

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРИ ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ПІД ЧАС ДІЇ ОСОБЛИВОГО РЕЖИМУ
ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

На здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка

II курсу, курсу 07- 231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми

«Психологія»

Ірина БОРЩАК

Керівник канд. психол. наук

Руслана БІЛОУС

Івано-Франківськ

2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1 Поняття психологічної стійкості, її складові та особливості..	8
1.2 Психологічні проблеми студентської молоді під час воєнного стану в Україні.....	14
1.3 Робота психолога у закладах освіти з особами, що постраждали під час воєнного стану.....	18
Висновки до розділу I.....	21
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	23
2.1 Визначення вибірки, бази та етапів дослідження.....	23
2.2 Емпіричне дослідження психологічної стійкості.....	28
Висновки до розділу II.....	34
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....	36
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	36
3.2 Складання корекційної програми на підвищення рівня психологічної стійкості осіб, які навчаються у вищих навчальних закладах.....	45
3.3 Перевірка результативності проведеної корекційної програми на підвищення рівня стресостійкості.....	48
Висновки до розділу III.....	58
ВИСНОВКИ.....	60

	3
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	68
Додаток А.....	68
Додаток Б.....	82
Додаток В.....	88
Додаток Г.....	93
Додаток Д.....	98
Додаток Е.....	103

ВСТУП

Актуальність теми. Психологічний стан українського студентства внаслідок війни значно погіршився. Війна створила в Україні важкі умови життя, що позначилося на ментальності громадян, особливо тих, хто перебуває територіально близько до воєнних дій. Багато із них мають родичів чи друзів, які беруть участь у бойових діях, що створює додаткові негативні емоції – страх і тривогу за близьких. Актуальними стають також і переживання за власне життя та здоров'я, майно, оскільки повітряні атаки доволі часто охоплюють всю територію країни.

Крім того, економічна незахищеність і високий рівень безробіття можуть збільшити відсоток спеціалістів, які мають вищу освіту, але перспектив працевлаштування, безпеки роботи та добробуту у них немає. Це теж справляє свій негативний вплив на психологічний стан людей.

Наша держава з першого дня впровадження воєнного стану надає допомогу та підтримку студентам, людям похилого віку та будь-яким особам, які цього потребують. Проте тієї кількості різного роду програм та тренінгів, спрямованих на корекцію різних видів проблем, що проводяться на державному рівні, не вистачає, що і може призвести до погіршення здоров'я та ускладнень психічного стану, в тому числі студентів, що, у свою чергу, може вплинути на якість знань, отриманих під час навчання.

Дистанційне навчання, запроваджене у воєнний час, вплинуло на здобувачів вищої освіти через відсутність необхідної комп'ютерної техніки та доступу до мережі Інтернет, через що знижується мотивація до навчального процесу і, на жаль, рівень отриманих знань. Крім того, відсутність спілкування з іншими студентами, викладачами може призвести до почуття соціальної ізоляції та поганого психічного здоров'я.

Загальна постановка проблеми. Воєнний стан створює складне психологічне середовище для студентів та викладачів вищих навчальних

закладів. Такі умови можуть призвести до підвищення рівня стресу, тривожності та невизначеності серед осіб, які знаходяться в зоні конфлікту. Це може вплинути на їх психологічну стійкість, здатність до адаптації та здоров'я загалом. Невизначеність щодо майбутнього, страх втрати близьких та загроза особистій безпеці можуть стати джерелом значного психологічного тиску. Особливо важливою є роль підтримки та психологічної реабілітації для збереження психологічної стійкості осіб у таких умовах. Розуміння цієї проблеми є критичним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та забезпечення безпеки та благополуччя учасників освітнього процесу в умовах воєнного конфлікту.

Психологічна стійкість студентів та викладачів впливає на здатність до прийняття рішень та виконання обов'язків, а здоров'я інтелектуальних кадрів є важливою складовою стабільності суспільства в цілому. Розуміння психологічних механізмів реакції на стрес та травматичні події є ключем до побудови ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації. Поширення наслідків війни на освітній сектор може мати далекосяжні наслідки для розвитку суспільства та країни в цілому. Відповідна увага до психологічного здоров'я студентів та викладачів може допомогти у підтримці стабільності й продовженні освітнього процесу навіть у складних умовах. Розуміння проблеми допомагає розробляти інноваційні підходи до психологічної підтримки в навчальних закладах. Це може включати в себе впровадження курсів та тренінгів з психологічної реабілітації та стрес-менеджменту для студентів та викладачів.

Вивчаючи психічну стійкість здобувачів можна зробити висновок що означений феномен займає провідне місце у сучасних дослідженнях. Наукова література щодо цього питання розкривається у роботах О. Глушко., Н. Даниленко, В. Сулім, С. Лукомська, Ю. Білоцерківська, В. Крайнюк., О. Федан., С. Скляр, Ю. Тептюк, Т. Шолубка, С. Лисюк, І.

Нагірнер, А. Вдовиченко, С. Бужинська, З. Сивогракова, А. Даніліч-Скакун, Н. Жигайло, Т. Циганчук, В. Корольчук, М. Шпак, Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький.

У вітчизняній літературі проблемою стійкості до стресів також займалися такі вчені, як О. Омельчук, Грузинська І.М., Когут О.О., Н. Євтушенко, О. Овчаренко, Г. Дубчак, Т. Дудка, серед західних психологів питанням займалися Дж. Еверілл, П. Фресс, Р. Кан, Р. Грін, Б. Вілсон, Дж. Гілтон, С. Палмер, Т. Пікеринг, Р. Фаваз, Д. Томас, П. Дербі.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження: психологічна стійкість здобувачів ЗВО під час дії воєнного стану.

Мета роботи – дослідити рівень психологічної стійкості здобувачів вищої освіти під час дії воєнного стану та визначити фактори, які впливають на її формування.

Для реалізації мети поставлені такі **завдання**:

- 1) на основі теоретичного аналізу наукової літератури визначити зміст поняття «психологічної стійкості» та її чинників;
- 2) віднайти напрями допомоги здобувачам вищої освіти з проблемами психологічного характеру;
- 3) провести емпіричну діагностику рівнів розвитку стресостійкості;
- 4) розробити рекомендації щодо корекції рівня психологічної стійкості студентів вищих закладів та перевірити їх ефективність.

При написанні кваліфікаційної роботи були використані наступні методи: теоретичні (порівняння, класифікація, абстрагування, конкретизація, систематизація, узагальнення), емпіричні (анкетування, тестування). Було розроблено авторське анкетування «Анкета на визначення рівня обізнаності про психологічну стійкість та ставлення до свого психічного здоров'я для здобувачів освіти вищих навчальних закладів». В ході проведення дослідження були використані такі методики: «Методика визначення стресостійкості та соціальної

адаптації Т. Холмса і Р. Раге», методика «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Зунга адаптована Т. Баклошовою, опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»

Наукова новизна одержаних результатів. У роботі *обґрунтовано* специфіку психологічної стійкості та її сутність; *сформовано* визначення поняття «психологічна стійкість»; *доведено*, що психологічна стресостійкість є вагомою частиною психологічного здоров'я людини, яке потрібно підтримувати, особливо під час дії воєнного стану; *показано*, що стрес є реакцією на пережиті події, які відображаються в будь яких життєвих ситуаціях.

Практичне значення результатів дослідження полягає у їх можливому використанні в практиці психологічної роботи для розробки рекомендацій та профілактичних заходів щодо збереження психологічної стійкості студентів у вищих навчальних закладах під час воєнного стану. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть застосовуватись при викладанні дисциплін з психології у різних навчальних закладах будь-якого типу: «Психологія стресу», «Психологічна корекція», «Загальна психологія».

Апробація роботи і публікації. Результати дослідження обговорювались на засіданні кафедри психології, висвітлено у збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (випуск XXIII, жовтень 2024 р.) та на засіданні кафедри психології 6 від 14.11.2024 р..

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів (які містять підрозділи), висновків, списку використаних джерел, яких налічується сорок вісім та 6 додатків на 19 сторінках. Повний обсяг роботи 108 – сторінок, з них основний обсяг – 69 сторінок. Робота містить сім діаграм та таблиці в додатках.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1 Поняття психологічної стійкості, її складові та особливості

Для детального вивчення проблеми нашого кваліфікаційного дослідження дамо визначення поняттю психологічної стійкості. Д. Кравцов визначає психологічну стійкість як одну із характеристик особистості, що допомагають переносити без збитків для себе та долати наслідки негативних та екстраординарних ситуацій, підвищуючи соціальну зрілість та рівень адаптації до змін. Наявність певного рівня стресостійкості прямо корелює із рівнем адаптивного потенціалу, який і допомагає формувати можливості виходу із негативних обставин [16].

Г. Варіна по-іншому визначила це поняття як складне явище, що об'єднує у собі 4 основних компоненти: стійкість, стабільність, резистентність та врівноваженість, що діють на всіх рівнях функціонування людини – біологічному, психологічному та соціальному та допомагають долати життєві труднощі та справлятися із несприятливим тиском або обставинами [5]. Охарактеризуємо кожен із компонентів окремо. О. Апанович [1] так охарактеризувала функціональні призначення цих компонентів.

Стійкість є сукупністю адаптаційних процесів та включеністю особистості у збереження погодженості основних своїх функцій для їх стабільного виконання. Стійкість є прихильністю вибраним ідеалам і цілям. Вона можлива за умови екзистенціальної визначеності – переживання задоволення своїх основних потреб, при цьому зворотне явище, коли людина не відчуває задоволення своїх основних потреб, носить назву екзистенційної невизначеності, також у це поняття входять незадоволеність самореалізацією, відсутність привабливих для

конкретної людини цілей у житті, відсутність сенсу життя. Особливості задоволеності життям та своєю діяльністю залежать від того, які потреби є для людини основними в ієрархії – самореалізації, самовираження та самоствердження (вищі потреби) чи безпеки та прийняття (нижчі потреби).

Ступені прояву реакції людини на психологічні подразники та регуляція активності відповідно до значення певної події у житті співвідносяться із рівнем розвитку урівноваженості. Також вона допомагає утримувати необхідний рівень напруги, що дозволяє не порушувати межі прийнятого та не руйнувати організм [24].

Здатність опиратися негативним особистісним психологічним факторам регулюється резистентністю [13]. Складовими резистентності є особистісна та індивідна самодостатність, яка означає відсутність різного роду залежностей, наприклад, хімічної або наркотичної [1].

Стабільність у психології не означає повну застиглість, для її розвитку необхідно мати навички саморозвитку. Стабільність виконання діяльності не виключає наявності гнучкої структури функцій. У поняття стабільності входять такі основні підструктури, як: надійність у професійній діяльності, стабільність функціонування. Рівень психологічної стійкості особистості виявляється у професійній сфері як професійна діяльність та надійність працівника, професіонала [24].

У сучасній науці можна виділити кілька течій, що представляють основні наукові погляди на проблему психологічної стійкості за провідним її компонентом. Представники першої течії вважають провідним когнітивний компонент, другі ж основним виділяють мотиваційний або емоційно-вольовий компонент, третій науковий напрям пропонує нам розглядати психологічну стійкість як сукупність компонентів, що діють разом та забезпечують стійкість людини до різного роду життєвих ситуацій. Далі розглянемо основні фактори психологічної стійкості. Е. Кроуфордом, А. Мастеном та М. Райтом були

виділені такі фактори: наявність у людини когось, хто турбується та підтримує людину у важких ситуаціях або при прийнятті складних рішень, причому це можуть бути люди з родини або поза нею. Наступним та не менш важливим є фактор наявності навичок комунікацій, які слугують для вирішення проблем, до таких видів комунікацій можуть належати пошук альтернативних або ж компромісних рішень у різних завданнях [7]. Не менш важливими, на їх думку, виступають також екологічні та індивідуальні фактори, здатність до управління почуттями та імпульсами, сильними емоційними реакціями, позитивний погляд на себе, здатність складати реалістичні плани та робити реалістичні кроки до їх здійснення [7].

Досить різняться погляди вчених на питання психологічної стійкості: Н. Гермезі та А. Мастен класифікують стійкість як процес, здатність та результат адаптації до загрозливих обставини [33]. За К. Рахімі, це явище виступає як результат природної адаптації, який підвищує здатність досягати успіху та подолати загрозу, що діє через подолання загроз у минулому [33]. Стійкість у працях цього вченого розглядається як здатність повернутися до початкової рівноваги або більш високого рівня рівноваги у загрозливих або морально важких умовах. За М. Воллером, вона є позитивною реакцією людини на несприятливі умови та труднощі [15]. Інші дослідники вважають, що психологічна стійкість тісно пов'язана із поведінкою та емоційними проявами та є здатністю оптимально підтримувати рівень контролю організму відповідно до умов середовища. Серед дослідників панує думка, що психологічна стійкість як вид відновлення викликає позитивні когнітивні та емоційні ефекти. Багатьма дослідженнями було доведено, що люди і високим рівнем психологічної стійкості мають вищий рівень самооцінки та частіше відчувають позитивні емоції та мають вищий рівень сумісності з іншими порівняно з людьми із низьким її рівнем. Щодо структури психологічної стійкості, то вона складається із 2 різних частин: переживання різних

труднощів (сюди можна включити види невдач), позитивний результат, не дивлячись на всі негаразди, як приклад тут можна навести позитивну життєву компетентність, уникнення різного роду психологічних розладів [8].

Психологічна стійкість має таку визначену функціональну структуру, що складається із таких компонентів: афективний, що означає здатність регулювати свої емоційні реакції, процеси та стани, налаштовуючи себе на емоційну стабільність, когнітивний – здатність до раціональної розумової оцінки ситуації, поведінковий – застосування ефективних копінг-стратегій для подолання дії стресорів на організм людини.

Існує також інша трохи ширша класифікація складових психологічної стійкості, у якій виділені такі компоненти, як психофізіологічний, особистісний, до якого входять локус контролю, самооцінка особистості, мотивація та я-концепція, емоційний та поведінковий. Детальніше розглянемо кожен із них.

Почнемо із психофізіологічної складової стресостійкості: вона відповідає за витривалість, емоційний тонус, точність, надійність, вияв особливостей нервових процесів, вияв комплексу конституційно-фізіологічних характеристик [29].

Емоційна складова характеризує емоційну реакцію людини на стреси та відповідає за здатність керувати своїми реакціями під час або після дії стресора, тому часто досліджують час появи у людини стресогенної реакції під постійної дії стресора, а також силу його дії. Дія стресора може призводити до двох типів реакцій: реагування або протидія реагуванню. Вчені виділяють дві складові у емоційній стресостійкості – низьку тривожність та емоційну стійкість [29].

Наступною складовою у цій класифікації виступає особистісна, де вплив на стресостійкість мають такі основні особливості людини: локус контролю, самооцінка, мотивація досягнення, сформованість Я-

концепції, особистісна саморегуляція. Мотивація стресостійкості є системою психологічних чинників та факторів, що впливають на активність діяльності. Мотиви, зокрема, дозволяють обирати певні види діяльності, що є сферою цікавості особи. Система домінуючих мотивів дозволяє долати перешкоди у діяльності [9].

Важливу роль у особистісній складовій стресостійкості відіграє вид локусу контролю. При наявності внутрішнього (інтернального) локусу контролю особистості людина є більш ініціативною та самостійною, легше долає перешкоди. Зовсім протилежною є ситуація, коли домінуючим є зовнішній локус. В такому випадку проявляються безініціативність, лінь, слабкість та перекладання відповідальності із себе на інших, що в подальшому може призвести навіть до розвитку захворювань психогенного характеру [22].

Наступним показником, що належить до особистісної сфери є самооцінка особистості. Адекватний рівень самооцінки дозволяє ефективно використовувати власні ресурси для саморегуляції та досягнення. Завищена самооцінка сприяє боротьбі зі стресом, але не дає можливості об'єктивно оцінити ситуацію. Низька ж самооцінка знижує опір до стресів, а також не дозволяє ефективно проаналізувати складні ситуації [18].

Я-концепція, що визначає конструктивні засоби подолання стресу та вміння керувати собою також відіграє важливу роль у функціонуванні особистісного компонента стресостійкості. У випадку несформованої я-концепції знаходиться на низькому рівні або не формується психологічна стійкість [22].

