

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Психолого-педагогічний факультет  
Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Токарева Н. М.

(підпис)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота  
студентки групи ЗППм-22  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія

**Дубової Ірини Анатоліївни**

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

**Халік Олена Олександрівна**

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

**ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, Дубова Ірина Анатоліївна, розумію та підтримую політику державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на певне джерело.

Із чинним положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I</b>	
<b>ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ</b> .....	8
1.1. Підходи до тлумачення стресу та стресостійкості в психологічній літературі .....	8
1.2. Психологічні особливості прояву стресу .....	17
1.3. Особливості стресостійкості в студентському віці.....	15
Висновки до розділу I.....	21
<b>РОЗДІЛ II</b>	
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	23
2.1. Обґрунтування програми та методів дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	25
Висновки до розділу II.....	31
<b>РОЗДІЛ III</b>	
<b>ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b> .....	33
3.1. Теоретичне обґрунтування розвитку стресостійкості в студентському віці.....	33
3.2. Програма розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного стану та аналіз її ефективності.....	36
Висновки до розділу III.....	43
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	45
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	49
<b>ДОДАТКИ</b> .....	55

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасні умови нашого життя та діяльності ставлять досить високі вимоги до адаптації людини. Чимало ситуацій котрі викликають безліч стресових розладів, дезадаптацію, психосоматичних та нервово-психічних порушень. Дані обставини та ситуації можуть бути настільки сильними, що особистісні можливості не стають вирішальними для виникнення посттравматичного стресового розладу, котрий може розвиватись навіть у здорової людини.

До причин виникнення стресів відносять відсутність підтримки оточення, втрату близької людини, інтенсивні переживання, стихійні лиха, фізичне перенапруження, розлучення.

Стресовий стан для організму людини має негативні наслідки у вигляді порушення соматичного здоров'я, психічного та зниження загальної продуктивності людини.

Військові дії в країні, соціально-політична криза мають великий негативний вплив абсолютно на всі аспекти життєдіяльності населення, кризова ситуація вкрай негативно відображається на розвитку молоді, які і без війни переживають кризовий етап у розвитку особистості.

Актуальність порушеної проблеми на сьогодні має глобальний характер. Під час воєнного стану в Україні, студентам необхідно вчитись справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість, задля того щоб надзвичайні ситуації завдали шкоди особистості студента під час навчання.

Існує достатня кількість підтверджень факту, що стрес являється супутником студентського життя, а саме на початковому етапі, коли відбувається: самоаналіз, особистісне самовизначення, стреси пов'язані з екзаменаційними сесіями.

Уолтер Кеннон доводить, що організм людини завжди прагне до внутрішньої стабільності. А от при виникненні нових умов в організмі відбувається певна перебудова, котра в результаті декількох перетворень

відновлює попередню стабільність, проте, вже на новому рівні. Саме тоді визначаються умови, такі як психологічні причини та фізичні подразники.

Будь-які стресори призводять до однотипних змін, котрі, в свою чергу забезпечують пристосування, та не залежать від власних особливостей.

В ситуації, коли особистість не здатна протистояти стресам відбуваються негативні наслідки, як у психічній, соціальній, поведінковій, професійній сферах, це у своїх роботах досліджували наступні вчені: В. Моляко, М. Савчин, Н.Тарабріна, С. Яковенко.

Наукові праці вчених, які присвячені питанню стресостійкості студентів, зосереджуються у роботах: В. Абабкова, Л. Аболіна, А. Баранова, В. Бодрова, Б. Варданян, М. Денисова, Г. Косицького, А. Лібіна, С. Суботіна, Ю. Щербатих.

Наразі існує велика база досліджень з приводу стресу та стресостійкості людини, проте лишається не достатньо вивченою тема стресостійкості студентства, а особливо під час воєнного стану.

Саме тому, тема нашого дослідження: «Психологічні особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану» являється актуальною як в практичному, так і теоретичному плані та потребує детальної розробки дієвих методів підвищення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному та практичному вивченні тенденцій розвитку, розробці програми підвищення стресостійкості студентів і умовах військових дій та перевірці її ефективності.

Для того щоб реалізувати поставлену мету, необхідно виконати наступні **завдання**:

1. Проаналізувати підходи до стресу та стресостійкості в психологічній літературі та розглянути психологічні особливості прояву стресу.
2. Виявити особливості прояву стресостійкості в студентському віці.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

4. Розробити програму, спрямовану на розвиток стресостійкості студентів в умовах воєнного стану і перевірити її ефективність.

**Об'єктом дослідження** є стресостійкість як властивість особистості.

**Предметом дослідження** виступають особливості стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

**Методи:**

— теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;

— емпіричні – експеримент (констатувальний, формувальний етапи); комплекс методик для дослідження рівня стресостійкості, рівня тривожності та самооцінка переживання емоцій: опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова); опитувальник Шкала Тейлора, адаптація Немчин «Шкала тривожності»; диференціальна шкала емоцій К. Ізард.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** – принцип системного підходу в дослідженні особистості (О. В. Скрипченко); концепції стресу: Б. Варданян, С. Суботін, Ю. Щербатих; соціально-психологічна теорія Б. Доренвенд.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у тому, що результати дослідження у подальшому можуть використовуватись психологами під час роботи зі студентами, котрі знаходяться в умовах воєнного стану, в тому числі і з метою психодіагностики. Також програма, спрямована на розвиток стресостійкості може бути використана психологами під час надання психосоціальної допомоги постраждалим.

**Організація і база дослідження:** Базою дослідження виступив відокремлений структурний підрозділ «Криворізький фаховий коледж Державного університету економіки і технологій». Експериментальну вибірку склали 36 студентів у віці 16-18 років.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, у кількості 65 джерел,

додатків. Робота ілюстрована рисунками – 7 та таблицями – 5. Загальний обсяг роботи 55 сторінок, основного тексту 48 сторінок.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

#### 1.1. Підходи до тлумачення стресу та стресостійкості в психологічній літературі

В сучасному житті кожен стикався з таким феноменом, як стрес. Але люди не приділяють цьому достатньо уваги і не до кінця розуміють, що саме таке стрес.

Стрес – деяке напруження, неспецифічна реакція організму, який відповідає на подразник дуже сильної дії, яка йде ззовні і перевищує норму відповідної реакції нашої нервової системи [11].

Це наше життя, стрес є його частиною, повсякденням, викликають його різні чинники, інакше кажучи, стресори, вони дають початок запуску біологічних реакцій.

Тут варто виділити теорію стресу С. Фолкмана та Р. Лазаруса, яку можна назвати транзакційною. Вчені трактують поняття стресу як своєрідний зв'язок між людиною та середовищем, котрий людина може оцінювати обтяжливо, тобто той стан, який загрожує добробуту людини [19].

С. Фолкман та Р. Лазарус стверджують, що у ситуації стресу людські цінності, переконання і навички стикаються з вимогами і обмеженнями, які несе ця ситуація. Це є своєрідною угодою, бо не тільки середовище впливає на людину, а й людина має вплив на навколишнє середовище.

Ганс Сельє запропонував теорію, яка наразі є найпоширенішою, у своїй роботі він таким чином пояснює теорію стресу, це певна неспецифічна реакція організму людини на той чи інший запит [64].

Причини, через які може виникнути стрес, різні, проте людський організм реагує біохімічними змінами, які є стереотипними, їх мета - впоратись з подразненням. Кожна нова вимога своєрідна і специфічна.



Стрес - це адаптаційний синдром, він може впливати на організм різними способами. В одних випадках організм може мобілізуватись, зібрати всі свої внутрішні ресурси і здійснити діяльність, яку б людина не змогла виконувати при звичайних умовах, і водночас в окремих випадках в функціонуванні організму виникає повна дезорганізація, навіть до ступору.

Саме з цих причин важливе місце займає вивчення проблематики адаптації людини до складних обставин, щоб була можливість прогнозувати поведінку людини в цих самих ситуаціях.

Постійні ситуації стресу виснажують адаптаційну захисну систему організму, і це має наслідки у вигляді різноманітних захворювань. Але, реакція людського організму також може бути різною, бо кожен організм є унікальним [50].

Вперше зазначив прояв механізму стресу У. Кеннон у 1935 році, яка виникає як відповідна реакція втечі або боротьби [19].

Вся інформація про тривогу завдяки органам чуття надходить в мозок. Через доли секунди завдяки нервовим закінченням інформація досягає щитовидної залози, після одержання сигналу, відбувається викид адреналіну, який розноситься по всьому тілу.

Далі підключається мозок, з нього прямують сигнали – відбувається зростання психічної напруги, організм підготовлюється до дій. Це відбувається протягом секунд, спочатку напруга, а вже потім стрес [65].

Кожна людина є унікальною, так із порогом чутливості, який є індивідуальним рівнем напруги, до його досягнення ефективність діяльності підвищується. Якщо стресор впливає впродовж довгого часу, перевищує той поріг і постійно підсилюється, тоді відбуваються істотні зміни – падає успішність діяльності і якість життя.

Протікання стану стресу однакове і притаманне усім людям, наразі виділяються Г. Сельє три стадії стресового стану (Рис. 1.1.) [64].

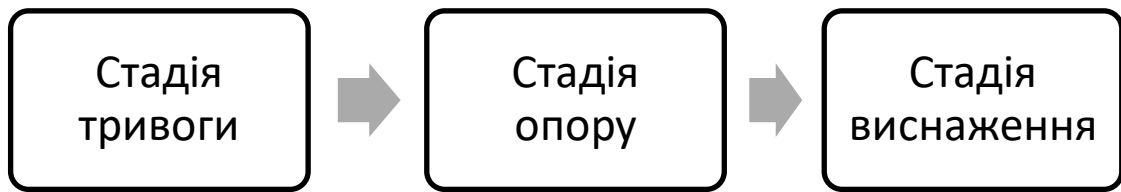


Рисунок 1.1. Стадії стресу за Г.Сельє

Стадія тривоги може виникати під час появи подразника, який і спричинює сам стрес, частіше всього у людини відбувається підвищення тиску, збільшується частота дихання, підвищення пульсу, увага при цьому концентрується лише на подразнику. Це все для того, щоб мобілізувати можливості захисту організму і механізми саморегуляції для захисту від стресу. За тривалістю стадія може бути від декількох секунд до тижня, все залежить від сили стресу.

