

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

**ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА МОТИВАЦІЙНУ
СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231М групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Олена СЛАВІНСЬКА

Керівник:

кандидат психологічних наук, викладачка
кафедри психології Інна ЧИНЬОНА

Рецензент:

кандидатка психологічних наук, старший дослідник,
докторант Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України, доцент факультету бакалаврських
студій ПУ "Київська школа економіки"
Марина ДВОРНИК

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА МОТИВАЦІЙНУ СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1 Психологічні особливості впливу стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості людини	7
1.2. Мотиви та мотивація у структурі особистості та діяльності	13
1.3 Вплив стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості	18
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА МОТИВАЦІЙНУ СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	22
2.1 Організація та особливості проведення дослідження (загальна характеристика вибірки та методів дослідження)	22
2.2 Розподіл результатів	26
2.3. Результати дослідження впливу стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості	32
Висновки до другого розділу	35
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема впливу стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості все частіше стає предметом дослідження у психологічній науці та практиці. Обґрунтовуючи представлену тематику, дослідники зазначають, що в складних умовах сьогодення та війни в Україні, кожен з нас відчуває стрес і тривогу за власне життя, життя наших рідних і близьких та майбутнє України загалом. Звичайно, кожна людина по-своєму реагує на стресову ситуацію. Дуже часто люди не можуть подолати внутрішню напругу, тривогу, страх та стрес, і тому це серйозно позначається на фізичному та психічному благополуччі.

Отже, на нашу думку, актуальність проблеми впливу стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості в складних життєвих ситуаціях, її практична значущість, зумовлена соціальним запитом у зниженні емоційної напруги в сучасному суспільстві й підвищенні психологічного благополуччя кожної окремої людини.

Покладаючись на теоретичний аналіз, мотивація особистості є однією з основних чинників активності та поведінки загалом, є складним утворенням, що детермінує поведінку, обумовлюється потребами, цінностями, цілями та ідеалами людини. Тобто, в цілому, мотивація виступає рушійною силою будь-якої діяльності людини, і особливо студентів, що навчаються у вищих навчальних закладах. Вивчаючи теоретичні матеріали, ми приходимо до висновків, що проблема мотиваційної спрямованості особистості представлена у працях сучасних науковців: Ю. Вінтюк, О. Гилюн, Т. Гордєєвої, С. Занюка, Є. Ільїна, С. Канюк, О. Макаревич, П. Якобсона та інших.

Обираючи тему, ми спирались на необхідність створення нових теоретико-методологічних та емпіричних досліджень. З огляду на фактори рішення низького рівня мотивації, важливими навичками у формуванні стресостійкості є емоційний інтелект, здатність до планування та гнучкого ухвалення рішень, ефективне спілкування. Дослідження в царині стресу і стресостійкості

провадили також багато зарубіжних вчених, зокрема Г. Сельє, Б. Сіворд, Ш. Тейлор, Р.С. Лазарус, С. Фолкман, Р. Сапольські, М. Стороні, а також українські вчені сучасники: О. Когут, В. Крайнюк, Л. Наугольник, В. Корольчук, О. Чабан та інші.

Таким чином, стресостійкість означає здатність до успішного функціонування в умовах стресу. Люди з високим рівнем стресостійкості, здатні ефективно працювати в умовах високого тиску та не допускати помилок, що можуть стати поштовхом для подальшого збільшення рівня стресу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано згідно теми кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження: теоретично та емпірично встановити вплив стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела стосовно впливу стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості;
2. Проаналізувати та обрати методики для проведення емпіричного дослідження;
3. Проведення оцінки стресостійкості, ресурсів стресодолання, проаналізувати мотиваційну спрямованість особистості;
4. Узагальнити та проаналізувати результати, сформулювати рекомендації щодо формування та підтримки мотиваційну спрямованість особистості під впливом стресогенних чинників.
5. Запропонувати вправи на розвиток стресостійкості та пошуків ресурсу й стратегій долаття стресу із застосуванням інструментів та методів арт-терапії.

Об'єкт дослідження: мотиваційна спрямованість особистості.

Предмет дослідження: вплив стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи: опитувальник «Потреба в досягненнях» (Ю. Орлова); опитувальник «Вивчення мотивації успіху та страху невдач» (А. Реана); тестування з допомогою опитувальника Т. Елерса вивчення мотивації досягнення успіху; методика «Вивчення мотивів учбової діяльності студентів» (А. Реана, В. Якуніна) спрямована на виявлення домінуючих мотивів учбової діяльності студентів; методика для діагностики навчальної мотивації студентів (А.Реан і В. Якунін, модифікація Н. Бадмаєва) призначена для визначення домінуючої навчальної мотивації студентів; методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге розробили опитувальник під назвою «Шкала оцінки соціальної реадaptaції» (SRRS) для виявлення основних стресових життєвих подій; опитувальник «Вивчення мотивації успіху та страху невдач» (А. Реана) направлений на виявлення мотивації успіху або страху невдач.

Наукова новизна та практична значимість роботи. Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше комплексно досліджено вплив стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості в умовах сучасних викликів та воєнного стану в Україні. Розширено розуміння взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та характером мотиваційної спрямованості особистості. Уточнено та систематизовано теоретичні підходи до вивчення мотиваційної спрямованості особистості в контексті впливу стресогенних факторів.

Практична значимість роботи полягає у розробці комплексу рекомендацій щодо формування та підтримки мотиваційної спрямованості особистості в умовах впливу стресогенних чинників. Запропоновано вправи на розвиток стресостійкості та пошук ресурсів подолання стресу з використанням інструментів та методів арт-терапії.

Апробація і публікація результатів дослідження. Результати дослідження розглянуто та затверджено на засіданні кафедри психології (протокол № 6 від 14.11.2024 року) та опубліковано в альманаху Магістерські

студії Випуск XXIV «Вплив стресогенних чинників на мотиваційну складову особистості».

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний зміст кваліфікаційної роботи становить 50 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА МОТИВАЦІЙНУ СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Психологічні особливості впливу стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості людини

Перш ніж аналізувати вплив стресогенних чинників на рівень мотивації, маємо необхідність визначити, що таке стрес. Термін «стрес» був вперше введений у фізіологію та психологію Волтером Бредфордом Кенноном у 1932 році в його класичних роботах про універсальну реакцію «боротись чи втікати». Хоча часто це авторство приписують відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, він почав використовувати поняття стрес лише з 1946 року для опису загального адаптаційного напруження.

Стрес є універсальною реакцією організму на загрози, реальні чи уявні, які Г. Сельє назвав стресорами. Він поділяється на еустрес, який є позитивним, та дистрес, який викликає негативні відчуття, та проходить через такі фази, як тривога, опір і виснаження. Стрес може бути спричинений різними факторами, зокрема умовами життя та роботи, соціальним оточенням, економічними чи політичними обставинами та важкими життєвими подіями, такими як природні катастрофи, хвороби, військові дії чи терористичні акти. До загальних ознак стресу належать підвищений артеріальний тиск, збільшення рівня адреналіну в крові, гормональні зміни, розлади сну, уваги і пам'яті, втомлюваність, прискорене серцебиття, тремор кінцівок, апатія, проблеми з травною системою, підвищене потовиділення, втрата почуття гумору, постійне відчуття голоду або, навпаки, зникнення апетиту, зниження працездатності та наявність внутрішньої напруги, роздратованість, пригніченість, песимістичність і знижена самооцінка. Стрес впливає на емоційний, розумовий і фізичний стан людини, і знімати його потрібно через ці ж три сфери.

Значні стресові події можуть призвести до серйозних фізичних та психічних наслідків, включно з погіршенням здоров'я, посттравматичним

стресовим розладом (ПТСР), який часто виникає у людей, що пережили екстремальні події. ПТСР може бути результатом різноманітних трагічних подій, включаючи авіакатастрофи та військові конфлікти. Інші наслідки стресу включають захворювання серцево-судинної системи, гастроінтестинальні розлади, бронхіальну астму, алергії, гіпертензію, нейродерміт, зайву вагу, облісіння та інші стани. Люди також можуть переживати кризу горя після втрати близьких [8].

Існує три стадії розвитку стресової ситуації (рис. 1.1):

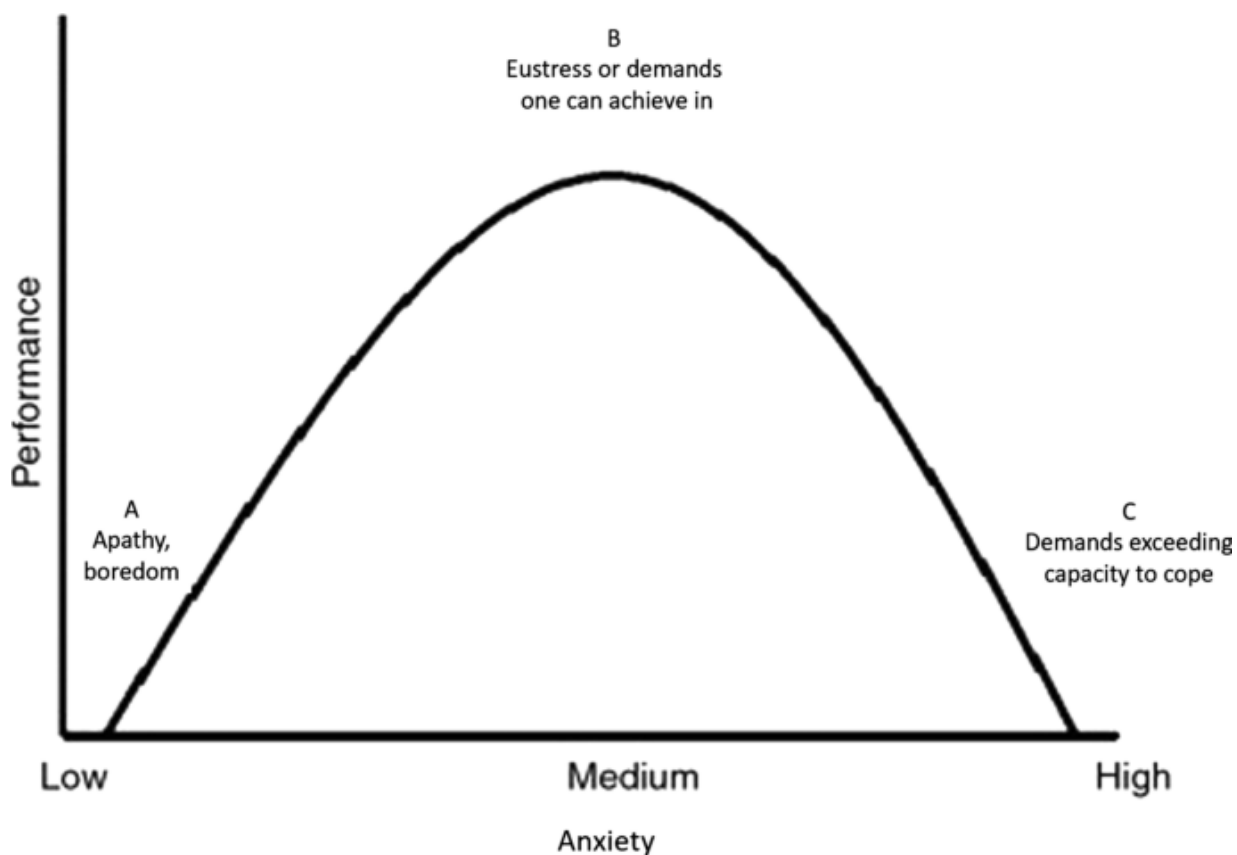


Рис. 1.1 – Три стадії розвитку стресової ситуації [49]

