МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Психолого-педагогічний факультет

Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту» Реєстраційний №_____

В. о. завідувача кафедри

_____Макаренко Н. М. «___»_____ 2024 р.

«_____»_____2024 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Кваліфікаційна робота студента групи
ЗПП-20
ступінь вищої освіти: бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Шмельцера Антона Юрійовича

Керівник: **Даценко Оксана Анатоліївна,**
асистент кафедри загальної та вікової психології

Оцінка:
Національна шкала_____
Шкала ECTS_____Кількість балів_____
Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
Члени ЕК_____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Шмельцер Антон Юрійович,

розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(Підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛІ І ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ 8

1.1 Стресостійкість як предмет психологічного аналізу 8

1.2 Стресостійкість в контексті проблем психічного розвитку юнаків 14

1.3 Психологічні особливості розвитку стресостійкості в пізньому юнацькому віці з урахуванням умов воєнного часу 19

Висновки до розділу І 25

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 27

2.1. Організація діагностичного дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів під час війни 27

2.2. Корекційно-розвивальна програма формування стресостійкості в пізньому юнацькому віці з урахуванням умов воєнного часу… 38

Висновки до розділу ІІ 44

ВИСНОВКИ 47

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 49

ДОДАТКИ 56

ВСТУП

Зростаючий динамізм суспільно-політичного життя, радикальні соціально-економічні перетворення, війна чинять дестабілізуючий вплив на суб'єкта і спричиняють зміни у всіх сферах життя. Ситуація сьогодення призводить до тривоги, провокує хронічний стрес, знижує рівень психологічного благополуччя і суттєво погіршує здоров'я населення. Існування людей супроводжується підвищеним страхом, відчуттям глобальної небезпеки та тотального емоційного виснаження. Екстремальність існування вимагає інтенсифікації резильєнтного потенціалу особистості, застосування умінь ефективно діяти в психологічно напружених умовах, що актуалізує проблему стресостійкості в психологічній площині.

Особливо гостро проблема стресостійкості постала в наш час, зокрема в юнацькому віці. Соціальна екстраординарність і нестабільність існування під час війни ускладнює перспективи вікового розвитку, висуває підвищені вимоги до юнаків в плані збереження резистентної активності та підвищення можливостей протидії стресу.

В психології проблема стресостійкості постійно притягує увагу дослідників і посідає важливе місце в просторі наукового знання. В класичній зарубіжній психології окремі її аспекти представлені в працях Г. Сельє, В. Кеннона, Ч. Спілбергера, Р. Розенфельда, З. Фрейда, Р. Скота, К. Роджерса, та ін.. У вітчизняній психології стресостійкість, як індивідуальна властивість, що визначає толерантність до невизначеності вивчалась О. Когут, Т. Титаренко, В. Крайнюк; структурно – динамічні властивості та система детермінант стресостійкості висвітлювались в працях Г. Дубчак, Ю. Тептюк, В. Крайнюк, Р. Шевченко, Н. Бурбан, М. Кудінової та ін.; в контексті емоційного інтелекту та емоційної стійкості - досліджувалась Е. Носенко, В. Корольчук, О. Чебикіним, О. Тимченко та ін..; у зв'язку із копінг – ресурсами (Р. Лацарус, М. Фолкман, Л.

Степаненко, Т. Ткачук та ін). Дослідження різних аспектів стресостійкості у віковій динаміці, зокрема в юнацькому віці представлено в роботах І. Ющенко, Т. Циганчук, С. Бужинської, С. Скляр, А. Шамне, В. Шмаргун, та ін..; відповідно до специфіки професійної діяльності (О. Камінська, О. Когут, Г. Мигаль, К. Кім, Г. Дубчак та ін..).

Інтерес науковців до проблеми стресостійкості не мінімізує її значення і потребує більш системного наукового аналізу. З'являється необхідність її комплексного вивчення у віковій динаміці, зокрема у пізньому юнацькому віці, що є відгуком на запит суспільства у всебічному та гармонійному розвитку особистості, як справжнього громадянина суспільства, який стійко реагує на виклики сьогодення.

Актуальність проблеми як з теоретичної, так і практичної точок зору, гостра необхідність її дослідження на сьогоднішній момент обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості стресостійкості в пізньому юнацькому віці під час війни».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості стресостійкості в пізньому юнацькому віці в умовах війни.

Відповідно до мети визначено наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблему стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити психологічні особливості стресостійкості в пізньому юнацькому віці в умовах війни.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження на виявлення параметрів стресостійкості юнаків.
4. Опрацювати отримані емпіричні дані статистичними методами. Психологічно інтерпретувати результати діагностичного обстеження та зробити висновки, щодо особливостей розвитку стресостійкості в досліджуваній групі.

5. Розробити корекційно-розвивальну програму формування стресостійкості в пізньому юнацькому віці з урахуванням умов воєнного часу.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву стійкості до стресу студентів в умовах війни.

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс наступних методів:

– теоретичні: аналіз та синтез наукового матеріалу, узагальнення провідних концептуальних положень проблеми стресостійкості, представлених в сучасній психології;

– емпіричні: тестування (методики: SACS (стратегії подолання стресових ситуацій) С. Хобфолла; Шкала RSM-25 Лемура-Тесье-Філліона (в адаптації Н. Водоп'янової); методика «Самооцінка стійкості до стресу»; методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)).

– математичні: статистичні методи з використанням критерія кореляційного аналізу Пірсона (програма SPSS Statistic 22:00:2).

Теоретико – методологічну основу досліджень складають загально психологічні принципи психічного розвитку (Г. Костюк, С. Максименко), наукові погляди на людину як носія досвіду перетворювальної активності та суб'єктно-ресурсної регуляції (В. Ямницький, Р. Лацарус, М. Фолкман, Л. Сердюк); основні положення концепцій про стрес та стресостійкість (Г. Сельє, О. Когут, В. Крайнюк, Г. Дубчак, В. Корольчук); ресурсне забезпечення резильєнтної поведінки в умовах війни (К. Терещенко, Т. Титаренко Л. Карамушка, В. Лагодзінська та ін.).

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось на базі Криворізького державного педагогічного університету серед студентів другого і третього курсів психолого – педагогічного і факультету. До загальної вибірки увійшло 48 студентів.

Практичне значення роботи полягає у визначенні особливостей стресостійкості юнаків під час війни, що може бути використано в практичній діяльності психолога при організації профілактичної та психокорекційної роботи з носіями психотравматичного досвіду війни. Результати дослідження можуть бути використані в умовах освітнього процессу під час вивчення дисциплін психологічного циклу.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, відповідно структурованих висновків, списку використаної літератури, що містить 68 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 57 стор. з них 45 стор. основного тексту. Робота містить 1 таблицю, 4 рисунки.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Стресостійкість як предмет психологічного аналізу

Стресостійкість як категорія науково знання порівняно недавно з'явилась у просторі психологічної науки у зв'язку із активною розробкою проблеми стресу і способів його подолання. Традиційно стрес (англ. stress — напруження) розуміється як стан напруженості, система захисних реакцій, що виникають у відповідь на вплив різноманітних стресогенів [59, с. 511]. Відповідно стресостійкість можна тлумачити, як здатність людини зберігати відносну стабільність і протистояти цьому стресу.

Вперше поняття «стресостійкість» було впроваджено у простір психологічного знання Г. Гартманом у 1939 році, у зв'язку з аналізом проблеми стресу та виявленням найбільш ефективних стратегій його подолання. Узагальнення різних підходів до феномену стресостійкості дає підставі розглядати його у наступних напрямках: біхевіористичному (Б. Скіннер), де стресостійкість є соціальною навичкою, що сформувалась в результаті підкріплення; психоаналітичному (З. Фрейд, К. Хорні) – стресостійкісь тлумачиться як внутрішній механізм подолання конфліктів підсвідомого та невротичної тривоги; гуманістичному (К. Роджерс), в якому означене явище розглядається як психологічна умова продуктивної та гармонійної самореалізації особистості в широкому екзистенційному просторі; функціональному, в якому стресостійкість – засіб емоційної регуляції, оптимізації станів та цілісної, соціально – психологічної адаптації людини до мінливих умов середовища та виконання вимог діяльності (П. Анохін, О. Кокун).

На думку О. Когут, «стресостійкість – це інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією фізіологічної, емоційної (комунікація), когнітивної (цінності, мотивація, поведінка), інтуїтивної (здогадка, уява та концепція) складових компонентів, які є основою для свідомого здобуття навичок саморегуляції, що забезпечують їй успішне досягнення цілі в складній емотивній ситуації (уміння досягати стану алостатичної рівноваги, емоційного балансу, гомеостазу, когерентності, самоусвідомлення)» [19, с. 162]. Це така індивідуальна якість людини, яка полягає у специфічному взаємозв'язку її різнорівневих властивостей, завдяки чому відбувається оптимальна взаємодія суб'єкта з навколишнім середовищем.

Крайнюк В. підкреслює, що стресостійкість - це складне системне утворення, що включає певні знання, здібності, навички та вміння, які дозволяють утримувати процеси зовнішньої та внутрішньої активності у збалансованому стані [25]. Стресостійкість розглядають в контексті цілісного психічного розвитку особистості, процесів соціалізації та адаптації та пов'язують з емоційною стабільністю та резистентними уміннями. Вона виявляє своє значення в тих ситуаціях, які інтерпретуються як складні або екстремальні, що порушують звичайний хід життя. Як варіація психічної стійкості, стійкість до стресу, сприяє самозбереженню організму при дії стрес-факторів або при хронічному напруженні, забезпечує максимально ефективне функціонування життєдіяльності людини.

Кравцова О. наголошує, що стресостійкість виражає готовність і можливість реагувати на вплив екстремальних подразників зовнішнього і внутрішнього середовища; ідентифікується відповідно до рівня функціональної надійності і спроможності особистості як суб'єкта діяльності та поведінки в напружених ситуаціях. Стресостійкість активізує функціональні ресурси індивіда в умовах необхідності здолання перешкод на шляху до обраної мети [24]. Як збалансованість афективного,

когнітивного, конативного та фізичного елементів діяльності, стресостійкість сприяє загальній працездатності людини та психологічній витримці.

Фундаментальна присутність стресостійкості в особистісному просторі людини виконує ряд глобальних функцій, зокрема: забезпечує здатність до повноцінної самореалізації та особистісного зростання; уміння зберігати відносну стабільність життєдіяльності за рахунок застосування стратегій адаптації та протидії травмуючим впливам; конструктивно вирішувати конфлікти і досягати психологічного благополуччя; зберігати спрямованість дій та функціонування механізмів емоційної саморегуляції [10; 11; 29].