На другій стадії - фаза опору або фаза адаптації. Витрачається запас сил з максимальним навантаженням на усі системи організму. Людина бориться із факторами стресу, вона може контролювати свою поведінку і дії. Фаза опору триває до двох тижнів.

Третя стадія – виснаження, коли подразник продовжує діяти, зменшуються можливості протистояння стресові, бо виснажуються людські резерви. При цьому проявляються різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя – знижується апетит, втрачається вага, порушується сон. Триває протягом декількох тижнів. Якщо стрес продовжується і відсутні можливості відновити ресурси, то починається вигорання ресурсів організму людини. Зникає бажання до будь-якої діяльності, знижується імунітет, виникає апатія [60].

Ознаками стану стресу є: погіршення пам'яті, часті головні болі, біль у шлунку, спині тощо, дратівливість, зникає апетит, виникнення почуття втоми [58].

Г. Сельє для повноцінного розуміння феномену стресу варто визначити причини стресу:

- Навколишнє середовище.
- Навантаження – фізичне, емоційне, інформаційне.
- Соціальна ізоляція.
- Хвороба.
- Емоційно важкі ситуації.
- Перехід на новий життєвий етап [64].

Особистість постійно стикається з труднощами, такі труднощі не завжди мають вплив на психіку і також не завжди призводять до стресу.

В науковій літературі поняття стресостійкості отримало достатньо широке висвітлення.

Так, під стресостійкістю Г. М. Ришко розуміє певну можливість до здатності витримувати значні навантаження та досить успішно справлятися з їх вирішенням [39].

Я. Овсяннікова в своїй роботі зазначає, що стресостійкість характеризує стан психічного, фізичного і емоційного виснаження, яке викликано тривалою включеністю в напружені і значущі ситуації [30].

Також науковці під стресостійкістю розуміють збереження здатності до соціальної адаптації (В. Крайнюк [19]); збереження міжособистісних зв'язків (Мартинюк [23]); коли особистість здатна протистояти стресовим навантаженням); забезпечення успішної самореалізації (К. Роман [40]).

Отже, стресостійкість характеризує здатність людини, яка емоційно збуджена, зберігати спрямованість своїх дій, контролювати вираження емоцій, успішно вирішувати складні завдання в напружених обставинах, застосовувати адекватні способи дій, адекватно аналізувати умови своєї діяльності.

Стресостійкість людини складається з психологічної та емоційної стійкості (Рис.1.2.) [24].

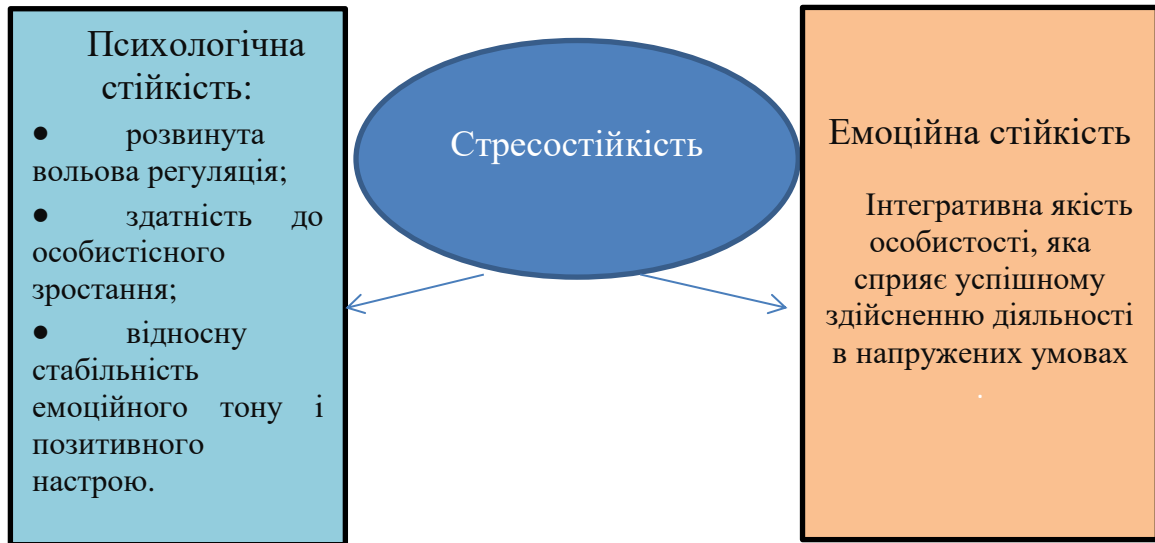


Рис. 1.2. Складові стресостійкості людини

Г. Чернишук зазначив, що до факторів, які впливають на стресостійкість, можна віднести: дитячий досвід, фактори соціального середовища, природжені особливості організму, когнітивні властивості та особистісні властивості [60].

Отже, підвищення чи збереження стресостійкості тісно пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості в подоланні негативних наслідків стресу.

## 1.2. Психологічні особливості прояву стресу

Одним з перших хто спробував розмежувати психологічне та фізіологічне розуміння стресу став Р. Лазарус [19].

Вчений розробив концепцію, у якій відбулось розмежування фізіологічного стресу, який пов'язується з впливом фізичного подразника, та психічного (емоційного) стресу, котрий пов'язується з людською оцінкою ситуації, яка може нести загрозливий стан.

Але вище наведений поділ є досить умовним, так як для фізіологічного стресу притаманні елементи психічного або ж емоційного, а у психічному стресі немає фізіологічних змін.

На відміну від фізіологічного стресу, біологічний стрес володіє цією низкою специфічних особливостей, з поміж яких виокремлюють декілька важливих особливостей.

Психологічний або біологічний стрес може розпочинатись не тільки з реально діючими, проте з вірогідними подіями, які ще не відбувались, але настання яких сам суб'єкт боїться.

Р. Лазарусом представлено ключові відмінності між психологічним та біологічними стресом, ми їх наводимо у таблиці 1.1 [19].

Таблиця 1.1

## Відмінності біологічного та психологічного стресу

Параметр	Біологічний стрес	Психологічний стрес
Причина	Фізичний, біологічний, хімічний вплив	Соціальний вплив та соціальні думки
Тип небезпеки	Постійний	Віртуальний
Куди направлюється дія стресора	На життя, здоров'я	Соціальний статус та відчуття самоповаги
Існування прямої загрози для життя людини	Наявна	Не відзначається
Характерні емоційні переживання	страх, біль, переляк, гнів	депресія, тривога, ревність, турбота, нудьга, роздратованість
Часові проміжки стресу	Являються досить обмеженими	Є розмитими
Вплив на стрес особистісних властивостей	Незначний	Значний
Реальні приклади	опік, травмування, переохолодження, інтоксикація, вірус	тривога, догана, страх, підвищення квартплати, конфлікти.

Р. Лазарус окрім терміну «психологічного стресу» в науковій літературі використовує поняття «психоемоційного стресу» та «емоційного стресу».

До терміну «емоційний стрес» входять поведінкові реакції та первинні емоційні прояви які спрямовані на екстремальний вплив соціального середовища та біологічного, а також фізіологічні механізми, котрі лежать в основі.

Досить часто емоційний стрес пов'язують з негативними афективними переживаннями, що супроводжують стрес і призводять до негативних наслідків в організмі людини.

А. Степанова описувала індивідуальні пристосування людини до стресу, та відмітила певну тенденцію. Вчена стверджує, що на основі виникнення емоційних стресів відбувається формування психологічних захворювань: проблеми з серцем, неврози, артеріальна гіпертонія, хвороби шлунково-кишкового тракту, ендокринопатії, імунодефіцити, онко-захворювання [48].

До основних причин виникнення вищеописаних порушень відносять міжособистісні конфлікти та емоційна напруга, дані фактори порушують діяльність сформованих під час процесу еволюції механізмів підтримки гомеостазу. За ситуації, коли людина потрапляє до нового соціального середовища, то може розвинути реакція відчуття страху, тривоги, неврози [48].

Виокремлюють відмінності між термінами емоційний та психологічний стрес, пропонуємо їх описати:

- емоційний стрес може спостерігатись як у людини, так і тварини, натомість психологічний стрес існує лише у людини;
- для емоційного стресу притаманні емоційні реакції, а під час розвитку психологічного стресу простежується когнітивна складова.

Психологічний стрес являється тим різновидом континууму стресових станів, котрі відносять до сфери негативних та позитивних почуттів та емоцій [19].

Існує багато форм та видів проявів психологічного стресу, характерною особливістю є те, що вони залежать саме від особистісних якостей людини, особливостей сприйняття, досвіду, освіти.

Зазвичай психологічний стрес пов'язується з видом психічної напруги, котрий виникає у людини підчас перешкоди, загрози, а саме:

- мотиваційні, емоційні, інтелектуальні стреси;
- необхідність активного пошуку рішень;
- реальної небезпеки;
- розумове перенавантаження;

- невдачі;
- існуючої перешкоди на шляху досягнення цілей;
- підвищеної відповідальності за роботу, котра виконується [50].

Характер стресової реакції постійно пов'язується зі структурою особистості, котра в свою чергу, взаємодіє із зовнішньою ситуацією.