Ганс Сельє запропонував розглядати розвиток стресової реакції як послідовність трьох стадій. На стадії тривожності спостерігається зменшення розмірів вилочкової залози, селезінки та лімфатичних вузлів через активацію глюкокортикоїдів. Далі настає стадія резистентності, яка характеризується гіпертрофією кори наднирників та стійким підвищенням секреції кортикостероїдів та адреналіну. Це збільшує кількість циркулюючої крові, підвищує артеріальний тиск та підсилює утворення печінкою глікогену. Організм у цій стадії мобілізує волю та бажання подолати незвичні обставини чи

надзвичайні ситуації. При послабленні або припиненні дії стресового фактора на цій стадії, зміни поступово нормалізуються. Якщо ж стресовий фактор продовжує діяти занадто сильно і тривало, настає стадія виснаження з необоротними процесами, що можуть закінчитися смертю організму.

Стрес – це протизагроба добробуту. Добробут визначається як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби та недуги». Хоча деякі критики ставлять під сумнів припущення про «повноту» як невід'ємну частину добробуту, це визначення підкреслює важливу роль психології у забезпеченні благополуччя. Сприйнятий стрес суттєво впливає на добробут студентів, включаючи депресію, відсутність щастя та навіть схильність до самогубства. Макаскілл [50] повідомляє, що студенти до 26 років зазнають більше негативних наслідків для добробуту, оскільки вони все ще перебувають у процесі переходу до дорослості.

Загалом, типи стресу можна виділити наступним чином (табл. 1.1):

Табл. 1.1

Типи стресу

Тип стресу	Опис	Фізичні симптоми	Психологічні симптоми	Поведінкові симптоми
Гострий стрес	Короткотривалий, інтенсивний стрес, викликаний конкретною подією або ситуацією	Прискорене серцебиття Підвищений тиск Пітливість Тремтіння рук Напруження м'язів	Тривога Дратівливість Паніка Труднощі з концентрацією	Уникнення стресових ситуацій Імпульсивні дії Агресивна поведінка

Продовження табл. 1.1

Хронічний стрес	Довготривалий стрес, що виникає через постійний вплив стресових факторів	Головні болі Проблеми зі сном Шлунково-кишкові розлади Ослаблення імунітету Хронічна втома	Депресія Постійна тривожність Відчуття безпорадності Низька самооцінка	Соціальна ізоляція Зловживання алкоголем або наркотиками Прокрастинація Проблеми у відносинах
Травматичний стрес	Стрес, викликаний травматичною подією, загрозою життю або здоров'ю	Нічні кошмари Безсоння Фізичні болі Підвищена чутливість до звуків	Флешбеки Уникнення спогадів про травму Емоційне оніміння Постійна настороженість	Ізоляція від оточення Агресивні спалахи Ризикована поведінка Труднощі з виконанням щоденних завдань
Еустрес (позитивний стрес)	Корисний стрес, що мотивує і покращує продуктивність	Прилив енергії Покращення імунітету Підвищена концентрація	Ентузіазм Оптимізм Підвищена мотивація Відчуття задоволення	Підвищена продуктивність Креативність Бажання приймати нові виклики
Професійний стрес	Стрес, пов'язаний з роботою та кар'єрою	Головні болі Проблеми зі сном Шлунково-кишкові розлади Підвищений ризик серцево-судинних захворювань	Вигорання Відчуття незадоволеності роботою Зниження самооцінки Дратівливість	Зниження продуктивності Конфлікти з колегами Прогули Бажання змінити роботу

Продовження табл. 1.1

Академічний стрес	Стрес, пов'язаний з навчанням та освітнім процесом	Головні болі Порушення сну Зниження апетиту або переїдання Ослаблення імунітету	Тривога перед іспитами Труднощі з концентрацією Відчуття overwhelm Страх невдачі	Прокрастинація Уникнення занять Зниження академічної успішності Соціальна ізоляція
Соціальний стрес	Стрес, викликаний соціальними взаємодіями та відносинами	Прискорене серцебиття в соціальних ситуаціях Пітливість Тремтіння голосу Почервоніння обличчя	Соціальна тривожність Страх оцінки оточуючими Низька самооцінка Почуття самотності	Уникнення соціальних ситуацій Труднощі у встановленні нових контактів Надмірна залежність від соціальних мереж Конфлікти у відносинах
Екологічний стрес	Стрес, викликаний факторами навколишнього середовища	Алергічні реакції Проблеми з диханням Головні болі Шкірні подразнення	Тривога про стан довкілля Відчуття безпорадності Депресивні стани Дратівливість	Зміна місця проживання Активізм в екологічних рухах Зміна способу життя на більш екологічний Уникнення певних місць або ситуацій
Фінансовий стрес	Стрес, пов'язаний з фінансовими труднощами або невизначеністю	Безсоння Головні болі Підвищений артеріальний тиск Проблеми з травленням	Постійне занепокоєння про гроші Відчуття безпорадності Депресія Низька самооцінка	Уникнення перевірки банківських рахунків Імпульсивні покупки або надмірна економія Конфлікти через гроші в сім'ї

Дослідження М. Кузнецова, К. Фоменко, О. Кузнецова та Г. Дубчак висвітлюють важливість емоційних станів студентів під час навчальної діяльності [8, с. 4-5]. Вони зазначають, що студенти, які відчують недостатність знань і відсутність необхідних особистісних якостей для успішного навчання, схильні переживати неспокій, напруженість, безпорадність, страх та інші негативні емоції. Ці студенти часто критично оцінюють власні вольові якості, увагу, пам'ять і мислення, пов'язуючи недоліки навчального процесу з особистими недоліками та відсутністю навичок ефективного розподілу часу. Серед інших стрес-факторів навчання виділяються взаємини з іншими студентами і умови навчання. Студенти, що гостро реагують на дії одногрупників, відчують збільшену імовірність і інтенсивність стресових станів. Крім того, недолік підручників, технічних засобів та неефективна організація навчального процесу можуть спричинити невдоволення, яке проявляється у втомі, апатії та зниженні активності студентів. Г. Дубчак зазначає, що найсильнішим фактором, що спричиняє стрес, є екзаменаційний період. Для зниження стресу студенти часто звертаються до спілкування з близькими, сну, прогулянок, а також деякі з них можуть вдаватися до паління чи алкоголю. Все це підкреслює потребу в психологічній допомозі для розвитку навичок саморегуляції емоційних станів у студентському середовищі [8, с. 20-21].

Стресогенні чиники, як вже було сказано, суттєво впливають на мотиваційну структуру особистості, особливо, якщо ми кажемо про студентів. І. Мартинюк у своїх дослідженнях виокремлює кілька періодів навчання студентів у закладах вищої освіти: адаптаційний період, який відповідає першому курсу, постадаптаційний період, що охоплює другий та третій курси, та завершальний період на випускному курсі. Важливо, що кожен із цих періодів ставить перед студентами специфічні завдання та виклики, серед яких не рідко є долаття стресових ситуацій. Зокрема, перший рік навчання в ЗВО, як зазначено в наукових роботах, часто пов'язаний із переживанням стресових ситуацій.

Навчальний процес у ЗВО вимагає від студентів значних інтелектуальних, фізичних та емоційних зусиль, що включають розвиток наполегливості, самовладання та емоційного самоконтролю. Студенти, особливо ті, у кого недостатньо розвинена когнітивна сфера, відчують труднощі внаслідок швидких темпів вивчення навчальних дисциплін і аналітичного характеру навчальної діяльності. Ці труднощі загострюються під час сесій, коли студентам потрібно самостійно організувати свій робочий час для виконання великої кількості завдань. Наукові дослідження також показують, що стрес турбує студентів не лише під час практичних і семінарських занять, а й під час екзаменаційних сесій, що безпосередньо впливає на їх успішність у навчанні.

Важливим фактором при «менеджменті стресу» у студентів є адаптація. Адаптація до стресу полягає у звиканні до нього, і тривалість цього процесу залежить від багатьох факторів, таких як вроджена стресостійкість, готовність до стресових ситуацій, рівень небезпеки, як реальної, так і уявної. Якщо адаптація не відбувається, можуть розвинутися апатія та депресія, а сам стрес здатен перейти у хронічну форму. З іншої сторони, нормованим є стрес, до якого людина здатна адаптуватися, і який не викликає значних емоційних переживань. Понаднормований стрес, навпаки, перевищує межі адаптаційних можливостей. Стрес у будь-яких варіаціях виникає як внаслідок зовнішніх причин та обставин, так і через внутрішні, особистісні чинники. Високий рівень стресу супроводжується певними змінами в поведінці, які важливо вчасно розпізнавати для запобігання негативним наслідкам.

1.2. Мотиви та мотивація у структурі особистості та діяльності

Мотивація – це рушійна сила, що спонукає людину діяти задля досягнення певних цілей. Вона може бути внутрішньою, коли людина керується власними прагненнями та інтересами, або зовнішньою, коли на поведінку впливають зовнішні фактори, такі як винагороди чи покарання. Існують різні підходи до мотивації в професійному середовищі. Один з них базується на оцінці

конкретних результатів роботи, інший - на загальній оцінці діяльності працівника, враховуючи його кваліфікацію та ставлення до роботи.

