ролі: створення індивідуальної структури та позиції відповідно до статевої ролі, розроблення власного образу відповідної статі (наприклад, образ «фатальної красуні» для дівчат).

Встановлення нових та більш зрілих відносин з однолітками обох статей.

Завоювання емоційної незалежності від батьків та інших дорослих.

Підготовка до професійної кар'єри: здобуття освіти та навичок, необхідних для обраної професії, навчання у вузі або на робочому місці.

Підготовка до шлюбу та сімейного життя: набуття знань та соціальної готовності для прийняття відповідальності, пов'язаної з партнерством та сімейним життям.

Формування соціальної відповідальності та громадянської активності, включаючи політичну, ідеологічну, екологічну та інші аспекти.

Розвиток внутрішньої системи цінностей та етичної свідомості як основи для прийняття рішень та ведення поведінки» [63]

Завдання розвитку також включають орієнтування в дорослому світі, прийняття та освоєння соціальних ролей, вирішення конфліктів, пов'язаних з ролями, та пошук стратегій подолання труднощів. Вчені психологи розділяють юність на ранню (від 15 до 18 років) та пізню (від 18 до 23 років), і термінологічні рамки юності можуть варіюватися від автора до автора.

За В. І. Слободчиковим, юність може бути розглянута як завершальний етап персоналізації, де основними характеристиками є рефлексія, свідоме усвідомлення власної індивідуальності, розробка життєвих планів, готовність до самоідентифікації і свідоме планування власного майбутнього. Юність - це період, коли людина обирає свій життєвий шлях, займається пошуками щодо обраної спеціальності, отримує вищу освіту, будує сім'ю і, для чоловіків, можливо, служить у армії. Цей час також включає в себе навчання та професійний розвиток, можливість створення сім'ї, вибір стилю життя та визначення власного місця в суспільстві» [27, с. 108].

Л. І. Божович зауважувала, що самовизначення, будь-то на рівні особистісному чи професійному, є характерною особливістю юнацтва. Вибір професії допомагає систематизувати та об'єднати всі різноманітні мотиваційні тенденції у юнака чи дівчини, включаючи як їх власні особисті інтереси, так і різноманітні мотиви, які виникають внаслідок суспільного контексту вибору»

Вітчизняний психолог І. Кон детально досліджував перехід від дитинства до зрілості, розподіливши його на три основні етапи: підлітковий, юнацький вік і пізня юність або початок дорослості. Кожен із цих періодів був вивчений із урахуванням різних аспектів, включаючи біологічний, соціальний та психологічний.

Біологічно юнацький вік означає повне завершення статевого дозрівання, а початок дорослості включає в себе зрілість організму у всіх аспектах. У соціальному відношенні юнацтво позначається завершенням первинної соціалізації. Психологічно цей віковий період характеризується формуванням самосвідомості, образу Я, самовизначенням та вибором

професії. Однією з найважливіших психологічних характеристик юнацтва є відкриття внутрішнього світу особистості.

Для пізньої юності, яка належить до третього етапу, провідною формою діяльності є праця. І. Кон успішно реалізував методологічні підходи видатного попередників у вивченні юнацького віку і вніс важливий внесок у розуміння цього важливого періоду в житті особистості.

Юнацький вік характеризується підвищеною рефлексією та самоаналізом. У цьому періоді молоді люди стають більш самосвідомими і активно розглядають і аналізують свої власні дії та вчинки» [35, с. 34]. Також юнацький вік супроводжується підвищеною емоційною збудливістю, що може виявлятися у невірноваженості, різких змінах настрою, тривожності та інших емоційних проявах. Проте, зі зростанням віку юнаків, емоційний стан зазвичай стає стабільнішим та покращується.

Розвиток емоційності в юнацтві залежить від індивідуальних особистісних характеристик кожної людини, а також від її самоєвідомості та самооцінки. Важливим аспектом юнацького розвитку є формування стійкої самоєвідомості та утворення стабільного образу «Я», що є центральним психологічним новоутворенням в цьому віці» [20, с. 2]. У цей період складається система уявлень про себе, яке незалежно від того, істинно воно чи ні, є психологічну реальність, яка впливає на поведінку, породжує ті чи інші переживання. У самосвідомість входить фактор часу (юнак починає жити майбутнім). Все це пов'язано з посиленням особистісного контролю, самоврядування, з новою стадією розвитку інтелекту, з відкриттям свого внутрішнього світу.

Головне набуття студентства – відкриття свого внутрішнього світу. Зовнішній світ починає сприйматися крізь себе. З'являються схильність до самоаналізу та потреба систематизувати, узагальнювати свої знання про собі. Зростає вольове регулювання. Виявляється прагнення до самоствердження.

У студентському віці спостерігається активна самооцінка зовнішності, і це є однією з важливих психологічних характеристик цього періоду. Особливу

увагу приділяють самоповазі, тобто тому, як молоді люди сприймають та оцінюють себе. Існує розбіжність між їх ідеальним уявленням про себе та реальною самооцінкою, і ця розбіжність може впливати на їхню психологічну стабільність» [4, с. 189]. Щодо мислення, в юнацькому віці воно стає більш особистісно спрямованим і спрямовується на вирішення теоретичних та світоглядних питань. Юні люди стають цікавими проблемами загального характеру і проявляють пізнавальну пристрасть до них.

Емоційна сфера також зазнає істотних змін, і юнаки та дівчата проявляють різні аспекти емоційності. Вони стають більш самостійними, рішучими, критичними та самокритичними, та відмовляються від лицемірства, святенництва та грубості. Такі зміни у психологічному стані свідчать про процес самовизначення та становлення особистості в юнацькому віці.

Студентство є ключовим періодом у формуванні світогляду. Світогляд - це не лише сукупність знань та досвіду, але й система переконань, які супроводжуються почуттям їхньої істинності та правильності. Тому, у юнацькому віці, світогляд пов'язаний із прийняттям важливих життєвих рішень. Юнаки та дівчата цікавляться явищами не лише з точки зору зовнішніх фактів, але й через призму власних переживань та переконань» [15, с. 16].

Пошук світогляду включає в себе соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення себе як частини соціального співтовариства, вибір майбутнього соціального статусу та шляхів його досягнення. Такий пошук допомагає молоді краще зрозуміти себе та своє місце в суспільстві, а також приймати більш обдумані рішення щодо свого майбутнього.

Важливою частиною світоглядних пошуків юності є питання про сенс життя. Молодь шукає глибокі та універсальні відповіді, такі як «служити людям» або успіху, але й як зробити світ кращим місцем для всіх. Гуманістичні цінності, громадська спрямованість та соціальна благодійність стають важливими для юнаків і дівчат» [16, с. 31].

Спілкування з однолітками також відіграє значущу роль у розвитку особистості у юнацькому віці. Це дозволяє обмінюватися думками, ідеями та досвідом з рівнолітками. Такий обмін інформацією сприяє розвитку соціальних навичок і сприяє формуванню близьких міжособистісних відносин, що є важливим для психологічного і соціального зростання молоді.

Сучасні психологи визначають юнацький вік як перехідний період від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослості. Незрозуміла природа цього віку може викликати тривогу та стрес у молодих людей, а також призводити до кризи самовизначення і соціальної самореалізації. Соціальна ситуація розвитку юнацького віку може бути стресогенною» [36, с. 59].

Ефективні стратегії подолання стресу допомагають молоді вирішувати основні завдання цього періоду. Розуміння особливостей копінг-поведінки у юнацькому віці сприяє розробці адекватних стратегій подолання кризових ситуацій та зменшенню негативного впливу обставин на розвиток особистості.

Психологія юнацького віку залишається недостатньо вивченим і дослідженим напрямком вікової психології. Незважаючи на загальні теоретичні положення, конкретних фактів та даних щодо цього періоду досі відсутні, і їх вивчення важливо для розуміння та підтримки молоді у кризових ситуаціях.

Самовизначення є однією з найважливіших завдань, стоячих перед молодими людьми, і включає як соціальний, так і особистісний аспекти. Цей процес передбачає знаходження орієнтира та визначення свого місця в дорослому світі, і він є ключовим психологічним новоутворенням у юнацькому віці.

В. Шмаргун підкреслює важливість самовизначення, але надає йому різний спектр значень, описуючи його як вибір майбутнього шляху, пошук мети та сенсу свого існування, а також потребу знайти своє місце у загальному потоці життя» [37, с. 38].

Показники особистісного самовизначення можуть включати:

отребу в формуванні смислової системи, де уявлення про себе та про світ об'єднуються.

рієнтацію на майбутнє і планування свого життя.

ибір професійного шляху, але не обмежується лише цим.

Самовизначення може включати багато інших аспектів, таких як розуміння власних цінностей, інтересів та переконань, пошук власної ідентичності та місця у суспільстві. Цей процес є індивідуальним і може варіюватися від особи до особи.

Посилаючись на стадії, описані Г. Сельє, можна позначити три етапи, які описують процес психологічного напруження, пов'язаного з сесією:

1. Етап мобілізації чи тривоги. Він пов'язаний із ситуацією невизначеності, у якій студент перебуває перед іспитом.

Психологічна напруга в даний період відбувається одночасно з надмірною активізацією всіх ресурсів організму.

2. Етап адаптації. Настає після того, як студент витягнув квиток та розпочав підготовку до відповіді. На цьому етапі організм інтенсивно витрачає життєві ресурси. Однак, за рахунок цього йому вдається успішно справлятися із шкідливими впливами.

3. Стадія виснаження. Настає у разі, якщо організм не справляється зі стресом та ресурси виснажені (наприклад, коли попався дуже складний білет). Також перераховані вище етапи можна відстежити і протягом всієї сесії.

Тим не менш, варто відзначити, що швидкість адаптації у студентів, як правило, залежить не так від характеристик стресора, як від значимості чинного чинника особистості.

Під час свого студентського життя молоді люди часто стикаються зі стресогенними ситуаціями, які спричиняють почуття стресу та нервово-психічної напруги. Це зазвичай пов'язано з великим обсягом інформації, яку потрібно засвоїти, а також процесом адаптації до нового навколишнього середовища та наближенням екзаменів. Однією з основних причин цього

стресу є екзаменаційний тиск, який дуже часто може бути психологічно травмуючим.

Сучасні дослідження підтверджують, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову систему, серцево-судинну систему та імунну систему студентів.

Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я, 45% всіх захворювань пов'язані із стресом. Сучасні дослідження акцентують увагу на стресостійкості людей в повсякденному та екстремальному оточенні. Для певної категорії студентів навчання в університеті стає джерелом стресу. Дослідження підтверджують, що стрес є неот'ємною частиною студентського життя, і це пояснюється рядом факторів. Постійне підвищення навчальної навантаженості, щоденна напруга внаслідок нестачі часу та енергії для вирішення навчальних та життєвих проблем, хронічні захворювання, порушення сну, внутрішньогрупові та сімейні конфлікти - усе це призводить до стресу у студентів. Цей стрес може впливати на їхні навчальні досягнення та знижувати академічну успішність. Труднощі з навчанням, у свою чергу, призводять до дискомфорту, що сприяє загальному підвищенню рівня стресу і може спричинити психосоматичні порушення» [63].

Отже, аналіз стресостійкості студентів має важливе значення не лише для розробки методів покращення їхньої успішності, але й для запобігання можливим проблемам зі здоров'ям.

У наш час велика увага приділяється дослідженню індивідуальних особливостей спрямованої поведінки особистості в стресових ситуаціях. Це дослідження ґрунтується на особистому сприйнятті даної ситуації та психологічних ресурсах. Проблему цю досліджують і в Україні (Р.М. Грановська, Л.І. Дементій, К.І. Корнєв, І.М. Микільська, В.М. Ялтонський), і за кордоном (Р. Лазарус, Р. Лазарус Мак Край, Дж.Д. Паркер, С. Фолкман).

Зарубіжні дослідження в цій області націлені на наступні напрямки: вивчення взаємозв'язку між стилем подолання та контекстом ситуації.

изначення впливу особистісних чинників на вибір індивідуальних стратегій подолання (П. Коста, Р. МакКрей)

аналіз впливу когнітивних аспектів на способи подолання життєвих труднощів (Р. Лазарус, З. Фолкман).

Розвиток індивідуального стилю справляючої поведінки в складних ситуаціях значною мірою залежить від найближчого соціального оточення, особливо сім'ї. Згідно з В. Богдановим, дитина засвоює певну модель копінг-поведінки у своїй сім'ї. Ефективність використовуваних стратегій справляння залежить від двох основних чинників:

Ефективності копінг-стратегій батьків.

Можливості дитини безпосередньо навчатися від батьківського досвіду.

Копінг-поведінка має дві основні функції:

Вирішення проблеми, що викликала стресову ситуацію, або спроба змінити фактор, який викликав стрес (це називається проблемно-орієнтованим копінгом, наприклад, пошук інформації).

Регулювання своїх емоцій, особливо негативних, які виникли через стресор, наприклад, віддалення від ситуації або самоконтроль (це називається емоційно-орієнтованим копінгом)» [5, с. 48].

З вищезазначеного можна зробити висновок, що молодь переживає період завершення фізичного дозрівання. В цьому віці розширюються їхні уявлення про особисті та соціальні перспективи на майбутнє. Важливо відзначити, що стресова ситуація для студента може бути результатом як об'єктивних параметрів (таких як змінність ситуації та її висока динаміка), так і їхньої суб'єктивної інтерпретації, яка залежить від особистих особливостей людини, рівня життєвого досвіду та навичок у вирішенні таких проблем.

