

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор Ю.О.Асєєва

(підпис)

« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ВПЛИВ СТРЕСУ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ НА
ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконавець:

студент 2 курсу бзф12 групи
факультету ЦЗФН

_____ Левакін Максим Сергійович
/підпис/

Науковий керівник:

доцент кафедри МППП,
кандидат психологічних наук

_____ Пундєв Володимир Васильович
/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ НА ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
1.1 Огляд факторів стресу від збройної агресії з боку Російської Федерації та воєнного стану в Україні як надзвичайної ситуації для психо-емоційної сфери здобувачів вищої освіти.....	9
1.2 Прояви наслідки стресу від надзвичайних ситуацій на процес навчання здобувачів вищої освіти.....	18
1.3 Розвиток стресотійкості та резильєнтності, як стратегія зниження впливу стресових факторів на процес навчання здобувачів вищої освіти....	22
Висновки за першим розділом.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ВІД НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	31
2.1 Методологія експериментального дослідження стресу від надзвичайних ситуацій та стресостійкості здобувачів вищої освіти.....	31
2.2 Організаційні складові експериментального дослідження стресу від надзвичайних ситуацій та стресостійкості здобувачів вищої освіти.....	33
2.3 Методики експериментального дослідження стресу від надзвичайних ситуацій та стресостійкості здобувачів вищої освіти.....	34
Висновки за другим розділом.....	42
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	44
3.1 Діагностичний етап дослідження впливу стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти.....	44

3.2 Аналітико-інтерпретаційний етап дослідження впливу стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти.....	45
3.3 Практичні рекомендації щодо протидії негативних впливів стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти.....	54
Висновки за третім розділом.....	71
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Ми живемо в світі, наповненому інформацією, подіями, постійними змінами навколишнього середовища, всі ці фактори підвищують рівень стресу, особливо коли зміна середовища відбувається в наслідок надзвичайної ситуації. Навчання є однією з важливих стадій, або навіть сфер життя людини, тому виникає питання, як високий рівень стресу під час надзвичайних подій впливає на процес навчання здобувачів вищої освіти і які є способи знижувати рівень стресу для покращення академічних результатів.

В роботі пропонується дослідити фактори, що супроводжують збройну агресію з боку Російської Федерації та воєнний стан в Україні та мають стресовий вплив на психо-емоційну сферу здобувачів вищої освіти. Варто дослідити рівні стресу, тривожності, емоційного виснаження а також стресостійкості та копінг-стратегій які допомагаються знизити негативні впливи від стресових факторів. Важливо виділити негативні прояви в психо-емоційному стані як окремої людини, так і суспільства в цілому. Особливо варто звернути увагу на фактори стресу що можуть впливати на психічний стан, поведінкові аспекти та когнітивні здібності здобувачів вищої освіти та як наслідок на їх процес і результати навчання. Окрему увагу слід приділити хронічному стресу і тривожним розладам, які послаблюють адаптаційні механізми організму, а також негативно впливають на здатність до концентрації, запам'ятовування та аналітичного мислення.

Приймаючи до уваги надзвичайні ситуації, що створюють значний стресовий вплив та вимагають уваги як від системи вищої освіти, так і від фахівців у сфері психічного здоров'я, варто звернути увагу на існуючі механізми забезпечення підтримки, створення сприятливих умов для навчання, організацію психотерапевтичної допомоги, профілактичних та корекційних заходів. В разі необхідності слід розробити рекомендації з вищезгаданих заходів, щоб допомогти здобувачам освіти адаптуватися до

викликів та мінімізувати негативні наслідки стресу для їхнього навчання та здоров'я.

Особливу увагу в протидії факторам стресу варто приділити стресостійкості студентів вищих навчальних закладів. Цей аспект є ключовим для підтримки ефективної адаптації до стресових ситуацій в академічному та соціальному середовищах, а особливо в умовах надзвичайних ситуацій. Варто виявити, який відсоток студентів демонструє достатній рівень стресостійкості. Це дасть підґрунтя для розуміння об'єму роботи який можна провести задля розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості в різних аспектах, таких психофізіологічний, соціально-психологічний та психолого-педагогічний. Серед вказаних аспектів стресостійкості варто виділити пріоритетні та ті що студенти здатні забезпечити власними силами. Окрім того, важливим є дослідження інститутів соціальної підтримки як на індивідуальному рівні, так і на рівні спільнот у питанні покращення адаптивних можливостей студентів, їх психологічної стійкості та резильєнтності.