Мотиви людської поведінки можна умовно поділити на егоїстичні та альтруїстичні. Егоїстичні мотиви можуть бути пов'язані як з процесом роботи (наприклад, інтерес до самої діяльності, умови праці), так і з її результатами (важливість виконаної роботи, матеріальна винагорода, вільний час). Розуміння різноманітності мотивів та їх впливу на поведінку людей є ключовим для ефективного управління та створення сприятливого робочого середовища [23].

Мотиви та мотивація відіграють ключову роль у структурі особистості та діяльності людини. Вони є рушійною силою, що спонукає індивіда до дій, визначає напрямок його поведінки та надає сенс його діяльності. Мотиви можна розглядати як внутрішні психологічні чинники, які спонукають людину до певної активності, тоді як мотивація є більш широким поняттям, що охоплює всю систему спонукань, включаючи потреби, інтереси, цілі та ідеали. У структурі особистості мотиви формують ієрархічну систему, де одні мотиви можуть бути домінуючими, а інші – підпорядкованими [21].

Нині прийнято виділяти дві групи теорій мотивації: змістовні та процесуальні. Змістовні теорії зосереджені на аналізі людських потреб, тоді як процесуальні оцінюють ситуації, що виникають під час мотивації. Найвідомішими авторами змістовних теорій є Маслоу, Альдерфер, МакКлелланд і Герцберг, які класифікували потреби — тему, яку ми розглядали в попередній лекції. З теоретичної точки зору, двофакторна теорія Герцберга вважається однією з найбільш обґрунтованих.

Серед процесуальних теорій мотивації зазвичай виділяють теорію очікувань, теорію справедливості та модель Портера-Лоулера. Теорія очікувань базується на тому, що ефективність мотивації визначається добутком: $(Z \rightarrow R) \times (R \rightarrow V) \times C$, де Z — зусилля, R — результат, V — винагорода, C — цінність винагороди. Перший множник означає очікування, що зусилля приведуть до бажаного результату; другий — що результат забезпечить очікувану винагороду; третій — оцінку важливості цієї винагороди (валентність).

Теорія справедливості підкреслює важливість балансу між зусиллями членів колективу та отриманою винагородою. У моделі Портера-Лоулера зроблено спробу об'єднати теорії очікувань і справедливості. Вона пропонує такі співвідношення: результат залежить від здібностей, зусиль і задоволеності працівника своєю роллю; зусилля — від цінності винагороди та її ймовірності; задоволеність — від розміру винагороди та її справедливості [40].

Мотивація значною мірою реалізується через стилі керівництва, що базуються на відповідних теоріях. МакГрегор виділив дві основні теорії управління: X і Y. Теорія X припускає, що люди не люблять працювати, тому їх потрібно примушувати, контролювати та погрожувати покараннями за невиконання обов'язків; середня людина прагне, щоб нею керували, уникає відповідальності та не проявляє ініціативи. Теорія Y, навпаки, вважає, що люди люблять працю, самостійність і відповідальність; контроль має бути м'яким і непомітним, слід уникати команд і наказів.

Японські стилі управління є формою стимулювання творчого потенціалу людини з урахуванням національних традицій та економічних особливостей Японії. Мотивація в Японії також базується на ієрархії показників — кваліфікації, стажу, допомозі колегам, новаторстві тощо. Управління в японських компаніях ґрунтується на горизонтальних зв'язках між співробітниками та підрозділами.

Система мотивації є важливою складовою управління за цілями (УЗЦ). Цей підхід передбачає обґрунтування стратегічних і тактичних цілей організації, встановлення на їх основі цілей для підрозділів і окремих працівників, вибір засобів досягнення цих цілей, узгодження загальних, часткових та індивідуальних цілей, а також розробку системи мотивації, спрямованої на їх досягнення.

У науковому дискурсі професійний вибір у дорослому віці розглядається через призму професійного самовизначення, яке включає переорієнтацію та мобільність. Професійна мобільність розуміється як динамічна взаємодія наявних знань під час здобуття нових кваліфікацій. Цей процес може включати

кардинальну зміну професійної діяльності чи доповнення існуючих умінь. Складність цього феномену вимагає системного підходу, що враховує зовнішні та внутрішні мотиваційні фактори у соціальному, організаційно-професійному та особистісному аспектах.

Серед зовнішніх факторів, професійна мобільність оцінюється як здатність професіонала діяти гнучко, використовуючи набуті компетенції або навчаючись новим, що сприяє розширенню професійних горизонтів. У контексті Заходу, професійна переорієнтація зазвичай стосується осіб, які підвищують кваліфікацію, безробітних або мігрантів, тоді як в Україні це частіше люди з високим соціальним статусом та освітою, які шукають нові можливості. Зростання потреби в психологічній допомозі також ставить нові вимоги до кваліфікації фахівців, особливо для тих, хто набуває другу вищу освіту у цій галузі.

З феноменологічної точки зору мотивація особистості є комплексом феноменологічних намірів, які формують динамічну і навіть випадкову систему. Оскільки мотивація охоплює весь спектр феноменологічних явищ — від потреб до цінностей і світогляду — вона може миттєво змінюватися залежно від життєвих обставин. У цьому контексті мотивація особистості ніколи не зникає і за своїми структурними елементами близька до ментальності.

Проте мотивація — це не лише механізм, який опосередковує дії людини між зовнішньою ситуацією і вчинком, адже тоді вона була б лише реакцією особистості на події навколо. Ми схильні розглядати мотивацію як спосіб конструювання соціальної ситуації та одночасно як засіб формування соціальної дії. Тобто, на основі мотивації особистість оцінює ситуацію і водночас є «творцем» цієї ситуації, формуючи її своїми феноменологічними зусиллями та проявляючи певні емоції, почуття, ідеї й очікування.

У цьому аспекті варто звернути увагу на думку, що «...соціальні очікування особистості не стільки відображають об'єктивно існуючий світ, скільки сприяють його конструюванню» (Хміль & Попович, 2019: 58). Оскільки соціальні очікування є важливими елементами мотивації, за аналогією

мотивацію можна розглядати як засіб формування відношення особистості до світу.

Мотивація особистості має тенденцію до змін, непередбачуваності і навіть може трансформуватися в демотиваційні явища, пов'язані з пасивністю та соціальним відчуженням. Проте демотиваційні явища — це також своєрідна «мотивація до бездіяльності» і пасивності, що зумовлена почуттями розчарування, самотності або певним світоглядом та цінностями, зокрема релігійними (наприклад, буддизм закликає обмежувати власні бажання і волю).

Віталій Бочелюк наголошує на зміні соціальних установок щодо освіти, яка переходить від одноразового набуття знань до тривалого процесу навчання та професійного розвитку, що відображається у концепції Освіти впродовж всього життя, прийнятій Європейською Радою у 2000 році [4, с. 602].

За дослідженнями Г. Дубчак, основні проблеми сучасних студентів пов'язані з навчанням, а проблеми, що виникають у студентських групах, є менш вираженими. Виявлено, що екзаменаційний стрес є значним фактором, який викликає стрес у студентів під час навчання, особливо через неможливість ефективної самоорганізації, поспіх, постійну нестачу часу та проблеми зі сном. Студенти часто знімають стрес спілкуванням із близьким оточенням, сном, прогулянками на свіжому повітрі, їжею, підтримкою батьків і фізичною активністю, а деякі вдаються до паління та алкоголю.

Згідно з роботами І. Мартинюка, І. Волженцевої, важливу роль у соціально-психологічній адаптації студентів відіграє особистісний адаптаційний потенціал, що включає рівень нервово-психічної стійкості, особистісну тривожність, самооцінку та досвід спілкування. Індивідуальні особливості, такі як стресостійкість, відіграють ключову роль у успішній адаптації студентів до навчального середовища та професійній самореалізації. Стресостійкість є динамічною властивістю, яка забезпечує здатність студентів витримувати значні фізичні, емоційні, інтелектуальні навантаження і зберігати ефективність під час стресових ситуацій, відповідно до робіт В. Корольчука, Р. Купріянова, Ю. Кузьміної та Н. Брежневої.

1.3 Вплив стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості

Стресогенні чинники мають значний вплив на мотиваційну спрямованість особистості, оскільки вони викликають зміни в емоційному стані, поведінці та психологічному благополуччі людини. Під впливом стресу особистість може переживати труднощі з концентрацією уваги, зниженням працездатності та мотивації до досягнення цілей. Такі стани часто супроводжуються апатією або, навпаки, підвищеною тривожністю, що впливає на прийняття рішень та можливість встановлення та підтримання соціальних контактів.

Стійкість особистості до стресу значною мірою зумовлена як генетичними факторами, так і впливом зовнішніх, особистісних та соціальних обставин. Взаємодія між цими факторами може призвести до збереження, посилення чи індукції стресостійкості. Якщо особа володіє високим рівнем первинної стресостійкості, вона може ефективно справлятися зі стресом навіть без значного досвіду подібних ситуацій, оскільки її природна стійкість до стресу є достатньою. Втім, якщо до цього додаються певний соціальний вплив та досвід, стійкість може зрости ще більше. З іншого боку, особи з мінімальними вродженими показниками стресостійкості можуть розвивати свою здатність протистояти стресу через накопичення досвіду та цілеспрямований соціальний вплив, вивчаючи та адаптуючи стратегії ефективного впорядкування зі стресогенними факторами.

Дослідження О. Кравцової висвітлюють психологічне розуміння феномену стресостійкості, яке виявляється через кілька наукових підходів. Психоаналітичний підхід розглядає стійкість особистості у конфліктних ситуаціях, де стрес виникає через придушення природних бажань та інстинктів. Біхевіоральний підхід акцентує на зовнішніх факторах, таких як позитивне чи негативне підкріплення поведінки. Гуманістично-екзистенційний підхід зосереджений на впливі успіху в самореалізації на стресостійкість. Нарешті,

системний підхід вважає стресостійкість необхідною для адаптації та регуляції емоційних станів [36].

Вивчення мотивації завжди було ключовим для багатьох дослідників. Соціально-економічні, соціально-психологічні, та соціологічні аспекти мотивації охоплюють праці відомих науковців як Ф. Герцберг, А. Маслоу, М. Вебер. В умовах війни, особливо актуальним є дослідження мотивації від таких вітчизняних вчених, як О. Ковальова та В. Корнієнко.