Після аналізу різних класифікацій копінг-стратегій, виявлено, що внутрішній ресурс студента, який допомагає успішно подолати життєві труднощі, включає в себе елементи ефективного копіngu, комунікативних навичок, гнучкості мислення, емоційної поведінки та мобільності. Це проявляється у швидкому засвоєнні нових правил і стандартів, оволодінні

навичками, емоційній гнучкості і здатності встановлювати контакти з оточуючим соціумом. Важливою роллю також є підтримка важливих людей, яка може бути емоційною та педагогічною

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУВІП України

1.3. Особливості прояву стресу у студентів в умовах воєнного стану

Умови воєнного стану можуть значно підвищити рівень стресу серед студентів і вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Серед основних особливостей прояву стресу у студентів в умовах воєнного стану психологи виокремлюють наступні:

Психологічний тиск. Студенти можуть відчувати постійний психологічний тиск через загрозу конфлікту або війни. Це може викликати тривогу, страх та невпевненість у майбутньому.

Розрив навчання. Воєнний стан може призвести до призупинення навчального процесу або його обмеження. Це може викликати невпевненість у майбутній освіті та кар'єрі студентів.

Соціальна ізоляція. Обмеження переміщень та соціальних контактів можуть призвести до відсутності ізоляції серед студентів. Вони можуть відчувати відсутність підтримки від родини та друзів.

Фізичне та емоційне виснаження. Стрес та тривожність можуть призвести до фізичного та емоційного виснаження студентів. Вони можуть мати проблеми зі сном, апетитом та загальним самопочуттям.

Психосоматичні симптоми. Студенти можуть відчувати психосоматичні симптоми, такі як головні болі, гастроінтестинальні розлади та серцеві проблеми, внаслідок стресу та тривожності.

Втрата мотивації. Умови воєнного стану можуть позбавити студентів мотивації для навчання та досягнення академічних цілей. Вони можуть відчувати, що немає сенсу намагатися в таких умовах.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Студенти, які були свідками або потерпіли від насильства або загроз воєнного конфлікту, можуть розвивати ПТСР, що відзначається відчуттям тривоги, страху та повторюються негативні спогади» [17, с. 4].

Для подолання стресу в умовах воєнного стану важливо звертатися до психологічної підтримки та шукати способи зняття напруги, такі як фізичні вправи, релаксація та підтримка від родини та друзів. Також важливо дотримуватися режиму харчування та сну для збереження фізичного та психічного здоров'я.

У сучасному суспільстві є потреба у вивченні стресостійкості як здатності особи протистояти впливу стресових факторів і уникненні розвитку патологічних станів. Особливі риси стресостійкості є динамічними від часу і залежать від зовнішніх та внутрішніх чинників, а також визначаються рівнем і

розвиненістю окремих функцій підліскої системи та взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного та поведінкового» [3, с. 402].

Сучасний інтенсивний та напружений ритм життя в умовах воєнного стану призводить до збільшення гострих негативних тривожних та депресивних емоцій. Отже, сучасні умови вимагають від нас розвитку емоційної стійкості до стресових ситуацій.

Самосвідомість відіграє важливу роль у розвитку навичок стресостійкості молоді людини, оскільки це допомагає їй усвідомлювати свої проблеми та розв'язувати їх. На стресостійкість особистості впливають об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації, спосіб її сприйняття, типологічні риси особистості, її компетентність у подоланні стресових ситуацій, способи впорядкування стресу (копінгові стратегії), поведінкові та соціальні чинники, що впливають на індивідуальні прояви стресостійкості особистості» [13, с. 146].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають їй подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі фактори, які сприяють психологічній стійкості у стресогенних обставинах. Не існує однієї універсальної концепції стресостійкості особистості, оскільки різні дослідники вносять свої власні визначення на основі власних досліджень.

Узагальнено, стресостійкість може бути розглянута як здатність особистості опиратися на негативному впливу стрес-факторів, що залежить від індивідуального комплексу її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних характеристик.

В. Й. Бочелюк виділяє ряд структурних компонентів стресостійкості:

1. Мотиваційний компонент, який відображає бажання особистості виконувати поставлені завдання.

2. Фізіологічний компонент, що описує запас енергетичних ресурсів людини.

3. Пізнавальний компонент, який визначає рівень усвідомлення та розуміння завдань.

4. Операційний компонент, який об'єднує використовувані методи та прийоми діяльності.

5. Комунікативний компонент, що характеризує соціально-психологічний аспект діяльності особистості і готовність до взаємодії» [9, с.

С.М.Бужинська розглядає категорію стресостійкості як складну якість особистості, яка включає наступні компоненти:

- психофізіологічний компонент, який враховує тип та властивості центральної нервової системи;

- мотиваційний компонент, в якому сила мотивації значною мірою визначає емоційну стійкість

- емоційний досвід особистості, який накопичується в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;

- волевий компонент, що виражається в свідомій саморегуляції дій;

- професійний компонент, який включає в себе інформованість, готовність до виконання завдань та професійну підготовку;

- інтелектуальний компонент, що охоплює аналіз ситуації, прогнозування можливих змін та прийняття рішень щодо способів дій» [10, с. 55].

О.І.Воронов виділяє наступні компоненти стресостійкості:

прямованість особистості.
ситуативна та особистісна тривожність.
обусловлює контроль.

НУБІП України

особистісна рефлексія.

самооцінка.

показники нейротизму» [4, с. 22].
У структурі стресостійкості особистості психологи виділяють різні
компоненти, такі як емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний,

НУБІП України

комунікативний, операційний і інші. Важливо зазначити, що всі ці компоненти

стресостійкості взаємопов'язані і можуть компенсувати один одного в різних
ситуаціях.

НУБІП України

Також у науковій літературі підкреслюється зв'язок між стресостійкістю

та тривожністю. Більшість дослідників наголошують на прямій залежності

між ступенем тривожності та схильністю до стресу. Тривожність визначає

систему відносин особистості і має зв'язок з характеристиками нервової
системи та темпераменту. Інші дослідження вказують на те, що
високотривожні особистості в стресових умовах відчувають значне нервово-

НУБІП України

психічне напруження через їхню надмірну вимогливість до себе.

У більшості наукових досліджень (зокрема, [13, 17, 35]) відзначається
тісний зв'язок між рівнем тривожності та схильністю до стресу. Ця залежність
пряма і односпрямована, що означає, що особи з вищим рівнем тривожності
схильніше реагують на стресові ситуації та відчувають їх більш інтенсивно.

НУБІП України

Тривожність має тісний зв'язок з характеристиками нервової системи та

темпераменту особистості. Високий рівень тривожності може вказувати на
слабку нервову систему, нерівноважність нервових процесів, підвищену
сенситивність та емоційну збудливість. Важливо враховувати, що

НУБІП України

високотривожні особистості, виконуючи завдання в стресових умовах, можуть

відчувати значне нервово-психічне напруження, яке обумовлене їхньою
надмірною самокритичністю та вимогливістю до самих себе.

НУБІП України

Особистісна стратегія для подолання стресу ґрунтується на внутрішніх суб'єктивних умовах. Оскільки психологічний стрес має своєю основою сприйняття загрози та оцінку наших можливостей, подолання стресу вимагає використання психічних і особистісних резервів, а також відтворення позитивного досвіду.

Важливо враховувати, що низький рівень інтелекту та освіти може стати фактором ризику, який знижує рівень стресостійкості. Дж. Ротгер вказує, що вищий інтелектуальний рівень та позитивний досвід у навчанні є компенсуючими факторами.

Отже, стресостійкість виявляється в активному протидії стресовим факторам, адаптації до них або навіть уникненні стресового впливу. Цей процес зазвичай супроводжується особистісними змінами. Важливо розуміти, що будь-яка адаптація є тимчасовою і має свої виражені прояви.

Висновки до першого розділу. Стресостійкість є загальною якістю особистості, яка гарантує високий рівень продуктивності та підтримує фізичне та психічне здоров'я людини. Особливо важливою є стресостійкість під час навчання в університеті, коли формується майбутнє фахівця.

Багато вчених, таких як Б.Г. Ананьєв, Б.А. В'яткін, О.М. Глушко, О.В. Лозгачова, А.О. Прохорова, А.А. Реан, Т.В. Серєда, М.Л. Тишковий, досліджують розвиток стресостійкості серед студентів. З їх досліджень виділяються такі психологічні особливості виявлення стресостійкості студентів:

сиходинамічні властивості, які включають активність, гнучкість, емоційну стабільність та швидкість реакцій.

ольові якості, такі як витримка, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність і енергійність.

особливості саморегуляції поведінки, що включають планування, моделювання, оцінку результатів та загальний рівень саморегуляції.

отивація, зокрема, мотивація до досягнення успіху

Загалом, стрес, що виникає під час навчання, може негативно позначитися на успішності студента, створюючи труднощі у набутті, використанні та засвоєнні знань. В той же час, труднощі з успішністю також можуть призвести до зростання загального рівня стресу.

В цілому, як і в будь-якій іншій галузі життя, студенти розуміють, що стрес є реакцією на сукупність проблем і викликів, які виникають у повсякденному житті та під час навчання. Неможливо повністю уникнути психоемоційного напруження, але можна зміцнити механізми адаптації до емоційних стресів.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ МЕТОДИК ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ДЛЯ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Зміст та організація емпіричного дослідження стресостійкості студентів в умовах війни

Мета даного дослідження полягає у визначенні ефективності психологічного тренінгу для підвищення рівня стресостійкості студентів в умовах війни. Завдання емпіричного дослідження включають такі кроки:

1. Дослідити рівень стресостійкості студентів вищого навчального закладу.
2. Провести психологічний тренінг з метою підвищення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.
3. Оцінити ефективність тренінгу, порівнявши результати до та після його проведення.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості студентів вищого навчального закладу.

Експериментальна база дослідження включає в себе Національний університет Біоресурсів та природокористування України

Експериментальна група складається з студентів 1-4 курсів спеціалізації студентів у віці від 18 до 23 років.

Цей емпіричний дослід був розділений на п'ять етапів:

На першому етапі було проведено аналіз феномену стресостійкості в умовах воєнного стану серед студентів вищого навчального закладу. Цей етап включав в себе теоретичний аналіз та збір необхідної інформації.

2. Другий етап нашого дослідження включав в себе процес відбору психодіагностичних інструментів і проведення емпіричного дослідження.

спрямованого на вивчення стресостійкості студентів вищого навчального закладу в умовах воєнного стану.

На третьому етапі була проведена обробка отриманих даних, яка включала в себе якісні та кількісні аналізи за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап включав в себе інтерпретацію результатів дослідження та формування загальних висновків.

П'ятий етап був присвячений розробці конкретних рекомендацій з метою підвищення рівня стресостійкості студентів вищого навчального закладу в умовах воєнного стану.

Для проведення тестування студентів із віддаленим доступом було надіслано методики в електронному форматі.

Методологічною основою дослідження були теоретичні підходи до стресу від авторів, таких як Ганс Сельє, Уолтер Кенон, М. І. Дьяченко, К. Изард, а також концептуальні погляди вчених, що досліджують стійкість до стресів, таких як В.А. Абабков, Л.М. Аболін, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денісов, П.Б. Зильберман, Г.І. Косицький, Ю.В. Щербатих, та інші.

Під час емпіричного дослідження ми використовували надійні та валідні психодіагностичні методики для визначення психологічних особливостей стресостійкості студентів вищого навчального закладу в умовах воєнного стану.

Як діагностичний інструментарій використано методики:

Тест на стресостійкість» Ю. В. Щербатих;

- «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена та Г. Вілліансона;
- «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість);
- «Шкала самооцінки тривоги» В. Цунга;

Тест особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергер;

- авторська анкета.

Статистичний аналіз формалізованої інформації проводився за допомогою пакетів прикладних програм Excel 7.0 та Statistica 6.0. Нами використали спосіб t-критерію Ст'юдента.

Далі розглянемо детальніше вище названі методики та пояснимо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні.

Тест на стресостійкість» розроблений Ю. В. Щербатих, є методикою для оцінки загального рівня стресочувливості, що виступає протилежністю до стресостійкості. Тобто, вищі результати цього тесту свідчать про низький рівень стресостійкості. За отриманими загальними балами тесту можна зробити наступні інтерпретації: висока стресостійкість, нормальний рівень стресостійкості або підвищена чутливість до стресу.

Методика також включає п'ять шкал, які дозволяють провести окрему оцінку:

перша шкала оцінює реакцію на обставини, на які людина не може вплинути.

друга шкала визначає тенденцію до ускладнення ситуацій, що може призвести до стресу.

третья шкала досліджує схильність до психосоматичних захворювань.

четверта шкала оцінює схильність використовувати деструктивні методи подолання стресу.

п'ята шкала оцінює схильність надавати перевагу конструктивним методам подолання стресу.

Ця методика може бути корисною для дослідження психологічних особливостей резиліентності педагогів і майбутніх педагогів, оскільки стресостійкість має прямий зв'язок з компетенцією «резиліентності» і може допомогти в оцінці їхньої здатності ефективно подолати стресові ситуації.

Тест самооцінки стресостійкості» розроблений С. Коухеном та Г.

Віллансоном, є методикою для визначення рівня стресостійкості особистості на основі її власної оцінки. Ця методика дозволяє особі оцінити свою здатність подолати стресові ситуації та впоратися з ними. Тест включає ряд питань або

тверджень, на які особа повинна відповісти, вказуючи, наскільки вони відповідають її власному досвіду і переживанням.

Методика містить питання, що стосуються внутрішніх переконань особи, її відношення до стресу, способів подолання стресу, індивідуальних реакцій на стресові події та інші аспекти, що стосуються стресостійкості.

Результати тесту служать індикатором того, наскільки особистість вважає себе стресостійкою.

«Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість). Методика, яка допомагає оцінити, наскільки ефективно особистість управляє стресом у своєму житті через аналіз її стилю життя та звичок. Цей тест орієнтований на визначення психологічної стресостійкості, а не тільки самооцінки.

У Бостонському тесті на стресостійкість містяться питання про різні аспекти життя особистості, такі як робоче навантаження, соціальні відносини, фізична активність, режим сну, розслаблення та інші.

Результати тесту дають можливість визначити, які аспекти життя потребують покращення для підвищення стресостійкості.