Мета дослідження: Полягає в теоретичному обґрунтуванні впливу стресу під час надзвичайних ситуацій на процес навчання студентів, дослідженні кількісних та якісних показників рівнів стресу, стресостійкості серед здобувачів вищої освіти, розробці корекційної програми з підвищення стресотійкості здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність стресу під час надзвичайних ситуацій, проаналізувати причини і фактори виникнення стресу, охарактеризувати рівні стресу.
2. Описати вплив стресу на емоційно-вольову сферу студентів, теоретично обґрунтувати вплив стресу на процес навчання студентів.
3. Дослідити статистичні дані кількісних та якісних рівнів стресу, стресостійкості серед здобувачів вищої освіти.
4. Розробити корекційну програму з підвищення стресотійкості студентів.

Об'єкт дослідження: емоційно-вольова сфера здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: вплив стресу під час надзвичайних ситуацій на процес навчання здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення; емпіричні: психологічний тренінг, анкетування, тестування.

Для визначення рівню стресу серед здобувачів вищої освіти використовується госпітальна шкала депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale). Дана методика було вивчена на базі практики та застосована в дослідженні.

Для визначення стресостійкості студентів було використано «Опитувальник на визначення стресостійкості» (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова).

Додатково було використано «Методику психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Heim) для дослідження продуктивності когнітивних, емоційних, поведінкових копінг-стратегій.

Також в дослідженні використано «Методику самооцінки емоційних станів» (А.Уессмана, Д.Рікс) для визначення в якому емоційному стані знаходяться здобувачі вищої освіти, в залежності від їх рівня стресу, стресостійкості та ефективності їх копінг стратегій.

Ключові слова: стрес, тривога, надзвичайні ситуації, стресостійкість, резильєнтність, навчання, здобувачі вищої освіти, психо-емоційний стан, травма, горювання.

Вибірка дослідження: в опитуванні взяли участь 50 здобувачів вищої освіти ОНЕУ, віком від 18 до 43 років жіночої та чоловічої статі.

Аналіз досліджень та публікацій. Збройна агресія з боку Російської Федерації на пряму впливає на психо-емоційний стан здобувачів вищої освіти. Серед факторів можна виділити наступні:

- 1) Загроза життю та здоров'ю людей на території України; [26]
- 2) Колективне та індивідуальне горювання по загиблих; [14, 19, 34, 38]

- 3) Втрата житла, вимушене переселення; [28]
- 4) Розлука з родиною (окупація, виїзд закордон; [6]
- 5) Обмеження прав та свобод людей під час дії правового режиму воєнного стану.
- 6) Психологічний тиск на суспільство викликаний мобілізацією.
- 7) Безробіття та покупна спроможність, як економічні фактори. [10]
- 8) Ретравматизація через сучасні засоби масової інформації (ЗМІ) та соціальні мережі [14]

Оскільки навчальний процес сам по собі є стресогенним, особливо на початку навчання в період адаптації до нового середовища чи в екзаменаційні періоди підвищеного академічного навантаження, в умовах воєнного часу рівень стресу додатково зростає, що ускладнює здатність студентів концентруватися, швидко засвоювати інформацію та зберігати емоційну стійкість.

