

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра громадського здоров'я та фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
на засіданні кафедри громадського здоров'я
та фізичного виховання
(протокол № __ від _____ 2024 р.)
Завідувач кафедри _____ Ігор ГУЩУК

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ З РІЗНИМ
ТИПОМ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ**»

Виконала студентка 2 курсу, групи Мг-21
Спеціальності 229 Громадське здоров'я
освітньо-професійної програми
«ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
Войтович Лілія Олегівна

Керівник – кандидат психологічних наук,
доцент кафедри громадського здоров'я та
фізичного виховання
Гільман Анна Юріївна

Рецензент - кандидат психологічних наук,
доцент кафедри громадського здоров'я та
фізичного виховання
Кулеша Наталія Петрівна

Острог, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ З РІЗНИМ ТИПОМ ЕМОЦІЙНОГО	
РЕАГУВАННЯ.....	
1.1. Поняття стресостійкості в сучасній науковій парадигмі.....	9
1.2. Розуміння різних типів емоційного реагування у психологічній	
науці.....	26
1.3. Стресостійкість студентів в умовах війни з різним типом емоційного	
реагування.....	29
Висновок до першого розділу	36
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З	
РІЗНИМИ ТИПОМ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ.....	
2.1. Характеристика вибірки, методи, етапи та результати дослідження	
психологічних особливостей формування стресостійкості студентів в	
умовах війни з різним типом емоційного реагування.....	39
2.2. Результати дослідження психологічних особливостей стресостійкості	
студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування.....	47
Висновок до другого розділу.....	60
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ З РІЗНИМ	
ТИПОМ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ.....	
3.1. Модель розвитку стресостійкості студентів в умовах війни з різним	
типом емоційного реагування та тренінгова програма з вироблення	
стресостійкості.....	63

3.2. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування	65
Висновок до третього розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування стресостійкості студентів в умовах війни та різних типів емоційних реакцій є актуальною проблемою. У сучасному світі стрес супроводжує нас протягом усього життя і неможливо його повністю уникнути. Студенти особливо вразливі до стресу, оскільки повсякденні ситуації, пов'язані з навчанням, роботою та особистим життям, можуть викликати негативні емоції. Щоб успішно впоратися зі стресом, необхідно мати високий рівень стресостійкості.

Щоб зберегти фізичне та психічне здоров'я, необхідно розвивати здатність переносити стрес – стресостійкість. Стресостійкість представляє собою комплекс якостей, що дозволяють переживати стрес та неприємні ситуації без негативних впливів на здоров'я та особистісну діяльність. У сучасних умовах, поняття «стресостійкість» стає особливо актуальним. Важливо утримувати спокій та терплячість, реагувати на складні ситуації адекватно. Таким чином, основною метою нашого дослідження є визначення психологічних умов формування стресостійкості особистості в умовах війни.

У зв'язку зі змінами в соціально-економічному та політичному середовищі, стресостійкість стала важливою як для індивідуального розвитку, так і для суспільства загалом. Війна та інформаційна війна мають значний вплив на життя кожної людини, створюючи серйозний стрес. Студенти, як частина молодого покоління, вже постійно знаходяться під впливом стресових факторів, пов'язаних з навчанням, а тепер вони також зіткнулися з воєнними подіями, що призводить до тривожності, страху перед невизначеністю та апатії. Незважаючи на це, вони зобов'язані продовжувати своє навчання і отримувати необхідний рівень освіти. Тому важливим завданням є зменшення негативного впливу навчального стресу

шляхом вивчення рівня стресостійкості студентів з урахуванням особливостей організації навчального процесу [56].

Формування стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування має велике значення для їх навчальної діяльності. Один з важливих аспектів, який впливає на навчання, - це різні типи емоційного реагування, які визначають індивідуальний спосіб сприйняття та засвоєння інформації. Різні типи емоційного реагування студента формується на основі його уваги до довкілля, пошуку сенсу життя та здобуття знань [47].

Аналіз наукових досліджень дозволив розглянути проблему емоційного реагування на стресові ситуації, зокрема дослідження стресу вели різні науковці, такі як Л. Балабанова, Є. Ільїна, Г. Костюк, В. Моляко, С. Максименко, О. Прохорова, О. Тімченко, Ю. Білоцерківська, Г. Дубчак, О. Ігумнова, М. Кузнєцов, Т. Сапельнікова, М. Томчук, К. Фоменко, Т. Циганчук та інші. Роботам Е. Бистрицької, В. Бодрова, Дж. Віткіна, Л. Китаєва-Смика, О. Копіної, Н. Самоукіної, В. Татенко, О. Чебикіна, О. Черепанової, Л. Леві присвячено проблемі вивчення особливостей різноманітних стресових станів.

Зокрема, М. Амосов вивчав аспекти фізіологічної стресостійкості, звертаючи увагу на вплив стресу на організм. Проте, його дослідження не охоплювало вплив стресу на психологічний стан студентів в умовах війни.

В українському контексті варто зазначити роботи таких вчених, як Л. Балабанова, Є. Ільїна, Г. Костюк, які розглядали питання стресу та його вплив на людину в умовах соціально-політичної напруги. Зарубіжні науковці, такі як Дж. Віткін та Л. Китаєв-Смик, зосереджувались на вивченні психосоціальних аспектів стресових ситуацій у студентському середовищі, але їхні дослідження не охоплювали конкретно умови війни.

Невивченість даної проблеми обумовлює потребу у подальших наукових дослідженнях та розвитку психологічних стратегій для підвищення стресостійкості студентів в умовах війни.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості стресостійкості у студентів з різним типам емоційного реагування в умовах війни.

Мета дослідження передбачає такі **завдання:**

- 1) проаналізувати поняття стресостійкості та типи емоційного реагування у наукових джерелах;
- 2) емпірично дослідити психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів з різним типом емоційного реагування;
- 3) побудувати модель формування стресостійкості студентів з різним типом емоційного реагування в умовах війни;
- 4) розробити практичні рекомендації щодо формування стресостійкості студентів в умовах війни.

Об'єкт дослідження: стресостійкість студентів.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів з різними типами емоційного реагування в умовах війни.

Методи дослідження. Для дослідження були використані наступні методи: *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння та систематизація підходів, систематизація наук. досл; *емпіричні:* 1) Томський опитувальник ригідності Г.В. Залєвського. 2) Опитувальник ANS. 3) Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість). 4) Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхан; статистичні: U-критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт кореляції Спірмена.

Емпірична база дослідження: Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради. До вибірки увійшли 52 студенти 1-4 курсів комунального закладу вищої освіти

«Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради у віком від 18 до 21 року. Серед респондентів було 65% дівчат та 35% хлопців.

Наукова новизна дослідження полягає в систематизації та порівняльному аналізі теоретичних концепцій різних типів емоційного реагування та їх впливу на формування стресостійкості студентів в умовах війни. Набуло подальшого розвитку розуміння поняття стресостійкості в осіб з різним типом емоційного реагування; емпірично досліджено психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів з різним типом емоційного реагування, побудовано модель формування стресостійкості у студентів з різним типом емоційного реагування в умовах війни; розроблено практичні рекомендації щодо формування стресостійкості студентів в умовах війни.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в їх використанні викладачами вищих навчальних закладів та працівниками психологічної служби. Вони можуть використовувати ці результати для проведення діагностичної, профілактичної, консультативної та корекційної роботи зі студентами, а також для власного професійного розвитку. Крім того, самі студенти можуть скористатися результатами дослідження для підвищення власної стресостійкості, оскільки в роботі надані відповідні рекомендації.

Результати емпіричного дослідження можуть бути використані психологами під час розробки тренінгових програм для формування стресостійкості осіб з різним типом емоційного реагування, лікарями під час постановки діагнозу особам, що мають проблеми через стресові ситуації, викладачами ЗВО під час читання курсів «Психологічного здоров'я», «Промоція здоров'я», «Психосоматика» та інші.

Отримані дані розкривають особливості проявів стресостійкості в залежності від домінуючих типів емоційного реагування, що може стати основою для розробки психокорекційних програм та рекомендацій для

студентів вищих навчальних закладів з урахуванням їх суттєвих відмінностей. Такі програми та рекомендації можуть бути використані для підвищення рівня стресостійкості студентів у навчальному середовищі.

Публікації. Войтович Л.О. Психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування. Збірник тез XXVIII International scientific and practical conference «Prospects of Innovative Development in Science and Technology» (June 19-21, 2024) Gothenburg, Sweden. International Scientific Unity, 2024. (С. 201-203).

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з ___ найменувань, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ З РІЗНИМ ТИПОМ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ

1.1 Поняття стресостійкості в сучасній науковій парадигмі.

Стресостійкість студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування є актуальною темою в сучасній науковій парадигмі. Розуміння цього явища вимагає визначення самого поняття стресу. Теорія стресу, запропонована Г. Сельє, розвинулась і знайшла відтворення у подальших дослідженнях. Г. Сельє описав стрес як загальну адаптаційну напругу організму [50].

Феномен стресу є невід'ємною складовою життя, оскільки він дозволяє організму пристосовуватись до змін у середовищі шляхом активації нейрогуморальних реакцій. Цей термін став одним із символів медицини ХХ століття. Зростання кількості стресорів у житті людей, таких як урбанізація, прискорений темп життя, міжособистісні взаємодії та невідповідність між біологічною природою людини і умовами, сприяло широкому обговоренню цього поняття.

Дослідження стресостійкості студентів в умовах війни зосереджуються на впливі різних типів емоційного реагування на їх здатність ефективно пристосовуватись до стресу. Це включає аналіз різних типів емоційного реагування та їх впливу на рівень стресостійкості. Розуміння цього аспекту може допомогти у розробці програм психологічної підтримки студентів та наданні їм необхідних навичок для ефективного копіngu зі стресом [48].

У контексті поняття стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі, Г. Сельє описує стрес як загальну неспецифічну реакцію організму на будь-який вплив. Він визначає стресори як причини, що спричиняють стан стресу, і виділяє три фази адаптаційного синдрому: тривоги, адаптації і виснаження.

Основні положення теорії стресу можна узагальнити наступним чином [51, с. 44- 50]:

1. У всіх біологічних організмах є вроджені механізми для підтримки внутрішнього гомеостазу або балансу системних функцій. Гомеостатичні процеси відповідають за забезпечення стабільності внутрішнього середовища організму. Підтримка гомеостазу є важливим завданням для організму.

2. Стресори, які представляють собою сильні зовнішні стимули, можуть порушити внутрішню рівновагу. Організм реагує на будь-який стресор, будь він приємним або неприємним, неспецифічним фізіологічним збудженням. Ця реакція є захисно-приспосувальною.

3. Процес стресу та адаптації до нього може пройти кілька стадій. Час переходу між стадіями залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності та тривалості стресорів.

У організму існують обмежені ресурси адаптаційних можливостей для запобігання та подолання стресу. Виснаження цих ресурсів може призвести до захворювання і навіть смерті.

У контексті поняття стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі, Г.Сельє було підкреслено, що процес стресу складається з трьох стадій, які він назвав загальним адаптаційним синдромом [52]:

1. Стадія тривоги: на цій стадії відбувається швидка мобілізація захисних функцій організму. Більшість стресових ситуацій розв'язуються на цій стадії, яку можна назвати гострою реакцією на стрес.

2. Стадія резистентності (опору): на цій стадії організм тривалий час підтримує досягнутий рівень адаптації. Він активно протистоїть стресорам і забезпечує стабільність.

3. Стадія виснаження: на цій стадії ресурси організму знижуються, відбувається дезадаптація. Довготривалий стрес може призвести до виснаження фізичних і психологічних резервів.

Отже, у контексті стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування, важливо враховувати, що процес стресу складається зі зміни трьох стадій: тривоги, резистентності та виснаження. Розуміння цих стадій може допомогти в розробці ефективних стратегій підтримки та зміцнення стресостійкості студентів.

Отже, в контексті поняття стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі, стрес є неспецифічною (загальною) реакцією організму на фізичний або психологічний вплив, який порушує його гомеостаз, а також станом нервової системи організму або організму в цілому [52]. Стрес характеризується напруженням, яке мобілізує та активізує організм для подальшої боротьби з негативними емоціями. Дистрес, який є певним видом стресу, відзначається надмірним напруженням, що призводить до зниження потенційної здатності організму адекватно реагувати на вимоги зовнішнього середовища. Концепції стресу мають велику популярність у науковому середовищі. Термін "стрес" широко використовується в біології для встановлення зв'язку між фізіологічними та психологічними явищами. У психології він охоплює такі поняття, як тривога, конфлікт, емоційний дистрес, загрози для власного «Я», фрустрація, стани напруженості та інші. Від середини ХХ століття і до сьогоднішнього дня було розроблено глибокі теорії та моделі стресу, кожна з яких власним чином пояснює природу стресу, його причини, механізми регуляції та особливості прояву. Давайте розглянемо кілька популярних психологічних моделей та теорій стресу, що використовуються в сучасній психологічній моделі та теорії стресу:

1. У контексті поняття стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі,

психодинамічний підхід до пояснення стресу ґрунтується на теорії З. Фрейда, в якій він описує два типи тривоги, їх походження та прояви [1]. Перша форма тривоги, сигнальна тривога, виникає як реакція Еґо на внутрішню небезпеку та стимулює формування та використання захисних механізмів. Другий тип тривоги, первинна тривога, є емоційним досвідом, що виникає при розпаді Еґо. Таким чином, тривога є функцією Я, яка дозволяє людині адаптивно реагувати на загрозові ситуації (З. Фрейд). Залежно від джерела загрози Я (чи то зовнішнього середовища, Вони або Над-Я), психоаналітична теорія розрізняє три типи тривоги: реалістичну, невротичну та моральну.

2. Генетично-конституційна теорія стресу, у якій зазначається, що здатність організму протистояти стресу залежить від заздалегідь визначених стратегій функціонального захисту, незалежно від поточної ситуації [45]. Дослідження в цій галузі спрямовані на встановлення зв'язку між генетичним складом та конкретними фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну стійкість людини до стресу.

У контексті поняття стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі, теорії конфліктів привертають увагу через їх соціальний аспект. Основна причина напруги пов'язана з необхідністю відповідності соціальним нормам у суспільстві. Запобігання стресу можливе шляхом забезпечення сприятливих умов для розвитку, свободи вибору життєвих цінностей і позицій для членів суспільства. Теорія конфліктів також визначає фактори, такі як стабільність соціальних відносин, розподіл соціально-економічного благополуччя і послуг, а також міжособистісні взаємодії в структурах влади як причини стресу. Соціальний аспект є основою для таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві) та теорія життєвих змін (у сім'ї, на роботі та ін.).

Іншою відомою теорією стресу є модель Х. Вольфа, згідно з якою стрес є фізіологічною реакцією на психосоціальні стимули, а конкретна реакція залежить від характеру ставлення (позиції, відношення), типу мотивації, визначеності ситуації та ставлення до неї [52]. Х. Вольф визначає стрес як динамічний стан, який організми розвивають у відповідь на адаптаційні потреби. Він розглядає стрес як неодмінну складову людського життя, оскільки життя полягає у постійній потребі адаптуватись. Модель Х. Вольфа покладає акцент на важливість індивідуального ставлення та мотивації у взаємодії зі стресовими ситуаціями. Враховуючи це, стресостійкість студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування може бути пов'язана з їх внутрішнім налаштуванням, спрямованістю та здатністю до адаптації. Розуміння цих теорій та концепцій стресу може допомогти науковцям та практикам розробити ефективні стратегії та підходи для підтримки студентів у складних умовах війни, сприяючи їхній стресостійкості та здатності ефективно керувати емоційними реакціями.

Відповідно до моделі Н. Вульфа, стрес розглядається як фізіологічна реакція на психосоціальні стимули, і його прояв залежить від особистих установок, мотивації, розуміння ситуації та відношення до неї [34]. Ця модель підкреслює важливість внутрішньої налаштованості та індивідуального підходу до стресу.

Згідно з моделлю стресу, розробленою А. Каганом і Л. Леві, соціальні та психологічні фактори впливають на розвиток соматичних захворювань, що базується на ідеях Г. Сельє [49, с.232-145]. Ця модель наголошує на зв'язку між рівнем психосоціальної стимуляції та рівнем стресу, який може сприяти виникненню захворювань. Крім того, важливою складовою цієї моделі є "психобіологічна програма", яка визначається генетичними та навчальними факторами, що формують реакцію на стрес.

Модель схильності (diathesis) до стресу розглядає взаємодію генетичних факторів і зовнішнього середовища [1]. Ця модель враховує взаємозв'язок між

попередніми факторами та несподіваними сильними стресовими подразниками, що впливають на реакцію напруги. Вона вказує на те, що індивідуальна схильність до стресу може бути модифікована і визначена як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками.

Стимульна модель стресу розглядає стрес як психологічну потребу, яка викликає напругу у особистості [51, с.88-90]. У цій моделі напруга розглядається як незалежна змінна, яка є об'єктивною характеристикою оточуючого середовища. Стимульна модель широко використовується для вивчення механізму виникнення та розвитку професійного стресу. Особливу увагу в цьому напрямку приділяють

Т. Холмсу та Р. Раге, які надали числові оцінки складним життєвим подіям, що викликають стрес. Вони вважають, що середнє значення зусиль, необхідних для подолання подій, є важливим показником важкості стресових ситуацій.

Модель стресу Б. Доренвенда базується, зокрема, на ідеях Т. Холмса та Р. Раге і встановлює, що низький соціальний статус суттєво впливає на рівень стресу у людини, оскільки зумовлює більшу кількість стресових подій у її житті та знижену стресостійкість. Стрес меншості (minority stress) виникає у представників стигматизованих меншинних груп [54]. Цей стрес зумовлений недостатньою соціальною підтримкою, низьким соціально-економічним статусом та міжособистісною упередженістю та дискримінацією.

Транзактна модель стресу і копінгу Р. Лазаруса базується на уявленні про стрес як транзакційний процес, який залежить від того, наскільки важливий стимул є для людини (Р. Лазарус; А. Антоновський) [32]. Вплив стресового середовища залежить від того, як особа оцінює стресові фактори та якими соціальними і культурними ресурсами вона володіє.

Модель Д. Механіка. Основною ідеєю цієї моделі є поняття та механізми адаптації, які описують, як індивід впорається з ситуацією і які почуття вона викликає. Ці механізми проявляються через дві форми: 1) копінг - стратегії

боротьби з ситуацією, і 2) захист - стратегії боротьби з емоційними наслідками ситуації [45]. Копінг, тобто активне подолання ситуації, залежить від цілеспрямованої поведінки та здатності особистості приймати адекватні рішення перед життєвими викликами та вимогами.

Системна модель стресу [43] відображає розуміння процесів управління (поведінка, адаптація тощо) на рівні системної саморегуляції шляхом порівняння поточного стану системи з її стабільним нормативним значенням.

Інтеграційна модель стресу розглядає проблему, яка вимагає від людини прийняття рішення, як центральний елемент. Автори визначають проблему як ситуацію, де подразники або умови ставлять вимоги перевищення або обмеження нормального рівня активності людини [22]. Виникнення проблеми (труднощі у вирішенні) супроводжується напруженням функцій організму, а якщо проблема залишається невирішеною, напруження зберігається або навіть зростає, створюючи стрес.

Таким чином, можна зрозуміти, що існує багато підходів до розуміння поняття стресу. Стан стресу як системна категорія передбачає сукупність взаємопов'язаних характеристик та якостей, які впливають на структурно-функціональні аспекти людини. Цей стан характеризується ієрархією показників, але основними факторами, що формують систему, є параметри стресостійкості, працездатності та здатність до успішного виконання завдань з певною ефективністю та якістю. Оцінка стресостійкості на особистому рівні включає самопочуття, настрій, задоволення від процесу і так далі.

У контексті студентів, які знаходяться в умовах війни з різним типом емоційного реагування, стресостійкість або індивідуальна стійкість до стресу виступає як важливий показник їх психічного здоров'я та нормального функціонального стану організму загалом. Ця психологічна властивість допомагає зберегти особистість від дезінтеграції, сприяє розвитку фізичних і духовних потенціалів та забезпечує високий рівень працездатності. У психологічній літературі поняття "стресостійкість" тісно пов'язане з

"емоційною стійкістю", "психологічною стійкістю" та "стрестолерантністю" [4].