Помітною характеристикою стресового стану являється загальне порушення, котре охоплює різноманітні рівні функціонування людського організму. А. Степанова визначила, що на рівні поведінкових реакцій стресовий стан виявляється у таких станах:

- міміці та жестах;
- напруженості у вигляді закритості пози, мимовільної напруги м'язів, пасивної поведінки;
- особлива рухливість, іноді невмотивована, нехарактерна для суб'єкта;
- зміна кольору шкіри;
- мимовільні рухи очей;
- зміни в інтонації голосу та артикуляції;
- неадекватні вчинки;
- порушення критичного мислення;
- різка зміна настрою [48].

Підводячи підсумок ми можемо визначити, що психологічний стрес формується певними складовими, що безумовно, мають руйнівний вплив на особистість людини.

### **1.3. Особливості стресостійкості в студентському віці**

Студентський вік є особливою онтогенетичною стадією соціалізації індивіда [5].

Молода людина саме у роки студентства набуває не тільки статевої та психофізіологічної зрілості, але й особистісної зрілості.

Вік від 18 до 25 років вважають студентським віком, даний віковий період вважається сприятливим для розвинення базових соціальних потенціалів людини як особистості. Відбувається розвиток наступних складових:

- формування світоглядних, професійних, громадянських якостей;
- становлення стабільності рис характеру та інтелектуальних здібностей;
- переорієнтація цінностей та орієнтирів;
- формування соціальних цінностей [8].

Характерним для особистості студента являється достатньо продуктивний розвиток естетичних та моральних почуттів, відбувається активізація цілеспрямованості, свідомих мотивів поведінки, наполегливості, самостійності, ініціативності. У студента відбувається підвищення інтересу до моральних проблем.

Проте, існує досить поширена проблема, яка полягає у невмінні чи небажанні реалізувати власний потенціал для досягнення високого рівня розвитку інтелектуальної, моральної, фізичної сфери. Дана проблема пояснюється з точки зору фізіології, коли у особистості віком від 17 до 19 здатність до свідомої регуляції своєї поведінки порушена. [8].

У власному дослідженні М. Білова визначила, що особи що мають високий рівень стресостійкості мають високорозвинені когнітивно-інтелектуальні якості:

- гнучкість та абстрактність мислення;
- мають виражену полінезалежність;
- здібність до концентрації власної уваги;
- продуктивність пам'яті та запам'ятовування;



— уміння зосереджуватись та знаходити головне від другорядного [11].

В. Корольчук було визначено, що особи які мають високий рівень стресостійкості мають певні характеристики, пропонуємо їх розглянути:

- впевненість і активність,
- емоційно-вольовий самоконтроль,
- високі показники мотиваційної сфери,
- загальної та професійної інтернальності,
- готовність до діяльності,
- асертивності,
- просоціальності,
- високий рівень функціональних можливостей нервової системи,
- низький рівень чутливості до стресів та тривожності (особистісної та ситуативної) [16].

Вченою було встановлено, що стресостійкість людини залежить від оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій.

У своїй роботі В. Корольчук стверджує, що детермінантами стійкості до стресу виступають базові компоненти особистості: досвід, спрямованість, нейродинаміка, психічні процеси, характер, темперамент, здібності. Пояснюючи взаємозв'язок стресостійкості та індивідуально-психологічних властивостей особистості, вчені наполягають на можливості формування та розвитку цієї властивості. Рівень стресостійкості може формуватись під час динамічного процесу професійного становлення, та може зростати зі збільшенням загального рівня професійної компетентності або досвіду [16].

Молода людина, яка є стресостійкою може досить активно адаптуватись до наявних стресових ситуацій, зберігаючи при цьому власну життєдіяльність. Адаптування в такому випадку може мати форму уникнення, протидії фактора стресу.

Аналіз проблеми стресостійкості у студентському віці повинен розпочинатись з визначення стресогенних факторів, котрі супроводжують студентів протягом їх професійної діяльності.

Головне місце у житті студента відводиться навчальному процесу, саме тому з ним пов'язано чимало стресових факторів.

Навчальний стрес є станом, під час якого спостерігається підвищена напруга тіла, відбувається зниження інтелектуального, емоційного потенціалу, що призводить у результаті до психосоматичних розладів [58].

Найбільш різко вираженою формою навчального стресу є екзаменаційний стрес, який являється формою психічного стресу, що досить часто обумовлює екзаменаційний невроз [58].

Тобто, студентство можна вважати тією соціальною категорією, яка постійно відчуває небезпеку стресогенного впливу. Особливо стресогенними для студентів є ситуації оцінювання в силу їх особливого впливу.

Проблема стресу показує, що в подібній ситуації найбільш стресогенними є два фактори - ситуація соціального оцінювання та дефіцит часу. При низькій стресостійкості ці чинники можуть призвести до розвитку у студентів дистресу, що негативно позначається на їхньому психологічному здоров'ї, мотивації вчення, рівні самореалізації і, зрештою, на успішності.

Виокремлюють цілу низку несприятливих чинників, які істотно впливають на особистість студента:

- це інтенсивна інтелектуальна діяльність;
- збільшене статичне навантаження при обмеженій руховій активності;
- порушення звичного життєвого циклу;
- виражені емоційні переживання та підвищена мобілізація вольових функцій [51].

Стрес, що виникає у студентів у період сесії, на наш погляд, є «піковою» формою навчального стресу, який розвивається протягом усієї навчальної діяльності та проявляється у різних формах психічної активності.

Виникнення подібних станів обумовлено самим ходом навчальної діяльності студентів, вплив якої у сесійний період набуває найбільш вираженої означеності.

Пропонуємо розглянути дослідження вчених, котрі стосуються теми нашого дослідження:

- адаптація першокурсників (Г. Барлас);
- адаптація студентів до життєдіяльності у закладі освіти (М. Клімов, І. Мартинюк, В. Демченко);
- навчальний стрес (П. Підкасистий, М. Хуторна, Ю. Щербатих);
- стресові ситуації (А. Бейтс, Ю. Щербатих) [8, 20, 47, 50].

Військові події та впровадження воєнного стану, безумовно є ситуацією для активного росту стресових станів для всіх людей. Для студентського віку воєнний стан є передумовою до зменшення важливості до навчального процесу, здобуття знань, професійної підготовки, тому значно збільшується роль саме психологічної служби стосовно забезпечення вчасної та систематичної підтримки.

Війна є руйнівною силою, насамперед, для звичного життя людини, її життєвих планів, саме це викликає стрес.

Під час воєнного стану неможливим є уникнення стресів, які обов'язково позначатимуться на психологічному, духовному здоров'ї студентів.

В умовах воєнного стану зростає необхідність формування стресостійкості, як базової умови вирішення життєвих задач без шкоди для власного життя.

Загальний рівень стресостійкості може залежати від навичок самоконтролю, здатності адекватно оцінювати ситуацію, здатності знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях, не занурюючись у стан стресу.

Стресостійкість студентів значною мірою залежить від психолого-педагогічної допомоги, підтримки сім'ї, що має спрямовуватися на:

- формування емоційної стійкості;

- планування та організація власного життя та досягнення поставлених цілей;

- створення особистого досвіду подолання труднощів

Тобто, стресостійкість у студентів - комплексна властивість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності.

Стресостійкість для студента являється ефективним ключем, котрий дозволить здійснити ефективну навчальну діяльність, успішно адаптуватись в сферах життя, починаючи від адаптування у закладі освіти та закінчуючи професійною підготовкою.

З приводу формування та розвитку стресостійкості у студентському віці, варто відзначити наступні чинники: [45]

- вміння адекватно вирішувати проблеми;
- позитивне налаштування на майбутнє;
- схвалення особистості зі сторони оточуючих людей;
- впевненість особистості у власних можливостях;
- задоволеність професією, яку обрала особистість.

В. Крайнюк відзначає, що стресостійкість у студентському віці можлива через здійснення методів психологічного тренування, в якому мають використані вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо [19].

На думку Г. Ришко, до ефективних засобів формування стресостійкості відносять вибір копінг-поведінки та зниження показників прояву тривожності [39].

Засобами досягнення даного результату буде використання циклу тренінгових занять, де студенти програватимуть життєві ситуації, виконуватимуть завдання, застосовуватимуть тренінгові технології.

Підводячи підсумок, можна сказати, що важливим етапом у розвитку здатності людини протистояти стресу є студентський вік, який є періодом

інтенсивного професійного становлення особистості. Період студентства є одним із важливих періодів життя практично кожної людини. На думку багатьох дослідників, саме цей період життя сприяє сприятливому зародженню міжособистісних відносин, вибору професійного шляху та особистісного становлення.

### **Висновки до розділу I**

Стрес – деяке напруження, неспецифічна реакція організму, який відповідає на подразник дуже сильної дії, яка йде ззовні і перевищує норму відповідної реакції нашої нервової системи.

Причини, через які може виникнути стрес, різні, проте людський організм реагує біохімічними змінами, які є стереотипними, їх мета - впоратись з подразненням. Кожна нова вимога своєрідна і специфічна.

Протікання стану стресу однакове і притаманне усім людям, наразі виділяються три стадії стресового стану: стадія тривоги, стадія опору, стадія виснаження.

До основних причин стресу відносять:

- навколишнє середовище.
- навантаження – фізичне, емоційне, інформаційне.
- соціальна ізоляція.
- хвороба.
- емоційно важкі ситуації.
- перехід на новий життєвий етап.

Стресостійкість характеризує здатність людини, яка емоційно збуджена, зберігати спрямованість своїх дій, контролювати вираження емоцій, успішно вирішувати складні завдання в напружених обставинах, застосовувати адекватні способи дій, адекватно аналізувати умови своєї діяльності.

Аналіз проблеми стресостійкості студентів припускає визначення факторів, котрі спричиняють стрес під час навчальної діяльності.