Мотивація визначається як стимул до дії та досягнення цілей. Вона може бути внутрішньою, яка виходить з особистих переконань або задоволення від процесу, та зовнішньою, яка спонукає до досягнення цілей через зовнішні стимули, такі як винагороди чи похвала. Важливо, що внутрішня мотивація є більш ефективною та призводить до тривалих успіхів у навчанні, в той час як зовнішня мотивація може бути корисною на початку, але потребує підтримки внутрішньої мотивації для довготривалого успіху.

Розвиток навчальної мотивації залежить від багатьох чинників, включаючи особистісні характеристики студента, якість та зміст навчальної програми, професіоналізм викладачів, соціальну підтримку та технічне оснащення навчального закладу. В умовах війни ці фактори можуть значно ускладнити розвиток мотивації через психологічні, освітні та фінансові труднощі.

На сьогоднішній день в науковому світі існує розбіжність думок щодо структури стресостійкості особистості. Дослідниці А. Боднар та Н. Макаренко розглядають стресостійкість як комплексну інтегральну характеристику, яка включає в себе різноманітні особистісні якості. Вони виділяють два основних компоненти стресостійкості: когнітивно-інтелектуальний, до якого входять гнучкість мислення, абстрактне мислення, мультизалежність і розвинені перцептивні здібності, та емоційно-особистісний, що охоплює емоційну стабільність, оптимізм, середній рівень особистісної тривожності, середній рівень агресії та локус внутрішнього контролю. З іншого боку, С. Мадді визначає стресостійкість та психологічну стійкість, підкреслюючи індивідуальні

відмінності у розвитку стресостійкості, відсутність негативної самооцінки та самокритики, здатність свідомо керувати своєю поведінкою, переживання неприємних подій і подолання психологічних перешкод.

Що стосується гендерних відмінностей у впорядковуванні стресу, то, попри значну індивідуальну різноманітність, статистика свідчить про вищу частоту емоційних розладів у жінок, а серед чоловіків — вищу передчасну смертність від захворювань, які пов'язані зі стресом, переважно серцево-судинних. У стресових ситуаціях жінки та чоловіки відрізняються не тільки причинами стресу, а й типами реакцій на нього. Жінки частіше відчують стрес через відчуття безпорадності, низького статусу та відсутність різноманітності, а також через брак часу та сил для вирішення домашніх та професійних завдань, що призводить до конфліктів. Чоловіки ж більш схильні відчувати стрес у зв'язку з робочими проблемами, такими як конфлікти з керівництвом, незрозуміння з боку колег і незручний графік роботи, а також у ситуаціях професійної відповідальності та фінансових труднощів.

Висновки до першого розділу

Отже, стресогенні чинники суттєво впливають на мотиваційну спрямованість особистості, зумовлюючи зміни в її емоційному стані, поведінці та психологічному здоров'ї. Через стрес особистість може стикатися з труднощами в концентрації уваги, зниженням мотивації та ефективності в досягненні цілей. Це часто супроводжується апатією або збільшеною тривожністю, що негативно впливає на прийняття рішень та соціальні взаємодії.

Стрес являє собою складну універсальну реакцію організму на загрози, що розглядається крізь призму різних стадій розвитку, починаючи від тривоги до виснаження, які описав Ганс Сельє. Стресові стани, які можуть включати фізичні та психічні наслідки, впливають на різні аспекти людського життя, особливо на академічну діяльність студентів. Освітній процес часто пов'язаний з різноманітними стресогенними факторами, що можуть включати взаємини з

одногрупниками, екзаменаційні періоди та інші аспекти, які можуть значно вплинути на емоційний стан студентів і їхню мотивацію до навчання.

Мотивація студентів, як внутрішня, так і зовнішня, є критично важливою для їхнього успіху в академічному середовищі. Внутрішня мотивація, зумовлена особистими переконаннями та задоволенням від процесу, забезпечує більш тривалі успіхи, тоді як зовнішня мотивація може потребувати додаткової підтримки для підтримання довготривалої ефективності.

Стійкість до стресу, що може бути вродженою або набутою через досвід, відіграє значущу роль у здатності особистості справлятися зі стресовими факторами. Розуміння стресостійкості через різні наукові підходи виявляє можливі стратегії для покращення емоційного самоконтролю та розвитку особистісних стратегій для ефективного впорядкування зі стресогенними ситуаціями, особливо в умовах вищої освіти.

Таким чином, стрес і мотивація є взаємопов'язаними аспектами в структурі особистості, і їхнє розуміння та керування мають вирішальне значення для академічного та професійного розвитку студентів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА МОТИВАЦІЙНУ СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Організація та особливості проведення дослідження (загальна характеристика вибірки та методів дослідження)

Теоретичне дослідження дозволило визначити, що мотивація навчальної діяльності є необхідною та важливою для успішного здійснення навчального процесу. Саме відсутність мотивації навчання може стати причиною низької успішності і у цілому заважати засвоїти обрану професію. Важливе значення у вивченні мотивації як фактору успішності особистості займає питання пріоритетності тих чи інших видів мотивів для успішності саме навчальної діяльності. У другому розділі кваліфікаційної роботи поставлено за мету визначення характеру взаємозв'язку мотиваційної спрямованості студентів випускних курсників з їх успішністю навчання.

З метою досягнення мети поставлено виконання наступних діагностичних завдань:

1. Емпірично визначити мотиваційні тенденції та мотиви учбової діяльності студентів.
2. Проаналізувати рівень потреби в досягненнях та результати успішності навчання студентів.
3. Визначити внутрішню організацію мотиваційної спрямованості студентів з різним рівнем успішності навчання.

Емпіричну вибірку склали студенти заочної форми навчання факультету психології, історії та соціології, спеціальності «Психологія» Херсонського державного університету та студенти заочної форми навчання факультету економіка та управління, спеціальності «Менеджмент» Одеського державного аграрного університету. Загальна кількість досліджуваних 51 студентів, віком від 20 до 52 років. Діагностика проводилася в різний період навчального процесу та під час заліково-екзаменаційної сесії.

В емпіричній частині дослідження застосовано наступний комплекс діагностичного інструментарію.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи:

Опитувальник «Потреба в досягненнях» (Ю. Орлова). Пропонована методика являє собою тест-опитувальник, який містить 23 положення, з якими досліджуваний погоджується чи ні. Тест спрямований на виявлення ступеня вираженості потреби людини в досягненні успіху в будь-якій діяльності. Показники за методикою: низький рівень у досягненнях; рівень нижче середнього; рівень середній; рівень вище середнього; високий рівень в досягненнях.

Обробка результатів:

Досліджуваний одержує по 1 балу, якщо надає відповідь «Так» на твердження 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22 і «Ні» - на 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Сума балів говорить про рівень ПД:

до 10 балів — низький;

15-16 — вище середнього;

11-12 — нижче середнього;

17-22 — високий.

13-14 — середній;

Методика «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т. Ільїна). Методика дозволяє вивчити структуру мотивації навчання у виші. Диференціація відповідей здійснюється за трьома шкалами: «набуття знань», «оволодіння професією», «отримання диплому».

Обробка та інтерпретація результатів. Підтверджуються співпадіння відповідей досліджуваного з ключами. Переважання свідчить про домінуючі мотивації:

Шкала «Набуття знань» (Максимум 12,6).

За відповіді “так” на питання №4 — 3,6 балів; за №17 — 3,6 балів, № 26 — 2,4 балів.

За відповіді “ні” на питання № 28 — 1,2 бали; №42 — 1,8 бали

Шкала “Оволодіння професією” (Максимум 10 балів).

За відповіді “так” на питання №9 — 1 бал; за №31 — 2 бал, № 33 — 2 бали, № 43 — 3 бали; №48 — 1бал, № 49 — 1 бал.

Шкала “Отримання диплому” (Максимум 10 балів).

За відповіді “так” на питання №24 — 2,5 бали; за №35 — 1,5 бали, № 38 — 1,5 бали, № 44 — 1 бал.

За відповіді “ні” на питання № 11 — 3,5 бали.

Тестування з допомогою опитувальника Т. Елерса вивчення мотивації досягнення успіху. Опис методики Т. Елерса передбачає оцінку особистості за шкалою «мотивація досягнення». Тест складається з 41 твердження, з якими випробуваний повинен погодитися чи погодитися, кожна відповідь передбачається нарахування балів. Чим більша сума балів, набрана випробуваним, тим вища мотивація до успіху. Бальна оцінка результатів тесту (норми тесту Т. Елерса):

- від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;
- від 11 до 16 – середній рівень мотивації;
- від 17 до 20 – помірковано високий рівень мотивації досягнення;
- від 21 і більше балів – занадто високий рівень мотивації до успіху.

Методика «Вивчення мотивів учбової діяльності студентів» (А. Реана, В. Якуніна) Спрямована на виявлення домінуючих мотивів учбової діяльності студентів. Список мотивів за методикою: стати висококваліфікованим спеціалістом; отримати диплом; успішно продовжити навчання на наступних курсах; успішно навчатися, здавати екзамени на «добре» і «відмінно»; постійно отримувати стипендію; отримати глибокі і стійкі знання; бути постійно готовим до занять; не запустити вивчення предметів учбового циклу; не відставати від однокурсників; забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності; виконувати педагогічні вимоги; досягти поваги викладачів; бути прикладом для

однокурсників; досягти схвалення батьків і оточуючих; уникати осудження і покарання за погане навчання; отримати інтелектуальне задоволення.

Методика для діагностики навчальної мотивації студентів (А.Реан і В. Якунін, модифікація Н. Бадмаєва). Призначена для визначення домінуючої навчальної мотивації студентів. Основні групи мотивів за методикою: комунікативні мотиви; мотиви запобігання; мотиви престижу; професійні мотиви; мотиви творчої самореалізації; учбовопізнавальні мотиви; соціальні мотиви.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге. Холмс і Рей (1967) розробили опитувальник під назвою «Шкала оцінки соціальної реадaptaції» (SRRS) для виявлення основних стресових життєвих подій. Кожна з 43 стресових життєвих подій була нагороджена одиницею зміни життя залежно від того, наскільки травматичною вона була для великої вибірки учасників.

Загальну цінність стресових життєвих подій можна розрахувати шляхом додавання балів для кожної події, яка сталася протягом 12 місяців.

Якщо людина має менше 150 одиниць зміни життя, вона має 30% шансів постраждати від стресу. 150-299 одиниць зміни життя дорівнює 50% ймовірності постраждати від стресу. Понад 300 одиниць життя означає, що у людини є 80% шансів захворіти на хворобу, пов'язану зі стресом.

