

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Гейвах.Г.М**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ  
НАСЛІДКІВ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет Здоров'я людини  
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)  
спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

на тему **«СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
ПОДАЛАННЯ НАСЛІДКІВ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ»**

**Виконала:** здобувачка вищої освіти групи ПС-22дм

Гейвах.Г.М.

**Керівник:** професорка кафедри психології  
та соціології, д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

**Рецензент:** д. психол.н., доцент, завідувач  
кафедри психології та соціальної роботи  
Академії праці, соціальних відносин і туризму.

Бегеза Л.Є.

**Нормо-контроль:** професорка кафедри  
психології та соціології,  
д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

**Завідувачка кафедри:**  
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**Завідувачка кафедри психології  
та соціології д. психол. н.,  
проф. Бохонкова Ю. О.**

«21» вересня 2023 року

## **ЗАВДАННЯ**

### **НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Гейвах Галині Миколаївні

1. Тема роботи: «Соціально-психологічні особливості подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій». Керівник роботи: Лосієвська О. Г., д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.
1. Строк подання здобувачем роботи: 04.12.2023 р.
2. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 86 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*
3. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*
4. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

## 5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г.. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	30.10.2023 р.	05.11.2023 р.
2.	Лосієвська О. Г.. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	06.11.2023 р.	19.11.2023 р.
3.	Лосієвська О. Г.. – д. психол. н., проф., професорка кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

6. Дата видачі завдання: 21 вересня 2023 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формуального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

**Здобувачка вищої освіти:**

Гейвах.Г.М.

**Керівник роботи:**

**д. психол. н., проф.**

Лосієвська О. Г

## РЕФЕРАТ

Текст – 68 с., рис. – 6, табл. – 8, літератури – 79 дж., додатків – 3

В кваліфікаційній роботі представлено теоретично-методологічні основи вивчення соціально-психологічні особливості подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій

Розглянуто поняття стрес, емоційний стрес, охарактеризовано соціально-психологічні особливості подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти

Проведено констатувальний експеримент дослідження соціально-психологічні особливості подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій.

Експериментально розглянуто особливості подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання наслідків емоційного стресу. Оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.

Ключові слова: ВІЙНА, ВОЄННИЙ СТАН, ДЕПРЕСІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС, ЗДОБУВАЧ ОСВІТИ, ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС, РЕАКЦІЯ НА СТРЕС, СТАН СТРЕСУ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ</b> .....	12
1.1. Аналіз літератури за проблемою вивчення наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій у вітчизняній та зарубіжній психології .....	12
1.2. Соціально – психологічна характеристика здобувачів вищої освіти. ....	23
1.3. Складові компоненти емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій .....	29
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1</b> .....	34
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ</b> .....	35
2.1. Соціально - психологічна характеристика психологічних особливостей подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій .....	35
2.2. Дослідження психологічних особливостей подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій .....	40
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту .....	43
<b>ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ</b> .....	48
<b>РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАСЛІДКИ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ</b> .....	50
3.1. Теоретико – методологічні засади розробки соціально - психологічного тренінгу .....	50
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій .....	52
3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента .....	60
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3</b> .....	62
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	68
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	71
<b>ДОДАТКИ</b> .....	79

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Ніколи українці не думали, що у 21 столітті вони пізнають на собі слово «війна». 24 лютого, життя змінилося на до і після. Діти, батьки, брати, сестри пізнали на собі, тяжку долю розлуки. Яку ніхто не міг передбачити. Багато наших співвітчизників, виїхали за кордон. Але нажаль є кордон і в середині нашої держави. Багато студентів виїхали із окупованої території, а батьки через певних умов залишилися там. Дехто виїжджав з думкою, що скоро повернеться, а повертатися вже нікуди.

Повномасштабне вторгнення внесли великі зміни і в освітньому процесі. Нажаль ворог знищив не один навчальний заклад. Більше студенти не зайдуть в свої аудиторії, не запізняться на пари і можливо не побачать ніколи своїх одногрупників. Дистанційне навчання стало більш звичним, аніж раніше. Побачити викладача стало можливим тільки онлайн.

Звичайно з нового навчального року почали виходити на навчання очно. Але не всі студенти можуть поглинути у звичний їм навчальний процес. Повітряні тривоги нагадують кожного разу, що ми знаходимося в небезпеці. Та якби не склалося життя, зупинятися не потрібно.

Освітній процес змінюється, не тільки звичними для нас формами викладання, але й відношенням до здобувачів вищої освіти. Сучасні психологи як можна глибше поглинають у процес психологічно емоційного стану студентів. Все більше вивчається вплив на особливості подолання наслідків емоційного стресу. З початком повномасштабного російського вторгнення Україна зіткнулася з кризовими подіями, які важко передбачити та пережити, і потреба в психосоціальній підтримці значно зросла. Багато людей втратили родичів і домівки, були розлучені з близькими або змушені покинути свої домівки, зазнали обстрілів і тимчасової окупації.

Як і багато років тому, коли всесвітньо відомий вчений Г. Сельє заснував вчення про стрес, так і повсякчас у науковій літературі досі немає більш відомого і водночас більш спірного наукового терміну, ніж «стрес».

Неоднозначність розуміння природи стресу призвела до розбіжностей у поглядах на його природу.

Іншими словами, Г.Сельє відкрив неспецифічну (тобто непов'язану з конкретною причиною), універсальну або загальну реакцію організму на зовнішні впливи (в тому числі патологічні). Г.Сельє спочатку назвав це "загальним адаптаційним синдромом", а згодом перейменував на "стрес".

Р.Лазарус зазначив, що різні уявлення про природу стресу, його теорії та моделі значною мірою майже завжди суперечливі. Усталеної термінології в цій галузі немає. Вивчення стресу є об'єктом досліджень у багатьох наукових дисциплінах, таких як психологія, медицина, нейробіологія, соціологія та інші. Низка вчених внесли вагомий вклад у розуміння стресу та його впливу на організм та психіку.

У вітчизняній психології деякі вчені пов'язували поняття стресу з поняттям напруження В.А. Ганзен, Л.Лейзел. Стрес як процес, що призводить до психічних відхилень, Г. Сельє, канадський фізіолог та ендокринолог, який вперше ввів термін "стрес" і досліджував його фізіологічні впливи. Р.Лазарус, американський психолог, який вніс важливий вклад у розуміння емоційного стресу та виклав концепцію когнітивного оцінювання стресу. Р.Сапольські біолог та нейробіолог, який спеціалізується на вивченні стресу та його впливу на організм. Б.Бетельхайм австрійський психолог та психіатр, який досліджував емоційний стрес та вплив психічних травм на дитинство. Ш.Коен американський психолог, який вивчав взаємозв'язок між стресом та імунітетом, зокрема, його вплив на схильність до захворювань. С.Девідсон американська психологиня, яка спеціалізується на вивченні емоційної інтелігенції та стресу в робочому середовищі.

Б.Майерс-Перрі психологиня, яка досліджує вплив стресу та травматичних подій на розвиток та психічне здоров'я.



Це лише декілька прикладів вчених, які активно займаються вивченням емоційного стресу. Ця область досліджень є широкою та має внесок від багатьох вчених різних наукових напрямків.

**Об'єкт дослідження** – подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – особливості подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні особливості подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми, наявні у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі.

2. Теоретично визначити дослідженні особливості подолання наслідків емоційного стресу.

3. Експериментально дослідити вплив соціально-психологічних особливостей подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій.

4. На основі результатів констатувального експерименту розробити та впровадити програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти.

5. Провести аналіз результатів формувального експерименту та оцінити ефективність корекційних заходів.

**Методологічну і теоретичну основу дослідження** становлять створення концепції стресу канадський учений Г.Сельє, реакція організму на стрес Уолтер Кенон. Представники гештальтпсихології К. Левін, Ф. Перлз пояснюють стрес як емоційну реакцію на складну ситуацію. Екзистенційного підходу вплив стресу розглядається як особиста беззахисність А. Камю, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс. Р.Лазарус описує свій підхід як когнітивну теорію управління емоціями та стресом. Інформаційна концепція стресу, розроблена Горовіцем.

За визначенням В.В.Синявського, стрес — це стан максимального психічного напруження. теоретичні моделі стресу вивчали (Т.Вайтц, Х.Вольф, Б.Доренвенд, В.Роттенберг, Г.Сельє), психоемоційне перевантаження У. Фрей проблеми вивчення суб'єкта, що стикається із ситуаціями стресу, особлива увага при цьому приділяється копінгу (І.Аршава, Л.Анциферова, В.Бодров, Л.Дика, О.Ісаєва, Е.Носенко, Н.Родіна), теорії копінгу (С.Гобфолл, К.Карвер, Р.Лазарус, С.Фолкман, М.Шеєр та ін.).

**Методи (методики) дослідження:**

- теоретичні – аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури;
- емпіричні – психолого-педагогічний констатувальний та формувальний експеримент, опитування, тестування, психодіагностичні методики:
  - «Тест: швидка діагностика психологічного стану»;
  - «Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» (адаптований Продун Т.В.)»»;
  - «Шкала психологічного дистресу Кесслера».
- методи математичної обробки даних з подальшою їх якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

**Наукова новизна дослідження полягає у:**

- поглибленні знань щодо особливостей подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій;
- виявленні впливу наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій;
- описі наслідків подання емоційного стресу під час війни.

**Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні уявлень про вплив емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій.**

**Практичне значення дослідження полягає в експериментальному дослідженні впливу емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій. Матеріали кваліфікаційної роботи можна використовувати для**

створення корекційно-розвивальних програм, соціально-психологічних тренінгів.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

### **1.1. Аналіз літератури за проблемою вивчення наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій у вітчизняній та зарубіжній психології**

Теоретико-методологічний аналіз емоційного стресу у здобувачах вищої освіти під час військових дій включає в себе розгляд теоретичних підходів, які починають сутність емоційного стресу, а також методологію, за допомогою якої можна досліджувати це явище серед студентів під час військових конфліктів.

Початок створення концепції стресу поклав канадський учений Г. Сельє. Він узагальнив поняття стресу, що змусило вчених переглянути загальноновизнані погляди на взаємодію людини з оточуючим середовищем. Виявилось, що поряд зі специфічними відповідями організму на той чи інший вплив, мають місце загальні реакції, пов'язані з активністю гормональної системи. Учений дійшов висновку про існування загального адаптаційного синдрому, який готує організм до зустрічі зі зміненими умовами середовища. Головну роль у цьому синдромі відіграє стрес. Г. Сельє визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу [36].

Сьогодні багато дослідників вважають, що фізіологічна реакція людини визначається не тільки наявністю стресорів, а й психологічним впливом стресорів на людину [3].

Пізніше це визначення було доповнено і психологічний стрес стали розглядати як процес, за допомогою якого індивід враховує вимоги середовища і приймає рішення, виходячи з його ресурсів і можливості вирішення проблемної ситуації, що виникає. Люди по-різному реагують на стресові ситуації. Сучасні психологічні дослідження стресу завжди намагаються вписати це поняття в традиційні психологічні питання та термінологію [18].

Найбільшою загрозою психологічному здоров'ю людини є стрес. Хтось говорить про нього, жаліючись на інциденти з прискіпливим керівництвом або нестерпними сусідами, ще хтось розуміє під стресом гострі фізіологічні реакції (тиснення у грудях, головний біль, печія тощо), спровоковані такими ситуаціями, а для когось стрес – це причина серйозних захворювань, зокрема виразки шлунка або інфаркту, викликаних багаторазовим повторенням стресових моментів [28].

Розмите, багатозначне тлумачення цього терміну виникло відразу ж після його введення в науковий лексикон. Зробив це канадський дослідник з угорськими коренями Ганс Сельє [1].

Ще студентом-медиком він помітив, що багато захворювань у людей починаються однаково: кволість, висока температура, втрата апетиту, ломота і болі в суглобах, головний біль... є вихідним початком різних інфекційних захворювань. Експерименти підтвердили правоту молодого вченого. За словами самого Сельє, пацієнти «мають хворий вигляд», нащо б вони не хворіли [4].

Продовживши свої пошуки вже в статусі дипломованого дослідника, Г.Сельє переконався, що незалежно від природи шкідливого впливу, хай то жар, холод, отруєння чи інші торттури, яким учені піддають лабораторних тварин заради науки, в останніх виявляються ті самі фізіологічні реакції (зменшення тимусу, збільшення кори надниркових залоз і поява крововиливів і виразок у слизовій оболонці шлунково-кишкового тракту), які призводять зрештою до серйозних патологій [43].

Іншими словами, Г.Сельє виявив неспецифічну (тобто не пов'язану з конкретною причиною), універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін. Її-то він і назвав спочатку «загальним адаптаційним синдромом», а потім перейменував на «стрес» [49].

Зауважимо, що фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи до Ганса Сельє вивчали сотні дослідників, не

називаючи їх «стресом». Треба сказати, що на той час медична наука тільки з'ясувала, що більшість хвороб викликають якісь специфічні збудники – особливі різновиди бактерій або вірусів [15].

Стреси підривають наш імунітет, роблять нас уразливими до інфекцій. До далеко не повного списку патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи і як наслідок вразливість до різноманітних інфекцій, починаючи з банальних застуди та герпесу й закінчуючи такими як деякі форми раку, аутоімунні захворювання, на кшталт ревматоїдного артрити або розсіяного склерозу [38].

Стрес нерідко викликає шкірні реакції (висип, сверблячку, різноманітні дерматити тощо), порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби [2].

Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Навіть одиничний супер гострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті. Набагато типовішою, є ситуація, коли людина занедужує в результаті одночасного впливу кількох стресових подій [5].

Наприклад: захист магістерської ось-ось, а тут ще й заплановане весілля розладналося. У результаті — дуже важкий грип. Саме впливом хронічного стресу, зокрема, пояснюється відомий зв'язок між соціальним класом і тривалістю життя: багаті й освічені, в середньому, живуть довше й здоровіше, ніж бідні й малограмотні. Спочатку, поняття стресу виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив [11].

В 1932 році психолог Уолтер Кенон вперше описав реакцію організму на стрес, яку назвав «реакцією боротьби або втечі», що означає фізіологічна реакція, що виникає у відповідь на небезпечну подію, фізичну травму або загрозу для життя. Він розглядав організм людини як саморегулюючу систему при провідній ролі вегетативної нервової системи. Але його основні наукові

роботи присвячені фізіології нервової системи. Відкрив концепцію про симпатоадреналову систему та відкрив роль адреналіну. Був одним із засновників учення про гомеостаз, про який написав у праці «Мудрість тіла» (1939) [58].

Р. Лазарус із цією метою вводить поняття про психологічний стрес, що, на відміну від фізіологічної високостереотипізованої стресової реакції на загрозу, є реакцією, опосередкованою оцінкою погрози і захисних процесів. Р.Лазарус визначав психологічний стрес як комплексну реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом [53].

Щоб пояснити стрес, Р.Лазарус і його колеги розробили модель з динамічних процесів, в основі яких лежать різні типи когнітивних оцінок, емоцій і процесів для проактивного подолання тригерів стресу. На ранніх етапах розробки моделі емоції розглядалися лише як явище, що супроводжує досліджувані процеси, але пізніше емоціям було надано більш високий статус. Ось чому Лазарус описує свій підхід як когнітивну теорію управління емоціями та стресом [31].

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес — це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу [60].

Стрес — це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях: - по-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор» [52].

По-друге, стрес може належати до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги та збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції та процеси подолання, що відбуваються в самій людині [7].

Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу [64].

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів із подолання цього стану [61].

Поняття стрес давно цікавить вчених. Самі ознаки захворювання від стресу, лікарі відзначали ще починаючи з давнини. Внаслідок нестерпних умов праці та нелюдської експлуатації медики виявляли у робочих поширення подібних хворобливих станів, таких як підвищена стомлюваність, слабкість, дратівливість, нестерпність шуму, розлад сну [21].

Інформаційна концепція стресу, розроблена Горовіцем, є спробою синтезу когнітивної, психоаналітичної і психофізіологічної моделей. Стрес викликає масив внутрішньої і зовнішньої інформації, основна частина якої не може бути узгоджена з когнітивними схемами. Відбувається інформаційне перенавантаження [16].