Останньою є поведінкова складова: стресостійкість залежить від перетворюючих стратегій та прийомів пристосування до стресових ситуацій. Засобом подолання стресу тут стає копінг-поведінка, яка поділяється на конструктивну (планування, самоконтроль, пошук соціальної підтримки), неконструктивну (конфронтація, уникнення,

дистанціювання) та відносно конструктивну (позитивну переоцінку, прийняття на себе відповідальності) [29]

Основним ядром психологічної стійкості людини є комплекс суб'єктних утворень, що забезпечують адаптивність щодо впливу деструктивних стресорів. Формування достатнього рівня психологічної стійкості є важливою умовою майбутньої професійної діяльності будь-якого фахівця, оскільки на роботі йому доведеться часто стикатися із нестандартними та стресовими для себе ситуаціями. Процесу формування такої якості притаманні певні особливості, до яких належить цілісність, динамізм та стійкість. У сучасній психологічній науці при вивченні психологічної стійкості найактуальнішими вважаються дослідження емоційної стійкості, оскільки вона є одним із основних компонентів діяльності, а сама особистість психолога часто виступає еталоном. Найцікавішим напрямком в контексті теми нашої роботи стає вивчення професійних та особистісних якостей професіоналів зі сфери роботи «людина-людина», до якої належать, зокрема психологи. Дослідженнями було виявлено кореляційний зв'язок між рівнем професійної діяльності та наявністю у них певних особистісних якостей. Ж. П. Сартр, К. Роджерс, З. Фрейд, Ф. Перлз, К. Юнг та першими почали досліджувати особистісні якості психолога [9].

Сьогодні вважається, що до таких належать: конгруентність, автентичність, розвинене мовлення, безоціночне ставлення до клієнта та його почуттів, емоційна стабільність, яка має спиратися на повагу до клієнта. Сучасною тенденцією дослідження особливостей психологічної стійкості є наявність у науковій літературі праць лише про окремі емоційні особливості психологів, але цілісних методів діагностики психологічної стійкості дуже мало [8].

1.2 Психологічні проблеми студентської молоді під час воєнного стану в Україні

У цьому підрозділі ми розглянемо основні психологічні проблеми, з якими довелося стикнутися студентам під воєнного стану в Україні. Тож як же впливає на психологічну стійкість воєнний стан? Основним фактором впливу на психологічний стан людини під час війни є критичні ситуації, тобто ті ситуації, коли людина не може задовільнити свої внутрішні потреби, до яких належать мотиви та бажання.

Критичною життєвою ситуацією називають ситуацію, яку студент переживає емоційно тяжко та яка потребує від людини певного вирішення, наприклад, під час дії воєнного стану це може бути біженство або втрата житла, тобто ті випадки, які людина не може розв'язати за допомогою свого стандартно прийнятого способу вирішення питань. Саме тому для вирішення їй необхідно залучати нові психологічні ресурси або шукати нові способи та шляхи. На здатність переносити різні труднощі впливає широкий спектр різноманітних факторів, наприклад, соціальне виховання гени, здоров'я та багато інших. Розглянемо специфіку впливу критичних ситуацій на психологічну стійкість у віці навчання у вищому навчальному закладі [9].

Як відомо, навчання в університеті завжди було стресовою для людини ситуацією, оскільки воно пов'язане із додатковими навчальними навантаженнями, саме тому у багатьох представників студентської молоді спостерігається порушення мотиваційної, поведінкової, емоційної та когнітивної сторони діяльності. Психологи-дослідники Н. Жигайло та Т. Шолубка вивели таку класифікацію стресорів за впливом у віці здобуття вищої освіти – навчальні, особисті та спричинені дією воєнного стану в країні. До навчальних належать: перевантаження або недовантаження по навчанню, конфлікти із одногрупниками, велика кількість незданих завдань, лабораторних, індивідуальних завдань,

відсутність балансу між робочим та особистим часом, необхідність опрацювання великої кількості інформації, швидкі темпи здачі заліково-екзаменаційної сесії, вибір професії, яке не цікава та не потрібна студентів за бажанням батьків або родичів, переживання за оцінку за екзамен, конфлікт ролей, страх бути відрахованим через низькі бали, нестійкий навчальний розклад, дефіцит часу [12].

До чинників, що спричинені воєнним станом відносять: порушення сну, тривогу, зменшення бажання комунікувати з людьми, перебування в бомбосховищі, страх за свою безпеку, перепади настрою, паніка під час оголошення повітряної тривоги. До особистих стресогенних чинників входять такі, як незадовільні умови проживання чи праці, сварки та непорозуміння з батьками, небажання втратити престиж у групі або серед однолітків, погана психологічна атмосфера на робочому місці, низька або нестабільна самооцінка, простуда або сезонні захворювання, недостатня кількість сну [12].

Наступним важливим для нашого кваліфікаційного дослідження є питання факторів, які впливають на психологічну стійкість. Задля її збереження у людини виникає потреба в пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які допомогли б справлятися зі складними ситуаціями. Соціальна природа людини обумовлює широку роль соціальних факторів у збереженні психологічної стійкості. Фактори збереження психологічної стійкості поділяються на групи: до 1 групи належать соціальні фактори (гарне соціальне оточення допомагає долати критичні ситуації), наступною є психологічна обізнаність особистості, у якій виділяють окремо психологічну освіченість та культуру, матеріальні ресурси включають в себе низький або високий рівень доходу, який відповідно впливає і на психологічне самопочуття та впевненість у завтрашньому дні, інформаційні – підбір методів для досягнення своєї мети, фізичні – здоров'я та ставлення до нього.

Отже, можемо зробити висновок, що на ефективність подолання

негативного впливу наслідків впровадження воєнного стану впливу всі види ресурсів, що слугують для підтримання психологічної стійкості, до яких належать матеріальні, соціальні, психологічної компетентності, фізичні, також ефективним є застосування методів імітаційного моделювання та психічного тренування. Далі розглянемо основні складнощі навчального процесу студентів, що впливають на їх психологічний стан.

Основною особливістю сучасного процесу навчання є його дистанційний формат, що вимагає від сімей та студентів наявності стабільного електроживлення та підключення до інтернет-мережі, що є ускладненням через масове руйнування енергетичної та житлової інфраструктури, що особливо помітно у східних та південних областях.

Можна виділити таку низку проблем, що ускладнюють психологічну адаптацію, а відповідно і знижують стійкість здобувачів освіти до негативного психологічного впливу: використання дистанційних технологій викликає утруднення, недостатній рівень комп'ютерної грамотності, низький досвід самостійного застосування сучасних освітніх платформ, втрата мотивації до досягнення високих результатів навчання, тобто у молодих людей часто змінюються пріоритети та виникає необхідність шукати роботу у зв'язку із ситуацією в країні, співвідношення видів навчальної діяльності: все більше інформації виноситься на самостійне вивчення, також обмежується доступ до навчальних посібників та інших дидактичних матеріалів, не рідкісним явищем є дискримінація студентів, що мають статус внутрішньопереміщеної особи у місцях, куди вони переїхали із небезпечних зон, відсутність кваліфікованих кадрів у психологічних службах вищих навчальних закладів, до яких на початку повномасштабного вторгнення студенти найчастіше зверталися із такими скаргами, як тривога, панічні атаки, паніка, страхи за власне майбутнє. На теперішній же час згідно із даними досліджень почастишали звернення із

втому, емоційним вигоранням та депресивними станами [21].

То які ж рішення можна запропонувати для підвищення психологічної стійкості та подолання вищеописаних проблем у процесі навчання: впровадження змішаного навчання в тих регіонах, де його дозволяє безпекова ситуація, проведення мотиваційних бесід серед груп із поясненням важливості свідомого засвоєння знань та впливу на майбутнє своєї країни, можливе зменшення навантаження та перенос пар на більш комфортний час, виклад записів пар у вільний доступ, для вирішення ситуації із нестабільним інтернетом можна запропонувати перегляд навчального контенту на альтернативних платформах у зручний час. Дуже актуальним на теперішній час є і підвищення кваліфікації практичних психологів вищих навчальних закладів [21].

О. Ковтун провела дослідження особливостей адаптації, яку проходять учасники освітнього процесу. Критеріями адаптації було обрано такі: технологічний, психологічний, особистісний критерій. Для кожного критерію було виділено окремі показники. Особистісний критерій: саморегуляція та самомотивація, високий рівень концентрації та вміння утримувати її протягом часу, поки йде заняття, свідомо активність та вміння планувати власне навчання, вміння ефективно навчатися поза простором навчального закладу. Технологічний: наявність засобів ІКТ та програмного забезпечення, мотивованість та готовність до самостійного опанування знаннями в форматі онлайн навчання, доступність цифрових ресурсів та вміння самостійно організувати власну роботу у онлайн- просторі, організація свого робочого місця, володіння навичками роботи із засобами ІКТ, активність, яка необхідна для налаштування та користування освітніми онлайн-платформами. Психологічний критерій містить такі показники – втома під онлайн-навчання через кратне збільшення ролі самостійної професійної підготовки, готовність до самоізоляції під час онлайн-навчання, відчуття психологічного благополуччя, відчуття дискомфорту від взаємодії із

одногорупниками та викладачем у онлайн-форматі (за. В. Вінс, Ю. Прудкай, Т. Кузьменко) [6].

Крім, описаних вище зовнішніх чинників на успішність навчання діють також і внутрішні такі, як мотивація досягнень, нервово-психологічна стійкість, силі волі, дисципліна, емоційно-вольова регуляція, наполегливість та інтернальність.

1.3 Робота психолога у закладах освіти з особами, що постраждали під час воєнного стану

Розберемо особливості діяльності психологічної служби у вищому навчальному закладі під час дії воєнного стану. Психологічна служба є системою посад або окремим відділом закладу вищої освіти, що забезпечує соціальний супровід та психологічну допомогу здобувачам освіти, органічно вливаючись у систему психологічної служби освіти України. До складу служби входять соціальні педагоги та психологи, що здобули відповідну фаху освіти. Посадові оклади працівників психологічної служби забезпечуються із кошторису закладу вищої освіти. Діє цей підрозділ відповідно статуту та інших затверджених документів. Мета діяльності психологічної служби: збереження психологічного здоров'я учасників освітнього процесу, формування зрілої свідомої та професійно-орієнтованої особистості студента, підвищення ефективності навчального процесу [11].

Завданнями психологічної служби є: забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника освітнього процесу, сприяння в особистісному та професійному самовизначенні та формування базових навичок побудови кар'єри, поглиблення мотивації до підвищення свого рівня у професії, гуманізація у стосунках навчального та викладацького колективів, підвищення рівня психологічної культури, профілактика девіантної поведінки, особистісних проблем та конфліктів. Функції

підрозділу є такими: діагностична – соціальне та психологічне вивчення особливостей колективів студентів та працівників, моніторинг психічного розвитку тих, у кого виявлено проблеми, вияв причин, що ускладнюють навчання та соціальний розвиток. У часи війни ця функція є досить важливою, оскільки допомагає виявити психологічні травми та пропрацювати їх. Прогностична – дозволяє спрогнозувати подальшу поведінку та дії певного індивіда або соціальної групи та на основі цього розробити зміст на напрями індивідуального розвитку окремого здобувача та групи, виявити перспективи розвитку соціального-психологічної ситуації в цілому по всьому закладу [17].

Реабілітаційна – допомога тим, у кого виявлено кризові ситуації та додаткова поглиблена адаптація до умов закладу вищої освіти, профілактична: дозволяє вчасно попередити та скорегувати прояви девіантної поведінки, проблеми у міжособистісних стосунках, порушення особистісного розвитку та залежності, наприклад, наркоманію та алкоголізм. Функція психологічної просвіти спрямована на підвищення психологічної обізнаності як здобувачів, так і викладачів. Ця функція реалізовується у формі проведення заходів працівниками психологічної служби. Є такі основні форми реалізації діяльності вищеописаного підрозділу: участь у профорієнтаційних заходах для забезпечення свідомого вибору спеціальності абітурієнтами та школярами, здійснення групової та індивідуальної профілактичної, діагностичної та корекційної роботи, захист фізичного та психічного здоров'я та агітація за здоровий спосіб життя, надання професійної допомоги керівникам та ректорату закладу вищої освіти у плануванні процесу навчання, здійснення експертизи та введення в практику інноваційних підходів, координація своєї діяльності із громадськими організаціями та правоохоронними органами, соціальними службами, органами студентського самоврядування, психологічне забезпечення процесу навчання (робота із обдарованою молоддю та молоддю із порушеннями поведінки),

формування у випускників готовності до самостійної професійної діяльності, здійснення соціального та психологічного супроводу студентам, які постраждали від військових дій, знаходять у важких життєвих обставинах або мають особливі освітні потреби. Структура та кількість працівників психологічної служби у вищому навчальному закладі залежить від певних його особливостей, до яких можна віднести кількість контингенту денної форми навчання та наявність інститутів чи підрозділів, бюджету та коштів, закладених на психологічну службу, якості та досвіду роботи кадрового складу підрозділу, кваліфікації спеціалістів. Як відомо, війна широко впливає на психічне здоров'я студентської молоді, яка є активною, творчою та мобільною частиною суспільства. Основними формами роботи із постраждалими від війни для закладів вважаються: індивідуальна та групова робота за зверненням студента, консультування та вебінари на тему психологічного благополуччя, метою яких є озброїти студентів способами стабілізації та заспокоєння, навчання релаксації та медитації. В подальшому після засвоєння цієї інформації респонденти надалі можуть ефективно застосовувати її для подальшої підтримки своєї родини та друзів, що переживають важкі часи.

Висновки до розділу I

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення. Існує три основні класифікації компонентів стресостійкості. М. Варій виділяє соціальний, поведінковий та особистісний компоненти: соціальний пов'язаний із тим, що соціальні новоутворення людини сприяють підвищенню стресостійкості; поведінковий – сукупність набутих у процесі виховання форм поведінки, що дозволяють залучати захисні сили психіки при зустрічі із негативними факторами; особистісний містить у собі вплив структурних особливостей людської психіки. За класифікацією Н. Жук до складових психологічної стійкості входять такі: психофізіологічна, особистісна (локус контролю, самооцінка особистості, мотивація та я-концепція), емоційна та поведінкова. Третя класифікація за М. Августюк виділяє: когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти стресостійкості. За головним компонентом стресостійкості виділяють три наукові течії. Перша на чільне місце ставить когнітивний компонент, друга – емоційний або мотиваційно-вольовий, третя розглядає сукупність коипонентів разом.

Виокремлено розподіл стресорів, характерних для сучасних студентів – навчальні, особисті та спричинені дією воєнного стану в країні. До навчальних належать: конфлікти із одногрупниками, перевантаження або недовантаження по навчанню, велика кількість незданих завдань, індивідуальних завдань та лабораторних, відсутність балансу між робочим та особистим часом, швидкі темпи здачі заліково-екзаменаційної сесії, конфлікт ролей, необхідність опрацювання великої кількості інформації, страх бути відрахованим через низькі бали, нестійкий навчальний розклад, дефіцит часу на себе та свої проблеми. До стресорів, що спричинені воєнним станом, відносять: порушення сну,

тривогу, зменшення бажання комунікувати з людьми, перебування в бомбосховищі, страх за свою безпеку, перепади настрою, паніка під час оголошення повітряної тривоги. До особистих стресогенних чинників входять такі, як незадовільні умови проживання чи праці, сварки та непорозуміння з батьками, небажання втратити престиж у групі або серед однолітків, погана психологічна атмосфера на робочому місці.

Виявлено, що також дуже шкодить адаптації та стресостійкості студентів, зокрема і дистанційна форма навчання та проблеми, пов'язані із нею, оскільки на сьогодні у нашій країні спостерігається великий відсоток руйнувань соціальної та критичної інфраструктури, що призводить до зниження можливостей доступу до електроенергії та виходу в інтернет, що не дозволяє студентам ефективно опановувати навчальні плани. Внаслідок цього підвищується рівень стресу, пов'язаного із навчанням.

Формами роботи закладу освіти із постраждалими від війни можуть бути: консультування за індивідуальним зверненням студента до психолога, проходження тестів на емоційний стан, групові форми психологічної терапії – лекції, заняття, тренінги на розвиток стресостійкості та підвищення самооцінки, виконання рекомендованих психологом вправ залежно від виявленої проблеми студента, індивідуальне пропрацювання психологічних травм, застосування методів релаксації та стабілізації, метою яких є навчити самостійно та ефективно долати стресові ситуації.

РОЗДІЛ II.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Визначення вибірки, бази та етапів дослідження

Для вивчення стану психологічної стійкості здобувачів вищої освіти в сучасних умовах воєнного стану було проведено емпіричне дослідження.