Ці методи дослідження та параметри дозволяють отримати об'єктивні дані щодо впливу стресу на мотивацію студентів та спрямувати подальший аналіз на засаді наукових підходів. Важливо також дотримуватися етичних принципів у проведенні дослідження, зокрема, забезпечити конфіденційність і анонімність учасників.

Також була розроблена анкета, яка містить 14 пунктів. За її допомогою було визначено:

- соціально-демографічні характеристики респондентів (шкали «вік», «стать», «сімейний стан», «житлові умови», «задоволеність матеріальним станом»),

- особливості попередньої професійної діяльності серед здобувачів другої вищої освіти (шкали «попередня спеціальність», «стаж роботи», «задоволеність професійною реалізацією за попередньою спеціальністю»),
 - навчальна діяльність у сфері психології (шкали «інтерес до навчання», «навчання» – перша чи друга вища освіта; «задоволеність вибором професії психолога»),
 - наявне працевлаштування (шкали «наявний статус працевлаштування», «сфера працевлаштування», «задоволеність наявною професійною діяльністю»).
- Отже, методичний інструментарій містить тридцять три шкали, що дає змогу комплексно дослідити тенденції мотивації здобувачів вищої освіти.

2.2 Розподіл результатів

Перш за все, ми створимо відсотковий розподіл за всіма методиками (рис. 2.1):

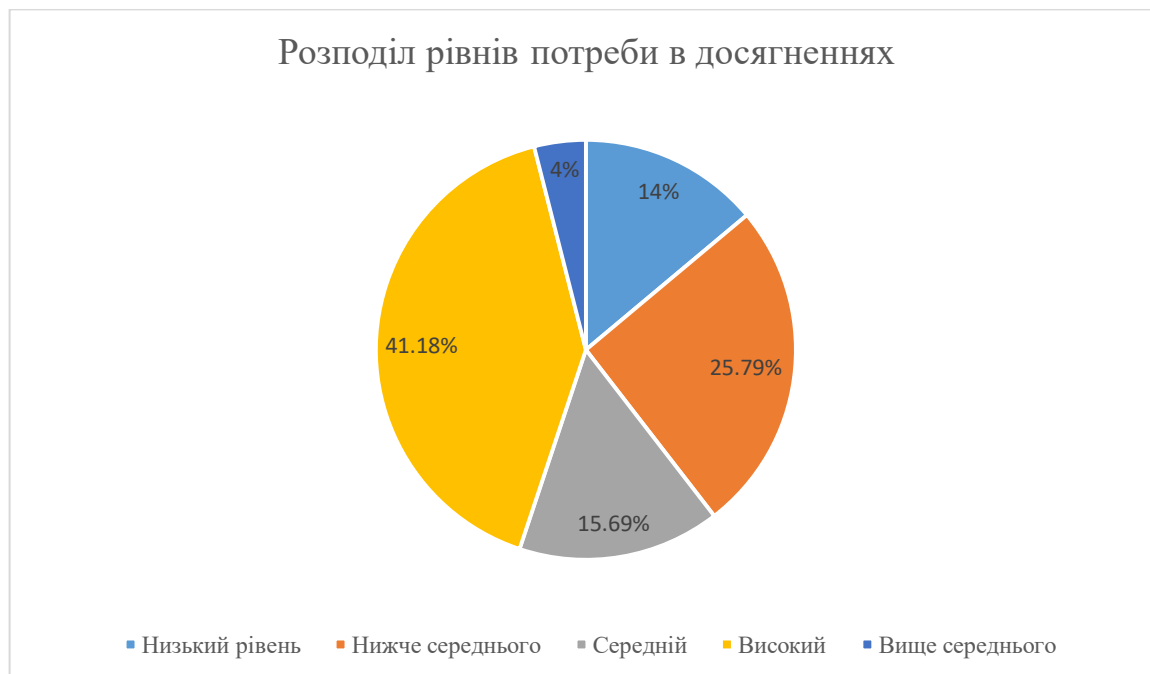


Рис. 2.1. Розподіл рівнів потреби в досягненнях (за методикою Ю. Орлової)

За даною методикою отримали наступні результати:

1. Низький ПД: 13.73%
2. Нижче середнього ПД: 25.49%

3. Середній ПД: 15.69%
4. Вище середнього ПД: 3.92%
5. Високий ПД: 41.18%

Значна частина студентів (41.18%) має високий рівень потреби в досягненнях, що вказує на їхню високу мотивацію до навчання та прагнення до успіху в обраній професії. Водночас, досить велика частка студентів (25.49%) має рівень потреби в досягненнях нижче середнього, що свідчить про певні труднощі з мотивацією у значної частини вибірки. Відносно невелика кількість студентів (3.92%) має рівень потреби в досягненнях вище середнього, що демонструє нам поляризацію вибірки – більшість студентів або мають високу потребу в досягненнях, або нижче середнього. Оскільки вибірка складається зі студентів заочної форми навчання різного віку (від 20 до 52 років), припустимо, що високий відсоток осіб з високою потребою в досягненнях може бути пов'язаний з тим, що багато хто з них вже має досвід роботи і чітке розуміння своїх цілей у навчанні.

Проаналізуємо опитуваних за наступною методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т. Ільїна) (рис. 2.2):

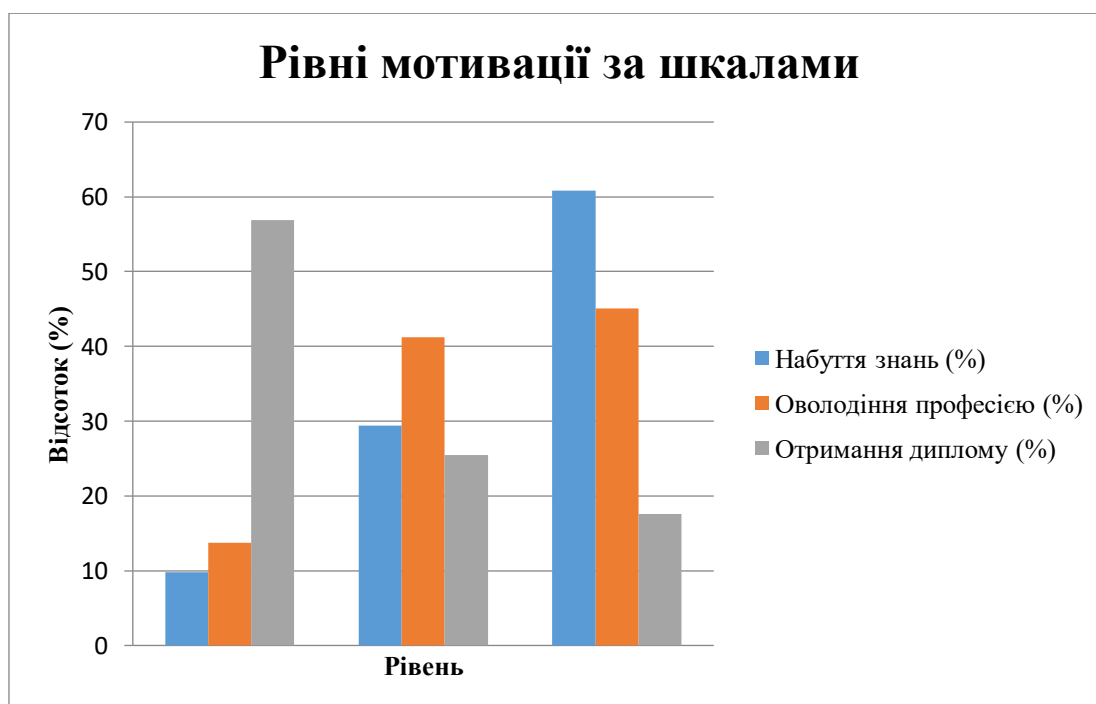


Рис. 2.2. Розподіл рівнів мотивації в навчання (за методикою Т. Ільїної)

Ми отримали наступні результати:

- Шкала «Набуття знань» (максимум 12.6):
- Низький рівень (0-4.2): 5 осіб (9.8%)
- Середній рівень (4.8-8.4): 15 осіб (29.4%)
- Високий рівень (9.6-12.6): 31 осіб (60.8%)

Шкала «Оволодіння професією» (максимум 10):

- Низький рівень (0-3): 7 осіб (13.7%)
- Середній рівень (4-7): 21 особа (41.2%)
- Високий рівень (8-10): 23 особи (45.1%)

Шкала «Отримання диплому» (максимум 10):

- Низький рівень (0-3): 29 осіб (56.9%)
- Середній рівень (3.5-6.5): 13 осіб (25.5%)
- Високий рівень (7-10): 9 осіб (17.6%)

За шкалою «Набуття знань» більшість студентів (60.8%) демонструють високий рівень мотивації, що свідчить про їхнє прагнення до отримання знань та інтелектуального розвитку. Щодо шкали «Оволодіння професією», результати розподілилися більш рівномірно, з невеликою перевагою високого рівня (45.1%). Це вказує на те, що значна частина студентів має сильну мотивацію до професійного розвитку. За шкалою «Отримання диплому» більшість студентів (56.9%) показали низький рівень, що свідчить про те, що формальне отримання диплому не є головною мотивацією для більшості опитаних.