Однак, зауважується, що сутність стресостійкості досі неоднозначна, і багато авторів використовують термін "емоційна стійкість" як синонім, оскільки механізми та сутність останньої досліджені краще [2].

Наприклад, Л. Аболін визначає емоційну стійкість як властивість, яка характеризує особистість під час напруженої діяльності, де окремі емоційні механізми гармонійно взаємодіють між собою та сприяють успішному досягненню поставленої мети [5]. Таким чином, критерієм емоційної стійкості є досягнення мети діяльності, що на нашу думку, надто обмежує смислове поле поняття.

У контексті студентів, які перебувають в умовах війни з різним типом емоційного реагування, поняття "стресостійкість" має різні тлумачення, що призводить до його розмитості і загальності, втрачаючи конкретні описові характеристики.

Наприклад, В. Бодров вбачає стресостійкість як особистісну властивість, яка сприяє високій продуктивності в екстремальних умовах [4]. Л. Дика визначає емоційну стійкість як результат взаємодії між особистістю, її станом і оточуючим середовищем [2].

На нашу думку, дійсно, при вивченні факторів стресостійкості необхідно звертати увагу на особливості взаємодії особистості з ситуацією, але визначення стресостійкості повинно бути більш деталізованим.

В. Плахтієнко та Н. Блудів розглядають стресостійкість як властивість темпераменту, яка дозволяє надійно виконувати поставлені завдання завдяки оптимальному використанню резервів нервово-психічної емоційної енергії [13].

Згідно з Т. Немчиною, стресостійкість можна визначити як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність під час впливу стресора [15]. Б. Варданян визначив стресостійкість як якість

особистості, яка забезпечує гармонійне співвідношення всіх компонентів психічної діяльності у стресовій ситуації та сприяє успішному виконанню завдання [10].

Згідно з К. Платоновим та В. Марищуком, стресостійкість визначається як здатність індивіда контролювати свій психічний стан і поведінку під час складної та небезпечної діяльності, а також зберігати працездатність навіть за умов стресу [44].

В. Писаренко розглядає стресостійкість як здатність індивіда змінювати свій емоційний стан у відповідь на складні та небезпечні ситуації зовні, що, в результаті, призводить до підвищення працездатності. За словами цього психолога, для підвищення стійкості до стресу необхідно підвищити рівень автоматизації діяльності [21].

О. Кочарян та В. Мозговий запропонували структурний підхід до вивчення стресостійкості як феномену, що виникає у студентів у умовах війни з різним типом емоційного реагування [10]. Вони розглядали стресостійкість як комплекс особистісних симптомів, який має визначену структурну організацію, що розвивається впродовж життя і виявляє деякі відхилення у різних патологічних станах. Типовими ознаками недостатньої стресостійкості є низька диференціація, знижений адаптаційний потенціал, збереження біполярної структури факторів тощо.

Подібне визначення стресостійкості з погляду теорії інтегральної індивідуальності було запропоноване В. Мерліном та розвинене у дисертаційному дослідженні С. Суботіна. Згідно з ним, стресостійкість є індивідуальною психологічною особливістю, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності. Це забезпечує біологічну, фізіологічну та психологічну гомеостаз системи та сприяє оптимальній взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем у різних умовах життя та діяльності [24].

Виважене визначення стресостійкості, надане П. Зільберманом, є найбільш повним у контексті студентів, які перебувають у умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі. Він описує стресостійкість як «інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які сприяють досягненню мети діяльності в складних емоційних умовах» [31].

Комплексний підхід до розуміння цього поняття продемонстровано А. Катуніним, який розглядає стресостійкість як якість особистості, що складається з декількох компонентів [10]. На рисунку 1.1 можна побачити візуальне представлення цих компонентів стресостійкості за А. Катуніним.

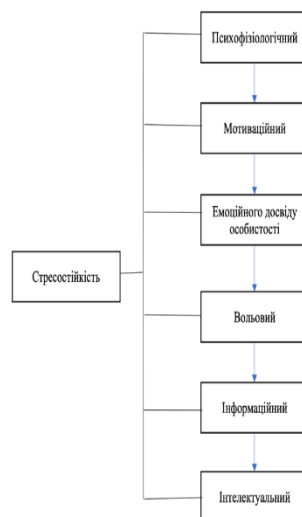


Рис. 1.1. Компоненти стресостійкості (за А.П. Катуніним)

Розглянемо ці компоненти детальніше:

а) психофізіологічний - тип, властивості нервової системи;

б) мотиваційний – сила мотивів визначає, значною мірою, емоційну стійкість.

В понятті стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі можна виділити кілька факторів, які впливають на рівень цієї стійкості:

а) мотиваційний фактор, який залежить від того, які мотиви спонукають особистість до активності. Змінюючи мотивацію, можна збільшити або зменшити емоційну стійкість;

б) накопичений емоційний досвід особистості, отриманий під час подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

в) вольовий фактор, який проявляється у свідомій саморегуляції дій та їх відповідності вимогам ситуації;

г) інформаційний фактор, який включає грамотність, знання та готовність особистості до вирішення завдань і виконання доручень;

д) інтелектуальний фактор, який охоплює оцінку та визначення вимог ситуації, прогнозування її можливих змін та прийняття рішень щодо способів дій.

Т. Норсон виділяє 5 стилів стресостійкості: релаксатор, організатор, фокусатор, накопичувач та унікатор [33].

У контексті поняття стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі, можна виділити різні підходи до вирішення стресових ситуацій:

Релаксатор - це людина, яка у стресових ситуаціях використовує техніки розслаблення та медитації. Вона намагається зберігати повільне глибоке дихання, розглядати ситуацію у широкій перспективі, а не обмежуватись її поточним впливом. Часто така людина віддає перевагу віддаленню від стресової ситуації, замість того, щоб намагатись її вирішити.

Організатор - це людина, яка при зустрічі зі стресовою ситуацією планує шляхи її розв'язання крок за кроком. Вона намагається очолити групу однодумців та залучити необхідних людей для вирішення проблеми.

Фокусатор - це людина, яка зосереджується виключно на стресовій ситуації. Вона уникає зайвих розмов та думок, поки проблема не буде вирішена. Часто така людина може занадто поглинутися роботою та ігнорувати допомогу інших осіб.

Накопичувач - це людина, яка намагається вирішити стресову ситуацію шляхом накопичення всіх необхідних ресурсів. Вона приділяє особливу увагу думці експертів, але вирішення ситуації часто затягується через постійний пошук нових ресурсів і думок експертів.

Уникатор - це людина, яка уникає вирішення стресової ситуації у короткостроковій перспективі, відволікається на інші справи та ззовні справляє враження стресостійкої людини.

В контексті поняття стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі, стресостійкість розглядається як феномен, який може змінюватися та має динамічний характер, залежний від конкретної ситуації та сприйняття людиною цієї ситуації та її особистими можливостями.

Згідно з усіма наведеними визначеннями стресостійкості, цей феномен розглядається переважно з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність та успішність діяльності.

Дослідники пов'язують стресостійкість зі здатністю бути емоційно стабільним або психічно стійким, з надситуативною активністю, з пошуковою активністю, з опірністю, з сенсородженням, з творчою поведінкою, не прив'язаною до біологічних факторів, з витривалістю (життєстійкістю).

Багато дослідників у своїх роботах згодні, що стресостійкість є характеристикою особистості, яка визначається як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Ці фактори впливають на рівень стійкості

особистості та її ефективність та результативність у стресових умовах. Деякі дослідники, такі як Л. Дик, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сагієв, вважають саморегуляцію людини основою стресостійкості, яка складається з різних складових (О. Конопкін) і має різноманітні стилістичні особливості (В. Моросанова, Р. Сагієв, Л. Дика) [4].

При дослідженні поняття стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі було виявлено різні характеристики цього явища, які були запропоновані вченими.

Згідно з П. Зільберманом та Б. Варданяном, стресостійкість є складною багатокomпонентною характеристикою, що включає різноманітні фізіологічні, мотиваційні, вольові та інші складові [2]. За словами В. Марищука та К. Платонова, стресостійкість передбачає здатність індивіда контролювати свої емоції, зберігати психічний спокій та продуктивність на високому рівні під впливом різних стресових факторів [30]. В. Писаренко, А. Реан, О. Сиротін та інші дослідники підкреслюють, що стресостійкість слід розглядати як особистісну характеристику, яка впливає на характер та зміст діяльності особи [11].

Л. Славіна вказує на те, що поняття стресостійкості та емоційної стійкості можна об'єднати в одне [13].

К. Платонов, Б. Теплов та Л. Уманський у своїх наукових працях розглядають копінг-поведінку як прояв стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування.

Стресостійкість особистості проявляється у здатності до збереження соціальної адаптації та підтримки важливих міжособистісних взаємин, у прагненні до успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей та здатності зберігати працездатність, фізичне та психічне здоров'я. Ефективному подоланню стресу сприяють ряд особистісних якостей, таких як емоційна стійкість і зрілість, впевненість у собі, потреба у самореалізації, здатність

керувати своїми діями та вчинками, а також високий рівень суб'єктивного контролю над власним життям.

Внутрішньоособистісні механізми подолання стресових станів включають механізми психологічного захисту та механізми копіngu (долання).

В умовах війни з різним типом емоційного реагування, для підвищення стресостійкості студентів, необхідно розвивати їх здатність самостійно знаходити, використовувати та підтримувати внутрішні та зовнішні ресурси, які сприяють подоланню негативних наслідків стресу (Р. Лазарус, Ф. Василюк, А. Бандура та ін.).

Оскільки копіng-стратегії є механізмами психологічної адаптації людини в умовах стресу, хотілося б детальніше розглянути ці явища. На сьогоднішній день дослідження копіng-стратегій активно проводяться в різних сферах і на прикладі різних типів діяльності. Копіng-поведінка є конструктивною активністю особистості, що проявляється в умовах тих ситуацій, які сприймаються як "важкі" [29]. "Важкі" або стресові ситуації оцінюються суб'єктом як загрозові, що перевищують звичайний адаптивний потенціал особистості та ставлять перед нею надмірні вимоги. Згідно з Л. Фолькманом, копіng-поведінка є "неперервно змінними емоційного реагування і поведінковими спробами справитися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які сприймаються як надмірні або перевищують ресурси людини".

У контексті стресостійкості студентів у умовах війни з різним типом емоційного реагування, важливо звернути увагу на функції копіngu, які виділяються в концепції життєстійкості особистості, запропоновані Л. Александровою: мінімізація негативного впливу травмуючих обставин, відновлення психічних та фізичних ресурсів, зміна життєвих ситуацій, підтримка позитивного "образу Я", підтримка емоційної рівноваги та збереження тісних взаємозв'язків з іншими людьми [8]. Додатково, Н. Волкова

наголошує на руйнуванні стресового зв'язку між особистістю та середовищем, керуванні емоційним дистресом, підтримці психічного здоров'я та продуктивній життєтворчості [17].

Життєстійкість є інтегративною якістю особистості, яка включає три автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Виявляється, що люди з високим рівнем життєстійкості використовують більш ефективні стратегії копіngu для подолання стресу, такі як "планування вирішення проблеми" та "позитивна переоцінка". У той же час, низький рівень життєстійкості спонукає до застосування менш ефективних стратегій, таких як "дистанціювання" та "втеча/уникнення"[8].

Розглядаючи поняття стресостійкості студентів у умовах війни з різним типом емоційного реагування в сучасній науковій парадигмі, Дж. Едвардс вказує на структуру копіng-процесу, яку можна подати таким чином: сприймання стресу - розробка стратегій подолання - оцінка результатів дій [15].

Згідно з поглядами Р. Лазаруса, Дж. Вейллант розрізняє такі копіng-стратегії [16]:

1. Стратегії вирішення проблем - це активні поведінкові стратегії, за яких людина намагається використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку ефективних шляхів вирішення проблеми.
2. Стратегії пошуку соціальної підтримки - це активні поведінкові стратегії, коли людина залучається до родини, друзів та інших значущих осіб для отримання допомоги та підтримки при вирішенні проблеми.
3. Стратегії уникнення - це поведінкові стратегії, при яких людина намагається уникнути проблеми та ухиляється від її вирішення.

У сучасній науковій парадигмі поняття стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування включає кілька рівнів, що описують дії особистості для подолання стресу [29]. Копіng-дії представляють

собою емоційний, когнітивний та поведінковий вияв стресової ситуації, і часто групуються в копінг-стратегії, що виступають засобами управління стресовими факторами, спричиненими сприйнятою загрозою. Ці стратегії, в свою чергу, згруповані у копінг-стилі. Іноді терміни "копінг-дії" та "копінг-стратегії" використовуються взаємозамінно, проте копінг-стилі відносяться до послідовних дій або стратегій, які індивід послідовно використовує для подолання стресу.

Термін "резильєнтність" вказує на здатність психіки людини відновлюватися після негативних обставин. Для психологів і психотерапевтів, а також фахівців у сфері допоміжних професій, важливо розуміти, як деякі особи можуть витримати, відновитися і навіть зрости психологічно після складних подій чи катастроф. Вивчення резильєнтності має значення, оскільки розуміння здатності людини до позитивної психологічної адаптації в умовах негативності може сприяти розробці спеціальних психотехнологій для психологічної підтримки та розвитку резильєнтності, стійкості до стресу та самостійного подолання стресових ситуацій [27].

Резильєнтність представляє собою когнітивну, фізичну, емоційну та поведінкову здатність особи адаптуватися, відновлюватися та розвиватися в умовах ризику, викликів, небезпеки, складнощів та негараздів, а також здатність вчитися та зростати після невдач [26].

Важливо зауважити, що резильєнтність особистості чи сім'ї виходить за межі індивідуального чи сімейного рівня системи, охоплюючи здатність і ресурси, які можуть бути мобілізовані для відповіді на виклики через процеси, які залучають цю особу чи сім'ю до додаткових можливостей і ресурсів.

Отже, резильєнтність є біопсихосоціальним явищем, що охоплює особистісні, міжособистісні та соціальні компоненти і є результатом природних процесів розвитку протягом тривалого часу. Загалом, резильєнтність пов'язана із здатністю психіки відновлюватися після негативних умов [27].

Також, для кожної людини власні стратегії (копінг-стратегії) використовуються для подолання стресу, враховуючи її особистий досвід та психологічні резерви – копінг-ресурси, що базуються на стійких характеристиках особистості та стресових ситуаціях, що сприяють розвитку методів подолання стресу.

1.2 Розуміння різних типів емоційного реагування у психологічній науці.

Психологічна наука вивчає різні типи емоційного реагування, що дозволяє краще розуміти, як люди сприймають, виражають та реагують на емоції. Теоретичний аналіз досліджень у цій області включає в себе різні підходи та концепції, які допомагають пояснити природу емоційного реагування.

Один з підходів – це теорія емоційного реагування за Г. Айзенком, яка розглядає емоції як біологічно визначені реакції на зовнішні подразники. В рамках цієї теорії виокремлюються дві основні вимірювальні характеристики емоційного реагування: ступінь активації та ступінь приємності/неприємності. Це дозволяє класифікувати емоційні реакції на шкалі від позитивних до негативних та від активних до пасивних.

Інший підхід, розроблений П. Екманом, базується на уявленні про універсальні емоції, які виражаються в однаковому способі у всіх культурах. Цей підхід використовує концепцію базових емоцій, таких як радість, сум, гнів, страх, огиди та здивування, і підтримує ідею, що ці емоції виражаються через універсальні фізіологічні механізми та вирази обличчя.

Крім того, були розроблені різні теорії, що досліджують роль емоційного реагування. Наприклад, теорія двофакторного підходу до емоцій реагування, запропонована С. Шахтером і Дж. Сінгером, висуває ідею, що емоції виникають внаслідок фізіологічної активації та інтерпретації цієї активації. Згідно з цією теорією, спочатку виникає фізіологічна відповідь на

подразник, яка потім інтерпретується як конкретна емоція залежно від контексту та індивідуальних факторів.

Інші теорії, такі як соціокультурний підхід, акцентують увагу на тому, що емоційне реагування формується під впливом соціального та культурного контексту. Цей підхід стверджує, що сприйняття та вираження емоцій можуть відрізнитись в різних культурах і соціальних групах, оскільки емоції є соціально конструйованими явищами.

Залежно від конкретної теорії та дослідження, в емоційному реагуванні можуть бути враховані такі аспекти, як фізіологічні прояви (наприклад, зміни в серцевому ритмі, гормональні реакції), когнітивні компоненти (наприклад, оцінка події або ситуації), вирази обличчя, мова тіла, психологічний досвід та поведінкові реакції.

У сучасній психологічній науці використовуються різні методи та техніки дослідження, такі як психологічні експерименти, анкетування, нейрофізіологічні методи, спостереження в реальному часі, щоб досліджувати різні типи емоційного реагування. Наприклад, експерименти з використанням функціонального магнітного резонансу (fMRI) дозволяють вивчати активність певних регіонів мозку під час емоційних реакцій і з'ясувати їхній зв'язок з іншими психологічними процесами.

Таблиця 1.1.

Підходи у розуміння поняття стресостійкості у науці

Автор	Визначення	Основний фокус автора у визначенні поняття
Ганс Сельє	Стресостійкість – здатність організму підтримувати гомеостаз у	Біологічні реакції організму на стрес.

	відповідь на стресові фактори.	
Річард Лазарус	Стресостійкість – здатність людини керувати своїми емоційними реакціями на стресові ситуації.	Когнітивні процеси і оцінка стресу.
Сьюзан Кобаса	Стресостійкість – наявність трьох основних характеристик: контроль, залученість, виклик.	Особистісні характеристики і їх вплив на подолання стресу.
Джеймс Гросс	Стресостійкість – ефективність регуляції емоцій у відповідь на стресові фактори.	Емоційна регуляція та стратегії управління емоціями.
Аарон Антонівскі	Стресостійкість – здатність людини знаходити сенс у стресових ситуаціях і долати їх.	Концепція "світоглядної узгодженості" (sense of coherence).
Крістіна Маслач	Стресостійкість – здатність уникати професійного вигорання через баланс між роботою та особистим життям.	Професійне вигорання і методи його профілактики.

Міхаїл Чиксентмігаї	Стресостійкість – здатність досягати стану "поток" навіть у стресових ситуаціях.	Концепція "поток" і оптимального переживання.
Мартін Селігман	Стресостійкість – здатність знаходити позитивні аспекти у негативних ситуаціях і використовувати їх для зростання.	Позитивна психологія і посттравматичне зростання.

Таблиця 1.2.

Теоретичний аналіз досліджень різних типів емоційного реагування

Автор	Тип емоційного реагування	Характеристика типу емоційного реагування
Пол Екман	Основні емоції: радість, смуток, страх, гнів, здивування, відраза	Вроджені емоції, які є універсальними для всіх культур.
Джеймс Ланге	Теорія Ланге: фізіологічні викликають емоції	Емоції виникають як результат усвідомлення фізіологічних змін в організмі.
Вільям Джеймс	Теорія Джеймса: емоції як усвідомлення фізіологічних реакцій	Емоції виникають після фізіологічної реакції на події.

Кенон-Бард реакцій	Теорія Кенона-Барда: одночасне виникнення емоцій і фізіологічних	Емоційний досвід і фізіологічні зміни відбуваються паралельно.
Лазарус	Когнітивна теорія емоцій Лазаруса	Емоції виникають як результат когнітивної оцінки подій.
Карл Ізард	Диференціальна емоційна теорія	Емоції мають мотиваційну і когнітивну функцію, впливаючи на поведінку і пізнання.

Дослідження різних типів емоційного реагування важливі для розуміння людської поведінки, міжособистісних взаємодій та психологічного благополуччя. Вони допомагають виявити, які емоції переживають люди в різних ситуаціях, які фактори впливають на їхню емоційну реакцію та як вони впливають на їхнє фізичне та психологічне самопочуття.