Неопрацьована інформація переводиться зі свідомості в несвідоме, але зберігається в активній формі. Відповідно принципу уникання болю, людина прагне зберегти інформацію в несвідомій формі, але відповідно тенденції до завершення, з часом травматична інформація стає свідомою як частина процесу інформаційної обробки [19].

По завершенню інформаційної обробки досвід стає інтегрованим, травма більше не зберігається в активному стані. У межах екзистенційного підходу вплив стресу розглядається як особиста беззахисність, загроза існуванню людини, яка залежить від рівня визнання особистості іншими людьми, від їх оцінювальних ставлень [59].

Представники гештальтпсихології К. Левін, Ф. Перлз пояснюють стрес як стан утрудненого дихання у людини, коли збудження блокується в результаті емоційної реакції на складну ситуацію ведмедя, викликаній неповним «жестом» [9].

За визначенням психологічного словника Синявського В.В., стрес — це стан максимального психічного напруження, що виникає у людини в процесі



діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і довготривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища [8].

За визначенням сучасного тлумачного психологічного словника, стрес (англ. stress — напруження) — це стан напруженості, сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів), таких як: холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо [21].

Дж. Еверіл слідом за С. Селсом вважає сутністю стресової ситуації втрату контролю, тобто відсутність адекватної даній ситуації реакції при значущості для індивіда наслідків відмови від реагування. П. Фрес пропонує називати стресом особливий вид емоціогенних ситуацій, а саме «вживати цей термін стосовно ситуацій, які повторюються, і у яких можуть з'явитися порушення адаптації» [63].

Останнім часом усе більшого значення надається психологічним аспектам стресу, зокрема життєвій значимості події, включаючи ставлення особистості до загрозової ситуації з урахуванням моральних цінностей, релігійного й ідеологічного світогляду. Слід зазначити, що в якості «загрозового» можуть сприйматися не тільки реальні стресові обставини, але і їхні символи або уявлювана ситуація, а також усвідомлення відсутності готових програм діяльності в даній ситуації [71].

Травматичний характер визначеної події залежить від того змісту, що він має для особистості. Іншими словами, те, як людина сприймає загрозову небезпеку, «переробляє її», важливіше за саму небезпеку. Так, німецькі психологи К. Гринкер і В. Спигель стверджують, що кожна людина володіє своєю індивідуальною особливістю опановувати кризову ситуацію. Внутрішні конфлікти знижують здатність переносити кризу. У кожної людини є свій «граничний рівень» стресу [56].

Таким чином не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, що оцінюється як загрозна, яка порушує адаптацію, контроль перешкоджає самоактуалізації. «Навряд чи хто-небудь думає, – зауважує Р.С. Разумов, – що будь-яка м'язова напруга повинна з'явитися для організму стресовим агентом. Спокійну прогулянку... ніхто не сприймає як стресову ситуацію» [14].

Вітчизняними вченими написано багато робіт із психофізіології та психології, у яких значна увага приділяється проблемі стресів. Поняття стресу деякі вчені пов'язували з поняттям напруження. Так, В.А. Ганзен відносить відчуття напруження до загальних суб'єктивних характеристик стресу. В.М. Мясичев відзначав, що «будь-яка діяльність організму супроводжується напруженням, ступінь активності в діяльності являє собою ступінь напруження» [32].

Вчені вважають, що стрес викликає зміну активності в бік підвищення або зниження в порівнянні з рівнем, який підтримується при домінуючому (нормальному) інтенсивності мотивації даної особистості. В.М.Мясичев звернув увагу на те, що стрес не завжди проявляється у формі діяльності. Апатія також є можливою формою реакції на стрес [42].

Досліджуючи феномен стресу, Л.М. Аболін і Т.І. Аболіна вказують, що для об'єднання понять «стрес» і «напруження» немає достатніх підстав, оскільки психічні зриви на фазі шоку в стресі не завжди супроводжуються переживанням напруженості. Вони підкреслюють, що під психічним стресом слід розуміти не стан, а насамперед процес, який завжди призводить до будь-яких психічних відхилень [55].

Психічний стрес «як стан, у якому особистість виявляється в умовах, що перешкоджає її самоактуалізації» визначає Ю. С. Савенко [67].

Характер працездатності людини певним чином залежить від рівня її емоційної активності. Максимальну продуктивність, людина розвиває при середньому рівні емоційного порушення, у той час, як і надлишок емоцій, і їхня недостача призводять до зниження ефективності праці [35].

Для кожної роботи потрібен певний рівень стресу: для розумової роботи він менший, а для фізичної більший. Далеко не завжди існує необхідність мінімізувати рівень стресу, в деяких ситуаціях, навпаки, необхідно посилити його інтенсивність для мобілізації всіх сил організму для досягнення поставленої мети [5].

Крім слова «психологічний стрес», у вітчизняному психологічному колі, Крім того, в літературі використовується термін «емоційний стрес». У це поняття різні дослідники вкладають свій зміст, що ускладнює створення єдиного поняття психоемоційного стресу. У значенні терміна включає первинні емоційні та поведінкові реакції на екстремальні ситуації Вплив біологічного або соціального середовища та фізіологічні механізми, що стоять за цим [48].

Найчастіше під емоційним стресом розумілися негативні афективні переживання, що супроводжують стрес і призводять до несприятливих змін в організмі людини [34].

У склад терміну «емоційний стрес» входять як первинні емоційні та поведінкові реакції на екстремальний вплив біологічного і соціального середовища, так і фізіологічні механізми, які лежать у їхній основі. Найчастіше під емоційним стресом розуміють негативні афективні переживання, які супроводжують стрес та ведуть до неблагополучних змін в організмі людини [29].

Неочікувані та сильні благополучні зміни можуть викликати в організмі людини типові ознаки стресу. Відповідно під емоційним стресом розуміють широке коло психічних явищ як негативного, так і позитивного характеру. Основні хронічні поточні захворювання нашого часу виникають на фоні емоційного неблагополуччя, гострого чи хронічного стресу. Емоційні проблеми є найбільш важливою причиною втрати працездатності відносно з фізичними проблемами [17].

Не дивлячись на близькість понять «психологічного» та «емоційного» стресу є відмінності:

-емоційний стрес властивий не тільки людині, але й тваринам, в той час, як психологічний стрес має місце тільки у людини з її розвинутою психікою;

-емоційний стрес супроводжується вираженими емоційними реакціями, а у розвитку психологічного стресу є когнітивна складова (аналіз ситуації, оцінка присутніх ресурсів, побудова прогнозу подальших подій)

Термін «емоційний стрес» найчастіше використовується фізіологами, а термін «психологічний стрес» — психологами. Обидва ці види стресу мають загальну схему розвитку, включають в себе схожі нейрогуморальні механізми адаптивних реакцій в своєму розвитку, і як правило, проходять через три «класичні» стадії — тривоги, адаптації та виснаження. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні [29].

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення в належному темпі [12].

Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи. Більшість великих проблем ми переживаємо досить добре, а увагу слід звертати на менш драматичні стресори. Денна марнота, буденність, дріб'язкові життєві неприємності (погана погода, неухважний сусід, загублені ключі, щоденні поїздки на роботу у тролейбусі чи трамваї, підвищення цін) викликають хронічний стрес. Люди частіше здатні протистояти різкому і короткочасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні дріб'язкові конфлікти в сім'ї [10].

Г.Г. Аракелов вказує на особливу роль емоцій у генезі стресу, що визначається як стан тривоги, конфлікту, емоційного розладу, тобто такі, що розвиваються в людини, коли вона зіштовхується з реальними психологічно важкими ситуаціями, або вважає їх нерозв'язними. Учений стрес трактує як емоцію або викликаний нею стан у несприятливих умовах [40].

Потім була виявлена несподівана і сильна позитивна зміна. Це також викликає типові симптоми реакції на стрес в організмі; Таким чином, під емоційним стресом почали розуміти широке психологічне явище, що супроводжується явними неспецифічними змінами. Біохімічні, електрофізіологічні та інші фактори, пов'язані зі стресом (Kassil Г.І., Русалова Н.М.). Тривалість стресу. Найбільшу небезпеку викликають не сильні і короткі стреси, а тривалі, хоча і не такі сильні [16].

Короткочасний сильний стрес активізує людину, як би «трясе» її, після чого всі показники організму, як правило, повертаються в норму, а слабкий, але тривалий стрес викликає виснаження захисних сил і в першу чергу її імунної системи. Тривалість стресу важливіша, ніж його сила [34].

Чим довше діє стресор на людину, тим сильніше дистресорний розлад. Щоденні дрібні конфлікти і повсякденні неприємності більш згубно впливають на здоров'я, ніж сильний, але однократний стрес, викликаний більш значущою причиною. Наша генетична програма «Боротьба або Втеча» розрахована на декілька хвилин, максимум — годин інтенсивної діяльності, але навіть при слабкому стресі антистресорних гормонів не вистачить на тижні чи місяці переживань. Не можна доводити стреси до хронічної стадії, — потрібно намагатися розв'язувати проблеми, нехай навіть з максимальним напруженням сил, після чого необхідно забезпечити повноцінний відпочинок і відновити захисні сили організму [37].

Індивідуальна чутливість до стресу. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу — той рівень напруження, при якому ефективність діяльності підвищується (настає еустрес), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (наступає дистрес). Визначити «межі переходу» можна за об'єктивними чи суб'єктивними критеріями, для цього використовуються біохімічні, фізіологічні або поведінкові показники, тому досить важко дати просте і вичерпне визначення стресостійкості, яке охопило б всі аспекти життєдіяльності людини. В кожному організмі є два види адаптаційних резервів: поверхневі і глибокі [66].

При короткочасному (гострому) стресі відбувається мобілізація «поверхневих» резервів, а якщо їх недостатньо, то починається мобілізація більш ширших «глибоких» резервів адаптаційної енергії. Найбільша трудність у визначенні стресостійкості людини виникає при оцінці її реакцій на психологічні фактори [41].

До внутрішніх чинників з цього переліку належить третій чинник. Визначення еустрес чи дистрес у людині важливе для того, щоб жити і працювати ефективно і не на шкоду своєму здоров'ю [44].

Актуальність досліджень з вивчення механізмів і наслідків емоційного стресу підкреслюється практично усіма провідними спеціалістами, що працюють у цій області, незалежно від наукового напрямку (психіатрами, психологами, фізіологами). Так, А.М. Вейн писав, що «основні хронічні поточні захворювання нашого часу виникають на тлі емоційного неблагополуччя, гострого або хронічного емоційного стресу» [10].

У дослідженні, присвяченому особистій стійкості до стресу, Судаков К. В. «Формування на основі емоційного напруження Психосоматичні захворювання: неврози, хвороби серця, Артеріальна гіпертензія, виразкова хвороба шлунково-кишкового тракту, імунодефіциту, ендокринних захворювань і навіть пухлинних захворювань. Вчені вважають, що стресостійкість є особистісною якістю. Особистість виявляється в здатності ефективно долати психологічні та фізіологічні навантаження. Психологи зазначають, що в епоху науково-технічного прогресу людина часто опиняється в ситуаціях психоемоційного стресу, які порушують природні механізми саморегуляції, в результаті чого біологічні зміни в ритмі, гормонах організму та імунній функції та їхній вплив навантаження на генетичний апарат також становить загрозу для генофонду людини [16].

Досліджуючи роль особистісних характеристик у породженні психологічного стресу, В.А. Бодров підкреслював, що форма реакції на вплив стресу виникає під час безперервної взаємодії індивіда із ситуацією через

процеси ідентифікації та оцінки. Сигнали, вироблення стратегій поведінки тощо - особисті реакції цей процес важливий [17].

Саме тут і виявляються «природні» властивості нервової системи, її стійкість до інтенсивності і тривалості впливу, можливості бар'єра психічної адаптації, а також сформований індивідуальний стиль діяльності, наявність готових планів, програм і стратегій поведінки, психологічна надійність когнітивних процесів [13].

Л.А. Китаєв-Смик проводив соціально–психологічне дослідження стресу. Він зазначав, що під час тривалого стресу зміни в спілкуванні людей один з одним можуть і різко погіршуватися, і, навпаки, стати кращими. Учений виділяє конструктивні й негативні особливості стресової поведінки особистості в процесі спілкування [62].

## **1.2. Соціально – психологічна характеристика здобувачів вищої освіти.**

Соціально-психологічна характеристика здобувачів вищої освіти охоплює різноманітні аспекти їх особистості, соціальної взаємодії та самовизначення. Ось деякі ключові аспекти цієї характеристики:

1. Самовизначення та особистісний розвиток: самосвідомість: здобувачі вищої освіти переживають процес самосвідомості, визначаючи свої цілі, інтереси та цінності. Розвиток особистості: Вища освіта сприяє розвитку особистості, формує критичне мислення, творчість та аналітичні можливості.

2. Спілкування та соціальна взаємодія: групова динаміка: У студентському середовищі розвивається групова динаміка, взаємодія та соціальні навички. Студентська спільнота: Формування соціальних зв'язків університетської спільноти впливає на соціальний розвиток.

3. Стрес та психологічне благополуччя: навчальний стрес: Здобувачі вищої освіти можуть знати стрес внаслідок великого обсягу навчальних

завдань та високих вимог. Психологічне здоров'я: сприйняття психологічного благополуччя та управління стресом важливо для студентського життя.

4. Самоорганізація та управління часом: самостійність: Здобувачі вищої освіти повинні вміти самостійно організовувати свою навчальну та особисту діяльність. Управління часом: Навчання в університеті вимагає високого рівня управління часом та планування.

5. Мотивація та цілі: навчальна мотивація: розуміння мети отримання вищої освіти та її значущості для майбутньої кар'єри. Кар'єрні цілі: Формування уявлень про майбутні кар'єрні шляхи та професійні цілі.

Ця характеристика важлива для розуміння потреб та особливостей студентів, що може служити основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та розвитку вищої освіти.

Сьогодні проблема поведінки людини у складних життєвих ситуаціях набуває все більшої актуальності. Умови життя людини в сучасному суспільстві можна назвати екстремальними, що пов'язано з багатьма факторами. Терористична загроза, екологічні катастрофи, економічна та політична нестабільність належать до таких факторів. Тому сьогодні гостро стоїть питання, як вижити у складних життєвих ситуаціях і як підвищити свою витривалість, є дуже важливим.

Життя і діяльність людини в сучасних соціально-економічних умовах нерозривно життя і діяльність людини в сучасних соціально-економічних умовах нерозривно пов'язані з постійним впливом на неї несприятливих соціальних, професійних та інших чинників, що супроводжується виникненням різного роду складних життєвих ситуацій, в результаті яких у людини розвивається стрес у людини розвивається стрес [12].

У студентському середовищі стрес виникає під впливом труднощів, пов'язаних як з навчальним процесом, так і життєвими обставинами. В останні роки були отримані переконливі докази того, що складні життєві ситуації негативно впливають на фізичний і психічний стан студентів, будучи одним з



основних травмуючих факторів. У зв'язку з цим виникає необхідність формування у студентів навичок подолання труднощів.

Студентський вік є важливим етапом у подальшому розвитку особистості, як дорослої і самотійної людини. За цей період буде розкритий його потенціал, удосконалено інтелект, трансформована система ціннісних орієнтацій, сформовані нові соціальні норми, розвинені професійні здібності, пов'язані з оволодінням спеціальностями, спілкуванні з однолітками, входження у соціальну групу [33].

Студентська академічна спільнота, яка є першим і головним центром формування особистості майбутнього спеціаліста. Групи здобувачів вищої освіти — складне і різноманітне соціальне явище, що розвивається за об'єктивно існуючими законами, а саме законами спілкування. Сильна соціалізація впливає на особистості здобувачів вищої освіти з особливостями учнівського середовища та груп студентів, у тому числі з особливостями особистості та інших референтних груп. Групи проходять динамічний процес побудови, формування та зміни міжособистісних, емоційних та ділових стосунків, розподілу ролей у групі та номінації лідера. Всі ці групові процеси мають сильний вплив на особистість здобувача вищої освіти, на успішність його навчальної діяльності та професійного становлення його поведінка. Такі особливості студентської групи, як однорідність вікового складу (різниця у віці зазвичай не більше 5 років), зумовлює вікове схожість інтересів, цілей, психологічних особливостей, сприяє згуртуванню групи. Основний вид діяльності студентської групи — вчення, а фактори навчального згуртування слабші, ніж виробничі, тому часом згуртований колектив не складається: кожен сам собою [12].