Після визначення цих результатів ми проаналізували відповіді досліджуваних за тестуванням з допомогою опитувальника Т. Елерса вивчення мотивації досягнення успіху (рис. 2.3):

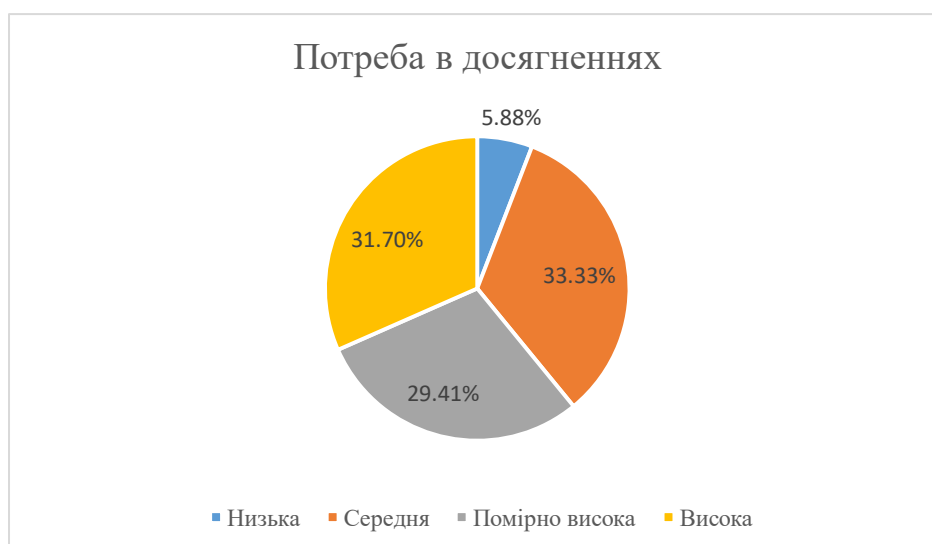


Рис. 2.3. Розподіл рівнів потреби в досягненнях (за методикою Ю. Орлової)

Згідно з отриманими даними, маємо наступний розподіл:

Низька (1-10 балів): 3 особи (5.88%)

Середня (11-16 балів): 17 осіб (33.33%)

Помірковано висока (17-20 балів): 15 осіб (29.41%)

Занадто висока (21+ балів): 16 осіб (31.37%)

Також ми дізнались відсоткове співвідношення мотивів учбової діяльності (рис. 2.4):



Рис. 2.4 Розподіл мотивів учбової діяльності за методикою «Вивчення мотивів учбової діяльності студентів» (А. Реана, В. Якуніна)

Аналізуючи результати дослідження мотивів учбової діяльності студентів, можна зробити кілька важливих висновків. Найбільш вираженими виявилися навчально-пізнавальні мотиви, які складають майже третину всіх мотивів (28.42%), що свідчить про високу зацікавленість студентів у самому процесі навчання та отриманні нових знань. На другому місці знаходяться професійні мотиви (21.24%), що вказує на прагнення студентів стати кваліфікованими фахівцями у обраній галузі. Цікаво, що мотиви уникнення посідають третє місце (15.72%), що може свідчити про певний рівень тривожності або страху невдачі серед студентів. Соціальні мотиви (12.24%) та комунікативні мотиви (9.71%) займають середні позиції, відображаючи важливість соціальних взаємодій та спілкування у навчальному процесі. Менш вираженими виявилися мотиви престижу (8.22%), що демонструє те, що для більшості студентів зовнішнє визнання не є головним стимулом у навчанні. Найменш вираженими є мотиви творчої самореалізації (4.45%), що свідчить про недостатню увагу до розвитку творчого потенціалу студентів або про те, що студенти не повною мірою усвідомлюють можливості для творчої самореалізації у своїй навчальній діяльності.

За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге маємо наступні результати (рис. 2.5):

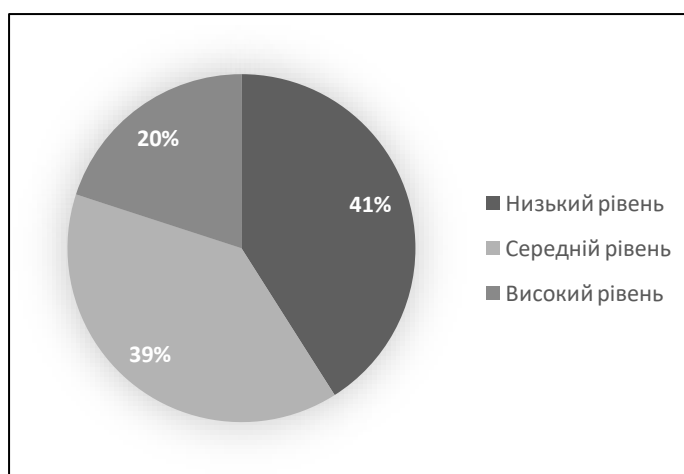


Рис. 2.5. Розподіл стресостійкості за методикою Т. Холмса і Р. Раге

Аналіз розподілу рівнів стресу серед 51 досліджуваного показав цікаві результати. Найбільшу групу становлять студенти з низьким рівнем стресу – їх 21, що складає 41.18% від загальної кількості. Ці студенти набрали від 20 до 90

балів за методикою Холмса і Раге, що свідчить про їхню високу стресостійкість та, ймовірно, високу навчальну мотивацію.

Трохи менша група – 20 студентів або 39.22% – демонструє середній рівень стресу, набравши від 95 до 195 балів. Ця група знаходиться в зоні помірного ризику негативного впливу стресу на навчання та здоров'я. Найменшу групу складають студенти з високим рівнем стресу – їх 10, що становить 19.60% від усіх досліджуваних. Ці студенти набрали від 200 до 295 балів, що вказує на значний рівень стресового навантаження та потенційно нижчу навчальну мотивацію.

Такий розподіл дає підстави вважати, що більшість студентів (80.40%) мають низький або середній рівень стресу, що може свідчити про загалом сприятливе навчальне середовище або наявність ефективних стратегій подолання стресу у більшості досліджуваних. Водночас, наявність групи з високим рівнем стресу вказує на необхідність приділяти увагу психологічному здоров'ю студентів та розробляти програми підтримки для тих, хто перебуває у зоні підвищеного ризику.

Отже, дослідження мотивації навчальної діяльності студентів виявило різноманітні результати. Значна частина студентів (41.18%) демонструє високий рівень потреби в досягненнях, що свідчить про їхню сильну мотивацію до навчання та прагнення до успіху. При цьому спостерігається певна поляризація вибірки, оскільки також досить велика частка студентів (25.49%) має рівень потреби в досягненнях нижче середнього. Аналіз мотивації навчання у виші показав, що більшість студентів (60.8%) мають високий рівень мотивації до набуття знань, а також значна частина (45.1%) демонструє високу мотивацію до оволодіння професією. Цікаво, що формальне отримання диплому не є головною мотивацією для більшості опитаних.

Дослідження мотивації досягнення успіху виявило, що більшість студентів мають середній (33.33%), помірковано високий (29.41%) або занадто високий (31.37%) рівень мотивації. Аналіз мотивів учбової діяльності показав, що найбільш вираженими є навчально-пізнавальні (28.42%) та професійні (21.24%)

мотиви, що свідчить про високу зацікавленість студентів у процесі навчання та професійному розвитку.

Водночас, досить високий показник мотивів уникнення (15.72%) вказує на певний рівень тривожності серед студентів. Оцінка стресостійкості виявила, що більшість студентів (80.40%) мають низький або середній рівень стресу, що може свідчити про сприятливе навчальне середовище або наявність ефективних стратегій подолання стресу. Однак наявність групи з високим рівнем стресу (19.60%) вказує на необхідність приділяти увагу психологічному здоров'ю студентів.

2.3. Результати дослідження впливу стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості

Для того, щоб зробити висновок з проведеного дослідження, нами був зроблений кореляційний аналіз (табл. 2.1):

Табл. 2.1

Кореляційний аналіз отриманих результатів

	Потреба в досягненнях	Набуття знань	Оволодіння професією	Отримання диплому	Мотивація досягнення успіху	Навчально-пізнавальні мотиви	Стресостійкість
Потреба в досягненнях	1.000	0.893	0.878	-0.912	0.967	0.891	-0.987
Набуття знань	0.893	1.000	0.986	-0.819	0.922	0.999	-0.880
Оволодіння професією	0.878	0.986	1.000	-0.796	0.912	0.987	-0.863
Отримання диплому	-0.912	-0.819	-0.796	1.000	-0.882	-0.816	0.902
Мотивація досягнення	0.967	0.922	0.912	-0.882	1.000	0.921	-0.954
Навчально-пізнавальні	0.891	0.999	0.987	-0.816	0.921	1.000	-0.878
Стресостійкість	-0.987	-0.880	-0.863	0.902	-0.954	-0.878	1.00

Отже, ми виявили, що результати кореляційного аналізу виявляють цікаві взаємозв'язки між різними аспектами навчальної мотивації та стресостійкості студентів. Потреба в досягненнях демонструє сильні позитивні кореляції з більшістю показників навчальної мотивації, включаючи набуття знань, оволодіння професією, мотивацію досягнення успіху та навчально-пізнавальні мотиви. Це свідчить про те, що студенти з високою потребою в досягненнях також мають високу мотивацію до навчання та професійного розвитку.

Однак, цікаво зазначити, що потреба в досягненнях має сильну негативну кореляцію з орієнтацією на отримання диплому та стресостійкістю. На нашу думку, це демонструє, що студенти, які більше орієнтовані на досягнення, менше зацікавлені у формальному аспекті навчання (отриманні диплому) і більше схильні до стресу. Такий результат підкреслює важливість балансу між прагненням до досягнень та здатністю управляти стресом.

Набуття знань та оволодіння професією демонструють дуже сильну позитивну кореляцію між собою, що є логічним, враховуючи тісний зв'язок цих аспектів у процесі навчання. Мотивація досягнення успіху також позитивно корелює з усіма показниками навчальної мотивації, за винятком орієнтації на отримання диплому, з якою вона має негативну кореляцію. Це може свідчити про те, що студенти, які мотивовані на досягнення успіху, більше зосереджені на реальному набутті знань та навичок, ніж на формальному підтвердженні своєї освіти.

Стресостійкість демонструє сильну негативну кореляцію з потребою в досягненнях (-0.987), набуттям знань (-0.880), оволодінням професією (-0.863), мотивацією досягнення успіху (-0.954) та навчально-пізнавальними мотивами (-0.878), що вказує на те, що студенти з нижчим рівнем стресостійкості схильні мати нижчу мотивацію у цих ключових аспектах навчальної діяльності.

Цікаво, що єдиним показником, який має позитивну кореляцію зі стресостійкістю, є орієнтація на отримання диплому (0.902). Це може свідчити про те, що студенти з вищим рівнем стресостійкості більше зосереджені на

формальному аспекті освіти, можливо, розглядаючи отримання диплому як менш стресову ціль порівняно з глибоким оволодінням знаннями та професією.

Виходячи з аналізу емпіричних даних, була розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на підвищення стресостійкості серед молоді. Ця програма містить набір заходів, які цілеспрямовано розвивають ключові компетенції, необхідні для формування стресостійкості: навички саморегуляції, ефективні способи подолання стресових ситуацій, розуміння та управління власними емоціями, а також здатність до конструктивного самоаналізу та особистісного розвитку. Для досягнення цих цілей використовується підхід, заснований на паритетному спілкуванні, що сприяє створенню відкритого та комфортного середовища. Учасники залучаються до активної взаємодії, де кожен має можливість висловити свої думки та почуття, поділитися досвідом переживання стресових ситуацій, що сприяє глибшому розумінню механізмів стресу та методів його управління. Програма поєднує освітні сесії, які надають знання про природу стресу, його вплив на психіку та фізіологію, а також стратегії управління емоціями та почуттями. Вона включає тренінги з розвитку навичок, що містять практичні вправи для вдосконалення емоційної регуляції, релаксації, тайм-менеджменту та самоорганізації. Групова робота використовується для підтримки особистісного зростання через розвиток емпатії, уміння слухати та надавати зворотний зв'язок. Індивідуальна робота забезпечує персоналізовану підтримку в розробці власних стратегій боротьби зі стресом. Крім того, програма заохочує до саморефлексії та самоаналізу шляхом ведення щоденника, що допомагає відстежувати емоційний стан, стресові ситуації та способи їх подолання.