Отже, теоретичний аналіз досліджень різних типів емоційного реагування допомагає розширити наше розуміння емоцій та їх ролі в людському житті. Враховуючи різноманітні підходи та концепції, психологи можуть виявити нові інсайти, які сприяють покращенню практичних застосувань, таких як психотерапія, розвиток емоційної інтелігенції та психологічна підтримка.

1.3 Стресостійкість студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування.

Аналіз стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування передбачає визначення стресогенних факторів, що

супроводжують їх під час навчання. Важливе місце в житті студента займає стрес, пов'язаний з навчанням у вищому навчальному закладі. Навчальний стрес - це стан, характеризується підвищеною напругою тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що в майбутньому може призвести до психосоматичних захворювань та зупинки особистісного зростання студента [11]. Особливо виразною формою навчального стресу є екзаменаційний стрес. Екзаменаційний стрес - це психічний стрес, який часто спричиняє екзаменаційний невроз і є безсумнівним психотравмуючим фактором [5].

Тобто, студентство можна розглядати як соціальну групу, яка постійно стикається з небезпекою стресогенного впливу. Особливо стресогенними для студентів є ситуації оцінювання, оскільки вони мають особливий вплив на них. Проблема стресу підкреслює, що у таких ситуаціях два фактори є особливо стресогенними: ситуація соціальної оцінки та дефіцит часу. При низькій стресостійкості ці чинники можуть призвести до розвитку дистресу у студентів, що має негативний вплив на їх психологічне здоров'я, мотивацію до навчання, рівень самореалізації та, у кінцевому рахунку, на їх успішність. Під час дослідження періоду підготовки студентів до іспитів, Ю. Щербатих визначає ряд негативних факторів, які суттєво впливають на особистість студента: інтенсивна інтелектуальна діяльність; значне статичне навантаження при обмеженій руховій активності; порушення звичного циклу життя; виражені емоційні переживання та підвищена мобілізація вольових функцій. [5].

На нашу думку, стрес, що виникає у студентів під час сесії (відомий як "екзаменаційний стрес" за Ю. Щербатих), є вершинною формою навчального стресу, який присутній протягом всього періоду навчання і проявляється у різних формах психічної активності. Це включає страх, спричинений можливістю отримати негативну оцінку, тривогу щодо результатів сесії та низьку ймовірність отримати певні навчальні та соціальні переваги, а також

почуття тривожного очікування можливого невдачі, яке супроводжується порушенням діяльності. Виникнення таких станів пов'язане з самим процесом навчання студентів, вплив якого стає особливо помітним під час сесійного періоду.

Сучасні студенти, які зазнають значних інтелектуальних та емоційних навантажень через високий темп навчання, необхідність опрацювання великого обсягу інформації та інтенсивність освітнього процесу, мають схильність до розладів, що виникають під впливом стресу і проявляються у порушенні психічних і фізіологічних функцій організму. Це особливо яскраво виявляється під час екзаменаційної сесії, яка фактично є вершинним періодом навчальної діяльності, де інтегруються більшість негативних стрес-факторів.

Сучасні психологи визначають декілька ситуацій, які можуть спричинити стрес для студентів [35]:

1. Процес адаптації студентів до умов життєдіяльності в вищому освітньому закладі (С. Кузнецова, М. Клімов, А. Мозгаліна, Є. Тіхомірова, І. Мартинюк, В. Демченко).
2. Адаптація першокурсників, які походять з провінційних поселень, до мегаполісу (Г. Барлас).
3. Інформаційний стрес, який виникає внаслідок різкого збільшення обсягу навчального матеріалу, відсутності методичного забезпечення, потреби у пошуку достовірної інформації та використання великої кількості наукових джерел для отримання глибоких знань.
4. Стресові ситуації, пов'язані з інтелектуальними випробуваннями, такими як іспити, конференції, публічні виступи, проблемні питання, контрольні роботи, навчальна практика, самостійна робота (М. Хуторна, П. Підкасистий, Ю. Щербатих).

5. Стресові ситуації, спричинені конфліктною взаємодією в системах "студент - студент", "студент - педагог" (А. Бейтс, Л. Гатчинсон, Ю. Щербатих).
6. Стрес, що виникає внаслідок розчарування у професійному виборі або виборі навчального закладу (Л. Гатчинсон).
7. Ситуація адаптації до соціальної ролі професіонала під час навчально-виробничої практики.

Таким чином, стресостійкість у студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування є комплексною властивістю особистості, що передбачає необхідну адаптацію студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів під час навчальної діяльності [36]. Згідно з А. Андрєвою, дослідження щодо підвищення рівня стресостійкості у студентів залишаються актуальними, оскільки цей рівень пов'язаний з успішністю навчального процесу та ставленням студентів до нього, що, в свою чергу, впливає на їх підготовку як конкурентоздатних та професійних фахівців [37]. У своїх дослідженнях, М. Хуторян показала, що застосування антистресових стратегій перед іспитами значно підвищує стресостійкість студентів під час інтелектуальних випробувань [38]. Згідно з І. Комаровою, студенти, які отримували курс ефірних олій, проявляли меншу активність симпатичної нервової системи порівняно з контрольною групою [40].

Стресостійкість в умовах війни є складною та актуальною проблемою, оскільки воєнний конфлікт з його потенційно травматичними наслідками може суттєво впливати на психологічний стан людей, викликаючи високі рівні стресу та небезпеки. Тому дослідження різних типів емоційного реагування в цьому контексті є важливим для кращого розуміння того, як люди адаптуються та пристосовуються до екстремальних умов.

Стресостійкість в умовах війни включає різні типи емоційного реагування, які вивчаються для кращого розуміння. Один з таких типів - це позитивне переживання, коли люди здатні знаходити позитивні аспекти навіть

у найскладніших ситуаціях. Таке налаштування допомагає їм зберігати психологічну стійкість і знаходити ресурси для подолання стресу, що супроводжує воєнний конфлікт.

Інший тип емоційного реагування, який досліджується, - це негативне переживання, яке включає тривогу, страх, розпач та депресію. У воєнному середовищі ці емоції можуть виникати через небезпеку для життя, втрату близьких, тривалу розлуку та постійний стрес. Розуміння того, як люди реагують на ці негативні емоції і як це впливає на їх здатність адаптуватися до умов воєнного конфлікту, є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та втручання.

Також варто вивчати індивідуальні відмінності в емоційному реагуванні на умови війни. Кожна людина має унікальну психологічну структуру, особистісні риси та досвід, які впливають на їх емоційну реакцію на стресові ситуації. Наприклад, деякі люди можуть мати вищий рівень резиліентності, що допомагає їм відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до нових умов. Інші можуть бути більш вразливими до стресу, що може впливати на їх здатність ефективно впоратися з труднощами в умовах війни.

Крім типів емоційного реагування, вивчаються також роль соціальної підтримки та взаємодії з оточуючими в стресових ситуаціях воєнного конфлікту. Родина, друзі, колеги та співвітчизники можуть відігравати важливу роль у збереженні психологічного благополуччя та стресостійкості в умовах війни. Соціальна підтримка та взаємодія можуть надати почуття приналежності, розуміння та підтримки, що допомагають зменшити вплив стресу і підтримують психологічну стійкість.

Також проводяться дослідження, спрямовані на вивчення впливу соціальної підтримки та взаємодії з оточуючими на стресостійкість у воєнних умовах. Роль підтримки від родини, друзів, колег та співвітчизників може бути вирішальною для збереження психологічного благополуччя та здатності стійко протистояти стресу під час війни.

Крім того, особисті стратегії копіngu (стратегії впорання) також можуть впливати на емоційну реакцію на стресові ситуації. Деякі люди можуть обирати позитивні стратегії, такі як активна зайнятість різноманітними діяльностями, соціальна підтримка та релаксаційні методи, щоб зменшити стрес і підтримувати свою психологічну стійкість. Інші ж можуть зосереджувати свою увагу на негативних аспектах та використовувати менш ефективні стратегії впорання, такі як уникання або прибігання до шкідливих засобів.

Варто відзначити, що емоційна реакція на війну є індивідуальним і складним процесом, що включає взаємодію різних емоційних компонентів, та фізіологічних реакцій. Деякі дослідження також звертають увагу на значущість культурного контексту та впливу цінностей, норм і вірувань на емоційну реакцію в умовах війни.

Розуміння різних типів емоційного реагування в умовах війни є важливим з практичної точки зору. Військовослужбовці та цивільні, які стикаються з воєнними подіями, можуть досвіджувати психологічний травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні проблеми. Розуміння їхнього емоційного реагування допомагає розробити індивідуальні плани психологічної підтримки, реабілітації та ресоціалізації.

Глибоке дослідження різних типів емоційного реагування в умовах війни сприяє поліпшенню психологічної підтримки військових і цивільних осіб, які перебувають у зоні конфлікту. Розвиток інтервенцій та програм, спрямованих на збереження психологічного здоров'я та підтримку стресостійкості, сприяє поліпшенню як психологічного, так і фізичного благополуччя тих, хто зазнає воєнних умов. Це може включати розробку психологічних інтервенцій, тренінгів управління стресом, психотерапії та групових сесій для тих, хто переживає воєнний конфлікт.

Загалом, розуміння різних типів емоційного реагування в умовах війни є ключовим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки,

сприяє покращенню як фізичного, так і психологічного благополуччя осіб, що перебувають у воєнних умовах [55].

Студенти виявили високий рівень стресостійкості під час періоду війни. Вплив війни та пандемії коронавірусу зачіпнув їхнє життя, перетворивши їхні цінності та пріоритети. Події 23 та 24 лютого розподілили час на «до» і «після». Деякі почали день із звіренням на найзвичніші справи, такі як навчання, робота чи прогулянки з друзями. Проте, реальність була іншою, і їхнє життя раптово змінилося під звуки вибухів та сирен, із тривогою щодо повномасштабного вторгнення, яке могло зруйнувати їхні будинки.

Дослідження Інституту масової інформації показало, що багато студентів звернулися до психологів та психотерапевтів, бажаючи поділитися своїми враженнями від окупації та розповісти про виїзд із таких міст, як Харків, Донецьк, Буча, Луганськ, Одеса і інші. Через постійний стрес студенти стали помічати погіршення концентрації уваги, що ускладнює їм виконання завдань. Вплив стресів також сягнув короткострокової пам'яті та інших аспектів.

Незважаючи на труднощі, війна об'єднала українців, і студенти не лише відчували цей стрес, але й знали, як відгукнутися. Багато з них включилися в волонтерську діяльність, приймали біженців, збирали кошти на потреби армії та військових. Війна не роз'єднала, але, навпаки, ще більше зблизила український народ, демонструючи його незламність [46].

Отже, стресостійкість в умовах війни виявляється у різних типах емоційного реагування. Сучасна реальність, зокрема військові конфлікти, ставить перед людьми непередбачувані та важкі випробування. Виявляючи стресостійкість, особи можуть реагувати різними способами: від тривоги та страху до активної участі в допомозі та волонтерських ініціативах. Зазначимо, що реакція на стрес визначається індивідуальним психологічним портретом кожної особи, її внутрішніми ресурсами та попереднім досвідом. Тим не менше, важливим фактором є здатність суспільства згуртовуватися та спільно

працювати у важкі періоди, що сприяє загальній стресостійкості нації. Населення, реагуючи на виклики військових подій, продемонструвало не лише вразливість, але й силу духу, волю до виживання та допомоги один одному. Таким чином, стресостійкість у військових умовах може бути сприятливим фактором у формуванні єдності та взаємодопомоги в суспільстві.

Висновки до першого розділу

Дійсно, у сучасній психології відсутнє єдине визначення стресостійкості, і це є наслідком різних теоретичних підходів до вивчення цього явища. Вчені, з якими займалися дослідження стресостійкості, внесли значний внесок у розуміння цього поняття.

Зокрема, такі дослідники, як П. Зільберман, Г. Сельє, Ч. Спілбергер, Р. Лазарус, Ю. Щербатих, А. Катунін, В. Бодров, А. Сперанський, Ю. Олександрівський, Б. Варданян і багато інших, присвятили свої дослідження цій темі. У сучасній науковій літературі стресостійкість вивчали такі вчені, як О. Баранов, В. Писаренко, Т. Немчин, Б. Варданян, В. Бодров, М. Денисов, Л. Куликов, А. Лібіна, Л. Китаїв-Смик, О. Реан, С. Суботін та інші.

На підставі теоретичного аналізу різних підходів до визначення стресостійкості можна зробити висновок, що це інтегративна властивість особистості. Вона відображає взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини. Ці компоненти спільно забезпечують оптимальну й успішну реалізацію цілей та досягнення успіху в складних емоційно напружених ситуаціях (згідно з концепцією П. Зільбермана).

Правильно відзначено, що стресостійкість є комплексним поняттям, яке об'єднує різні компоненти особистості, такі як психофізіологічний, мотиваційний, емоційний досвід, вольовий, інформаційний та інтелектуальний аспекти. Всі ці компоненти взаємодіють між собою,

впливаючи на рівень стресостійкості і здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям.

Важливо враховувати, що стрес є невід'ємною частиною нашого життя, і вплив стресу не можна уникнути повністю. Отже, формування стресостійкості має велике значення, особливо в освітньому та професійному середовищі. Студенти, зокрема, знаходяться під збільшеним впливом стресорів, і вміння керувати стресом може стати важливим фактором для їхнього здоров'я і успіху в навчанні. Формування стресостійкості може сприяти поліпшенню їхнього фізичного та психологічного стану, а також підготувати їх до подальшої професійної діяльності, де стрес є невід'ємною складовою.

Умови стресостійкості в юнацькому віці мають свої особливості, які впливають на психологічний, емоційний та соціальний розвиток молоді. Декілька характерних рис юнацького віку в умовах стресу:

- Період формування основ стресостійкості, коли молодь навчається адаптуватися до нових ситуацій, шукати рішення проблем та змінювати свій погляд на стресові ситуації.
- Стрес впливає на процес самоідентифікації, спонукаючи молодь переосмислювати свої цінності, мети та плани на майбутнє.
- Юнацький вік характеризується періодами емоційної нестабільності. Стресові ситуації можуть підсилювати цю нестабільність, але також сприяти розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції.
- Стрес впливає на міжособистісні відносини, роблячи їх більш складними або, навпаки, сприяючи формуванню взаємопідтримки та співпраці серед молоді.
- Умови стресу впливають на сприйняття молоддю своїх життєвих цілей і напрямків. Це може викликати переосмислення виборів та планів на майбутнє [46].

Загалом, стрес в юнацькому віці може бути критичним етапом для формування стресостійкості, формування особистості та здатності до самовираження в умовах невизначеності та труднощів. Цей період може сприяти зростанню сили духу, адаптивності та розвитку психологічної стійкості в обличчі викликів та стресових ситуацій.

Таким чином, розуміння і формування стресостійкості є важливим завданням для кожної особистості, особливо для студентів, які переживають інтенсивні навчальні та життєві випробування. Посилення стресостійкості може сприяти їхньому загальному благополуччю та досягненню успіху в різних сферах життя.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ТИПОМ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ.

2.1. Характеристика вибірки, методи, етапи та результати дослідження психологічних особливостей формування стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення психологічних особливостей формування стресостійкості студентів з різним типом емоційного реагування.

З метою вивчення цієї теми були визначені та послідовно вирішені наступні завдання:

1. Вибір відповідних методик для проведення дослідження.
2. Проведення психодіагностики рівня стресостійкості серед студентів.
3. Психологічна оцінка стресостійкості студентів з різним типом емоційного реагування.
4. Обробка та інтерпретація отриманих результатів.
5. Математичний аналіз отриманих даних.
6. Формулювання висновків на основі результатів дослідження.

Дослідження було проведено на базі навчально-наукової лабораторії "Центр соціально-психологічної адаптації особистості" факультету медико-фармацевтичних дисциплін Комунального закладу вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради.

До вибірки увійшли 52 студенти 1-4 курсів комунального закладу вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради у віком від 18 до 21 року. Серед респондентів було 65% дівчат та 35% хлопців.

Дослідження було реалізовано у кілька етапів.

I. В рамках першого організаційно-теоретичного етапу було проведено уточнення теми, визначена актуальність проблеми, сформульована мета, визначено об'єкт та предмет дослідження, сформульовані завдання. Важливим кроком був аналіз та систематизація різних підходів до вивчення стресостійкості з різним типом емоційного реагування, з'ясування ключових понять і їх складових. Порівнявши різні напрямки у трактуванні стресостійкості, були виокремлені спільні точки і розходження, що допомогло визначити діагностичні критерії для стресостійкості. Також було проаналізовано поняття стресостійкості студентів з різним типом емоційного реагування та їх різновиди.

На другому етапі емпіричного дослідження були вибрані відповідні методики для досягнення мети. За допомогою цих методик було проведено психодіагностику рівня стресостійкості студентів з різним типом емоційного реагування.

На третьому етапі, після отримання даних, була виконана первинна та вторинна обробка результатів діагностичної роботи.

Ці етапи допомогли сформулювати висновки на основі наявних даних.

На основі отриманих висновків були розроблені рекомендації та тренінгова програма, що відбувалось на четвертому етапі, які спрямовані на підвищення рівня стресостійкості студентів.

На завершальному п'ятому етапі було проведено остаточне оформлення роботи, підготовлено презентацію та здійснено захист результатів дослідження.

Для проведення дослідження було використано такі **методи**:

1. Тест "ТСОВ-4" (розробленого В. Селівановим та К. Осокіною) було застосовано для аналізу стресостійкості з різним типом емоційного реагування [7] (див. Додаток А). Цей тест розглядає різні сфери життєвої діяльності людини, такі як сімейні відносини, ставлення до нововведень, психологічний захист, професійна діяльність, відношення до

матеріальних речей, стереотипи, соціальні настанови, ідеологія та політичні відносини, соціальне оточення.

Опис шкал методики:

- Шкала брехні - для виявлення рівня соціальної бажаності у відповідях учасника на тест-опитувальник.
- Сімейні відносини - для виявлення сталості та консервативності поглядів на шлюб, розподіл ролей і зобов'язань у сімейному житті.
- Ставлення до нововведень - для виявлення підходу до нових проблем та методів їх вирішення.

Це допомагає нам отримати більш глибоке розуміння стресостійкості з різним типом емоційного реагування та їх взаємозв'язку з реакцією на стресові ситуації серед студентів.

- Психологічний захист - розкриття захисних механізмів та стратегій, які використовуються в ситуаціях конфліктів та труднощів з метою зменшення дискомфорту;
- Професійна діяльність - орієнтація на прийняття думок та авторитетів інших осіб при вирішенні професійних завдань, важливість одержання позитивних оцінок та визнання досягнень;
- Ставлення до матеріальних речей - виявлення передачі переваги певним категоріям матеріальних предметів (наприклад, популярним, традиційним або загальновідомим);
- Стереотипи та соціальні настанови - виявлення ступеня відповідності суспільним та моральним нормам, наявності узагальнень у мисленні;
- Ідеологія та політичні уподобання - виявлення відношення до соціальної відповідальності та політичної свідомості;
- Соціальне оточення - виявлення ступеня важливості думки та впливу оточуючих осіб.

2. Опитувальник ригідності Г. Залєвського [9, с. 62-77] (див. Додаток Б) – це клініко-психологічна тестова методика, призначена для кількісної та структурної оцінки ригідності як властивості особистості.

Опитувальник містить 150 пунктів. З урахуванням великого обсягу та монотематичності опитувальника, пункти сформульовані у формі питань та тверджень, що відносяться до різних сфер життя та різних проявів ригідності.

Структурно ТОРЗ складається з 6 шкал, додаткової "шкали брехні" від Г. Айзенка, кожна з яких включає певну кількість питань або тверджень.

- Шкала загальної ригідності (СКР), включає аспекти персеверацій, нав'язливості, стереотипії, впертості, педантизму та власне ригідності. Субшкала СКР, що стосується актуальної ригідності (АР), виражена у нездатності змінювати погляди, ставлення, установки тощо, навіть при об'єктивній необхідності. Питання та твердження цієї субшкали включені в інші шкали ТОРЗ у різних модифікаціях та кількостях.

- Шкала сензитивної ригідності (СР) відображає емоційну реакцію на нове, на ситуації, які потребують змін, можливо, страх перед новим, що вказує на неофобію. Особистісний рівень вияву сензитивної ригідності (СР) виражений у емоційному сприйнятті вимог об'єктивної дійсності.