Стресостійкість людини залежить від оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1. Обґрунтування програми та методів дослідження

Мета нашого дослідження полягає у експериментальному дослідженні стресостійкості студентів в умовах воєнного стану та розробка програми подолання негативних емоційних станів під час війни, яка сприятиме покращенню стану студентів.

Нами визначено завдання емпіричного дослідження:

1. Вибір методів та методик дослідження стресостійкості студентів.
2. Дослідження наявного рівня стресостійкості студентів.

Експериментальною базою дослідження став відокремлений структурний підрозділ «Криворізький фаховий коледж Державного університету економіки і технологій». Експериментальна вибірка дослідження складала 36 студентів 1 курсу спеціалізації «Психологія» денної форми навчання у віці 16-18 років.

Емпіричне дослідження проводилось в п'ять етапів, пропонуємо описати їх:

1. Вивчення та теоретичний аналіз феномену стресостійкості студентів під час воєнного стану. На першому етапі дослідження проводився збір інформації для проведення емпіричного дослідження.

2. Вибір психодіагностичного інструментарію та проведення емпіричного дослідження.

3. Кількісна та якісна обробка отриманих даних з допомогою методів математичної статистики.

4. Інтерпретація отриманих результатів.

Нами обрано наступні методики емпіричного дослідження:

1. Опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова) [33].
2. Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація Немчин). [32]
3. Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард) [7].

Метою опитувальника на визначення стресостійкості авторів Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова є визначення її рівня. Опитувальник містить 18 тверджень, кожне твердження можна оцінити від одного до трьох балів. В результаті підрахунку балів можливо визначити рівень стресостійкості особистості - низький, середній, високий.

Метою опитувальника «Шкала тривожності» Шкала Тейлора, адаптація Немчин є визначення рівня тривожності особистості, він складається з 50 тверджень, на які студент має відповісти «так» або «ні». Методика визначає 5 рівнів тривожності: низький - до 15 балів , 16-20 балів - середній ( з тенденцією до низького), 21-23 бали - середній (з тенденцією до високого), 24-27 – вище середнього, 28-50 - високий рівень.

Метою шкали емоцій К. Ізарда є визначення десяти основних емоцій, котрі формують основу емоцій людини:

- інтерес;
- радість;
- здивування;
- горе;
- гнів;
- презирство;
- відраза;
- страх;
- сором;
- провина.

Досліджуваному потрібно оцінити вираженість власних емоційних переживань за п'ятибальною шкалою: 1 бал – відсутність переживання, 2 бали



– переживання виражено незначно, 3 бали – переживання виражено по мірно, 4 бали – переживання виражено сильно, 5 балів - максимальна вираженість.

Крім того, для узагальненої характеристики особливостей емоційних переживань, здійснюється розрахунок наступних показників: ППЕ – індекс актуалізованих позитивних емоцій (інтерес, радість, подив); ІНЕ – індекс гострих проявів негативних емоцій (горе, гнів, огида, зневага); ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій (страх, сором, вина).

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Задля визначення рівня стресостійкості студентів в умовах війни нами використано опитувальник Н. Киршева, Н. Рябчикова, для більшої зручності ми наводимо результати дослідження до проведення програми подолання стресостійкості студентів у Додатку А.

Згідно результатів (Рис. 2.1) більшість (63,89%) досліджуваних мають низький рівень стресостійкості.

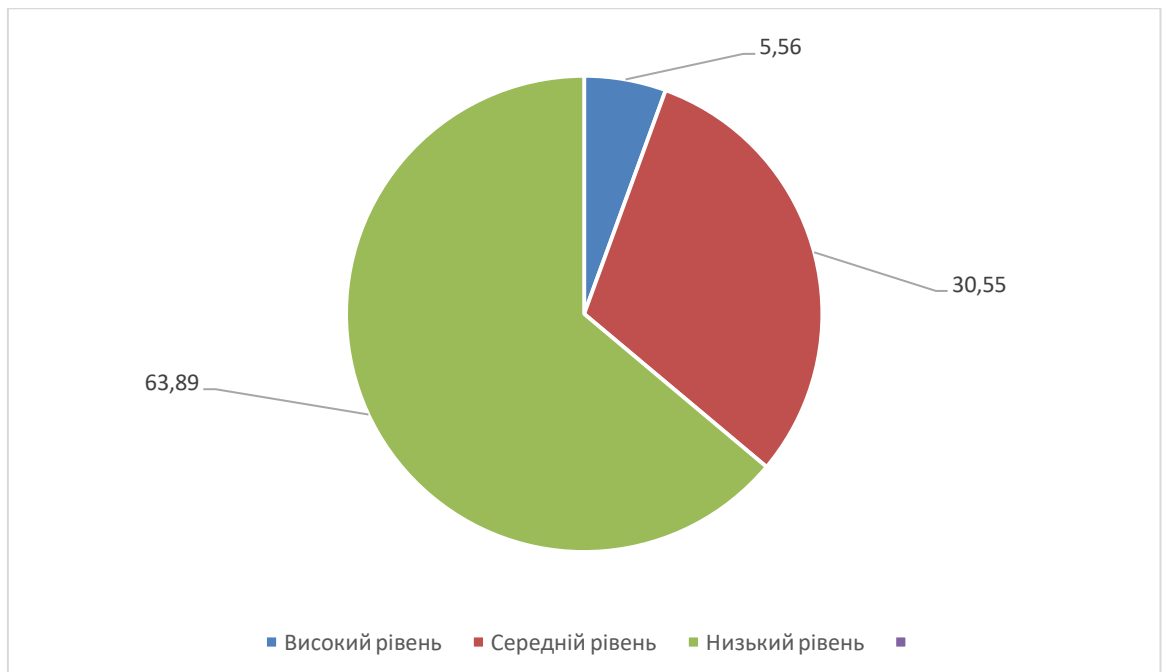


Рисунок 2.1 Відсоткове співвідношення рівня стресостійкості відповідно методики Н. Киршева, Н. Рябчикова

Для осіб з низьким рівнем стресостійкості властиві схильність до інтенсивних емоційних реакцій на стрес, у вигляді тривоги або роздратування, труднощі з адаптацією до змінних умов, використання неефективних стратегій управління стресом. зниження вольового самоконтролю; схильність до песимізму та негативного мислення про власні можливості в складних ситуаціях.

30,55% студентів мають середній рівень стресостійкості, вони можуть справлятися зі стресом середнього рівня інтенсивності, можуть відчувати тривогу, але здатні її в більшості випадків регулювати, мають набір стратегії для подолання стресу, хоча і не завжди ефективно їх використовують, часто звертаються за підтримкою до друзів чи колег у важких ситуаціях.

Лише 5,56% студентів мають високий рівень стресостійкості, їм властиві урівноваженість, впевненість у собі, відсутність сором'язливості.

Дані свідчать про наявні проблеми, які проявляються у недостатньому рівні стресостійкості.

Наступним у нашому дослідженні стало визначення рівня тривожності студентів, за обраною методикою «Шкала тривожності» Тейлора в адаптації Немчина.

Згідно з табл. 2.2 можна відстежити, що тривожність студентів є досить високою: майже половина діагностованих студентів (47,23%) мають високий рівень тривожності, 22,2% - вище середнього, 11,11% студентів – середній рівень та 8,33 % студентів - нижче середнього рівень, 11,11% досліджуваних – низький рівень.

Отже, більше половини студентів мають рівень тривожності високий або вище середнього рівень тривожності, вони відчують тривогу майже з будь-якого приводу, яка може посилюватися в стресових ситуаціях, не в змозі самостійно і адекватно реагувати на труднощі, обирають неефективні способи управління тривожністю, не можуть повноцінно справитись із критичною чи екстремальною ситуацією.

Таблиця 2.2

Показники тривожності студентів за опитувальником  
«Шкала тривожності» Тейлора в адаптації Немчинова

№ п-п	Низький рівень	Нижче середнього рівня	Середній рівень	Вище середнього рівня	Високий рівень
1					43
2				27	
3					28
4		20			
5				26	
6					41
7					28
8		20			
9					43
10	15				
11			22		
12					37
13					41
14	11				
15					47
16				25	
17					28
18				27	
19			23		
20				24	
21	16				
22			22		
23				24	
24					28
25					36
26			23		
27					43
28	18				
29					40
30				25	
31					42
32		20			
33				26	
34					30
35					43
36					42

Спираючись на результати можна констатувати, що в стресових ситуаціях студенти не зможуть дати об'єктивну оцінку тому, що відбувається, через підвищений рівень тривожності, що, в свою чергу призведе до стресу.

При цьому деякі студенти за результатами методики мають низький рівень тривожності, що в нинішніх умовах може свідчити про недостатню усвідомленість свого стану, про витіснення тривожності.

Така особливість призводить до того, що студенти не можуть цілком адаптуватись до сьогоденних умов, саме це і проявляється у схильності до внутрішніх переживань, тривожності, ворожості, відчутті постійної небезпеки.

Перейдемо до результатів аналізу шкали емоцій, котрі переживають студенти в умовах воєнного стану. Нами було обрано та проведено дослідження використовуючи методику «Диференціальна шкала емоцій за К. Ізардом (Табл.2.3). Згідно отриманим результатам виявлено, що студенти на даний момент переживають емоції на помірному рівні.