4. «Шкала самооцінки тривоги». В. Цунга - це інструмент, створений для визначення рівня тривоги у людини. Основною метою цієї шкали є оцінка ступеня тривожності в різних життєвих ситуаціях або у певний момент часу.

Шкала дозволяє визначити, наскільки індивід реагує на стресові події та як ця тривога впливає на його фізичний і емоційний стан.

Структура включає в себе ряд питань або тверджень, на які респондент повинен відповісти. Питання охоплюють різні сфери життя та можуть стосуватися різних аспектів тривоги. Респонденти оцінюють свої відчуття та емоційний стан, використовуючи шкалу відповідей, яка зазвичай включає в себе різні рівні тривоги, такі як «початковий», «помірний», «виражений», «дуже виражений» тощо.

5. «Тест особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера - це інструментом, призначеним для визначення рівня тривожності у людини. Основною метою цього тесту є вимірювання загального рівня тривожності та розкриття її різних

аспектів. Тест допомагає визначити, наскільки особистісна тривожність впливає на поведінку і емоційний стан особи.

Структура включає в себе ряд запитань або тверджень, на які респондент повинен відповісти. Питання стосуються різних аспектів тривожності, таких як тривожність перед соціальними подіями, фізичні симптоми тривожності, загальний рівень напруги тощо.

Авторська анкета.

Мета: дослідити ставлення студентів до новин у період воєнного конфлікту та вивчити вплив новин на їхні емоційний та фізичний стан.

Структура: Анкета складається з 10 запитань, спрямованих на визначення поглядів студентів на воєнні новини і оцінку їхнього власного стану та емоційних переживань. Аналіз результатів базується на таких показниках:

Скільки часу ви щодня приділяєте на перегляд новин?

Чи відчуваєте ви тривожність та підвищене серцебиття під час перегляду новин?

Чи обговорюєте ви новини разом з родиною або друзями?

Чи зазнавали ви втрати радості від того, що раніше приносило вам задоволення?

Які емоції ви переживаєте під час перегляду новин?

Які фізичні відчуття ви відчуваєте під час перегляду новин?

Вам приносить задоволення виконання щоденних справ

Чи можете ви концентруватися на поточній діяльності?

Чи відчуваєте ви впевненість у власних силах?

Які стратегії допомагають вам справлятися зі стресом.

Вище перераховані надійні методики повністю відповідають цілям та завданням нашого психологічного дослідження. Крім того, вони включають проведення кількісного та якісного аналізу експериментальних даних з використанням методів математичної статистики під час їх обробки, що є

невід'ємною частиною ефективного проведення цього психологічного дослідження.

Базою для методики формувальної програми був груповий тренінг. У проведенні формувального експерименту брали участь 40 студентів, які мали найменші показники під час констатувального експерименту.

Тренінг проводився у форматі онлайн та акцентувався на розвитку стресостійкості студентів ЗВО, зниженні тривожності та роботі з емоціями.

Висновки до другого розділу. Отже, організація, етапи та умови проведення цього емпіричного дослідження, вибір психодіагностичних методів, їх обґрунтування, використання методів математичної статистики – це важливі компоненти у побудові психологічного дослідження розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах війни.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 3 ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Розглянемо та проаналізуємо дані за методикою «Тест на стресостійкість» Ю. В. Щербатих. Так, абсолютно всі студенти продемонстрували середній рівень за першою шкалою, що дозволяє визначити підвищену реакцію обставини, куди ми можемо постійно впливати.

Дані за другою шкалою дозволили нам виявити піддослідних, які схильні все зайво ускладнювати, тобто тих, у кого домінує високий рівень, а їх зафіксовано по всій вибірці 3,3%. І ці студенти навчаються на першому курсі.

У всіх інших респондентів (96,7%) результати розподілилися в межах середнього рівня.

За третьою шкалою аналізованої нами методики у студентів усієї вибірки (100 %), незалежно від року навчання в закладі вищої освіти, зафіксовано середній рівень схильності до психосоматичних захворювань.

Лише 3,3% студентів другого курсу продемонстрували високий рівень за четвертою шкалою методики "деструктивні способи подолання стресу". Це свідчить про те, що для подолання стресу вони використовують не зовсім конструктивні способи боротьби зі стресовими ситуаціями. В інших піддослідних (96,7%) відзначено середній рівень.

У той же час юнаки та дівчата всіх курсів належним чином володіють конструктивними способами подолання стресу та його наслідків.

У всіх піддослідних зафіксовано середній рівень за п'ятою шкалою методики «конструктивні способи подолання стресу».

Таким чином, домінуюча більшість студентів продемонстрували середній рівень за кожною шкалою цієї методики.

Проаналізувавши результати, отримані нами за допомогою методики «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена та Г. Вілліансона, ми встановили, що 46,6% першокурсників продемонстрували показники в межах від 7 до 13 балів, що відповідає гарному рівню стресостійкості для цієї вікової групи. Також було виявлено, що по 43,3% студентів другого і третього курсів і 50% студентів четвертого курсу мають хорошу стійкість до різних стресових ситуацій.

Крім цього, по 50% студентів першого та третього курсу властива задовільна стресостійкість (їхні бали розподілилися у межах від 14 до 24).

Серед студентів другого курсу такий показник продемонстрували 53,3% людей, а четвертого – 43,3%.

Погану стресостійкість продемонстрував лише один студент з першого, другого та четвертого курсу, що становить по 3,3%, та два студенти з третього курсу (6,6%). Дані студенти набрали бали в межах від 25 до 32

Таким чином, слід зазначити, що незалежно від курсу навчання показники за цією методикою у студентів переважно збігаються (рис. 1).

Як позитивний момент нашого дослідження слід зазначити, що по всій вибірці учнів відсутні майбутні спеціалісти з вищою освітою, які мають дуже погану стресостійкість, але й випробувані з відмінною стійкістю до стресів теж відсутні в даній вибірці.

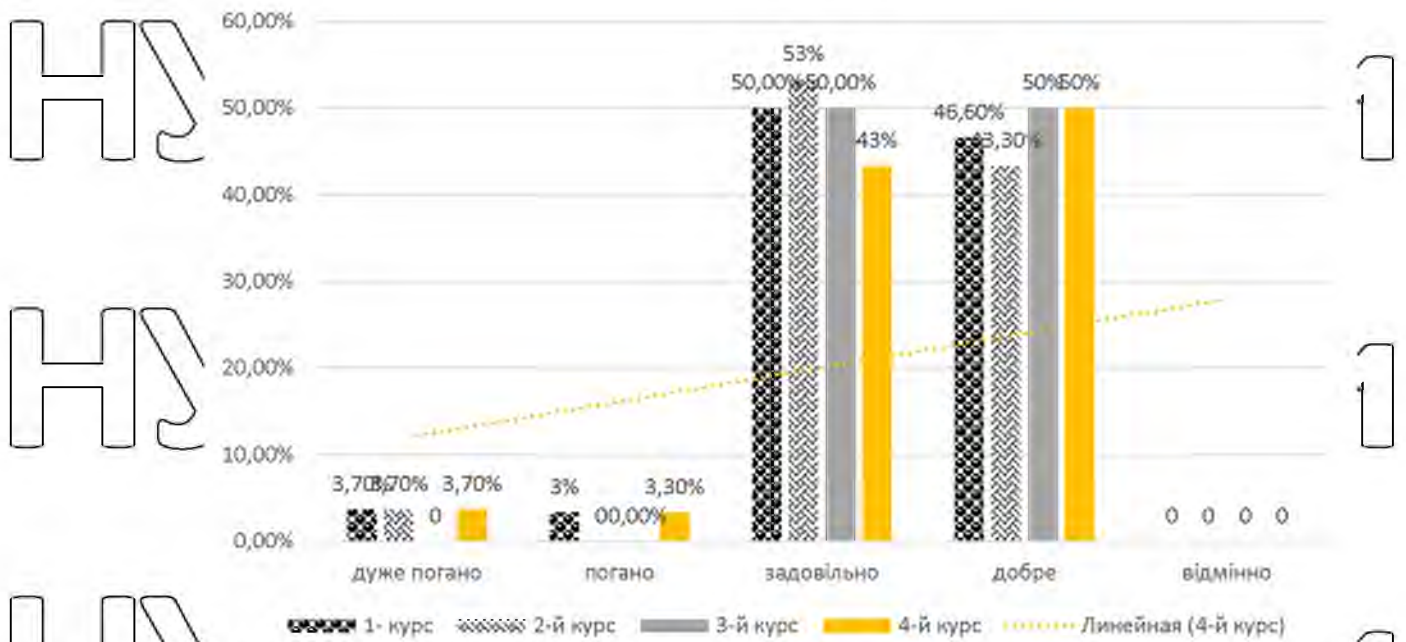


Рис. 2.1. Результати дослідження з методики «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона»

Отримані дані з методикию «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) дозволяє нам констатувати, що майже половина студентів урзу курсів має чудову стійкість до стресових ситуацій (47,5%), та їх здоров'ю нічого не загрожує.

У міру напруженого життя активної людини належить майже така ж частина (47,5%) майбутніх спеціалістів із вищою освітою. Ці випробувані продемонстрували нормальний рівень стресу (рис. 2.2).

Не досить сильно пручається стресовим ситуаціям, які чималий вплив на життя студента лише незначна частина випробуваних (5%).

Позитивною обставиною даного дослідження є те, що не було виявлено студентів, яким серйозно слід замислитись про стиль свого життя – подумати про своє здоров'я, тобто надзвичайно сприйнятливих.

НУБІП України

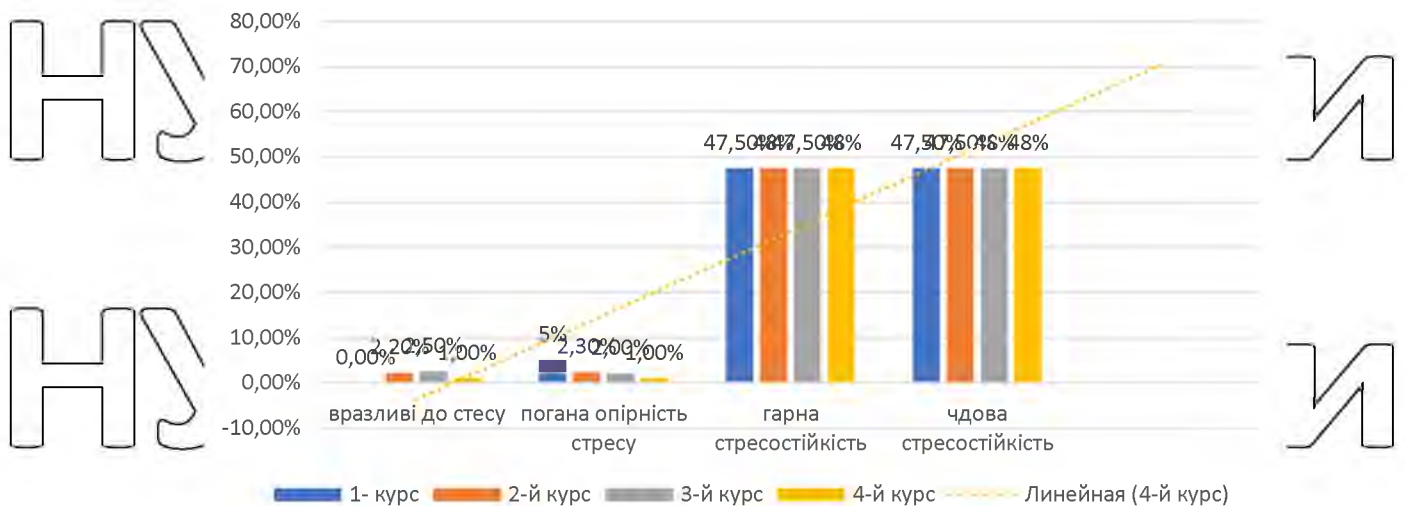


Рис. 2. 2. Результати дослідження за методикою «Аналіз стилю життя»

Опрацювавши та проаналізувавши результати за методикою «Шкала самооцінки тривоги» В. Цунга, за допомогою якої ми виміряли стресостійкість і тривогу, які переживають студенти ЗВО в умовах воєнного стану було використано методика були отримані цікаві дані. Тривога повністю відсутня у 31,7% студентів усіх курсів (рис. 2.3).

Це може свідчити, що значна частина піддослідних виробила для себе та освоїла конструктивні способи та прийоми, що дозволяють їм справлятися з тривогою.

Невисокий показник тривоги в юнацькому віці продемонстрували 52,5% усіх курсів. На такі дані, на нашу думку, можуть впливати лише ті чинники, на які студенти не можуть вплинути, та (або) виникли несподівано всякого роду нестандартні ситуації.

Показники тривожності, які розподілились у межах середніх значень, вказані лише у незначного відсотка випробуваних всієї вибірки (15,8%). Тривожність у юнацькому віці може бути викликана складнощами у навчальній діяльності чи проблемами у взаєминах із близькими людьми.