Стресостійкість виступає складним структурним утворенням до складу якого входять різні компоненти. Так наприклад в роботах В. Корольчук, О. Поліщук виділяютьсянаступні елементи: соціальний (стресогенність середовища); особистісний (система індивідуальних властивостей: рішучість, сміливість, толерантність до невизначеності, загальна різільєнтність, копінг – досвід; загальна життєздатність, ресурси); поведінковий (паттерни пристосування та перетворення) [22; 41]. О. Когут вважає, що структуру стресостійкості утворюють; когнітивний, афективний та конативний компоненти [19]. Когнітивний компонент реалізується у вигляді ЗУН, уміннях розуміти проблемну ситуацію та шукати ресурси її подолання; здатність аналізувати причини та наслідки змін. Великого значення тут набуває розвинутість рефлексії, як операційно – дієвого механізму самооцінки та саморозуміння в критичній ситуації. Афективна складова стресостійкості виражається через широкий спектр емоційних проявів. С. Іванова підкреслює, що стресостійкість характеризується енергійністю, низьким рівнем тривожності, почуттям оптимізму, емоційною стабільністю, домінуючим позитивним емоційним фоном і т.д. [15]. Г. Литвинова зазначає, що афективна складова виявляє зв'язок з почуттям впевненості, високим рівнем самоконтролю і т. д [30].

Конативна підструктура відображає в першу чергу систему дій, копінг – ресурси, які спрямовані на вирішення проблемної ситуації, включає здібності впливати на обставини та змінюватись самому.

В структурі стресостійкості копінг – це поведінковий параметр, що виявляє людину, як суб'єкта стійкого до стресу та відображає способи його подолання [47]. Г. Лазос зауважує, що копінг, спрямований на активну взаємодію з складною ситуацією, залежить від можливості її контролю та зміни відповідно до своїх намірів [29]. Р. Лазарус [67] вважає, що копінг – поведінка - відносно постійний стиль реагування на стресові події, який підтримує особистість в оптимальних межах, зберігає баланс між об'єктивними вимогами і суб'єктивними можливостями особистості. Це свідомі активні зусилля, які застосовують в ситуації психологічної загрози, яка оцінюється як така, що перевищує актуальні ресурси людини.

Конативний параметр стресостійкості представлений двома основними стратегіями: активною, що виражає здатність людини впоратися зі стресовим впливом через перетворення ситуації або самозміни і пасивною, що, зазвичай, включає варіанти пристосування та психологічного захисту [12]. Серед основних способів реагування на стрес С. Мадді зазначає про техніки: досягнення, захисту, уникання (евазивні), нападу (агресія) [68]. Д. Амірхан виділяє стратегії адаптації, вирішення та пошуку соціальної підтримки [63]. В дослідженнях Р. Лазаруса, С. Фолкмана акцент робиться на діях дистанціювання, конфронтації та позитивної переоцінки ситуації [67]. Поведінка людини в умовах стресу визначається індивідуальними властивостями (інтелектуальними, афективно – регулятивними, ціннісно – смисловими) та відповідними ресурсами, як системою психологічних можливостей, що визначають провідний тип реагування на стрес.

Одним з актуальних питань у дослідження проблеми є питання про визначення детермінант стресостійкості. Узагальнення наукових даних, дає підстави визначити систему внутрішніх (особистісних) та зовнішніх

(соціальних) факторів стресостійкості. М. Кудінова [26] вважає, що внутрішні чинники виступають індивідуальним ресурсним підгрунттям стресостійкості і представлені такими характеристиками як: висока самооцінка та позитивне самоставлення, гнучкість, розвинутість життєтворчих умінь, проактивний досвід. М. Білова зазначає про такі якості як сміливість, рішучість, впевненість і т.д [4]. В уявленнях Т. Циганчук стресостійкість пов’язана з емоційним інтелектом, регуляторними механізмами та афективною збалансованістю, що забезпечують ситуацію оптимальної рівноваги різних систем та самоуправління в складних обставинах [55]. А. Грибук наголошує на здатності до самоконтролю, самостійності, відповідальності, навичках конструктивної взаємодії і т.д [8]. О. Кокун підкреслює роль фізіологічних чинників, зокрема типу ВНД, який обумовлює рівень витримки та протидії в умовах впливу стрес факторів.

Система зовнішніх факторів виявляється в ососбливостях впливу середовища, включає статус, матеріальне забезпечення, положення в референтній групі, соціальну сміливість та підтримку, низько стресогенне середовище.

Переважна більшість науковців стресостійкість пов'язують із толерантністю до невизначеності, яка розуміється як здатність витримувати навантаження кризових ситуацій та рішучість протидіяти їх негативному впливу [62]. Толерантність до невизначеності пов'язана із готовністю приймати зміни та ризики, виражає установку діяти сміливо, виявляти спротив та підтримувати баланс. Висока толерантність до невизначеності є показником самоефективності особистості, здатності зберігати гомеостаз і рухатись до вирішення більш складних задач. Завдяки можливості виходу за межі проблемної ситуації, толерантність до невизначеності сприяє появі нових категорій життєвого досвіду, розвитку життєтворчих умінь, що забезпечує можливості оптимізації та адаптації поведінки особистості в напружених або критичних ситуаціях.

Протилежною толерантності якістю є інтолерантність, яка, на думку О. Когут пов'язана з неприйняттям ризиків, нечутливістю до змін [19]. Проявляється як ригідність поведінки, негнучкість, суперечливість, внутрішній конфлікт, низька стресостійкість. Людина загнана в «глухий кут», не може знайти варіанти виходу, демонструє шаблонну активність та труднощі при розпізнаванні невизначеної ситуації, не здатна збудувати нову когнітивну модель, відтворює минулий досвід, який не відповідає ситуації, що змінилася.

Стресостійкість виступає не лише багато структурним, але й рівневим утворенням, в якому дослідники [10; 25] виділяють декілька рівнів:

- фізіологічний (стан здоров'я, особливості функціонування ВНД, нервова пластичність (сильна, збалансована та рухлива нервова система підвищує рівень стресостійкості та загальну витривалість);
- особистісний, представлений системою індивідуально – психологічних чинників (когнітивний та афективний компоненти, відповідні риси характеру, локус контролю, спрямованість особистості);
- конативний, як зовнішній прояв стресостійкості (дії перетворення, уникання, копінг – стратегії, рівень поведінкової активності і т.д).

Таким чином, стресостійкість виступає властивістю особистості, яка характеризується структурно – динамічними характеристиками, спричиняється системою детермінант та виявляє залежність із індивідуальними характеристиками людини. Її пов'язують із емоційною стабільністю, надситуативною активністю, опірністю, витривалістю, адаптивністю, що забезпечують успішне досягнення мети діяльності та оптимальну поведінку в емоційно складній ситуації.

1.2 Стресостійкість в контексті проблем психічного розвитку юнаків

Юнацький вік - важливий період дорослішання особистості, який характеризується формуванням індивідуальності, самосвідомості, ціннісних орієнтацій та інших характеристик індивіда. Конвенційними межами юнацького віку у вітчизняній психології вважається період 16-23 (25) р. [39; 53]. В цьому віці стабілізується фізіологічний розвиток, а психічні функції розвиваються у бік їх більшого усвідомлення та довільного контролю. Це період кризи, стрімких і глибоких структурних перетворень психіки, який нерідко протікає на фоні психоемоційного напруження та стресу.

Проблема стійкості до стресу в юнацькому віці вирішує завдання самореалізації та адаптації, виявляє здатності ефективно виконувати діяльність, бути гнучким і продуктивним у стосунках та управляти власними емоціями. А. Маєвська зауважує, що в юнацькому віці стресостійкість забезпечує високу працездатність та спрямовує до досягнення мети, підвищує ефективність функціонування пізнавальної, поведінкової, мотиваційної та афективних сфер життєдіяльності особистості [33].

Період юнацтва супроводжується суперечностями, що пов'язані з труднощами ідентифікації, необхідністю вирішення питань соціальної компетентності та професійного самовизначення. Юнак прагне зайняти гідне місце у суспільстві, засвідчити статус власного «Я» як самостійної, повноцінно розвинутої особистості, що володіє досвідом «справжньої дорослості». Відбувається опанування різних поведінкових моделей, пошук свого іміджу, демонстрація соціальної позиції і т.д. Розширюється система контактів, збільшується кількість суб'єктів, з якими підтримуються стосунки. Спілкування з однолітками, яке є пріоритетним в цьому віці забезпечує функції особистісного зростання, інтеграції та ідентифікації соціального «Я» [53]. Задовольняються потреби у пізнанні,

захисту та самопрезентації; активно формується досвід міжособистісної взаємодії. Проте спілкування з однолітками та дорослими нерідко є напруженим. Виникають непорозуміння, конфлікти, агресія, спілкування супроводжується грубістю, хамством, жорстокістю, що провокує серйозні конфлікти і стресові переживання.

Соціалізація юнака – це складний процес, що далеко не завжди протікає гармонійно і нерідко насичений різноманітними стрес факторами, адаптація або протидія яким, залежить від рівня сформованості резильєнтного потенціалу.

Стійкість до стресу в юнацькому віці розуміється в контексті проблем емоційної саморегуляції, яка представляє собою усвідомлене використання різноманітних прийомів і способів, що допомагають нормалізувати свій емоційний стан [37]. Емоційна саморегуляція належить до широкого класу процесів управління переживань, що включають контроль над власними почуттями, виконує роль універсального механізму, за допомогою якого юнак може протистояти стресу. Чим вищий рівень емоційної саморегуляції, тим більша стресостійкість особистості. Загалом в юнацькому віці спостерігається більш високий рівень суб'єктивного контролю над власними емоціями, в порівнянні з попереднім етапом, що пояснюється зростанням регуляторних та розумових функцій. Системна детермінованість емоційної саморегуляції в юнацькому віці характеризується зумовленістю рівнів розвитку афективно - когнітивного, поведінково - діяльнісного, мотиваційно - рефлексивного компонентів самосвідомості індивіда. Емоційна саморегуляція дозволяє зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування; відображає уміння юнаків впливати на себе та події, протистояти негативним чинникам соціального середовища.

Провідною діяльністю періоду виступає учбово – професійна діяльність, що вирішує задачі професійного та життєвого самовизначення [40]. Активізується прагнення до здобуття знань, розширення горизонтів

пізнання та освоєння дійсності. Формується науковий світогляд, підвищується інтерес до універсальних законів природи та людського буття, що зумовлює потреби в осягненні теоретичних і методологічних засад освітніх дисциплін.

В юнацькому віці учбова діяльность вирізняється від учіння підлітка та відбувається в закладах вищої та професійної освіти. Збільшується учбове навантаження, з'являються нові предмети, матеріал, що опановується характеризується підвищеною складністю. Зростають вимоги до студентів, від них очікують організованості, відповідальності, самостійності та своєчасного виконання завдань. В таких умовах учбово – професійна дяльність може стати додатковим джерелом стресу, протидія якому залежить від розвитку стресостійкості, яка дозволяє витримувати значні інтелектуальні навантаження, зберігати рівновагу основних пізнавальних та емоційно – регуляторних функцій, зменшити рівень напруження під час виконання завдань та збільшити розумову працездатність.