Прояв якостей мовлення у процесі діяльності утворюють таку стійку структуру, яка спроможна регулювати особистісне ставлення студентів до ролі мовленнєвої діяльності, характеризують різний рівень готовності особистості майбутнього вчителя до професійної мовленнєвої діяльності і проявляються у свідомому, індивідуальному позитивному сприйнятті [47].

Разом із розквітом психічних функцій цього віку притаманна нестійкість особистісних структур. Образи власного «Я» є складними і неоднозначними, серед них: реальне «Я» (яким бачить собі студент у цей момент), динамічне «Я» (яким намагається бути), ідеальне «Я» (яким повинен бути на підставі засвоєних моральних принципів) ) і низка інших уявних, нерідко фантастичних власних образів. Для студентського віку характерною є активізація самопізнання та подальшого формування самооцінки [51].

Соціодинамічний процес розвитку суспільства регламентує культурні норми, які людина засвоює через виховання. У ході сприйняття та переробки інформації, що надходить у людини, формується гендерна ідентичність, що виявляється в поведінці та виконанні гендерної ролі. У міру дорослішання індивід, перетворюючись на особистість, що виявляє накопичений досвід у життєдіяльності і може трансформувати моральні норми та цінності суспільства, що призведе до модифікації громадської думки [54].

Відомо, що в більшості культур психологічне середовище для обох статей відрізняється і ці відмінності можуть по-різному проводити вибір майбутньої професії [12].

Формування сприятливого соціально-психо-логічного клімату вимагає розуміння внутрішнього стану здобувачів вищої освіти, їхньої емоційності, настрою, душевних переживань, стосунків одного з одним. Створення некон-фліктного освітнього середовища є результатом об'єктивних можливостей утримання методів, прийомів, засобів, організаційних форм конфлік-тологічної діяльності, що забезпечують вирішення поставленої мети та завдань [68].

Студентство визначають як своєрідну мобільну групу, метою діяльності якої є засвоєння за спеціально організованою програмою соціально-професійних ролей, підготовка до виконання важливих соціальних функцій: професійних, культурологічних, громадсько-політичних, сімейних тощо.

Головними напрямками життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне зростання й самоствердження, розвиток

інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне, фізичне самовдосконалення. Студент вищого навчального закладу - це молода людина, яка характеризується професійною спрямованістю, готується до висококваліфікованого виконання функцій фахівця в певній професійній галузі [50].

Студентський вік припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості. В цей час закінчується фізичне дозрівання організму, набувається та ступінь духовної зрілості, яка дозволяє самостійно вирішувати питання вибору професії, участі у виробничій праці після закінчення школи чи вузу. В юності різко активізується ціннісно-орієнтаційна діяльність. Чи йде мова про пізнання власних якостей, чи засвоєння нових знань, чи про відношення зі старшими та однолітками, юнак особливо занепокоєний їхньою оцінкою і намагається будувати свою поведінку на основі свідомо обраних або засвоєних критеріїв і норм [46].

Юність, як стверджує Р.Лазарус, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини, найсприятливішим для завершення формування особистості та утвердження її психофізичних сил. У ході лонгітюдного дослідження було встановлено, що на студентський вік припадає найвища можливість розвитку інтелектуального комплексу, сенсорних процесів і сприймання, загальної реактивності й нейрон-динаміки, найбільша пластичність в утворенні складних психомоторних і інших навичок [59].

В такому віці проявляється найвища швидкість оперативної пам'яті й переключення уваги, здатність до розв'язання вербально-логічних задач тощо. Це "золота пора" людини щодо високого розвитку комплексу функціональних рівнів, досягнення найвищих результатів, які ґрунтуються на всіх попередніх процесах її біологічного, психологічного та соціального розвитку [72].

Слід зазначити, що особистість студентів розвивається і розвивається в процесі навчання.

Навіть у першокурсників перед закінченням школи з'являються нові якісні риси: підвищується самооцінка: «Я студент, а не студент»; численні інтереси до різних галузей знань; нове в особистих поглядах на представників протилежної статі; відносно більшу особисту свободу і більшу незалежність від батьків.

Студенти першого курсу більш охоче, ніж студенти інших курсів, беруть участь в різнобічній громадській діяльності. Вони більше піддаються впливу викладачів і громадських організацій, їм легше доручити будь-яку справу, з них легше вимагати. На другому курсі студенти вже адаптуються до нових вузівських обставин. Вони стають більш практичними в розподілі часу і стипендії, відчувають більшу самостійність і, водночас, відповідальність, більше замислюються над спеціальністю тощо [12].

Учень як особистість характеризується найбільш позитивним розвитком морально-естетичних почуттів, повною підготовленістю та стабілізацією особистості.

Особливо важливо, що це етап засвоєння всіх соціальних ролей дорослої людини: громадянських, соціально-політичних, професійних, статевих, гендерних, сімейних, ролей батька, матері та інших.

Цей вік пов'язаний з початком «економічної діяльності», під якою демографи розуміють вступ людини в самостійну виробничу діяльність, початок професійної біографії, заснування сімейної сім'ї і вирішення пов'язаних з цим фінансово-економічних питань.

У складних сучасних соціально-економічних умовах багато студентів змушені поєднувати навчання з трудовою діяльністю, яка є для них не стільки засобом самоствердження й самореалізації, скільки джерелом засобів існування. У студентів спостерігається, з одного боку, перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, з іншого, - інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією [22].

Проте студентський вік також характеризується тим фактом, що не всі студенти повністю усвідомлюють величезні можливості, необхідні для

досягнення оптимального розвитку в моральній, інтелектуальній та фізичній сферах. Це пояснюється як тим, що здатність до свідомої саморегуляції поведінки у віці 17-19 років ще не повністю розвинута, так і внутрішньою ілюзією, що розвиток цієї здатності триватиме «вічно», що краще життя ще попереду, а тому все, про що мрієш, легко здійснити [25].

Проявом цього, зокрема, є те, що окремі студенти навчаються від "сесії до сесії", не проявляють особливої активності в навчанні, не мають потреби в самоосвіті й самовдосконаленні, їхня увага в основному зосереджується на гедоністичних захопленнях [12].

### **1.3. Складові компоненти емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій**

Стрес – це відповідь організму на певну психологічну ситуацію. Динаміка стресу: стан тривоги, бо-ротьба організму зі стресом та його причинами. Рівень стресостійкості кожної людини різний, змінний упродовж життя і залежить від багатьох причин. Висока стресостійкість – більші навантаження можна витримати. А отже, і можливість життєвих досягнень вища. Стресостійкість вивчають у двох площинах за природою походження, а саме: як генетично успадковану здатність людини протидіяти впливу негативних чинників і як властивість, розвинену впродовж життя [39].

Емоційний стрес у здобувачів вищої освіти під час військових дій може бути складним явищем, яке включає різні стресові компоненти та аспекти. Основні складові компоненти *емоційного стресу* в таких ситуаціях включають:

1. Травматичні події: пряма участь у конфлікті чи його свідок, здобувачі вищої освіти можуть пережити стрес внаслідок травматичних подій, таких як бойові дії, обстріли, терористичні атаки тощо.

2. Втрати та ризику: втрати людей та матеріальних цінностей, військові конфлікти можуть спричинити втрату близьких, руйнацію майна, що призвело

до глибокого переживання горя та страху. Ризик для особистої безпеки: наявність загрози життю та здоров'ю студентів під час військових дій.

3. Неопануваність та невизначеність: неопануваність ситуації: військові конфлікти можуть створити ситуацію, яку студенти не можуть контролювати, що викликає відчуття безпорадності та стресу. Невизначеність майбутнього: невизначені перспективи щодо подальшого розвитку та навчання.

4. Соціальна ізоляція та втрата підтримки: втрата зв'язків та соціальна ізоляція: військові події можуть призвести до втрати контактів з рідними та друзями, що збільшує відчуття самотності та страху. Втрата підтримки в університетському середовищі: Втрата можливості отримати підтримку від університетської спільноти.

5. Психологічні реакції: страх та тривога: Наявність небезпеки може викликати велику тривогу та страх, впливаючи на психічний стан студентів. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): у деяких студентів можуть розвинути симптоми ПТСР внаслідок травматичних вражень.

6. Втрата концентрації та зниження навчальної продуктивності: вплив стресу на навчання: емоційний стрес може вплинути на здатність студентів концентруватися, вивчити новий матеріал та успішно виконати навчальні завдання. Розуміння цих складових робіт розробити програми психологічної підтримки для студентів під час військових дій та створити створене сприятливе середовище для їх емоційного благополуччя та навчання.

Складовими емоційного стресу студентів під час військових дій;

Фізичні компоненти: - вони включають в себе вплив стресу на організм, так само, як екстремальний голод або відсутність апетиту, проблеми зі сном, втома, головний біль, напруга м'язів, а також збільшення частоти серцевих скорочень і кров'яного тиску [26].

Емоційні компоненти: - ці включають ефекти стрес на настрій, такі як тривога, страх, печаль, горе, безпорадність, гнів, розчарування, дратівливість, апатія та емоційне оніміння [26].

Когнітивні компоненти: - вони включають вплив стресу на психічні процеси, такі як концепції, концентрація, пам'ять, прийняття рішень, вирішення проблем і навчання. Стрес може погіршити когнітивну продуктивність, зменшивши здатність фокусуватися, переглядати інформацію, ясно мислити і робити раціональний вибір [53].

Допоміжні компоненти: - вони включають вплив стресу на дії та реакції, такі як агресія, дезактивація, ізоляція, уникнення, зловживання психоактивними речовинами та ризикова поведінка. Стрес може змінювати поведінкові моделі, одночасно збільшуючи життєвий порядок, займаючись дезадаптивним копіюванням стратегій, оскільки уникає, заперечує або ігнорує стресори. Ці емоційні компоненти стресу можуть змінюватися залежно від типу, інтенсивності, тривалості та прискорених стресорів, а також особистих характеристик, ресурсів та навичок подолання студентів. Там важливо для природи стресу, який відчувають студенти під час військових операцій, і стійкість їх когнітивного функціонування до стресу. Подібними способами сприяння когнітивній стійкості студентів під час військових дій є підготовка [54].

Це додаткова підготовка для студентів з реальною та важливою підготовкою, освітою та інформацією про стресори та очікувані когнітивні та емоційні реакції, а також стратегії та ресурси, доступні для них. Управління може допомогти студентам передбачати, планувати та репетирувати стресові ситуації, а також скасувати невизначеність, страх та тривогу [57].

У сучасних умовах військового стану проблема формування стресостійкості набуває особливої гостроти й актуальності. З одного боку, військові дії, в які станом на теперішній час занурена уся територія України, мають колосальний стресогенний потенціал, що пов'язаний як з погіршенням умов життєдіяльності, негативними змінами звичного укладу життя, так і з усвідомленням постійної загрози та небезпеки для життя і здоров'я (як свого, так і найближчого оточення). Все це зумовлює необхідність прийняття неординарних рішень, готовність докладати неабиякі зусилля, щоб

мінімізувати загрозу, виклик, втрату або збитки, що можливо тільки за умови збереження тверезої оцінки ситуації та емоційного самовладання. З іншого боку бойові дії не звільняють цивільне населення від повсякденних обов'язків та завдань (професійних, виробничих, навчальних та ін.), що мають виконуватись не тільки якісно, але і з посиленою мобілізацією усіх наявних у людини ресурсів. Не виключенням є і здобувачі вищої освіти, які не дивлячись на вируючий військовий конфлікт, мають не зупинятись у здійсненні навчально-пізнавальної діяльності, що у теперішніх умовах вимагає високого рівня сформованості у них стресостійкості. Необхідно особливо підкреслити, що держава покладає великі надії на майбутніх фахівців з вищою педагогічною освітою у дискурсі швидкого відновлення мирного життя після закінчення війни [19].

На думку М. Хуторної важливим психологічним чинником та показником стійкості студента до стресу є рівень його самооцінки. Так, занижена самооцінка впливає на процес когнітивного оцінювання наявної стресогенної ситуації негативним чином, як би оголюючи слабкість особистості, знижуючи необхідний рівень самоповаги та негативно впливаючи на запуск антистресових стратегій. Самооцінка пов'язана з локусом контролю, за допомогою якого особистість атрибує причинність та відповідальність за результати своєї та чужої діяльності. Багато дослідників цієї характеристики підкреслюють велику стресостійкість осіб із внутрішнім локусом контролю. Інтерналі більш впевнені в собі, спокійні, доброзичливі, а екстерналів відрізняють підвищена тривожність, стурбованість, менша толерантність до інших і підвищена агресивність, конформність, менша соціальна активність. Все це природним чином пов'язане з їхньою позицією щодо залежності від зовнішніх обставин та труднощами в управлінні своїми життєвими справами [22].

Часто в студентів, які відчувають значні інтелектуальні або ж емоційні навантаження, помітне негативне ставлення до навчання. І головна причина цього – зниження рівня їхньої стресостійкості в навчальній діяльності, що



виражається порушеннями когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер діяльності [5].

Стрес, який переживають студенти, негативно впливає на їхнє навчання і знижує академічну успішність. Зі свого боку, негативна успішність створює дискомфорт, результатом чого загальний стрес тільки посилюється і збільшується. Також величезний вплив для студентів створюють проблеми пов'язані з фінансами, місцем проживання, безпекою. Стрес можуть спричинити фактори, що пов'язані з роботою і діяльністю або з подіями особистого життя індивідуума [7].

Організаційні чинники; перенавантаження або навпаки надто малі робочі навантаження; конфлікт ролей – виникає тоді, коли до працівника ставлять суперечливі вимоги або коли працівник невпевнений у тому, що від нього очікують; нецікава праця, або недостатні фізичні умови (відхилення в температурі приміщення, недостатнє освітленість або надмірний шум); погані канали обміну інформацією. Чинники особистого життя. Різні приватні події в житті також можуть бути причиною стресу [25].

Позитивні життєві події, наприклад, підвищення по службі або значне збільшення доходу, також можуть викликати такий самий або навіть більший стрес [1].

Для студентів ЗВО можуть бути такі проблеми і труднощі: недостатня кількість сну; нездані під час навчання і незахищені лабораторні роботи; велика кількість пропусків із якого-небудь предмету; погана успішність із певної дисципліни;• перевантаження робочого часу студента; непорозуміння (може виникнути через відмінності між нормами неформальної групи і викладача); пропоновані студентові роботи; незадовільні умови проживання чи праці (температура приміщення, слабке освітлення, шум тощо).

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Вивчення емоційного стану у студентів під час воєнних подій є важливим стресовим завданням, після чого ця категорія населення може бути особливо вразливою та підданою значному психологічному та емоційному тиску.

Емоційний стрес у здобувачів вищої освіти під час військових дій може бути складним явищем, яке включає різні стресові компоненти та аспекти.

Стрес у студентів проявляється переважно на психологічному рівні: зниження працездатності, погана концентрація, пригнічений настрій, депресія. Значна кількість студентів стикається зі стресовими ситуаціями. Вони не завжди знають, як вийти з непередбачуваної ситуації, відчувають тривогу і тому потребують підвищення рівня стійкості до стресу.

Тому вчителі та адміністратори можуть допомогти подолати стресові ситуації та боротися зі стресом. Під час стресу, викликаного життєвими умовами, студенти повинні змінити свою поведінку, думки та емоції, щоб стати більш позитивними. Щоб зберегти психологічне здоров'я, необхідно мати високу стресостійкість.

Стрес – це функціональний стан організму, що виникає під впливом несприятливих впливів (стресових факторів) значної сили або тривалості, складна фізіологічна реакція якого є сукупністю пристосувальних реакцій організму, що мають загальнозахисний характер. Зі стресом тісно пов'язані фізіологічні та психологічні механізми.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ**

### **2.1. Соціально - психологічна характеристика психологічних особливостей подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій**

Високий рівень стресу, що виникає внаслідок військових дій, має значний вплив на психологічний стан осіб, зокрема на студентів, які знаходяться в стадії активного здобуття вищої освіти. Сприйняття загрози особистій безпеці, втрата близьких, а також переривання звичного навчання може призвести до емоційного стресу, впливаючи на різні аспекти їхнього життя.