- Шкала установчої ригідності (УР) також відображає особистісний рівень вияву сензитивної ригідності (СР) через позицію, відношення або установку на прийняття або відкидання нового, необхідності змінювати себе - включаючи самооцінку, домагання, систему цінностей, звички тощо. Мотиви за такою позицією можуть бути різними.

- Шкала ригідності у випадку стану (РСО) досліджує поведінкову реакцію особи під час стресових ситуацій, погіршеного настрою, страху або фізичного нездужання. Високі показники на цій шкалі вказують на те, що особа в таких умовах має тенденцію до фіксованої поведінки. Це може бути специфічно для даних умов, але іноді ця ригідність як стан може поєднуватися з загальною ригідністю як особистісною рисою.

- Шкала преморбідної ригідності (ПМР) аналізує вияв ригідності в підлітковому та юнацькому віці, що може вплинути на підход до змін та нового в дорослому житті. Високі показники на цій шкалі свідчать про те, що у випробуваної особи вже на підлітковому етапі були важкості у відношенні до змін та нового. Відповіді дорослих опитуваних на цій шкалі є ретроспективним оцінюванням їхньої поведінки та відношення до змін в юнацькому віці.

- Шкала реальності (ШР) є контрольною шкалою, що допомагає виявити, чи базуються відповіді випробуваного на особистому досвіді чи на уявленнях. Високі показники на цій шкалі можуть вказувати на те, що відповіді базуються на уявленнях, а не на реальному досвіді.

- Шкала брехні (ШЛ) включає питання з Особистісного опитувальника Г. Айзенка для підвищення достовірності результатів. Її кількісна оцінка аналогічна оцінці шкали реальності ТОРЗ (Додаток В).

Кожна шкала (за винятком ШР та ШЛ) також оцінюється за інтенсивністю та екстенсивністю. Показник інтенсивності психічної ригідності (ІПР) визначається сумою алгебричних оцінок відповідей на питання шкали. Показник екстенсивності (ЕПР) показує, скільки відповідей з ознакою "сильно виражений" має випробуваний із загальної кількості можливих відповідей на питання шкали.

3. Опитувальник АНС (І. Чой) використовується для визначення стресостійкості з різним типом емоційного реагування "аналітичність - холістичність".

Цей опитувальник був розроблений у 2007 році І. Чоєм та його колегами, використовуючи чотирикомпонентну модель Р. Нісбетта. Методика була адаптована В.В. Апановичем під науковим наглядом професорів В. Знакова та Ю. Александрова [46]. Вона призначена для вимірювання сприйняття світу як аналітичний або холістичний, що є одним зі способів взаємодії особистості з

оточуючим середовищем за окремими функціональними компонентами: фокус уваги, каузальна атрибуція, сприйняття змін, толерантність до протиріч.

Опитувальник ANS включає 24 запитання, з них 18 прямих та 6 зворотних. Всі питання групуються за 4 субшкалами, що відображають різні аспекти аналітичності-холістичності, виділені Р. Нісбеттом. Кожна з субшкал включає

6 питань.

- Субшкала 1, яка охоплює фокус уваги, описує схильність особи враховувати контекст оточення при аналізі різних явищ та соціальних ситуацій (холістичний полюс), або ж розглядати кожне явище окремо, незалежно від інших (аналітичний полюс).

- Субшкала 2. Каузальна атрибуція. Ця частина опитувальника визначає особливості трактування причин подій та явищ. Для холістичного полюса характерно виявлення схильності до пошуку причин у зовнішньому середовищі. В аналітичному полюсі спостерігається тенденція відносити причини подій до внутрішніх диспозицій особистості або внутрішніх структур явища.

- Субшкала 3. Толерантність до протиріч. Ця частина описує ставлення до протиріч. Для холістичного полюса характерний здатність синтезувати протиріччя в єдине гармонійне ціле, отже, дві суперечливі точки зору сприймаються як єдина концепція, об'єднана у ціле. Для аналітичного полюса характерний розкладання протиріч на окремі аспекти за допомогою аристотелівської формальної логіки, де з двох суперечних суджень завжди одне вважається істинним, а інше - неправильним.

- Субшкала 4. Сприйняття змін. Цей параметр описує тенденцію до сприйняття подій та явищ як стабільних у часі або як змінних лінійно і в одному напрямку (аналітичний полюс). Інша можливість - сприйняття змін як нелінійних та циклічних (холістичний полюс).

4) Методика «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) [2, с. 88-91] (Додаток Г).

Цей тест розроблений дослідниками Медичного центру Університету Бостона. Методика призначена для діагностики стресостійкості та містить 20 тверджень.

За результатами діагностики можна оцінити рівень стресостійкості (високий, середній, низький тощо).

4. Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана, адаптована Н. Сиротою та В. Ялтонським, є інструментом для вивчення різних стратегій, які люди використовують для подолання стресу. Амірхан виділив три основні групи таких стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Цей індикатор є однією з ефективних методик дослідження базових стратегій поведінки людей. Його суть полягає у класифікації різних способів, за якими люди реагують на стрес, на три великі категорії:

Стратегія вирішення проблем є дієва поведінкова тактика, в якій особа намагається використовувати свої особисті ресурси для активного пошуку ефективних способів подолання проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає активну поведінку, при якій особа звертається до свого соціального оточення - родини, друзів тощо - з метою знаходження підтримки і ефективного вирішення проблеми. З іншого боку, уникнення може виявитися недоречним та навіть дезадаптивним у певних випадках, наприклад, вирішення проблеми за допомогою суїциду.

Стратегія уникнення представляє собою спосіб поведінки, за яким особа прагне уникнути взаємодії з реальністю та уникнути рішення проблем.

Принципово важливо розуміти, що вибір конкретної стратегії може бути обумовлений різними чинниками та контекстом ситуації. Відмінність в реакціях та вчинках у різних ситуаціях дозволяє особі ефективніше подолати труднощі та забезпечити своє психологічне та емоційне благополуччя.

Методику адаптовано Н. Сиротою та В. Ялтонським. Методика містить 33 твердження, обробка даних здійснюється згідно з ключем за 3 шкалами (вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення), має норми для оцінки результатів.

Для математичного аналізу був обраний критерій U-критерій Манна-Уїтні непараметричний критерій, який використовується для оцінки відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем будь-якої кількісної ознаки [12]. На відміну від t-критерію Стьюдента, не вимагає наявності нормального розподілу порівнюваних сукупностей. U-критерій підходить для порівняння малих вибірок: в кожній з вибірок має бути не менше 3 значень ознаки. Допускається, щоб в одній вибірці було 2 значення, але в другій тоді має бути не менше п'яти.

Також було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – це кількісна оцінка статистичного вивчення зв'язку між явищами, що використовується у непараметричних методах [39, с. 40-46]. Показник показує, як відрізняється отримана при спостереженні сума квадратів різниць між рангами від відсутності зв'язку.

2.2. Результати дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування

З метою вивчення психологічних особливостей стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування, ми провели емпіричне дослідження на базі «Рівненської медичної академії» Рівненської обласної ради. Дослідницьку вибірку склали 52 студенти 1-4 курсів віком від 17 до 21 року з «Комунального закладу вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради».

За результатами методики «ТСОВ-4» В. Селіванового і К. Осокіної

ми отримали наступні результати, що представлені у відсотковому співвідношенні вибірки за когнітивним стилем, а саме полезалежність/поленезалежність, можна побачити на Рис. 2.1.

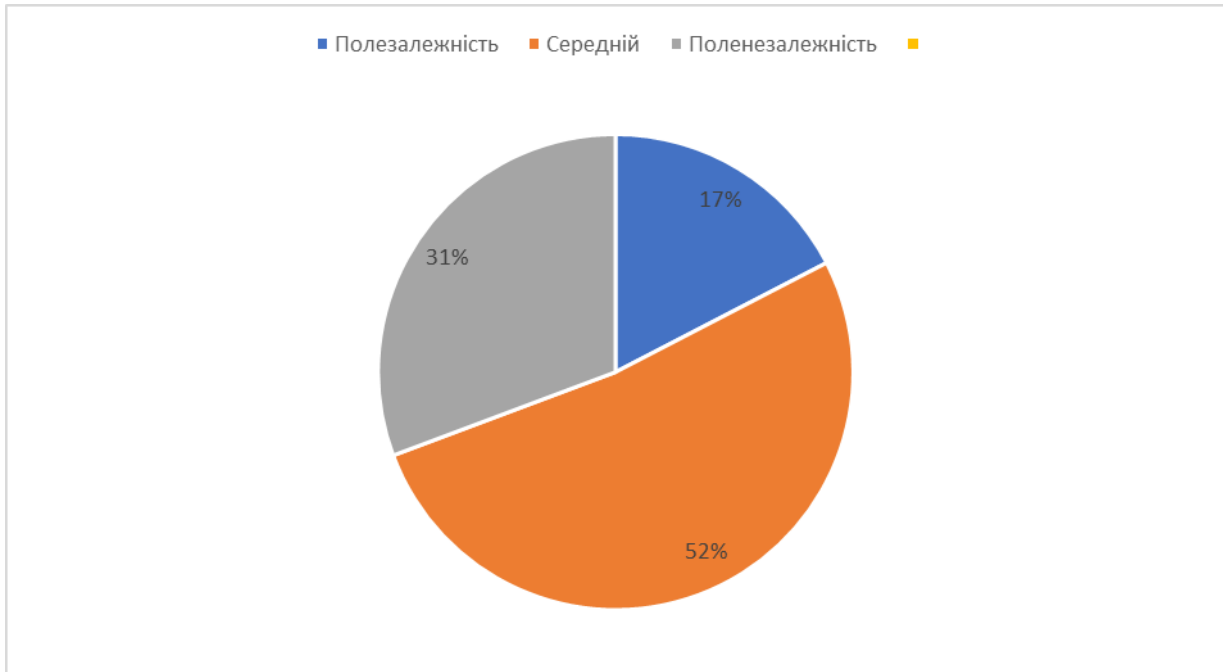


Рис. 2.1. Результати розподілу вибірки за методикою «ТСОВ-4»

В. Селіванового і К. Осокіної

Отже, можна спостерігати, що 30,7% (16 осіб) респондентів, які мають поленезалежний когнітивний стиль, відрізняються різноманітністю їхньої автономії та самостійності. Вони проявляють незалежність від впливу оточуючих осіб, зовнішніх стереотипів, поведінкових шаблонів, вподобань, звичок та інтересів, що прийняті в суспільстві. Такі студенти мають виразне уявлення про свою внутрішню сутність і свідомо розуміють основні аспекти своєї особистості. Це, в свою чергу, сприяє більш високорозвиненій саморегуляції їх власних психічних процесів, властивостей і станів.

Описані характеристики поленезалежного когнітивного стилю тісно пов'язані з основними атрибутами суб'єкта, такими як самодостатність, цілісність, організованість і висока рівень саморегуляції тощо. Студенти, які виявляють поленезалежну стратегію сприйняття, також характеризуються

високою самооцінкою, позитивним ставленням до свого «Я» і реалістичним уявленням про своє фізичне тіло.

Більше того, полenezалежність також вказує на здатність чітко відрізняти «Я» від «не Я», що робить їх аналітичними та здатними до деталізації. Ці студенти володіють здібністю чітко і зрозуміло висловлювати свої думки і завжди відкриті до нових і оригінальних ідей. Вони також проявляють емоційну незалежність від інших людей та часто об'єднують виглядаючи як несумісні речі, створюючи нові ідеї та теорії.

17,4% (9 осіб) осіб із полenezалежним стилем проявляють ознаки низької самооцінки, мають труднощі в прийнятті власного «Я» та не вміють чітко відрізняти свою ідентичність від інших. У їхньому внутрішньому світі відсутня структурованість. Такі студенти більш вразливі до різних аспектів соціальних ситуацій і схильні використовувати неефективні методи психологічного захисту, такі як уникнення або фізичні реакції на стресові ситуації.

Полenezалежний стиль також характеризується схильністю до інтеграції та взаємодії зі своїм оточенням. Такі особистості схильні змінювати свої погляди і переконання в залежності від думок інших людей. Вони більше піддаються впливу соціальних норм, правил і стереотипів. Полenezалежні студенти активно шукають підтримку і допомогу від інших та виявляють високий рівень співчуття до інших людей, відчужуючи їхні проблеми. Однак їхня схильність вважати залишкові настрої та упередження може веде до помилкових суджень про інших людей і їхні характеристики.

Залишились інші 51,9% (27 осіб), які мають середній рівень полenezалежності. Детальніші оброблені результати методики Томського опитувальника ригідності Г. Залєвського можна знайти у Додатку Е.

Таблиця 2.1.

Відсоткове співвідношення вибірки згідно з методикою ригідності за Томським опитувальником ригідності Г. В. Залєвського

Шкали/рівень	Низька ригідність	Помірна ригідність	Висока ригідність	Дуже висока ригідність
Загальне ригідність	19,2%	53,9%	23,1%	3,8%
Актуальна ригідність	13,4%	69,2%	17,3%	0%
Сензитивна ригідність	26,9%	61,5%	11,6%	0%
Установча ригідність	13,4%	67,4%	19,2%	0%
Ригідності як стану	19,2%	19,2%	46,1%	15,5%
Преморбідної ригідності	13,4%	69,2%	17,3%	0%

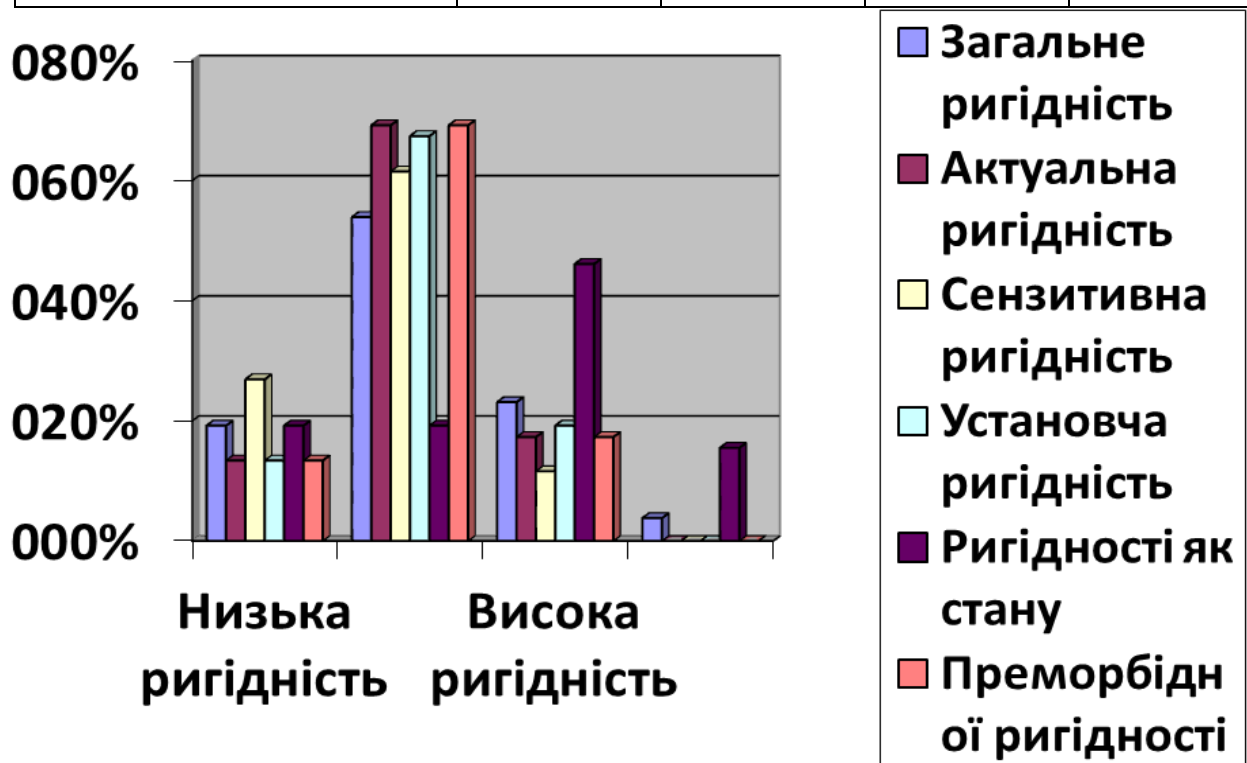


Рис 2.2. Відсоткове співвідношення вибірки згідно з методикою ригідності за Томським опитувальником ригідності Г. Залєвського

Отже, можна зазначити, що 53,9% (28 респондентів) мають помірний рівень ригідності, що означає, що в деяких ситуаціях ця група студентів може виявляти стереотипну реакцію, але вони також здатні змінювати свою думку та, відповідно, свою поведінку.

23,1% (12 респондентів) виявили високий рівень ригідності, і 3,8% (2 особи) - дуже високий рівень ригідності. Це означає, що ці студенти мають тенденцію до залишення в межах фіксованих форм поведінки та демонструють наявність нав'язливостей, стереотипії, впертості, педантизму та загальної ригідності.

Інших 19,2% (10 осіб) характеризує низький рівень ригідності. Це студенти, які проявляють гнучке мислення та здатність швидко адаптуватися до змін в навколишньому середовищі. Вони легко відступають від фіксованих установок і швидко змінюють свої думки і дії у відповідь на об'єктивну необхідність. Ці студенти також володіють здатністю розглядати ситуацію з різних точок зору та сприймати помилки як можливість вчитися.

Якщо розглядати шкалу актуальної ригідності, то 13,4% виявили низький рівень, означаючи, що вони здатні адаптувати свою поведінку до конкретних ситуацій. 17,3% мають високий рівень актуальної ригідності, що свідчить про їхню схильність залишати свої думки і ставлення незмінними навіть у об'єктивно обґрунтованих випадках. Решта 69,2% мають середній рівень актуальної ригідності, вони можуть змінювати свою думку та дії залежно від об'єктивної необхідності, але час від часу також призводять до використання фіксованих установок.

Наступна шкала, яка відображає сензитивну ригідність, вказує на те, як особа реагує емоційно на нові ситуації або ті, що потребують змін. Таким чином, 11,6% респондентів показали високий рівень сензитивної ригідності, що свідчить про те, що вони, в основному, відчувають тривожність і страх перед новими обставинами. У той же час 26,9% мають низьку сензитивну ригідність, і нові ситуації не лякають їх, і вони не відчувають розгубленості перед невідомим.

Більшість студентів, а саме 61,5%, демонструють помірний рівень сензитивної ригідності, що означає, що їхня тривожність або реакція на нові обставини залежить від конкретної ситуації або інших чинників.

Щодо шкали установчої ригідності, вона відображає особистісний рівень психічної ригідності, який проявляється у відношенні до прийняття або відмови від змін у власній особистості, таких як самооцінка, рівень амбіцій, система цінностей, звички і т. д. Отже, 19,2% студентів виявили виражену установку на уникнення змін у своїх реакціях, поведінці та власній особистості, в той час як 13,4% показали відсутність цієї установки. Решта, а саме 67,4%, мали середні показники за цією шкалою.

Більше половини студентської вибірки отримали найвищі показники на шкалі ригідності як стану (46,1% і 15,5%). Ці результати вказують на те, що в ситуаціях стресу, страху, поганого настрою, втоми або будь-якого хворобливого стану, особа схильна до ригідної (або фіксованої) поведінки. В звичайних обставинах така поведінка може не проявлятися. Важливо відзначити, що ригідність як стан (реакція на стрес) часто поєднується з ригідністю як рисою характеру, тому вона може проявлятися в сильній та загальній формі.

За шкалою преморбідної ригідності 17,3% показали високі результати, що свідчить про те, що ці досліджувані особи вже в підлітковому та юнацькому віці відчували труднощі у ситуаціях, які вимагали будь-яких змін або нових досвідів. У той же час 13,4% не відчували подібних труднощів в нових ситуаціях.

Щодо опитувальника ANS («Шкала аналітичності-холістичності»), були отримані наступні результати (див. рис 2.3.).