В уявленнях А. Шамне найбільш стресовим вважається перший рік навчання, що обумовлено необхідністю входження у нове освітнє середовище та пристосування до нього [58]. І. Мартинюк вважає, що стресостійкість починає активно формуватись на другому – третьому курсі і є відображенням балансу між індивідуальними потребами та можливостями і вимогами освіти [34]. Особливо роль стресостійкості виявляється під час сесії. М. Кузнєцов, К. Фоменко та ін.. підкреслюють її значення у збереженні внутрішньої рівноваги та успішності в цей період [28].

На думку С. Бужинської [5] та ін.., толерантність до стресу у юнаків в умовах навчання є системною якістю, що виявляє залежність із низькою особистісною та ситуативною тривожністю, емоційною рівновагою та розвинутістю адаптивних функцій. Л. Афанасенко в даному контексті зазначає про роль достатньої навчальної мотивації, розвиток навичок

самостійної роботи та розвинутість пізнавальних функцій, що дозволяє спрявлятися з навантаженнями учіння [1].

Л. Потапюк вважає, що механізмом формування стресостійкості студентської молоді в умовах освітнього середовища може бути адаптаційний механізм, який пов'язаний із виробленням нових навичок та фіксованих способів реагування, що приводить у відповідність особистість із соціальною ситуацією. За рахунок формування стійких поведінкових паттернів відбувається збереження ефективності діяльності та зменшення напруженості у навчанні [42].

Великого значення стресостійкість набуває і в умовах виконання професійної діяльності (для представників пізнього юнацького віку). Вона забезпечує можливості зберігати продуктивність в умовах новизни та невизначеності, приймати рішення та реагувати на виклики, запобігати проявам емоційного виснаження та професійної деформації.

Бурбан Н., Гузенко І., досліджуючи питання детермінант стресостійкості в юнацькому віці особливу роль приділяють ресурсній складовій: біологічній (властивості НС, її здатність витримувати навантаження); когнітивній (компетентність, ерудованість, розумова працездатність, інтелектуальна розвинутість); індивідуально – особистісній (адекватна самооцінка, перевага позитивних емоцій, рішучість та цілеспрямованість, оптимізм, саморегуляція, почуття впевненості і т.д) [6]. В. Харченко, М. Шугай підкреслюють значення емоційної зрілості, емоційної стійкості і емоційного контролю, пластичності, гнучкості, готовності особистості юнака до змін, типу темпераменту і рівня розвитку рефлексії. [54].

О. Ткачишина з цього приводу зазначає про роль ресурсів, які « .. визначають можливості інтегрованої активності, здатності поведінки справлятися із критичними ситуаціями» [51, с. 93]. В якості психологічних факторів стресостійкості юнаків, дослідниця підкреслює роль емоційного

інтелекту, здатності до розуміння та управління власними переживаннями, емпатію та низьку тривожність.

В дослідженнях науковців [18; 34] робиться спроба визначити рівні стресостійкості студентської молоді в залежності від психологічних характеристик. Спираючись на отримані дані можна зазначити, що високий рівень стресостійкості, характеризується стабільністю емоційно - вольової сфери, високим рівнем розвитку інтелектуальних процесів та регуляторних умінь, активною життєвою позицією, адаптованістю, успішною самореалізацією, адекватною самооцінкою, відсутністю ворожих, агресивних реакцій, задовільним статусом у соціальній групі. Середній рівень представлений ситуативними емоційно - вольовими проявами, недостньою вмотивованістю, контрольованістю та наполегливістю у самоорганізації. Може спостерігатись неадекватність самооцінки, підвищена чутливість до впливу радикальних подразників, пасивні стратегії реагування на них. Низький рівень характеризується емоційною нестабільністю, вразливістю до дії стрес факторів, низькою нормативністю, слабким розвитком механізмів самоуправління, стабільно поганим настроєм та нездатністю справлятися із складними обставинами життя.

В працях М. Білової встановлено, що юнаки з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим рівнем розвитку когнітивних якостей, таких як лабільність, узагальненість та абстрактність мислення, здатність до дивергентності, уважності та ефективності мнемічної діяльності. Серед властивостей науковцем виділяється оптимальна активність, середній рівень агресивності, внутрішня спрямованість та орієнтація на діяльність. Юнаки низького рівня стресостійкості вирізняються високою емоційною лабільністю, особистісною тривожністю, сенситивністю**,** інтернальним локусом контролю; дифузією спрямованості, апатією і т.д. [4].

Таким чином, в контексті психічного розвитку юнаків, стресостійкість займає важливе місце і забезпечує можливість вирішення задач періоду. Вона виступає необхідною властивістю, що допомагає долати труднощі розвитку, виявляє зв'язок із індивідуальними характеристиками, сприяє виконанню провідної діяльності та успішної самореалізації в процесі соціалізації та адаптації в цьому віці.

1.3 Психологічні особливості розвитку стресостійкості в пізньому юнацькому віці з урахуванням умов воєнного часу

Особливо питання стресостійкості є актуальним під час війни, коли під загрозу ставиться фізичне існування людини. Війна – жахлива і трагічна подія, потужний стрес, який гостро переживається і має негативні наслідки для психіки і здоров'я людини. За ступенем екстремальності і результатами психологічного впливу війна – це така подія, яка здатна кардинально змінити життя та зробити його нестерпним. Людина знаходиться в стані постійного напруження та хвилювання, відчуває страх, жах, беззахисність і не розуміє перспектив подальшого існування. Базові цінності ставляться під загрозу, виникає постійна тривога та хронічний стрес. Особистість стає особливо вразливою, відчуває нереальність того, що відбувається, нестабільність, непередбачуваність та не контрольованість перебігу подій. С. Лукомська зазначає, що під час війни руйнується традиційний уклад життя та особистісні цінності, що змушує знаходити нові пріоритети та задовольняти базові потреби [31]. Зростає фрустрованість, дезорганізованість, тривожність, значно знижується опірність до стресу.

Війна, на жаль, стосується представників всіх вікових категорій, юнацького в тому числі. В пізньому юнацькому віці, коли перед людиною відкривається безліч перспектив, вона змушена переживати жахіття війни і

пристосовуватися до нових умов. Війна порушує плани на майбутнє, вносить корективи у буденну життєдіяльність юнаків. На думку І. Данилюк актуальні потреби юнацтва, такі як професійне самовизначення, матеріальний добробут, соціальна самопрезентація та особистісна самореалізація в умовах війни можуть набувати статус дефіцитарних [7]. Обмежується коло спілкування, може спостерігатись відчуженість від людей, питання професійної самореалізації ставляться під загрозу. М. Цимбалюк, Н. Жигайло зазначають, що в умовах війни переглядаються питання смислу життя, що нерідко стосуються не «високих цілей», а задоволення потреб у безпеці та комфорті. [56]. Результати емпіричного дослідження проведеного С. Кузіковою, В. Зливковим довели, що більше травми війни вплинули на систему переконань та цінностей молоді [27]. Юнацький максималізм втрачає свою актуальність.

К. Березняк, О. Накорчевська вважають, що під час війни у молоді знижується інтерес до навчання, встановлюються нові пріоритети, що пов'язані із питаннями емоційного комфорту. За даними дослідників майже 23% опитаних студентів взагалі вважають недоречним навчання в таких умовах [3]. Труднощі технічного характеру та нестабільність освітнього процесу виступають додатковими стресовими факторами в цей час. Крім того, переживання загострюються на фоні щоденних трагічних подій, які лише підсилюють стресову симптоматику.

М. Цимбалюк, Н. Жигайло зауважують, що в умовах воєнного стану у юнаків спостерігається зниження функцій життєтворчості, переорієнтація морально – ціннісних засад на інші пріоритети, зміна традиційної соціальної активності (у когось підвищилась у когось зменшилась) [56]. Т. Титаренко зазначає, що в подібних обставинах молодь може демонструвати захисну або трансформаційну поведінку. Перша проявляється як уникання, редукція, обмеження, заперечення і т.д. Друга реалізується за рахунок проактивного копінгу, пошуку і застосування необхідних ресурсів, спрямованих на зменшення

травматичних переживань і встановлення емоційної рівноваги [50]. С. Лукомська зауважує, що в умовах війни юнаки можуть проявляти наступні поведінкові паттерни: реактивний, як безпосереднє реагування на стрес із залученням захисних стратегій, з метою зменшення нервово-психічного напруження; компенсаторний, що виявляється у різних формах сублімованої активності (наприклад волонтерство) і опанувально – перетворювальний, що передбачає застосування проактивного копінгу і оволодіння новою діяльністю [31].

Війна – це потужний стрес і пережити її допоможе стресостійкість. Присутність стресостійкості в структурі особистості юнаків допомагає самозбереженню, мінімізує ризики появи тривалих депресій та інших негативних станів і дозволяє пережити цей складний період. Стресостійкість забезпечує оптимальне пристосування до радикальних обставин, зберігати основні функції життєдіяльності і перебувати в стані відносного балансу.

Ситуація сьогодення, практичний запит суспільства обумовлює необхідність розробки питання розвитку стресостійкості саме в пізньому юнацькому віці, адже саме цей період виявився найбільш вразливим до стресу війни. Окреслена задача виявляє необхідність визначення деяких особливостей психологічної роботи у розвитку стресостійкості в цьому віці саме в таких умовах. Практична діяльність психолога у цьому напрямку дозволить юнакам сформувати новий резистентний досвід, задіяти свої внутрішні ресурси для збереження стабільності в ситуаціях непередбачуваного впливу тих чи інших стресогенних чинників, зокрема війни.

В першу чергу слід зазначити, що організація психологічного супроводу юнаків повинна бути спрямована на роботу зі стресом, розвиток умінь свідомого його управління, що дозволить регулювати рівень напруги та запобігатиме розвитку дистресу та його наслідкам.

Виходячи з того, що стресостійкість представляє собою органічно взаємопов'язану єдність трьох структурних компонентів – когнітивного (рефлексивного), афективного та поведінково - регулятивного, організація корекційно – розвивальної роботи повинна бути спрямована саме на ці напрямки. Ефективне розв'язання цього завдання забезпечують технології, які належить до типу продуктивних і містять у собі три блоки: роботу із світоглядом людини, що переживає війну, її емоціями та поведінкою.

Методи інтервенції націлені на активізацію у юнаків резистентних ресурсів і реалізуються у таких організаційних формах роботи як: семінари, лекції, індивідуальні та групові консультації (теоретичний блок), діагностичні заняття, тренінги і т.д. (практичний блок)

Зміст теоретичного блоку повинна становити інформація про стрес, його типологію, симптоматику (ознаки прояву), способи психологічного захисту та копінг - стратегії і т. д. Його мета розвиток обізнаності, рефлексії стресостійкості, що проявляється в уміннях відстежувати свій психоемоційний стан, оцінювати рівень його стабільності та передбачати можливості його негативної зміни. Крім того, до цього напрямку повинен входити модуль, що містить знання про засади здорового способу життя та про навички, необхідні для його забезпечення.