Воєнний стан — це особливий правовий режим, що вводять у країні або в окремих її місцевостях у випадку збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності, її територіальній цілісності [28].

Воєнний стан є особливим режимом, що застосовується в країні у випадку загрози національній безпеці або загрози порушення конституційного ладу. Його запровадження передбачає тимчасове обмеження деяких прав і свобод громадян, а також надання додаткових повноважень військовим та цивільним органам влади [29].

Соціально-психологічна характеристика психологічних особливостей подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій може бути розглянута з різних поглядів. Нижче наведено кілька аспектів цієї характеристики:

Соціальна підтримка: роль родини, друзів і колег. Здобувачі вищої освіти можуть досвіджувати підтримку від свого оточення. Якщо їх родина, друзі та колеги виявляють розуміння і підтримку, це може допомогти в подоланні емоційного стресу.

Групова динаміка університетська спільнота може виконувати ключову роль у вирішенні емоційних труднощів. Групова підтримка та взаємодопомога можуть сприяти зменшенню відчуття ізоляції та покращити психічне благополуччя.

Психологічні стратегії подолання: адаптаційні стратегії: здобувачі вищої освіти можуть розвивати стратегії адаптації, такі як прийняття нових реалій, зміна цінностей чи перегляд життєвих цілей.

Пошук психологічної допомоги: сприйняття важливості та доступ до психологічної допомоги може виявитися допоміжною стратегією в подоланні емоційного стресу.

Рефлексія та самосвідомість: розвиток самосвідомості: здобувачі вищої освіти можуть розвивати навички самоспостереження і самооцінки для кращого розуміння своїх емоцій та їх впливу на їхнє психічне становище.

Рефлексія над досвідом: регулярна рефлексія та аналіз власних відчуттів можуть допомагати в розвитку ефективних стратегій подолання емоційного стресу.

Емоційна компетентність: розвиток навичок управління емоціями: здобувачі вищої освіти можуть вивчати та розвивати навички емоційного інтелекту, щоб краще розуміти та керувати своїми емоціями в умовах стресу.

Саморегулювання: вміння самостійно контролювати свої емоції може бути важливим аспектом подолання емоційного стресу в умовах військових дій.

Ці аспекти соціально-психологічної характеристики можуть слугувати основою для розробки практичних програм та підходів до підтримки здобувачів вищої освіти під час військових дій.

Стрес — це складова людського буття. Людина народжується в стресовій ситуації та живе зі стресом. Він нікуди не зникає, люди або змінюють фактор стресу або змінюють ставлення до стресової ситуації. Будь-яка ситуація видається людиною за стрес [45].

Стрес в наш час стає прозивним, стає таким собі модним словом, який виправдовує поганий настрій. Людина каже: «Чому я? та чому на мою долю це спало?», «Чому я така нещаслива?» або «У мене стрес», тому що поганий настрій, або погода погана та багато інших висловів, які трактують у такий спосіб життєві труднощі. При цьому людина переконує себе, що все складається погано і підсилює тим самим негативний вплив стресу [57].

Стресогенним є не сама по собі життєва подія (зміна роботи, обмін житла, припинення стосунків та ін.), а пов'язана з цим втрата будь-якої життєвої позиції — втрата статусу, заробітку або влади, зміна звичних засобів праці, втрата самоповаги та інше. Кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою. Найчастіше, стрес викликають події неприємні, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю [8].

Ми відчуваємо стрес, коли потрапляємо в сумнівні або двозначні ситуації, коли переживаємо міжособистісні конфлікти. Та навіть у налагодженому повсякденному житті ми піддаємося впливу стресу набагато частіше, ніж нам це здається. Ми проспали, спізнилися, застрягли в пробці, наші плани зірвалися, нам не подзвонили, нас підвели. Всі ці дрібні й знайомі кожному побутові дрібниці викликають у нас певну фізіологічну реакцію: збудження, сухість у роті, прискорене серцебиття, тремтіння рук, кидання в піт. Нам стає важко зосередитися на чомусь, що не стосується пережитої події, думки про яку повертаються знову й знову. Іншими словами, ми переживаємо стрес [17].

Так, сучасні зміни і нестабільність в світі можуть призводити до того, що деякі люди змушені шукати нові можливості та безпеку за кордоном. Існують різні причини, чому люди можуть емігрувати, включаючи політичні конфлікти, економічні труднощі, пошук кращих умов життя або можливостей для освіти та кар'єрного зростання, але на сьогоднішній день причина є тільки одна і це війна на території України [69].

Саме тому, на жаль, деякі люди опинилися в регіонах з високим рівнем насильства та небезпеки. Вони стикаються з важкими життєвими умовами та потребують допомоги та підтримки. У той же час, багато людей продовжують жити своїми звичними життями незалежно від змін у світі. Вони розвиваються особисто і професійно, займаються сімейними та соціальними справами, будують взаємини і допомагають своїм знайомим. Тепер розглянемо особливості воєнного часу.

В умовах війни зростає потреба здобувачів вищої освіти у розвитку стресостійкості як передумови для вирішення життєвих проблем без шкоди для власного життя. Рівень стресостійкості залежить від здатності людини адекватно оцінювати ситуацію та власні можливості, самоконтролю, мотивації та вміння знаходити рішення, не потрапляючи в надзвичайну ситуацію. Крім того, стресостійкість здобувачів у період війни значною мірою залежить від підтримки сім'ї та психолого педагогічної допомоги, що має спрямовуватися на: розвиток емоційної стійкості усіх суб'єктів виховного процесу; планування та організації свого життя і досягнення життєвої мети; урахування досвіду виживання минулих поколінь в умовах війни; утворення власного досвіду подолання труднощів.

У період війни у здобувачів вищої освіти спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, емоційні перепади, істерики, надмірне збудження, стан ступору, страх тощо. Під впливом драматичних подій може втратитися здатність до співпереживання як захисна реакція психіки. Ті студенти, які перебувають у безпеці далеко від військових дій, відчують провину або комплекс того, хто вижив. Зважаючи на це, емоційна стійкість допомагає особистості справитися з негативним досвідом, який вона отримала, дозволяє пристосуватися до нових реалій та сприймати труднощі як тимчасові. Крім того, це здатність приймати рішення в умовах серйозних життєвих стресорів [7].

Емоційна стійкість поєднує фізичні (здоров'я, енергійність, витривалість), психологічні (самооцінка, саморегуляція, увага,

цілеспрямованість) та моральні характеристики (любов, партнерство, ідентичність). Підвищення рівня емоційної стійкості здійснюється за рахунок розвитку самосвідомості особистості, її самоконтролю, критичного мислення сили волі, рішучості та наполегливості, міжособистісних стосунків та комунікацій[32].

Психологічні особливості війни або воєнного стану можуть бути дуже складними і різноманітними, оскільки вони впливають на людей усіх груп і категорій. Ось деякі з них:

**Травма і стрес:** воєнний стан часто супроводжується насильством, руйнуванням та загрозою для життя. Люди, які переживають воєнні дії або перебувають під впливом воєнного стану, можуть бути психологічно травмовані. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і інші психологічні проблеми можуть виникати як наслідок цих досвідів.

**Страх і тривога:** воєнний стан зазвичай супроводжується постійною загрозою та неспокоєм. Люди живуть в стані тривоги і страху через можливість атак, бомбардувань або інших форм насильства. Це може призводити до хронічного стресу та впливати на психічне здоров'я.

**Втрата і розлука:** воєнний стан може призводити до втрати близьких людей, руйнування домівок і втрати стабільності. Ці втрати можуть супроводжуватися горем, трауром і відчуттям розлуки, що може впливати на психологічний стан людини.

**Гуманітарна криза і відсутність ресурсів:** воєнний стан може спричинити гуманітарну кризу, включаючи відсутність електроенергії, води, харчів та медичних послуг. Це може призводити до стресу, незадоволеності і боротьби за виживання.

**Нормалізація насильства і дезенситизація:** воєнний стан може призвести до нормалізації насильства і дезенситизації до нього. Люди можуть перестати реагувати на насильство і ставитися до нього як до частини їхнього повсякденного життя. Це може мати довготривалі ефекти на психологічне здоров'я і відносини.

- Відсутність безпеки і довіри: воєнний стан може порушити відчуття безпеки і довіри в суспільстві. Люди можуть почуватися незахищеними і відчувати ворожість та підозру до інших. Це може створювати напруженість та конфлікти в спільнотах [26].

## **2.2. Дослідження психологічних особливостей подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій**

В ході даної роботи щоб виявити психологічні особливості подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти були застосовані певні методики, такі як "Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» ( адаптований Продун Т.В.), Шкала психологічного стресу Кесслера , Тест: швидка діагностика психологічного стану [71,72,75]

У зв'язку з поширенням онлайн-навчання, особливо в умовах глобальних змін, виникає важливе завдання - визначення ступеня схильності студентів до стресу в цьому новому форматі, спрямоване на аналіз та розуміння факторів, що впливають на стрес під час онлайн-навчання, та надання можливих рішень для покращення психологічного стану студентів.

Особливості онлайн-навчання та його вплив на студентів. Зміни у звичайному режимі життя студентів під час переходу до онлайн-формату. Виклики, пов'язані із збереженням концентрації та мотивації під час віддаленого навчання.

Фактори стресу під час онлайн-навчання. Технічні проблеми та виклики зв'язку. Відсутність особистого контакту та соціальної взаємодії.

Стратегії подолання стресу в онлайн-навчанні. Розвиток навичок саморегуляції та психологічної стійкості. Підтримка соціальної взаємодії та комунікації в онлайн-спільноті. Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн-навчання стає ключовим завданням для підтримки студентів в умовах невизначеності та змін.



На визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн-навчання, можна використати психометричні підходи та питання, що відображають різні аспекти стресового досвіду. Для цього ми використовуємо тест "Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» ( адаптований Продун Т.В.). Тест складається з 15 питань. На які можна дати три варіанти відповіді. Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів.

Інтерпретація результатів тесту: За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий)

Низький (0-6 балів)

Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У різних стресових ситуаціях Ви спокійні та розсудливі.

Середній (6-21 балів)

Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу –середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

Високий (22-30 балів)

Рівень стресу - високий. Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви "згущуватмете фарби", то наслідки не за горами. Не нехуйте своїм здоров'ям! Вам потрібно негайно змінити щось у своєму житті. Частіше бувайте на вулиці, вживайте корисну їжу, не нехуйте фізичними вправами та допомогою рідним по дому. Спілкуйтеся з друзями та рідними не лише онлайн, а й в реальному житті. І головне, запам'ятайте: Якщо ви не взмозі змінити ситуацію, то змініть своє відношення до неї[76].

Шкала психологічного дистресу Кесслера(Kessler Psychological Distress Scale, K10) — це інструмент психологічного скринінгу, призначений для виявлення дорослих із значним рівнем психологічного стресу. Шкала часто використовується в установах первинної медичної допомоги для виявлення людей із клінічно значущим психологічним розладом, а також є корисним

показником для відстеження прогресування симптомів протягом курсу лікування.

Також цей опитувальник був частиною Національного дослідження психічного здоров'я та самопочуття Австралії у 1997 році, у якому взяла участь 10 641 особа.

Вам потрібно щиро відповісти на 10 запитань про ваше самопочуття протягом останніх 30 днів.

Кожна відповідь оцінюється балами: ніколи — 1 бали, рідка — 2 бали, іноді — 3 бали, часто — 4 бали, завжди — 5 балів.

Діагностика психологічного стану є процесом оцінки та визначення різних психічних аспектів у людини. Це важлива частина психологічної практики, що дозволяє фахівцям здійснювати комплексну оцінку емоційного, психологічного та соціального благополуччя [74, 78].

Тому наступна методика яку обрали це:

«Тест: швидка діагностика психологічного стану» адаптували для вас тест, який призначений для моніторингу вашого стану. Такий собі “психологічний чекап”. Він буде корисним для вас тим, щоб відстежувати свій стан та вчасно, не заходячи за червоні межі, врегулювати його.

Вам буде представлено 3 шкали: рівень стресу, морального стану та виснаження. Як тільки відчуваєте, що щось незвичне відбувається з вашим станом, зупиніться та оцініть себе за цими шкалами.

Якщо ви маєте хоча б за однією шкалою 7 балів та вище, переходьте до червоної зони.

Зелена зона (3-10 балів). Результати, здається, показують, що все добре. У вас немає труднощів зі стресом чи вираженого пригнічення та перевтоми. Ваш рівень фізичного стану нормальний. Вам дуже важливо продовжувати турбуватися про власний фізичний та психоемоційний стан. Зменште кількість перегляду болючих та тривожних новин (не більше 5 хв. на годину), робіть те, що знаходиться у зоні вашого впливу, старайтеся мати у кожному дні фізичну активність (мінімум 60 хв), активності, які приносять приємні емоції,

наповнюють сенсом та приносять досягнення, підтримуйте взаємини з важливими людьми, спілкуйтеся. Дотримуйтеся режиму сну та харчування наскільки це можливо.

Помаранчева зона (11-18). Такий результат може вказувати на те, що життєва ситуація починає продукувати некорисні стрес, пригнічення або втому. Настав час для впровадження методик психологічного та фізичного відновлення. Почніть з аналізу того, що продукує надмірний стрес, пригнічення чи втому. Якщо маєте можливість прибрати ці чинники або знизити їх вплив, зробіть це. Далі дуже важливо зосередитися на 3-х сферах: сон, фізична активність та харчування. Спробуйте відновити баланс в них. Наповнюйте кожен свій день приємними, ресурсними та корисними активностями. Якщо маєте можливість, зверніться до спеціаліста у сфері психічного здоров'я, який допоможе вам відновитися. Це може бути психолог, психотерапевт або лікар з психічного здоров'я.

Червона зона (19-30). Цей результат вказує на те, що стрес, пригнічення або втома загрожують вам. Радимо якомога швидше звернутися до спеціаліста у сфері психічного здоров'я (психолог, психотерапевт або лікар), який зможе допомогти вам застосувати необхідні методики відновлення або лікування [76,80,79].

### **2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

В ході даної роботи було вибрано 30 респондента, здобувачі вищої освіти, ступень бакалавр (див. Додаток А).

Для того щоб проаналізувати ступень стресу у здобувачів вищої освіти на період військового стану в країні і дистанційного навчання ми провели тест на «Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» (адаптований Продун Т.В. І отримали результати (див. Табл.2.1).

Таблиця 2.1

Рівні стресу	К-сть респондентів
Низький (0-6 балів)	2
Середній (6-21 балів)	8
Високий (22-30 балів)	20

Після проведення методики ми отримали на наступні результати. Низький рівень Від 3 до 6 тільки по одному респонденту. Що вказує на те, що всього 2 респондента знаходяться на низькому рівні стресу і можуть у будь яких обставинах приймати все без впливу стресу і думати ясною головою і не піддаватися емоціям. Середній рівень стресу має 8 респондентів які можуть справитися зі стресом і для них не буде нічого складного передолати життєві негаразди І нажаль найбільшу кількість респондентів залишилось саме на високому рівні стресу, 20 респондента. Це може бути зумовлено багатьма подіями, факторами. Одна з найбільш впливових це війна в країні.

Для того аби побачити результати на очно ми створили сегментограму, аби побачити все у відсотковому значенні всі результати (див.Рис2.1).



**Рис.2.1 Сегментограма результатів «Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» у відсотковому співвідношенні**

Важливо збагнути, що точнісінько так само як саме переживання стресу, так і сприйняття стресорів є найвищою мірою індивідуальним. Іншими словами, те, що турбує одну людину, необов'язково може турбувати іншу [10].

Існує безліч різних шкал для вимірювання психологічного стресу, і їх вибір може залежати від конкретної мети дослідження чи оцінки, а також від того, яка аспектності стресу вас цікавить.

Наступна це Шкала психологічного стресу Кесслера (К10) є простим показником стресу. Ви можете дізнатися, як стрес впливає на ваше життя та чи не варто вже звернутися за психологічною допомогою до фахівця [10].