Мета емпіричного дослідження: дослідити чинники, що впливають на психологічну стійкість здобувачів під час воєнного стану.

В процесі проведення емпіричного дослідження перед нами були поставлені **наступні завдання:** визначити вибірку дослідження, виявити соціально-психологічні чинники, що впливають на психологічну стійкість здобувачів ЗВО під час війни, визначити методи та методики дослідження чинників, що впливають на стан психологічної стійкості, провести первинну діагностику рівнів стресостійкості, розробити та провести корекційну програму щодо покращення психологічної стійкості, проаналізувати ефективність проведення корекційної програми на підвищення рівня стресостійкості.

Відповідно до цілей і завдань дослідження було визначені етапи. Емпіричне дослідження проводилося поетапно в період з березня 2024 року по червень 2024 року і включало 3 етапи: 1) на першому етапі емпіричного дослідження (березень 2024р.) було визначено вибірку дослідження, розроблена анкета та визначений комплекс методик, спрямованих на дослідження чинників, що впливають на психологічну стійкість здобувачів ЗВО під час воєнного стану; 2) на другому етапі (квітень 2024р.) нами було проведено емпіричне дослідження; 3) на третьому етапі емпіричного дослідження (травень-червень 2024р.) на основі аналізу отриманих результатів виявлено основні чинники, що

впливають на психологічну стійкість здобувачів ЗВО під час воєнного стану, а також розроблено та проведено корекційну програму щодо її збереження та підвищення та проаналізовано її ефективність.

Вибірку емпіричного дослідження складала молодь до тридцяти років, що за класифікацією Е. Еріксона відповідає ранньодорослому віку. У дослідженні брали участь респонденти, що знаходяться не тільки на території України, а й за її межами, оскільки у зв'язку з воєнною операцією, велика частина здобувачів освіти знаходяться за межами країни, але продовжують навчатися в онлайн режимі.

Вибірка була визначена методом основного масиву генеральної сукупності, якою в нашому дослідженні є здобувачі ЗВО. Загалом прийняло участь у дослідженні сто осіб, серед них п'ятдесят чоловіків та п'ятдесят жінок. Вибірка є репрезентативною, здатна забезпечити необхідну точність результатів.

На першому етапі емпіричного дослідження було розроблена анкета для визначення обізнаності про психологічну стійкість та відношення до стану власного психічного здоров'я (Додаток А).

Питання анкети поділяються на наступні блоки: демографічна характеристика – блок питань, який дає змогу дізнатися загальну характеристику про респондента, а саме їх вік, стать, сімейний статус, освіту, інформування про психологічну стійкість – блок питань дозволяє визначити освіченість здобувачів ЗВО в питаннях психологічної стійкості та відношення до власного психічного та психологічного здоров'я, аналіз стійкості людини у різних ситуаціях – блок питань, в якому описується стан респондента та його розуміння психіки в цілому, відношення до здоров'я – блок питань показує обізнаність здобувачів у правильному підході до того, як допомогти при психологічних порушеннях.

Результати були проаналізовані та інтерпретовані.

Дослідження психологічної стійкості здобувачів вищої освіти у період воєнного стану є критично важливим з багатьох причин. Воєнний

стан може призвести до значних психологічних труднощів, стресу та тривоги у студентському середовищі. Розуміння рівня психологічної стійкості допоможе розробити ефективні програми підтримки для студентів, спрямовані на збереження їхнього психічного здоров'я.

В період воєнного стану студенти можуть стикатися з несподіваними змінами у навчальному процесі, соціальному середовищі та загальному житті. Вивчення їхньої психологічної стійкості допоможе зрозуміти, як вони адаптуються до цих змін та як можна покращити їхню реакцію на стрес.

Дослідження психологічної стійкості дозволить виявити ризики розвитку психологічних проблем серед студентів та розробити інтервенційні стратегії для підтримки їхнього ментального здоров'я.

Розуміння рівня психологічної стійкості у студентському середовищі може сприяти формуванню програм та ініціатив, спрямованих на підтримку студентів та розвиток їхнього особистісного потенціалу в умовах стресу та неспокою.

Отже, дослідження психологічної стійкості здобувачів вищої освіти у період воєнного стану має важливе значення для підтримки їхнього психологічного благополуччя та успішної адаптації до змін у соціальному та політичному середовищі. Воно було проведено внаслідок аналізу статистики психологічного здоров'я людей у період воєнного стану.

На здоров'я населення впливає велика кількість чинників, особливо під час воєнного стану. Тому для цілісного благополуччя кожної людини потрібно детально аналізувати та вивчати проблеми, які пов'язані не тільки з психічним, але й з психологічним здоров'ям. Проведені методики дозволяють націлити увагу на питання, що стосуються саме психологічної стійкості здобувачів вищої освіти.

Діагностичний інструментарій був доповнений психодіагностичними методиками, що дало можливість відповісти на такі питання, як: події з нашого життя впливають на психологічне здоров'я;

виражається емоційний стан людини відповідно до стресу; стресостійкість впливає на наш настрій.

Зрозуміти суть і дізнатись відповіді на вищезазначені питання допомогли такі методики: «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге»; методика «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Зунга, адаптована Т. Баклошовою, опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу».

«Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» направлена на вивчення стресогенної сфери. Ця методика дозволяє визначити ступінь опірності стресу завдяки подіям, які відбуваються в житті і негативно впливають на психологічне здоров'я.

Методика заснована на вивченні залежності захворювань від стресогенних життєвих подій. На основі цього, було створено шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно було встановлено, що сто п'ятдесят балів означають п'ятдесят відсотків ймовірності виникнення певного захворювання, а при результаті в 300 і більше балів – збільшується до 90 %.

Методика складається з 43 питань, які являють собою перелік стресогенних подій, і кожна з них - це певна кількість балів. Основне завдання - позначити ті події, які відбулись протягом останнього року. Підраховані бали визначають рівень соматичних та психічних захворювань.

Отже, метод допомагає оцінити загальний рівень стресу, аналізуючи різні події за певний період часу. Соціальна адаптація теж може визначатися через аналіз реакцій на ці події та загальний рівень адаптації до нових умов.

Методика «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Зунга, адаптована Т. Баклошовою призначена для визначення виразності депресивних станів і станів, подібних до депресії, таких як

субдепресія. Застосовується для швидкої діагностики в масових дослідженнях. Результати аналізуються із врахуванням семи факторів, які включають різні групи симптомів, такі як почуття психічної порожнечі, розлад настрою, соматичні симптоми, симптоми психомоторних розладів, суїцидальні думки та дратівливість/нерішучість.

Методика складається з двадцяти тверджень, які потрібно оцінити за власним почуттям. Бали від одного до чотирьох, які описують стан людини (1 – «ніколи», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «постійно») підсумовуються та переводяться в шкалу за формулою. Всі оцінки поділяються на 4 діапазони: діапазон від 1 до менше 50 балів – для осіб без ознак зниженого настрою на момент дослідження, діапазон 2 – від 50 до 59 балів – для незначного, але помітного зниження настрою, діапазон 3 – від 60 до 69 балів – для вираженого зниження настрою, діапазон 4 – більше 70 балів – для глибокого зниження настрою (субдепресія або депресія).

Отже, дана методика допомагає виявити різницю між різними формами депресії та іншими психічними розладами. Вона надає структурований метод аналізу симптомів та виявлення особливостей, що допомагає здійснювати об'єктивну оцінку стану людини.

Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» визначає рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість відображає комплекс особистісних якостей, які дозволяють людині подолати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, що виникають у зв'язку з професійною діяльністю в умовах змін. Це включає здатність ефективно працювати в умовах напруженого графіку, вирішувати декілька завдань одночасно в обмежених часових рамках і організовувати їх виконання оперативно та розумно.

Опитувальник складається з вісімнадцяти тверджень, та трьох варіантів оцінки – «рідко», «іноді» та «часто». Набрані бали суму за кожне твердження сумується та інтерпретується наступним чином: 43-54 бали –

низький рівень стійкості до стресу; 31-42 – середній рівень; 18-30 – високий рівень. Чим менше число балів, тим вища стійкість до стресу.

Отже, дана методика дозволяє оцінити власну здатність ефективно управляти стресом. Результати такого опитування можуть допомогти краще зрозуміти власну реакцію на стрес та знайти ефективні стратегії для його подолання.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати були піддані якісній і кількісній обробці із застосуванням математичних методів. Для полегшення якісного аналізу та інтерпретації, отримані в дослідженні результати представлені в таблицях і на діаграмах.

2.2 Емпіричне дослідження психологічної стійкості

Емпіричне дослідження психологічної стійкості студентів закладів вищої освіти проводилося із участю 100 осіб, із яких 50 чоловіки та 50 – жінки. Всі вони пройшли анкетування в форматі Google Form на тему обізнаності про психологічну стійкість та ставлення до власного психічного здоров'я. Проаналізуємо та інтерпретуємо результати анкети за блоками.

За I блоком, що містив демографічні питання виявилось, що всі 100% досліджуваних знаходяться у віковому періоді ранньої дорослості за Еріксоном. Щодо сімейного стану, то 64 % досліджуваних відповіли, що вони неодружені і ніколи не були в офіційному шлюбі, 26 % вказали, що живуть із партнеркою або партнером, не було виявлено розлучених та тих, хто перебуває в офіційному шлюбі. 38 % респондентів вказали в анкеті, що у цей період часу проживають в місті, інші 62 % вказали своїм місцем проживання село. У 20 % учасників є неповна вища освіта, у 37% – повна загальна середня освіта, 43 % відсотки мають диплом бакалавра. Із них 35 % тільки навчаються, а 65 % поєднують роботу із навчанням.

Щодо II блоку питань лише 37 % досліджуваних сказали, що знають

правильне визначення психологічної стійкості та змогли назвати його хоча б своїми словами. Інші 63 % назвали лише деякі суміжні із поняттям стійкості характеристики, не маючи змоги дати жодного повного визначення. Зі 100 досліджуваних 54 % респондентів змогли назвати кілька прізвищ вітчизняних та зарубіжних вчених, що вивчали питання психологічної стійкості. Одне прізвище назвали 24 %, інші 22 % не пригадали жодного прізвища. Щодо запитання про складові психологічної стійкості, то із загальної кількості респондентів правильно їх назвати змогли 37 %, лише одну складову назвали 52 % респонденти та взагалі не знають складових психологічної стійкості 11 % від усіх учасників. Достатнім свій рівень обізнаності про психологічну стійкість вважається 63 % респондентів, відповідно недостатню обізнаність відзначили 37 %. Щодо джерел інформування про психологічну стійкість 77 % зі 100 основним своїм джерелом отримання інформації про психологічну стійкість назвали сайти та блоги в інтернеті, ще 22 % досліджуваних у психологічних питаннях звикли радитися із родичами та друзями, у групі не було знайдено тих, хто відвідує практичного психолога та звертається до методичної психолого-педагогічної літератури. Щодо оцінки власного рівня психологічної стійкості, то назвали її високою 32 % респондентів, вище середнього рівня – 25 %, середньою – 16 %, нижче середнього рівня – 13 % та 14 % – низько її оцінили. 67 % досліджуваних вважають, що користуються достатньо об'єктивною психологічною інформацією, відповідно 33% вважають інформацію не досить об'єктивною.

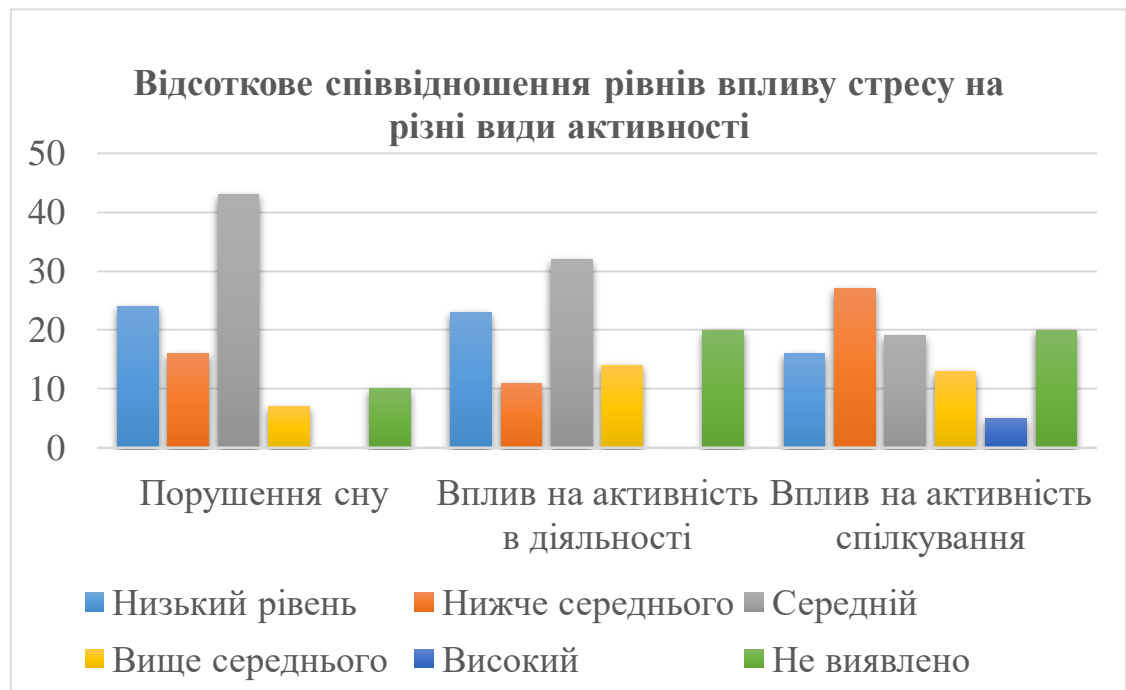
За III блоком питань, що присвячені оцінці власної стійкості до різних життєвих ситуацій, було отримано такі результати: 42 % досліджуваних зі 100 заявили, що можуть сильно стримувати свої емоції у непередбачуваних та негативних для себе обставинах, у 58 % зі ста респондентів групи стримування емоцій знаходиться на середньому рівні. Не було виявлено людей із низьким та дуже високим рівнем стримування.

62 % учасників оцінили швидкість переходу зі спокійного стану до стресу як середню, тобто вони оцінюють себе як не дуже запальних людей. Ще 18 % вказали на дуже швидкий перехід до стресу, тобто високу запальність. На людей із низькою швидкістю переходу від спокійного стану до стресу відповідно припало 20 % вибірки.

Відсотки по відповідях групи емпіричного дослідження про оцінку ступеня прояву стресової ситуації розподілилися так: низький рівень прояву стресової ситуації визначили у себе 10 % опитаних, прояв нижче середнього був відмічений у 12 % випадків, середній прояв припав на 48 % анкет, прояви вище середнього були виявлені респондентами у 22 % відсотках випадків. Високий рівень прояву стресу у себе констатували 8 % досліджуваних. Метою подальших питань III блоку анкети було оцінити самопочуття респондентів при появі стресової ситуації. Для оцінки проявів було виділено три основні аспекти: якість сну, активність у діяльності, активність у спілкуванні. Щодо якості сну виявлено такий відсотковий розподіл: низький рівень прояву проблем зі сном визначили у себе 24 % респондентів, проблеми зі сном нижче середнього ступеня прояву припали на 16 % усіх анкет, середній рівень проявів проблем визначили у себе 43 % досліджуваних, вище середнього ступінь прояву порушень сну у 7 % респондентів, порушень сну високого ступеня взагалі не виявлено, при цьому 10 % від обстежених взагалі не відчувають проблем зі сном. За впливом стресу на активність у діяльності було отримано такі результати: 23 % всіх досліджуваних групи мають низький ступінь вираженості проблем із активністю у діяльності, проблеми нижче середнього ступеня були відмічені у 11 %, середній ступінь вираженості проблеми у себе відмічають 32 % із всіх досліджуваних, ступінь вище середнього виявили у себе 14 % емпіричної дослідної групи, людей із високим рівнем порушень активності у діяльності не виявлено взагалі, 20 % зі 100 вказали, що взагалі не помічають у себе змін активності при стресі. Відсотковий розподіл зниження та підвищення активності у

діяльності є таким: 20 % не помічають змін в активності, у 60 % відсотків активність діяльності знижується, відповідно у дванадцяти відсотків вона підвищується. За впливом стресів на активність у спілкуванні було отримано такий розподіл результатів: 16 % вибірки вказали, що відчувають при стресових ситуаціях низький рівень впливу на комунікативну активність, при цьому 27 % оцінюють вплив негативних психологічних факторів на рівні нижче середнього, на середній рівень порушення комунікативної активності при стресах були оцінені у 19 %, рівень впливу вище середнього виявлено у 13 %, високий рівень впливу на спілкування виявлено у 5 %, відповідно взагалі не відчувають змін комунікації при стресах 20 %. При таких результатах більшість досліджуваних оцінюють зміни комунікативної активності як зниження у 56 %, відповідно 24 % помічають у себе підвищення активності у спілкуванні, а 20 % взагалі не відчувають змін активності спілкування, пов'язаних із стресом. Відсоткові співвідношення рівнів впливу стресу види активності представлені на рисунку 2.1.