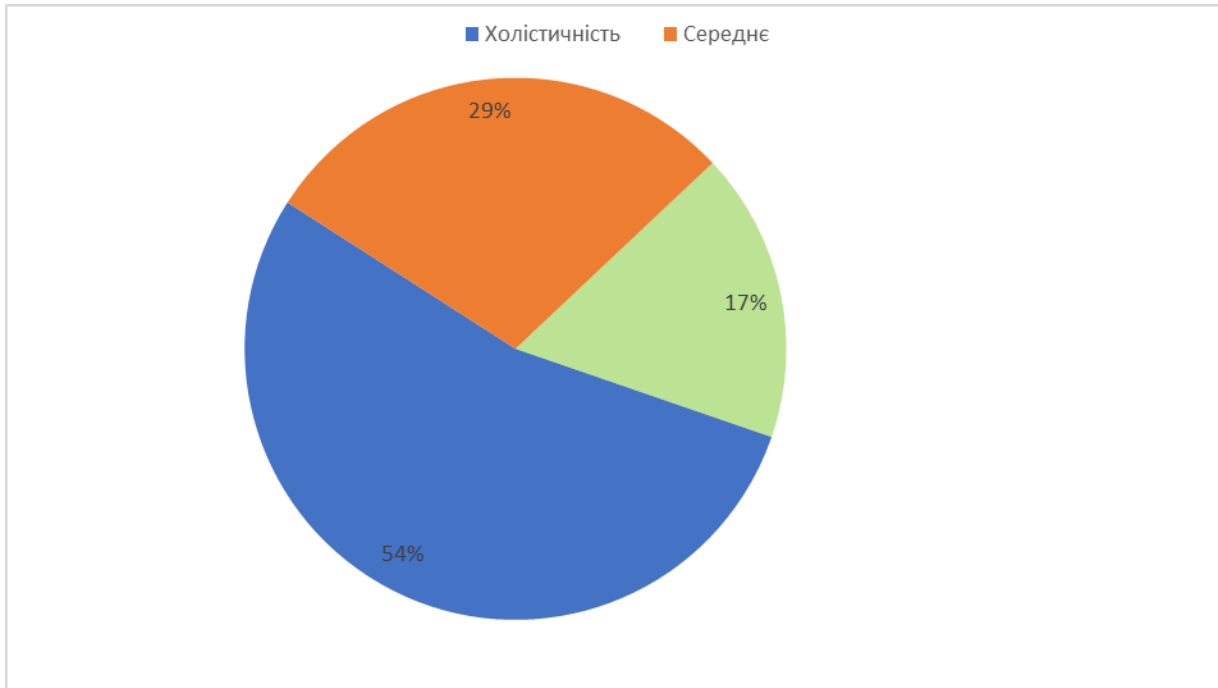


Рис 2.3. Результати розподілу вибірки за опитувальником АНС («Шкала аналітичності-холістичність»)

Отже, 28,8% (15 осіб) респондентів виявили холістичний стиль мислення. У холістичному стилі мислення високу роль відіграє узагальнена, цілісно-інтуїтивна оцінка інформації, без розкладання її на окремі складові. Люди з цим стилем сприймання інформації більше зосереджені на зв'язку між об'єктами та контекстом, в якому вони розглядаються. Вони вірять в те, що все в світі взаємопов'язане, і це пов'язано з увагою, яку вони приділяють цим зв'язкам. Крім того, ці студенти здатні шукати причину будь-якої події в оточуючому середовищі.

17,3% (9 осіб) респондентів демонструють аналітичний полюс, що означає, що вони усвідомлено виокремлюють елементи інформації та обґрунтовують їх логічно. Аналітики розглядають предмети і явища як самостійні процеси, відзначаючи їхню сталість в часі. Ці особи також схильні відносити причину події до самої людини або внутрішнього стійкого компонента особистості.

Інші, а саме 53,8% (28 осіб), мають середній стиль мислення, що свідчить про наявний баланс між аналітичністю та холістичністю в цій групі досліджуваних.

За методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) було визначено наступне (Рис 2.4.).

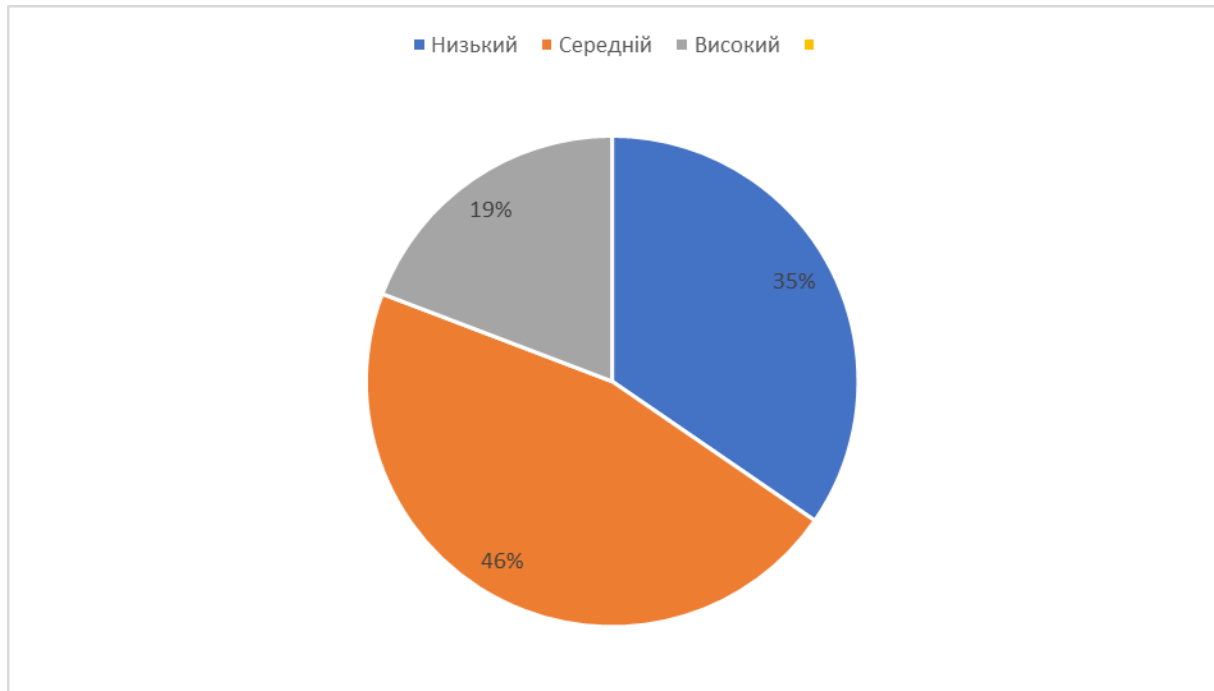


Рис 2.4. Розподіл вибірки за рівнем стресостійкості за методикою «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)

Отже, можна спостерігати, що у 19,2% студентів високий рівень стресостійкості. Це означає, що вони мають високу стійкість до стресових ситуацій і володіють здатністю ефективно протистояти стресу та його наслідкам, зберігати спокій у будь-яких обставинах.

У 46,2% студентів спостерігається середній рівень стресостійкості. Вони здатні протистояти стресу, але деякі ситуації можуть викликати реакції, такі як агресія або страх, і порушувати їхній емоційний баланс.

34,6% студентів мають низький рівень опору стресовим ситуаціям, вони легко вразливі навіть до незначних стресових впливів. У них реакція на стрес виявляється підвищеним занепокоєнням, психічною та фізичною напругою, надмірною нервозністю та поганою концентрацією уваги.

Також, результати розподілу вибірки відповідно до найбільш використовуваних стратегій подолання стресу за методикою "Індикатор стратегій подолання стресу" Дж. Амірхана (адаптація Н. Сироти та В. Ялтонського) можна побачити в подальшому аналізі.

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Індикатор стратегій подолання стресу»

Дж. Амірхана (адаптація Н. Сироти та В. Ялтонського)

Стратегії/рівні	Високий	Середній	Низький
Вирішення проблеми	21,2%	61,5%	17,3%
Пошуку соціальної підтримки	7,8%	76,9%	15,3%
Уникнення	3,9%	13,4%	82,7%

Таким чином, можна помітити, що найбільш поширеною стратегією є підхід до вирішення проблем, який є активною поведінковою стратегією. У цьому підході людина намагається максимально використовувати свої особисті ресурси для пошуку можливих шляхів ефективного розв'язання проблеми. Також, досить часто використовується стратегія пошуку соціальної підтримки, яка також є активною поведінковою стратегією. В цьому випадку людина звертається до оточення, такого як сім'я, друзі або інші важливі особи, для отримання допомоги та підтримки у вирішенні проблеми. З іншого боку, найменш використовуваною стратегією є уникнення. Це означає, що більшість респондентів демонструє мінімальний бажання уникати контакту з реальністю та уникати вирішення проблеми.

Математичний аналіз результатів дослідження включав тих студенти, які мають різні типи емоційного реагування на стрес, такі як полнезалежність, аналітичність і гнучкість мислення, та мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти з протилежними ознаками. Для перевірки цієї гіпотези ми використовували U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Спірмена.

U-критерій Манна-Уїтні є непараметричним статистичним методом, застосовуваним для оцінки різниці між двома вибірками з огляду на ступінь виявлення певних ознак, які були виміряні якісно. Цей критерій дозволяє виявити різницю в значеннях параметра між малими вибірками, що є необхідним у нашому дослідженні.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена є непараметричним методом, використовуваним для статистичного вивчення зв'язку між різними явищами.

Отже, спочатку ми порівняли вибірки студентів з полнезалежністю та полезалежністю і визначили рівні стресостійкості (див. рис. 2.4.)

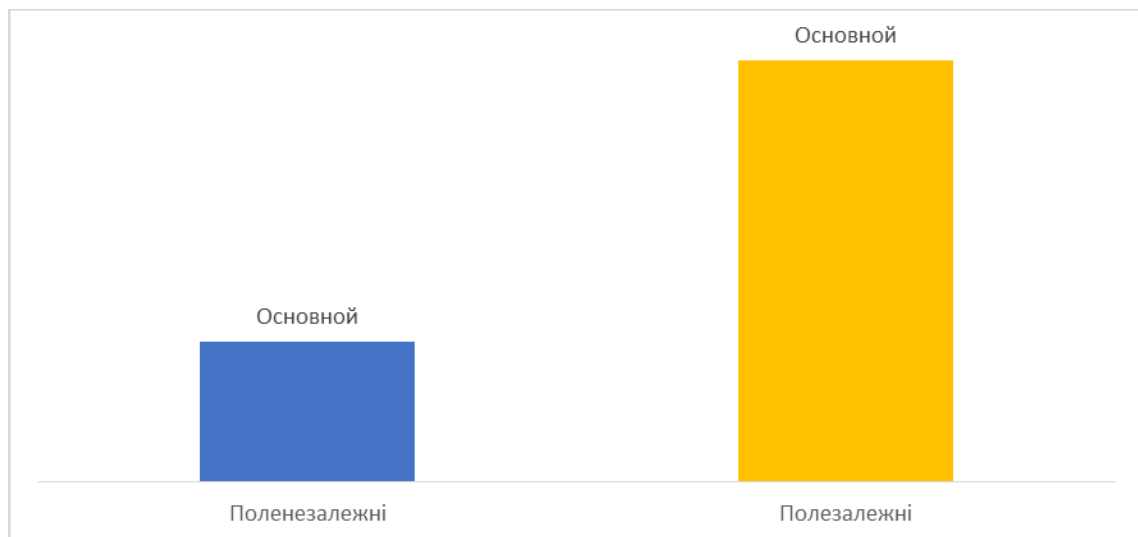


Рис 2.4. Середні значення показників за Бостонським тестом на стресостійкість полезалежних та полнезалежних студентів

Середнє значення виявлення стресостійкості серед студентів з полнезалежністю складає 14,2%, у той час як серед студентів з полезалежністю воно становить 42,8%.

Отже, у нашому дослідженні виявлено статистично значущу різницю в рівнях стресостійкості між студентами з різними типами емоційного реагування - полезалежність і полнезалежність. Значення статистичного критерію U дорівнює 31, а р-значення менше 0,01, що свідчить про статистичну значущість різниці в рівні стресостійкості між цими двома групами студентів.

Наступним когнітивним стилем, який було досліджено, є ригідність-гнучкість. Ми також виявили статистично значущі відмінності (значення $U=29$, $p<0,01$) між вибірками цих протилежних стилів (див. рис.2.5.)

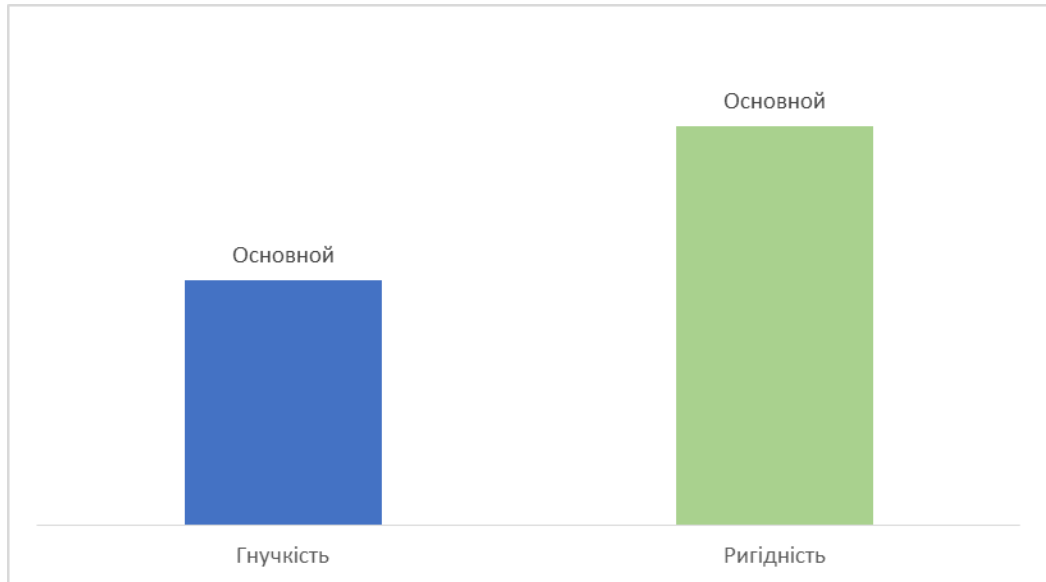


Рис. 2.5. Середні значення показників за Бостонським тестом на стресостійкість студентів з гнучким та ригідним мисленням

Останнім дослідженням різних типів емоційного реагування є «аналітичність-холістичність». За показниками стресостійкості вибірок з цими протилежними стилями не було виявлено статистично значущих відмінностей ($p>0,05$). Однак, на рис 3.6 можна спостерігати незначну різницю у середніх показниках стресостійкості між цими двома вибірками.

Отже, студенти з стилем емоційного реагування – «ригідність» мають середнє значення стресостійкості на рівні 48,7%, у той час як студенти зі стилем "гнучкість" отримали середнє значення 29,9%.

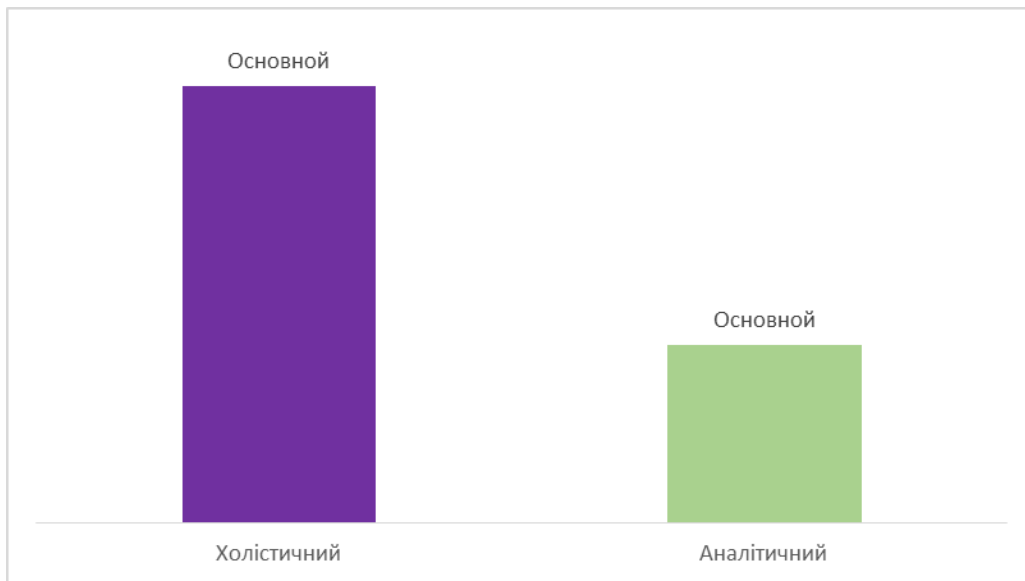


Рис 2.6. Середні значення показників стресостійкості студентів з холістичним та аналітичним типом емоційного реагування

Емоційне реагування можна розділити на два основні типи: холістичний та аналітичний. Кожен з цих типів має свої особливості у сприйнятті та обробці інформації, що впливає на те, як людина реагує на емоційні стимули.

Таблиця 2.3

Характеристика типів емоційного реагування

Тип емоційного реагування	Характеристика
Холістичний тип	<ul style="list-style-type: none"> - Охоплює загальне сприйняття ситуації або події. - Включає інтеграцію емоційного, фізичного та когнітивного аспектів реагування. - Спрямований на цілісне розуміння і прийняття емоційного досвіду. - Зазвичай поєднує різні емоції в один загальний емоційний стан.

	<ul style="list-style-type: none"> - Часто асоціюється з інтуїтивним, неаналітичним підходом до вирішення проблем і обробки інформації. - Сприяє адаптації через зосередження на взаємозв'язках між різними аспектами життя. - Охоплює загальне сприйняття ситуації або події. - Включає інтеграцію емоційного, фізичного та когнітивного аспектів реагування. - Спрямований на цілісне розуміння і прийняття емоційного досвіду. - Зазвичай поєднує різні емоції в один загальний емоційний стан. - Часто асоціюється з інтуїтивним, неаналітичним підходом до вирішення проблем і обробки інформації. - Сприяє адаптації через зосередження на взаємозв'язках між різними аспектами життя.
<p>Аналітичний тип</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Спрямований на деталізоване і розділене на частини сприйняття ситуації або події. - Включає систематичний і послідовний підхід до аналізу емоцій і причин їх виникнення. - Зосереджується на окремих емоціях і їхніх конкретних тригерах. - Вимагає логічного і критичного мислення для розуміння і управління емоціями. - Часто асоціюється з когнітивно-поведінковим підходом, де емоції розглядаються через призму думок і поведінки.

	<p>- Сприяє вирішенню проблем через чітке визначення і аналіз причинно-наслідкових зв'язків.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Середнє значення стресостійкості у студентів з холістичним стилем складає 36,4%, тоді як студенти з аналітичним стилем мають середнє значення 33,2%.

Також, за допомогою математичної статистики, а саме критерію кореляції Спірмена, було встановлено відмінності між групами студентів з полнезалежністю ($r=0,616$, $p<0,05$) та полезалежністю ($r=0,579$, $p<0,05$). Це свідчить про те, що студенти з типом полнезалежності переважно мають гнучкий стиль мислення, тоді як більшість полезалежних студентів мають ригідний пізнавальний контроль.

Оскільки групи полезалежних та полнезалежних студентів виявили найбільш важливі відмінності у рівні стресостійкості (і також корелюють з стилями ригідність-гнучкість), то ми вирішили використовувати цей приклад для визначення стратегій подолання стресу як основної форми вияву стресостійкості.

Відповідно до результатів, ми встановили, що у полезалежних та полнезалежних студентів вибір стратегій подолання стресу відрізняються: полезалежні студенти, в основному, вибирають середньо-низький рівень стратегії розв'язання проблем, віддають перевагу навчальним середовищам з чіткою структурою та керівництвом, схильні до співпраці та групових робіт, де інформація обговорюється колективно, підходять до проблем з точки зору загального контексту, враховуючи всі можливі аспекти, мають труднощі з виділенням ключових елементів з великої кількості інформації.