Результати представленні в таблиці (див.Табл.2.2).

Таблиця 2.2

Шкала стресу	К-сть респондентів
10-19 балів	3
20-24 балів	4
25-29 балів	17
30-50 балів	6

За результатами ми бачимо, що тільки 3 респондента почувають себе добре. Далі у 4 респондентів ймовірно, легкий розлад, тому варто почати відновлення психологічного стану. І нажаль у найбільшості респондентів помірний розлад, можливо почався розвиток депресії, ПТСР тощо, а це 17 респондентів. І не дуже є втішними результати 6 респондентів існує велика ймовірність серйозного розладу, варто звернутися за допомогою до фахівця. Для того аби побачити результати на очно ми створили діаграму, аби побачити все у відсотковому значенні всі результати (див.Рис 2.2).



**Рис.2.2 Сегментограма результатів «Тест: швидка діагностика психологічного стану» у відсотковому співвідношенні**

Діагностика психологічного стану — це процес оцінки різних аспектів емоційного, психологічного та психічного стану людини. Цей процес дозволяє фахівцям зрозуміти психологічний стан клієнта та визначити наявність можливих проблем або ризиків для його психічного здоров'я.

Адаптували для вас тест, який призначений для моніторингу вашого стану. Такий собі “психологічний чекап”. Він буде корисним для вас тим, щоб відстежувати свій стан та вчасно, не заходячи за червоні межі, врегульовувати його [10].

Результати представленні в таблиці (Див. табл.2.3).

Таблиця 2.3

Зони стресу	К-сть респондентів
Зелена зона	3
Помаранчева зона	21
Червона зона	6

Як ми бачимо, що результати схожу із минулими методиками. В зеленій зоні тільки 3 респондента немає труднощів зі стресом чи вираженого пригнічення та перевтоми.

Далі помаранчева зона в неї знаходяться найбільша частина респондентів, 21 особа. Це говорить про те, що життєва ситуація починає продукувати некорисні стрес, пригнічення або втому. І варто звернути увагу для покращення свого фізичного, морального та психологічного здоров'я.

І нажаль червона зона, 6 респондентів результат вказує на те, що стрес, пригнічення або втома загрожують їм для нормального функціонування психологічного здоров'я. І варто до спеціаліста у сфері психічного здоров'я.

Для того аби побачити результати на очно ми створили діаграму, аби побачити все у відсотковому значенні всі результати. (див.Рис 2.3)



**Рис.2.3 Сегментна діаграма результатів «Тест: швидка діагностика психологічного стану» у відсотковому співвідношенні**

## ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Сучасний світ вимагає від студентів вищих навчальних закладів не тільки академічних, а й емоційних ресурсів для подолання викликів, пов'язаних із військовими діями. Соціально-психологічний підхід дозволяє розуміти та підтримувати студентів у цьому контексті, сприяючи їхньому успішному подоланню емоційного стресу та розвитку особистості.

Розуміння психологічних особливостей важливо для надання підтримки людям під час війни. Професійна психологічна підтримка, програми лікування та реабілітації можуть знадобитися для відновлення психічного здоров'я та підтримки людей у цих складних ситуаціях

Діагностика психологічного стану — це процес оцінки різних аспектів емоційного, психологічного та психічного стану людини. Цей процес дозволяє фахівцям зрозуміти психологічний стан клієнта та визначити наявність можливих проблем або ризиків для його психічного здоров'я.

Стрес - це фізіологічна та психічна реакція організму на небезпеку або невизначеність. Це природний механізм виживання, що дозволяє організму адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Однак, якщо стрес стає довготривалим або інтенсивним, він може впливати на фізичне та психічне здоров'я. Постійна загроза безпеки внаслідок військових подій може створювати великий рівень стресу. Періодичні обстріли, загрози безпеки та постійне відчуття нестабільності можуть викликати тривожність та психічну напругу. Відчуття соціальної несправедливості, невизначеності щодо майбутнього та відсутність можливості контролю над ситуацією можуть призводити до стресу. Сімейні відносини можуть бути напруженими через страх за безпеку близьких, втрати та вплив військових подій на психічний стан. Постійне використання засобів масової інформації та перегляд військових подій може підвищувати рівень стресу та тривожності. Для подолання стресу під час війни важливо шукати підтримку від родини, друзів, а також від професійних психологів та консультантів. Використання стратегій самопідтримки, таких як фізична активність, медитація та розмови з



близькими, може допомогти знизити рівень стресу та поліпшити психічне здоров'я.

Для проведення дослідження психологічних особливостей подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій ми використали 3 методи. Та проводили своє дослідження з здобувачами вищої освіти, ступень бакалавр. Для дослідження ми запропонували охочим прийняти участь. І побажали допомогти у дослідженні 30 респондентів. Дівчата та хлопці, молоді люди віком від 19 до 23 років.

За результатами дослідження ми побачили, що більшість людей знаходяться у стані де стрес має вплив на їхнє життя. Адже усі ці люди познали на собі страшне відчуття, під назвою «війна».

Дивлячись на результати дослідження можна побачити, що проведення соціально-психологічного тренінгу є доцільним. І допоможе підняти емоційний стан у здобувачів вищої освіти.

Отже, здобувачам вищої освіти. Необхідно приділити значну увагу проблемі. Формування стресостійкості як повідношенню до самого себе, так і до своєї діяльності.

Пам'ятайте, що стрес має багато причин. Ті речі, які можуть здатися тривіальними для однієї людини, можуть викликати дуже сильну реакцію у іншої. Не соромтеся звертатися за професійною допомогою, коли відчуєте, що вона вам потрібна. Діяти-це завжди найкраще рішення.

## РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАСЛІДКИ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

### 3.1. Теоретико – методологічні засади розробки соціально - психологічного тренінгу

Тренінг - це освітній захід, спрямований на розвиток конкретних навичок, знань чи компетенцій учасників. Тренінг може бути спрямований на різні сфери життя, включаючи професійний розвиток, особистісний зріст, комунікаційні навички, управлінські навички та багато інших аспектів [24].

Нині для позначення групових форм психологічної роботи з людьми найчастіше використовують термін «соціально-психологічний тренінг» (СПТ). У літературі зустрічаються різні визначення СПТ. Ємельянов Ю.Н. визначає СПТ як групу методів розвитку здібностей до навчання і оволодіння будь-яким складним видом діяльності [30].

У роботах Петровської Л.А. соціально-психологічний тренінг визначається як форма психологічної дії у процесі інтенсивного навчання у груповому контексті; в найширшому сенсі під СПТ зазвичай розуміють своєрідні форми навчання знанням і окремим умінням у сфері спілкування, а також форми їх корекції [68].

Тренінг – це комплекс активних групових методів, що застосовуються в процесі перетворюючого впливу на особистість. У такому випадку головним системоутворюючим компонентом тренінгу є саме психологічний вплив групи на особистість. Під психологічною дією Ковальов А.Г. розуміє дію одного індивіда на психіку іншого індивіда (групи), який у своїй довільній формі виходить з певного мотиву й переслідує мету зміни і зміцнення поглядів, думок, стосунків, установок та інших психологічних явищ [27]

Основні етапи створення та проведення тренінгу включають:

1. Визначення Мети та Цілей: чітко визначте, що ви хочете досягти за допомогою тренінгу. Визначте конкретні цілі та очікувані результати.

2. Аналіз Цільової Аудиторії: вивчіть вашу цільову аудиторію, визначте їхні потреби та рівень підготовки. Це допоможе адаптувати тренінг до конкретних вимог учасників.

3. Розробка Програми Тренінгу: створіть детальну програму, яка включає в себе теоретичні матеріали, практичні вправи, кейси, групові дискусії та інше.

Психологічний тренінг - це освітній захід, спрямований на покращення психічного здоров'я, розвиток особистісних навичок та психологічних ресурсів учасників. Такі тренінги можуть охоплювати різні аспекти, такі як емоційна стійкість, міжособистісні відносини, самопізнання, стресове управління, та інші.

Основні характеристики психологічного тренінгу включають:

Тематика: теми психологічних тренінгів можуть бути різноманітні, від розвитку емоційної інтелекції та саморегуляції до роботи з конкретними психологічними проблемами, такими як стрес, тривожність чи депресія.

Методи: використання різноманітних методів, таких як групові дискусії, практичні вправи, рольові ігри, медитація, арт-терапія, що спрямовані на практичне засвоєння навичок та знань.

Взаємодія та Груповий Процес: зазвичай психологічні тренінги проводяться в груповій формі, де взаємодія між учасниками грає важливу роль у вивченні та розвитку.

Фасилітація: робота фасилітатора, який веде тренінг, є важливою частиною процесу. Фасилітатор надає інформацію, створює комфортне середовище та допомагає учасникам в розвитку.

Особистісний Розвиток: основна мета психологічних тренінгів - це підвищення самосвідомості та розвиток особистісних ресурсів, які можуть допомогти учасникам впоратися з життєвими труднощами.

Емоційна Підтримка: тренінг може створювати простір для відкритого вираження емоцій та отримання підтримки від інших учасників та фасилітатора.

Психологічні тренінги можуть бути корисними для людей у будь-якому віці та життєвому етапі, допомагаючи їм краще розуміти себе та ефективніше впоратися з різними аспектами життя.

Соціально-психологічний тренінг – це сфера практичної психології, орієнтована на використання активних методів різних видів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні й особистісного зростання [12].

### **3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій.**

Тема тренінгу: «Подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій»

Мета тренінгу:

1.Покращити у здобувачів вищої освіти з різним рівнем емоційного стресу подолання наслідків військових дій

2.Навчання ефективним технікам релаксації та дихальним вправам для зниження напруги та стресу.

3.Навчання ефективним стратегіям подолання стресу та виявлення позитивних методів впорядкування з труднощами.

4.Використання мистецтва як засобу виразу та відволікання, що може допомогти у відволіканні від стресу та стимулюванні творчості.

Учасники тренінгу: здобувачі вищої освіти з середнім рівнем стресу

Тривалість тренінгу: 2 дні по 6 годин.

Форма проведення: інтерактивна

Методи навчання: теоретичні лекції, практичні вправи, робота в малих групах, обмін досвідом.

Програма тренінгу (Див. Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Тематичний план тренінгу**  
**«Подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти**  
**під час військових дій»**

<b>Години</b>	<b>Зміст тренінгу</b>	<b>Методичні прийоми</b>
10:15-12:00	<p style="text-align: center;">День 1</p> <p>Знайомство. Оголошення теми та мети тренінгу. Встановлення сприятливого психологічного клімату. Нейтралізація емоційної напруги. Створення позитивної мотивації та зацікавленості в роботі тренінгу.</p>	<p>1.Техніка емоційного самоаналізу(Д.Рейнуотер)</p> <p>2.Вправа "Закінчи речення"</p> <p>3.Позитивний психологічний настрій.</p>
12:00-12:15	Перерва	
12:15-14:00	<p>Покращення у здобувачів вищої освіти з різним рівнем емоційного стресу подолання наслідків військових дій Навчання ефективним технікам релаксації та дихальним вправам для зниження напруги та стресу.</p>	<p>1.Емоційна рівновага.</p> <p>2. Техніка "5 елементів"</p> <p>3.Позитивний настрій "Саме сьогодні".</p>
14:00-14:15	Обговорення першого дня. Висновки.	

## Продовження Таблиці 3.1

Години	Зміст тренінгу	Методичні прийоми
<b>День 2</b>		
10:00-12:00	Навчання ефективним стратегіям подолання стресу та виявлення позитивних методів.	1.Вправа “Похваліть самого себе”.2. Техніка для заспокоєння “Злити негативні думки у трубопровід” 3. Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку»
12:00-13:50	Використання мистецтва як засобу виразу та відволікання, що може допомогти у відволіканні від стресу. Розвиток умінь створювати настрій на подальші успіхи.	1.Техніка для заспокоєння: “Я шпигую за усім зеленим”.2. Техніка “Таймер”. 3. Техніка «Час для переживань».
13:50-14:20	Перерва	
14:20-15:25	Спрямування мислення на позитивний настрій свого життя. Підсумок тренінгу, відповіді на запитання учасників. Заохочення до участі в тренінгу у майбутньому.	1.Вправа «Незакінчені речення». 2.Вправа «Ритмічне дихання».3. Вправа «Релаксація «Картинка для душі» 4. Вправа «Мої побажання»
15:25-15:40	Обговорення тренінгу. Висновки.	

Методи та вправи, які використовуються на тренінгу:

**Техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер) [73]** сприяє зменшенню інтенсивності негативних емоцій, дає змогу визначити проблемне

поле і шляхи подальшого самовдосконалення. Два простих запитання мають чарівну силу для здійснення позитивних змін. *«Перше запитання: що відбувається зі мною в цей момент? (Що я зараз роблю? Що я почуваю? Про що думаю? Як дихаю?)». Друге запитання: що б мені хотілося в наступний момент? Я буду продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само чи хочу щось змінити?»*

Емоційний самоаналіз уможлиблює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації. Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте. Незабаром ви зрозумієте, як навчитись керувати своїми емоціями грамотно, щоб це призвело до позитивного результату.

#### **Вправа «Закінчи речення» [69].**

Мета: показати різноманіття можливостей усвідомлення своєї внутрішньої сутності.

Процедура: вправа виконується письмово.

1. Я - ...2. Я вмію ...3. Я хочу ...4. Зовні я ...5. Мені хотілося б бути в ідеалі ...6. Мені можна ...7. Мені не можна ...8. Я можу навчитися ...9. Як юнак (дівчина) я ...10. Як школяр я ...11. У класі я ...12. На вулиці я ...13. Вдома я ...14. Коли закінчу школу, я ...15. Я буду ...16. Я можу бути партнером ...17. Я можу працювати ...18. Я люблю ...19. Я не люблю ...20. Я мрію ...21. Я сподіваюся ...22. Я вірю ...23. Я відчуваю себе...

#### **Вправа «Позитивний психологічний настрій»[71].**

Мета: Створити у учасників позитивний психологічний настрій.

Звучить легка приємна музика. Разом з ведучим учасники повторюють вголос або про себе текст настрою: «Тут і зараз: Я буду піклуватися про свій душевний стан. Я буду навчатися керувати своїми емоціями. Тут і зараз: Я буду уважнішим до інших людей. Я буду уявляти себе на місці іншої людини і бажати їй того ж, що і собі. Тут і зараз: Я буду без упередження відноситися до оточуючих. Тут і зараз: Кожну хвилину, кожною клітинкою свого тіла я буду розвивати любов до усього: до Землі, до Неба, до Сонця, Зірок, до усього

живого. Я спробую зрозуміти суцільну райдугу думок і почуттів у моїй душі, у серці, у розумі. Я сконцентруюсь і спробую почути голос свого доброго серця. Тут і зараз: Я усвідомлюю, що світ, який мене оточує, наповнений любов'ю, світлом і теплом. Мені нічого боятися. Навколо мене позитивно настроєні люди. Я живу в любові і згоді. Мені спокійно і радісно. Тут і зараз: Я відчуваю себе щасливою людиною”

### **Вправа «Емоційна рівновага»[71].**

Мета: Навчитись бачити, куди направлено вашу увагу і ваша енергія.

Тільки в урівноваженому стані ми повністю здатні направляти фокус уваги без втрат на відволікаючі фактори.

Час від часу запитуйте себе самого: Що я зараз роблю? Навіщо я це роблю? Туди я зараз вкладаю свої ресурси? Я впевнений, що це мені треба робити? На що зараз йде мій час? Варто мені продовжувати в це вкладати? Це дійсно мені зараз потрібно?

Для того, щоб не забувати це робити, корисно повісити великими літерами перед очима кілька таких питань з цього списку. Ви мимоволі будете згадувати і контролювати свої ресурси і увагу. Вчіться бачити себе самого!