Таблиця 2.3

Показники емоцій студентів в умовах воєнного стану за методикою  
«Диференціальна шкала емоцій»

Міра емоційних переживань												
№	ІПЕ				ІГНЕ				ІТДЕ			
	Слабка	Помірна	Вираже на	Сильна	Слабка	Помірна	Вираже на	Сильна	Слабка	Помірна	Вираже на	Сильна
1		20				16				15		
2		22				21				17		
3		20				15				15		
4		27					24			14		
5			31				31				31	
6		27						42			28	
7		27				21				16		
8		24				22					24	
9	14						31				26	
10		26				16			10			
11		27				23				15		
12		25				23					22	
13			32				31				31	
14		25				22				14		

15	15					14				17		
16			34				31				32	
17			35				31			15		
18		24				16				14		
19			33				32				32	
21		25				22				17		
22		21						42			22	
23		25				15				14		
24	15		35				32				23	
25		23				20				16		
26			31				30			17		
27		27				16				14		
28		25				16					25	
29	15		33				24			14		
30		25				14			10		30	
31			32				32			16		
32		20				20				15		
33		20				22				17		
34		25				23					30	
35		26				20				17		
36			33			14					31	

В умовах воєнного стану така реакція є цілком адекватною, так як під час тривалого стресу людина не може повноцінно відчувати та проявляти емоційні прояви. Пропонуємо переглянути аналіз методики «Диференціальна шкала емоцій» у відсотковому співвідношенні (Рис. 2.2).

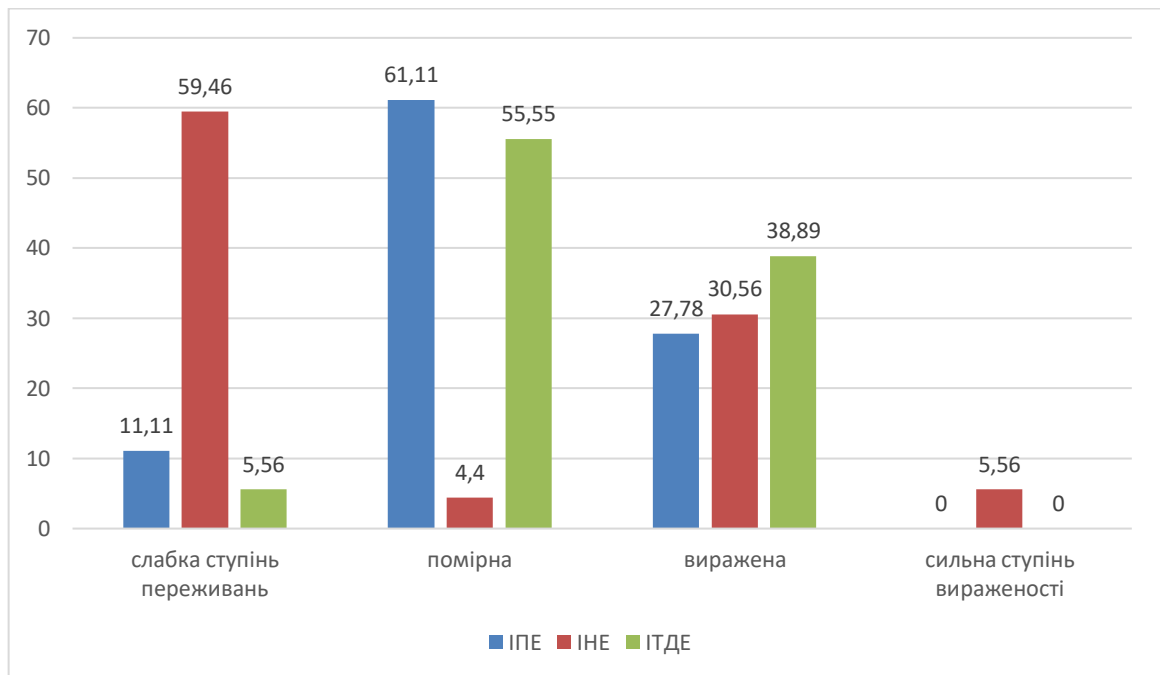
Звернемося до аналізу показника індексу позитивних емоцій (ІПЕ). Більшість респондентів (61,11%) відчувають помірний рівень позитивних емоцій. Майже третина досліджуваних - 27,78% - демонструє виражений рівень переживань позитивних емоцій.

11,11% досліджуваних демонструють слабку ступінь переживань позитивних емоцій. І у даній вибірці відсутні респонденти з сильним ступенем вираженості позитивних емоцій.

Проаналізуємо ступені вираженості індексу негативних емоцій (ІНЕ) Для більшості досліджуваних (59,46%) властиво слабкий ступінь переживань негативних емоцій. Третина досліджуваних - 30,56% - мають виражений ступінь переживань негативних емоцій.

Лише 4,4% відчувають помірний рівень вираження негативних емоцій.

Викликає занепокоєння 5,56% досліджуваних, які мають сильний ступінь вираженості негативних емоцій.



Примітка: IPE – індекс позитивних емоцій, INE – індекс негативних емоцій, ITDE – індекс тривожно-депресивних емоцій

Рисунок 2.2. Показники результатів студентів за методикою «Диференціальна шкала емоцій»

Якщо розглянути показники вираженості індексу тривожно-депресивних емоцій, то більшості досліджуваних (55,55%) властивий помірний рівень вияву тривожно-депресивних емоцій, більше третини респондентів - 38,89% - мають виражений ступінь переживання цих емоцій.

Лише 5,56% відчувають слабкий ступінь переживань, сильний ступінь переживань не представлений в даній вибірці.

Таким чином, за результатами аналізу діагностичного матеріалу бачимо, що в умовах воєнного стану у багатьох студентів спостерігається низький рівень стійкості до стресу та високі рівні тривожності, також наявні показники зниженого настрою.

Використаємо кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язку між стресостійкістю і тривожністю. Нами був використаний коефіцієнт

Пірсона, оскільки в результаті перевірки даних на нормальність підтверджено наявність нормального розподілу (див. Табл.2.4).

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між стресостійкістю і тривожністю у студентів

	Стресостійкість	Тривожність	Рівень значимості
Стресостійкість	1	*	
Тривожність	-0,45	1	0,01

Таким чином, існує статистично достовірний негативний зв'язок між стресостійкістю і тривожністю, що вказує на наступне: при зростанні показників стресостійкості будуть знижуватися показники тривожності, і навпаки, при зниженні показників стресостійкості буде зростати рівень тривожності.

Тобто, в студентів не розвинена стресостійкість. Відповідно до цього для підвищення стресостійкості було розроблено та впроваджено тренінгову програму, яка буде представлена у наступному розділі.

## Висновки до розділу II

Мета нашого дослідження полягала в експериментальному дослідженні стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

Нами визначено завдання емпіричного дослідження:

1. Вибір методів та методик дослідження стресостійкості студентів.
2. Дослідження наявного рівня стресостійкості студентів.

Експериментальною базою дослідження став відокремлений структурний підрозділ «Криворізький фаховий коледж Державного університету економіки і технологій». Експериментальну вибірку склали 36 студентів у віці 16-18 років.

Нами обрано наступні методики емпіричного дослідження: Опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В.

Рябчикова). Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація Немчин). Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард).

Згідно результатів дослідження більшість студентів мають низький рівень стресостійкості. Більше половини студентів мають рівень тривожності середній або вище середнього, вони відчувають тривогу майже з будь-якого приводу, не в змозі самотійно і адекватно реагувати на труднощі, не можуть повноцінно справитись із критичною чи екстремальною ситуацією.

Встановлено, що студенти на даний момент переживають емоції на помірному рівні. В них, відповідно, помірний рівень як позитивного так і негативного емоційного ставлення до існуючої ситуації. В умовах воєнного стану така реакція є цілком адекватною, так як під час тривалого стресу людина не може повноцінно відчувати та проявляти емоційні прояви.

Як показують результати, студенти потребують допомоги, тож ми пропонуємо розробити програму корекції негативних проявів.



## РОЗДІЛ III

### ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### 3.1. Теоретичне обґрунтування розвитку стресостійкості в студентському віці

Розвиток стресостійкості в студентському віці включає самоактуалізацію, яка виступає процесом розкриття особистого потенціалу та результати даного процесу під виглядом психологічного благополуччя та особистісної зрілості. [40]

Розвиток особистості відбувається завдяки процесу соціалізації, який тісно пов'язаний з міжособистісними відносинами. Тому суттєвим моментом у розвитку стресостійкості студентів є розвиток саме професійних міжособистісних відносин.

Процес розвитку стресостійкості студентів відбувається під час фахового навчання, де здійснюється:

- адаптування до нового соціального статусу;
- відбувається засвоєння фахових умінь та навичок. [43]

Виокремлюють найбільш поширені чинники формування стресостійкості у студентському віці, а саме (рис. 3.1).



Рисунок 3.1 Чинники формування стресостійкості студентів

Досягнення опірності стресу, як процесу, що супроводжує студентів повинне бути мотивоване зі сторони викладачів та відбуватись з допомогою психологічного та педагогічного моніторингу, так вважає Н. Наумчик.

В. Крайнюк шляхами розвитку стресостійкості вважає необхідність розширення самосприйняття у діадному зв'язку «Я–Ти» та загального обсягу міжособистісного сприймання, де студент досягає професійного розвитку, набуваючи при цьому вміння віддзеркалювати даний зв'язок. [19]

Нинішній достатньо складний темп життя під час воєнного стану може призводити до росту гострої негативної тривоги та депресивних переживань. Тому сучасна реальність вимагає розвитку емоційної стійкості до стресових ситуацій.

Важливим фактором розвитку стресостійкості людини є вміння розпізнавати та вирішувати власні проблеми. Тому самосвідомість відіграє важливу роль у розвитку здатності молодих людей протистояти стресу.

Об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресових ситуацій та їх когнітивне вираження, типологічні та особистісні особливості, здатність до подолання стресових навантажень, копінг, поведінкові та соціальні чинники визначають індивідуальне вираження стресостійкості та опосередковано впливають на стресостійкість і стресогенні результати особистості [13].

Підтримка або ж збільшення рівня стресостійкості людини вимагає своєрідного пошуку ресурсів задля подолання несприятливих наслідків котрі викликали стресові ситуації.