В умовах психологічного впливу активізація рефлексії стресостійкості озброює знаннями про стрес і стійкість до нього, забезпечує переосмислення сенсу життя, особливо в умовах війни; дозволяє управляти психотравмуючими думками і переключати увагу з жахіть війни на позитивні життєстверджувальні цінності. Стимуляція раціональної сфери забезпечує аналіз об'єктивних загроз; сприяє розвитку умінь дивитися на ситуації з різних боків; ухвалювати адекватні в кожній стресовій ситуації конструктивні рішення; оцінювати ризики і т.д. Великого значення тут має апеляція до досвіду позитивного вирішення критичних, психотравмуючих ситуацій, актуалізація ресурсної складової,

що дозволить оперативно вживати дії, спрямовані на стабілізацію свого стану.

Ю. Тептюк [48] зауважує, що ефективним у даному напрямку виступають зміна рольової позиції, зниження психічної напруженості, що сприяє нормалізації переживань та поведінки шляхом психічної саморегуляції; встановлення необхідних соціальних взаємозв'язків (наприклад, доброзичливого, конструктивного спілкування); ідентифікація з більш щасливішими людьми; психологічні захисти: проекція, опозиція, заміщення. Т. Титаренко, наприклад, підкреслює роль згуртованості та прагнення не до ізоляції, а навпаки до об'єднання, що надає відчуття захисту та підтримки [50]. З. Кісарчук наголошує на ролі стратегій контролю стресу, пошук необхідної інформації про ситуацію та роботу зі світоглядом [49].

Робота зі світоглядом сприяє формуванню так званої «стресостійкої свідомості», розширенню меж знань про стрес і стійкість до нього, а також про себе, не як про жертву війни, а як про людину, що вистояла в ній. Формується нова життєва філософія, за рахунок рефлексії відбувається редукція травматичних образів війни. Психолог може використовувати різні методи, наприклад, раціональну терапію, в якій суб'єкт через когнітивну оцінку травмуючої ситуації створить та закріпить нову конативну модель.

Вплив на афективну сферу спрямований на роботу з емоціями та можливостями їх управління. За допомогою різних прийомів відбувається деактивація внутрішньої емоційної напруги, зниження інтенсивності стресових емоцій суму, гніву, тривоги, образи, розпачу і відновлення емоцій натхнення, задоволеності від буденних речей. Ефективними тут виявляються прийоми релаксації, управління емоціями, методи відновлення емоційного балансу, що дозволяють регулювати власний психічний стан, зберігати відносний спокій, рівновагу та здоров'я. У роботі з травмами війни зарекомендували себе техніки ПТСР, які

знижують гостроту та тривалість афекту, сприяють емоційному відновленню.

Робота з конативною сферою стресостійкості передбачає активізацію копінг – ресурсу, напрацювання навичок опануваня ситуації толерантності до стрессу. Корекційно – розвивальна інтервенція забезпечить здатність протистояти несприятливим подіям війни та конструктивно справлятися з ними, підвищить загальний рівень стресостійкості. Її реалізація забезпечується за рахунок використання різноманітних методів, зокрема когнітивно – поведінкової терапії із використанням різноманітних стратегій, зокрема: практичні дії, що дають змогу знайти вихід із важкої ситуації; вербальні форми реагування (наприклад, вплив на суб'єктне джерело стресу силою переконання); антиципація, що дає змогу сформувати психологічну готовність до зустрічі з негативною подією; перебудова когнітивної структури шляхом зміни значущості події, перемикання уваги на більш приємні події; корекція своїх очікувань і надій; такі форми психологічного захисту, як раціоналізація та компенсація.

Психологічна інтервенція з метою підвищення стресостійкості під час війни в пізньому юнацькому віці включає різноманітні інтерактивні методи: ігрові (зокрема тренінгові), діалогові (дискусії, диспути, бесіди, інтерв'ю), що реалізуються в групових і колективних формах роботи. У процесі практичної участі в названих формах роботи у юнаків розвиваються вміння: бачити короткострокову і довгострокову життєву перспективу, розв'язувати внутрішні конфлікти, використовуючи стратегії адаптивної поведінки, пристосовуватися до ситуації, уникаючи тим самим нервових та емоційних зривів, відкрито виражати свої почуття, стримувати й коректувати негативні реакції, вчасно відсторонитися від зовнішніх руйнівних чинників, «вмикати» фантазію, асоціації, використовувати прийоми психологічної розрядки. Важливою умовою ефективного розвитку у юнаків стресостійкості є залучення їх до систематичної

рефлексивної діяльності з метою розвитку здатності до самоусвідомлення, навички саморегуляції та опанування поведінкових технік, що сприяють розвитку загальних захисних сил у стресових ситуаціях.

Великого значення у формуванні стресостійкості юнаків набуває створення в освітньому середовищі або професійній організації психологічно комфортного середовища, що забезпечує гармонійну взаємодію між усіма учасниками спілкування, надає відчуття захисту та підтримки, орієнтує юнаків до мирного життя, того, що було до війни.

Висновки до розділу І

Теоретичний аналіз та узагальнення наукових даних проблеми дає підстави зазначити, що стресостійкість – це інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією різних рівнів психофізіологічної організації людини, яка забезпечує досягнення балансу в складній емотивній ситуації. Як індивідуальна якість особистості, стресостійкість характеризується структурно – динамічними характеристиками, спричиняється системою детермінант та виявляє залежність із індивідуальними характеристиками людини. Її розглядають в контексті цілісного психічного розвитку особистості, процесів соціалізації та адаптації та пов'язують з емоційною стабільністю та резистентними уміннями. Вона виявляє своє значення в тих ситуація, які визначаються як підвищено напружені та перевищують ресурси людини.

Стресостійкість є динамічним утворенням, що має вікову специфіку. Особливу роль стресостійкість виявляє у пізньому юнацькому віці і пов'язана із соціальною ситуацією розвитку, новоутвореннями та специфічними проблемами в цей період. В умовах війни стресостійкість для юнака виступає механізмом збереження основних функцій життєтворчості, забезпечення можливостей професійного і життєвого самовизначення, реалізації планів на майбутнє. Толерантність до стресу в ситуації війни є необхідною умовою вирішення вікових проблем та задач

онтогенезу, дозволяє зберегти здоров'я та рівновагу в критичних ситуаціях, активізує функціональні ресурси індивіда в умовах невизначеності. Фундаментальна присутність стресостійкості в особистісному просторі юнаків під час війни сприяє самозбереженню, забезпечить здатність до повноцінної самореалізації та особистісного зростання.

РОЗДІЛ ІІ.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація діагностичного дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів під час війни

З метою перевірки теоретичних положень і вирішення поставлених завдань було організовано емпіричне дослідження. Експериментальною базою для проведення дослідження став Криворізький державний педагогічний університет. У фокусі емпіричного дослідження були рівні стресостійкості студентів в умовах воєнного часу, зокрема в ситуаціях кризи, коли здатність до адаптації значно знижується.

Емпіричне дослідження було три взаємопов’язані етапи: діагностичний; інтрепретаційний та етап розробки корекційно-розвивальної програми.

У зв'язку з умовами воєнного часу, що діяли в країні в цей період, діагностичний етап емпіричного дослідження здійснювались в онлайн-форматі. Для цього використовувались такі платформи, як Google Classroom і Zoom, що дозволили ефективно провести діагностику рівня стресостійкості серед студентської молоді. На початковому етапі дослідження були встановлені ключові методологічні аспекти (завдання, цілі, гіпотеза та ін.) і здійснена підготовка до експериментального вивчення стресостійкості в пізньому юнацькому віці.

Група респондентів задіяних у дослідженні була сформована зі студентів другого і третього курсів Криворізького державного педагогічного університету. До загальної вибірки увійшли 48 студентів.

Методичний інструментарій емпіричного дослідження формувався з урахуванням вікових особливостей представників пізнього юнацького віку

і загальної мети дослідження. До складу основних діагностичних методик увійшли наступні: 1) SACS (стратегії подолання стресових ситуацій) С. Хобфолла [2]; Шкала RSM-25 Лемура-Тесье-Філліона (в адаптації Н. Водоп'янової) [2]; методика «Самооцінка стійкості до стресу» [35]; методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [2].

Методика SACS (Strategies for Coping with Stress Situations), призначена для вивчення стратегій подолання стресових ситуацій. Вона дозволяє оцінити, як люди реагують на стрес та які стратегії вони використовують для його подолання. Методика базується на теорії консервації ресурсів (Conservation of Resources theory, COR), за якою основною причиною стресу є втрата ресурсів, або загроза такої втрати, а стратегії подолання спрямовані на збереження чи відновлення цих ресурсів [9].

SACS дозволяє аналізувати широкий спектр реакцій на стрес, включаючи як адаптивні, так і малоадаптивні способи боротьби із стресовими ситуаціями. Стратегії подолання поділяються на кілька категорій, зокрема активне вирішення проблем, уникнення, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, планування, позитивна переоцінка та інші. Сутність методики полягає у використанні спеціально розробленого опитувальника, який містить ряд тверджень або ситуацій, до яких респондентам пропонується підібрати реакцію обираючи, наскільки часто вони використовують ту чи іншу стратегію подолання. Результати аналізуються з метою виявлення домінантних способів реагування на стрес, що може допомогти у розробці індивідуальних чи групових програм корекції та розвитку, спрямованих на підвищення стресостійкості та адаптивності особистості [35].

Методика «Шкала RSM-25» (Reactions to Stress Measurement) призначена для оцінки реакцій індивіда на стрес. Ця шкала включає ряд визначених пунктів, які охоплюють різноманітні аспекти переживання

стресу та можливих реакцій на нього, включаючи емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти.

Основна мета RSM-25 полягає у вимірюванні рівня стресу, який людина відчуває в різних ситуаціях, а також ідентифікація конкретних стратегій та реакцій, які найчастіше використовуються для його подолання. Опитувальник дозволяє не тільки оцінити загальний рівень стресу, але й зрозуміти, які саме аспекти стресових реакцій є найбільш вираженими у конкретної особистості [2].

Методика «Самооцінка стійкості до стресу» є психологічним інструментом, призначеним для оцінки рівня особистісної стресостійкості, тобто здатності індивіда ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, а також мінімізувати їх негативний вплив на своє життя та здоров'я. Сутність методики полягає у самоаналізі та самооцінці респондентом власної реакції на стрес, його стратегій подолання стресу та загальної здатності адаптуватися до викликів і життєвих труднощів. У процесі проходження методики учасники відповідають на серію питань, які відображають різні аспекти взаємодії зі стресовими ситуаціями. Результати дозволяють виявити, наскільки ефективно особа може протистояти стресу, які ресурси для цього використовує та в яких аспектах потребує додаткової підтримки або розвитку навичок стресостійкості [35].

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, призначена для аналізу і самооцінки індивідом своїх психологічних станів і характеристик. Основною метою методики є ідентифікація рівня тривожності, депресивних настроїв, соціальної адаптованості, а також інших аспектів психоемоційного стану особи.