Підвищення стресостійкості в конативній сфері вимагає активації копінг-ресурсів та розвитку навичок управління ситуаціями зі стресовим навантаженням. Корекційно-розвивальні інтервенції сприяють тому, що студенти здатні протистояти негативним подіям війни та ефективно з ними справлятися, що підвищує загальний рівень їхньої стресостійкості. Це досягається шляхом використання різних методів, зокрема когнітивно-

поведінкової терапії з застосуванням таких стратегій як практичні дії, які допомагають знайти вихід із складних ситуацій, вербальні методи реагування, наприклад, вплив на джерело стресу через силу переконання, антиципація, що формує психологічну готовність до можливих негативних подій, перебудова когнітивної структури шляхом зміни значущості події та переключення уваги на більш приємні аспекти, корекція власних очікувань і надій, а також використання психологічних захисних механізмів, таких як раціоналізація та компенсація. Психологічні інтервенції для підвищення стресостійкості студентів під час війни включають різноманітні інтерактивні методи: ігрові (в тому числі тренінги), діалогові (дискусії, диспути, бесіди, інтерв'ю), які реалізуються в групових та колективних формах роботи. У процесі активної участі в цих заходах студенти розвивають уміння бачити короткострокові та довгострокові перспективи життя, вирішувати внутрішні конфлікти за допомогою адаптивних стратегій поведінки, пристосовуватися до ситуацій, уникаючи нервових і емоційних зривів, відкрито виражати свої почуття, контролювати та коригувати негативні реакції, своєчасно відсторонюватися від зовнішніх руйнівних факторів, активізувати фантазію та асоціативне мислення, використовувати техніки психологічного розвантаження. Важливою умовою ефективного розвитку стресостійкості у студентів є залучення їх до систематичної рефлексивної діяльності. Це сприяє розвитку самоусвідомлення, навичок саморегуляції та оволодінню поведінковими техніками, які підсилюють загальні захисні сили в стресових ситуаціях. Створення психологічно комфортного середовища в освітніх закладах або професійних організаціях має велике значення для формування стресостійкості студентів. Таке середовище забезпечує гармонійну взаємодію між усіма учасниками спілкування, надає відчуття захисту та підтримки, а також спрямовує студентів на мирне життя, яке було до війни.

Висновки до другого розділу

На основі представленого дослідження можна зробити висновок, що мотивація навчальної діяльності студентів є складним і багатогранним явищем, яке тісно пов'язане з їхньою стресостійкістю та загальною орієнтацією на

досягнення успіху. Результати показують, що значна частина студентів (41.18%) має високий рівень потреби в досягненнях, що свідчить про їхню сильну мотивацію до навчання та прагнення до успіху в обраній професії. Цікаво, що спостерігається певна поляризація вибірки, оскільки також досить велика частка студентів (25.49%) має рівень потреби в досягненнях нижче середнього. Аналіз мотивації навчання у виші виявив, що більшість студентів (60.8%) мають високий рівень мотивації до набуття знань, а також значна частина (45.1%) демонструє високу мотивацію до оволодіння професією. При цьому формальне отримання диплому не є головною мотивацією для більшості опитаних. Дослідження мотивації досягнення успіху показало, що більшість студентів мають середній, помірковано високий або занадто високий рівень мотивації. Найбільш вираженими мотивами учбової діяльності виявилися навчально-пізнавальні та професійні, що свідчить про високу зацікавленість студентів у процесі навчання та професійному розвитку. Однак досить високий показник мотивів уникнення вказує на певний рівень тривожності серед студентів.

Кореляційний аналіз виявив сильні взаємозв'язки між різними аспектами навчальної мотивації, при цьому стресостійкість демонструє негативну кореляцію з більшістю показників навчальної мотивації, що свідчить про те, що студенти з вищим рівнем стресу схильні мати нижчу мотивацію до навчання. Єдиним винятком є орієнтація на отримання диплому, яка позитивно корелює зі стресостійкістю, що вказує на те, що студенти з вищим рівнем стресостійкості більше зосереджені на формальному аспекті освіти.

Була розроблена корекційно-розвивальна програма є комплексним та ефективним підходом до підвищення стресостійкості серед молоді, особливо в умовах війни. Програма базується на емпіричних даних та спрямована на розвиток ключових компетенцій, необхідних для формування стресостійкості. Вона охоплює широкий спектр навичок, включаючи саморегуляцію, ефективне подолання стресових ситуацій, управління емоціями та особистісний розвиток. Важливою особливістю програми є її інтерактивний характер, що забезпечує активну участь студентів та створює відкрите, комфортне середовище для обміну

досвідом та думками. Поєднання освітніх сесій з практичними тренінгами дозволяє учасникам не лише отримати теоретичні знання про природу стресу, але й розвинути практичні навички його подолання. Використання різноманітних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, групова та індивідуальна робота, ігрові та діалогові техніки, сприяє всебічному розвитку стресостійкості. Особлива увага приділяється формуванню навичок, необхідних для протистояння негативним подіям війни, що є надзвичайно актуальним у сучасному контексті. Програма також заохочує до саморефлексії та самоаналізу, що є критично важливим для довгострокового розвитку стресостійкості. Створення психологічно комфортного середовища в освітніх та професійних установах розглядається як ключовий фактор у формуванні стресостійкості студентів.

ВИСНОВКИ

Після аналізу різноманітних напрямів наукових досліджень щодо стресостійкості особистості, можна зазначити, що ця проблема залишається актуальною і викликає зростаючий інтерес сучасних дослідників, особливо в контексті війни в Україні. Ми вважаємо, що стресостійкість є комплексною характеристикою особистості, яка включає сукупність когнітивних, емоційних, адаптивних та індивідуальних якостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу та протидіяти негативному впливу стресових чинників для збереження психічного здоров'я. Наразі наукові дослідження зосереджені не лише на вивченні природи і сутності стресу чи причин його виникнення; основний акцент робиться на методах управління стресом і ефективних копінг-стратегіях, які сприяють стресостійкості особистості в емоційно напружених ситуаціях. Отже, узагальнюючи результати наукових досліджень стресостійкості, можна стверджувати, що феномен стресостійкості зазвичай розглядається вченими як: риса особистості, що відображає ключові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, який визначає динамічні аспекти стійкості до стресу; стан, що відображає функціональні особливості особистості в стресових обставинах.

Отже, в даній дипломній роботі, ми надали відповідь на наступні завдання:

1. Проаналізували літературні джерела стосовно впливу стресогенних чинників на мотиваційну спрямованість особистості. На основі проаналізованих літературних джерел можна зробити висновок, що стресогенні чинники мають значний вплив на мотиваційну спрямованість особистості. Стрес є універсальною реакцією організму на реальні чи уявні загрози, яка проходить через стадії тривоги, опору та виснаження, як описав Ганс Сельє. Дослідження показують, що стрес може призвести до різноманітних фізичних та психічних наслідків, включаючи підвищений артеріальний тиск, розлади сну, уваги і пам'яті, а також зниження працездатності. У контексті навчання студентів стрес

часто пов'язаний з адаптацією до нового середовища, особливо на першому курсі, а також з екзаменаційними періодами. Важливо відзначити, що стрес негативно впливає на мотивацію студентів, знижуючи їхню здатність концентруватися та ефективно виконувати навчальні завдання. Мотивація, як внутрішня, так і зовнішня, відіграє ключову роль у навчальному процесі. Внутрішня мотивація, яка походить від особистих переконань та задоволення від процесу навчання, вважається більш ефективною для довготривалого успіху. Стресостійкість особистості є важливим фактором у подоланні стресових ситуацій. Вона може бути як вродженою, так і розвиненою через досвід та соціальний вплив.

2. Проаналізували та обрали методики для проведення емпіричного дослідження. Дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між мотивацією навчання, потребою в досягненнях, стресостійкістю та успішністю студентів. Вибірку склали 51 студент заочної форми навчання різних спеціальностей віком від 20 до 52 років. Для діагностики використано опитувальник "Потреба в досягненнях" Ю. Орлова, методику "Вивчення мотивації навчання у виші" Т. Ільїної, опитувальник Т. Елерса для вивчення мотивації досягнення успіху, методику "Вивчення мотивів учбової діяльності студентів" А. Реана і В. Якуніна, методику діагностики навчальної мотивації студентів А. Реана і В. Якуніна в модифікації Н. Бадмаєвої, а також методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге. Додатково розроблено анкету для збору соціально-демографічних даних та інформації про професійну діяльність студентів. Такий комплексний підхід дозволяє всебічно дослідити мотиваційну спрямованість студентів, їх стресостійкість та фактори, що впливають на успішність навчання, що є важливим для розуміння впливу стресогенних чинників на навчальну діяльність та розробки відповідних стратегій підтримки студентів.

3. Провели оцінку стресостійкості, ресурсів стресодолавання, проаналізували мотиваційну спрямованість особистості. Провівши оцінку стресостійкості, ресурсів стресодолавання та мотиваційної спрямованості

особистості, ми встановили, що значна частина студентів демонструє високу мотивацію до навчання та професійного розвитку. За методикою Ю. Орлової, 41.18% студентів мають високий рівень потреби в досягненнях. За методикою Т. Ільїної, 60.8% мають високий рівень мотивації до набуття знань, а 45.1%—до оволодіння професією; при цьому формальне отримання диплому не є головною метою для більшості.

Дослідження мотивів учбової діяльності за методикою А. Реана та В. Якуніна показало, що найбільш вираженими є навчально-пізнавальні (28.42%) та професійні мотиви (21.24%). Однак 15.72% студентів мають мотиви уникнення, що може вказувати на тривожність або страх невдачі.

Оцінка стресостійкості за методикою Т. Холмса і Р. Раге показала, що 80.40% студентів мають низький або середній рівень стресу, але 19.60% знаходяться у зоні високого стресу, що потребує додаткової уваги.