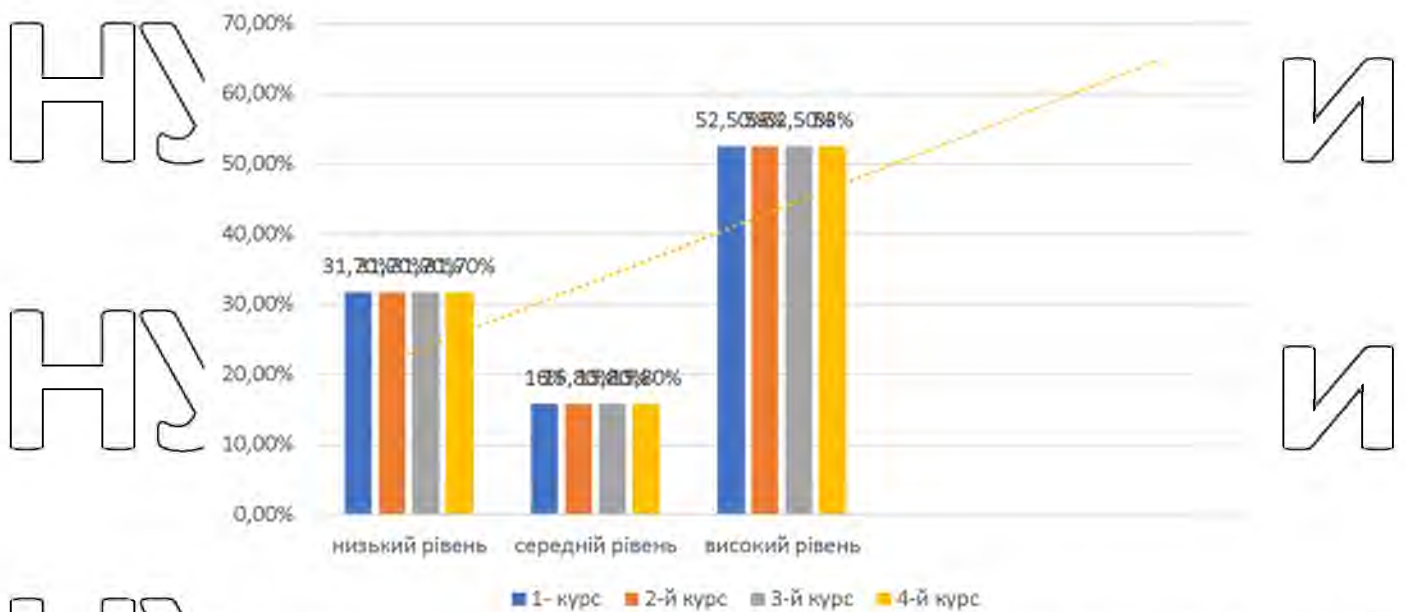


Рис. 2.3. Результати дослідження з методики «Шкала самооцінки тривожності» В. Цунга

Позитивним моментом нашого дослідження є той факт, що нами не було виявлено студентів, у яких відзначено високу тривожність. Можливо, що навчальна діяльність не має сильного негативного впливу на юнаків та дівчат аналізованої вибірки.

На основі результатів даної методики можна зазначити, що результати до і після тренінгу не виявили значних відмінностей. Це вказує на те, що студенти переживають різні емоції, головним чином, на помірному рівні. Їхнє позитивне емоційне ставлення до поточної ситуації є помірним, а негативне емоційне ставлення є на теж помірному рівні. Також є помірний рівень стосовно стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, які впливають на їхнє особисте ставлення до поточної ситуації.

У сучасних умовах воєнного стану це є нормальним, оскільки під час стресу людина не може відчувати яскраву радість або сильні негативні емоції.

Під час стресу організм спрямовує свої зусилля на збереження енергії, тому всі наші емоційні переживання можуть бути приглушені та приховані. Звісно, в різних ситуаціях можливі яскраві вияви ейфорії, страху, провізії, але вони є тимчасовими.

Аналізуючи індивідуальні показники студентів ЗВО, можемо прийти до висновку, що в більшості випадків студенти демонструють помірний рівень емоційних переживань за всіма трьома показниками. Зауважимо, що помірний рівень переживань переважає у відношенні до тривожно-депресивних емоцій.

Сильний рівень емоційних переживань спостерігається в контексті гострих негативних емоцій в поточній ситуації.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУВБІП УКРАЇНИ

. Проведення програми формувального впливу з метою зниження рівня тривожності та підвищення рівня стійкості до стресу

Проведення програми формувального впливу полягає в тому, щоб допомогти учасникам знизити рівень тривожності та підвищити їхню стійкість до стресу.

Ця програма спрямована на покращення психологічного благополуччя і допомогу в кращому справлянні з емоційними викликами, які можуть виникнути в сучасних умовах. Ми прагнемо створити середовище, де учасники зможуть набути корисних навичок та інструментів для подолання стресу та розвитку психологічної стійкості.

Ціль програми: формування ефективних методів справляє поведінки у студентів.

Цільова аудиторія: студенти віком від 17 до 24 років.
Тривалість реалізації: програма включає 8 занять по 60-70 хвилин і розрахована на 2 місяці по одному заняття у тиждень.

Завдання:

1. Формувати уявлення про сутність стресу, його причини та способи впоратися з ним.
2. Формувати навички ефективної поведінки.
3. Розвивати комунікативні навички та навички групового взаємодії.

Очікувані результати:

1. Учасники мають уявлення про стрес, причини виникнення стресу та способи подолання його.
2. Студенти мають навички ефективної поведінки.
3. Студенти вміють взаємодіяти у групі та встановлювати контакти коїться з іншими людьми.

Структура занять: кожен тренінг має структуру, цілі, завдання та включає різні форми групової роботи і різні види вирав:

вправи, спрямовані на створення сприятливої та доброзичливої атмосфери та на зняття напруги;

вправи, спрямовані на розвиток здібності самоаналізу, аналізу ситуації та подальше прогнозування;

рефлексія, підбиття підсумків заняття.

План тренінгових занять.

Заняття 1.

Мета: формування уявлень про проблему стресу у сучасному світі.

Завдання:

1. Формувати ціннісне ставлення до психологічного здоров'я особистості.

2. Розвивати навички роботи у групі.

3. Формувати навички зняття напруги.

1 етап. Вітання. Знайомство. (15 хвилин)

Кожен учасник по колу називає своє ім'я та каже кілька слів про себе.

Після знайомства тренер озвучує правила поведінки у тренінгу.

Вправа "Комплімент"

Ціль: формування сприятливої групової атмосфери.

Інструкція: Кожен учасник має зробити комплімент сусідові ліворуч без слів, використовуючи лише жести. Після чого «одержувач» повинен відповісти на запитання: Який комплімент тобі зробили?

2 етап. Теорія. (15 хвилин)

Лекція на тему "Що таке стрес і як з ним впоратися?"

3 етап. Безпосередня взаємодія. (25 хв)

Вправа «Кроки до успіху»

Мета: опанувати метод зниження напруги

Інструкція:

1. Намалюйте сходи на аркуші. На кожній сходинці напишіть дія, яка приведе вас до успіху (на вершину ваших сходів).

2. Закрийте очі. Починайте уявляти, як робите крок за кроком вашими сходами і виконуєте дії, які ведуть вас до досягнення мети. Не розплющуйте очі, поки чітко не побачите кожен виконаний вами крок.

3. Після цього складіть список того, що вам заважає рухатись до мети.

4. Поставте собі запитання: «Наскільки серйозні і важкі перешкоди?»

5. Обговорення отриманих результатів та емоцій за бажанням (Рефлексія).

Гра «Побудуватися за зростанням»

Мета: визначення того, як фрустрація однієї чи кількох потреб людини впливає вибір стратегії поведінки.

Інструкція:

1. Тренер просить групу стати в коло і уважно подивитися друг на друга, потім просить усіх заплющити очі (можна одягати спеціальні окуляри або зав'язувати очі).

2. Після цього учасникам необхідно у повній тиші, як можна індивідуально побудуватися за зростанням.

3. Після того, як усі зосередяться, тренер просить розплющити очі (зняти окуляри) і подивитися на порядок розміщення. Обговорення та рефлексія.

4. Кожен учасник по колу відповідає на запитання тренера:

Які стратегії поведінки дотримувалися ви в ході виконання завдання?

Чи ви порушували правила гри?

Чи схожа ця гра на ситуацію у вашому реальному житті?

Чи задоволені тим, як ви впоралися із завданням? Що б вам хотілося змінити?

Що заважало вибору більш ефективної стратегії?

Вправа "Повітряна куля".

Мета: навчитися знімати напругу.

Інструкція: Уявіть себе великою повітряною кулею, яка повільно надувається. На довгому, глибокому вдиху дуже повільно піднімайте руки, і повністю напружуйте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, якій потихеньку виходить повітря. На видиху,

почніть поступово "здуватися", поступово розслаблюючи всі м'язи. Закінчіть вправу станом повного розслаблення.

4 етап. Рефлексія, підбиття підсумків. (5 хв)

Заняття 2.

Мета: формування комунікативних навичок як однієї з показників стресостійкості.

Завдання:

1. Розвиток навичок невербального спілкування.
2. Розвиток здібностей зняття напруги.
3. Розвиток навичок групової взаємодії.

1 етап. Вітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

2 етап. Взаємодія. (40 хв)

Вправа «Візуальне почуття»

Мета: розвиток перцептивних навичок сприйняття та уявлень про навколишніх людей.

Інструкція: Усі учасники тренінгу сідають у коло. Тренер просить кожного уважно подивитися особи інших учасників. Через 2-3 хвилини всі заплющують очі і уявляють собі обличчя інших членів групи. Протягом 1-2 хвилини потрібно фіксувати у пам'яті обличчя, яке найкраще запам'яталося. Після виконання вправи група ділиться своїми відчуттями та повторює вправу.

Завдання: кожен з учасників повинен постаратися відтворити в пам'яті якнайбільше кількість осіб партнерів.

Вправа «Скло»

Мета: формування взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Інструкція: Один із учасників записує текст (2-3 пропозиції) на папір. І начебто через скло невербально передає іншим учасникам змісту, тобто мимікою та жестами, а інші розповідають те, що зрозуміли з оновідання.

Ступінь збігу вгаданого та записаного текст свідчить про рівень вміння встановлювати контакт.

Вправа «Політ»

Ціль: формування навичок релаксації.

Інструкція: Встаньте прямо, опустивши руки вздовж тулуба, закрийте очі. Подумки зосередьтеся на своїх руках і «примушуйте» їх підніматися вгору без найменшої напруги. Уявіть, що ви летите.

Повільно приземляйтеся, поступово опускаючи руки вниз. Відчуйте повне розслаблення. Розплющте очі.

3 етап. Рефлексія. (5-7 хв)

Заняття 3.

Ціль: формування ціннісного ставлення до життя.

Завдання:

1. Розвиток комунікативних навичок та навичок діалогічного спілкування.
2. Формувати здібності бачити позитивні сторони різних ситуацій.
3. Формування адекватної самооцінки.

1 етап. Вітання. (10 хвилин)

Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

Вправа «Подарунок»

Мета: створення сприятливої атмосфери та розвиток навичок невербального спілкування.

Інструкція: Кожен учасник має невербально «подарувати подарунок» сусідові праворуч. «Отримувач» має відгадати, що йому подарувати.

2 етап. Взаємодія. (40 хвилин)

Вправа «Уміння вести розмову»

Мета: зняття напруги, що виникає при вступі до розмова; розвиток комунікативних навичок.

Інструкція: Група поділяється на пари.

На 1 етапі вправи один виступає у ролі журналіста та ставить відкриті питання іншому. Другий у свою відповідь включає будь-яку інформацію про себе. (Приклад: «Де ти живеш?» «Я живу на 5 поверсі в новому гуртожитку нашого студентського містечка, а з мною в кімнаті мешкають двоє студентів з іншого факультету». Кожен з учасників залишається у своїй ролі протягом 5-7 хвилин.)

На 2 етапі, один з учасників у кожній парі починає розмову з того, що розповідає якусь історію про себе, якийсь факт із життя його сім'ї чи про своє особистому досвіді. Завдання другого якомога довше підтримувати розмову.

Між цими етапами вправи необхідно передбачити час на те, щоб учасники могли дати зворотний зв'язок та поділитися своїми враженнями та труднощами, що виникали в процесі виконання завдання.

3 етап. Рефлексія. (10 хв)

Заняття 4.

Ціль: формування ціннісного ставлення до життя.

Завдання:

1. Розвиток комунікативних навичок та навичок взаємодії в групі.
2. Формування здатності бачити позитивні сторони різних ситуацій.
3. Формування адекватної самооцінки.

1 етап. Вітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

2 етап. Взаємодія. (30 хвилин)

Вправа «Підводний човен»

Мета: формування ціннісного ставлення до життя, усвідомлення учасниками своїх переваг та позитивних якостей.

Інструкція: Тренер розповідає історію, як усі учасники тренінгу пливуть на підводному човні, але несподівано човен починає тонути і лягає на дно океану. Є рятувальні жилети, але вистачить їх лише на 3-х осіб. Команда має обрати тих, хто має врятуватися. Повітря закінчиться за 20 хвилин.

Починається відлік часу. Після виконання вправи обговорення результатів, учасники повинні розповісти які емоції та труднощі вони відчували.

Вправа "Повітряна куля".

Мета: навчитися знімати напругу.

Інструкція: Уявіть себе великою повітряною кулею, яка повільно надувається. На довгому, глибокому вдиху дуже повільно піднімайте руки, і повністю напружуйте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, якій потихеньку виходить повітря. На видиху, почніть поступово "здуватися", поступово розслаблюючи всі м'язи. Закінчіть вправу станом повного розслаблення.

3 етап. Рефлексія. (10 хв)

Заняття 5

Мета: формування здібностей вибирати ефективні методи справляє поведінки у стресовій ситуації.

Завдання:

1. Формування ставлення до способів профілактики стресу.

2. Розвиток навичок зняття напруги.

3. Формування навичок власної поведінки.

4. Розвиток навичок взаємодії групи.

5. Формування адекватної самооцінки.

1 етап. Вітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

2 етап. Теоретичний. (10 хвилин)

Лекція на тему "Профілактика стресу". (Додаток 2)

3 етап. Взаємодія. (30 хвилин)

Вправа «Асоціації»

Ціль: підвищення впевненості в собі; розвиток самосвідомості; усвідомлення власних емоцій, думок, переживань та стану.

Інструкція: учасникам пропонується послухати спеціально підібрані музичні уривки, а потім кожен розповідає про те, які емоції, асоціації та думки виникали у процесі прослуховування.

Вправа «Я злюсь, коли...»

Мета: Обробка запропонованого алгоритму подолання негативною емоцією, зниження емоційної напруги.