Рисунок 2.1



Розподіл рівнів впливу стресу на різні види активності

Далі було поставлене питання, метою якого було оцінити швидкість

власного відновлення після пережитого стресу. По вибірці із 100 обстежених було отримано такі результати: 28 % вказали, що вони швидко відновлюються після стресу, 47 % – із середньою швидкістю, а відповідно 25 % відновлюються повільно. Серед сфер життя найбільше занепокоєння у представників обох статей викликають: особиста сфера (стосунки із родичами, друзями та у колективі), трудова (досягнення необхідного рівня матеріального забезпечення) та навчальна діяльність, що включає в себе успішне виконання завдань, мало хвилює представників емпіричної групи соціально-політичний стан нашого суспільства, що може свідчити про звикання до воєнного стану.

Отримані за III блоком питань результати свідчать про те, що респонденти доволі зацікавлені у власному психічному здоров'ї та вміють його більш менш об'єктивно оцінювати. Також по всіх трьох видах активності були виявлені респонденти, які не відчують її зміни під впливом стресу: впливу стресу на сон не відчують 9% вибірки, змін активності діяльності – 22 %, активності у спілкуванні – 21 % всіх опитаних. Більш детально відсоткові співвідношення рівнів прояву негативних психологічних факторів по кожному виду діяльності описані вище.

IV блок питань було присвячено ставленню до вирішення проблем власного психічного здоров'я. 69% досліджуваних вказали, що вважають доцільним звертатися до спеціаліста за наявності проблеми, відповідно 31% не вважають за потрібне звертатися до психологів. Під час проходження анкетування 39 % респондентів вказали, що на сьогодні не відчують у себе симптомів стресу, відповідно 61 % оцінюють свій стан як стресовий у різних ступенях. Про місця, куди можна звернутися за психологічною допомогою, за результатами опитування знають лише 57 % учасників. Інші 43 % не змогли назвати жодного місця, куди можна звернутися. Такі відповіді можуть свідчити про низький рівень психологічної культури, що є наслідком виховання та соціальної ситуації

у суспільстві в цілому. За результатами проходження чотирьох блоків анкети у групі студентів закладу вищої освіти виявлений низький та середній рівень обізнаності про психологічну стійкість, дещо кращою є ситуація із вмінням оцінювати свій власний психологічний стан та його проблеми. Для цього респондентами за рівнями було оцінено вплив стресу на якість сну, активність у діяльності та активність у спілкуванні. Відсоткові розподіли ступенів впливу стресу на ці сфери діяльності можна переглянути у розділі.

Отже, обстеженим необхідна подальша психологічна просвіта, що допоможе їм краще зрозуміти різні поняття, пов'язані із стресостійкістю. Результати виконання методик на вияв рівня психологічної стійкості, що наведені в першому підрозділі цього розділу, будуть детально розглянуті та проаналізовані у третьому розділі нашого дослідження.

Висновки до розділу II

У процесі проведення емпіричного дослідження перед були поставлені наступні завдання: визначити вибірку дослідження, виявити соціально-психологічні чинники, що впливають на психологічну стійкість здобувачів ЗВО під час війни, визначити методи та методики дослідження чинників, що впливають на стан психологічної стійкості, розробити корекційну програму щодо покращення психологічної стійкості та перевірити її ефективність.

Для діагностування обізнаності про стресостійкість розроблена спеціальна анкета, що містила у собі чотири основні блоки: демографічний, інформування про психологічну стійкість, аналіз стійкості у різних ситуаціях, відношення до здоров'я. Також діагностичний інструментарій був доповнений психодіагностичними методиками, що дало можливість відповісти на такі питання: як події з нашого життя впливають на психологічне здоров'я, як виражається емоційний стан людини відповідно до стресу, як стресостійкість впливає на настрій. Зрозуміти суть і дізнатись відповіді на вищезазначені питання допомогли такі методики: «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге», методика «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Зунга, адаптована Т. Баклошовою, опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу».

За результатами проходження анкетування у групі студентів виявлений низький та середній рівні обізнаності про психологічну стійкість, дещо кращою є ситуація із умінням оцінювати свій власний психологічний стан та його проблеми. Для цього респондентами за рівнями було оцінено вплив стресу на якість сну, активність у діяльності та активність у спілкуванні. Щодо якості сну виявлено такий відсотковий розподіл: низький - у 24 % респондентів, нижче середнього ступеня - 16 % усіх анкет, середній рівень - 43 %, вище середнього ступінь прояву порушень сну - 7 % респондентів, високий ступінь - 0 %, не відчують

проблем зі сном -10 %. За впливом стресу на активність у діяльності було отримано такі результати: низький ступінь вираженості - 23 %, нижче середнього - 11 %, середній ступінь - 32 %, вище середнього - 14 %, високий рівень – 0%, взагалі не помічають у себе змін активності – 20 %. Відсотковий розподіл зниження та підвищення активності у діяльності є таким: не помічають змін в активності - 20 %, активність діяльності знижується - 60 %, підвищується – 12 %. За впливом стресів на активність у спілкуванні було отримано такий розподіл результатів: низький рівень впливу - 16 %, нижче середнього – 27 %, середній рівень – 19 %, вище середнього – 13 %, високий – 5 %, взагалі не відчувають змін комунікації – 20 %. Отже, студентам необхідна подальша психологічна корекція та просвіта, що допоможе їм підвищити рівень стресостійкості та розпізнавати свій психологічний стан.

РОЗДІЛ III.

**РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження рівня стресостійкості було проведено зі ста респондентами, із яких 50 чоловіків та 50 жінок. Для проведення емпіричного дослідження нами було обрано такі методики: «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге», методика «Диференційна діагностика депресивних станів» В. Зунга адаптована Т. Баклошовою, опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (Додаток А).

Проаналізуємо результати кожної із цих методик. При проведенні «Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» досліджуваним давалося завдання згадати життєві події, які трапилися з ними протягом останніх двох років життя та порівняти їх із наведеними у таблиці життєвими подіями, що вважаються стресогенними. Кожна подія, що співпала із таблицею, оцінюється певною кількістю балів, потім необхідно вирахувати середнє арифметичне за один рік життя. Ця цифра вказуватиме на рівень психологічної стійкості людини, а також за нею можна вирахувати імовірність появи психосоматичних захворювань.

Бали респондентів розподілилися так: 28 респондентів отримали бали в межах від 150 до 199 балів: з них восьмеро отримали 170 балів середнього арифметичного, 15 отримали 150-160 балів, ще 5 отримали бали у межах від 180 до 199 балів. Такі результати свідчать про високу здатність долати вплив негативних психологічних факторів та протистояти стресам. Імовірність виникнення психосоматичних захворювань у цій групі становить п'ятдесят відсотків.

Набагато більшою виявилася група із середнім рівнем стресостійкості, яка набрала бали 200-299. Таких студентів налічувалося 63. 11 студентів при цьому отримали бали у межах від 200 до 250, що відповідає середнім балам в діапазоні середнього рівня стресостійкості. 48 здобувачів освіти вищих навчальних закладів вираховували свої бали на рівні від 250 до 270, результат від 270 до 299 балів отримано у 4 із 63 досліджуваних, які оцінили свою стресостійкість як середню, такий результат є верхньою межею середнього рівня психологічної стійкості.

В цілому бали від 200 до 299 свідчать про середній рівень стресостійкості, імовірність виникнення психосоматичних захворювань у людей із такими балами зростає до 70%. Такі досліджувані все ще можуть подолати негативний вплив навколишніх обставин та ситуацій, але їх запас міцності стає набагато меншим, ніж при високому рівні опору стресам, особливо це стосується учасників із балами від 270 до 299, стан яких близький до низького рівня стресостійкості.

Низький рівень психологічної стійкості виявлено лише у 9 із 100 учасників діагностики і вони набрали більше 300 балів. Це свідчить про дуже низький рівень психологічного опору, що потребує негайної зміни діяльності та способу життя, оскільки у житті людини стається настільки багато подій, що негативно впливають на психологічний стан, що це починає дуже помітно ослаблювати соматичний стан організму та впливати на весь спектр органів та систем. Імовірність виникнення психосоматичних хвороб у цієї категорії обстежуваних сягає дев'яности відсотків, а їхня поведінка та життєві обставини потребують негайної зміни.

Отже, за результатами виконання групою досліджуваних «Методики визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» (Додаток Б) отримано такі дані: 28 %, мають високий рівень стресостійкості та легко долають вплив негативних психологічних факторів. Імовірність розвитку у них психосоматичних хвороб при таких

показниках складає 50 %, 63 % групи, отримали бали, що відповідають середньому рівневі стресостійкості, при якому вони все ще успішно долають негативні впливи психологічних факторів, але із більшими зусиллями і вже не так ефективно, як ті, хто має високий рівень стресостійкості. Меншим стає і період часу, протягом якого можуть переносити негативні впливи. Ймовірність психосоматичних проявів підвищується до 70 %.

9 % групи, набрали більше трьохсот балів, що означає низький рівень опору стресам, а ймовірність виникнення психосоматичних проявів у них підвищується до 90%. Їм необхідна термінова зміна способу життя та обставин, оскільки вони перманентно перебувають під негативним психологічним впливом.

Щодо особливостей розподілу рівнів стресостійкості за статями, то чоловіки в ході дослідження набирали менше балів, ніж жінки, що свідчить про вищий рівень стресостійкості. Відповіді чоловіків частіше за балами знаходилися в діапазонах, що відповідають високому та середньому рівню стресостійкості, жінок – у діапазоні балів низького та середнього рівня опору стресам. Відсоткове співвідношення рівнів стресостійкості у діагностованих групи за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» представлено на рисунку 3.1.

Рисунок 3.1



Відсоткове співвідношення рівнів стресостійкості в учасників дослідження за методикою Холмса Раге

Наступними проаналізуємо результати виконання методики «Самооцінка стійкості до стресу», що розміщена в Додатку В. Досліджуваним було представлено 18 питань і кожен з учасників мав оцінити, наскільки часто його поведінка схожа із твердженнями. При цьому рідко відповідало 1-ому балу, іноді – 2-ом балам, часто – 3-ом балам. За цією методикою по групі із ста обстежених було отримано такі результати – 23 % вибірки отримали бали, що відповідають низькому стресостійкості. Індивідуальні результати були такими: 44, 45, 46, 46, 48, 43, 43, 49, 49, 50, 50, 51, 52, 52, 43, 44, 50, 51, 52, 48, 53, 51 та 45 балів. Такі люди не ефективно долають негативні впливи стресу та швидко дратуються, не можуть знайти спільної мови в команді. Дуже швидко переходять із спокійного стану до стресового та довго відновлюються після пережитої травмуючої ситуації.

Більша кількість учасників – 56% потрапила до групи із середнім рівнем стресостійкості, набравши від 31 до 42 балів. Індивідуальні результати були такими: 31, 33, 42, 40, 35, 36, 40, 37, 38, 38, 40, 35, 41, 39, 31, 38, 33, 42, 32, 34, 37, 40, 41, 32, 33, 41, 33, 36, 37, 40, 42, 34, 34, 42, 37,

36, 33, 42, 31, 32, 34, 32, 35, 34, 38, 39, 40, 40, 41, 34, 32, 36, 33 та 37 балів.

Досліджувані із середнім рівнем опору до стресу долають його трохи гірше за учасників із високим рівнем, але все ще мають достатньо можливостей зберігати психологічну стабільність та відстоювати себе. Бали, що відповідають високому рівню стресостійкості, набрали 21% із загальної кількості діагностованих. Індивідуальні результати були такими: 24, 30, 25, 19, 28, 26, 28, 29, 28, 18, 20, 21, 23, 22, 24, 29, 29, 19, 19, 22 та 28 балів. Ця категорія досліджуваних має дуже високий рівень опору стресу, швидко відновлюється після негативних психологічних впливів, легко знаходить спільну мову з оточуючими, повільно переходить із спокійного стану до роздратування. Щодо розподілу за статями, то за цією методикою відповіді жінок за балами опинялися на середньому рівні, як і чоловіків, бали високого рівня переважали у діагностованих чоловіків, значно з переважанням жінок відрізнялися між собою за кількістю відповіді, що відповідають низькому рівню стресостійкості.

Відсоткове співвідношення рівнів стресостійкості за цією методикою становить: високий рівень – 21 %, середній рівень – 56 %, низький рівень – 23 %. Відсоткове співвідношення рівнів стресостійкості за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» представлено у рисунку 3.2

Рисунок 3.2



Відсоткове співвідношення рівнів стресостійкості в учасників дослідження за методикою «Самооцінка стійкості до стресу»

Останньою проводилася «Методика диференційної діагностики депресивних станів». За нею отримано такі показники рівня депресії. 32% із всіх досліджуваних студентів набрали суму балів нижче 50, що свідчить про стан без депресії. У 49 % зі 100 % учасників діагностики, виявлена легка ситуативна депресія, прояви якої залежать від навколишніх обставин, також причиною цього виду депресії можуть бути невротичні прояви. Ці респонденти набрали бали у діапазоні від 50 до 59. У 19 % учасників групи виявлена замаскована депресія і їх бали знаходяться у діапазоні від 60 до 69. Не було виявлено учасників із балами 70 і вище, що відповідає стану депресії. Щодо розподілу психологічних станів за статями, то у стані без депресії знаходилася приблизно однакова кількість учасників емпіричної групи жіночої та чоловічої статі, серед відповідей, що відповідають стану легкої ситуативної депресії, значно переважали чоловічі анкети, а стан прихованої депресії діагностовано у трохи більшої кількості чоловіків, ніж жінок

На нашу думку, такі результати пов'язані із сучасною соціально-політичною ситуацією в українському суспільстві та воєнним станом в

Україні. Відсоткове співвідношення результатів за «Методикою диференційної діагностики депресивних станів» є таким: 32 % досліджуваних знаходяться у стані без депресії, 49% мають легку ситуативну депресію, 19 % мають приховану депресію, не виявлено учасників зі станом депресії. Результати унаочнено на рисунку 3.3

Рисунок 3.3



Відсоткове співвідношення результатів за «Методикою диференційної діагностики депресивних станів»

Отже, отримані за трьома діагностичними методиками результати рівня розвитку стресостійкості дають нам змогу дійти висновку, що більшість учасників емпіричного дослідження мають середній рівень розвитку стресостійкості і його показники коливаються за різними методиками від 49 % до 63 % вибірки, показники високого рівня коливаються від 21 % до 32 %. Відсоткові показники низького рівня коливаються від 9 % до 23 % вибірки за трьома методиками. Також за

результатами виконання первинної діагностики нами була виявлена закономірність, що по всіх 3 методиках стресостійкість жінок за балами частіше знаходилася на низькому або середньому рівні розвитку та рідко показували високий рівень. У чоловіків бали частіше відповідали середньому та високому рівню розвитку, низький же рівень розвитку виявлявся рідше, ніж у жінок. Такі показники потребують подальшої корекції та підвищення. Більш детальні відсоткові співвідношення рівнів розвитку стресостійкості представлені вище. Останнім етапом первинної діагностики була статистична обробка отриманих за різними методиками результатів по чоловіках та жінках окремо. Почнемо із жіночої групи. Для пошуку кореляційних зв'язків між даними нами було застосовано коефіцієнт Пірсона, який вимірює лінійну кореляцію між 2 наборами даних, що були виміряні в метричних шкалах на одній і тій же вибірці. Він вираховується за формулою

$$r = \frac{n * \sum X_i * Y_i - \sum X_i * \sum Y_i}{\sqrt{[n * \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2] * [n * \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2]}}$$

Порівнявши дані, отримані при виконанні методик «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу» за жіночою групою, було отримано результат: $r_{\text{емп.}} = -0.72548$, $r_{0.01} = 0.36103$, $r_{0.05} = 0.27871$. Приймається H_1 : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$. Значення даних представлені в додатку В.