Ресурсами для подолання стресових ситуацій можуть виступати зовнішні та внутрішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях. Не можна сказати, що існує загальна концепція стресостійкості особистості. Кожен дослідник пропонує своє бачення стресостійкості, виходячи з власних суджень.

В цілому поняття стресостійкості варто розуміти, як можливість людини до протистояння негативним впливам стресорів. Вона визначається її вродженими та набутими психологічними і фізіологічними особливостями.

Під час аналізу літератури з теми розвитку стресостійкості студентів ми визначили, що до центральної ланки формування стресостійкості відносять професійно–особистісну підготовку, котра інтегрує решту елементів даної системи.

Саме орієнтування на особистісне становлення студентів, на формування їх психологічного благополуччя лежить в основі сучасного підходу до проблеми формування стресостійкості, що, в свою чергу, виявляється у сформованих уміннях і навичках протистояти стресам.

У структурі стресостійкості особистості виокремлюють компоненти:

- мотиваційний;
- інтелектуальний; емоційний;
- комунікативний;
- вольовий;
- операційний.

Вище наведені компоненти стресостійкості розташовується у взаємозв'язку, в якому присутнє компенсування невиразності одних компонентів за рахунок розвиненості інших [27].

Стресостійкість проявляється у пристосуванні або ж уникненні самого стресового впливу, в активному протидіянні стресовим факторам. Такі дії дозволяють цілком оптимізувати сам процес формування стресостійкості призводить до розуміння того, що процес адаптації є тимчасовим явищем і має характерні прояви [10; 17].

Таким чином, завищені вимоги до студентів, їх досягнень, успіхів можуть як результат сприяти виникненню стресових переживань.

Студенти відчують низку стресових реакцій, особливо в ситуаціях, коли є зовнішній стресовий фактор, наприклад, воєнний стан. Коли студенти перебувають у стресовому стані протягом тривалого часу, їхні стресові

«будильники» не вимикаються, і вони зрештою виснажуються. Це може призвести до загального зниження стресостійкості, концентрації уваги та мотивації до навчання.

### **3.2. Програма розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного стану та аналіз її ефективності**

В сучасних умовах війни в Україні велика кількість людей перебуває в стані постійного стресу, який накладає безпосередній відбиток на емоційний стан.

Всі ці люди перебувають у складних життєвих обставинах та потребують психологічної допомоги, зокрема психологічної корекції та реабілітації.

На сьогоднішній день це має стати одним з пріоритетних напрямів в сфері психологічної та психотерапевтичної допомоги.

Події, які зараз відбуваються, охоплюють коло економічних, соціальних, комунікаційних, ідеологічних, вікових, родинних, медичних викликів та проблем, які особистість не здатна подолати самотійно.

Ці події стають підґрунтям для виникнення та закріплення негативних емоційних станів, руйнують плани, сприятимуть соціальній дезадаптації особистості, порушення традиційного ритму життя людини. Наведені стани вимагають розвитку стресостійкості людини.

До одного з важливих та дієвих механізмів інтеграції людини як цілісності – психічної, духовної, тілесної, являється стан емоційного світу людини, який є формою саморегуляції всієї психіки людини.

Щоб скорегувати негативні емоційні стани особистості та підвищити загальний рівень стресостійкості, необхідно підібрати адекватні методи психокорекції. Це дасть змогу формувати психологічні умови задля розвитку ресурсних, оптимальних, психічних станів.

В свою чергу, ресурсні емоційні стани стають основою для збереження особистості та її цілісності для подолання нею життєвих обставин, що є складними.

Мета програми: допомогти студентам знизити рівень тривоги, подолати негативні емоційні стани, розвиток навичок емоційної саморегуляції, навчання контролювати власну поведінку і вчитись впливати на неї; досягнення оптимальних емоційних станів.

Завдання програми:

1. Розширення знань учасників програми стосовно існуючих методів самостійної регуляції особистісних емоційних станів.
2. Усвідомлення людиною особистих потреб.
3. Корекція негативних емоцій використовуючи прийоми регулювання власного емоційного стану.
4. Представлення дієвих форм самоконтролю, цілеспрямованої поведінки, стримування негативних імпульсів.
5. Формування життєвих перспектив, планування світлого майбутнього.

Представлені у другому розділі результати дослідження негативних емоційних станів, зокрема депресивних станів та рівня особистісної та ситуативної тривожності показали, що на момент дослідження у досліджуваних фіксується високий рівень тривожності, вони помічали прояви підвищеної дратівливості, погіршеного настрою, швидкого стомлення.

Програма, що розроблена нами для подолання негативних емоційних станів під час війни розрахована на 9 занять, загальний час заняття складає 90 хвилин.

Перш ніж розпочати впровадження програми, ми запропонували вступне заняття, яке мало на меті ознайомлення з емоційним станом людини, планування подальших дій для подолання даних станів.

Структура та зміст програми розвитку стресостійкості студентів в  
умовах воєнного стану

№	Назва заняття	Зміст
1	Локалізація негативізмів	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. 2. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Локалізація тривоги» 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.
2	Орієнтування на переживання	1. Вітання–15 хв. 2. Вправи– 60 хв. 3. Підведення підсумків – 15 хв.
3	Зміна характеристики стресора	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. 2. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Зміна інтерпретації стресора» 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.
4	Техніка прогресивної м'язової релаксації	1. Техніка прогресивної м'язової релаксації
5	Зміна думок і переконань	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. 2. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Вплив власних думок на емоційний стан», «Яким чином ми можемо трансформувати думки» 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.
6	Візуалізація	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. 2. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Візуалізація» 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв
7	Формування вміння контролювати гнів	1. Вітання та обговорення правил –10 хв. Теоретичний виклад матеріалу на тему: «Формування вміння контролювати гнів 2. » 10 – 15 хв. 3. Вправи – 60 хв. 4. Підведення підсумків – 10 хв.
8	Пригнічення небажаних думок	1. Вітання–15 хв. 2. Вправи– 60 хв. 3. Підведення підсумків – 15 хв.
9	Розвиток упевненості в собі	1. Вітання–15 хв. 2. Вправи– 60 хв. 3. Підведення підсумків – 15 хв.

## **Заняття 1 «Локалізація негативізмів»**

**Мета:** зменшення кількості негативних думок

Основним завданням заняття є виокремлення чітко призначених для занепокоєння періодів часу, в яких людина турбується про власні проблеми, а в інший час доби таке переживання є забороненим.

Таким чином, процес ізолювання негативних проявів та прив'язування їх до певного набору умов, дозволяє обмежувати кількість сигналів, що пов'язані з думками, що викликають занепокоєння. Важливим є заміна умов, а отже, і тригерів неспокійної поведінки.

## **Заняття 2 «Орієнтування на переживання»**

**Мета:** розвиток уміння контролювати емоції

До прикладів даної техніки можна віднести фокусування на власних емоціях, це може бути: тренінг м'язової релаксації, глибоке дихання, візуалізація.

Опанування технікою емоційного саморегулювання, або ж керування власними емоціями під час діяльності не буде ефективною, якщо особистість не матиме контролю над негативною емоційною ситуацією.

## **Заняття 3 «Зміна характеристики стресора»**

**Мета:** заміна негативних емоцій на позитивні

Будь-яка особистість може інтерпретувати по-різному події, що є стресовими для неї, відповідно до цієї інтерпретації виникає реакція на негативні емоційні стани. До прикладів такої інтерпретації можна віднести зміну небажаних думок або заміну неадекватних переконань. Можна використати методику позитивної реінтерпретації, яка дозволяє подивитися на ситуацію з іншої сторони, знайти в ній якісь моменти зі знаком «+».

На більшість подій (стресорів) людина впливати не може, й навіть ті події, які можна змінити складають відносно малий відсоток.

Важливим є виробити свої реакції та навички поведінки в стресових ситуаціях. Для цього необхідно змінити звичний спосіб мислення на саногенне та виробити упевненість у собі.

#### **Заняття 4 «Техніка прогресивної м'язової релаксації»**

**Мета:** зменшення рівня напруги

М'язова релаксація пропонується як базова релаксаційна техніка. Досить легко самотійно навчитися даній процедурі, тому що вправи фізіологічно викликають розслаблення м'язів.

Тренінг сприяє послідовному напруженню і розслабленню певних груп м'язів. Дана вправа націлена на фінальне розслаблення м'язів, а завершальна складова тренінгу націлена на усвідомлення зміни рівня м'язового напруження, яке викликане напруженням і розслабленням.

Як варіант під час тренінгу можна використовувати релаксацію за Джекобсоном, яка сприяє певному зв'язку між тривогою та фізичними проявами. М'язова напруга виступає фізичним проявом тривоги, тому завданням тренінгу є подолання м'язового напруження.

#### **Заняття 5 «Зміна думок і переконань»**

**Мета:** контроль над власними емоційними проявами

Існують ситуації, які є наслідками негативних емоційних станів, якщо ситуація на думку людини загрожує її фізичному чи моральному благополуччю, то вона відчуватиме тривожність.

В результаті одержання контролю над власними емоціями, людина здатна дієво долати негативні емоційні стани, ясно мислити, вирішувати проблеми.

#### **Заняття 6 «Візуалізація»**

**Мета:** навчитись проектувати власні думки у позитивному руслі.

Візуалізація є технікою, що допомагає під час психологічної підготовки, тому що сам образ уяви досить часто відображається як ментальна картинка, де людина себе ставить в певну умову.



До основних технік даного заняття відносять: відображення образів, які можуть розслабляти та вільно візуалізувати.

Досить часто методика візуалізації поєднується з технікою м'язової релаксації.