### **Техніка “5 елементів”[78].**

Яку пропонує Анна Бородіна, допомагає повернути себе в «тут і тепер», укріпити зв'язок з реальністю під час стресу, виринути з під впливу емоцій та переживань: Потрібно задати собі 5 послідовних груп питань й дати на них відповідь:

Яка «картинка» перед очима? Що я зараз бачу? У цьому випадку потрібно описати реальний візуальний образ. Якщо такого немає, зацентували свою увагу на деталі, щоб відновити повноту картинки. Які емоції я зараз відчуваю? Які тілесні відчуття? Де вони в тілі? Як вони проявляються? Які думки зараз у мене в голові? Про що я думаю? Може бути, що думки важко побачити, це теж нормально. Що для мене зараз є корисним та важливим? Що корисного та важливого для себе я зараз можу зробити?



Цикл питань можна повторювати декілька разів, до тих пір, поки відчуєте полегшення.

### **Вправа «Позитивний настрій «Саме сьогодні»» [72].**

Учасники тренінгу стають в коло. Беруться за руки. Кожний з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу тренінгу, висловлює вдячність за підтримку та розуміння.

Заключне слово психолога:

Для того щоб сила думки «працювала на вас», потрібно розвивати позитивне ставлення до життя. У вас повинен переважати внутрішній психологічний настрій на успіх. Ось лише кілька порад, які допоможуть розвинути силу вашого позитивного мислення:

- 1) завжди використовуйте тільки позитивні слова і в думках, і під час розмови, наприклад: “я можу”, “я здатний”, “це можливо”, “я зможу це зробити”;
- 2) пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя та успіху;
- 3) ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними;
- 4) перш, ніж почати будь-яку справу, чітко передбачайте у своїй свідомості її успішний результат;
- 5) щоденно читайте щось натхненне та життєствердне;
- 6) більше посміхайтесь, це допоможе мислити позитивно;
- 7) дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим;
- 8) скоротіть час перегляду новин і читання газет, де йдеться про негативні явища;
- 9) асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно;
- 10) завжди сидіть і ходіть з прямою спиною, це зміцнить впевненість у собі і наповнить внутрішньою силою.

Керуючись запропонованими порадами, ви привчите свій розум думати позитивно і ігнорувати будь-який негатив. Продовжуйте тренувати мозок на формування позитивного мислення. Це може зайняти деякий час, але в результаті у вас виробиться звичка мислити позитивно.

### **Вправа «Похваліть самого себе»[75].**

Згадуючи і емоційно підкріплюючи дії, які в минулому приводили до успіху, ви надихаєте себе на подальші досягнення. Завдання 1. Згадайте подію, коли ви досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість,

кмітливість і т. д. Згадайте емоційний стан (задоволення, підйом, в якому перебували в ситуації успіху та перемоги. 2. Похваліть самого себе. Скажіть самому собі кілька приємних слів. Наприклад: «Молодець! Чудова робота, Так і далі тримати!»

**Техніка для заспокоєння «Злити негативні думки у трубопровід».**  
[75]

Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?

Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки пливають у трубопровід разом з водою.

Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?

Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?

Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

**Техніка «Зроби крок назад»[71].**

Подивись на ситуацію з іншого боку» дає змогу загальмувати небажану реакцію, змінити емоційну поведінку на більш доцільну. Напружений психічний стан характеризується звуженістю свідомості та надконцентрацією людини на переживаннях. Суттєве послаблення внутрішнього напруження досягається, якщо «вийти із ситуації» – зробити крок назад саме тоді, коли переживаєте емоцію. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі “Стоп” та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний момент зайняті, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками. Адже, з будь-якої ситуації є кілька виходів.

**Техніка для заспокоєння: «Я шпигую за усім зеленим»[77].**

Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.

Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт? Дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості.

Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?

Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.

Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

**Техніка «Час для переживань»[77].**

Ситуація, яка захопила нашу країну, продукує дуже багато переживань про майбутнє, які викликають стрес та тривогу. Якщо заповнити свій день цими переживаннями, то у нас не буде часу для спротиву викликам сьогодення. Тому дуже важливо виділяти обмежену кількість часу для самих переживань та більше діяти для вирішення реальних викликів та проблем. Сам процес переживання не вирішує того, що відбувається у реальності, лише забирає дорогоцінні ресурси та енергію. Для того, щоб взяти під контроль ваші тривожні переживання, Катерина Катеринчук рекомендує наступні кроки:

Визначте конкретний час у кожному дні, коли ви вільні та можете приділити 15-30 хвилин своїм тривожним переживанням. У цей час ви маєте приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням. Наприклад: 15 хв, коли їду в транспорті (не за кермом), або вдома на дивані з 21:00 до 21:15

Відтермінувати переживання. Щоразу, коли ви помічаєте, що переживання приходять до вас, скажіть собі: «Стоп, це просто думки, я зараз не буду включатися в це, я буду мати можливість попереживати у призначений для цього час». Й можете записувати те, про що турбуєтесь, щоб не забути.

Переключіть увагу на ту діяльність, яка є для вас корисною (робоча задача, прогулянка, розмова, перегляд фільму тощо). Якщо ви не будете переключати увагу, то думки будуть продовжувати атакувати вас.

Якщо вони повертаються знову, повторіть попередні 2 кроки. У вказаний час ви можете дозволити собі переживати про те, що відклали, протягом виділеного часу. Важливо! Якщо ви забули попереживати у запланований час, переносьте «час для переживань» на наступний день.

**Техніка «Таймер»[73].**

Дар'я Селіванова рекомендує використовувати техніку «Таймер» Вона схожа на попередню, однак має свої відмінності.

Для виконання цієї техніки вам необхідно буде активувати таймер на 10-15-20 хвилин, як ви для себе вирішите. Перед тим, як запустите таймер, потрібно придумати діяльність, якою ви займетеся відразу після дзвінка таймера. Це має бути щось просте та легке для виконання. Наприклад, вимити посуд, прогулянка тощо.

Після того, як ви запустите таймер, вам потрібно буде дозволити собі зануритися у будь-які емоції, які зазвичай стараєтеся уникати та соромитися: тривога, страх, відчуття жалю до себя, самозвинувачення, образа, безсилля тощо. Що завгодно. Будь-які емоції можуть наповнювати вас протягом запланованого часу. Під час цього процесу ви не лаєте себе за ці емоції та переживання, не критикуєте, не уникаєте їй. Дозволяєте їм бути та спостерігаєте за ними, ніби глядач.

#### **Вправа «Релаксація «Картинка для душі»[73]**

Учасникам пропонується намалювати картину яка викликає в них позитивні почуття. Потім по черзі обговорюється Що намальовано і які емоції викликає ця картина і чому саме ця.

#### **Вправа «Мої побажання»[77]**

Учасники висловлюють побажання тренеру та один одному.

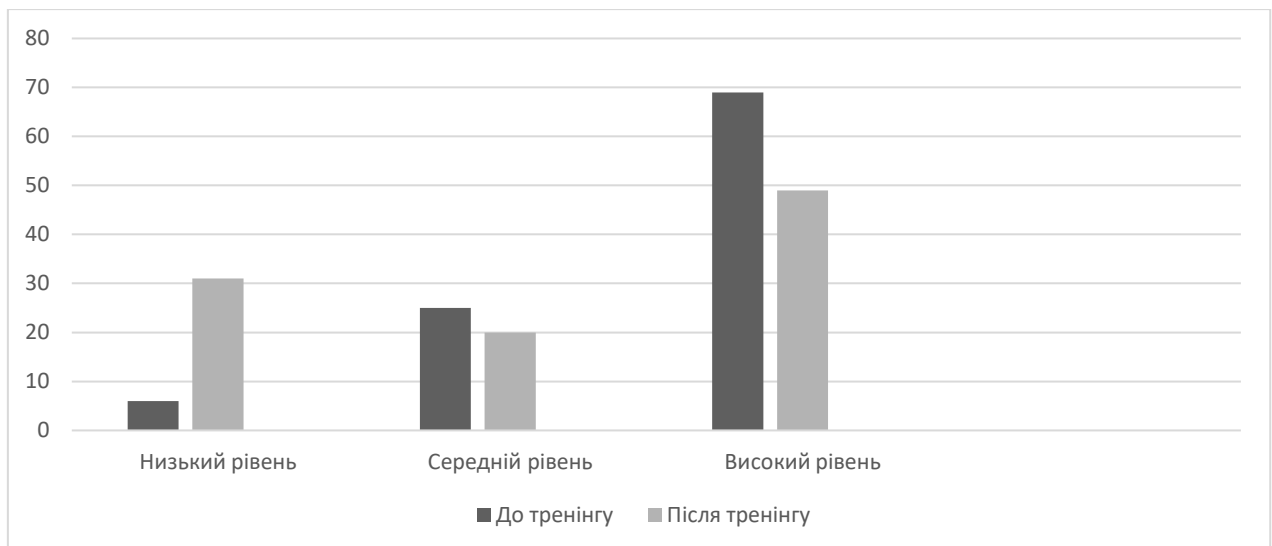
Рекомендації щодо проведення тренінгу мають на меті забезпечити максимальну користь для учасників. Перш за все, тренінг повинен бути адаптований до конкретних потреб і інтересів учасників. Це означає, що програма тренінгу повинна бути сфокусована на темах, які є актуальними для аудиторії, і враховувати їхні особисті прагнення та цілі.

### **3.3. Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента**

Після проведення тренінгу повторно проаналізували ступень стресу у здобувачів вищої освіти на період військового стану в країні і дистанційного навчання ми провели тест на «Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» [76] ( адаптований Продун Т.В. І отримали результати (див. табл.3.1).

Таблиця.3.1

Схильність до стресу	Показники	
	До тренінгу	Після тренінгу
Низький рівень	6%	31%
Середній рівень	25%	20%
Високий рівень	69%	49%



**Рис.3.1 Діаграма результатів «Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» у відсотковому співвідношенні**

Після результатів проведення тренінгу. Ми бачимо, що тренінг вплинув позитивно на здобувачів вищої освіти. І рівні стресу значно зменшились (Див. Рис.3.1).

Розрахунок критерію Ст'юдента за «Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання»[76] (Див. Табл.3.2).

Таблиця 3.2

## Розрахунок критерію Ст'юдента

Парний двовибірковий t-тест для середніх		
	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	0,333333333	0,333333333
Дисперсія	0,053333333	0,084462223
Спостереження	3	3
Кореляція Пірсона	0,993394039	
Гіпотетична різниця середніх	0	
Df	2	
t-статистика	2,4025E-16	
P(T<=t) одностороннє	0,5	
t критичне одностороннє	2,91998558	
P(T<=t) двостороннє	1	
t критичне двостороннє	4,30265273	

Показник t-статистичне (t=2,45).

Наступна це Шкала психологічного стресу Кесслера (К10) є простим показником стресу [72]. Ви можете дізнатися, як стрес впливає на ваше життя та чи не варто вже звернутися за психологічною допомогою до фахівця[10].

Результати представлені в таблиці (Див.табл.3.3).

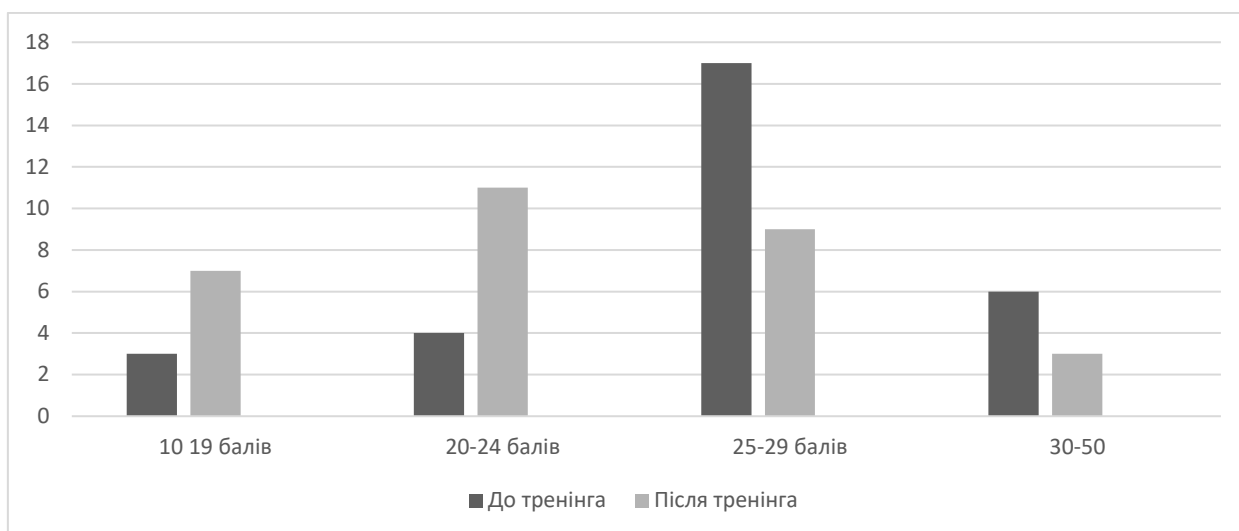
Таблиця 3.3

За результатами ми бачимо, що із 3 респондентів кількість зросла до 7

Бали	К-сть респондентів	
	До тренінга	Після тренінга
10-19 балів	3	7
20-24 балів	4	11
25-29 балів	17	9
30-50 балів	6	3

які почувають себе добре. Далі з 4 респондентів у яких легкий розлад, зросла до 11 респондентів. І у більшості респондентів помірний розлад, можливо почався розвиток депресії, ПТСР тощо, з 17 респондентів, він зменшився до 9, що є гарним показником. І результати 6 респондентів, зменшилися до 3.

Для того аби побачити результати на очно ми створили діаграму, аби побачити все у відсотковому значенні всі результати. (див.Рис 3.3)



**Рис.3.2** Діаграма результатів за «Шкала психологічного стресу Кесслера» у відсотковому співвідношенні

Розрахунок критерію Ст'юдента за «Шкала психологічного стресу Кесслера» [69] (див. Табл.3.4).

Таблиця 3.4

Розрахунок критерію Ст'юдента

Парний двовибірковий t-тест для середніх		
	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	0,25	0,25
Дисперсія	0,006292593	0,010745927
Спостереження	4	4
Кореляція Пірсона	0,810722025	
Гіпотетична різниця середніх	0	
Df	3	
t-статистика	4,55979E-16	
P(T<=t) одностороннє	0,5	
t критичне одностороннє	2,353363435	
P(T<=t) двостороннє	1	
t критичне двостороннє	3,182446305	

Показник t-статистичне (t=4,59).

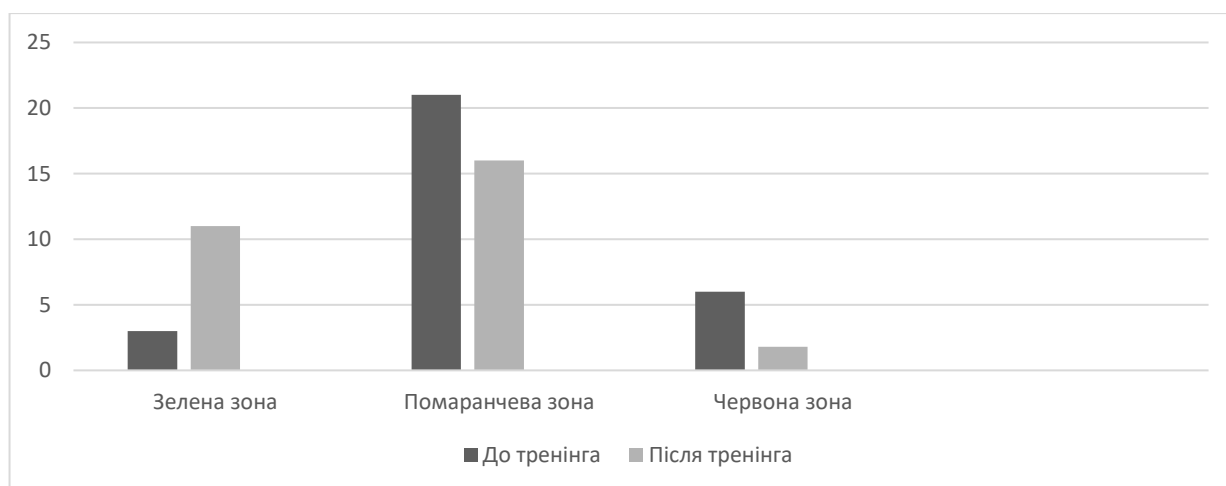
Результати «Тест: швидка діагностика психологічного стану» до тренінга і після представленні в таблиці [69] (див. табл.3.5).