При порівнянні даних за «Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та методикою «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга» адаптована Т. Баклошовою по жіночій групі отримано результати $r_{\text{емп.}} = 0.78891$ $r_{0.01} = 0.36103$ $r_{0.05} = 0.27871$. Приймається гіпотеза H_1 : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$.

Дані, які були застосовані у розрахунках, наведені в додатку В.

При порівнянні даних, отриманих за опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу» та методикою «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга адаптована Т. Баклошовою» по жіночій групі отримано результати $r_{\text{емп.}} = -0.80336$ $r_{0.01} = 0.36103$ $r_{0.05} = 0.27871$ Приймається гіпотеза H_1 : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$. Дані, які були застосовані у розрахунках, наведені в додатку В.

Далі була проведена статистична обробка результатів чоловіків-учасників За групою чоловіків при порівнянні даних виконання методик «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу» отримано такі результати $r_{\text{емп.}} = 0.59183$ $r_{0.01} = 0.36103$ $r_{0.05} = 0.27871$ Приймається гіпотеза H_1 : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$. Дані, які були застосовані для обрахунків наведені в додатку Г.

При порівнянні даних виконання методики «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга адаптована Т. Баклошовою» та опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу» було отримано такі результати $r_{\text{емп.}} = 0.65628$, $r_{0.01} = 0.36103$, $r_{0.05} = 0.27871$ Приймається гіпотеза H_1 : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$. Дані, що використовувалися для розрахунків представлені в додатку Г.

При порівнянні даних методик «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга адаптована Т. Баклошовою»

та «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» за коефіцієнтом Пірсона було отримано результати $r_{\text{емп.}} = 0.77861$
 $r_{0.01} = 0.36103$ $r_{0.05} = 0.27871$. Приймається гіпотеза H_1 : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$. Дані, що застосовувалися для пошуку кореляції подана в додатку Г.

3.2 Складання корекційної програми на підвищення рівня психологічної стійкості осіб, які навчаються у вищих навчальних закладах

Корекційні заходи, що були спрямовані на підвищення рівня стресостійкості студентів вищих навчальних закладів проводилися у травні-червні 2024 р. та являли собою проходження спеціальної програми занять, що були спрямовані на підвищення рівня стресостійкості. Програма занять була складена та затверджена із науковим керівником та налічувала двадцять чотири заняття, які проводилися тричі на тиждень в дистанційному форматі. Для впливу на учасників формуючої частини дослідження застосовувалися такі види вправ, як вправа «Екстремальна валіза», вправа на заземлення «Дерево сили», вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить», вправа «Позитивне мислення», вправа «Потік вітру» (Додаток Б). Також на кожному із занять програми доносилося певного роду інформація про стресостійкість з метою просвітити учасників та підвищити їх психологічну культуру.

Методичні особливості проведення занять були такими: кожне із них починалося з опису свого настрою бажаними здобувачами вищої

освіти, наступним етапом був обмін враженнями від подій, що відбувалися у день заняття, виокремлення із них стресових та якщо такі були, обговорення того, які способи досліджуваний застосовував для повернення до спокійного стану. Після цього організатор переходив до основної частини сеансу, де ті, хто проходили корекцію, виконували вправи та завдання, спрямовані на підвищення стресостійкості, а також ознайомлювалися із певною інформацією про стрес та способи його подолання, мали можливість обговорити її та поставити запитання студенту-досліднику. На заключному етапі респонденти могли ділитися враженнями від виконаної діяльності, а також власним психологічним станом та настроєм у кінці заняття. Тривалість кожної зустрічі становила 50 хвилин.

Опишемо особливості проведення кожного виду вправ, що були застосовані в корекційній програмі. Почнемо із вправи «Екстремальна валіза» (Додаток Б). При її виконанні респондентам було дано завдання подумати, як би вони себе заспокоювали у стресовій ситуації та написати всі способи у список. Після цього декілька учасників назвали свої прийоми заспокоєння та обговорили їх із ведучим. Було задане питання, чому обрали саме ці способи, а не якісь інші? На виконання групи давалося 10 хвилин.

Також проводився прийом «Не помиляється той, хто нічого не робить» (Додаток Б), метою якої було навчити конструктивного ставлення до невдач, оскільки часто вони є найпоширенішою причиною стресу, поганого настрою та самооцінки. Респонденти мали написати якнайбільшу кількість висловлювань, які б мали виражати позитивне ставлення до невдач та помилок. Для прикладу пропонувалося проаналізувати свою останню невдачу. Метою цього є розвиток вміння виявляти, які сторони своєї власної діяльності є досить розвиненими, а які ні та проговорити їх, що дозволяє об'єктивніше ставитися до себе та свого негативного досвіду та вміти перетворювати його на позитивний,

що в свою чергу призведе до зниження рівня стресу. Останнім етапом було називання написаних девізів. На виконання давалося 20 хвилин.

Методика «Дерево сили» (Додаток Б) має на меті формувати вміння саморегуляції та внутрішній стержень. Для цього учасникам потрібно було уявити себе високим сильним деревом із міцним та глибоким корінням, товстим стовбуром та гілками. Наступним етапом слід було намалювати у себе в голові картину негоди та стрімкого поривчастого вітру, що дуже потріпав гілки та листя, але стовбур та коріння залишилися міцно стояти в землі, оскільки вона підтримує дерево. Після буревію знову вийшло сонце та погода нормалізувалася. Студенти описали свої відчуття після виконання завдання та провели паралель із реальним життям, де ми іноді надаємо подіям більшого значення, ніж воно насправді є та накручуємо себе, що не дозволяє вибудувати об'єктивний алгоритм дій у певній ситуації. Виконання займало 10 хвилин.

Вправа «Потік вітру» (Додаток Б) була спрямована на формування та переживання позитивного досвіду, нормалізацію загального емоційного стану людини. Для цього групі емпіричного дослідження необхідно було уявити себе вітром у різних станах: легким вітерцем, сильнішим вітром, буревієм та знову повернутися до стану легкого ніжного вітерця. Це дозволило відчути легкість та свободу руху та простору. Потім вони прорефлексували свої відчуття та емоції від методу. На виконання давалося 20 хвилин.

Приєм «Позитивне мислення» (Додаток Б) проводився задля зниження емоційного напруження у стресах та зменшення рівня їх самопідтримки негативними вербальними установками. Задля цього студент-дослідник підготував та проговорив перед учасниками негативні установки та їх позитивні заміни. Після цього досліджувані з допомогою організатора вивели приблизну формулу позитивного мислення.

Протягом 2 місяців виконання корекційної програми спостерігалася позитивна динаміка виконання завдань, підвищувалася самооцінка, позитивнішим стало ставлення до невдач у діяльності, їх почали сприймати як свій додатковий життєвий досвід, також студенти навчилися будувати об'єктивні шляхи виходу та відновлення після стресових ситуацій, поповнили свої психологічні ресурси. З кожним заняттям підвищувався рівень розвитку психологічної культури. Наприкінці проведення програми зі 100 досліджуваними знову було проведено контрольну перевірку тими ж методиками, що застосовувалися і на діагностичному етапі. Їх результати будуть подані у 3 підрозділі цього розділу.

3.3 Перевірка результативності проведеної корекційної програми на підвищення рівня стресостійкості

Повторно було проаналізовано результати по кожній із методик та порівняно їх із первинним результатами. Почнемо аналіз із «Методики визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге». Після проведення корекційної програми результати виконання цієї методики змінилися так: із вибірки 100 досліджуваних бали, що відповідають високому рівню стресостійкості, змогли набрати 47 %, що на 19 % вище, ніж при первинній діагностиці. При цьому 26 досліджуваних набрали бали в межах від 150 до 160. 21 учасник при повторній перевірці зміг набрати бали від 160 до 199, що є верхньою межею високого рівня психологічної стійкості. Ймовірність виникнення психосоматичних захворювань при цьому рівні психологічної стійкості становить 50%.

Також значно зменшилася кількість учасників, бали яких відповідають середньому рівневі стійкості до стресів і на другому зрізі

вона становила 44% усіх респондентів, що на 19 % нижче порівняно із 63% за цією методикою, які були отримані первинно. Бали цих респондентів знаходилися в діапазоні від 200 до 299. При цьому в діапазоні від 200 до 230 знаходилися відповіді 12 досліджуваних, від 230 до 250 балів змогли набрати 16 із 44 респондентів, які в результаті обробки даних потрапили в цю групу. Відповіді в межах діапазону від 250 до 299 належали 16 респондентам. Ймовірність виникнення психосоматичних хвороб у цих респондентів зростає до 70 %.

Низький рівень стресостійкості, що відповідає показникам вище 300 балів було визначено у 9 % респондентів, що повністю відповідає результатам первинної діагностики. У цьому діапазоні відповідей відсоток досліджуваних не змінився.

На нашу думку, така зміна у результатах методики є показником позитивного впливу корекційної програми на стресостійкість учасників, що у свою чергу означає і зниження ймовірності виникнення психосоматичних захворювань, що також є позитивним фактором. Закономірним є збільшення рівня стресостійкості учасників від середнього до високого рівня, при цьому кількість респондентів із низьким рівнем опірності стресам залишається такою ж, як і була. Розподіл результатів за статями показав зниження частки жінок серед респондентів, бали яких відповідають низькому рівню стресостійкості, середній рівень стресостійкості діагностовано у приблизно однакової кількості жінок та чоловіків, збільшилася частка жіночих відповідей, що відповідають високому рівню стресостійкості.

У результаті проведення психологічної програми підвищення рівня стресостійкості її відсоткове співвідношення за «Методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» стало таким: високий рівень стресостійкості діагностовано у 47 % вибірки. Середній рівень характерний для 44 % вибірки. Низький рівень, як і при першій діагностиці, виявлено у 9 % всієї групи із 100. Результати

проілюстровано на рисунку 3.4

Рисунок 3.4



Відсоткове співвідношення результатів за «Методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге»

Наступною розглянемо повторну перевірку стресостійкості за методикою «Самооцінка стійкості до стресу». Результати за нею змінилися так: низький рівень стресостійкості, що відповідає сумі балів від 43 до 54, діагностовано у 12 % респондентів, що на 11 % менше, ніж

при першій перевірці. При цьому індивідуальні результати цієї групи були такими: 46, 53, 52, 45, 50, 51, 43, 44, 48, 48, 47 та 46 балів. Такі показники свідчать про те, що ці діагностовані є дуже запальними та за дуже короткий проміжок часу переходять від спокійного до стресового стану, а також дуже повільно відновлюються після стресу.

Середній рівень психологічної стійкості, що відповідає сумі балів від 31 до 42, за результатами другого діагностичного зрізу було виявлено у 62 % вибірки, що на 16 % вище, ніж було при первинній діагностиці. Індивідуальні результати діагностики є такими: 32, 40, 36, 37, 34, 41, 40, 31, 37, 35, 42, 34, 33, 41, 32, 39, 36, 34, 38, 36, 32, 31, 35, 37, 31, 41, 42, 40, 32, 34, 40, 40, 41, 31, 32, 39, 38, 37, 34, 33, 40, 42, 36, 35, 32, 38, 40, 41, 38, 34, 40, 41, 39, 40, 31, 32, 33, 34, 41, 40, 33 та 36 балів. В учасників із такою сумою балів вищою стає здатність спокійно реагувати на негативні психологічні фактори та швидше відновлювати після пережитого стресу.

На 5% підвищилася порівняно із первинною діагностикою кількість учасників із високим рівнем опору до стресів. Вона становить 26 зі 100% досліджуваних. Їх індивідуальні результати становили: 25, 20, 18, 19, 27, 22, 21, 24, 24, 23, 23, 26, 28, 19, 20, 21, 24, 21, 26, 29, 30, 23, 23, 18, 27 та 26 балів. Респонденти із цим рівнем стресостійкості найлегше зі всіх долають вплив стресу та мають найбільші ресурси для відновлення та підтримання спокійного стану. Результати повторного виконання методики свідчать про позитивну динаміку, оскільки у 11 із 100 % учасників рівень стресостійкості від низького підвищився до середнього – 6 % та високого – 5 %. Показники середнього рівня психологічної стійкості із 56 % підвищилися до 62 %, високого – із 21 до 26 %. Розподіл відповідей за статевою ознакою залишився майже таким, як на первинній діагностиці. Зменшилася кількість жінок із низьким рівнем стресостійкості.

Відсоткове співвідношення рівнів психологічної стійкості за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» стало таким: високий

рівень виявлено у 26 % випадків, середній – у 62 %, низький – у 12 %.
Графічно це проілюстровано на рисунку 3.5

Рисунок 3.5



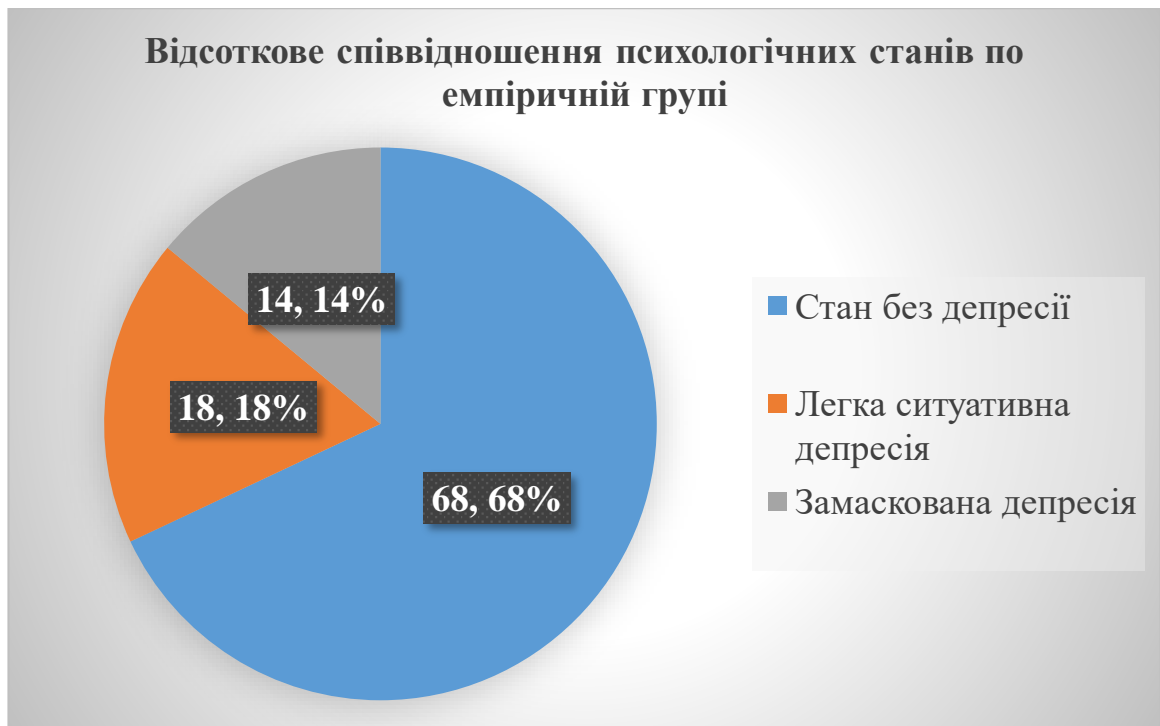
**Відсоткове співвідношення результатів за методикою
«Самооцінка стійкості до стресу»**

Останньою, як і при первинній діагностиці, стала «Методика диференційної діагностики депресивних станів». У її результатах виявлено такі зміни: отримали менше 50 балів, що відповідає стану без депресії 68% учасників, що на 36 % більше, ніж при першій діагностиці, результати якої дорівнювали 32 % вибірки, бали від 50 до 59, що відповідають стану легкої ситуативної депресії, при другій діагностиці

виявлено у 18 % випадків, що на 31 % нижче, ніж при первинній діагностиці, Стан прихованої депресії діагностовано у 14 % випадків, що на 5 % нижче, ніж першого разу. Балів вище 70, що відповідають стану депресії не виявлено. Така динаміка свідчить про перехід досліджуваних зі стану легкої ситуативної депресії до стану без депресії та полегшення стану прихованої депресії до легкої ситуативної депресії. Щодо розподілу за статями, то у стані без депресії, як і при первинній діагностиці знаходилася майже однакова кількість чоловіків та жінок, серед учасників із легкою ситуативною депресією при контрольному зрізі виявилось більше жіночих, ніж чоловічих анкет, прихована депресія діагностована у приблизно однакової кількості жінок та чоловіків з невеликим переважанням чоловіків.