Інструкція: тренер пропонує алгоритм подолання стресу та записує цю схему на дошці: усвідомлення емоції – прийняття – вербалізація

- Діяльність. Далі кожен учасник записує в листок ситуацію, якою він злиться. Після чого всі по колу або за бажанням різко мнуть листи, кажучи при цьому «Я злюсь, коли...», після чого кидає зім'ятий лист в середину кола (наприклад, там може стояти велике смітєве відро). За бажання учасників процедуру можна повторити.

Вправа «Ліки від стресу»

Мета: узагальнення отриманих знань та обмін досвідом між учасниками.

Інструкція: Учасники тренінгу готують рекламний ролик (сценку) та плакат (колаж) на тему «Ліки від стресу».

4 етап. Рефлексія. (5 хвилин)

Заняття 6.

Мета: формування ціннісного ставлення себе як особистості.

Завдання:

1. Формування адекватної самооцінки.
2. Розвиток навичок зняття напруги.
3. Розвиток ціннісного ставлення до життя.

1 етап. Вітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

2 етап. Взаємодія. (45 хвилин)

Вправа «Хто Спокійніший»

Мета: розвиток навичок візуалізації з елементами пластичного тренінгу.

Інструкція: згадайте будь-яку тварину або предмет, який асоціюється у вас зі станом повного спокою, незворушності та безтурботності (наприклад, телеграфний стовп, лінивець, пляшка, поле). Коли учасники виберуть відповідні образи, тренер пропонує побути у цих образах кілька хвилин, рухатися та взаємодіяти один з одним, зберігаючи обрану роль. Після виконання завдання – обговорення (учасники розповідають про свої емоції та відчуття).

НУВІП УКРАЇНИ

Вправа "Автопортрет"

Мета: візуалізація та усвідомлення власних сильних сторін; підвищення впевненості у собі.

Інструкція: Учасники тренінгу отримують аркуші паперу, кисті, акварельні фарби. Тренер пропонує кожному намалювати себе на цьому етапі життєвого шляху (від портрета до абстракції) та чотирьох своїх супутників (це можуть бути родичі, знайомі та незнайомі, домашні тварини, символічні зображення особистих якостей). По завершенню кожен має розповісти про свій малюнок. Тренер та учасники групи можуть говорити свої асоціації, які викликає той чи інший рисунок.

НУВІП УКРАЇНИ

3 етап. Рефлексія. (10 хв)

Заняття 7.

Мета: розвиток здібностей ефективного подолання стресом.

Завдання:

1. Формування уявлень про деструктивні способи подолання.
2. Розвиток навичок ефективного справляння поведінки.
3. Розвиток навичок роботи у групі.

1 етап. Вітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

2 етап. Взаємодія. (50 хвилин)

Вправа «Шкідливі поради»

Ціль: усвідомлення власних стереотипних деструктивних способів провокації стресових ситуацій

НУВІП УКРАЇНИ

Інструкція: Учасники поділяються на дві команди. Кожна команда готує проєкт (колаж, сценка, малюнок, схема) на тему: «Шкідливі поради щодо подолання стресу». Після представлення проєктів зворотний зв'язок від учасників.

Вправа «Зустріч»

Мета: розуміння власної індивідуальності та саморозвитку.

Інструкція: Уявіть, що ви зараз у своєму будинку, у тій кімнаті, де ви зазвичай відпочиваєте, де вам завжди особливо добре та затишно.

Розслабтеся та відчуйте, як вам спокійно. А тепер уявіть, що у вас призначено дуже серйозну зустріч. Ви призначили її давно і багато від неї чекаєте. Отже, ви встаєте і збираєтесь, підходите до дверей, відчиняєте і виходите з дому. Сьогодні на вулиці дуже сонячно, співають пташки. До вас на зустріч приходить людина, яка дуже схожа на вас. Ваша зустріч – з ним, він - це і є ви, але інший - ідеальний, він досконаліший, розумніший, спокійніше, впевненіше у собі. Зустрічена людина – це ваша ідеальна образ. Підійдіть ближче, подивіться на нього уважно. Як він каже? Що він говорить? Які жести використовує? Як одягнений? Щоб ви хотіли зараз у нього запитати найбільше? Поставте це питання і постарайтеся почути відповідь. А тепер – розвертайтеся та повертайтеся вдома. Ваша зустріч відбулася. Після виконання завдання – обговорення.

Вправа «Сонечко»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, створення доброзичливої атмосфери у групі.

Інструкція: Кожному учаснику надається чистий лист. На аркуші потрібно намалювати сонце з кількістю променів на один менше, ніж учасників у групі. У центрі кожен пише своє ім'я та передає по колу. На кожному промені буде написано побажання від інших учасників. Листи передаються по колу, доки не повернуться до господаря.

3 етап. Рефлексія. (5 хв)

Заняття 8.

Мета: закріплення отриманих знань та вмій з проблеми справляється поведінки.

НУБІП УКРАЇНИ

Завдання:

1. Розвиток та опрацювання конструктивних методів справлення зі стресом.

2. Розвиток навичок групової взаємодії

3. Формування комунікативних навичок.

НУБІП УКРАЇНИ

1 етап. Вітання. (5-7 хвилин)

Кожен учасник розповідає про гарні події за минулу тиждень.

Вправа «Комплімент»

Ціль: формування сприятливої групової атмосфери.

Інструкція: Кожен учасник має зробити комплімент сусідові ліворуч без слів, використовуючи лише жести. Після чого «одержувач» повинен відповісти на запитання: Який комплімент тобі зробили?

НУБІП УКРАЇНИ

2 етап. Безпосередня взаємодія. (40 хв)

Вправа «Логано – добре»

Мета: розвинути навички об'єктивної оцінки ситуації взаємодії.

НУБІП УКРАЇНИ

Інструкція: Кожному пропонується написати на аркуші паперу ситуацію, яка турбує зараз найбільше. Потім лист ділиться на 2 стовпчики: в один необхідно написати негативні наслідки цієї проблеми, на другий – шляхи запобігання цих наслідків чи позитивні сторони. Після цього відбувається обговорення.

Вправа «Три відповіді»

Мета: розвиток здібностей визначати адекватний спосіб поведінки при взаємодії.

НУБІП УКРАЇНИ

Інструкція: Кожен учасник вигадує (записує на листок) ситуацію, в якій людина виявляється несподівано і їй необхідно негайно реагувати. Усі листочки складаються в мішок. Кожен по колу дістає по одному та відповідає.

(Прочитану ситуацію він читає групі і відразу пропонує три варіанти.

НУБІП УКРАЇНИ

відповідей: впевнений, агресивний, невпевнений. Кожен висловлює думку, в якому порядку прозвучали відповіді.

3 етап. Рефлексія, підбиття підсумків. (15 хв.)

Отже, програма формувального впливу розроблена з метою покращення психологічного благополуччя та розвитку психологічної стійкості у студентів.

Основною метою програми є допомога учасникам знизити рівень тривожності та підвищити їхню здатність ефективно справлятися з емоційними викликами, які можуть виникнути в сучасних умовах, зокрема під час воєнного стану.

Цільова аудиторія програми включає студентів віком від 17 до 24 років, оскільки цей віковий період часто супроводжується підвищеним рівнем стресу та тривожності.

Протягом 2 місяців учасники програми будуть проходити 8 занять тривалістю від 60 до 70 хвилин, проводячи по одному заняттю на тиждень.

Завдання програми включають:

Формування учасників уявлення про природу стресу, його причини та можливі шляхи подолання.

Розвиток у студентів навичок ефективної справляючої поведінки під час стресових ситуацій.

Покращення комунікативних навичок та навичок групової взаємодії для підтримки один одного.

Очікувані результати включають у себе:

Учасники мають чітке уявлення про природу стресу та знають способи подолання його.

Студенти володіють навичками ефективного управління стресом та справляються з ним ефективно.

Учасники вміють ефективно взаємодіяти у групі, надавати підтримку один одному та розвивати здатність спільно розв'язувати проблеми.

Програма включає різні форми групової роботи та вправи, спрямовані на створення позитивної атмосфери, розвиток навичок самоаналізу, аналізу

ситуацій та прогнозування. Кожне заняття завершується рефлексією та підбиттям підсумків.

Програма розроблена з урахуванням актуальних потреб та викликів, з якими стикаються студенти в умовах воєнного стану, і спрямована на покращення їхнього психологічного стану та здатності ефективно справлятися з негативними емоціями.

Показники результатів після тренінгу ми можемо побачити на рис. 2.4, де ми проаналізували ступінь тривоги, яку студент відчуває у період військового стану.

З цією метою нами було використано «Шкала ситуативної тривожності Спілбергера» і «Тест особистої тривожності Спілбергера» для вивчення особистісної тривожності як стійкої характеристики людини. Тут важливо пам'ятати про те, що традиційно тривожність відносять до негативних явищ, то вона проявляється у вигляді занепокоєння, напруженості, почуття страху перед майбутніми іспитами, недовірливості та ін.

А з іншого боку, зазначається, що існує оптимальний рівень тривожності, при якому досягається найбільша успішність діяльності [3; 8].

Дані різних досліджень показують, що високі показники успішності демонструють студенти, які мають високий рівень здібностей і високий рівень особистої тривожності [3; 9].

Так, особистісна тривожність, що є конституційною межею, що обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому масштабі різноманітних ситуацій у студентів всіх курсів знаходиться на низькому (51,7 %) та середньому (48,3 %) рівнях (рис. 2.4).

За високої особистісної тривожності кожна з цих ситуацій має стресовий вплив на юнаків та дівчат, і тим самим провокувати виникнення у них вираженої тривоги. Дуже висока особистісна тривожність взаємопов'язана з присутністю невротичного конфлікту, з емоційним дискомфортом та психосоматичними захворюваннями. Даний рівень не було виявлено в жодного випробуваного нашої вибірки. Однак більш уразливі до

стресових ситуацій, які провокують розвиток тривожності, як свідчать отримані дані, студенти старших курсів.

НУБІП України

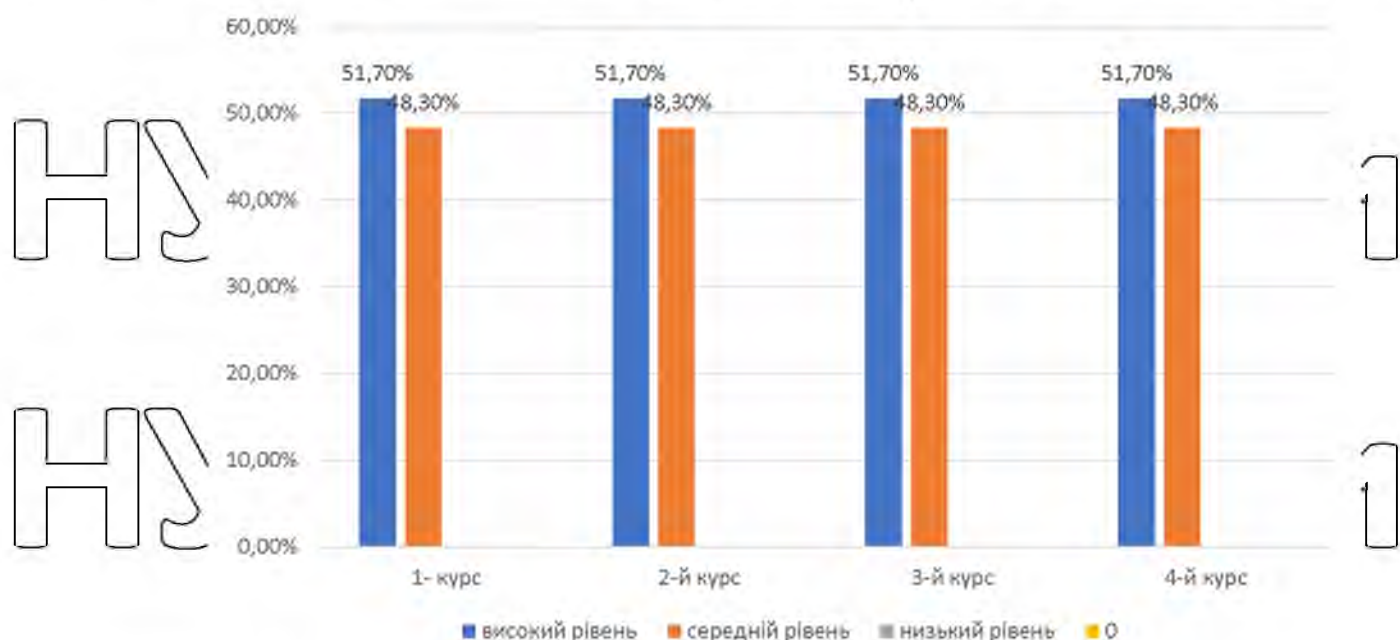


Рис. 2.4. Результати дослідження з методики «Тест особистісної тривожності» Спілберґера

НУБІП України

Стан реактивної чи ситуаційної тривоги виникає за присутності у житті студента стресових ситуацій та характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням та вегетативним збудженням. Такий стан, хоча й не сильною, відчуває близько половини (52,5%) всіх курсів, що навчаються (рис. 2.5).

НУБІП України

В інших студентів (47,5 %) зафіксовано низький рівень ситуативної тривожності. Однак більш уразливі до впливу стресової ситуації випробувані середніх курсів, але інтенсивність цього впливу знаходиться в межах середніх показників.