Тоді як полнезалежні виявляють середньо-високий рівень ($U=28$, $p<0,01$). Щодо стратегії пошуку соціальної підтримки, не було виявлено статистично значущих відмінностей ($p>0,05$), а щодо стратегії уникнення, як способу подолання стресу, відмінності були менш вираженими ($U=35$,

$p < 0,05$), ніж за першою стратегією. Цей тип студентів працюють ефективно в умовах, де потрібна автономія та самостійність, легко виділяють ключові аспекти проекту та працюють над ними окремо, добре справляються з аналітичними задачами, що потребують розподілення інформації на окремі частини.

Полезалежність та полenezалежність є важливими когнітивними стилями, що впливають на поведінку людини в різних ситуаціях. Розуміння власного когнітивного стилю та стилів інших людей може допомогти покращити навчальні процеси, робочі середовища та соціальні взаємодії, а також сприяти більш ефективному вирішенню проблем та прийняттю рішень.

Розвиток стресостійкості у студентів в умовах війни залежить від їхніх індивідуальних особливостей та типу емоційного реагування. Студенти з холістичним типом реагування можуть знайти силу в інтеграції досвіду та соціальній підтримці, схильні сприймати ситуацію війни як комплексний досвід. Вони можуть поєднувати свої емоції, думки та фізичні відчуття в одне загальне відчуття. тоді як студенти з аналітичним типом можуть використовувати деталізований аналіз і раціональні стратегії для подолання стресу, аналітичні студенти можуть зосереджуватися на своїх особистих досягненнях та прогресі, що допомагає підвищити їхню самооцінку і мотивацію. Розуміння цих особливостей може допомогти у розробці ефективних програм підтримки та інтервенцій для підвищення стресостійкості студентів.

Висновки до другого розділу

Для здійснення емпіричного дослідження було підібрано відповідну групу об'єкта дослідження, і дослідження розпочалось здійсненням кількох послідовних етапів:

1. Під час організаційно-теоретичного етапу визначили тему, актуальність, мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження, а також

сформулювали гіпотезу. Був проведений аналіз різних джерел і систематизація підходів до вивчення стресостійкості та когнітивних стилів.

2. На емпіричному етапі ми використали низку методик: «ТСОВ-4» розроблену В. Селівановим і К. Осокіною, Томський опитувальник ригідності Г.В. Залєвського, опитувальник АНС, методика "Аналіз стилю життя" (Бостонський тест на стресостійкість) і «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амїрхана. Вибїрка включала 52 студенти, що навчаються на 1-4 курсах Донецького національного університету імені Василя Стуса, спеціальність «Психологія», віком від 18 до 21 року.

3. В результаті проведеного дослідження можна помітити, що найбільш поширеною стратегією є підхід до вирішення проблем, який є активною поведінковою стратегією. У цьому підході людина намагається максимально використовувати свої особисті ресурси для пошуку можливих шляхів ефективного розв'язання проблеми. Також, досить часто використовується стратегія пошуку соціальної підтримки, яка також є активною поведінковою стратегією. В цьому випадку людина звертається до оточення, такого як сім'я, друзі або інші важливі особи, для отримання допомоги та підтримки у вирішенні проблеми. З іншого боку, найменш використовуваною стратегією є уникнення. Це означає, що більшість респондентів демонструє мінімальний бажання уникати контакту з реальністю та уникати вирішення проблеми.

4. Відповідно до результатів ми виявили, що існують відмінності у виборі стратегій подолання стресу між полезалежними студентами та полenezалежними студентами: полезалежні студенти переважно обирають стратегії вирішення проблем середнього та низького рівня та віддають перевагу чітко структурованому, схильні до співпраці та роботи в групах, аналізу інформації, підходу до проблем з цілісної точки зору, розгляду всіх можливих аспектів і відчуває труднощі з вилученням ключових елементів із великої кількості інформації.

Тоді як незалежний фактор на місці показав середній або високий рівень ($U=28, p<0,01$). Стосовно стратегій пошуку соціальної підтримки статистично значущих відмінностей не виявлено ($p>0,05$), тоді як щодо стратегій уникнення як способу подолання стресу різниця менш значуща, ніж перша ($U=35, p<0,05$). стратегія. Такий тип студента ефективно працює в умовах, що вимагають самостійності та незалежності, легко виділяє ключові аспекти проекту та опрацьовує їх індивідуально, добре справляється з аналітичними завданнями, які вимагають поділу інформації на окремі частини.

Розвиток стресостійкості у студентів в умовах війни залежить від їхніх індивідуальних особливостей та типу емоційного реагування. Студенти з холістичним типом реагування можуть знайти силу в інтеграції досвіду та соціальній підтримці, тоді як студенти з аналітичним типом можуть використовувати деталізований аналіз і раціональні стратегії для подолання стресу. Розуміння цих особливостей може допомогти у розробці ефективних програм підтримки та інтервенцій для підвищення стресостійкості студентів.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ З РІЗНИМ ТИПОМ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ

3.1. Модель розвитку стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування та тренінгова програма з вироблення стресостійкості

В умовах воєнного стану значно зростає потреба у забезпеченні високого рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти, що є важливою психологічною умовою злагоджених, ефективних дій молоді людини в екстремальній ситуації, що зберегти її життя та здоров'я.

Забезпечення високого рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану є необхідною умовою для їхньої безпеки та ефективної діяльності. Впровадження системних заходів з психологічної підготовки, фізичної активності, соціальної підтримки та навчання екстремальних ситуацій може значно підвищити стійкість молодих людей до стресу, допомагаючи їм зберігати життя і здоров'я у важких обставинах.

Опираючись на результати нашого дослідження, а саме те, що найбільш поширеною стратегією є підхід до вирішення проблем.

Ми розробили модель, що спрямована на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

У ній ми розглядаємо психологічні особливості, які людина намагається максимально використовувати свої особисті ресурси для пошуку можливих шляхів ефективного розв'язання проблеми.

Розробка авторської моделі розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану є важливим кроком для забезпечення їхньої психологічної стійкості та ефективності дій в екстремальних ситуаціях. Модель розроблена на основі емпіричного дослідження та вивчення підходів щодо розуміння стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування.

Таблиця 3.1.

**Складові авторської моделі розвитку стресостійкості здобувачів
вищої освіти в умовах воєнного стану**

Вимір	Мета впливу	Показники	Психологічні засоби здійснення впливу
Диспозиційний	Оптимізація сприйняття студентом своєї життєвої ситуації та покращення його загального психоемоційного стану незалежно від конкретних життєвих обставин	Стійкі особисті властивості (ригидність, особистісна тривожність, сензитивність, негативна Я-концепція)	Техніки когнітивно-поведінкової терапії. Інтерактивні сценарії, що моделюють екстремальні ситуації, дозволяючи студентам відпрацьовувати стратегії управління стресом.

<p>Процесуальний</p>	<p>Самоналаштування у екстремальних подіях, що дозволяє зберегти життя та здоров'я.</p>	<p>Навички саморегуляції</p>	<p>Релаксійні техніки, фізичні вправи та рухова активність.</p> <p>Тренінги з саморегуляції: навчання технікам глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації, майндфулнесу.</p>
-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Враховуючи постійний стрес, в якому перебувають українські студенти через війну, наших результатів емпіричного дослідження, впровадження тренінгів з формування стресостійкості є великим числом кроком. Це сприятиме покращенню їхнього психологічного стану, підвищенню ефективності навчання та забезпеченню загального добробуту.

Збалансований підхід, що включає психоосвіту, релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові методи, соціальну підтримку, фізичну активність та екстрену підготовку, допоможе студентам краще справлятися зі стресом, зберігати спокійно та ефективно діяти в стресових ситуаціях відповідно своїх психологічних особливостей. В рамках дослідження та розробки нами авторської програми, нами було розроблено декілька тренінгових занять саме з цією метою, які представлені у додатках до роботи.

3.2. Практичні рекомендації формування стресостійкості студентів.

Практичні рекомендації розроблені на основі результатів емпіричного дослідження та вивчення підходів щодо розуміння стресостійкості студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування.

Проаналізувавши отримані результати дослідження, можна сказати, що війна вплинула на психологічну стійкість студентів. Важкість стресу та його частота зросла з настанням війни. Стресостійкість у студентів знизилася. Тож, з'явилася необхідність формування стресостійкості студентів під час війни. За даними МОЗ, психологічні наслідки війни позначатимуться на нашому психічному стані ще принаймні 7-10 років після закінчення війни. У сьогоdnішній ситуації надзвичайно важливо зберігати спокій, не панікувати та усіляко допомагати державі.

Забезпечення стресостійкості студентів в умовах війни вимагає системного підходу, що враховує їхні індивідуальні особливості емоційного реагування. Впровадження цільових тренінгів, що включають психоосвіту, техніку релаксації, когнітивно-поведінкові методи та практичну підготовку, допоможе студентам ефективно справлятися зі стресом, зберігаючи їх психологічне та фізичне здоров'я.

На підставі отриманих результатів психологічних досліджень, а саме Томського опитувальника ригідності Г.В. Залєвського; опитувальника АHS, було розроблено конкретні практичні рекомендації, як для студентів з метою підвищення їхньої стресостійкості, так і для викладачів з метою оптимізації навчального процесу для сприяння формування стресостійкості та зменшення впливу навчального стресу.

Розглянемо практичні рекомендації, спрямовані на підвищення стресостійкості студентів:

1. Необхідно створити систему пріоритетів для своєї роботи та оцінити завдання за такими категоріями: «потрібно зробити сьогодні», «виконати пізніше протягом цього тижня», «зробити, коли буде можливість».

2. Навчіться говорити «ні», коли ви досягли своїх меж і більше не можете брати на себе додаткову роботу.
3. Спробуйте налагодити ефективні та довірливі стосунки з вашими викладачами.
4. Розгляньте можливість уточнення незрозумілої інформації чи суперечливих вимог викладача.
5. Якщо ви вважаєте, що очікування чи критерії оцінки завдання незрозумілі, зв'яжіться з викладачем і запитайте про пояснення.
6. Знайдіть час для переходу від роботи до продуктивного відпочинку.
7. Якщо вплив стресу великий, спробуйте переоцінити важливість ситуації та знайти аргументи для зменшення її суб'єктивного значення.
8. Визначте чіткі життєві цілі для себе. Повідомлення про свої цілі та взаємозв'язок з ними в різних життєвих ситуаціях відіграють важливу роль у захисті від стресу. Важливо бути свідомим своїх життєвих мет цілей та збалансувати їх із можливостями, які ви маєте в конкретних ситуаціях.
9. Приділіть увагу своєму емоційному та фізичному стану: дотримуйте збалансованого та поживного харчування, робіть прогулянки на свіжому повітрі та зміцнюйте своє фізичне здоров'я, дозвольте собі виражати та переживати різні емоції (це є природним), а потім відпускайте їх, не залишаючи в собі сліду, займайтесь фізичними вправами та підтримуйте свою фізичну форму.

Крім того, для зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості студентів рекомендується використовувати такі методики [28]:

1. Аутогенне тренування. Аутогенне тренування є однією з форм саморегуляції, що дозволяє істотно впливати на психічні та вегетативні процеси в організмі, включаючи ті, які не піддаються свідомій контрольній регуляції.

2. Методи релаксації. Використання релаксаційних методів, включаючи візуалізацію, може допомогти досягнути стану розслаблення. М'язова релаксація особливо корисна, оскільки стрес завжди супроводжується м'язовою напругою, яка може поглибити негативні емоції. Під впливом стресу утворюється "м'язовий корсет", який може бути розірваний за допомогою свідомої м'язової релаксації, що несумісна з тривогою та напруженістю. Таке м'язове розслаблення дозволяє збалансувати психічний стан у напружених моментах.

3. Використання методу біологічного зворотного зв'язку. Під біологічним зворотним зв'язком розуміється застосування методів саморегуляції вегетативних функцій організму, які дозволяють спостерігати за власними фізіологічними показниками і свідомо впливати на них. Важливо відзначити, що комп'ютерні ігри для біологічного зворотного зв'язку набувають популярності. За їх допомогою людина навчається керувати своїми фізіологічними функціями, впливаючи на персонажів гри. Гравець може перемогти у віртуальних змаганнях, лише навчившись керувати своєю фізіологічною функцією під час ситуацій віртуального стресу. Наприклад, під час гри, розслаблені м'язи дозволяють машині на екрані рухатися швидше, а спокійне серце підвищує успішність водолаза у пошуку скарбів. В процесі ігрового тренування людина набуває здатності протистояти стресу, навчається реагувати на конфліктні ситуації та знижувати внутрішню напругу, коли потрібна підвищена продуктивність [53].

4. Фізіологічні методи релаксації при впливі стресових факторів, такі як масаж та сауна.

5. Активний спосіб реагування на стресові ситуації, який включає фізичну активність, плавання, подорожі, спілкування з природою.

6. Збереження оптимістичного настрою та позитивного сприйняття світу, зайняття улюбленою справою (хобі), читання, музикатерапія, мистецтво, спілкування з близькими людьми, дітьми та тваринами.

Для більш швидкого подолання стресу та заспокоєння можна використовувати такі прийоми:

- Емоційне перенесення: цей метод дозволяє відволіктися від неприємних обставин шляхом створення стану відчуженості. Ви можете уявно перенести свої неприємні почуття на зовнішні предмети або імагінарні об'єкти.

- Зміна масштабу подій: спробуйте переглядати свої переживання з віддаленого майбутнього точки зору. Це дозволяє зменшити інтенсивність переживань.

- Дихальні вправи: цей прийом включає повільний і глибокий вдих, затримку дихання на деякий час і повільний видих. Після кількох повторень цих кроків вам слід відпочити.

Студентам під час стресових ситуацій можна рекомендувати наступний комплекс вправ:

1. Закрийте очі і зробіть повільний глибокий вдих. Вдихніть та затримайте дихання приблизно на 10 секунд. Повільно видихніть, спостерігайте, як ви розслабляєтеся, і подумки скажіть собі: "Вдих і видих, як приплив і відлив." Повторіть цей крок 5-6 разів. Потім відпочиньте близько 20 секунд.

2. Скорочення окремих м'язів чи груп м'язів силою волі. Утримуйте напруження до 10 секунд, а потім розслабте м'язи. Таким чином, працюють всі м'язи вашого тіла. Повторіть цю процедуру тричі, розслабившись і не думаючи про ніщо.

3. Візуалізуйте якомога конкретніше відчуття розслаблення в пальцях ніг, гомілкях, стегнах і тулубі. Скажіть собі: "Я спокійний, я щасливий, мене нічого не турбує." Ці дії допоможуть вам залишатися спокійними та знижувати напругу перед іспитами, атестацією і т.п.

Практичні рекомендації для викладачів щодо оптимізації навчального процесу для підвищення стресостійкості студентів:

1. Розробіть інформаційний модуль, який містить відомості про існуючі методи подолання стресових ситуацій та навчання прийомам саморегуляції.
2. Сприяйте студентам у виборі конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій.
3. Використовуйте інтерактивні методи навчання.
4. Забезпечуйте студентам більше вільності та самостійності в навчанні. Підвищення стресостійкості особистості можливе завдяки розвитку навичок самостійного пошуку.
5. Поєднуйте комунікаційні стратегії навчання з проблемно-пошуковими і індуктивними методами. Оскільки ригідним і незалежним студентам більше властивий комунікаційний стиль навчання, важливо надавати можливість виконувати завдання та самостійно перевіряти і оцінювати свою роботу.
6. Надавайте докладну інформацію про графік навчального процесу, індивідуальні завдання для самостійної роботи, форми підсумкової контролю, процедуру складання заліку/іспиту тощо.
7. При даванні завдань студентам обґрунтуйте сутність явища, що вивчається, і виокремлюйте основні моменти.
8. Спонукайте до виконання творчих завдань.
9. Створюйте позитивне навчальне середовище, включаючи надання зворотного зв'язку щодо виконаних завдань, висловлювання похвали, а також сприяння можливості іншим студентам висловлювати свої відгуки про роботу один одного, використання гумору, обговорення прикладів практичних ситуацій зі свого життя і інше.
10. Пооцінюйте змогу групової роботи, яка сприяє об'єднанню студентів.
11. Уникайте вживання фраз, що можуть викликати тривогу та страх перед невдачею, такі як "Часу зовсім не залишилося", "Не готові...!", "Не

здасте...", "З такими знаннями розраховувати нема на що". Повторення подібних фраз, тактика залякування, поєднана з власною тривогою студента, може створити негативну установку.

Для оптимізації навчального процесу та підвищення стресостійкості студентів рекомендується створити інформаційний модуль з методами подолання стресу, підтримувати вибір конструктивних стратегій, використовувати інтерактивні методи, надавати більше вільності та самостійності, поєднувати комунікаційні та проблемно-пошукові методи, детально інформувати про навчальні процеси, обґрунтовувати завдання, поощрювати творчість, створювати позитивне навчальне середовище, оцінювати групову роботу та уникати фраз, що стимулюють тривогу.

Розглянемо структуру тренінгової програми для підвищення стресостійкості студентів.

Актуальність тренінгової програми. У сучасних умовах війни в країні присутність стресу в усіх сферах життєдіяльності є на високому рівні. Студенти стикаються із стресом, пов'язаним із необхідністю творчого засвоєння великого обсягу знань, набуття необхідних навичок для майбутньої професії та адаптації до навчального та соціального середовища. Освітні стандарти в вузах встановлюють високі вимоги до знань студентів, що може негативно впливати на їх психоемоційний стан. Збільшення навчального навантаження не завжди відповідає фізіологічним можливостям молодого організму. Саме тому важливо мати належний рівень стресостійкості для успішного навчання та майбутньої професійної діяльності.

Вид тренінгу: Тренінг індивідуального зростання та навчання.

За спрямованістю: Соціально-психологічний тренінг, спрямований на набуття знань та розвиток особистісної стресостійкості.

За змістом: Навчання ефективним стресовим ситуаціям і набуття навичок саморегуляції.

За масштабом завдань: Спеціалізований (включаючи комплекс методик і організаційних підходів для роботи зі студентами віком 17-24 роки) з метою формування особистості та її окремих характеристик.

Цільова аудиторія: Студентська група.

Мета тренінгу: Підвищення самовпевненості, самопізнання, засвоєння нових методів стресоманіпуляції та загальне формування стресостійкості особистості.

Завдання тренінгу:

1. Формування суті стресу, його механізмів та способів подолання;
2. Розвиток навичок в груповому форматі для визначення ознак стресу як у себе, так і в інших людях.

Навчання учасників методам самопомоги і саморегуляції, які можуть бути використані під час стресових ситуацій.

Кількість учасників у групі: До 15 осіб.

Форма проведення: Групова.

Тривалість: 5 занять, кожне триває приблизно 3 години, загалом 15 годин. Частоту зустрічей на тиждень може встановити тренер.

Необхідні матеріали: Фліп-чарт, папір формату А4, олівці, фломастери.

Зміст тренінгової програми та план наведено в Додатку І.

Програма включає теоретичні розділи, які розглядають питання стресостійкості людини в її повсякденному житті, розширюють розуміння суті стресу, можливості його подолання, а також практичні секції (вправи), спрямовані на закріплення здобутих знань. В ході тренінгу виправляються особистісні якості, які свідчать про низький рівень стресостійкості: схильність до фрустрації, емоційна нестійкість, тривожність, жорсткість, недостатнє самовпевнення та низька самостійність.

Отже, програма складається з наступних складових: забезпечення роботи тренінгу - знайомство, встановлення правил, побудова довірливих відносин у групі; інформаційна - теоретичні розділи у вигляді коротких лекцій

і обговорень; діагностична - психодіагностика за допомогою методик; особистісна - вправи з використанням креативного підходу до саморозвитку; мотиваційна - вправи, що спонукають до розгляду власних ресурсів і можливостей, усвідомлення необхідності підвищення якостей, впливаючи на стресостійкість; поведінкова - вправи на використання нових методів у конкретних ситуаціях, а також вправи на самоаналіз і самоконтроль.

Висновки до третього розділу

У ході проведення емпіричного дослідження для виявлення стресостійкості серед студентів в умовах війни з різним типом емоційного реагування були отримані наступні результати.