Відсоткове співвідношення по групі емпіричного дослідження стало таким: знаходяться в стані без депресії – 68 % учасників, стан легкої ситуативної депресії спостерігається у 18 зі 100 % випадків, стан замаскованої депресії виявлено у 14 % випадків. Такі результати свідчать про те, що пройшовши корекційну програму, учасники змогли переосмислити та по іншому сприймати життєві події, а також змінити своє ставлення до них та поведінку. Високою виявилася ефективність підібраних корекційних завдань та вправ. Це проілюстровано на рисунку 3.6.

Рисунок 3.6



Відсоткове співвідношення психологічних станів по групі емпіричного дослідження

Останнім етапом перевірки ефективності дії корекційної програми, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості була обробка даних різних методик методами математичної статистики. Обробку було проведено окремо по чоловіках та жінках групи емпіричного дослідження. Почнемо із жіночої групи. Для пошуку кореляційних зв'язків між даними нами було застосовано коефіцієнт Пірсона, що вираховується за формулою

$$r = \frac{n * \sum X_i * Y_i - \sum X_i * \sum Y_i}{\sqrt{[n * \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2] * [n * \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2]}}$$

Почнемо пошук кореляційних зв'язків між даними методик із кореляції даних «Методики визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Праге» та опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу» по жіночій групі. Було отримано такі результати $r_{емп.} = -0.50459$, $r_{0.01} = 0.36103$, $r_{0.05} = 0.27871$ Приймається гіпотеза H_1 : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між

параметрами $p \leq 0,01$. Дані, що були застосовані подані в додатку Д

При вираховуванні кореляції між методиками «Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та методикою «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга адаптована Т. Баклошовою» за коефіцієнтом кореляції Пірсона було отримано такі результати: $r_{\text{емп.}} = -0.06409$, $r_{0.01} = 0.36103$, $r_{0.05} = 0.27871$ Приймається гіпотеза H_0 : статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній. Дані, що були застосовані для кореляції, подані в додатку Д.

Наступними порівнювалися дані методик «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга адаптована Т. Баклошовою» та методики «Самооцінка стійкості до стресу». Отримано такі дані кореляції $r_{\text{емп.}} = 0.36695$, $r_{0.01} = 0.36103$, $r_{0.05} = 0.27871$ Приймається гіпотеза H_1 : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$. Розрахункові дані, які були застосовані при розрахунках, подано в додатку Д.

Не менш цікавою є статистична обробка результатів виконання методик чоловічою частиною групи емпіричного дослідження. Почнемо обробку із пошуку кореляційних зв'язків між даними методики «Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу». За кореляцією Пірсона отримано результати $r_{\text{емп.}} = -0.52238$, $r_{0.01} = 0.36103$, $r_{0.05} = 0.27871$. Приймається гіпотеза H_1 : Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$. Розрахункові дані, які були застосовані при пошуку коефіцієнта кореляції надані в додатку Е.

Наступним був пошук коефіцієнта кореляції для даних методики «Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Праге» та «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга адаптована Т. Баклошовою». По чоловічій групі отримано результати $r_{\text{емп.}} = 0.57155$, $r_{0.01} = 0.36103$, $r_{0.05} = 0.27871$. Приймається гіпотеза H_1 : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$. Розрахункові дані, що були застосовані у розрахунках подані в додатку Е.

Останньою по чоловічій групі було проведено кореляцію для даних методики «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга адаптована Т. Баклошовою» та опитувальника «Самооцінювання психічного стану». За коефіцієнтом кореляції Спірмана отримано результати $r_{\text{емп.}} = 0.77053$, $r_{0.01} = 0.36103$, $r_{0.05} = 0.27871$. Приймається гіпотеза H_1 : існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0,01$. Розрахункові дані, які були застосовані при розрахунках, подано в додатку Е.

Отже, результати повторного виконання діагностичних методик на виявлення рівня стресостійкості показують позитивну динаміку корекції її рівня по всіх трьох видах діагностики. Виявлена закономірність частішого переходу від низького рівня стресостійкості до середнього, ніж від середнього до високого. Також окремо було повторно на тій же вибірці проведено анкетування на виявлення рівня обізнаності щодо психологічну стійкість серед студентської молоді. Його результати виявили підвищення рівня психологічної культури та знань, зокрема, серед чоловіків вибірки. Толерантнішим стало ставлення до звернення до психологів, підвищилася обізнаність щодо місць, куди можна звернутися по психологічну допомогу та джерел психологічної інформації.

Так 62 % групи змогли правильно назвати всі складові

психологічної стійкості, одну зі складових назвали 34 %, 4 % не знають жодної складової психологічної стійкості. Достатнім свій рівень обізнаності про психологічну стійкість вважають, як і раніше 63 % групи, недостатнім – 37 % групи. Змінилися джерела інформування 10 % групи після програми вивчає методичну психологічну літературу, 5 % - звертають до родичів, 85 % використовують інформацію з профільних сайтів інтернету, власний рівень психологічної стійкості діагностовані тепер оцінюють так: 20 %, як високу, 47 % - вище середнього, 15 % - середня стійкість, нижче середнього – 6 %, низьку – 12 %. Рівень стримування емоцій при дій негативних психологічних факторів став таким: 68 % групи можуть сильно стримувати негативні емоції, середнє стримування характерне для 32 %, як раніше, не виявлені учасники із низьким рівнем стримування. Швидкість переходу до стресу була оцінена респондентами так: 35 % - повільний перехід від спокійного стану до стресу, 48 % - середня швидкість, відповідно швидко переходять 17 % вибірки. Ступені прояву стресової ситуації були оцінені так: низький рівень прояву стресу в 25 % випадків, нижче середнього 10 %, середній 56 %, вище середнього – 6 %, високий – 3 %. Вплив стресу на сон був так оцінений обстеженими після проходження корекційної програми: 10 %, як і раніше, не відчують проблем зі сном, у 26 % стали відчувати низький ступінь прояву проблем зі сном, у 18 % відсотках випадків ступінь нижче середнього, середні прояви у 42 % опитаних, вище середнього 4 %, високого рівня порушень сну не було знайдено. Вплив стресу на активність в діяльності було оцінено так. Як і раніше - 20 % групи не відмічають у себе змін у активності, низький ступінь мають - 34 % групи, середній ступінь - 37 %, вище середнього - 9 %. Високого ступеня прояву порушень активності в діяльності не виявлено. Активність знижується у 62 % вибірки, підвищується – у 18 %. Щодо впливу стресу на активність у спілкуванні, то за повторними результатами опитування вона є такою: не відчують впливу проявів

стресу на комунікацію 42 % опитаних, низький рівень прояву – 13% респондентів, нижче середнього – 28 %, середній рівень – у 17 % групи, вище середнього та високого рівня не виявлено. У 33 % вибірки спостерігається зниження активності спілкування, відповідно у 10% підвищення. Наступною оцінювали свою швидкість відновлення після стресу: 36 % групи відновлюються після стресу швидко, 33 % - із середньою швидкістю, низька швидкість відновлення діагностована у 21 % емпіричної групи. Серед сфер життя, як раніше, найбільше турбують респондентів трудова та навчальна діяльність, найменше цікавить суспільне життя на соціально-політична ситуація в країні. За запитаннями про ставлення до власного здоров'я було отримано такі результати: 75% групи вважають за доцільне звертатися до психолога, відповідно 25% - не вважають це доцільним. На момент опитування 58 % відзначили, що не відчувають у себе стану стресу, відповідно 42 % знаходяться у стресовому стані різного ступеня вияву. 68 % групи змогли назвати місця, куди можна звернутися по психологічну допомогу, відповідно 32 % - не назвали жодного місця. Такі результати свідчать про підвищення рівня психологічної культури.

Висновки до розділу III

Результати первинної діагностики рівня розвитку стресостійкості були опрацьовані та оброблені за допомогою методів математичної статистики, що допомогло визначити для кожної окремої методики рівні стресостійкості та їх відсоткові співвідношення. Відсоткове співвідношення рівнів стресостійкості за «Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» високий рівень – 28 % в, середній рівень – 63 %, низький рівень – 9 %. Відсоткове співвідношення рівнів стресостійкості за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» становить: високий рівень – 21 %, середній рівень – 56 %, низький рівень – 23 %. Відсотки за «Методикою диференційної діагностики депресивних станів» є такими: 32 % досліджуваних знаходяться у стані без депресії, 49 % мають легку ситуативну депресію, 19 % мають приховану депресію. Отже, отримані результати дають нам змогу дійти висновку, що більшість учасників емпіричного дослідження мають середній рівень розвитку стресостійкості і його показники коливаються від 49 % до 63 % вибірки, показники високого рівня коливаються від 31 % до 32 %. Відсоткові показники низького рівня коливаються від 9 % до 23 % вибірки за трьома методиками.

Протягом 2 місяців виконання корекційної програми спостерігалася позитивна динаміка виконання завдань, підвищувалася самооцінка, позитивнішим стало ставлення до невдач у діяльності, їх почали сприймати як свій додатковий життєвий досвід, також студенти навчилися будувати об'єктивні шляхи виходу та відновлення після стресових ситуацій, поповнили свої психологічні ресурси. З кожним заняттям підвищувався рівень розвитку психологічної культури.

Після проведення психологічної програми підвищення рівня стресостійкості відсоткове співвідношення рівнів психологічної стійкості за «Методикою визначення стресостійкості й соціальної

адаптації Т. Холмса і Р. Раге» стало таким: високий рівень стресостійкості діагностовано у 47 % вибірки середній рівень характерний для 44 % вибірки. Низький рівень, як і при першій діагностиці, виявлено у 9 % всієї групи із 100. Результати повторного виконання методики «Самооцінка стійкості до стресу» свідчать про позитивну динаміку, оскільки у одинадцяти із ста відсотків учасників рівень стресостійкості від низького підвищився до середнього – 6 % та високого – 5 %. Показники середнього рівня психологічної стійкості із 56 підвищилися до 62 %, високого – із 21 % до 26 %. Відсоткове співвідношення за методикою «Діагностики депресивних станів» по групі емпіричного дослідження стало таким: знаходяться в стані без депресії 68 % учасників стан легкої ситуативної депресії спостерігається у 28 із 100 % випадків, стан замаскованої депресії виявлено у 14 % випадків. Такі результати свідчать про те, що пройшовши корекційну програму, діагностовані змогли підвищити свій рівень стресостійкості.

ВИСНОВКИ

Психологічна стійкість – це соціально-психологічна характеристика особистості, яка полягає в здібностях переносити екстраординальність ситуації, без будь якого збитку для себе, подолання її наслідків за допомогою певних способів, удосконалюючи особистість, підвищуючи рівень її адаптації і соціальну зрілість. Психологічна стійкість складається із таких компонентів: афективний, що означає здатність регулювати свої емоційні реакції, процеси та стани, налаштовуючи себе на емоційну стабільність; когнітивний – здатність до раціональної розумової оцінки ситуації; поведінковий – застосування ефективних копінг-стратегій для подолання дії стресорів на організм людини. До зовнішніх чинників психологічної стійкості належать: сприятливий клімат у колективі, досягнення у навчанні та роботі, психологічна підтримка, яку надає соціальне оточення, сприятливі умови для адаптації, самореалізації, адекватної самооцінки, статус особистості у групі, який задовольняє, прийняття сімейних та соціальних норм і правил. До внутрішніх: досвід психологічної переробки внутрішньої інформації, цінності людини, певна спрямованість мотиваційних установок, чітка ієрархізація установок та інші.

Під час аналізу особливостей роботи із постраждалими під час воєнного стану з'ясовано такі завдання психологічної служби: забезпечення індивідуального підходу до кожного учасника освітнього процесу, сприяння в особистісному та професійному самовизначенні та формування базових навичок побудови кар'єри, поглиблення мотивації до підвищення свого рівня у професії, гуманізація у стосунках навчального та викладацького колективів, підвищення рівня психологічної культури, профілактика девіантної поведінки студентів, особистісних проблем та конфліктів. Формами роботи є лекції, заняття, тренінги, індивідуальне та групове консультування.

Результати первинної діагностики рівня стресостійкості по емпіричній групі були такими. За «Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» виявлені результати, що відповідають високому, середньому та низькому рівню розвитку стресостійкості, за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» теж виявлено високий рівень, середній рівень та низький рівень. За методикою «Диференційної діагностики депресивних станів» виявлені учасники у стані без депресії, з легкою ситуативною депресією та прихованою депресією.

Після виконання корекційної програми, що спрямована на корекцію рівня стресостійкості повторна діагностика показала такі результати за методикою «Самооцінка стійкості до стресу» виявлено учасників із високим, середнім та низьким рівнем розвитку стресостійкості. За «Методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» також виявлено високий, середній та низький рівень розвитку стресостійкості. За методикою «Диференційної діагностики депресивних станів» виявлено респондентів у стані без депресії, у стані легкої ситуативної депресії та у стані замаскованої депресії. Деякі аспекти кваліфікаційного дослідження, зокрема, такі, як робота закладу вищої освіти із постраждалими під час дії воєнного стану є малодослідженими та потребують подальшої глибшої розробки, оскільки з кожним роком все сильніше поглиблюються та ускладнюються психологічні травми та переживання, що пов'язані із ним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанович О.О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2021. № 8. С. 167-174. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2011_8_21 (дата звернення 28.08.2024)
2. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я.М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Березяк К.М., Накорчевська О.П., Васильєва О.А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. К., 2022, № 10 (15). С. 401-411.
4. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. Одеса, 2021. Вип. 23. С. 55–59.
5. Варіна Г.Б. Концептуальні засади дослідження мотиваційного компоненту професійної стійкості майбутнього психолога в умовах сучасної вищої освіти. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр.* 2018, Вип №5. С. 96-100.
6. Вінс В.А., Прудкай Ю.В., Кузьменко Т.М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Ужгород, 2023. Випуск 4, с. 56-60
7. Готич В.О. Концептуальне обґрунтування термінів resilience, hardiness, психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість у соціально-психологічних дослідженнях. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. К., 2023. Вип. 5. С. 15-23
8. Грузинська І.М. Комунікативна депривація в умовах

дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2022. Вип. 12. С. 31-39.

9. Грузинська І.М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 21. С. 97-107.

10. Даниленко Н.В., Сулім В.О. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 97-102.

11. Дубчак Г.М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів вищої та професійної освіти. *Збірник наукових праць: психологія*. К., 2019. Вип. 23. С. 78-85.

12. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2022. Випуск 14. С. 3-14.

13. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 210 с.

14. Ігумнова Г.Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2014. 275 с.

15. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 47 с.

16. Кравцов Д.Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: тези доп. наук.-практ. конф. м. Харків, 27 берез. 2020 р. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 217-219.

17. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2020. 432 с.

18. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Кузнєцов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків: Діса плюс, 2015. 338 с.
19. Лазаренко В., Саніна Н. психологічний стан студентів закладів вищої освіти під час війни. *Матеріали конференції МНЛ 22 квітня 2022*. Тернопіль. 2022, С. 239–240.
20. Мартинюк І. В. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107.
21. Мосол Н.О., Губа Н.О. Психологічний супровід студентів під час війни (досвід Запорізького національного університету). *Психологія перед лицем російсько-української війни: збірник тез Українсько-польської наукової конференції, 19–20 травня 2023 р., онлайн*. Львів: Львівський національний університет, 2023. С. 49-50.
22. Нагірнер І.І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ. *Сучасні проблеми науки і освіти*. К., 2015. с. 75-80.
23. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
24. Панок В.Г. Психологічна служба. навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2016. 362 с.
25. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с
26. Сапельнікова Т.С., Білоцерківська Ю.О. Дослідження негативних психічних станів під час учбової діяльності як фактору порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Т. 1. № 1. С. 159–163

27. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

28. Ульянова Т.Ю., Крікун Д.В. Особливості взаємозв'язків між показниками професійного вигорання та копінг-стратегій. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 року) / відп. ред. О.П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2022. С. 73-79.

29. Цибуляк Н.Ю., Бондарчук А.Є. Структура професійної стресостійкості спеціального педагога. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2019 р., № 6, Т. 2. С. 154-158

30. Черпіта М.М., Гурич А.Ю., Джеджула О.М. Стресостійкість. *Наукові записки [ВНАУ]. Сер.: Соціально-гуманітарні науки*. Вінниця: ВНАУ, 2013. Вип. 2. С. 202-208.