Учаснику пропонується оцінити свої відчуття та емоційні реакції відповідно до шкали, яка зазвичай варіюється від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Таким чином, можна отримати кількісні показники щодо тривожності, наявності депресивних станів, рівня самооцінки, емоційної стабільності та інших психологічних характеристик [38].

Методика Г. Айзенка широко застосовується в клінічній практиці, психологічному консультуванні та дослідженнях для виявлення потенційних психологічних проблем. Також вона може використовуватися для самодіагностики як інструмент самопізнання, допомагаючи індивіду краще зрозуміти свої емоційні стани та реакції на різні життєві обставини [2].

На першому діагностичному етапі нами було проаналізовано статистичні дані отримані за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла.

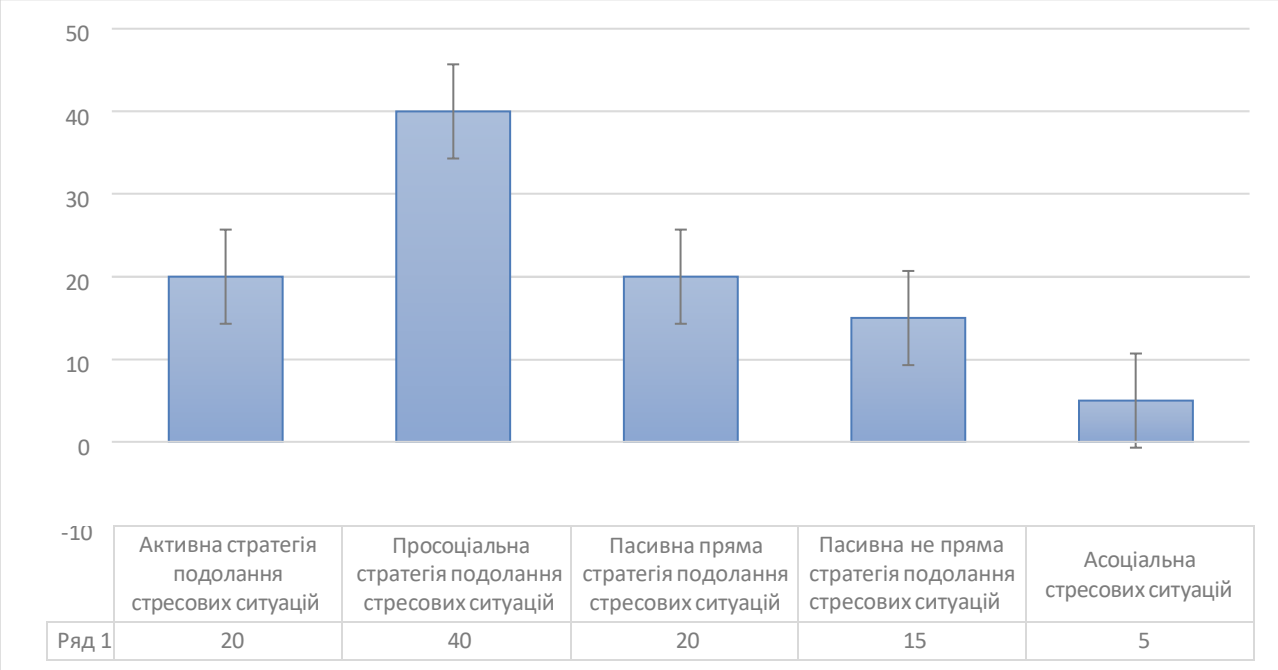

Рис. 2.1.1. **Результати діагностики за методикою SACS С.Хобфолла**

Аналізуючи дані за діагностичною методикою SACS, можна визначити декілька ключових аспектів в стратегіях подолання стресу серед студентів першого і другого курсу в умовах воєнного часу.

Отримані дані свідчать, що активна стратегія подолання стресових ситуацій використовується лише 20 % респондентів. Це означає, що лише п’ята частина студентів намагається активно вирішувати проблеми, що викликають стрес. Вони можуть ставити собі чіткі цілі, шукати рішення

проблем і активно діяти для їх вирішення. При цій стратегії стратегії студенти намагаються використати всі наявні особистісні копінг - ресурси для ефективного розв'язання проблеми, демонструють цілеспрямоване усунення або послаблення впливу стресової ситуації.

Найбільш вираженою серед студентів є просоціальна стратегія, яка переважає у 40 % респондентів. Такі дані показують, що значна частина опитаних прагне до встановлення та підтримання контактів, пошуку соціальної підтримки в емоційно складних ситуаціях. Вони можуть обговорювати свої проблеми з друзями, родиною чи психологами, що допомагає їм знижувати рівень стресу та надає відчуття захисту.

Пасивна пряма стратегія використовується 20 % респондентів. Студенти, що обирають цю стратегію, можуть вдаватися до обережних або імпульсивних дій без чіткого плану подолання стресових ситуацій. Вони можуть спробувати вирішити проблему, але їхні дії можуть бути неефективними або навіть призводити до додаткового стресу. При цьому, пасивна не пряма стратегія переважає у 15 % студентів, що свідчить про їхнє ухилення від проблем або використання маніпулятивних дій для їх вирішення. Такі дії можуть включати уникання обставин, що викликають стрес, або спроби змінити ситуацію без прямого вирішення проблеми; передбачають використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, спрямованих на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації.

Асоціальна стратегія застосовується у 5 % представників юнацтва. Ця мінімальна частка вказує на те, що дуже невелика кількість респондетів вдається до асоціальних або агресивних дій у відповідь на стрес. Це може включати агресію, насильство або інші антисоціальні дії, які можуть завдати шкоди як самому індивіду, так і оточуючим.

Аналізуючи дані за діагностичною методикою RSM-25 (Лемура-Тесье-Філліона в адаптації Н. Водоп’янової) (рис. 2.1.2.) було встановлено, що низький рівень стресу спостерігається у 20 % студентів. Ці дані

вказують на те, що п'ята частина учасників дослідження відчуває мінімальний вплив стресових факторів на своє життя або володіє ефективними стратегіями їх подолання. Вони можуть мати сильну психологічну стійкість та доступ до ресурсів, що допомагають їм ефективно справлятися з викликами; здатні самостійно розв'язувати проблеми, зберігаючи при цьому врівноваженість і цілісність. Студенти високого рівня стресостійкості, зазвичай оптимістичні, мало тривожні та вірять у свої сили для виходу з будь-якої ситуації.

Середній рівень стресу серед респондентів є найбільш поширеним і складає 60 % серед усіх студентів. Більшість студентів відчувають помірний вплив стресу, який може впливати на їхнє навчання, соціальне життя та емоційний стан в умовах воєнного часу. Такі студенти зустрічаються з різними стресовими ситуаціями, пов'язаними як з умовами війни, так і з типовими викликами студентського життя.

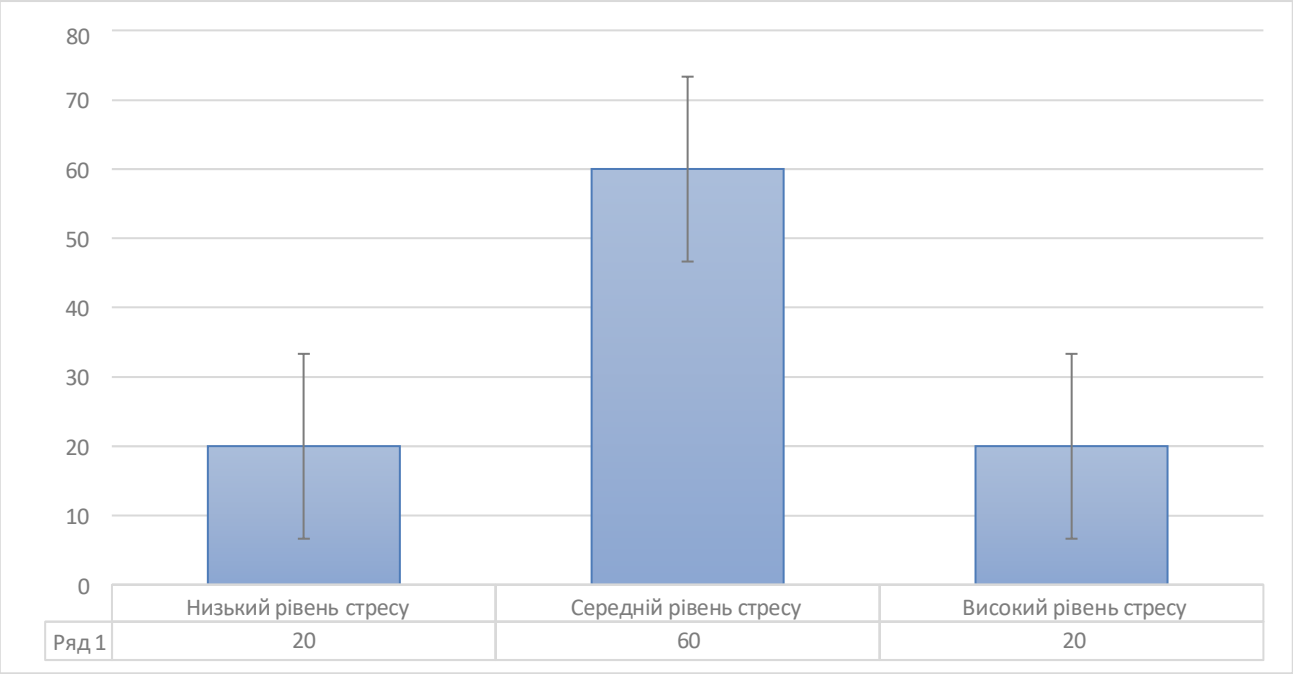

Рис. 2.1.2. **Результати діагностики за RSM-25**

Високий рівень стресу спостерігається у 20 % респондентів. Ця категорія студентів імовірно зустрілась з інтенсивними стресовими

факторами, які можуть значно ускладнювати їхнє повсякденне життя та навчання. Для даної групи опитаних характерними є переживання тривоги, спустошеності, безсилля, уникання контактів і т.д. У зв'язку з цим можна припустити, що студенти, які мають високий рівень стресу, схильні не розв'язувати проблеми і не шукати допомогу в підтримці інших, а уникати проблемних ситуацій. Високий рівень стресу може призводити до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, що вимагає негайного втручання фахівців для надання допомоги та розробки стратегій ефективної боротьби з ним.

Важливо відмітити, що наявність студентів з середнім і високим рівнями стресу підкреслює потребу в комплексній підтримці та необхідності доступу до ресурсів подолання стресу в освітньому середовищі, особливо в умовах війни. Це може включати психологічне консультування, програми розвитку навичок стресостійкості, соціальну підтримку та ініціативи, спрямовані на зменшення навантаження та створення сприятливо клімату для навчання.