НУБІП України

НУБІП України

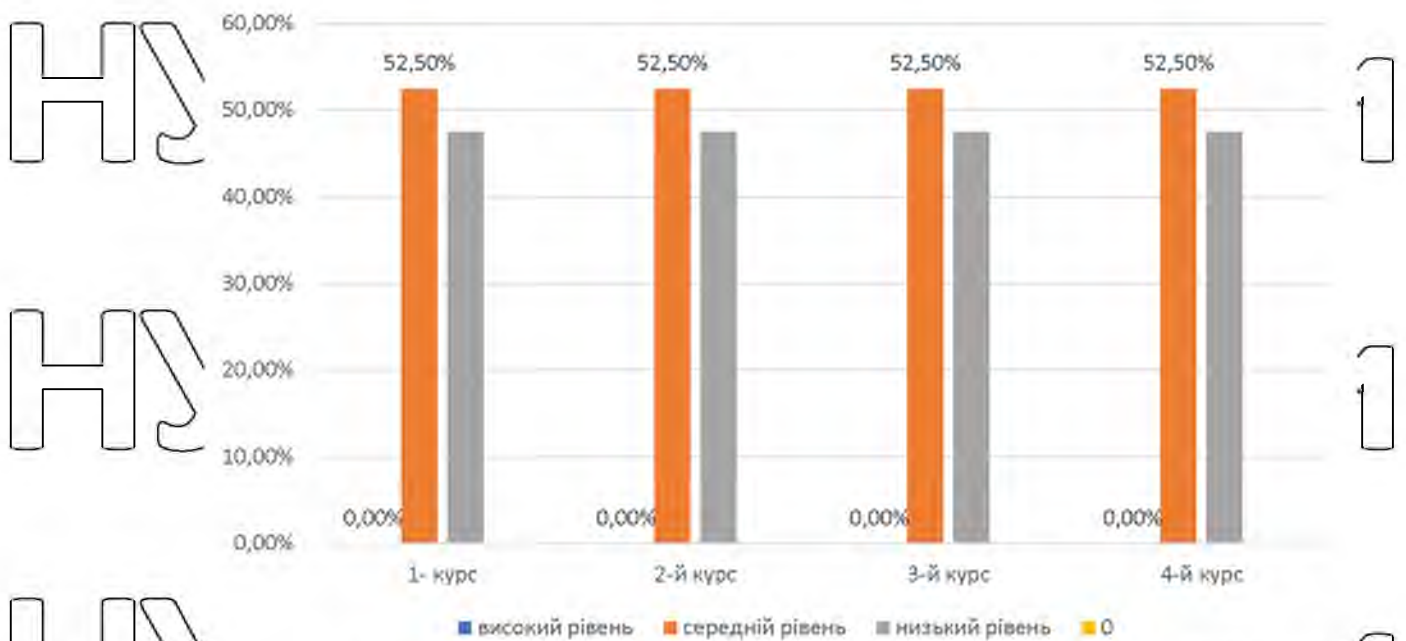


Рис. 2.5. Результати дослідження з методики "Тест ситуативної тривожності" Спілбергера

Внаслідок того, що показники стресостійкості, особистої та ситуативної тривожності учнів різних курсів знаходяться приблизно на одному (середньому) рівні далі ми встановили рівень стресу у підслідних даній вибірці за допомогою методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» (рис.

У результаті слід відзначити, що низький рівень стресу (показник психічної напруженості) менше 100 балів продемонстрували 52,5% студентів усіх курсів, що свідчить про стан психологічної адаптованості до різноманітних навантажень, зокрема і навчальним.

У інтервалі 154-100 балів (середній рівень стресу) продемонстрували 45,8% студентів по всій вибірці, що знаходиться свій прояв у розширенні сфери економії емоцій, не завжди адекватному та виборчому емоційному реагуванні, у спробах полегшити чи скоротити свою діяльність, яка потребує емоційних та інших витрат.

Більше 155 балів (високий рівень стресу) відзначено лише у 3,3% респондентів, і це студенти першого та четвертого курсів. Це може бути свідченням стану у них дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідності

застосування широкого спектру засобів та методів зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

Для оцінки ставлення студентів до новин в умовах воєнного стану та впливу цих новин на їхні емоційний і фізичний стан була проведена авторська анкета, яка включає 10 запитань.

Аналіз розподілу показників студентів ЗВО до та після проведення тренінгу за відповідями на запитання про кількість годин, відведених на перегляд новин, наведено на рис. 2.6.

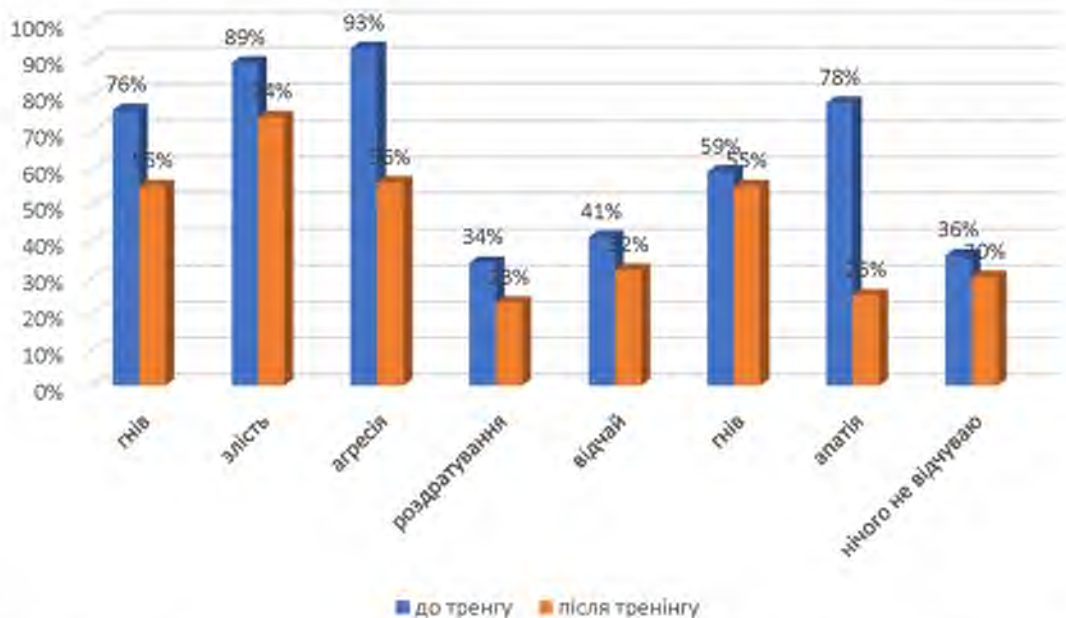


Рис. 2.6. Показники студентів ЗВО До та Після тренінгу за відповідями анкети на запитання: «Скільки часу в день ви виділяєте на перегляд новин?»

За отриманими результатами можна встановити, що студенти ЗВО, до проходження тренінгу розвитку стресостійкості, досить часто відчували негативні емоції під час перегляду новин.

Найбільш поширеними серед них були тривога, злість, роздратування і відчай. Проте після завершення тренінгу спостерігається зниження кількості студентів, які відчувають ці негативні емоції під час перегляду новин. Це може

свідчити про поліпшення їхнього емоційного стану та збільшення рівня стресостійкості.

Розподіл показників студентів ЗВО до та після тренінгу за запитанням

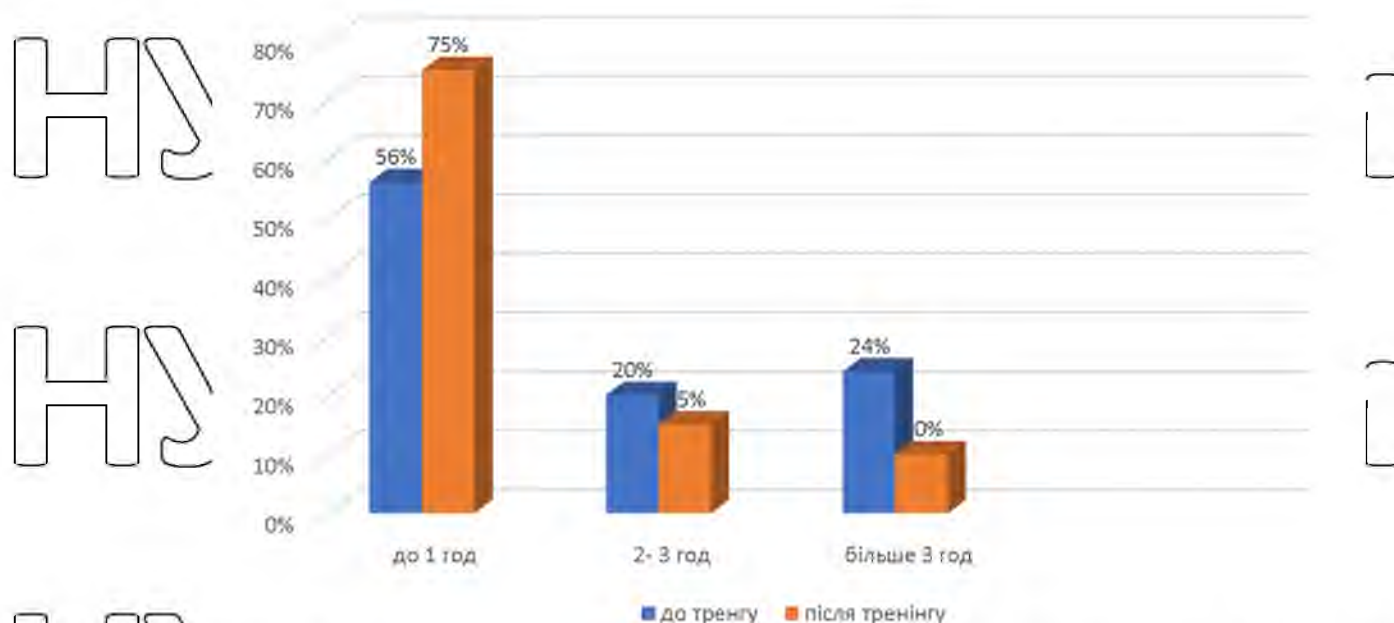


Рис. 2.7. Показники студентів ЗВО до та після тренінгу на запитання:

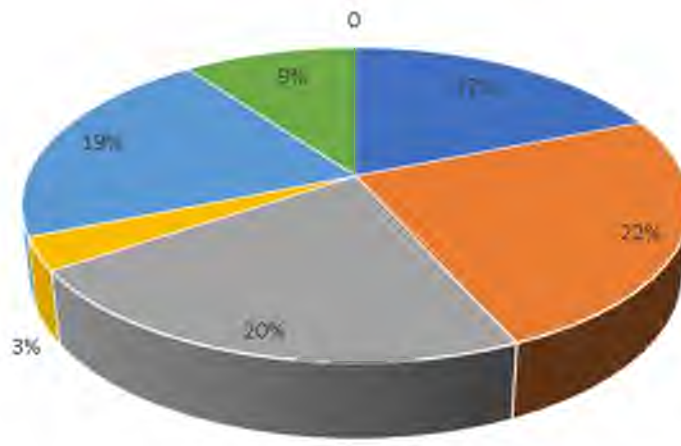
«Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?»

Аналіз результатів відповідей студентів на запитання про те, що їм допомагає справитись зі стресом, показує, що до проходження тренінгу більшість студентів вказували різні способи подолання стресу, включаючи спорт, спілкування з сім'єю та друзями, заняття хобі, самоаналіз, віру в свої сили та релігію. Проте після завершення тренінгу спостерігається збільшення кількості студентів, які обирають більш конструктивні методи подолання стресу, такі як спорт, самоаналіз, релаксація та прогулянки, і зменшення кількості тих, хто вказує на спілкування зі сім'єю та друзями або звернення до релігії та прикмет.

Розподіл показників студентів ЗВО до та після тренінгу за запитанням

НУБІП

України



■ спорт ■ хобі ■ спілкування ■ самоаналіз ■ релаксація ■ віра ■ іше

України

України

НУБІП України

Рис. 2.8. Показники шляхів боротьби зі стресом студентів ЗВО

Спостереження за рівнем тривожності студентів під час перегляду новин

в умовах воєнного стану показують, що до проходження тренінгу більшість студентів відчували помірний або виражений рівень тривожності. Проте після завершення тренінгу помітно зменшилося число тих, хто відчуває виражену тривожність, та збільшилося число тих, хто відчуває низький рівень тривожності.

Розподіл показників рівня тривожності студентів ЗВО під час перегляду новин до та після тренінгу наведено на рис. 2.9.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

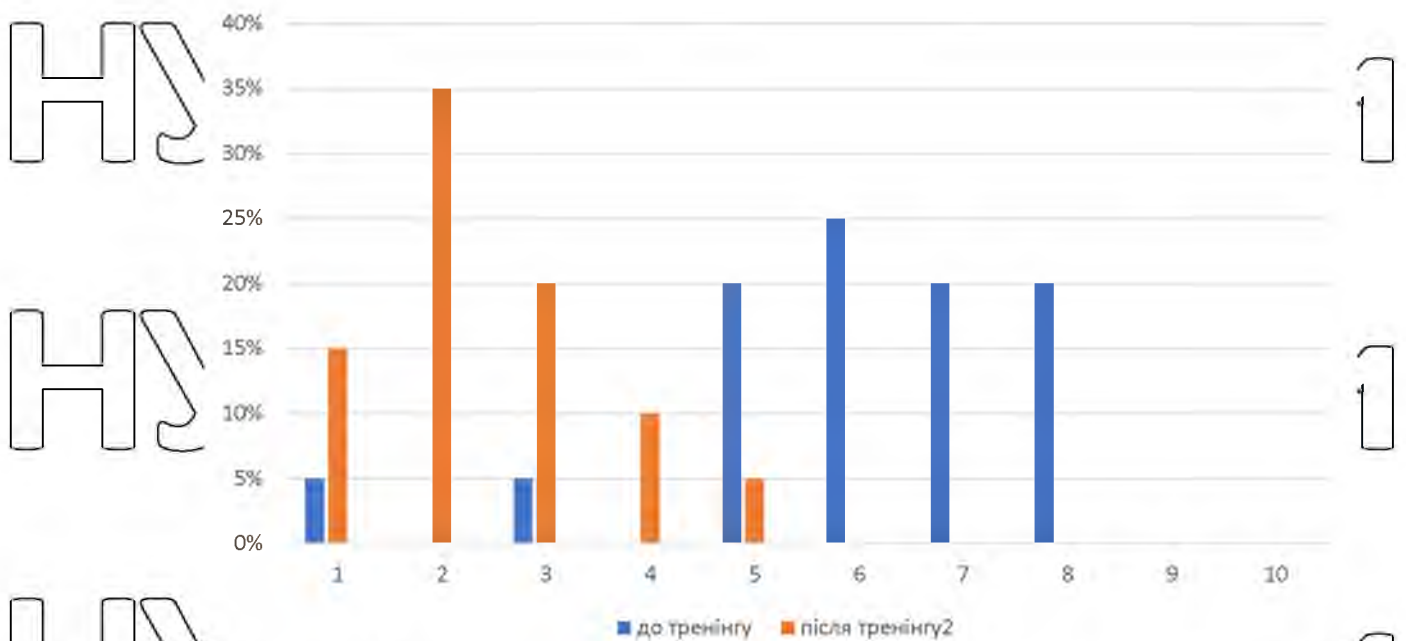


Рис. 2.9. Рівень вашої тривожності студентів ЗВО під час перегляду

новин

На основі отриманих результатів можна підкреслити, що програма розвитку стресостійкості виявилася дієвою для студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Після завершення тренінгу було помітно зниження рівня тривожності та емоційного стресу у учасників. Студенти також змінили своє ставлення до новин, зменшивши кількість часу, проведеного за їх переглядом.