4. Узагальнили та проаналізували результати, сформулювали рекомендації щодо формування та підтримки мотиваційну спрямованість особистості під впливом стресогенних чинників. Проведений кореляційний аналіз виявив суттєві взаємозв'язки між різними аспектами навчальної мотивації та стресостійкості студентів. Зокрема, потреба в досягненнях має сильні позитивні кореляції з показниками навчальної мотивації, такими як набуття знань, оволодіння професією, мотивація досягнення успіху та навчально-пізнавальні мотиви. Це свідчить про те, що студенти з високою потребою в досягненнях активно прагнуть до глибокого засвоєння матеріалу та професійного розвитку.

Проте потреба в досягненнях виявила сильну негативну кореляцію з орієнтацією на отримання диплому та стресостійкістю, що означає, що студенти, орієнтовані на високі досягнення, менш зацікавлені у формальному аспекті навчання і більш схильні до переживання стресу. Стресостійкість, у свою чергу, негативно корелює з ключовими показниками мотивації, що вказує на те, що нижча здатність до подолання стресу знижує мотивацію до навчання та професійного зростання.

5. Запропонували вправи на розвиток стресостійкості та пошуків ресурсу й стратегій долаття стресу із застосуванням інструментів та методів арт-терапії. На основі аналізу емпіричних даних була розроблена корекційно-розвивальна програма для підвищення стресостійкості молоді. Програма спрямована на розвиток навичок саморегуляції, ефективного подолання стресових ситуацій, управління емоціями та здатності до конструктивного самоаналізу. Для досягнення цих цілей використовується паритетне спілкування, що створює відкриту та комфортну атмосферу для обміну досвідом і почуттями. Програма включає освітні сесії про природу стресу, тренінги з розвитку навичок релаксації та самоорганізації, групову та індивідуальну роботу. Крім того, вона заохочує саморефлексію через ведення щоденника для відстеження емоційного стану та способів подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднарчук О. І. Експериментальна психологія: курс лекцій. Київ: МАУП, 2003. 120 с.
2. Баклицький І. О. Психологічні особливості навчальної мотивації студентів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник. Львівський держ. унт внутр. справ. Львів, 2008. Вип. 2. С. 16-2.
3. Бобро О.В., Фурман А.А. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. «Молодий вчений». 2021. № 3 (91). С.189-192 <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-41>
4. Бочелюк, В. Й. (2024). Психологічні аспекти [назва статті або теми дослідження, якщо відомо]. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 7(41), 601–617.
5. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
6. Галян О.І., Галян І. М. Експериментальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 400 с.
7. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2007, 208с.
8. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
9. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.06.2022).

10. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Мелітополь, 2022. С. 177-182.
11. Карпенко З.С. Експериментальна психологія. Івано-Франківськ: Плай, 2000. 76 с.
12. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики. Тернопіль: Карт-бланш, 2005. 406 с.
13. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури. Київ, 1998. 224 с.
14. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Київ: Либідь, 2008. 360 с.
15. Пасніченко А.Е. Експеримент у психології: навчальний посібник. Чернівці, 2004. 80 с.
16. Поснова Т. П., Рудюк Н. Г., Фесун Г. С., Федорова О. Є. Емпіричні методи психологічного дослідження. Навчальний посібник. Чернівці: Рута, 2008. 80 с.
17. Климчук В.О. Дослідження особливостей розвитку внутрішньої мотивації студентів у навчальній діяльності. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологія. № 1 (25). К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. С. 222-232.
18. Климчук В.О. Творча особистість: дослідження ціннісного рівня внутрішньої мотивації навчання. Психологія. Збірник наукових праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 18, 2002. С. 236-240.
19. Ковальчук О. П. Теоретичні аспекти дослідження мотивації професійної діяльності військовослужбовців. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 2 (21) /2011. С. 135-40.
20. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

21. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
22. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.
23. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
24. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
25. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.
26. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
27. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
28. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 22.06.2022).
29. Михайлишин У. Б. Взаємозв'язок депресивних станів та мотиваційної сфери студентів / У. Б. Михайлишин, І. Ю. Шмідзен, І. В.

Юхименко // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. – 2022, № 1(57) Т.2. С. 68–79.

30. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

31. Пасічник Н.С., Сидоренко Ю.В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. Габітус. 2020. Випуск 19. С. 181–184 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/33.pdf>

32. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>

33. Піменова О.О. Гапончук О.М. Мотивація до навчання студентів в умовах воєнного стану. Габітус. 2023. № 47. С. 36-39.

34. Пирлик М.А. Структурно-динамічна модель самооцінки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44 (дата звернення: 02.02.2023).

35. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 192-201.

36. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2023. №1. С.44-48.

37. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2016. Ч. 2. С. 168–170. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/stud_konferenzia/2016_2/62.pdf(дата звернення: 02.02.2023).

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

39. Стречень В.О. Особливості використання символдрами в консультуванні дітей з психосоматичними розладами. Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології : матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернетконференції (21-22 квітня 2021 року) / укладачі : І. С. Булах, Н. В. Гузій, Ю. М. Кашпур. Вип. 2. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. 176 с. С.76-80.

40. 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.

41. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с. 23. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.

42. Фільц О.О. Звіт про науково-дослідну роботу «Особливості клінічного поліморфізму коморбідних станів в психіатрії та наркології. Психіатрична допомога військовослужбовцям в Україні. Львів: ЛМНУ ім. Данила Галицького, 2020. 65с.

43. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. №39. С.199-203. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>

44. Anderson E. L., Steen E., Stavropoulos V. Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2017. № 22 (4): 430-454. URL: [https://doi.org/10,1080/02673843.2016.1227716](https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716) (дата звернення: 17.03.2024).

45. Magill M., Martino S., Wampold M. The process of skills training: A content analysis of evidence-based addiction therapies. 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7399208/>

46. Salihefendic N, Masic I. Public Health Aspect of the Promotional Activities in Defending the Population from the Stress Intensified by COVID-19

Pandemic. *Int J Biomed Healthc.* 2022; 10(1): 39-49. doi: 10.5455/ijbh.2022.10.39 - 49.

47. Motta e Motta, J.; Souza, L.N.; Vieira, B.B.; Delle, H.; Consolim-Colombo, F.M.; Egan, B.M.; Lopes, H.F. Acute physical and mental stress resulted in an increase in fatty acids, norepinephrine, and hemodynamic changes in normal individuals: A possible pathophysiological mechanism for hypertension—Pilot study. *J. Clin. Hypertens.* 2021.

48. Spiljak, B.; Vilibic, M.; Glavina, A.; Crnkovic, M.; Seserko, A.; Lugovic-Mihic, L. A Review of Psychological Stress among Students and Its Assessment Using Salivary Biomarkers. *Behav. Sci.* 2022, 12, 400.

49. Yerkes RM, Dodson JD. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *J Comp Neurol Psychol.* 1908;18:459–82.

50. Macaskill A. The mental health of university students in the United Kingdom. *Br J Guid Counsel.* 2012;41(4):426–41.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгова програма для покращення та стабілізації психічного самопочуття студентів:

Час	Активність	Мета	Опис	Матеріали
30 хв	Вступ та знайомство	Створення довірливої атмосфери	1. Привітання та представлення тренера (5 хв) 2. Вправа "Снігова куля": ім'я + прикметник (10 хв) 3. Обговорення очікувань: запис на стікерах (10 хв) 4. Встановлення правил групової роботи (5 хв)	Фліпчарт, маркери, стікери
45 хв	Міні-лекція "Природа стресу"	Надання базових знань про стрес	1. Визначення стресу та його види (10 хв) 2. Фізіологічні реакції на стрес (10 хв) 3. Психологічні аспекти стресу (15 хв) 4. Позитивні та негативні сторони стресу (5 хв) 5. Питання-відповіді (5 хв)	Презентація, проектор
60 хв	Практикум "Техніки саморегуляції"	Розвиток навичок управління стресом	1. Діафрагмальне дихання (15 хв) 2. Прогресивна м'язова релаксація (20 хв) 3. Візуалізація "Безпечне місце" (15 хв) 4. Обговорення відчуттів (10 хв)	Килимки для йоги, спокійна музика
45 хв	Групова дискусія "Стрес у воєнний час"	Обмін досвідом та стратегіями подолання	1. Мозковий штурм: стресори воєнного часу (10 хв) 2. Робота в малих групах: стратегії подолання (20 хв) 3. Презентація результатів (10 хв) 4. Підведення підсумків (5 хв)	Фліпчарт, маркери
60 хв	Рольова гра "Складні ситуації"	Розвиток навичок копінгу	1. Розподіл на пари, пояснення завдання (5 хв) 2. Підготовка сценаріїв	Картки з описом ситуацій

			(10 хв) 3. Проведення рольових ігор (30 хв) 4. Аналіз стратегій та обговорення (15 хв)	
45 хв	Арт-терапія "Мій ресурс"	Активізація внутрішніх ресурсів	1. Вступ до арт-терапії (5 хв) 2. Створення колажів "Джерела моєї сили" (25 хв) 3. Презентація робіт (10 хв) 4. Рефлексія (5 хв)	Папір, журнали, ножиці, клей, кольорові олівці
30 хв	Медитація "Безпечне місце"	Навчання технікам самозаспокоєння	1. Вступ до практики медитації (5 хв) 2. Керована медитація (20 хв) 3. Обговорення досвіду (5 хв)	Килимки для йоги, спокійна музика
45 хв	Тренінг "Емоційний інтелект"	Розвиток емоційної компетентності	1. Міні-лекція про емоційний інтелект (10 хв) 2. Вправа "Емоційний термометр" (10 хв) 3. Рольова гра "Виражаємо емоції" (15 хв) 4. Техніка "Переформулювання думок" (10 хв)	Роздатковий матеріал з описом емоцій
60 хв	Проектна робота "Мій план стресостійкості"	Формування індивідуальних стратегій	1. Пояснення структури плану (5 хв) 2. Індивідуальна робота над планом (30 хв) 3. Обмін планами в парах (15 хв) 4. Презентація планів у групі (10 хв)	Шаблони для плану стресостійкості, ручки
30 хв	Заключна рефлексія	Підведення підсумків та закріплення результатів	1. Вправа "Коло вражень" (15 хв) 2. Аналіз очікувань (5 хв) 3. Заповнення анкет зворотного зв'язку (5 хв) 4. Завершальне слово тренера (5 хв)	Анкети зворотного зв'язку