Результати діагностики за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» (рис. 2.1.3) показали, що у задіяних в дослідженні респондентів не зафіксовано показників дуже низького і дуже високого рівнів. У більшості студентів переважають середні показники. Загалом, 70 % студентів розподілилися в діапазоні від «нижче від середнього» до «вище від середнього» рівнів стійкості до стресу. Ці дані вказують на те, що більшість з представників юнацтва мають середній або трохи вищий/нижчий від середнього рівень стійкості до стресу. Така розподільча крива є досить типовою для багатьох психологічних характеристик, де більшість людей розташовуються ближче до середніх значень.

При цьому, 10 % студентів показали низький рівень стійкості до стресу. Це меншість, однак це важливо враховувати при плануванні заходів підтримки, оскільки такі студенти можуть мати потребу в додатковій допомозі для розвитку навичок стресостійкості. Високий рівень

стійкості до стресу відмічається у 10 % студентів, що свідчить про розвинені навички протидії із стресом.

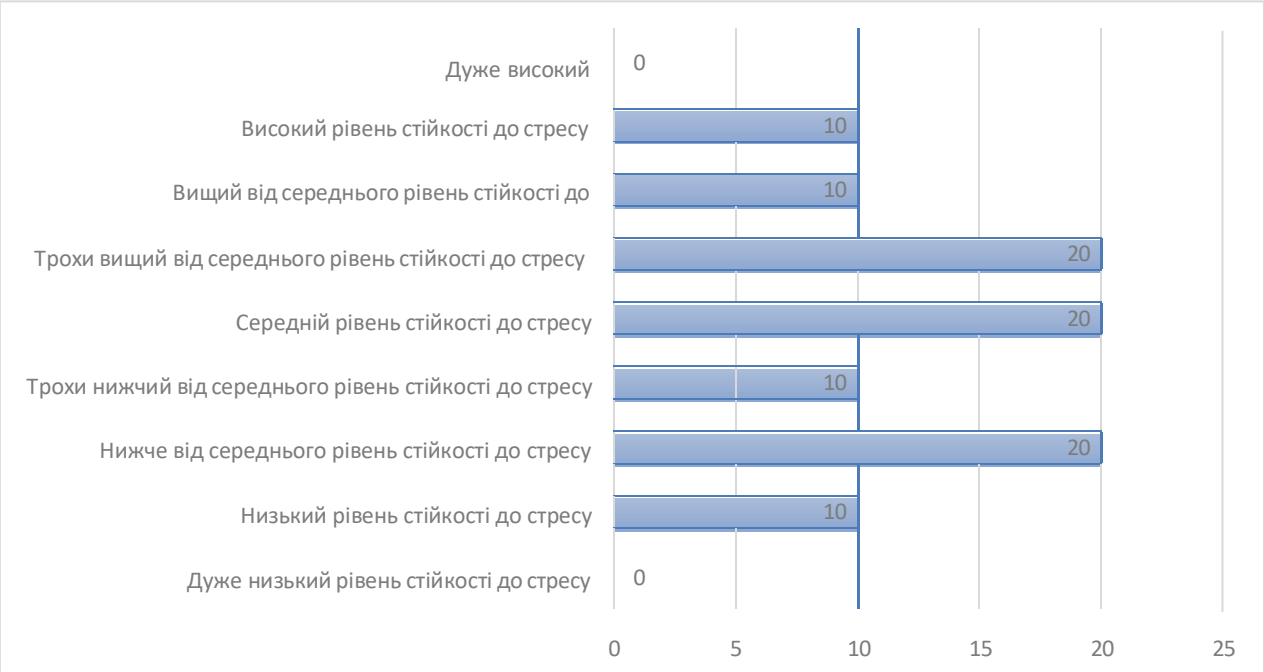

Рис. 2.1.3. **Результати діагностики за методикою «Самооцінка стійкості до стресу»**

Загальна картина свідчить про значний потенціал для розвитку стресостійкості серед студентів. Зокрема, орієнтація на розвиток навичок, які сприяють підвищенню рівня стійкості до стресу в середньому та дещо вищому від середнього діапазоні, може бути корисною для збільшення кількості студентів, які відчувають себе більш здатними справлятися зі стресом. Враховуючи ці дані, університетам та організаціям, що працюють з молоддю, може бути корисно розробити та імплементувати програми, спрямовані на підвищення стресостійкості, навичок саморегуляції та ефективного управління стресовими ситуаціями.

Для вивчення особливостей тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності були проаналізовані результати методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (рис. 2.1.4.).

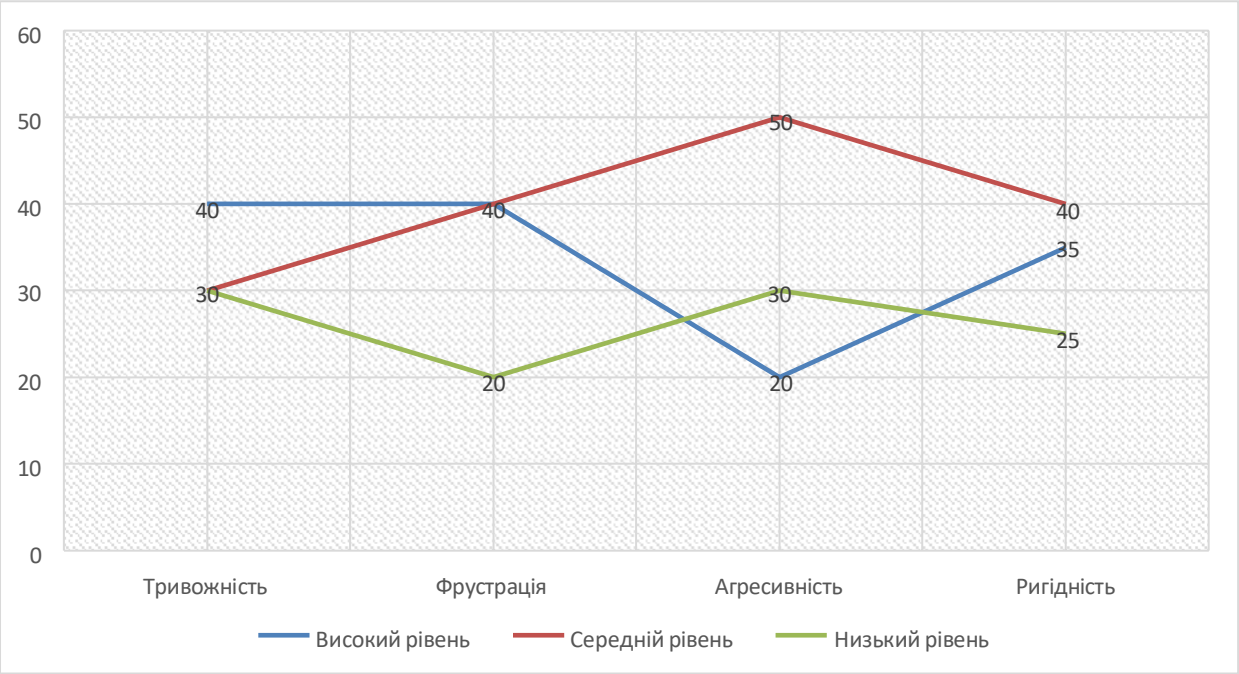

Рис. 2.1.4. **Результати діагностики за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)**

Високий рівень тривожності у 40 % студентів може вказувати на значний вплив стресових факторів, що переважають в їхньому житті. Висока тривожність може негативно впливати на академічну успішність, соціальні взаємодії та загальний емоційний стан. Середній рівень тривожності у 30 % і низький рівень також у 30 % студентів свідчить про те, що значна частина з них має оптимальний рівень адаптації до стресових ситуацій або може з ними ефективно справлятись.

Високий і середній рівні фрустрації (40 % та 40 % відповідно) підкреслюють, що більшість студентів відчувають значне емоційне напруження внаслідок конфліктних ситуацій. Такі високі показники можуть бути напряму пов’язані з умовами воєнного часу.

Високий рівень агресивності у 20 % студентів вказує на можливість існування проблем, які можуть проявлятися у відносинах з іншими. Середній рівень у 50 % та низький рівень у 30 % показують, що більшість студентів мають помірну або низьку схильність до агресивних

поведінкових реакцій, що є позитивним аспектом їхнього емоційного стану.

При цьому, високий рівень ригідності у 35 % студентів може свідчити про складнощі з адаптацією до змін чи прийняттям альтернативних рішень. Така тенденція до незмінності може ускладнити реакції студентів в умовах воєнного часу. Середній рівень у 40 % та низький рівень у 25 % студентів показує, що більшість має здатність до змін та адаптації.

Високі рівні тривожності та фрустрації серед студентів потребують уваги з боку психологічних служб. Розробка програм зниження стресу, навчання стратегіям управління емоційним напруженням та конфліктами може сприяти покращенню їхнього емоційного стану та психологічного благополуччя.

Помірна агресивність і ригідність вимагають розуміння та індивідуального підходу, щоб допомогти студентам розвивати гнучкість мислення та адаптивні соціальні навички.

Залучення студентів до програм соціальної підтримки, розвитку емоційного інтелекту та адаптивних стратегій може мати значний позитивний вплив на їх здатність ефективно взаємодіяти з викликами війни.

Для аналізу взаємозв'язків між визначеними під час діагностичного дослідження змінними ми задіяли кореляційний аналіз за методом Пірсона, використовуючи програмне забезпечення SPSS Statistic 22:00:2. Головна ціль такого аналізу полягає у виявленні та оцінці інтенсивності зв'язків між змінними, що допомагає зрозуміти, як зміни в одній змінній впливають на зміни в іншій. Наявність кореляцій дозволяє прогнозувати значення однієї змінної, знаючи значення іншої, і ці знання можуть бути корисними для розробки стратегій вирішення проблем чи оптимізації процесів.

У процесі аналізу даних ми виявили значущі зв'язки між різними аспектами стресостійкості серед учасників дослідження (див. таблицю 2.1).

Таблиця 2. 1

Результати кореляційного аналізу Пірсона

		АСПстрес.сит.	СР стійк. до стрес.	ТВСР до стрес.	ВВСР стресу
АСПстрес.сит.	Кореляція Пірсона	1	,874**	,786**	,722**
	Знач.		,002	,002	,002
СР стійк. до стрес.	Кореляція Пірсона	,874**	1	,568*	-,326
	Знач.	,002		, 069	,814
ТВСР до стрес.	Кореляція Пірсона	,786**	,568*	1	-,192
	Знач.	,002	, 069		,246
ВВСР стресу	Кореляція Пірсона	,722**	-,326	-,192	1
	Знач.	,002	,814	,246	

Результати кореляційного аналізу виявили наявність кореляцій з різною спрямованістю між шкалами, використаними у діагностичному дослідженні. При інтерпретації даних ми зосередили увагу на високих та помірно високих кореляційних зв'язках, що демонструють значущі взаємозв’язки між обраними змінними. Відповідні значущі кореляційні зв'язки були виявлені між шкалою «активна стратегія подолання стресових ситуацій» і трьома рівнями стійкості до стресу за шкалою «Самооцінка стійкості до стрессу», а саме: між «середнім рівнем стійкості до стрессу» (коефіцієнт кореляції r = 0,874), «дещо вищим від середнього рівнем стійкості до стресу" (r = 0,786) та «вищим від середнього рівнем стійкості до стрессу» (r = 0,722). Ці зв'язки свідчать про те, що існує сильна кореляція між застосуванням активних стратегій подолання стресу і підвищеними рівнями стресостійкості, що може вказувати на ефективність активних стратегій у підвищенні здатності юнацтва справлятися із стресом.