Ці результати свідчать про успішність програми у підвищенні психологічної стійкості студентів та допомозі їм у кращому справлянні з емоційними викликами у сучасних умовах воєнного стану.

Можна також відзначити, що студенти найчастіше вказували спілкування, спорт та самоаналіз як способи подолання стресу. Це свідчить про те, що вони набули корисних навичок та інструментів для ефективного управління своїми емоціями та стресом.

Загалом, результати дослідження підтверджують ефективність програми формувального впливу на психологічне благополуччя студентів і свідчать про позитивні зміни в їхньому психологічному стані після її завершення.

Таким чином, отримані результати дослідження з усіх використуваних нами методик дозволяють зробити висновок про те, що стресу, викликаному і пов'язаному з воєнним станом, студенти схильні в основному однаково. Більше вразливі перед стресом та тривожні під час здачі сесії студенти першого та четвертого курсів, оскільки (на нашу думку) ці студенти перебувають у мінливій соціальній обстановці, яка безпосередньо впливає на їх психологічний та фізіологічний стан. Студенти другого року навчання в закладі вищої освіти менш схильні до ситуативної тривожності (пов'язаної зі складання іспитів та заліків), яка проявляється не відразу, а розвивається протягом залікового тижня та (або) під час складання іспитів.

Схильність до психосоматичних захворювань продемонстрували всі студенти, але домінуюча їх більшість справляються зі стресовими ситуаціями, використовуючи конструктивні способи та прийоми. Слід зазначити, що статистично значимих відмінностей отриманих результатів дослідження з допомогою методу t-критерію Стьюдента за всіма використаними методиками нами не було зафіксовано та серед студентів різних курсів.

У цьому випадку доцільно провести повторне дослідження зі збільшенням вибірки випробуваних кожного курсу та комплексу діагностичного матеріалу, що дозволить згодом психологу закладу освіти організувати свою діяльність, спрямовану на корекцію рівня навчального стресу та тривожності серед юнаків та дівчат на різних етапах навчання у закладі вищої освіти в умовах війни. Ця діяльність може бути реалізована різними способами, використовуючи різноманітні психологічні техніки, головне слід враховувати при цьому індивідуальні особливості кожного учня і наголошувати на класичні стадії розвитку стресу.

Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів в умовах військового стану

Розвиток стресостійкості студентів в умовах військового стану є важливою задачею, оскільки вони стикаються з великими емоційними та психологічними навантаженнями. Для підвищення рівня стресостійкості студентів у таких умовах, рекомендуються наступні практичні заходи:

1. Проведення тренінгів із розвитку стресостійкості. Організуйте регулярні тренінги, спрямовані на навчання студентів ефективним стратегіям справляння зі стресом. Такі тренінги можуть включати релаксаційні вправи, методи медитації, практику самоконтролю та психологічну підготовку до стресових ситуацій.

2. Підтримка групової підтримки. Створіть сприятливу атмосферу для взаємопідтримки серед студентів. Поширюйте практику взаємного спідкування та допомоги у групі, де студенти можуть ділитися своїми досвідами та емоціями.

3. Психологічна консультація. Забезпечте доступ до психологічної підтримки для студентів. Проводіть індивідуальні консультації та групові сесії, де студенти можуть висловлювати свої почуття та отримувати професійну допомогу.

4. Фізична активність. Поощрюйте студентів займатися фізичною активністю, таку як спорт, йога або прогулянки на свіжому повітрі. Фізична активність допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати психологічну стійкість.

5. Стратегії саморегуляції. Навчіть студентів ефективним методам саморегуляції, таким як глибоке дихання, позитивне мислення та використання релаксаційних технік. Ці стратегії допоможуть контролювати емоції та стресові реакції.

6. Підтримка родини та друзів. Заохочуйте студентів підтримувати близькі відносини з родиною та друзями. Сімейна підтримка та соціальна мережа можуть бути важливими ресурсами для подолання стресу.

7. Постійна оцінка та адаптація програм. Постійно оцінюйте ефективність програми розвитку стресостійкості та адаптуйте її відповідно до потреб студентів. Враховуйте їхні фідбеки та вдосконалюйте програму.

Завершуючи, розвиток стресостійкості студентів в умовах військового стану є важливою складовою їхнього психологічного благополуччя та успішного справляння з емоційними викликами. Реалізація практичних рекомендацій допоможе підвищити їхню психологічну стійкість.

Питання стресу і стійкості до стресу стали особливо актуальними в нашому сучасному світі, оскільки багатьох цікавить, як ефективно впоратися із стресами та підвищити свою стійкість до них. Молодь сьогодні особливо потребує психологічної освіти і підтримки у розвитку своєї стійкості до стресу, оскільки це має велике значення для їхнього успіху в навчальній діяльності та вміння ефективно вирішувати життєві труднощі та несподіванки. Це обумовило створення нашою командою програми соціально-психологічних тренінгів з розвитку стресостійкості студентів ВНЗ у умовах воєнного стану.

Метою цього тренінгу є розвиток стійкості до стресу серед студентів ВНЗ. Це досягається шляхом усвідомлення особистої життєвої позиції, формування ефективних навичок міжособистісного спілкування, набуття методів самоконтролю та вираження негативних емоцій у конструктивний спосіб.

Завдання соціально-психологічного тренінгу включають таке:

1. Надання студентам інформації про стрес, фактори, які його викликають, та способи подолання стресу.
2. Розвиток позитивного самовідображення та підвищення самооцінки та позитивного світогляду студентів.
3. Психологічна корекція негативних аспектів особистості та зменшення тривожності.

Розвиток навичок самоаналізу і вміння аналізувати власні емоції, які є важливими для подолання складних життєвих ситуацій.

З метою сприяння формуванню стресостійкості студентів вищих навчальних закладів під час військового конфлікту і забезпечення їхнього фізичного та психічного здоров'я, успішного подолання невизначеності, незахищеності і депресії, ми пропонуємо програму розвитку духовних цінностей, яка включає в себе наступні аспекти:

Розуміння "духовної особистості": Ми визнаємо "духовну особистість" як ту, яка володіє іскрою Божества, керується правдою і справедливістю у своїх діях та переконаннях, і працює на сприяння вічності, а не лише для отримання вічного існування.

Авторська психологічна структура духовної особистості: Ми відображаємо цю структуру як дерево, де корінням є фактори саморегуляції, такі як воля, совість і віра. Гілки цього дерева представляють наші когнітивні та емоційно-вольові процеси, стани, властивості та діяльність, тоді як вершина спрямована на досягнення духовного розвитку і самовдосконалення.

Авторська модель духовного становлення особистості: Наша модель включає в себе інструментальні, потребово-мотиваційні та інтеграційні компоненти.

Програма тренінгу розвитку духовних цінностей особистості: Ми розробили тренінг, який включає сім тематичних блоків. Кожен з цих блоків містить оригінальні вправи, які можуть бути використані для досягнення конкретних цілей.

Позитивна психотерапія розглядає життя людини як багатограний досвід, який містить як сторону позитиву, так і сторону негативу. Вона базується на принципах надії, балансу та самопомоги, які допомагають особистості розглядати своє життя як цінний процес.

Принцип надії надає особистості можливість вірити у власні ресурси та здібності, щоб вирішувати проблеми та подолувати труднощі. Важливо відзначити, що особистість має відчувати відповідальність за своє життя.

Принцип самопомоги передбачає використання 5-крової моделі як стратегію для гармонізації, адаптації та розвитку особистості. Ця модель

допомагає розглядати особистість в чотирьох сферах: тіло/почуття, діяльність/досягнення, контакти/оточення та фантазії/майбутнє.

Модель чинників стресостійкості студентів в умовах війни заснована на концепції позитивної психотерапії, відображає важливі аспекти розвитку стресостійкості. Студенти повинні акцентувати увагу на своїх ресурсах та здібностях, приймати відповідальність за своє життя і забезпечувати баланс у різних сферах свого існування.

Загалом, позитивна психотерапія надає інструменти та підхід до розвитку стресостійкості та психологічної стійкості, допомагаючи особистості краще розуміти себе і подолати життєві виклики та стресові ситуації.

Висновки до третього розділу. Наша дослідницька мета полягала у визначенні ефективності психологічного тренінгу з підвищення рівня стресостійкості студентів у вишах в умовах воєнного стану. В рамках цієї мети ми провели аналіз рівня стресостійкості, рівня тривожності, вивчили диференціацію переживання емоцій та визначили ставлення студентів до новин в умовах воєнного стану за допомогою спеціально розробленої анкети.

Отримані результати надають нам змогу зробити наступні висновки: на початку дослідження рівень стресостійкості студентів був в основному низьким, тоді як рівень тривожності виявився високим. Це свідчить про складнощі, з якими студенти стикалися при адаптації до життя в умовах воєнного стану, включаючи невизначеність та внутрішнє переживання.

Також було помічено зміни у способах переживання емоцій студентами після проведення тренінгу. На відміну від початкових результатів, після тренінгу помірний рівень переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій лишився переважаючим. Проте, сильне переживання негативних емоцій відбулося менше, і виражений рівень переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій значно зменшився.

Це свідчить про успішність тренінгової програми.

Підсумовуючи результати анкети щодо ставлення студентів до новин в умовах воєнного стану та їх впливу на емоційний та фізичний стан, можна

визнати, що тренінг з розвитку стресостійкості сприяв підвищенню рівня стресостійкості студентів, зниженню тривожності та зменшенню переживання негативних емоцій

Для підвищення рівня стресостійкості, зниження тривожності та ефективного управління негативними емоціями рекомендується враховувати результати дослідження та дотримуватися наступних рекомендацій:

Освіта та інформація: Забезпечте студентів інформацією про природу стресу, стресогенні фактори та ефективні методи його подолання. Проводьте психологічні тренінги та лекції для підвищення їх освіченості щодо стресу та способів управління ним.

Розвиток самосвідомості: Поохайтеся про розвиток позитивного образу себе та позитивної самооцінки серед студентів. Підтримуйте їх усвідомлення їхніх сильних сторін та досягнень.

Тренінг рефлексії: Навчіть студентів рефлексувати над своїми емоціями та переживаннями. Збільште їхню здатність аналізувати свої реакції на стресові ситуації та розробляти стратегії подолання.

Техніки стресового керування: Викладайте та впроваджуйте техніки релаксації, медитації та дихальні вправи, які допомагають зняти емоційну напругу та заспокоїти нервову систему.

Групова підтримка: Сприяйте спілкуванню студентів між собою, створюючи можливості для вільного обміну досвідом та емоційною підтримкою.

Психологічна корекція: Забезпечте можливість для індивідуальної психологічної підтримки та корекції негативних установок та стереотипів.

Активний спосіб життя: Поохайтеся про фізичну активність серед студентів, оскільки фізична активність може допомогти розслабити тіло та знизити рівень стресу.

Робота над цілями: Допоможіть студентам розробити конкретні цілі та стратегії для досягнення їх, що може підвищити їхню мотивацію та самоконтроль.

Загальна мета цих рекомендацій - збільшити рівень стресостійкості студентів та забезпечити їм засоби для ефективного управління стресом у воєнних умовах.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ВИСНОВКИ

Отже. В ході написання магістерської роботи визначено рівні стресостійкості у студентів в умовах воєнного стану та розробка практичних рекомендацій

У розділі 1 «Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості студентів» проведено аналіз різних аспектів та аспектів проблеми стресостійкості серед студентів. Висновки, які можна зробити на основі цього аналізу, такі:

1. У науковій та психологічній літературі відсутнє єдине та загальноприйняте визначення поняття "стресостійкість". Різні дослідники використовують різні підходи до його розуміння та визначення. Наприклад, одних це поняття розглядається як інтегральна характеристика особистості, яка включає в себе різні аспекти (В.А. Бодров), інші вбачають його як складну систему, що охоплює певні навички, здібності та уміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах (С. П. Іванова). Інші вчені, такі як Б.Г. Ананьєв, Б.А. В'яткін, О.М. Глушко, О.В. Дозганова, А.О. Прохоров, А.А. Реан, Ю.С. Сосновіков, Т.В. Серєда, М.Л. Тишковий, також розглядають аспекти розвитку стресостійкості студентів.

Ми визначаємо стресостійкість як загальну якість особистості, яка сприяє досягненню високої продуктивності в діяльності та збереженню фізичного і психічного здоров'я.

2. У нашому дослідженні ми розглядали психологічні особливості стресостійкості студентів ЗВО, враховуючи наступні структурні компоненти:

- Психодинамічні характеристики, такі як активність, ригідність, емоційна збудливість та швидкість реакцій.

- Вольові якості, які включають витримку, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність та енергійність.

- Особливості саморегуляції поведінки, такі як планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість та загальний рівень саморегуляції поведінки.