Розподіл вибірки за допомогою методики "ТСОВ-4" Селіванова В.В. і Осокіної К.А. виглядає наступним чином: 30,7% (16 осіб) респондентів проявляють низьку полнезалежність, 17,4% (9 осіб) – високу полнезалежність, а 51,9% (27 осіб) характеризуються середнім рівнем розвитку полнезалежності.

Щодо результатів розподілу вибірки за допомогою Томського опитувальника ригідності Залєвського Г. В. (ТОРЗ), то 53,9% (28 респондентів) мають помірний загальний рівень ригідності, 23,1% (12 респондентів) характеризуються високою загальною ригідністю, і 3,8% (2 особи) – дуже високою ригідністю, тоді як 19,2% (10 осіб) проявляють низьку ригідність.

У відповідності до результатів розподілу вибірки за допомогою опитувальника АНС («Шкала аналітичності-холістичність»), 28,8% (15 осіб) респондентів відзначаються холістичним стилем мислення, 17,3% (9 осіб) – аналітичним стилем, а інші (53,8% - 28 осіб) характеризуються середньою рівновагою між аналітичністю та холістичністю.

За допомогою методики «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) вибірка була розподілена наступним чином: 19,2% (10 осіб) студентів проявляють високий рівень стресостійкості, 46,2% (24 особи) мають середній рівень опору стресовим ситуаціям, 34,6% (18 осіб) – відзначаються низьким рівнем опору стресовим ситуаціям.

Щодо результатів методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (адаптація Сироти Н.А. та Ялтонського В.М.), вони показали, що найбільш популярною серед студентів є стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки використовується менше, а стратегія уникнення застосовується найрідше.

Виявлено статистично значущі відмінності (U-критерій Манна-Уїтні) щодо рівня стресостійкості між полезалежними і полenezалежними студентами. Також були виявлені різниці у рівні стресостійкості між студентами з гнучким та ригідним стилями мислення. По результатам аналізу даних було підтверджено, що студенти з різним типом емоційного реагування вибирають різні стратегії подолання стресу. На основі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації та програма тренування для підвищення рівня стресостійкості студентів.

ВИСНОВКИ

За результатами дослідження ми теоретично проаналізували та встановлено, що: стресостійкість представляє собою інтегративну якість особистості, яка визначається взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, спрямованої на досягнення мети в умовах війни (згідно з П. Зільберманом); когнітивні стилі – це індивідуальні методи обробки інформації, що характеризують конкретну структуру мислення кожної окремої особистості та її особливі риси в інтелектуальній активності (відповідно до М. Холодної).

У сучасній науковій літературі важливу роль у вивченні проблеми стресостійкості відіграють такі вчені, як О. Баранов, В. Писаренко, Т. Немчин, Б. Варданян, В. Бодров, М. Денисов, Л. Куликов, А. Лібіна, Л. Китаїв-Смик, О. Реан, С. Суботін та інші.

При проведенні емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення стресостійкості студентів в умовах війни з різними типами емоційних реакцій, отримано наступні результати.

Розподіл вибірки методом «ТСОВ-4» Селіванова В.В. та Осокіна К.А. виглядає так: 30,7% (16 осіб) респондентів характеризуються низькою полнезалежністю, 17,4% (9 осіб) – високою, 51,9% (27 осіб) характеризуються середнім рівнем полнезалежності.

Щодо результатів розподілу вибірки за Томським опитувальником жорсткості Г. В. Залевського (ТОРЗ), то 53,9% (28 респондентів) характеризуються помірним рівнем загальної жорсткості, 23,1% (12 респондентів) характеризуються високим рівнем загальної жорсткості, а 3,8% (2 особи) мають дуже високу жорсткість, тоді як 19,2% (10 осіб) мають низьку жорсткість.

Як показали результати розподілу вибірки за опитувальником АНС («Аналітико-холістична шкала»), 28,8% (15 осіб) респондентів

характеризуються цілісним стилем мислення, 17,3% (9 осіб) – аналітичним стилем, а решта (53,8% - 28 осіб) характеризуються середнім балансом аналітичності та цілісності.

За допомогою методу «Аналіз способу життя» (Boston Stress Resistance Test) вибірку було розподілено таким чином: 19,2% (10 осіб) студентів мають високий рівень стресостійкості, 46,2% (24 особи) мають середній рівень стійкості до ситуації стресові, 34,6% (18 осіб) характеризуються низьким рівнем стійкості до стресових ситуацій.

Посилаючись на результати методики «Показник копінг-стратегій» Дж. Амірхана (в адаптації Н.А. Сирот та В.М. Ялтонського), вони показали, що найбільш популярною серед студентів є проблемна стратегія, менше використовується стратегія пошуку соціальної підтримки. Часто і найменш часто використовується стратегія уникнення.

Виявлено статистично значущі відмінності (U-критерій Манна-Уїтні) щодо рівня стресостійкості між показниками студентів залежно від галузі навчання та незалежними від сфери навчання, у студентів з гнучким і ригідним стилем мислення. За результатами аналізу даних підтверджено, що студенти з різними типами емоційних реакцій обирають різні стратегії подолання стресу. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації та розроблено програму тренувань щодо підвищення стресостійкості студентів.

Після проведення теоретичного аналізу ми прийшли до висновку, що різні стилі емоційного реагування, такі як полезалежність – полenezалежність, аналітичність – холістичність та ригідність – гнучкість, мають найбільший вплив на формування стресостійкості в навчальній діяльності.

На основі аналізу теоретичних підходів ми з'ясували, що взаємозв'язок між стресостійкістю та індивідуально-психологічними властивостями особистості може вказувати на можливість формування та розвитку цієї якості. Рівень стресостійкості формується в процесі професійного

становлення, і зростає зі збільшенням рівня професійної компетентності особистості та залежить від типів емоційного реагування кожної людини. Отже, студентський вік може бути ключовим періодом у розвитку здатності протистояти стресу.

Аналізуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що війна вплинула на психічну стійкість студентів. Тяжкість стресу та його частота зросла з початком війни. Знизилася стресостійкість учнів. Тому під час війни виникла потреба у формуванні в учнів стресостійкості. За даними МОЗ, психологічні наслідки війни впливатимуть на наш психічний стан щонайменше 7-10 років після закінчення війни. У сьогоденній ситуації вкрай важливо зберігати спокій, не панікувати та всіма способами допомагати країні.

Отже, ми з'ясували, що студенти із полезалежним когнітивним стилем і студенти із полenezалежним стилем вибирають різні стратегії подолання стресу: полenezалежним характерний вибір стратегії вирішення проблем, тоді як полезалежні частіше використовують уникнення як стратегію подолання стресу. При цьому обидві групи досліджуваних можуть однаково використовувати стратегію пошуку соціальної підтримки.

Отже, студенти із показниками різних типів емоційного реагування, таких як полenezалежність і гнучкість, мають вищий рівень стресостійкості, ніж студенти із протилежними показниками. За показниками типів емоційного реагування аналітичність-холістичність статистично значущих відмінностей у прояві стресостійкості не виявлено, можливо це пов'язано з недостатньою репрезентативністю даних стилів у досліджуваній вибірці.

Забезпечення стресостійкості студентів в умовах війни вимагає системного підходу з урахуванням їх індивідуальних особливостей емоційного реагування. Впровадження цільової підготовки, що включає психоосвіту, методики релаксації, когнітивно-поведінкові методи та

практичні заняття, допоможе студентам ефективно справлятися зі стресом, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я.

Подальші дослідження розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану можуть зосереджуватися на різних аспектах та підходах для покращення психологічного благополуччя студентів.

Проаналізовано поняття стресостійкості та типи емоційного реагування у наукових джерелах; - коротко що виявили

Емпірично досліджено психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів з різним типом емоційного реагування; - подаєте основні результ.

Побудовано модель формування стресостійкості студентів з різним типом емоційного реагування в умовах війни;

Розроблено практичні рекомендації щодо формування стресостійкості студентів в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 63–64.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Когут Я. М., Пряхіна Н. О., Ясінський В. П. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
3. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
4. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
5. Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189-192.
6. Бочелюк В. Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37-50.
7. Бужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2023. Вип. 23. С. 55-59.
8. Бушуєва Т., Авер'янова А. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. С. 36-47.
9. Власенко А. А. Про адаптаційну функцію когнітивного стилю особистості. *Актуальні проблеми психології Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Т. І. Вип. 51. 2019. С 31-36.
10. Воронов О. І. *Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах*. К.: НАДУ, 2017. – 271 с.

11. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2023. С.16-20.
12. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз особливостей стресостійкості студентів та фахівців соціономічних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2. С. 31-38.
13. Дучимінська Т. І. Психодіагностика та математичні методи в психології: за освітньо-професійними програмами Психологія та Практична психологія. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної та клінічної психології. Луцьк, 2024. 22 с.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
15. Єрмакова Н. О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасній молоді. *Молодий вчений*. 2020. № 11(1). С. 59-63.
16. Іванова І. О., Мартинюк І. А. Стиль мисленнєвої діяльності сучасної студентської молоді як науково-практична проблема. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. Т. 12. №. 3. С. 32-43.
17. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права* . 2022. Вип. 2. С. 109-116.
18. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*. 2009. 62 с.
19. Кісіль Н. І. Когнітивний стиль як чинник професійної адаптації психологів. *Науково-педагогічний вісник*. 2021. С. 28-33.
20. Коваль І. В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук:*

зб. наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (15-16 лют. 2019 р., м. Одеса). Одеса: ГО "Південна фундація педагогіки", 2019. Ч. 1. С. 33-36.

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

22. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. Габітус. 2020. Вип. 18(1). С. 112-116.

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

25. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». 2020. № 62. С. 214–228.

26. Коқун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій*: метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>

27. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, Вип. 14*, 26–64.

28. Логвіна О. А., Данчук Ю. П. Сучасні погляди на вчення про стрес. Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. 2021. С. 145-150.

29. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.

30. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. ... док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.

31. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
32. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с
33. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291-299
34. Потапюк Л. М. Психологічна безпека в умовах інклюзивного освітнього середовища : Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність та перспективи розвитку : колективна монографія у 2 частинах. Частина 1. Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / за ред. С. П. Миронової, Л. Б. Платаш. Чернівці : «Технодрук», 2021. С. 59–92.
35. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія*. 022. Вип. 14. С. 9-15.
36. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. Вип. 35. 2020. С. 146-149.
37. Руда Т. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 274-284.
38. Руда Т. Стрес та стресостійкість у підлітків. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 2. С. 122-129.
39. Салюк М. А. Особливості самовідношення та локусу контролю як предиктори стресостійкості особистості. *Молодий вчений*. 2019. № 11(2). С. 738- 742.
40. Сапельнікова Т. С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 159-163.

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

42. Ставицька О. Г. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 11. С. 144-149.

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

44. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. Актуальні питання у сучасній науці. № 1(1). 2022. С. 421–428.

45. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни : комплексний підхід. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (дата звернення 12.09.2023).

46. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.

47. Шевченко С. В. Стрес як психологічний феномен в параметрах сучасних досліджень. Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 26-27 квіт. 2019 р. ОНУ, Одеса, 2019. С. 113-116.

48. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Б.В., 2011. 20 с.

49. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник

Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

50. Хоменко-Семенова, Л., & Прохоренко, Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2022, 20.

51. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 36–49.

52. Aggarwal, I., Woolley, A. W. Team creativity, cognition, and cognitive style diversity. *Management Science*, 65(4), 2019, pp. 1586-1599.

53. Арановича V. V., Знакова V. V., Alexandrov Yu. I. Approbation of the russian-language version of analytic-holistic scale. *Psychological journal*. 2017. Volume 38. №. 5. P. 80-96.

54. Boyko S.L., Surmach M.Yu. TSOV-4 methodology in the diagnosis of cognitive style of health care manager as a personal predictor of anti-corruption behavior. *Vestnik VGMU*. 2019;18(6):77-84.

55. Breitenbach, M., Kapferer, E., & Sedmak, C. Hans Selye and the Origins of Stress Research. In *Stress and Poverty* (pp. 21-28). Springer, Cham. 2021

56. Chen A. *Stress resilience: molecular and behavioral aspect*. London: Academic Press is an imprint of Elsevier. 2020. p. 367.

57. Daev, E. V. About stress,... Or about Hans Selye's two errors, conquered the world. *Ecological genetics*, 17(4), 2019 103-111.

58. Rotter J.B. Cognates of personal control: Locus of control, selfefficacy and explanatory style : Comment. *Applied and Preventive Psychology*. 1992. P. 127–129.

59. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D. W. Aycok, J. L. Hung, W. L. Cutlette, K. A. Silva-Cannella. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol.14. P. 499–549.

60. Kohut, O. (2021). Determinants of personality stress resistance. *psychological journal*, 7 (5), 120- 128. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.11> [in Ukrainian].
61. Gardner, H. *Multiple intelligences: the theory in practice*. New York : Basic Books, 1993. 304p
62. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.
63. Mayer, J.D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V. 17. No 4. P. 433–442.
64. Leeper R. Cognitive learning theory. *R. Leeper– In: Learning: theories*. N. Y., 1970. 325 p.
65. Lemberg, B. Emotsionalnyy intellekt. Kak razum obshchaetsya s chuvstvami. *Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings*. Saint Petersburg : Vector. 2013.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика ТСОВ-4

Інструкція: уважно прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і поставте справа цифру від 1 до 4, де (1 — ні, це не так; 2 — можливо так; 3 — правильно; 4 — абсолютно правильно). Над питаннями довго не роздумуйте, важлива ваша перша реакція на питання.

1. Я приділяю увагу традиційному розподілу сімейних ролей.
2. При вирішенні професійних завдань я віддаю перевагу орієнтуванню на думку мого керівника чи авторитетної для мене особи.
3. Я ніколи нікуди не запізнююсь.
4. При оформленні інтер'єру у своєму будинку я не вигадую щось нове, а дотримуюся традицій.
5. Я віддаю перевагу слідуванню суспільним та моральним нормам, які визнані в даному суспільстві.
6. Мені подобається спілкуватися з іншими людьми, і мене не дратує самотність.
7. Коли я вільний, і читаю журнальну статтю, вона, швидше за все, буде присвячена дискусійному політичному або соціальному питанню.
8. Коли настають труднощі, я часто захворюю або мені хочеться випити алкоголю.
9. У побутових питаннях я, як правило, прихильник думки своїх батьків і знайомих.
10. Я відношусь негативно до нестандартної сексуальної поведінки.
11. Я вважаю, що далеко не кожен працівник несе відповідальність за авторитет всієї компанії.
12. Легко включаюсь в роботу після тривалої перерви (після відпустки чи канікул).

13. Якщо б мене попросили вибрати головне і вторинне мої бажання (проранжувати їх), я б важко це зробив.
14. Я завжди уважно слідкую за тим, як я вбран.
15. Коли я читаю статтю з дискусійного питання, я віддаю перевагу тому, щоб в ній визначалися цінності, які припадають авторіві.
16. Я вважаю, що ніхто не має права порушувати закон.
17. Мені важко змусити себе прочитати нову книгу, але за то стару я можу перечитувати кілька разів.
18. Для мене головне в житті – бути корисним для членів моєї сім'ї або для суспільства.
19. У шлюбі між подружжям повинні панувати взаєморозуміння та вірність.
20. Я віддаю перевагу відповідальному ставленню до своєї роботи.
21. Я ніколи не лузерю.
22. У моїй квартирі завжди повинен бути порядок і чистота.
23. Я негативно ставлюся до неформальних молодіжних рухів.
24. Ймовірно, я буду вважати щось правильним і істинним, якщо це узгоджується з іншими речами, в які я вірю.
25. Загалом, я вважаю теорію корисною, якщо вона здається родичем до інших теорій і ідей, які я вже освоїв.
26. У стресовій ситуації мені постійно хочеться покурити.
27. Вдома я стараюся вести себе за столом так само, як і в кафе чи ресторані.
28. Я вважаю, що шлюб між подружжям повинен бути офіційно зареєстрованим.
29. При виборі місця роботи я більше орієнтуюся на престиж, ніж на власні інтереси.
30. Я розмовляю так само вільно (як завжди) в присутності людей, чию думку я особливо ціную.

31. Реклама допомагає мені дізнатися, що саме я хочу купити.
32. Для мене зовнішній вигляд відіграє значущу роль у оцінці особистості.
33. Загалом, я освоюю нові ідеї найкраще, коли можу зрозуміти, наскільки вони схожі з звичними ідеями.
34. Я вважаю, що кожен обов'язково повинен ходити на вибори.
35. Я швидко призначаюся до людей, які мене оточують.
36. Я дуже рідко відчуваю відразу до когось.
37. Я вважаю, що в шлюбі чоловік повинен заробляти більше, ніж жінка.
38. Вважаю, що я обдарований середніми здібностями.
39. Зовсім не турбуюся про своє здоров'я.
40. Хотілося б мати автомобіль не гірший, ніж у інших.
41. Ніколи не вдягну річ, яка вийшла з моди.
42. Коли я вперше стикаюся з якою-небудь технічною проблемою, я, скоріше, буду шукати способи, якими інші вже вирішили цю проблему.
43. Вважаю, що релігійність громадян — це критерій морально-етичного здоров'я суспільства.
44. Хотів би спробувати наркотичні речовини.
45. Завжди готовий пожертвувати своїми цілями і інтересами ради інших.
46. Вважаю, що шлюб між подружжям повинен бути один раз і на все життя.
47. Для мене важливе визнання моїх досягнень.
48. Жодного разу в житті не розповідав про речі, в яких не розбираюся.
49. Віддаю перевагу рекламованим речам.
50. Вважаю, що красива людина — це успішна людина.

51. Віддаю перевагу традиційним стравам у їжі, ніж новим екзотичним.
52. Загалом погоджуюся з існуючою політичною владою в нашій країні.
53. Коли з'являються проблеми, довго не можу заснути.
54. Для мене має велике значення думка більшості людей.

Додаток Б

Опитувальник ригідності Г. В. Залєвського

Інструкція. Випробуваний дає відповіді за чотирибальною системою: «так», «скоріше так», «скоріше ні», «ні».

1. Я легко освоююся в нових умовах (звикаю до нових умов).
2. Я радію можливості помандрувати, побачити нові місця і т. П
3. З дитинства я волю їсти тільки певну їжу, мати речі визна ленного кольору і намагаюся не змінювати свій смак.
4. Чи залишається у вас надовго почуття образи, досади і т. П.?
5. Якщо факти проти мого початкового припущення про щось або про когось, то я легко відмовляюся від нього і висуваю нова пропозиція.
6. Я переживаю, якщо доводиться змінювати свої плани на півдорозі.
7. У дитинстві і / або юності мені було важко відмовитися від звичок, навіть якщо вони мені були не до душі.
8. Буває, що ви міняєте коло своїх знайомих і друзів?
9. Я зазвичай легко міняю свій звичний темп і ритм роботи і життя.
10. Я переживаю, якщо доводиться змінювати свій смак.
11. У дитинстві і / або юності я зазвичай легко міняв один раз прийняте рішення.
12. Я вважаю за краще проводити відпустку, канікули і т. П. В звичній обстановці.
13. Я переживаю, що ніяк не можу позбутися від звички вважати абсолютно непотрібні мені предмети (сходишки, вікна, ліхтарі і т. П.).
14. У шкільні роки я зазвичай легко відмовлявся від старого, звичного способу або шляхи вирішення тієї чи іншої проблеми і шукав новий.
15. Чи зберігаєте ви колишній ритм дій, якщо кудись поспішаєте, але знаєте, що встигнете?
16. Мені важко змінити що-небудь у своєму житті, в роботі, коли я стомлений.
17. Я віддаю перевагу вирішувати ті чи інші проблеми звичним способом.
18. Я переживаю, якщо доводиться змінювати своє ставлення до людей.
19. У шкільні роки у мене були певні маршрути в школу і т. П., Які я намагався не змінювати.
20. Чи можете ви в останній момент відмовитися від давно задуманого?
21. Буває, що я мимоволі починаю вважати, наприклад сходишки, ліхтарі, вікна і т.

П.

22. Я переживаю, якщо опиняюся не в змозі позбутися від поганого настрою, почуття страху, емоційної напруги.