31. Шебанова В.І. Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 368-379.

32. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Випуск 39. 2022. С. 199-203. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208> (дата звернення 28.08.2024)

33. Якимчук Б.А., Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал*. Умань, 2020. № 4. С. 78-88.

34. Austin-Ketch T. L., Violanti J. M., Fekedulegn D., Andrew M. E., Burchfiel C. M., Hartley T. A. Addictions and the criminal justice system, what happens on the other side? Posttraumatic stress symptoms and cortisol measures in a police cohort. *J. Addict. Nurs.* 2022; 23: 22–29

35. Calhoun L.G., Cann A., Tedeschi R.G. The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.),

Posttraumatic growth and culturally competent practice. Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2010. P.1-14.

36. Caligiuri P., Tarique I. . Dynamic cross-cultural competencies and global leadership effectiveness. J. 2022, *World Bus.* 47, 612-622.

37. Carron A. V., Morford A. R. Anxiety, Stress and Motor Learning. *Perceptual and Motor Skills.* 2016. Vol 27, Issue 2. P. 507-511. URL: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pms.1968.27.2.507> (дата звернення 28.08.2024)

38. Chang B; Gitlin D., Patel R. (September 2011). The depressed patient and suicidal patient in the emergency department: evidence-based management and treatment strategies. *Emergency medicine practice.* 13: 1–23.

39. Diedrich R. C. An iterative approach to executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research.* 2016. Vol. 48(2). P. 61-66.

40. Dyrbye L. N., Thomas M. R., Shanafelt T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among US and Canada medical students. *Acad Med.* 2016. 81(4). P. 354–373.

41. Fawaz M. E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing Forum,* 2021. Vol. 56. No 1. P. 52-57

42. Frydenberg E. *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges.* Oxford University Press. 2012. 272 p.

43. Kohut O. Determinant of personality stress resistance. *Psychological journal.* 2021.7(5), P.120-128.

44. McEwen B. S. Central effects of stress hormones in health and disease: understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *Eur. J. Pharmacol.* 2018; 583: 174-185.

45. Schwabe Lars, Wolf Oliver T. Stress increases behavioral resistance to extinction / *Psychoneuroendocrinology.* Volume 36, Issue 9, October 2018.

URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453011000>

540 (дата звернення 28.08.2024)

46. Sinha Rajita, M. Cheryl, R. Lacadie, Constable Todd and Seo Dongju Dynamic neural activity during stress signals resilient coping. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. Vol. 113, No. 31, 2016. P. 8837-8842.

47. Violanti John M., Fekedulegn Desta, Andrew Michael E., Hartley Tara A., Luenda E. Charles, Diane B. Miller, Cecil M. Burchfiel The impact of perceived intensity and frequency of police work occupational stressors on the cortisol awakening response (CAR): Findings from the BCOPS study // Psychoneuroendocrinology, October 21, 2016. Vol. 75. P. 124-131.

48. Wong P. T. Reker G. T., Peacock E. The resource-congruence model of coping and the development of the Coping Schema Inventory. Handbook of Multicultural perspectives on stress and coping / Ed. by P. T. P. Wong, L. C. J. Wong. New York, N: Springer, 2021. P. 223-283.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета на визначення рівня обізнаності про психологічну стійкість та ставлення до свого психічного здоров'я для здобувачів освіти вищих навчальних закладів

I блок питань

- 1. Вкажіть будь ласка ваш вік _____**
- 2. Ви (жінка, чоловік)**
- 3. Ваш сімейний стан:**
 - а) Неодружений/неодружена і ніколи не перебував (ла) в шлюбі
 - б) Живу разом з партнером/партнеркою
 - в) Перебуваю в офіційному шлюбі
 - г) розлучений/розлучена
- 4. Місце проживання:**
 - а) Село
 - б) селище міського типу, місто
 - в) місто
- 5. Найвищий здобутий вами рівень освіти**
 - а) загальна середня освіта
 - б) повна загальна середня освіта
 - в) неповна вища освіта
 - г) повна вища освіта (бакалаврат, магістратура)
- 6. Рід вашої діяльності**
 - а) тільки працюю
 - б) тільки навчаюсь
 - в) працюю і навчаюсь
 - г) знаходжуся у пошуках роботи

II блок питань

- 1. Чи знаєте ви наукове визначення поняття психологічна стійкість?**
 - а) Так

б) Ні

2. Напишіть кілька прізвищ вітчизняних та зарубіжних вчених, що досліджували питання психологічної стійкості у сучасній психології.

3. Якими, на вашу думку, є основні складові психологічної стійкості?

4. Чи достатньо ви ознайомлені із поняттям та характеристиками стресостійкості?

а) Так

б) Ні.

5. З яких джерел ви отримували інформацію про стресостійкість та можливості її підтримання?

а) спеціальної методичної та психологічної літератури, статей

б) від родичів, друзів, знайомих та колег

в) при консультації із практичним психологом

г) з інформаційних матеріалів на телебаченні та інтернет-сайтах.

6. Як ви особисто оцінюєте власний рівень психологічної стійкості?

а) низький

б) нижче середнього

в) середній

г) вище середнього

д) високий.

7. Чи достатньо об'єктивною, на вашу думку, є інформація про психологічну стійкість, що зустрічалася вам раніше?

а) Так

б) Ні

III блок питань

1. Наскільки ви вмієте стримувати свої негативні емоції у непередбачуваних неприємних для вас ситуаціях?

а) слабо

- б) на середньому рівні
- в) сильно
- г) дуже сильно

2. Як швидко ви переходите від спокійного стану, до стану стресу у хвилюючій для вас ситуації?

- а) повільно
- б) з середньою швидкістю
- в) дуже швидко

3. Яким у вас є ступінь вираженості психологічних проявів стресу?

- а) низький
- б) нижче середнього
- в) середній
- г) вище середнього
- д) високий

4. Чи відчуваєте ви проблеми із якістю сну, знаходячись у стані стресу?

- а) Так
- б) Ні

5. Який ступінь вираженості ваших проблем зі сном у стресі?

- а) низький
- б) нижче середнього
- в) середній
- г) вище середнього
- д) високий
- е) не відчуваю проблем зі сном

6. Чи відчуваєте ви проблеми із виконанням активної діяльності, знаходячись у стресовій для себе ситуації?

- а) Так
- б) Ні

7. Яким є ступінь вираженості проблем із виконанням активної діяльності у стресовій для вас ситуації?

- а) низький ступінь вираженості
- б) нижче середнього
- в) середній
- г) вище середнього
- д) високий
- є) не відчуваю проблем із активною діяльністю при стресах

8. У стресовій для себе ситуації ви відчуваєте підвищення або зниження своєї повсякденної активності?

- а) відчуваю підвищення активності у діяльності
- б) відчуваю зниження активності у діяльності
- в) не відчуваю змін рівня активності.

9. Чи відчуваєте ви у стресових для себе ситуаціях зміни у рівні активності спілкування?

- а) Так
- б) Ні

10. Яким є ступінь вираженості змін у комунікативній активності?

- а) низький ступінь вираженості
- б) нижче середнього
- в) середній
- г) вище середнього
- д) високий
- є) не відчуваю проблем із комунікативною активністю.

11. У стресовій ситуації ви відчуваєте зниження чи підвищення активності у спілкуванні?

- а) відчуваю підвищення активності спілкування
- б) відчуваю зниження активності спілкування
- в) не відчуваю змін у рівні активності спілкування

12. Як швидко ви можете відновитися після стресових ситуацій та впливів негативних факторів?

- а) повільно
- б) з середньою швидкістю
- в) з високою швидкістю.

13. Які сфери вашого життя викликають у вас найбільше занепокоєння?

- а) особиста сфера (стосунки із сім'єю та родичами, у трудовому та навчальному колективі)
- б) сфера навчання (успішність, здача завдань)
- в) трудова сфера (наявність необхідного рівня матеріальних ресурсів)
- г) суспільно-політичне життя (воєнний стан у країні)
- д) не відчуваю занепокоєння по жодній із сфер.

IV блок питань

1. Чи вважаєте ви доцільним звертатися по психологічну допомогу за необхідності?

- а) Так
- б) Ні

2. Чи відчуваєте ви особисто вплив негативних психологічних факторів та стресу на собі?

- а) Так
- б) Ні

3. Чи знаєте ви місця, куди можна звернутися по безкоштовну психологічну допомогу?

- а) Так
- б) Ні.

**Методика визначення визначення стресостійкості та соціальної
адаптації Холмса Раге**

Інструкція: постарайтеся згадати всі події, що сталися з вами впродовж останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів.

Таблиця А.1

Бланк запитань

№	Життєві події	Бали
1	Смерть члена подружжя (дитини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд чоловіка й жінки (без оформлення розлучення), розрив із партнером	65
4	Ув'язнення	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Травма або хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення чоловіка й жінки	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12	Вагітність партнерки	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39

16	Зміна фінансового становища	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя	35
20	Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
21	Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23	Залишення дому сином або дочкою	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26	Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поведження	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов або графіку роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки	19
36	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням	19

36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика для покупки менших речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, розлади сну	16
39	Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів

Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5 тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50 % імовірності виникнення певного захворювання, а в разі 300 балів вона збільшується до 90 %.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що спричиняють стрес, у ньому наведено. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у

вашому житті, середнє арифметичне (порахуйте середню кількість балів за один рік). Якщо яка-небудь ситуація виникала у вас більш ніж один раз, то отриманий результат слід помножити на кількість разів.

Остаточна сума визначає водночас і ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів — це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам терміново слід вдатися до якихось заходів із метою ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне значення — вона виражає (у цифрах) ступінь вашого стресового навантаження.

Для наочності наведемо порівняльну таблицю стресових характеристик.

Таблиця А.2

Обробка результатів

Загальна сума балів	Ступінь опірності стресу
150–199	Висока
200–299	Гранична
300 і більше	Низька (уразливість)

Якщо, наприклад, сума балів — понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні, події у вашому житті спричинили стресову ситуацію, а їхній комплексний вплив.

Методика диференційної діагностики депресивних станів

(адаптація Т. І. Балашової)

Опитувальник розроблено для диференційної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії. Повне тестування триває протягом 20 - 30 хвилин. Досліджуваний відмічає відповіді на бланку.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, як ви відчуваєтеся останнім часом. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Бланк для відповідей

Прізвище _____ Дата _____

Таблиця А.3

Запитання методики

Твердження	Ніколи або рідко	Іноді	Часто	Майже завжди або постійно
1. Я маю поганий настрій	1	2	3	4.
2. Вранці я відчуваюсь краще за все	1	2	3	4
3. У мене трапляються періоди плачу або близькості сліз	1	2	3	4
4. Вночі я погано сплю	1	2	3	4
5. Апетит у мене не гірший, ніж зазвичай	1	2	3	4
6. Мені приємно дивитися на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, знаходитися з ними поруч	1	2	3	4
7. Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8. Мене турбує шлунок	1	2	3	4

9. Серце б'ється швидше, ніж звичайно	1	2	3	4
10. Я втомлююся без причини	1	2	3	4

Продовження таблиці А.3

11. Я мислю так само ясно, як і завжди	1	2	3	4
12. Мені легко робити те, що я вмюю	1	2	3	4
13. Я відчуваю тривогу і мені важко всидіти на місці	1	2	3	4
14. У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15. Я більш роздратований, ніж зазвичай	1	2	3	4
16. Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17. Я відчуваю, що потрібен і приношу користь оточуючим	1	2	3	4
18. Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, коли я помру	1	2	3	4
20. Мене на сьогоднішній день радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

Рівень депресії (РД) вираховується за формулою:

$РД = Епр. + Езв.$ Де, Епр. - сума закреслених цифр до прямих тверджень №1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; Езв, - сума цифр «зворотних», закресленим, твердженням № 2, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Наприклад, біля твердження № 2 закреслена цифра 1, ми ставимо в суму 4 бали, біля твердження № 5 закреслена цифра 2, ми ставимо в суму 3 бали, біля твердження № 6 закреслено цифру 3 - ставимо в суму 2 бали, біля твердження № 11 закреслено цифру 4 - ставимо в суму 1 бал і т. д.

У результаті отримуємо РД, що коливається від 20 до 80 балів.

Якщо РД не більш ніж 50 балів, то діагностується стан без депресії. Якщо РД більш ніж 50 балів і менше 59, то робиться висновок про легку депресію ситуативного чи невротичного генезу. При показнику РД від 60

до 69 балів діагностується субдепресивний стан або замаскована депресія. Справжній депресивний стан діагностується при РД більш ніж 70 балів.

Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»

Загальна характеристика методики

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Таблиця А.4

Інструкція для учасників дослідження

№	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо 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 стараюся 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 недругам я можу дати відсіч	1	2	3

11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3

Продовження таблиці А.4

13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує 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 та вчинки	1	2	3

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника

Обробка та інтерпретація результатів

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Таблиця А.5

Обробка балів

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43 - 54	низький рівень
31 - 42	середній рівень
18 - 30	високий рівень

Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Результати опитування педагогів «Самооцінка стійкості до стресу»

Термін проведення діагностування:

Цільова група: *студенти вищого навчального закладу.*

Кількість опитованих: _____ осіб

Мета: *визначити рівень стресостійкості студентів*

Таблиця Г.3

Відсоткове співвідношення рівнів стресостійкості

	Рівні стійкості до стресу		
	низький	середній	високий
Кількість			
%			

Висновки:

Рекомендації:

Додаток Б

Вправа «Екстремальна валіза»

Мета: визначити власні способи нормалізації стану у стресових подіях, виробити вміння надати собі першу психологічну допомогу.

Подумайте: як ви допомагали собі нормалізувати свій стан у стресових чи травматичних подіях? Напишіть список. На першому місці – що найбільше допомагало, на другому – менше, на третьому – ще менше.

Вправа на заземлення «Дерево сили»

Мета: формувати вміння шукати внутрішній стержень, опору; формувати практичні вміння саморегуляції.

Сядьте зручно. Заплющте очі. Уявіть себе деревом. Високим-високим. Коріння його міцне, стовбур непохитний, гілочки тягнуться з листячком до сонця. Коріння міцно тримається за землю. Ваше тіло – це стовбур. Уявіть, як по стовбуру рухаються живильні соки, як вони підживлюють дерево, як воно з насолодою п'є цю живильну воду.

Раптом піднявся вітер, листя на вітру почало хитатися, коріння і стовбур непохитні. Почалася злива, гілочки з листочками дуже хитає, а коріння міцно тримається в землі. Гривить грім, блискавка, листя зриває, гілки ламаються від страшного вітру. Але стовбур стійко тримається. Минула злива. Знову вийшло сонце, стало тихо і спокійно. Ваше дерево не колишеться. Ваше коріння тягнеться до самісінького центру Землі. Там воно наповнюється енергією, звідти бере свою силу. Ви стоїте міцно, бо сама земля є для вас опорою. Усі ми разом – ліс, величезний, безкрайній. І гіллям, і корінням ми підтримуємо один одного. Нас не вирвати, не зламати. Ми переживемо будь-яку негоду. У нас вистачить сили.

Ваші відчуття від вправи?

Наша психологічна реакція на певні стресові події є значно важливішою, ніж власне події, які з нами трапилися. Надмірні негативні

роздуми є основними чинниками розвитку депресії та тривожності. Зазвичай, ми зазнаємо психологічних збитків не стільки від реальних травматичних подій, скільки від постійних думок про них. Єдиний порятунок — перестати себе накручувати, перестати повертатися до болісних спогадів. Намагайтеся вибудувати конструктивний алгоритм дій щодо вирішення проблемної ситуації, або ж зробити висновки і більше не вертатися до негативних думок. Не дозволяйте тому, що ви не можете контролювати, втручатись у ваш актуальний стан.

Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»

Інструкція: незважаючи на банальність цього вислову, слід визнати, що справді активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони частіше досягають успіху, ніж пасивні. Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення й стимул до діяльності. Дуже важливо позитивно ставитись до помилок дітей (підлеглих). Це підтримує їхню мотивацію на належному рівні, спонукає їх працювати над своїми недоліками та слабостями. Деякі зарубіжні компанії матеріально заохочують своїх працівників за творчі ідеї, які не втілилися. Таке ставлення підтримує в людей високу мотивацію та прагнення експериментувати й нестандартно мислити. Поміркуйте й запишіть свої висловлювання, які виражали б позитивне ставлення до невдач і помилок та висвітлювали перспективу їх подолання. Ці вислови ви можете застосувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей. Висловлювання Михайла, майбутнього педагога. - Ти помилився?