Вплив стресу, викликаного надзвичайними ситуаціями, на здобувачів вищої освіти має суттєві наслідки для їхнього навчального процесу та психофізіологічного стану. Стресові фактори активують різні стадії стресової реакції — від тривожності до виснаження, що може призводити до порушень в когнітивній, емоційній, поведінковій та фізіологічній сферах. Особливо серйозні наслідки мають хронічний стрес і тривожні розлади, які послаблюють адаптаційні механізми організму, а також негативно впливають на здатність до концентрації, запам'ятовування та аналітичного мислення. [3, 16, 20, 25, 32, 42, 44, 51, 52, 53, 54, 59]

Практичне значення дослідження. В ході емпіричного дослідження було проведено діагностування рівнів тривожності, тривожних розладів, стресостійкості, копінг-стратегій та емоційно-вольової сфери здобувачів вищої освіти з урахуванням надзвичайної ситуації, проаналізовані сучасні методики та корекційні програми з протидії негативним наслідкам стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти. На основі зібраних даних було розроблено корекційну програму направлену на:

- зниження рівня стресу;
- розвиток ефективних копінг-стратегій;
- підвищення стресостійкості та емоційної компетентності;
- навчання технік самодопомоги;
- формування адаптаційних навичок до складних ситуацій.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження доповідалися та обговорювалися на засіданні кафедри психології, надана стаття: Левакін М.С., Пундєв В.В. Фактори стресу під час повномасштабної війни, що впливають на здобувачів вищої освіти. *Науковий студентський вісник ФЕУП*. 2024. (Прийнято до друку).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний об'єм роботи – 87 сторінок, проілюстрована 3 таблицями та 12 рисунками. Список використаної літератури містить 60 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ НА ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1 Огляд факторів стресу від збройної агресії з боку Російської Федерації та воєнного стану в Україні як надзвичайної ситуації для психо-емоційної сфери здобувачів вищої освіти.

Ми живемо в світі, наповненому інформацією, подіями, постійними змінами навколишнього середовища. Тільки за останні роки (2020-2024) в світі відбуваються нові процеси, які так чи інакше стосуються кожної людини, а також події що назавжди змінюють існуючий світ. Серед яких: пандемія, що була оголошена ВООЗ 11 березня 2020 року, Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну 24 лютого 2023 року, вихід в публічний доступ штучного інтелекту Chat-GPT 30 листопада 2022 року, напад ХАМАС на Ізраїль 7 жовтня 2023 року. Через розвиненість соціальних медіа та розповсюдження новин в мережі інтернет більшість людства має можливість спостерігати за цими подіями в режимі реального часу, навіть якщо не перебуває в самому епіцентрі. Це створює відчуття невизначеності, туманності майбутнього, та спричиняє певний рівень стресу. Для людей, що стикаються напряду з тими чи іншими надзвичайними ситуаціями та змінами в житті, рівень стресу є ще більш суттєвим.

Так, збройна агресія з боку Російської Федерації на пряму впливає на психо-емоційний стан здобувачів вищої освіти. Серед факторів можна виділити наступні:

- 1) Загроза життю та здоров'ю людей на території України

Студенти, як і всі громадяни що перебувають на території України, постійно перебувають під потенційною загрозою нищівних наслідків ворожих атак у вигляді ракетних обстрілів та використання вибухонебезпечних БПЛА. За рідкими винятками, кожен день в Одесі лунає сигнал повітряної тривоги.

Через використання балістичного озброєння та надзвукових ракет, інколи сигнал тривоги лунає за 1-2 хвилини, або навіть вже після того як перша ракета перебуває в повітряному просторі над містом. Після атаки 29 квітня 2024 року в Одесі загинуло 7 людей. А під час атаки 23 липня 2023 року було вражено одеський Будинок Вчених, який знаходиться за 300 метрів від корпусу ОНЕУ. Постійна загроза обстрілів створює фоновий рівень стресу, а коли довго немає сигналу про оголошення повітряної тривоги, виникає внутрішнє відчуття що щось не так. Водночас із тим, виникає проблема звикання студентів до сигналів повітряної тривоги, що може призвести до зниження поведінкової реакції, інколи навіть ігнорування. [26] У випадку, коли людина ігнорує сигнал тривоги або ж не встигає потрапити в укриття, не кажучи про пряму фізичну загрозу від засобів ураження, звукова хвиля від вибухів здатна повторно травмувати людину і підвищити рівень стресу як на короткостроковий термін, так і довгостроково у вигляді підживлення страху пережити подібну ситуацію в майбутньому. В Одесі окремим стресовим фактором став вибух ракети з касетними зарядами в повітрі над береговою лінією, коли засіб ураження став смертельним для людей на значній площі (радіусом до 500 метрів) через велику кількість уламків від зброї такого типу.