Таблиця 3.5

Зони стресу	К-сть респондентів	
	До тренінга	Після тренінга
Зелена зона (3-10 балів)	3	11
Помаранчева зона (11-18)	21	16
Червона зона (19-30)	6	3

Як ми бачимо, що результати схожу із минулими методиками. Видно, після проходження тренінгу результати покращилися.

В помаранчевої зоні в неї знаходяться вже не найбільша частина респондентів, було 21 особа, а стало 16. І кращі результати у червоній зоні, було 6 респондентів, а після 3. Для того аби побачити результати на очно ми створили діаграму, аби побачити все у відсотковому значенні всі результати. (див.Рис 3.3)



**Рис.3.3** Діаграма результатів «Тест: швидка діагностика психологічного стану» у відсотковому співвідношенні

Розрахунок критерію Ст'юдента «Тест: швидка діагностика психологічного стану» [72] (див. Табл.3.6).



Таблиця 3.6

## Розрахунок критерію Ст'юдента

Парний двовибірковий t-тест для середніх		
	Перемінна 1	Перемінна 2
Середнє	0,2	0,2
Дисперсія	0,00277889	0,005
Спостереження	5	5
Кореляція Пірсона	0,894695305	
Гіпотетична різниця середніх	0	
Df	4	
t-статистика	3,72753E-16	
P(T<=t) одностороннє	0,5	
t критичне одностороннє	2,131846786	
P(T<=t) двостороннє	1	
t критичне двостороннє	2,776445105	

Показник t-статистичне (t=3,73.)

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Дослідження проведення після тренінгу з подолання стресу під час війни виявило значущий та позитивний вплив на учасників. Дослідження важливості тренінгу для подолання стресу під час війни надає переконливі свідчення про значущий внесок таких тренінгів у поліпшення психічного стану та стресової стійкості учасників у воєнний період.

Результати свідчать про те, що учасники, які взяли участь у тренінгу, виявили покращення психологічного стану та здатності подолати стресові ситуації.

Одним із ключових аспектів успіху тренінгу є акцент на розвиток навичок релаксації та саморегуляції, що дозволяє учасникам ефективніше управляти емоціями та стресом.

Техніки дихання та вправи релаксації виявилися особливо корисними у зменшенні рівня тривожності та підвищенні психічної стійкості.

Крім того, важливим фактором успіху було створення сприятливого групового середовища, де учасники мали можливість обмінюватися досвідом та підтримувати одне одного. Групова взаємодія та спільна робота над стратегіями подолання стресу забезпечили позитивний вплив тренінгу на загальний психологічний клімат.

Отримані результати свідчать про те, що проведення тренінгу з подолання стресу є ефективним інструментом для поліпшення психічного здоров'я та підвищення резиліентності учасників у ситуаціях воєнного конфлікту. Дані результати можуть служити основою для подальших досліджень та розробки програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя в умовах стресових ситуацій.

Висновок з аналізу t-критерію Стьюдента для групи після тренінгу вказує на статистично значущі зміни у результатах або психологічному стані учасників. Результати підтверджують ефективність проведеного тренінгу та його позитивний вплив на досліджувану групу.

Спрямованість на подолання стресу та розвиток психологічних ресурсів виявила свою дієвість, що відобразилося у статистично значущих покращеннях. Підвищення рівня релаксації, саморегуляції та зниження рівня стресу можуть свідчити про успішність методик та стратегій, використаних під час тренінгу.

Значущість виявлених змін свідчить про те, що учасники тренінгу сприйняли та впровадили отримані навички у практичне життя. Це підкреслює важливість проведення таких тренінгів як інструменту для покращення психічного благополуччя та стресової стійкості учасників.

## ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних особливостей подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій надає цінний вгляд у складні аспекти впливу воєнного конфлікту на студентську популяцію. Отримані результати вказують на те, що студенти, які стикаються з емоційним стресом у воєнний період, мають свої унікальні стратегії та особливості подолання цього стресу.

Можно звернути увагу, що основні фактори, які виявили вплив на психологічний стан здобувачів вищої освіти, включають підтримку від спільноти, індивідуальні ресурси самопідтримки та особисті характеристики. Студенти, які відчують сильну підтримку від оточуючих та володіють ефективними механізмами саморегуляції, виявили вищий рівень стресостійкості.

Однак необхідно враховувати, що кожен студент – унікальна особистість і вплив воєнного стресу може різнитися. Розуміння індивідуальних стратегій та ресурсів кожного студента дозволяє вдосконалити психосоціальну підтримку та надавати персоналізовану допомогу.

Дане дослідження присвячене комплексному аналізу та розв'язанню проблеми подолання наслідків емоційного стресу у здобувачів вищої освіти під час військових дій. Для досягнення поставлених цілей було взято до уваги теоретичні підходи, які розглядають емоційний стрес, а також наукові дослідження у вітчизняній та закордонній психологічній літературі.

1. Першим етапом дослідження було теоретичне обґрунтування проблеми та визначення особливостей подолання емоційного стресу. Аналіз наукових праць вказав на важливість врахування соціально-психологічних факторів у подоланні наслідків емоційного стресу.

2. Другий етап передбачав проведення експериментального дослідження, в ході якого були враховані різноманітні соціально-психологічні особливості, що можуть впливати на подолання стресу серед здобувачів вищої освіти під час військових дій. Зібрані дані покликані визначити ключові

аспекти взаємодії між емоційним стресом та соціально-психологічним контекстом.

3. На третьому етапі, враховуючи результати констатувального експерименту, була розроблена та впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу. Ця програма націлена на підтримку та формування навичок подолання емоційного стресу серед здобувачів вищої освіти.

4. Заключним етапом був аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів. Отримані дані вказують на позитивний вплив соціально-психологічного тренінгу на підвищення рівня подолання наслідків емоційного стресу серед здобувачів вищої освіти під час військових дій.

У цілому, це дослідження сприяє розумінню та вдосконаленню механізмів подолання емоційного стресу у вищій освіті під час військових конфліктів, вносячи вагомий внесок у соціально-психологічну область.

Це дослідження наголошує на важливості психологічної підтримки вищих навчальних закладів під час воєнних дій, а також підкреслює потребу в індивідуальному підході до кожного студента для покращення його здатності подолати емоційний стрес та втрати в умовах воєнного конфлікту.

Отримані результати свідчать про те, що тренінг спрямований на розвиток навичок релаксації, саморегуляції та стратегій подолання стресу є дієвим інструментом для зниження рівня тривожності та підвищення психічної стійкості. Учасники, які взяли участь у тренінгу, виявили позитивні зміни у своєму емоційному стані та здатності ефективно управляти стресом, що має ключове значення для їхнього психологічного благополуччя.

Зазначимо, що в контексті воєнного конфлікту, де учасники стикаються з великими психологічними та емоційними викликами, тренінги стають невід'ємною складовою системи психосоціальної підтримки. Вони не лише надають необхідні інструменти для подолання стресу, а й створюють сприятливе групове середовище для взаємопідтримки та обміну досвідом.

Один з ключових висновків полягає в тому, що існує значущий вплив воєнного стресу на психологічну стійкість студентів, що може виявитися у високому рівні тривоги, стресу та втомленості. Здобувачі вищої освіти можуть виявляти різні способи адаптації та подолання стресу, такі як соціальна підтримка, використання копінг-стратегій, та вивчення методів саморегуляції.

Великою частиною висновків є також розуміння необхідності психологічної підтримки та розвитку навичок подолання стресу серед студентської громади в умовах військових дій. Використання цих даних може служити підґрунтям для розробки та впровадження програм психологічної підтримки студентів у воєнних умовах.

Ураховуючи особливості впливу військових дій на молоде покоління, подальші дослідження та розвиток психологічної підтримки в університетському середовищі є критично важливими для створення сприятливих умов для здобувачів вищої освіти у періоди конфліктів та кризових ситуацій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амельченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2020. Том 31(70). № 3. С. 94–99.
2. Амінев Н. А. Про фізіологічної природі зв'язків між емоційною стійкістю і властивостями нервової системи людини / Н. А. Амінев С.А. Ізюмова // Питання психології. -2000.- № 5. - 133с.
3. Берзін В.І. Основи психогієни – Київ – : Переяслав-Хмельницький, 1997. – 85 с. 3. Бодров В. А. Психологічний стрес: розвиток навчання та сучасні проблеми. – Київ –, 1995.
4. Білоус Р.М., Кармазін Я.О. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. Молодий вчений. 2016. №12. С. 192–195.
5. Бодров В. А. Когнітивні процеси та психологічний стрес - Психологічний журнал. – 1996. – Т. 17, № 4. – С. 64–73.
6. Большаков В. Ю. Психотренінг: Соціодинаміка. Вправи. Ігри /Большаков Ст Ю. – СПб. : «Соціально-психологічний центр», 1996. - 380с.
7. Боярчук О.Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с
8. Бужинська С.М., Скляр С.М., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
9. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості / Б.Х. Варданян. – Київ: Наука, 2008. - 380 с.
10. Вейтен У. Стрес і його ефекти / У. Вейтен, М. Ллойд // Загальна психологія: Тексти. - Т.2. - Книга 1. – Київ : Академія, 2002. - С. 501- 542.
11. Вишневецький О.І. Шкільний стрес та його наслідки. Психологічна газета. 2005. №11. С. 2. 30 с

12. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу студентів : гендерний аспект. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАНП України. 2016. Т. VI. Вип. 12. С. 39–47
13. Доповідь "Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни." <https://naurok.com.ua/psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-viyni-320683.html>
14. Дьяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. Питання психології. 1991. №1. С. 106–130.
15. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
16. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. канд. психол. наук / О.Д. Кресан. - К., -2017. - 199 с.
17. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 - Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. – К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434.
18. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с
20. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2021. Вип. 4(53). С. 40–45.
21. Клименюк О. В. Методологія та методи наукового дослідження: Навчальний посібник. Київ: Міленіум, 2005. 186 с.
22. Ладанов І. Д. Управління стресом. - М.: Профіздат, 1989. - 144 с



23. Лазарус Р. С. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес. Л. : Знання, 1970. С. 289
24. Марковська М. “Нова українська школа”  
<https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>
25. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
26. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників ДСНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Я. О. Овсяннікова. – Х., 2010. – 19 с.
27. Орбан-Лембрик Л. Психологія професійної комунікації : монографія. Чернівці : Книги, 2009. 52
28. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: дис. ... доктора психол. наук : 19.00.09 / Потапчук Євген Михайлович. – Хмельницький, 2004. – 429с.
29. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції / В. В. Приходько // Вісник Львів. ун-ту. – 2005. – Вип. 19. – Ч.1. – С. 182–188.
30. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шам-не, В. Шмаргун, С. Яшник ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
31. Психологічний вплив війни на життєдіяльність і особистість здобувача вищої освіти <https://scholar.archive.org/work/r7khqj2hcjfwmb2jnjzh5onxq>
32. Психологічний центр “Без паніки” <http://gimnasia.dn.ua/?p=17591>
33. Психологічний центр «Без паніки»; Техніки для зняття стресу <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress>

34. Прилуцька М. М. Тест "Визначення ступеня схильності до стресу" (адаптований Прилуцькою М. М.) <https://naurok.com.ua/test/stress-2027750.html>
35. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324с <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016>
36. Ребер Л. Великий тлумачний словник психологічний. Т. 1 (А - О). М.: Віче; АСИ, 2000.. С. 414.
37. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник / В.І. Розов. - К.: Кондор, - 2005. - 278 с 19. Сельє Г. Стресс без дистресса. Прогрес, 1982. 125 с.
38. Розов В.І.: Навч. пос. - К.: Кондор, 2017. - 300с. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov\\_Vitalii/Adaptyvni\\_antystresovi\\_psukhotekhnolohii.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psukhotekhnolohii.pdf)
39. Савіцька Т.В., Горбенко Є.В. Стратегія подолання стресових станів іноземними студентами на пропедевтичному етапі навчання. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. Вип. 4. С. 108–112.
40. Савчин М.В. Василенко Л.П. Вікова психологія. Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 360с.
41. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посібник. У 2-х ч. Ч. 2. – Дрогобич: Відродження, 1998.
42. Сельє Г. На рівні цілого організму/Г. Сельє. - М.: Наука, 1972. -122 с.
43. Сельє Г. Нариси про адаптаційний синдром / Г. Сельє. - М.: Медицина, 1960. - 254 с.
44. Сельє Г. Від мрії до відкриття [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://bookz.ru/authors/sel\\_e-gans/distree/page-2-distree.html](http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html)
45. Сельє Г. Стрес без дистресу / Г. Сельє [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-154431.html>
46. Сельє Г. Стрес без дистресу: пров. з англ. - Рига: Вієда, 1992.

47. Сененко С. / Що таке стрес і як їх долати // Дзеркало тижня. - 2000. - № 12. - 29 березня.
48. Сергеєнкова О. П. Педагогічна психологія. Навч. посібник / Столярчук О.А.,
49. Сіпко Л. О. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. № 2. 129–134 с. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2015\\_2\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2015_2_24).
50. Смольська, Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. (4). 113–117 с. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>.
51. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці / Ю.О. Тептюк // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, - 2018. - №1(38). - С. 43-47.
52. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандпсихол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
53. Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості / Ю.О. Тептюк, О.Д. Сафін // Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК», - 2014. - №20. - К. 191-197.
54. Філіпович А.Ю., Філіпович Ю.Ю. Впровадження у навчальному процесі нових методів стресостійкості. Технології навчання: науково-методичний збірник. Рівне : НУВГП, 2017. Вип. 16. С. 109–117.
55. Хазратова Н. Психологічні проблеми та особистісні кризи здобувач вищої освітиського віку. Особистісні кризи здобувач вищої освітиського віку: Зб. Наук.статей. / За ред. Т.М.Титаренкою. Луцьк, 2001. С.14.