23. У дитинстві і / або юності в оцінці своїх якостей характеру, можливостей, здібностей я вважав необов'язковим прислухатися до думки інших і що-небудь в собі змінювати.

24. Вам важко заводити знайомства?

25. Вам важко перейти від печалі до радості?

26. Мені ніяк не вдається зміна власної думки про себе, якщо воно не збігається з думкою інших людей.

27. Ви довго переживаєте події, які торкнулися вас особисто?

28. Я переживаю, якщо доводиться міняти один раз прийняте рішення.

29. Чи відчуваєте ви в подібних ситуаціях одні й ті ж почуття?

30. У дитинстві і / або юності я зазвичай легко міняв свої плани на півдорозі.

31. Чи в змозі ви слухати, одночасно двох оповідачів?

32. Мені важко змінювати свій звичний шлях на роботу (навчання).

33. Чи можете ви одночасно читати і слухати інших людей?

34. Мені важко змінити що-небудь у своєму житті, якщо я опиняюся в напруженій ситуації (ситуації стресу).

35. Чи підходить до вас приказка «За словом в кишеню не полізе»?

36. Чи подобається вам не бути схожим на інших?

37. Мене приваблюють подорожі.

38. Я переживаю, якщо треба змінити звичку, навіть якщо вона мені не до душі.

39. У дитинстві і / або юності я зазвичай легко міг змінити своє ставлення до когось-небудь.

40. Чи можете ви перевтілюватися?

41. Ви все робите не поспішаючи, з розстановкою?

42. Мені важко змінити що-небудь у своєму житті / роботі в стані пригніченості, поганого настрою.

43. Ви швидко готують до початку будь-якої нової діяльності?

44. Я зазвичай легко відмовляюся від звичок, які мені не до душі.

45. Я переживаю, якщо мені доводиться розлучатися зі звичними для мене умовами життя і т. П.

46. Коли ви зайняті чимось, чи важко вам відірватися або відволіктися від цього заняття?

47. Коли ви відволіклися від цього заняття, то воно ніяк не виходить у вас з голови?
48. З дитинства я звик до певного режиму (розпорядку) і неохоче його змінюю.
49. Після поїздки на поїзді, кораблі або на будь-якому іншому виді транспорту ви зазвичай продовжуєте ще деякий час чути гудки, сигнали, відчувати рух?
50. Я зазвичай легко міняю свої плани на півдорозі, якщо цього вимагають обставини.
51. Чи бачите ви уві сні те, що сталося зовсім недавно?
52. Засмучує чи вас необхідність виконувати в один і той же час багато різних доручень, завдань, обов'язків?
53. У дитинстві і / або юності мене було зазвичай важко переконати, навіть якщо я був неправий.
54. Якщо до вас звертаються з питанням, який ви досить добре знаєте, але про який в даний момент не думаєте, чи можете ви легко і швидко відповісти на нього?
55. Я з радістю беруся за роботу, яка вимагає незвичайного, нового рішення.
56. Я зазвичай легко позбавляюся від будь-яких переживань (поганого настрою, занепокоєння).
57. У шкільні роки мені подобалося подорожувати, для того щоб опинитися в нових умовах, дізнатися нове.
58. Якщо ви дивилися будь-якої спектакль / фільм або були свідком трагічного випадку, то чи довго ви ще перебуваєте під владою пережитого?
59. Я зазвичай легко міняю раз прийняте рішення, якщо цього вимагають обставини.
60. Ви легко забуваєте неприємності?
61. У дитинстві і / або юності я зазвичай легко і швидко пристосовувався до нових умов життя.
62. Мені важко змінити місце проживання, роботу і т. П.
63. Чи помічаєте ви, що вам в голову постійно приходять і тривожать вас якісь незначні думки і ідеї?
64. Я себе погано почуваю, якщо доводиться відступати від свого початкового / звичного режиму життя (розпорядку дня і т. П.).
65. Якщо вас щось турбує, то це почуття тривоги не покидає вас, незважаючи на ваше намагання позбутися його?
66. У дитинстві і / або юності мені було зазвичай важко змінити попередню думку про що-небудь або кого-небудь, навіть якщо факти його спростовували.
67. Ви краще виконуєте якесь завдання, якщо ваші думки зайняті тільки їм?

68. Якщо ви опиняєтеся в новій обстановці, на новому місці проживання, то вам важко виконувати ту чи іншу роботу?

69. У дитинстві і / або юності мені зазвичай легко давалися будь-які зміни в моєму житті (школи, місця проживання і т. П.).

70. Якщо вам належить виконати кілька завдань, то спочатку ви виконаєте одне завдання, а потім інше?

71. Мені важко змінювати що-небудь у своєму житті / роботі, якщо я перебуваю в стані страху.

72. Мені важко зазвичай змінити що-небудь у своєму житті навіть в звичайних умовах.

73. Я переживаю, якщо знайдений мною спосіб або шлях вирішення тієї чи іншої проблеми її не вирішує і треба шукати інший.

74. У дитинстві і / або юності я зазвичай довго переживав вже минулі події.

75. Я переживаю, якщо моє початкове припущення не підтверджується і необхідно шукати нове пояснення чого-небудь.

76. Ви навіть своїм друзям не дозволяєте відволікати вас від вашої роботи?

77. Вам не подобається, якщо хтось без попередження порушує ваш спокій?

78. Я зазвичай легко міняю відношення до людей.

79. Якщо ви щось запланували, думаєте ви постійно про це, хоча і впевнені, що все передбачили?

80. У дитинстві і / або юності мені зазвичай легко давалися будь-які зміни в моєму житті (місця проживання, навчання, роботи і т. П.).

81. Ви вважаєте, що добре упорядкований спосіб життя відповідає вашому темпераменту?

82. Після того, як ви написали і відправили якийсь лист, ви подумки повертаєтеся до нього?

83. У дитинстві і / або юності я зазвичай намагався не змінювати свій звичний темп і ритм життя і роботи.

84. Ви зазвичай ретельно плануєте і організуєте свою роботу?

85. Я переживаю, якщо доводиться змінювати маршрут (шлях, дорогу) на роботу, навчання і т. п.

86. Більшість питань має одну правильну відповідь.

87. Ви роздратовані, якщо щось несподівано порушує ваш розпорядок дня?

88. Незвичні умови не погіршують мого настрою.

89. Вас обурює людина, яка вперто відмовляється визнати свою помилку?
90. Коли ви зайняті своєю основною роботою, чи цікавитеся ви в той же час і роботою своїх товаришів?
91. У дитинстві і / або юності я постійно щось переробляв, переінакшував, винаходив і т. П.
92. Мені зазвичай важко змінити що-небудь у своєму житті, якщо я хворію або взагалі погано себе почуваю.
93. Мене турбує, що я ніяк не можу позбутися нав'язливої думки, мелодії і т. П.
94. Я навіть радий, якщо доводиться змінювати свій звичний ритм і темп життя і роботи.
95. Ви легко переходите від однієї справи до іншого?
96. У дитинстві і / або юності у мене була звичка вважати абсолютно непотрібні мені предмети (сходинки, вікна, ліхтарі і т. П.), Від якої я ніяк не міг позбутися.
97. Вам подобається робота, що вимагає уваги до деталей?
98. Мені важко змінити свій смак в їжі, в одязі.
99. Ви можете швидко перервати розпочату справу і тут же приступити до виконання іншого?
100. Мені зазвичай важко уявити або поставити себе на місце іншої людини.
101. Ви буваєте так поглинені якою-небудь роботою, що ні на що більше не обрацает уваги?
102. В дитинстві і / або юності я ловив себе на тому, що багато разів в день повертався до однієї і тієї ж думки.
103. Ви методичні, систематично в тому, що робите?
104. Ви роздягаєтесь / одягаєтесь в певному порядку?
105. Я переживаю, якщо доводиться змінювати думку про самого себе - міняти самооцінку.
106. Ви зазвичай акуратно дотримуетесь робочий або навчальний режим?
107. Я зазвичай легко змінюю свій режим життя (розпорядок дня і т. П.), Якщо цього вимагають обставини.
108. Я вважаю, що необхідно позбавлятися від звичок, якщо вони не по душі.
109. Мені вже доводилося міняти раз прийняте рішення.
110. Я вважаю, що проводити час (відпустку, канікули і т. П.) Необхідно в рідних стінах, нікуди не виїжджаючи.

111. Мені вже доводилося міняти свій звичний шлях (дорогу на роботу, навчання і т. Д.).

112. Я вважаю, що не слід змінювати раз прийняте рішення.

113. Мені вже доводилося міняти свої плани на півдорозі.

114. Я вважаю, що найкраще ходити на роботу, в школу і т. П. Звичним шляхом.

115. Мені вже доводилося міняти місце проживання, роботу і т. П.

116. Я вважаю, що потрібно відмовлятися від припущення, якщо воно суперечить дійсності.

117. Мені вже доводилося міняти своє ставлення до людей.

118. Я вважаю, що треба ставити себе на місце іншої людини.

119. Траплялося, що мене переконували, якщо я був неправий.

120. Я вважаю, що найкраще працювати в звичному темпі і ритмі.

121. Мені вже доводилося пристосовуватися до нових умов.

122. Я вважаю, що кожен повинен мати свій смак в їжі, одязі і т. П. І не повинен поспішати змінювати його.

123. Траплялося, що я ніяк не міг позбутися від будь-яких переживань.

124. Я вважаю, що, якщо обставини вимагають, потрібно пристосуватися / освоїтися в нових умовах.

125. Мені вже доводилося ставити себе на місце іншої людини.

126. Я вважаю, що людині важко позбутися будь-яких переживань.

127. Мені вже доводилося змінювати свій смак (в їжі, одязі і т. П.).

128. Я вважаю, що не слід міняти місце проживання, роботу і т. П.

129. Мені вже доводилося відмовлятися від звичного способу, шляхи вирішення певних проблем і шукати нові.

130. Я вважаю, що будь-яку роботу слід виконувати звичним способом.

131. Мені вже доводилося міняти свій режим (розпорядок дня і т. П.) Життя і роботи.

132. Я вважаю, що необхідно суворо дотримуватися режиму / розпорядок дня, незважаючи ні на що.

133. Мені вже доводилося змінювати свій звичний темп і ритм роботи і життя.

134. Я вважаю, що існує тільки один найкращий шлях або спосіб вирішення більшості проблем.

135. В моєму житті були випадки, коли я наполягав на своєму припущенні, хоча факти і говорили проти нього.

136. Я вважаю правильним, що «з боку видніше», і тому необхідно враховувати думку інших людей про себе ..

137. Мені вже доводилося вступати в конфлікт з близькими з приводу оцінки мого характеру, здібностей, вчинків і т. П.

138. Я вважаю, що потрібно змінювати свої плани на півдорозі, якщо того вимагають обставини.

139. Мені вже доводилося подорожувати (їхати зі свого звичного місця проживання).

140. Я вважаю, що потрібно змінювати своє ставлення до людей, якщо того вимагають обставини.

141. Мені вже доводилося позбавлятися від звичок, які мені були не до душі.

Додаток В

Шкала оцінки жорсткості з методики "Самооцінка психічних станів" Г. Айзенка

Інструкція: Якщо ви повністю згодні із твердженнями щодо тих чи інших особливостей поведінки, представленими у опитувальнику, то поруч з номером твердження встановлюйте 2; якщо в принципі згодні – 1; якщо не згодні – 0.

1. Мені важко змінювати звички.
2. Я з трудом перемикаю увагу.
3. Я дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких слід б відмовитися.
6. Мені важко наближатися до людей.
7. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я проявляю упертість.
9. Я неохоче йду на ризик.
10. Я різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму.

Додаток Г

Аналіз стилю життя (Тест на стресостійкість Бостону)

Позначте, наскільки вірні твердження щодо вас.

Питання	Завжди	Часто	Іноді	Майже ніколи	Ніколи
Ви споживаєте принаймні одну гарячу страву щодня.					
Ви спите принаймні 7-8 годин щонайменше чотири рази на тиждень.					
Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь.					
В радіусі 50 кілометрів у вас є принаймні одна людина, на яку ви можете розраховувати.					
Ви вправляєтеся до пітли щонайменше двічі на тиждень.					
Ви курите менше половини пачки сигарет на день.					
Протягом тижня ви споживаєте не більше п'яти стандартних доз кріпких алкогольних напоїв.					

Ваша вага відповідає вашому зросту: зріст (см) - вага (кг) = 100 ± 10 (кг).					
Ваш дохід повністю задовольняє ваші основні потреби.					
Ваші основні потреби удовлетворюються відповідно до вашої віри.					
Ви регулярно берете участь у клубній або громадській діяльності.					

ДОДАТОК Д

Тренінг «Жити у світі, де є стрес»

Мета: поширити знання студентів про стрес; з'ясувати позитивні та негативні аспекти стресу, їх впливу на організм людини; розвивати вміння знаходити шляхи подолання стресу; дати змогу зрозуміти цінності свого життя і здоров'я; продовжити формувати вміння працювати в групах; виховувати ввічливе ставлення до думок інших, позитивне ставлення до здорового способу життя.

Матеріали: аркуші паперу, стікери, олівці, фломастери, правила роботи в групі, мультимедійна дошка, повітряні кульки за кількістю учасників.

Тип заняття: комбіноване.

Тривалість: 45 хв.

Основні поняття: стрес, шляхи подолання стресу, життя, здоров'я.

Хід заняття**Вправа «Подарунок»**

Мета: створення позитивного настрою заняття.

(учасники стоять або сидять колом)

Інструкція. Вам пропонується вправа, що дозволить дарувати подарунки. Подарунки повинні бути від душі. Отже, подивіться уважно на сусіда праворуч, спробуйте вгадати, який душевний подарунок йому найбільше необхідний. А тепер по черзі подаруємо один одному свої подарунки, не забуваючи бути доброзичливими, щирими.

Наприклад: ... (ім'я), я дарую тобі радість (ласкаву посмішку, доброту, правдивість, лагідну вдачу, міцну дружбу, совість, співчуття...).

Спасибі, (ім'я), а я дарую тобі спокій (чесність, сміливість, справедливість, любов, такт, етикет, згоду, милосердя, відповідальність).

Оголошення теми заняття

Сьогодні ми з вами поговоримо про стреси та їх роль у життя людини.

Очікування

Учні отримали намальовані на стікера з різнокольорові серця. Записують свої очікування від заняття, озвучують їх та прикріплюють на видному місці.

Історія про Голіафа

Воювали філістимляни з ізраїльтянами: ворожі війська стояли шеренга напроти шеренги, очікуючи бою. У цей час виступив величезного зросту філістимлянин Голіаф, почав знущатися з ізраїльтян, паплюжити як їх самих, так і їхнього Бога, і зухвало викликав когось на поєдинок. Усі боялися вступати у єдиноборство із страшним велетнем, аж поки молодий пастух Давид, уповаючи на допомогу Божу, з пастушою сумкою та працею руках виступив проти нього. Майстерно, з силою кинутим каменем він повалив Голіафа на землю й убив його. Тоді філістимляни, побачивши, що їхній силач помер утекли.

Тренер. Проведемо паралель із темою нашого заняття. У кожного є своєрідний Голіаф, тобто головний недолік, який викликає стрес: вразливість, гнів, роздратування, хвастоці тощо. Пороти нього потрібно спрямовувати удари, щоб звалити його з ніг. Якщо позбулися головного власного недоліку, інші зникнуть самі по собі.

А тепер спробуємо взаємодіяти зі своїми образами.

Інтерактивне дослідження «Жити в світі, де є стрес»

Плакат (або слайд) №1.

Учні відповідають «Що таке стрес?» та записують відповіді на плакаті (дошці).

Плакат (або слайд) №2. Чи перебували ви у стані стресу?

(учням пропонується відповісти на запитання анкети, тренер зачитує питання анкети, а учні відповідають)

Плакат (або слайд) №3 Результати анкетування

Плакат (або слайд) №4. Фактори, що викликають стреси? Плакат (або

слайд)№5. Організаційні , поза організаційні,

особистісні фактори. *(розшифровка кожного з факторів).*

Плакат (або слайд)№6. Як стрес впливає на організм?

Плакат (або слайд)№7. Шляхи подолання стресових ситуацій.

Створення рекламного ролика

(робота у групах, презентація)

Кожна група обирає один шлях і створює «Рекламний ролик подолання стресових ситуацій». Обговоривши 5 хв. Кожна група презентує свій ролик.

Тренер. Гадаю, що тепер кожен із нас може керувати собою у стресових ситуаціях.

Релаксація.

Тренер. Заплющте очі й уявіть те, що приносить вам радість. Спробуйте передати це в образі малюнка. (лунає спокійна музика). Обговорення малюнків за зображенням.

Тренінгове заняття «Таємниці аромотерапії»

Мета: психологічне розвантаження, формування стресостійкості

Обладнання: значки-ролі до вправи «Ліс», аромалампа, ефірні масла, фарби, папір, ватман.

Хід заняття

1.Привітання

Мета: зняття емоційної напруги. Студенти вітаються з допомогою різних інтонацій: сердито, сумно, розгублено, злякано, впевнено, радісно.

2.Вправа «Портрет ідеального аромату»

Портрет складається з малюнків найбільш приємних ароматів.

Створення композиції із декількох видів масел [3, с.94].

3.Рухлива гра «Ліс» (під музичний супровід)

Мета: встановлення довіри, та взаємопорозуміння між членами групи.

Діти отримують значки-ролі: сонечко, хмарки, дерева, зайчики, пташки. Розігрується сценка: у лісі сонячно, пташки літають, зайчики стрибають, дерева підняли гілочки і гойдають ними - радість; раптом налетів вітер, вилетіли хмарки, почався дощ - дерева пригнулися, пташки і зайчики сховалися під дерева, дерева закривають їх - сумно; потім знову засвітило сонечко ...

4.Вправа «Прислухайся до себе»

Як ви себе відчуваєте? А що вам нагадує цей аромат? Вам подобається цей аромат?

5.Дихальні вправи

1. Заспокійливе дихання. Сидячи чи стоячи, зробіть повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявіть коло і повільно видихніть у

нього. Цей прийом повторіть 4 рази. Потім таким же чином двічі видихніть в уявний квадрат. Після виконання цих процедур ви неодмінно заспокоїться.

2. Позіхання, покращуючи кровопостачання легень, виштовхує кров із печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс для позитивних емоцій. Для виконання вправи заплющіть очі, якомога ширше розтуліть рота, напружте ротову порожнину, ніби вимовляючи низьке, розтягнуте «у-у-у-у-у-у». Якомога яскравіше уявіть, що в роті утворюється порожнина, дно якої опускається вниз.

3. Пресс. Потрібно уявити всередині себе на рівні грудини потужний прес. Роблячи короткий, енергійний вдих, чітко відчуйте у грудях цей прес, його тяжкість, міць... Повільний, довгий видих — подумки ніби опускайте прес донизу, уявляючи, як він придавлює, витісняє накопичену в тілі психічну напруженість, негативні емоції. Наприкінці вправи прес ніби вистрілює негативні емоції, переживання в землю чи підлогу .

б. Самомасаж рук з олією

1. Поглажування (від пальців до зап'ясть):

- верх кисті;
- долоня;
- верх кисті;
- долоня.

(8 р., обидві сторони - 4 рази.)

2. Масаж пальців (Проводиться зверху до основи двома пальцями – наче надівається колечко) (4 рази кожен палець.)

3. Розтирання долонями:

- потерти долоньями (8 разів) ;
- потерти верх правої долоні (8 разів);
- потерти верх лівої долоні (8 разів).

4. Розминання - по типу миття рук;

5. Постукування пальцями:

- долоні правої руки (4 рази);
- верх правої руки (4 рази);
- долоні лівої руки (4 рази);
- верх лівої руки (4 рази).

6. Хлопання:

- долоні правої руки (4 рази);
- верх правої руки (4 рази);
- долоні лівої руки (4 рази);
- верх лівої руки (4 рази).

7. Потрясти руками.

7. *Малювання «Букет ароматів»*

Дитині пропонується намалювати композицію з підібраних ароматів.

8. *Створення колективної роботи «Букет ароматів».*

9. *Рефлексія заняття.*