- Мотивація, зокрема мотивація досягнення успіху.

Стрес є актуальною проблемою для студентів, оскільки вони зазнають психологічного навантаження через навчальну діяльність, а також можуть відчувати вплив стресогенних чинників, таких як військовий стан.

Стрес може мати негативний вплив на різні аспекти життєдіяльності студентів, включаючи фізичний, емоційний та психологічний стан, а також академічну успішність.

Студентський вік має свої психологічні особливості у прояві стресу, і це може потребувати специфічних підходів до підтримки та допомоги студентам.

Умови воєнного стану можуть посилювати стрес та тривожність серед студентів, оскільки вони стикаються із загрозою та невизначеністю.

Отже, розділ 1 надає теоретичний фундамент для подальшого розгляду проблеми стресостійкості серед студентів у воєнних умовах і вказує на необхідність розробки психологічних програм та підходів для підтримки студентів у подоланні стресу та підвищенні їхньої стресостійкості.

У розділі 2 «Зміст методик та характеристика вибірки для дослідження стресостійкості студентів в умовах воєнного стану» Було обрані необхідні методики та підібрана необхідна вибірка для дослідження.

У розділі 3 «Проведення дослідження та розробка практичних рекомендацій для дослідження стресостійкості студентів в умовах воєнного стану» було проведено практичний аналіз та дослідження стресостійкості студентів у воєнних умовах. Основні висновки та результати цього дослідження можуть бути сформульовані наступним чином:

1. Проведено емпіричне дослідження, в рамках якого було вивчено рівень стресостійкості, рівень тривожності, та переживання позитивних, негативних і тривожно-депресивних емоцій студентів. Застосовано авторську анкету для вивчення впливу новин на емоційний та фізичний стан студентів ЗВО.

2. Отримані результати вказують на зміни в студентів у контексті їх здатності впоратися зі стресовими ситуаціями та негативними емоціями. Після тренінгу розвитку стресостійкості спостерігається підвищення рівня стресостійкості та зниження рівня тривожності. Результати анкети показують, що студенти навчилися розпізнавати та контролювати свої емоції, що сприяє раціональним діям та прийняттю конструктивних рішень.

3. Також була проведена математично-статистична обробка результатів за допомогою критерію Стюдента, яка підтвердила значущі відмінності в таких аспектах, як рівень стресостійкості, рівень тривожності, переживання позитивних, негативних і тривожно-депресивних емоцій.

4. Враховуючи отримані дані, можна констатувати, що до проведення тренінгу студенти оцінювали свою тривожність на високому рівні (від 5 до 8 балів), проте після тренінгу спостерігається зниження цих показників, і респонденти вже обирають оцінку від 1 до 5 балів, що підтверджує ефективність нашої тренінгової програми.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації щодо підвищення стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Ми також пропонуємо проведення бесід, тренінгів та вебінарів для підтримки емоційного стану та психологічної стійкості, а також активну підтримку від викладачів, кураторів і відділу по роботі зі студентами.

Отже, результати емпіричного дослідження демонструють важливість розробки та впровадження психологічних програм для підтримки студентів у воєнних умовах та підвищення їхньої стресостійкості.

Список використаних джерел

мельченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів / *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99

абухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості / *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 63–64.

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.

обро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. / *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189-192.

Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. К.: Пульсари. 2018. 76 с.

огданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах:

навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М.,

Панок В. Г. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

огданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах:

навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М.,

Панок В. Г. Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

огданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів/С. Богданов, О. Залеська. К.: Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій,

«Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України),

2015. 76 с.

очелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку

стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 37-50.

ужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55-59

ушуєва Т., Авер'янова А. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості / *Науковий часопис НДУ імені МП Драгоманова*. Серія 12.

Психологічні науки. 2020. С. 36-47. 7

ласенко А. А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості *Костюка*. Т. І. Вип. 51. 2019. С 31-36.

олошок О., Прус С. Поведінкові прояви когнітивних стратегій у осіб юнацького віку / *Молодий вчений*. 2021. №. 1 (89). С. 146-151

оронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах. К.: НАДУ, 2017. 271 с.

рилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world:*

Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій / *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. С. 31-38.

учимінська Т. І. Психодіагностика та математичні методи в психології: за освітньо-професійними програмами Психологія та Практична психологія. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної та клінічної психології Луцьк, 2020. 22 с.

ванова І. О., Мартинюк І. А. Стиль мисленнєвої діяльності сучасної студентської молоді як науково-практична проблема. / *Науковий журнал*

«Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія» Т. 12. №. 3. С.

ванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з

копінг стратегіями поведінки / *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 109-116.

Гумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах / *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. класич. приват. ун-т. Запоріжжя*, 2020. № 1, т. 2. С. 28-33.

Гришак Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасній молоді / *Молодий вчений*. 2020. № 11(1). С. 59-63.

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

Ларамунка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 55. № 1. С. 23-30.

Ласьков І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). 104-110 с.

Лісиль Н. І. Когнітивний стиль як чинник професійної адаптації психологів. *Науково-педагогічний вісник*. 2021. С. 28-33.

Лисовська І. В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 лют. 2019 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО "Південна фундація педагогіки", 2019. Ч. 1. С. 33-36.

Лисогут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія*. 2021. Вип. 12. С. 108-113.

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

Лавцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен:

основні теоретичні підходи / *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019. Вип. 7. С. 98-117.

Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття "стресостійкість" / *Молодий вчений*, 2019. № 3(1). С. 137-143.

узнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості / *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*, 2020. № 62. С. 214-228.

огвіна О. А., Данчук Ю. П. Сучасні погляди на вчення про стрес. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. 2021. с.

Михайличенко В. Е. М.69 Психологія розвитку личности : Монографія. Х. : НТУ «ХПИ», 2015. – 388 с.

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

Отапук Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Серія Психологія.. Випуск 2 *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2023. С.

Отапук Л. М. Психологічна безпека в умовах інклюзивного освітнього середовища : Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність та перспективи розвитку : колективна монографія у 2 частинах. Частина 1.

Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / за ред. С. П. Миронової, Л. Б. Платаш. Чернівці : «Технодрук», 2021. С. 59-92

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

Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості / *Наукові записки Національного університету "Острозька академія"*. Серія : Психологія. 022. Вип. 14. С. 9-15

Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці.

Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Вип. 35. 2020. С. 146-149.

Руда Т. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості / *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 274-284.

Салюк М. А. Особливості самовідношення та допуску контролю як предиктори стресостійкості особистості / *Молодий вчений*. 2019. № 11(2). С. 738-742.

Сапельнікова Т. С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості / *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(1). С. 159-163.

Сікорська Л. Б. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти / *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 223-226.

Тавицька О. Т. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів / *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 144-149.

Топова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку / *Молодий вчений*. 2018. № 9(2). С. 314-319.

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

Вердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання / *Актуальні питання у сучасній науці*. № 1(1). 2022. С. 421-428.

Сейтлік Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандпсихол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

Ігнатенко Т. О. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни : комплексний підхід / *Наукові студії із*

соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (дата звернення 13.10.2023)

Качишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації

особистості в умовах кризових ситуацій / *Вчені записки Таврійського*

національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.

Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.

Марко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов

формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі /

Наукові записки Національного університету "Острозька академія".

Серія: Психологія. 2022. Вип. 14. С. 46–56.

Орма Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості.

Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною

поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнар. наук.-

практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ: Нац. акад. внутр.

справ, 2020. 228 с.

Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в

умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник

Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск.

С. 128–136.

Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів під час

освітнього процесу у закладах вищої освіти / *Теорія і практика*

управління соціальними системами. 2021. № 1. С. 80–88.

Чибанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних

дослідженнях. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-

ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАНУ

України, 2018. Вип. 39. С. 368–379

Чевченко С. В. Стрес як психологічний феномен в параметрах сучасних

досліджень. Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я:

зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 26–27 квіт. 2019 р. ОНУ, Одеса.

2019. С. 113–116.

ремійчук О. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді / *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2021. Т. 2. № 13. С. 189–192.

land H.W., Melton B. F., Welle P. D., Bigham L.E. Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*. 2012. Vol. 46. Issue 2. P. 362–375.

is an imprint of Elsevier. 2020. p. 367.

(pp. 966–976). European Publisher.

meeting universities during examination session by means of physical education. *E3S Web of Conferences* 274, 09002 (2021). URL:

<https://www.e3s->

[conferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/50/e3sconf_stcce2021_09002/e3s](https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/50/e3sconf_stcce2021_09002/e3sconf_stcce2021_09002.html)

[conf_stcce2021_09002.html](https://www.e3s-conferences.org/articles/e3sconf/abs/2021/50/e3sconf_stcce2021_09002/e3sconf_stcce2021_09002.html) (дата звернення: 12.10.2023)

(дата звернення: 10.10.2023)

G. The improvement of students' stress resistance with the help of the development of self-regulation during university studies. *Propósitos Y*

Representaciones. 2021. 9(SPE1). e1371.

URL: <https://doi.org/10.20511/prop2021.v9pSPE1.1371> (дата звернення:

elle P. D., Graf H. M. Effective lifestyle habits and coping strategies for stress tolerance among college students. *American journal of health education*. 2011.

Vol. 42. № 2. P. 96–105.

НУБІП України

НУБІП України

Додаток А

«Тест на стресостійкість» Ю. В. Щербатих

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривали коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необгрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів

дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання

2. Зростання помилок при виконанні звичних дій

3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова

4. Тремтіння голосу

НУБІП України

5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї

6. Хронічна нестача часу

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями

НУБІП України

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

11. Порухнення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

НУБІП України

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрлість

3. Похмурий настрій

НУБІП України

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор

НУБІП України

8. Зменшення почуття впевненості в собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення

НУБІП України

собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

НУБІП України

2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми

9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

НУБІП України

НУБІП України

Додаток В

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ (В. Ю. Щербатих)

Інтелектуальні ознаки стресу

НУБІП України

1. Переважна більшість негативних думок
2. Складність зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне та безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання під час виборів
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої у обчисленнях

НУБІП України

9. Насивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні та необгрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», що здається зменшення можливих варіантів

дії

Поведінкові ознаки стресу

НУБІП України

1. Втрата апетиту чи переїдання
2. Зростання помилок під час виконання звичних дій
3. Швидша чи, навпаки, уповільнена мова

НУБІП України

4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі чи в сім'ї
6. Хронічна нестача часу

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими та друзями

НУВБІП України

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, недоглянутість

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

НУВБІП України

11. Порушення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння та вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

НУВБІП України

3. Похмурий настрій

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоціональна «тупість», байдужість

НУВБІП України

7. Цинічний, недоречний гумор

8. Зменшення почуття впевненості у собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

НУВБІП України

11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини чи невдоволення

собою

або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

НУВБІП України

1. Біль у різних частинах тіла невизначеного характеру, головний біль

2. Підвищення чи зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення процесів пишіння (запор, діарея, підвищене

НУВБІП України

газоутворення)

5. Порушення свободи дихання

6. Пригломшення напруги в м'язах

7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судороги
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань

10. Підвищена пітливість

11. Швидке збільшення чи втрата ваги тіла

12. Зниження імунітету, часті нездужання

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

Для підрахунку сумарного показника використовується така схема.

Наявність кожного симптому з інтелектуальних чи поведінкових ознак

стресу оцінюється в 1 бал, кожен симптом з «емоційного» списку оцінюється

в 1,5 бала, а кожен симптом з фізіологічного» списку оцінюється у 2 бали.

Таким чином, загальна максимальна сума по всьому списку теоретично може

сягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається добрим - означає, що в На даний момент життя значний стрес відсутня.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання

часу, періодичного відпочинку та знаходження оптимального виходу із ситуації.

Показник від 13 до 24 балів свідчить про досить виражене напруження емоційних та фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на

сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. У цьому випадку потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога чи психотерапевта.

Така величина стресу свідчить, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

НУБІП України

НУБІП України

Додаток В

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера)

НУБІП України

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи".

Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

НУБІП України

У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Д. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою:

напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації

Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі

Мета роботи: визначити рівень ситуативної тривожності; провести 59 тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних. Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи: 1. Обстежуваному пропонується - "Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану"

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

АНКЕТА

1. Скільки часу в день ви виділяєте на перегляд новин?

НУБІП України

- 1 год
- 2 та більше
- 3 і більше

2. Під час перегляду новин чи відчуваєте ви тривожність, підвищене

серцебиття?

НУБІП України

- Так
- ні

3. Чи обговорюєте ви новини разом з сім'єю, друзями?

• Так

НУБІП України

• ні

4. Чи є у вас те, що раніше принесило вам радість, а тепер перестало радувати?

• Так

• ні

НУБІП України

5. Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?

• Гнів

• Злість

• Агресія

НУБІП України

• Роздратування

• Відчай

• Апатія

• Тривога
• Нічого не

6. Які відчуття в тілі виникають при перегляді новин?

• Прискорене серцебиття

• Підвищений тиск

• Тремтіння
• Головний біль
• Болі в животі Міра емоційних переживань

ШЕ ІГНЕ ІТДЕ

Слабка 36 балів > 32 балів > 30 балів

• Нічого не відчуваю

7. Вам приносить задоволення виконання щоденних справ?

• Так

• ні

8. Ви в стані зосередитися на тому, що робите?

• Так

• ні

9. Ви відчуваєте впевненість в своїх силах?

• Так

• ні

10. Що вам допомагає справитись зі стресом?

• Спорт (біг, йога, тренажерний зал)

• Спілкування з сім'єю, друзями

• Заняття хобі (малювання, читання книг тощо)

• Самоаналіз, саморозвиток на основі минулого досвіду

• Віра в свої сили, в релігію, в прикмети, знаходження смислів в

теперішніх подіях

• Релаксація, масаж, прогулянки

• Ваша відповідь

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України