### **Заняття 7 «Формування вміння контролювати гнів»**

**Мета:** зменшення агресивних проявів та контроль над гнівом.

Коли виникають перші ознаки прояву гніву, варто глибоко зітхнути і скинути напруження з плечей.

Вправа є одночасно простою та дієвою технікою приборкування гніву. Техніка глибокого дихання є технікою емоційного регулювання, яку людина може використовувати під час боротьби з гнівом та його наслідками.

У момент спалаху гніву важливо усвідомлювати, що з вами відбувається. Для цього треба вести своєрідний внутрішній діалог та задати собі питання: Яку інформацію несе ця емоція? Про що свідчить мій гнів? Що насправді відбувається у цій ситуації? Непросто, потрапивши в емоційну хвилю, пригальмувати та згадати про питання. Як тільки починаєте емоційно вмикатися, рахуйте до десяти, а потім поставте собі ці питання.

### **Заняття 8 «Пригнічення небажаних думок»**

**Мета:** навчитись змінювати власне мислення .

Вправа спрямована на подолання рецидивних тривожних думок, котрі ще не є нав'язливими. Варто знаходитись в місці, де людину ніхто не буде чути. Дієвим способом подолання нав'язливих думок – раптовий переляк.

Як приклад можна використовувати будильник. Необхідно зосередитись на власній негативній думці і коли задзвонить будильник вигукнути слово «стоп!», після цього рекомендовано старатись не думати ні про що, протягом 30 сек. Повторювати вправу слід по мірі виникнення негативних думок.

### **Заняття 9 «Розвиток упевненості в собі»**

**Мета:** розвиток впевненості у собі та власних силах

Могутньою внутрішньою силою та корисною звичкою є впевненість у собі.

До технік, що розвивають упевненість в собі відносять техніки прямої дії, що спрямовуються на знищення негативних емоцій. Власне можна використовувати техніку пошуку щасливих періодів життя, наповнення особистості кольором впевненості.

Для доведення ефективності тренінгової програми було проведено контрольний зріз. Перевіримо ефективність розробленої та застосованої програми.

Під час проведення програми ми задіяли 36 студентів, тож пропонуємо розглянути матеріали, що доводять ефективність програми.

Згідно методики Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова відсоток зниження рівня тривожності склав 30 %. Це свідчить про ефективність розробленої нами програми. (рис. 3.2)

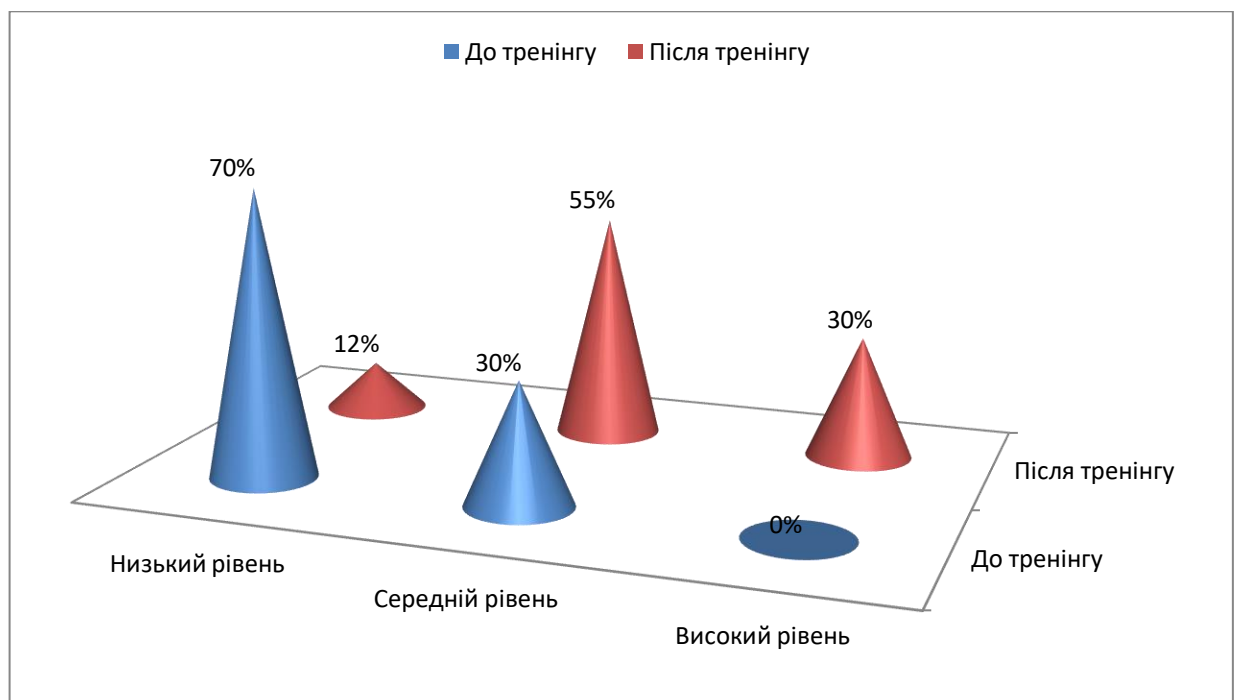


Рисунок 3.2. Показники студентів за методикою «Опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)»

Щодо методики «Шкала тривожності» Тейлора, адаптація Немчин, то рівень тривожності знизився на 50 %.(рис.3.3), що вказує на ефективність здійснених впливів.

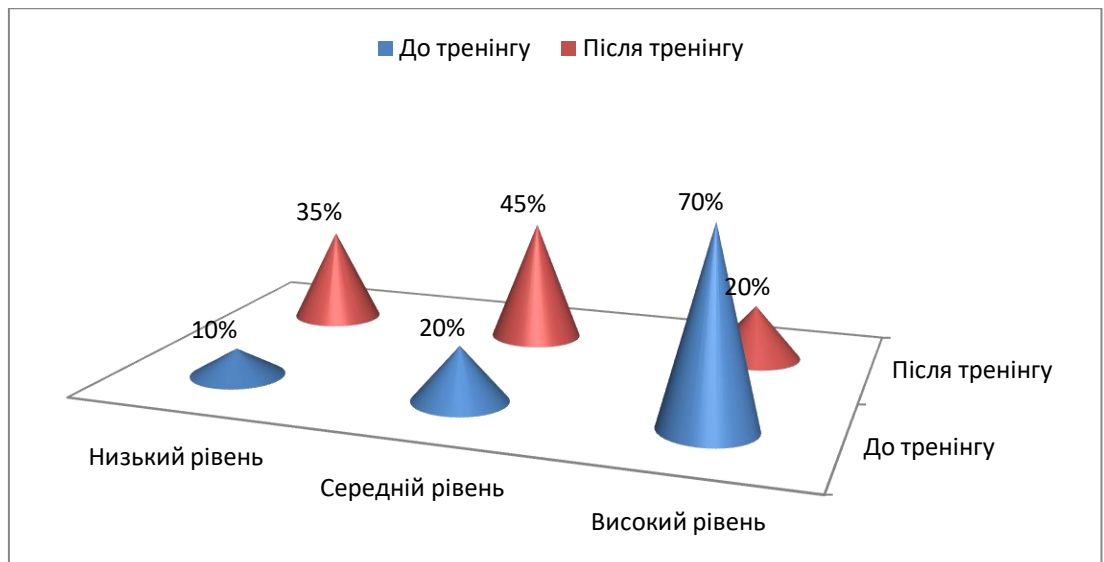


Рисунок 3.3 Рівні тривожності за методикою «Шкала тривожності»  
(Шкала Тейлора, адаптація Немчин)

Згідно аналізу рисунків ми простежуємо позитивну тенденцію зменшення тривожності.

Зазначена програма спрямована на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне ставлення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе.

### Висновки до розділу III

Розвиток стресостійкості в студентському віці включає самоактуалізацію, яка виступає процесом розкриття особистого потенціалу та результати даного процесу під виглядом психологічного благополуччя та особистісної зрілості.

Процес розвитку стресостійкості студентів відбувається під час фахового навчання, де здійснюється:

- адаптування до нового соціального статусу;
- відбувається засвоєння фахових умінь та навичок.

Саме орієнтування на особистісне становлення студентів, на формування їх психологічного благополуччя лежить в основі сучасного

підходу до проблеми формування стресостійкості, що, в свою чергу, виявляється у сформованих уміннях і навичках протистояти стресам.

Для подолання високого рівня стресу у студентів в період воєнного стану нами розроблено програму корекції. Її метою є: допомогти студентам знизити рівень тривоги, подолати негативні емоційні стани, розвивати навички емоційної саморегуляції, навчитися контролювати свою поведінку та впливати на неї досягти оптимальних емоційних станів.

Програма складається з 9 занять, тривалістю 90 хвилин.

Після проведення програми нами проведено повторне дослідження з повторним використанням діагностичних методик. Результати, котрі ми отримали, доводять ефективність розробленої нами програми.

## ВИСНОВКИ

Описано підходи до тлумачення стресу та стресостійкості в психологічній літературі та розглянуто психологічні особливості прояву стресу.

Стрес являється деяким напруженням, неспецифічною реакцією організму, який відповідає на подразник дуже сильної дії, яка йде ззовні і перевищує норму відповідної реакції нашої нервової системи.

Причини, через які може виникнути стрес, різні, проте людський організм реагує біохімічними змінами, які є стереотипними, їх мета - впоратись з подразненням. Кожна нова вимога своєрідна і специфічна.

Стрес є адаптаційним синдромом, він може впливати на організм різними способами. В одних випадках організм може мобілізуватись, зібрати всі свої внутрішні ресурси і здійснити діяльність, яку б людина не змогла виконувати при звичайних умовах, і водночас в окремих випадках в функціонуванні організму виникає повна дезорганізація, навіть до ступору.