Крім того, виявлено помірний кореляційний зв'язок між «просоціальною стратегією подолання стресових ситуацій» (методика С. Хобфолла) та «середнім рівнем стрессу» за шкалою RSM-25 (коефіцієнт кореляції r = 0,764). Такі зв’язки можуть вказувати на те, що просоціальна стратегія подолання стресу також пов'язана із рівнем відчуття стресу серед студентів, зокрема із середнім рівнем, що може свідчити про значення соціальної підтримки та взаємодопомоги у процесі подолання стресових станів.

Показовим для нашого дослідження є наявність помірного кореляційного зв’язку між рівнем стресостійкості і шкалами методики Г. Айзенка «самооцінка психічних станів». Зокрема, такий зв’язок було зафіксовано між шкалою «пасивна не пряма стратегія подолання стресових ситуацій» (методикою SACS) і шкалою «високий рівень тривожності» (методика Г.Айзенка) r = 0,652 і шкалою «високий рівень фрустрованості» r = 546. Наявність помірного кореляційного зв'язку між рівнем стресостійкості та самооцінкою психічних станів за методикою Г. Айзенка підкреслює важливість психологічних стратегій у подоланні стресових ситуацій. Кореляція 0,652 між шкалою «пасивна не пряма стратегія подолання стресових ситуацій» і шкалою «високий рівень тривожності», а також кореляція 0,546 із шкалою «високий рівень фрустрованості» вказує на те, що стресостійкість тісно пов'язана з емоційним станом юнаків і їхніми способами реагування на стресові події.

Ці результати підкреслюють важливість розробки та застосування ефективних стратегій подолання стресу, які можуть бути корисними в підвищенні стресостійкості та поліпшенні психоемоційного стану представників юнацтва.

2.2. Корекційно-розвивальна програма формування стресостійкості в пізньому юнацькому віці з урахуванням умов воєнного часу

На основі аналізу емпіричних даних була розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на зміцнення стресостійкості серед молоді пізнього юнацького віку. Програма включає набір заходів, які цілеспрямовано розвивають важливі для формування стресостійкості компетенції: навички саморегуляції, способи ефективного подолання стресових ситуацій, розуміння та управління власними емоціями, а також здатність до конструктивного самоаналізу та особистісного зростання.

Для досягнення цих цілей, програма передбачає використання підходу, заснованого на паритетному спілкуванні, що сприяє створенню відкритого та комфортного середовища серед учасників, які залучаються до активної взаємодії, де кожен має можливість висловити свої думки та почуття, а також поділитися досвідом переживання стресових ситуацій, що сприятиме глибшому розумінню механізмів стресу та способів управління ним.

Програма включає п’ять ключових компонентів:

1. Освітні сесії (знання про природу стресу, його вплив на психіку та фізіологію, а також про стратегії управління своїми емоціями та почуттями);

2. Тренінги з розвитку навичок (практичні вправи на розвиток емоційної регуляції, навичок релаксації, тайм - менеджменту та самоорганізації);

3. Групова робота (використання групової динаміки для підтримки особистісного зростання, включаючи розвиток емпатії, вміння слухати та уміння надавати зворотній зв'язок);

4. Індивідуала робота (надання персоналізованої підтримки для розробки індивідуальних стратегій боротьби зі стресом).

5. Саморефлексія та самоаналіз (заохочення до ведення щоденника самоаналізу для відстеження емоційного стану, стресових ситуацій та способів їх подолання)

Розроблена корекційно-розвивальна програма має на меті не лише розвинути стресостійкість серед молоді пізнього юнацького віку, але й стимулювати особистісний розвиток, зміцнюючи психологічну гнучкість та адаптивність, що є ключовими компонентами для ефективного управління стресом у різних життєвих ситуаціях.

Заняття № 1. Основи стресостійкості.

Мета: ознайомлення учасників з поняттям стресу, його впливом на людину та основами моделі стресостійкості оосбистості.

Завдання:

1. Визначення стресу та потенційних джерел його виникнення.
2. Аналіз фізіологічних та психологічних факторів стресу.
3. Тлумачення поняття стресостійкості та її чинників.

Види роботи:

1. Лекція з основ стресостійкості як психологічної категорії.
2. Інтерактивна дискусія про стресогенні фактори в житті людини в умовах війни
3. Вправи на ідентифікацію особистих стресорів.

Заняття № 2. Емоційна саморегуляція і стрес

Мета: навчити учасників методам ефективної емоційної саморегуляції.

Завдання:

1. Розвиток навичок самоспостереження.
2. Вивчення технік управління емоціями.
3. Практика емоційної саморегуляції.

Види роботи:

1. Тренінгові вправи на розпізнавання емоцій.
2. Рольові ігри на пропрацювання різних емоційних станів
3. Знайомство з відеоматеріалами про емоційну регуляцію.

Заняття № 3. Методи зниження стресу.

Мета: освоєння базових технік релаксації для зменшення напруження.

Завдання:

1. Вивчення дихальних вправ та технік.
2. Освоєння методів прогресивної м'язової релаксації.
3. Практика медитації та майндфулнесу.

Види роботи:

1. Демонстрація та практика дихальних вправ.
2. Групова релаксація з використанням технік м'язової релаксації.
3. Введення в практику медитації.

Заняття № 4. Переосмислення стресових ситуацій та розвиток позитивного мислення

Мета: формування навичок позитивного мислення та оптимістичного ставлення.

Завдання:

1. Виявлення автоматичних негативних думок.
2. Робота над зміною негативних переконань.
3. Виховання оптимізму та позитивного ставлення до життя.

Види роботи:

1. Вправи на ідентифікацію та переформулювання негативних думок.
2. Розробка позитивних афірмацій.
3. Обмін позитивним досвідом в групі.

Заняття № 5. Уміння говорити «ні» та побудова особистих кордонів.

Мета: розвиток навичок асертивності та встановлення екологічних кордонів для себе та оточуючих.

Завдання:

1. Аналіз змісту і значення особистісних кордонів.
2. Розвиток асертивності.
3. Вправи на встановлення та захист особистих кордонів.

Види роботи:

1. Інтерактивні лекції про асертивність і кордони
2. Рольові ігри на встановлення особистих кордонів.
3. Групові дискусії про особистий досвід встановлення кордонів.

Заняття № 6. Ефективне управління часом для зниження стресу.

Мета: опрацювання технік тайм-менеджменту для покращення контролю над часом і зменшення стресу.

Завдання:

1. Огляд принципів управління часом.
2. Планування та пріоритизація завдань.
3. Розробка стратегій для запобігання прокрастинації.

Види роботи:

1. Воркшопи з планування та організації часу.
2. Вправи на пріоритизацію та розстановку завдань.
3. Обговорення способів боротьби з відкладанням справ.

Заняття № 7. Будування мережі соціальної підтримки.

Мета: розвиток навичок налагодження контактів та залучення соціальної підтримки.

Завдання:

1. Розуміння ролі соціальної підтримки у формуванні стресостійкості
2. Розвиток комунікативних навичок для ефективного мережування.
3. Визначення джерел соціальної підтримки.

Види роботи:

1. Групові вправи на розвиток комунікативних навичок.
2. Розробка індивідуальних планів залучення підтримки.
3. Дискусії про значення соціальних зв'язків.

Заняття № 8. Стратегії вирішення конфліктів та проблем.

Мета: навчання ефективним методам вирішення конфліктів та проблемних ситуацій.

Завдання:

1. Освоєння технік мирного вирішення конфліктів.
2. Розвиток навичок критичного мислення для вирішення проблем.
3. Практика стратегій конструктивного діалогу.

Види роботи:

1. Рольові ігри на вирішення конфліктів.
2. Воркшопи з критичного мислення та розв'язання проблем.
3. Групові обговорення реальних випадків вирішення проблем.

Заняття № 9. Самооцінка та самоповага

Мета: сприяння розвитку позитивної самооцінки та самоповаги для кращого самопочуття і розвитку стресостійкості.

Завдання:

1. Розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та стресом.
2. Вправи на підвищення самооцінки та самоповаги.
3. Виховання усвідомленого ставлення до себе.

Види роботи:

1. Вправи на самоприйняття та самоцінність.
2. Групові сесії з обміну позитивним досвідом.
3. Техніки афірмації для підвищення самоповаги.

Заняття № 10. Планування майбутнього та постановка цілей.

Мета: розвиток навичок цілепокладання для підвищення мотивації та зниження стресу.

Завдання:

1. Визначення особистих і професійних цілей.
2. Розробка стратегій досягнення цілей.
3. Навчання плануванню та відстеженню прогресу.

Види роботи:

1. Майстер-клас з ефективного планування в умовах воєнного часу.
2. Вправи на визначення пріоритетів та ресурсів.
3. Створення індивідуальних планів дій для досягнення мети.

Отже, корекційно-розвивальна програма, спеціально розроблена для молоді пізнього юнацького віку на тлі воєнного часу, має на меті підвищення стресостійкості через цілеспрямований розвиток важливих компетенцій. Програма включає комплекс заходів, таких як освітні сесії, тренінги розвитку навичок, групову та індивідуальну роботу, а також саморефлексію, що разом сприяють підвищенню рівня саморегуляції, ефективного подолання стресових ситуацій та особистісного зростання. Використання підходу, заснованого на взаємодії на рівних, дозволяє створити сприятливе середовище для обміну досвідом та взаємодопомоги, що є критично важливим для глибшого розуміння механізмів стресу та розробки ефективних стратегій управління ним особливо в умовах воєнного часу.

Висновки до розділу ІІ

Емпіричне дослідження, проведене в Криворізькому державному педагогічному університеті, було спрямоване на вивчення стресостійкості студентів у контексті воєнного часу. Дослідження було організоване в три етапи (діагностичний, інтерпретаційний та етап розробки корекційно-розвивальної програми) і дозволило глибше зануритись в проблематику стресу серед представників старшого юнацького віку та виявити ключові стратегії його подолання. Використання онлайн платформ на діагностичному етапі забезпечило ефективність збору даних навіть в складних реалія воєнного часу.

Аналіз застосованих діагностичних методик, таких як SACS (стратегії подолання стресових ситуацій) С. Хобфолла, Шкала RSM-25 Лемура-Тесье-Філліона, «Самооцінка стійкості до стрессу» та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, дало можливості отримати статистичні параметри, які були використані для аналізу рівня стресостійкості юнацтва в умовах війни. У цілому аналіз даних показав, що найбільш поширеними

серед студентів є просоціальна стратегія подолання стресу та помірний рівень стресостійкості, що вказує на значну роль соціальної підтримки в процесі адаптації до стресових умов.