56. Харко О. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2022. № 14. С. 46–56.
57. Христина Колбасова «Емоції під час війни» <https://psychologist.net.ua/emocziyi-pid-chas-vijny/>
58. Цуренко Н.В. Психологічний аналіз феномену екзаменаційного стресу в ракурсі учбової діяльності здобувачів вищої освіти. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи:: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 лютого 2017 р. К. : УУ, 2017. С. 154 – 159.
59. Шаповаленко І. В. Вікова психологія [Текст] // І.В. Шаповаленко. - М. : Гардарики, 2014. - 349 с.
60. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник / О. Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 120 с
61. Шкала психологічного дистресу Кесслера [https://www.eztests.xyz/tests/kessler\\_k10/](https://www.eztests.xyz/tests/kessler_k10/)
62. Щербатих Ю. В. Психологія стресу / Ю. В. Щербатих. - М.: Видво Ексмо, 2008. - 304 с.
63. Щербатих Ю. В. Психологія стресу та методи корекції /В. Щербатих. - СПб.: Пітер, 2008. - 256 с.
64. Andrews Z, Abizaid A. Neuroendocrine mechanisms that connect feeding behavior and stress. *Frontiers Media SA*; 2015 Jun 9. Andrews Z, Abizaid A. Neuroendocrine mechanisms that connect feeding behavior and stress. *Frontiers Media SA*; 2015 Jun 9
65. Bale T., Vale W. CRF and CRF receptor: Role in stressresponsivity and other behaviors. *Annu Rev Pharmacol Toxicol* 2004
66. Blanchard R., McKittrick CR, Blanchard DC. Animal models of social stress: effects on behavior and brain neurochemical systems. *Physiology & Behavior*. 2001

67. Chrousos G. Stressors, stress, and neuroendocrine integration of the adaptive response: the 1997 Hans Selye Memorial Lecture. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998 Jun 1
68. Galor A., Feuer W, Lee DJ, Florez H, Faler AL, Zann KL, Perez VL. Depression, posttraumatic stress disorder, and dry eye syndrome: a study utilizing the national United States Veterans Affairs administrative database. *American journal of ophthalmology*. 2012
69. Hall K., Hoerster KD, Yancy WS. Post-traumatic stress disorder, physical activity, and eating behaviors. *Epidemiologic reviews*. 2015 Jan 1; 37(1):103-15
70. Mokryk O., Danylyak O. Stress-related changes in serotonin circadian secretion during stress. *Stress: Comprehensive & Authentic Summer School* (July 21-25, 2014).
71. Pitman R., Rasmusson A, Koenen K, Shin LM, Orr SP, Gilbertson MW, Milad MR, Liberzon I. Biological studies of post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Neuroscience*. 2012 Nov 1;13(11):769-87.
72. Selye H. 1956. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Co.
73. Selye H. 1974. *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Co.
74. Selye H. 1976. *Stress in health and disease*. Butterworth's, Inc. Boston, MA.
75. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*. 1975
76. Source: Kessler RC, Barker PR, Colpe LJ, Epstein JF, Gfroerer JC, Hiripi E, et al. Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry*. 2003 Feb;60(2):184-9 [https://www.worksafe.qld.gov.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0010/22240/kessler-psychological-distress-scale-k101.pdf](https://www.worksafe.qld.gov.au/_data/assets/pdf_file/0010/22240/kessler-psychological-distress-scale-k101.pdf)
77. Schelling G., Stoll C, Haller M, Briegel J, Manert W, Hummel T, Lenhart A, Heyduck M, Polasek J, Meier M, Preuss U. Health-related quality of life and posttraumatic stress disorder in survivors of the acute respiratory distress syndrome. *Critical care medicine*. 1998 Apr 1;26 (4):651-9

78. Szabo S. Stress is 80 years old: distress vs. eustress. Summer school on stress (June 13-17, 2016): 40
79. Tache Y. Hans Selye and the stress response: from» the first mediator» to the identification of the hypothalamic corticotropin-releasing factor. *Ideggyógyászati Szemle*. 2014 Mar;67(3-4):95-8.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**Тест "Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» ( адаптований Продун Т.В.)**

**Інструкція:** Проаналізуйте свій стан зараз! На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.

Питання	Варіанти відповідей		
	Так	Іноді	Ні
1. Чи часто зараз у Вас з'являється почуття втомленості?			
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом погіршення здібності зосередитися?			
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гірше останнім часом?			
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?			
5. Чи часто зараз Вас хвилюють болі в області хребта?			
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?			
7. Чи є у Вас останнім часом проблеми з апетитом			
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок, після онлайн занять та виконання домашньої роботи не дає очікуваного результату?			
9. Чи сумуєте ви за школою, перебуваючи на дистанційному навчанні?			
10. Чи легко Вас вивести із себе останнім часом?			
11. Чи помічаєте Ви за собою останнім часом схильність до надмірної суєти?			
12. Чи буває зараз так, що Вам важко завершити думку?			
13. Чи ловите ви себе часто на думці, що Ви перестаєте собі подобатися?			
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?			
15. Чи часто Вам, останнім часом, не хочеться бачити нікого, з ким ви зараз перебуваєте під одним дахом?			
<b>Загальна кількість балів</b>			

**Інтерпретація результатів тесту:** За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий)

**Продовження Додаток А****Низький (0-6 балів)**

Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У різних стресових ситуаціях Ви спокійні та розсудливі.

**Середній (6-21 балів)**

Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу –середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

**Високий (22-30 балів)**

Рівень стресу - високий. Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви "згущуватмете фарби", то наслідки не за горами. Не нехуйте своїм здоров'ям! Вам потрібно негайно змінити щось у своєму житті. Частіше бувайте на вулиці, вживайте корисну їжу, не нехуйте фізичними вправами та допомогою рідним по дому. Спілкуйтеся з друзями та рідними не лише онлайн, а й в реальному житті. І головне, запам'ятайте: Якщо ви не взмозі змінити ситуацію, то змініть своє відношення до неї!



## ДОДАТОК Б

## «Шкала психологічного стресу Кесслера»

За останні 30 днів як часто:	Відповідь
1.Ви відчували себе виснаженим (виснаженим) без очевидної на те причини.	
2.Ви були нервовим (нервовий).	
3.Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти.	
4.Ви відчували розпач.	
5.Ви були неспокійним (неспокійним) або метушливим (мітусливим).	
6.Ви були настільки неспокійним (неспокійним), що не могли всидіти на місці.	
7.Ви відчували себе пригнічено.	
8.Ви відчували, що все дається із зусиллям.	
9.Ви були настільки сумним (сумним), що нічого не могло вас розвеселити.	
10.Ви відчували себе некорисним (некорисною).	
<b>Загальна кількість балів</b>	

Ключ: Кожен пункт оцінюється від 1 до 5, де «Весь час» – 5, а «Зовсім ні» – 1. Максимальна кількість балів за шкалою 50 і означає важкий рівень дистресу; мінімальне 10 і означає відсутність дистресу. Пункти 3 і 6 опускаються, якщо відповідь на попередній пункт була «Зовсім ні».

Інтерпретація результатів

Шкала психологічного дистресу (діапазон: 10-50 балів):

10-19 балів: ймовірно, психологічно здоровий

20-24 балів: легкий психологічний дистрес

25-29 балів: помірний психологічний дистрес

30-50 балів: сильний психологічний дистрес

Депресія (втома та негативний вплив) (діапазон: 6-30 балів)

Тривога (нервовий і схвильований) (діапазон: 4-20 балів)

## Додаток В

**Тест: швидка діагностика психологічного стану**

Адаптували для вас тест, який призначений для моніторингу вашого стану. Такий собі “психологічний чекап”. Він буде корисним для вас тим, щоб відстежувати свій стан та вчасно, не заходячи за червоні межі, врегульовувати його.

Вам буде представлено 3 шкали: рівень стресу, морального стану та виснаження. Як тільки відчуваєте, що щось незвичне відбувається з вашим станом, зупиніться та оцініть себе за цими шкалами.

**1.Який у вас рівень напруги чи стресу?**

10	Екстремальний рівень, нестерпно
9	Від високого до екстремального, надзвичайно важко переноситься
8	Високий, дуже важко переноситься
7	Від середнього до високого, важко переноситься
6	Помірний, яскраво неприємний
5	Від легкого до помірною, ледве неприємний
4	Легкий, трохи дискомфортно
3	Дуже легкий, комфортний
2	Майже відсутній, відчуваю розслаблення
1	Стан повного розслаблення

**2.Який рівень морального стану?**

10	Екстремальне пригнічення, нестерпне
9	Пригнічення від високого до екстремального, надзвичайно важко переноситься
8	Високий рівень пригнічення, дуже важко переноситься
7	Пригнічення від середнього до високого, важко переноситься
6	Помірне пригнічення, яскраво неприємне
5	Хиткий моральний стан, від легкого до помірною пригнічення
4	Коливання у настрої, легке пригнічення
3	Нормальний рівень морального стану
2	Добрий рівень морального стану
1	Моральний стан на максимальному рівні

## Продовження Додаток В

## 3. Який рівень виснаження?

10	Екстремальне виснаження, колапс
9	Виснаження від високого до екстремального, майже колапс
8	Високий рівень перевтоми, межа перевищена
7	Перевтома від помірної до високої, на межі
6	Помірна перевтома
5	Легка перевтома
4	Легка, дещо неприємна втома
3	Легка втома, комфортна
2	Втома відсутня
1	Максимальний рівень енергії

Питання	Відповідь
Який у вас рівень напруги чи стресу?	
Який рівень морального стану?	
Який рівень виснаження?	
<b>Загальна кількість балів</b>	

**Результати:**

Вам необхідно отримати суму усіх відповідей. Це буде кількісний результат.

**Якісний результат:**

Якщо ви маєте хоча б за однією шкалою **7 балів та вище**, переходьте до червоної зони.

## Продовження Додаток В

**Зелена зона (3-10 балів).** Результати, здається, показують, що все добре. У вас немає труднощів зі стресом чи вираженого пригнічення та перевтоми. Ваш рівень фізичного стану нормальний. Вам дуже важливо продовжувати турбуватися про власний фізичний та психоемоційний стан. Зменште кількість перегляду болючих та тривожних новин (не більше 5 хв. на годину), робіть те, що знаходиться у зоні вашого впливу, старайтеся мати у кожному дні фізичну активність (мінімум 60 хв), активності, які приносять приємні емоції, наповнюють сенсом та приносять досягнення, підтримуйте взаємини з важливими людьми, спілкуйтеся. Дотримуйтеся режиму сну та харчування наскільки це можливо.

**Помаранчева зона (11-18).** Такий результат може вказувати на те, що життєва ситуація починає продукувати некорисні стрес, пригнічення або втому. Настав час для впровадження методик психологічного та фізичного відновлення. Почніть з аналізу того, що продукує надмірний стрес, пригнічення чи втому. Якщо маєте можливість прибрати ці чинники або знизити їх вплив, зробіть це. Далі дуже важливо зосередитися на 3-х сферах: сон, фізична активність та харчування. Спробуйте відновити баланс в них. Наповнюйте кожен свій день приємними, ресурсними та корисними активностями. Якщо маєте можливість, зверніться до спеціаліста у сфері психічного здоров'я, який допоможе вам відновитися. Це може бути психолог, психотерапевт або лікар з психічного здоров'я.

**Червона зона (19-30).** Цей результат вказує на те, що стрес, пригнічення або втома загрожують вам. Радимо якомога швидше звернутися до спеціаліста у сфері психічного здоров'я (психолог, психотерапевт або лікар), який зможе допомогти вам застосувати необхідні методики відновлення або лікування.

## Продовження Додаток Г

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	4	3	5	1	4	3	4	3	5	3	3
2	1	3	4	3	5	3	2	3	3	3	3	4	1	3	4	2	3	2	2	5	3	4	1	5	3	5	3	5	3	3
3	1	4	3	4	5	4	2	4	4	3	4	3	1	4	3	2	4	2	2	5	4	5	1	5	4	5	4	5	4	4
4	1	3	3	4	5	4	3	4	4	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	5	3	5	1	4	3	4	3	4	3	3
5	1	3	4	3	5	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	3	5	2	5	3	5	3	5	3	3
6	1	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	1	4	3	4	1	4	3	4	3	5	3	3
7	1	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	4	3	4	1	5	3	5	3	4	3	3
8	1	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2
9	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	4	3	4	3	3
10	2	1	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	2	3	3	2	1	1	3	3	1	4	2	3	1	3	1	4	1	1

## «Шкала психологічного стресу Кесслера» Результати до тренінгу

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	4	3	5	1	4	3	4	3	3	1	3
2	1	3	2	3	5	3	2	3	2	3	3	4	1	3	2	2	3	2	2	3	3	4	1	5	3	5	3	2	3	3
3	1	1	3	1	3	1	2	2	1	3	4	3	1	4	1	1	4	2	2	3	4	5	1	2	4	2	4	5	2	2
4	1	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	1	4	3	4	3	4	3	3	3
5	1	2	2	3	5	3	2	3	1	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	5	2	5	3	5	3	3	3	3
6	1	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	3	1	1	1	2	3	3	1	1	3	4	1	1	3	1	3	3	3	3
7	1	2	2	3	1	1	2	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	2	1	5	3	5	3	3	3	3
8	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
9	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	4	3	4	3	3
10	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1	1	3	2	3	3	2	1	1	3	3	1	2	2	3	1	3	1	2	1	1

## «Шкала психологічного стресу Кесслера» Результати після тренінгу

Бали	К-сть респондентів	
	До тренінга	Після тренінга
10-19 балів	3	7
20-24 балів	4	11
25-29 балів	17	9
30-50 балів	6	3

## Продовження Додаток Г

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	і	д	н	і	д	н	д	д	д	д	і	н	д	д	і	і	і	д	і	н	н	н	д	і	н	д	і	н	н	н	
2	н	н	і	н	д	і	н	н	н	і	н	н	н	н	н	н	н	н	н	д	н	д	д	і	н	н	н	н	н	н	
3	і	н	н	і	н	н	н	н	н	н	н	н	н	д	н	н	н	д	д	д	д	д	і	н	д	д	н	н	н	н	
4	н	н	і	н	д	і	н	н	н	н	д	д	д	д	д	д	н	д	д	д	д	д	і	н	д	д	і	д	д	д	
5	н	д	і	н	н	і	д	д	д	д	н	н	н	д	н	н	і	д	д	н	д	н	н	н	н	н	і	н	н	н	
6	і	н	н	і	д	н	д	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	д	н	д	д	д	д	д	д	н	н	н	н	
7	н	н	д	н	н	і	н	д	н	н	д	д	д	д	д	д	і	д	і	і	д	н	н	н	н	н	і	д	д	д	
8	н	н	н	н	д	н	н	н	д	д	д	д	д	д	д	д	і	д	н	н	д	н	н	н	н	н	н	д	д	д	
9	н	д	н	н	д	і	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	н	д	і	і	д	д	д	д	д	д	і	д	д	д	
10	і	н	д	і	н	н	д	д	д	д	н	н	н	д	д	н	н	н	і	і	д	н	н	н	н	н	і	н	н	н	
11	н	н	д	н	і	н	н	н	н	н	н	н	н	д	н	і	н	д	і	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	
12	і	д	д	і	н	д	д	д	д	і	н	н	н	н	н	н	і	д	і	д	і	і	і	і	і	і	і	і	і	н	н
13	і	н	н	і	н	н	н	н	н	н	д	д	д	і	н	н	н	д	і	д	і	н	н	н	н	н	н	д	д	д	
14	н	д	н	н	н	н	д	д	д	н	н	н	н	н	д	д	і	д	і	н	н	і	і	і	і	і	і	і	н	н	н
15	і	н	н	і	і	д	н	н	н	д	н	н	н	і	н	н	і	д	і	н	н	і	і	і	і	і	і	і	і	н	н

**Результати до проведення тренінгу Тест "Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» ( адаптований Продун Т.В.)**

Рівні	К-сть респондентів
Низький (0-6 балів)	2
Середній (6-21 балів)	8
Високий (22-30 балів)	20

## Продовження Додатку Г

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	н	н	і	н	н	н	д	д	д	д	і	н	д	д	і	і	і	д	і	н	н	н	д	і	н	д	і	н	н	н
2	і	н	і	н	н	і	н	н	н	і	н	н	н	н	н	н	н	н	н	д	н	д	д	і	н	н	н	н	н	н
3	і	н	і	н	н	н	н	н	і	н	н	н	н	д	н	н	н	д	д	д	д	д	і	н	д	д	н	н	н	н
4	н	н	і	н	н	і	н	н	і	н	д	д	і	н	д	н	н	і	і	н	н	д	і	н	д	д	і	і	н	д
5	д	д	і	н	н	і	д	д	н	н	н	н	і	н	д	і	н	і	і	н	н	н	н	н	н	н	і	і	н	н
6	н	н	і	н	н	н	д	н	н	н	н	н	н	н	н	і	н	і	н	н	н	д	д	д	д	д	н	н	н	н
7	н	н	і	н	н	і	н	д	н	н	д	д	д	д	д	н	н	і	д	д	н	н	н	н	н	н	і	д	д	д
8	н	н	н	н	н	н	н	і	н	д	д	д	н	н	н	д	д	і	д	і	і	н	н	н	н	н	н	н	н	д
9	н	н	д	н	н	і	д	і	н	д	д	д	н	н	і	н	н	і	д	і	д	д	д	д	д	д	і	д	д	д
10	н	н	н	н	н	н	д	н	н	н	н	н	н	н	і	н	н	і	д	і	д	н	н	н	н	н	і	н	н	н
11	н	н	д	н	і	н	н	н	н	н	н	н	н	н	і	н	н	і	д	і	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н
12	і	д	д	і	н	н	н	і	н	і	н	н	н	н	н	н	і	д	і	д	і	і	і	і	і	і	і	і	н	н
13	і	н	н	і	н	н	н	і	н	н	д	д	д	і	н	н	н	д	і	д	і	н	н	н	н	н	н	д	д	д
14	н	д	н	н	н	н	н	і	н	н	н	н	н	д	д	і	д	і	н	н	і	і	і	і	і	і	і	і	н	н
15	і	н	н	і	і	н	н	і	н	д	н	н	н	і	н	н	і	д	і	н	н	і	і	і	і	і	і	і	н	н

**Результати після проведення тренінгу Тест "Визначення ступеня схильності до стресу під час онлайн навчання» ( адаптований Продун Т.В.)**