Але не так вже погано, адже є над чим працювати. - Ці помилки корисні для твого розвитку, адже ти тепер знаєш у якому напрямі слід іти, що необхідно вдосконалювати. - Ця спроба не дуже вдала, але вона багато чого тебе навчить. Скористайся в майбутньому досвідом своїх помилок, і

я, впевнений, ти досягнеш успіху. - Невдача та помилка – це чудова наука для того, хто хоче розвиватися. Ретельно проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали нещодавно (або щось раніше). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте які ваші навички та здібності є достатньо 100 розвинутими, а які потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, до яких будете вдаватися, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей. Придумайте кілька девізів (для себе та інших), які допомогли б вам реагувати на власні невдачі і помилки. Наприклад, Максим написав: «Помилки – це чудово! Я тепер знаю над чим працювати».

Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: Тобі під силу розірвати ланцюг само підтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні. Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».
- (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль: «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»)
- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)
- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)
- «Мені обов'язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу).
- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)

- «Вони зобов'язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)
- «Я не зможу». (Я ні якщо не нервуюся»)
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом)
- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

Вправа «Потік вітру»

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря.

Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче.

Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно.

Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець...

Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю...

відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору...

Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ...

сильний вітер...

справжній ураган...

Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець...

Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

– Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи? – Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?

– Якою була взаємодія зі стихією повітря?

– Чи вдалося відчути різні стани повітря? – Які емоції , тілесні відчуття викликали такі уявлення?

Додаток В

Розрахункові дані, отримані за первинною діагностикою по жіночій групі, що застосовувалися для пошуку кореляційних зв'язків між даними методик

Таблиця В.1

Значення даних вибірки порівняння результатів «Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу»

Ознака 1	Ознака 2
47.0	185.0
44.0	154.0
50.0	150.0
46.0	182.0
47.0	190.0
49.0	174.0
53.0	176.0
43.0	164.0
45.0	195.0
51.0	157.0
47.0	168.0
43.0	160.0
45.0	159.0
43.0	154.0

Продовження таблиці В.1

43.0	206.0
48.0	236.0
33.0	218.0
40.0	273.0
34.0	273.0
31.0	282.0
36.0	251.0
34.0	237.0
32.0	256.0
32.0	299.0
36.0	270.0
32.0	252.0
33.0	210.0
34.0	274.0
36.0	293.0
35.0	239.0
35.0	276.0
35.0	285.0
31.0	281.0
38.0	237.0
31.0	285.0
36.0	200.0
24.0	226.0
21.0	213.0
18.0	234.0
19.0	276.0
24.0	292.0
29.0	307.0
26.0	300.0
30.0	304.0
28.0	304.0
28.0	303.0
21.0	318.0
29.0	312.0

Таблиця В.2

Значення даних вибірки порівняння за «Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та методикою «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга» адаптована Т. Баклошовою

Ознака 1	Ознака 2
28.0	185.0
38.0	154.0
24.0	150.0
25.0	182.0
10.0	190.0
14.0	174.0
23.0	176.0
37.0	164.0
40.0	195.0
14.0	157.0
27.0	168.0
26.0	160.0
44.0	159.0
19.0	154.0
13.0	206.0
23.0	236.0
25.0	218.0
53.0	273.0
53.0	273.0
57.0	282.0
51.0	251.0
53.0	237.0
57.0	256.0
54.0	299.0
57.0	270.0
58.0	252.0
59.0	210.0
50.0	274.0
53.0	293.0

Продовження таблиці В.2

51.0	239.0
59.0	276.0
51.0	285.0
59.0	281.0
52.0	290.0
54.0	276.0
57.0	237.0
53.0	285.0
52.0	200.0
55.0	226.0
58.0	213.0
53.0	234.0
57.0	276.0
56.0	292.0
62.0	307.0
60.0	300.0
65.0	304.0
62.0	304.0
60.0	303.0
63.0	318.0
68.0	312.0
53.0	285.0

Таблиця В.3

**Значення даних вибірки порівняння за опитувальником
«Самооцінка стійкості до стресу» та методикою «Диференційна
діагностика депресивних станів В. Зунга» адаптована Т.
Баклошовою**

Ознака 1	Ознака 2
47.0	28.0
44.0	38.0
50.0	24.0
46.0	25.0
47.0	10.0

Продовження таблиці В.3

49.0	14.0
53.0	23.0
43.0	37.0
45.0	40.0
51.0	14.0
47.0	27.0
43.0	26.0
45.0	44.0
43.0	19.0
43.0	13.0
48.0	23.0
33.0	25.0
40.0	53.0
34.0	53.0
31.0	57.0
36.0	51.0
34.0	53.0
32.0	57.0
32.0	54.0
36.0	57.0
32.0	58.0
33.0	59.0
34.0	50.0
36.0	53.0
35.0	51.0
35.0	59.0
35.0	51.0
31.0	59.0
36.0	52.0
24.0	55.0
21.0	58.0
18.0	53.0
19.0	57.0
24.0	56.0
29.0	62.0
26.0	60.0
30.0	65.0
28.0	62.0
28.0	60.0
21.0	63.0

Продовження таблиці В.3

29.0	68.0
32.0	52.0
36.0	54.0
38.0	57.0
31.0	53.0

Додаток Г

Розрахункові дані, отримані за первинною діагностикою по чоловічій групі, що застосовувалися для пошуку кореляційних зв'язків між даними методик

Таблиця Г.1

Розрахункові дані за методиками «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»

Ознака 1	Ознака 2
183.0	18.0
182.0	18.0
198.0	29.0
150.0	22.0
168.0	18.0
155.0	19.0
192.0	20.0
168.0	24.0
158.0	21.0
193.0	39.0
172.0	35.0
165.0	39.0
157.0	42.0
162.0	31.0
219.0	35.0
252.0	42.0
234.0	32.0
209.0	32.0
262.0	37.0
226.0	38.0
232.0	36.0
245.0	40.0
261.0	40.0
235.0	35.0
205.0	35.0
220.0	36.0

Продовження таблиці Г.1

284.0	37.0
279.0	40.0
270.0	40.0
246.0	36.0
253.0	33.0
245.0	40.0
204.0	42.0
216.0	38.0
272.0	34.0
247.0	35.0
249.0	37.0
230.0	34.0
236.0	31.0
267.0	48.0
218.0	46.0
289.0	50.0
247.0	51.0
202.0	54.0
269.0	44.0
267.0	54.0
255.0	50.0
203.0	50.0
301.0	43.0
302.0	49.0

Таблиця Г.2

Розрахункові дані, що застосовувалися при пошуку кореляції між даними методики «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга» адаптована Т. Баклошовою та опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу»

Ознака 1	Ознака 2
18.0	43.0
18.0	30.0
29.0	14.0
22.0	42.0
18.0	46.0
19.0	12.0
20.0	42.0

Продовження таблиці Г.2

24.0	10.0
21.0	14.0
39.0	29.0
35.0	38.0
39.0	11.0
42.0	41.0
31.0	35.0
35.0	50.0
42.0	59.0
32.0	50.0
32.0	56.0
37.0	59.0
38.0	56.0
36.0	50.0
40.0	51.0
40.0	50.0
35.0	55.0
35.0	52.0
36.0	52.0
37.0	57.0
40.0	55.0
40.0	59.0
36.0	55.0
33.0	54.0
40.0	50.0
42.0	53.0
38.0	57.0
34.0	57.0
35.0	55.0
37.0	50.0
34.0	55.0
31.0	64.0
48.0	60.0
46.0	65.0
50.0	64.0
51.0	67.0
54.0	62.0

Продовження таблиці Г.2

44.0	66.0
54.0	69.0
50.0	69.0
50.0	63.0
43.0	60.0
49.0	69.0

Таблиця Г.3

Розрахункові дані, що застосовувалися при пошуку кореляції між даними методик «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т.Холмса і Р. Раге» та «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга» адаптована Т.

Баклошовою

Ознака 1	Ознака 2
183.0	10.0
182.0	13.0
198.0	14.0
150.0	14.0
168.0	19.0
155.0	23.0
192.0	23.0
168.0	24.0
158.0	25.0
193.0	25.0
172.0	26.0
165.0	27.0
157.0	28.0
162.0	37.0
219.0	38.0
252.0	40.0
234.0	44.0
209.0	50.0
262.0	51.0
226.0	51.0

Продовження таблиці Г.3

232.0	51.0
245.0	52.0
261.0	52.0
235.0	53.0
205.0	53.0
220.0	53.0
284.0	53.0
279.0	53.0
270.0	53.0
246.0	54.0
253.0	54.0
245.0	55.0
204.0	56.0
216.0	57.0
272.0	57.0
247.0	57.0
249.0	57.0
230.0	57.0
236.0	58.0
267.0	58.0
218.0	59.0
289.0	59.0
247.0	60.0
202.0	60.0
269.0	60.0
267.0	62.0
255.0	62.0

Додаток Д

Розрахункові дані, отримані за вторинною діагностикою по жіночій групі, що застосовувалися для пошуку кореляційних зв'язків між даними методик

Таблиця Д.1

Розрахункові дані, що застосовувалися при пошуку кореляції між даними методики «Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу»

Ознака 1	Ознака 2
189.0	49.0
168.0	45.0
188.0	46.0
163.0	49.0
180.0	36.0
182.0	37.0
155.0	37.0
177.0	35.0
175.0	34.0
158.0	32.0
156.0	31.0
181.0	38.0
185.0	41.0
155.0	37.0
180.0	31.0
198.0	38.0
157.0	41.0
168.0	41.0
172.0	41.0
161.0	37.0
173.0	36.0
184.0	32.0
181.0	33.0
162.0	39.0
174.0	39.0
189.0	42.0
159.0	40.0

Продовження таблиці Д.1

250.0	32.0
274.0	38.0
284.0	42.0
268.0	36.0
261.0	32.0
268.0	33.0
258.0	42.0
292.0	36.0
284.0	39.0
279.0	36.0
291.0	42.0
266.0	31.0
252.0	40.0
257.0	21.0
279.0	30.0
255.0	28.0
294.0	22.0
273.0	23.0
289.0	28.0
273.0	25.0
307.0	24.0
308.0	25.0
310.0	24.0

Таблиця Д.2

Розрахункові дані, що застосовувалися при пошуку кореляції між даними методик «Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга» адаптована Т. Баклошовою

Ознака 1	Ознака 2
189.0	58.0
168.0	53.0
188.0	58.0
163.0	59.0
180.0	55.0
182.0	56.0
155.0	54.0

Продовження таблиці Д.2

177.0	50.0
158.0	17.0
156.0	29.0
181.0	45.0
185.0	33.0
155.0	37.0
180.0	50.0
198.0	34.0
157.0	18.0
168.0	35.0
172.0	12.0
161.0	39.0
173.0	24.0
184.0	22.0
181.0	24.0
162.0	41.0
174.0	37.0
189.0	44.0
159.0	48.0
250.0	42.0
274.0	38.0
284.0	21.0
268.0	27.0
261.0	16.0
268.0	30.0
258.0	46.0
292.0	16.0
284.0	35.0
279.0	36.0
291.0	10.0
266.0	44.0
252.0	31.0
257.0	17.0
279.0	22.0
255.0	26.0
294.0	41.0
273.0	57.0
289.0	51.0
273.0	59.0

307.0	61.0
-------	------

Продовження таблиці Д.2

308.0	62.0
310.0	63.0

Таблиця Д.3

Розрахункові дані, що застосовувалися при пошуку кореляції між даними методики «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга» адаптована Т. Баклошовою та опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу»

Ознака 1	Ознака 2
8.0	18.0
10.0	18.0
11.0	20.0
47.0	18.0
28.0	19.0
10.0	18.0
10.0	18.0
41.0	20.0
41.0	18.0
32.0	19.0
23.0	18.0
11.0	20.0
12.0	19.0
26.0	52.0
36.0	43.0
42.0	51.0
47.0	36.0
5.0	35.0
32.0	37.0
33.0	43.0
10.0	38.0
46.0	41.0
9.0	40.0
18.0	41.0
49.0	34.0
16.0	32.0

Продовження таблиці Д.3

17.0	37.0
45.0	38.0
10.0	33.0
13.0	36.0

49.0	37.0
10.0	39.0
24.0	40.0
10.0	37.0
16.0	35.0
56.0	43.0
50.0	33.0
53.0	43.0
50.0	31.0
52.0	34.0
50.0	43.0
66.0	42.0
68.0	42.0
61.0	33.0
61.0	40.0
69.0	43.0
64.0	37.0
65.0	33.0
66.0	35.0
14.0	24.0

Додаток Е

Розрахункові дані, отримані за вторинною діагностикою по чоловічій групі, що застосовувалися для пошуку кореляційних зв'язків між даними методик

Таблиця Е.1

Розрахункові дані, що застосовувалися при пошуку кореляції між даними методики «Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу»

Ознака 1	Ознака 2
193.0	44.0
185.0	43.0
170.0	50.0
158.0	45.0
165.0	52.0
175.0	49.0
189.0	46.0
176.0	50.0
196.0	32.0
178.0	42.0
156.0	40.0
181.0	34.0
172.0	31.0
154.0	34.0
154.0	34.0
181.0	33.0
159.0	33.0
195.0	31.0
163.0	41.0
189.0	39.0
290.0	42.0
215.0	42.0

Продовження таблиці Е.1

234.0	35.0
266.0	39.0
219.0	33.0

247.0	41.0
273.0	34.0
274.0	37.0
237.0	38.0
252.0	42.0
245.0	33.0
286.0	37.0
264.0	41.0
258.0	32.0
202.0	18.0
264.0	18.0
298.0	26.0
263.0	23.0
206.0	22.0
291.0	21.0
244.0	30.0
249.0	24.0
215.0	28.0
200.0	27.0
280.0	18.0
303.0	22.0
307.0	21.0
309.0	28.0
301.0	25.0
306.0	21.0

Таблиця Е.2

Розрахункові дані, що застосовувалися при пошуку кореляції між даними методики «Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге» та методики «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга адаптована Т. Баклошовою»

Ознака 1	Ознака 2
193.0	13.0
185.0	11.0

Продовження таблиці Е.2

170.0	45.0
158.0	16.0
165.0	47.0
175.0	10.0
189.0	13.0
176.0	23.0
196.0	36.0
178.0	49.0
156.0	15.0
181.0	17.0
172.0	26.0
154.0	25.0
154.0	41.0
181.0	46.0
159.0	29.0
195.0	11.0
163.0	44.0
189.0	18.0
290.0	35.0
215.0	33.0
234.0	36.0
266.0	32.0
219.0	38.0
247.0	47.0
273.0	31.0
274.0	44.0
237.0	44.0
252.0	44.0
245.0	14.0
286.0	48.0
264.0	52.0
258.0	56.0
202.0	56.0
264.0	54.0
298.0	50.0
263.0	53.0
206.0	58.0
291.0	51.0
244.0	57.0
249.0	55.0
215.0	64.0

200.0	65.0
-------	------

Продовження таблиці Е.2

280.0	65.0
303.0	69.0
307.0	60.0

309.0	60.0
301.0	61.0
306.0	60.0

Таблиця Е.3

Розрахункові дані, що застосовувалися при пошуку кореляції між даними методики «Диференційна діагностика депресивних станів В. Зунга» адаптована Т. Баклошовою та опитувальника «Самооцінювання психічного стану»

Ознака 1	Ознака 2
13.0	18.0
11.0	18.0
45.0	18.0
16.0	21.0
47.0	21.0
10.0	21.0
13.0	22.0
23.0	22.0
36.0	23.0
49.0	24.0
15.0	25.0
17.0	26.0
26.0	27.0
25.0	28.0
41.0	28.0
46.0	30.0
29.0	31.0
11.0	31.0
44.0	32.0
18.0	32.0

35.0	33.0
<i>Продовження таблиці Е.3</i>	
33.0	33.0
36.0	33.0
32.0	33.0
38.0	34.0
47.0	34.0
31.0	34.0
44.0	34.0
44.0	35.0
44.0	37.0
14.0	37.0
48.0	38.0
52.0	39.0
56.0	39.0
56.0	40.0
54.0	41.0
50.0	41.0
53.0	41.0
58.0	42.0
51.0	42.0
57.0	42.0
55.0	42.0
64.0	43.0
65.0	44.0
65.0	45.0
69.0	46.0
60.0	49.0
60.0	50.0
61.0	50.0
60.0	52.0