Результати кореляціного аналізу показали наявність сильного і помірного кореляційного зв’язку (в діапазоні 0,5 до 0, 8) між високим рівнем стресостійкості та низьким рівнем тривожності, фрустрації і ригідності. Ці дані підтверджують, що здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових умов тісно пов'язана з нижчими проявами негативних емоційних станів (тривожність та фрустрація). З іншого боку, помірний кореляційний зв'язок між низьким рівнем стресостійкості та високими рівнями агресивності та тривожності (в діапазоні від 0,6 до 0,8) свідчить про те, що недостатня адаптація до стресу може спричинити емоційну нестабільність і появу агресивних поведінкових реакцій. Ці дані підкреслюють важливість розробки стратегій зміцнення стресостійкості, щоб знизити рівень тривожності та агресивності, особливо в умовах, що вимагають психологічної стійкості. При цьому наявність помірного кореляційного зв'язку між просоціальною стратегією подолання стресових ситуацій та середнім рівнем стресу вказує на те, що використання допомоги та підтримки з боку інших може ефективно знижувати інтенсивність стресових відчуттів.

У зв’язку з цим була розроблена корекційно-розвивальна програма, яка включає заходи щодо розвитку навичок саморегуляції, ефективного управління емоціями, релаксації, позитивного мислення, а також стратегії побудови та використання соціальної підтримки. Розроблена корекційно-розвивальна програма, спеціально адаптована до умов воєнного часу, з метою підвищення резистентних можливостей молоді пізнього юнацького віку. Програма охоплює комплексні заходи, спрямовані на розвиток важливих компетенцій, які допомагають ефективно справлятися зі стресом. Включення освітніх сесій, тренінгів з розвитку навичок, групової

та індивідуальної роботи, а також саморефлексії та самоаналізу сприяє всебічному підходу до формування стресостійкості.

Програма враховує специфіку воєнного часу, що вимагає особливого акценту на психологічній гнучкості, формуванні внутрішніх ресурсів протидії стресу, адаптації до швидкозмінних обставин і здатності до самопідтримки та взаємодопомоги. Створення відкритого та сприятливого середовища, де учасники можуть поділитися своїм досвідом і відчуттями, відіграє ключову роль у розвитку вмінь ефективного управління стресом. Реалізація програми може сприяти розвитку умінь реагувати на стресові ситуації, зберігаючи при цьому здоров'я та продуктивність, навіть в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми дозволив встановити, що стресостійкість є інтегративною властивістю суб'єкта, що забезпечує динамічну рівновагу багатогранної організації особистості в процесі взаємодії із середовищем. Вона виступає індивідуальною властивістю, детермінованою сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників, що забезпечують стійкість до стресогенних чинників та здатність їм протидіяти. Як складний полікомпонентний феномен, стресостійкість характеризується структурно – динамічними характеристиками, виявляє залежність із персонологічними властивостями людини. Вона виступає важливим механізмом цілісного психічного розвитку особистості, процесів соціалізації та адаптації, сприяє психологічному благополуччю та творчій самореалізації.

Стресостійкість виявляє вікову специфіку та значення на різних етапах онтогенезу, особливо в пізньому юнацькому віці. Її формування обумовлюється закономірностями періоду, пов'язане із соціальною ситуацією розвитку та провідною діяльністю. Стресостійкість виступає важливим ресурсом вирішення вікової кризи, дозволяє протидіяти радикальним життєвим обставинам, таким як війна. В умовах війни стресостійкість для юнака виступає механізмом збереження основних функцій життєтворчості та особистісного зростання. Вона дозволяє вирішувати задачі періоду, незважаючи на вплив радикальних обставин; дозволяє зберегти здоров'я та психологічне самопочуття; активізує резистентні уміння та ресурси вирішувати завдання вікового розвитку.

Для підтвердження теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження рівня стресостійкості студентів в умовах війни, яке проходило через три ключові фази: 1) діагностика основних параметрів стресостійкості; 2) аналіз отриманих даних; 3) розробка корекційно-розвивальної програми підтримки. Застосування обраної батареї

діагностичних методик («SACS», «Шкала RSM-25», «Самооцінка стійкості до стресу», «Самооцінка психічних станів») дозволили визначити наявні у юнаків стратегії подолання стресу, рівень стресостійкості та її зв'язок із низькою тривожністю, фрустрацію та ригідністю, виявивши при цьому значущу роль соціальної підтримки у їх адаптації до навколишніх умов.

На основі аналізу даних було розроблено корекційно-розвивальну програму, направлену на підвищення стійкості до стресу серед молоді у складних умовах воєнного життя. Програма включає в себе широкий спектр заходів, від освітніх сесій до тренінгів та індивідуальної роботи, що охоплюють навички саморегуляції, ефективного управління емоціями, а також методи релаксації і позитивного мислення. Важливою частиною програми є створення сприятливої психологічної атмосфери, яка допомагає учасникам активно ділитися досвідом і методами подолання стресу, сприяючи тим самим формуванню стійкості молоді, здатної адекватно реагувати на виклики сучасності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціально - психологічного забезпечення професійного навчання. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 185 – 203. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_ monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.11.2023).

2. Баклицька О. П. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.

3. 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. 401–418.

4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2007. 20 с.

5. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч - Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус.* 2021. Вип. 23. С. 55–59.

6. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2019. Вип. 1. С. 105–116.

7. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : мат - ли Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / за ред. І. В. Данилюк. Київ : Прима, 2016. 126с.

8. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : мат - ли Міжнар. наук.- практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

9. Діагностичні методики у наукових дослідженнях (для студентів спеціальності 016 «Спеціальна освіта» денної та заочної форм навчання) :

навч. посіб. / укл. Стеблюк С. В. Ужгород : Поліграфцентр Ліра, 2021. 105 с.

10. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. д-ра психол. наук. Київ, 2018. 41 с.

11. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: http://ov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203 (дата звернення: 12.12.2023).

12. Ергієва Л. Стрес: причині й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*. 2012. № 6. С. 48–50.

13. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2008. № 3(24). С. 135–137.

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

15. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 – 68 с.

16. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ ім.. Драгоманова*. 2021. Вип 1. С. 26 – 34.

17. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

18. Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : дис канд. психол. наук. Харків, 2008. 236 с.

19. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу*. 2019. № 2. С. 158–164. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppd_2019_2_24 (дата звернення: 20.10. 2023).

20. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини :

психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

21. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2010. Вип. 7. С. 210–218.

22. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

23. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа, 2011. 430 с.

24. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти.* Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. №7. С. 98–117.

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

26. Кудінова М. С. Структурно - компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2014. № 1(34). С. 156–173.

27. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С.. О. Вікові особливості переживання травм війни : інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія Психологічні науки. Вип. 2. 2022. С. 64 – 70.

28. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально - пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

29. Лазос Г. П. Резильєнтність : концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

30. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг : стресостійкість – шлях до успіху. Київ : НАВС, 2019. 54 с.

31. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько – української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.

32. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.

33. Маєвська А. Визначення стійкості студентської молоді до стресів. V Харківські студентські філософські читання / за ред.. І. В. Карпенко. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна Харків : Б. В., 2008. С. 205-211.

34. Мартинюк І. Стресостійкість та особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107. URL: http://glib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 19.10.2023).

35. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

36. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Методи підвищення стресостійкості. URL: https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti. html (дата звернення: 22.02.2024).

37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ДУВС, 2015. 324 с.

38. Основи методології та організації наукових досліджень : навч. посіб. для студентів, курсантів, аспірантів і ад'юнтів / за ред. А. Є. Конверського. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 352 с.

39. Павелків Р. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор. 2015. 462с.

40. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми : ВТД Університетська книга, 2007. 330 с.

41. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості.

URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/ node/1348 (дата звернення: 10.01.2024).

42. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько – української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія: Психологія. 2023. (2), С. 34-38.

43. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2015. 150 с.

44. Ришко Г. М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково - педагогічних працівників вищих навчальних закладів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. : Фенікс, 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 19. С. 86–93.

45. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав. 2005. 360с.

46. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг - ресурсів особистості. *Габітус.* 2021. Вип. 21. С. 92–96.

47. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О.; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

48. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2021. 23 с.

49. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос. Київ : Видавничий Дім Слово, 2020. 178 с.

50 Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobi-idvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchyaosobistosti-shhoper (дата звернення: 15.11.2023).

51. Ткачишина О. Р. Особливості соціально - психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського*

національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–99.

52. Ткачук Т. А. Копінг – поведінка : стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т держ. податкової служби України, 2011. 286 с.

53. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : НУБіП, 2017. 548 с.

54. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : метод. посібник. Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Остроз. акад.», 2015. 158 с.

55. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис канд. психол. наук. Київ, 2011. 274 с.

56. 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.

57. Черпіта М. М. Стресостійкість особистості як психологічна проблема. *Наукові записки Вінницького національного університету*. Серія. : Соціально - гуманітарні науки. 2013. Вип.2. С. 202–208.

58. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів - першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 9.11.2023).

59. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

60. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2020. 22 с.

61. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних

психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199-203.

62. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. № 4 (1). С. 123–128.

63. Amirkhan D. Stress resistance a social analysis. New Jersey : Prentice Hall, 1982. 229 p.

64. Freud Z. Psychology of the Unconscious. Zwei Schriften Uber Analytische Psychologie - Two Essays on Analytical Psychology. 224p.

65. Horney K. The Psychoanalyst's Search for Self-Understanding, New Haven, CT: Yale University Press. 1994. 78 p.

66. Izard C. Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 2009. 60, pp..1–25.

67. Lazarus R. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach.Theory, Methods, Applications 1992. Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers.1992. 321 p.

68. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. The Journal of Positive Psychology. 2006. No 1(3). P. 160–168

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Самооцінка стійкості до стресу»

Інструкція. Прочитайте наведені у тесті запитання (твердження) та оберіть одну з трьох відповідей «дуже рідко», «час від часу» або «часто». Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

№ п/п	Запитання	Дуже рідко	Час від часу	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	1	2	3
2.	Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недугам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3
12.	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3

Тепер підрахуйте сумарну кількість балів, яку Ви набрали, і визначте, яким є рівень Вашої стійкості до стресу. Чим меншу кількість балів ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки. Якщо у вас 1-й і 2-й рівні стійкості до стресу, вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Сума балів	**Рівень Вашої стійкості до стресу**
51 – 54	1 – дуже низький
47 – 50	2 – низький
43 – 46	3 – нижче від середнього
39 – 42	4 – трохи нижчий від середнього
35 – 38	5 – середній
31 – 34	6 – трохи вищий від середнього
27 – 30	7 – вищий від середнього
23 – 26	8 – високий
18 – 22	9 – дуже високий