Психологічний стрес може запускатися не лише реально діючими, але й вірогідними подіями, котрі ще не відбулися, але настання яких суб'єкт боїться.

Психологічний стрес являється тим різновидом континууму стресових станів, котрі відносять до сфери негативних та позитивних почуттів та емоцій. Існує багато форм та видів проявів психологічного стресу, характерною особливістю є те, що вони залежать саме від особистісних якостей людини, особливостей сприйняття, досвіду, освіти.

Стресостійкість людини залежить від оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій.

Детермінантами стійкості до стресу виступають структурні компоненти особистості такі як: спрямованість, досвід, психічні процеси, темперамент, характер та здібності.

Стресостійкість молодшої людини проявляється в здатності адаптуватися до стресових ситуацій зберігаючи ефективність власної життєдіяльності. Адаптація може приймати форму протидії стресогенну, уникнення або пристосування до впливу стресу.

В умовах воєнного стану зростає необхідність формування стресостійкості, як базової умови вирішення життєвих задач без шкоди для власного життя.

Загальний рівень стресостійкості може залежати від навичок самоконтролю, здатності адекватно оцінювати ситуацію, здатності знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях, не занурюючись у стан стресу.

Стресостійкість студентів значною мірою залежить від психолого-педагогічної допомоги, підтримки сім'ї, що має спрямовуватися на:

- формування емоційної стійкості;
- планування та організація власного життя та досягнення поставлених цілей;
- створення особистого досвіду подолання труднощів

Тобто, стресостійкість у студентів - комплексна властивість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності.

Провели емпіричне дослідження особливостей стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.

Логічним кроком в роботі було визначення рівнів та показників стресостійкості студентів в умовах воєнного стану, нами обрано наступний діагностичний інструментарій:

- Опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова).
- Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація Немчин).
- Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард).

Простежується, що значна частина студентів має помірний рівень емоційних переживань. Наявність сильно виражених негативних емоцій в окремих респондентів вимагає уваги та можливої психологічної підтримки.

Більшість респондентів відчувають помірні та виражені тривожно-депресивні емоції, що може вказувати на необхідність заходів щодо зниження рівня стресу та підвищення емоційної підтримки.

Виявлено, що існує статистично достовірний негативний зв'язок між стресостійкістю і тривожністю, що вказує на наступне: при зростанні показників стресостійкості будуть знижуватися показники тривожності, і навпаки, при зниженні показників стресостійкості буде зростати рівень тривожності.

Як показують результати, студенти потребують допомоги, тож ми розробили програму корекції негативних проявів.

1. Розробили програму, спрямовану на розвиток стресостійкості студентів в умовах воєнного стану і перевірити її ефективність.

Метою програми є: допомогти студентам знизити рівень тривоги, подолати негативні емоційні стани, розвивати навички емоційної саморегуляції, навчитися контролювати свою поведінку та впливати на неї досягти оптимальних емоційних станів. Програма складається з 9 занять.

Зазначена програма спрямована на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе. Програма довела нам свою ефективність через те, що після її впровадження у студентів зменшилися прояви рівня тривожності та збільшився рівень стресостійкості.

Тож ми можемо зазначити, що робота над розвитком стресостійкості у сучасної молоді можлива лише у разі комплексного використання профілактично - розвивальних вправ, розвитком позитивного ставлення до ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації.

Отже, зважаючи на результати після впровадження даної програми і на те, що показники рівня тривожності знизились на 50% можемо стверджувати, що програма розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного стану є ефективною.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аландаренко, Ю. Духовний розвиток особистості: семінар-тренінг для педагогів. *Психолог*. 2015. № 1. С. 34–36.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2007. 38 с.
3. Байєр, О. О. Специфіка контексту як фактор травматизації жертв соціальних утисків : *матер. Всеукр. наук.-практ. конф.* Полтава, 2013. С. 9–14.
4. Буковинський, А. Й. Підмінені цінності. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2012. № 4. С. 87–92.
5. Галецька, І. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
6. Горяна, Л. Методичні рекомендації до теми «Стрес та його чинники. Адаптація людини до стресу» (8 клас ). Харків : Рідна школа, 2009. С. 59–63.
7. Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)  
[http://ni.biz.ua/7/7\\_9/7\\_96096\\_metodika--differentsialnie-shkali-emotsiy-po-k-izardu.html](http://ni.biz.ua/7/7_9/7_96096_metodika--differentsialnie-shkali-emotsiy-po-k-izardu.html)
8. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге видання / За заг. ред. проф. І.Д. Зверевої. Київ, Сімферополь : Універсум. 2013. 513 с.
9. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С. Д. Максименка. Київ : Форум, 2000. 158 с.
10. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 321 с.
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
12. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. Харків, 2017. С. 90–94.

13. Калошин В. Ф. Стрес у педагогічній діяльності: сутність і подолання. Харків, 2008. С. 107 – 220.
14. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : 2020. № 1 (54). С. 104–110.
15. Коломієць Л. І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.
16. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : Право, 2010. С. 210–218.
17. Корольчук, М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.
18. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2009. 32 с.
19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
20. Кризи життєвого простору особистості, сім'ї та соціальних інституцій : *матеріали Всеукр. наук.-практ. Конф.* Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2013. 250 с.
21. Максименко, С. Д. Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та Шкала професійної завантаженості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 5. С. 34-40.
22. Максименко, С. Д. Горизонти психологічної науки XXI століття. Київ, 2019. № 1 (102). С. 44–54.
23. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2007. Т.7, вип. 10. С. 178–183

24. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 16 с.
25. Мостовий І. Психотравматичні ситуації. *Психолог*. 2010. № 41. С. 3–6.
26. Назаренко, К. Стрес і стресостійка поведінка. *Психолог*. 2012. № 6. С. 43–47.
27. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті. *Збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології*. Львів: ДУВС: Ліга-Прес, 2013. 90 с.
28. Олійников, О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр.* Харків : НУЦЗУ, 2012. Вип. 12, ч. 2. С. 25–33
29. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 85- 94.
30. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. Харків, 2004. № 617. С. 96–100.
31. Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація Немчин). (<https://psychosoma.com/testirovanie-na-trevozhnost-shkala-tejlor/>) .
32. Опитувальник на визначення стресостійкості (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова).  
[http://poippo.pl.ua/\\_NEW/pidrozdily/CPPSR/vydavn\\_diyalnist/Organizaciyno-metod\\_sprovid\\_diyalnosti\\_fahivtsiv\\_sluzhby.pdf](http://poippo.pl.ua/_NEW/pidrozdily/CPPSR/vydavn_diyalnist/Organizaciyno-metod_sprovid_diyalnosti_fahivtsiv_sluzhby.pdf)
33. Охременко О. Р. Постстресові розлади. Київ : Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.

34. Павленко В. М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2004. С. 105–111.
35. Петрова, Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. Київ : 2016. С. 29–34.
36. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
37. Психологічні чинники конфліктної поведінки особистості : методичні рекомендації для самостійної роботи. Полтава, 2012. 55 с.
38. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.
39. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2004. Т.6. Вип. 7. С. 155– 162.
40. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
41. Розов, В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ : Кондор, 2007. С. 41–52.
42. Розов, В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. №11. С. 41–48.
43. Розов, В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. Т.8. С. 14–19.
44. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
45. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2004. Т.6. вип. 7. С. 155– 162.

46. Сафін О. Д., Ярошок Ю. В. Стрес як категорія психологічної науки. *Збірник наукових праць НАПВУ*. Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 1999. №8. Ч.2. С. 172–175.
47. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9(2). С. 314–315.
48. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2011. 272 с.
49. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. Київ : ЗНУ, 2017. С. 165–176.
50. Філіппова, І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №8. С. 48–56.
51. Харченко, А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2018. Вип. 58. С. 67–79.
52. Хижняк, С. Психосоціальний стрес: прояв та реалізація. Київ : Право, 2009. С. 3–4.
53. Хімеон, Н. Стрес та його особливості. Відкрите заняття для педагогів, заступників директорів. Луцьк : 2008. С. 3–6.
54. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: *матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу*. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.6
55. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: навч. посібник. Київ: «Наукова думка», 2000. 191

56. Чеверда, Т. А. Стресс – валеологічний аналіз: зб. наук. праць Кіровогр. держ. пед. ун-ту ім. В. Вінниченка. Кіровоград, 1999. С. 158–163.
57. Чередниченко, О. М. Енерго-емоційна корекція як засіб підвищення стресостійкості безробітних. *Актуальні проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Дніпропетровськ, 2012. С. 139–140.
58. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. Київ : Гнозис, 2008. С. 92–98
59. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці.*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. С. 143–148.
60. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. Київ : Здоров'я, 2005. 120 с.
61. Betancourt T. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict: Protective Processes and Pathways to Resilience. *International Review of Psychiatry*. 2008. Vol. 20 (3). P. 317– 328
62. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* / S. Folkman. - Oxford: Oxford University Press, - 2011. - P. 453–462.
63. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress / S. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. - 2006. - № 1(3). - P. 160-168.
64. Selye H. 1976. *Stress in health and disease*. Butterworth's, Inc. Boston.
65. Wessells M. Children and Armed Conflict: Introduction and Overview. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2016. Vol. 22 (3). P. 198–207.

## ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1

Показники рівня стресостійкості студентів за методикою Н. Киршева,

Н. Рябчикова

№ п-п	Стресостійкість		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	47		
2	48		
3	50		
4		36	
5		36	
6	49		
7	47		
8		44	
9	50		
10	47		
11		44	
12	49		
13	45		
14	51		
15	47		
16		42	
17		42	
18	49		
19	47		
20		42	
21	47		
22			32
23	48		
24		43	
25	47		
26	45		
27		42	
28	48		
29			
30	50		
31			32
32	47		
33	51		
34		40	
35	45		
36	45		