2) Колективне та індивідуальне горювання по загиблих.

Станом на жовтень 2022 року 31% українців мали в родині військовослужбовців згідно з опитуванням, проведеним компанією Gradus Research на замовлення Суспільного. Ця цифра зростає щороку, оскільки збройні сили регулярно поповнюються шляхом мобілізації та рекрутингу. Станом на червень 2023 року 78% українців мали близьких друзів або членів родини, котрі мали поранення або загинули в ході повномасштабної війни. Це абсолютна більшість населення, як стверджує Укрінформ за результатами опитування Київського міжнародного інституту соціології. [19]

Процес горювання є складним і проживається людиною глибоко емоційно. Часто енергетична зарядженість горя є вищою ніж здатність організму та психіки до адаптації та компенсації, в тому числі з можливою

психічною деструкцією. Додатковим фактором ускладнення може бути смерть декількох значущих осіб поспіль, а також колективна трагічність в умовах масової загрози здоров'ю та життю через війну. Це все призводить до тривалого напруження людини, нав'язливого негативного уявлення про майбутнє, тривожні думки та спогади про загиблого, втрати віри в добро та справедливість. Фоновим при цьому стає глибокий сум, втома з можливістю переходу в тривогу та депресію.[14, 34, 38]

3) Втрата житла, вимушене переселення

За даними Інформаційно-обчислювального центру Мінсоцполітики, станом на 22 жовтня 2024 року в нашій державі офіційно зареєструвалися більше ніж 4,5 мільйонів внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Внаслідок глобальної зміни в житті цих людей, вони є однією з найбільш вразливих груп населення. Відчуття втрати (рідних, житла, роботи, звичного ритму життя) є одна з найсильніших емоцій з якими стикається ця група людей. Із можливих проявів та наслідків стресу для цієї верстви населення є страх, паніка, конфлікти з родиною, апатія, депресія, втрата сенсу життя, розлади уваги, пам'яті та проблемність професійної діяльності. [28]

4) Розлука з родиною (окупація, виїзд закордон)

Близько 44% українців тимчасово розділилися зі своїми сім'ями, як показало дослідження Соціологічної групи «Рейтинг». [22]

Розлука з сім'єю є важкою подією і незважаючи на розвинені засоби зв'язку здатна призвести до значних негативних змін та підвищенню вразливості людини. При цьому можлива актуалізація страхів, зниження настрою, втрата відчуття радості, погіршення уважності та зібраності. Варто відмітити, що при розлуці жінок з багатьма членами родини а також у чоловіків при відокремленні з сім'єю може спостерігатися мобілізаційний процес, який сприяє адаптації та подоланню кризової ситуації.[6]

5) Обмеження прав та свобод людей під час дії правового режиму воєнного стану.

В Україні після повномасштабного вторгнення Російської Федерації Указом Президента України № 64/2022 з 24 лютого 2022 року введено воєнний стан. На момент написання кваліфікаційної роботи Верховна Рада України проголосувала за продовження до 9 листопада 2024 року строк дії воєнного стану в Україні.

Воєнний стан це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності. Воєнний стан передбачає тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень. [15]

Серед заходів правового режиму воєнного стану, які значно обмежують права та свободи, а разом із тим, впливають на психо-емоційний стан людей можна віднести:

- Запровадження комендантської години, що вводить обмеження на перебування громадян на вулиці, в громадських місцях;
- Встановлення особливого режиму в'їзду та виїзду, обмеження пересування громадян та руху транспортних засобів;
- Встановлення заборону або обмеження на вибір місця перебування чи місця проживання осіб на території, на якій діє воєнний стан.

Дія цих норм на кожну людину є індивідуальною. Серед найпоширеніших проблем до яких це призвело під час широкомасштабної війни в Україні є:

- Розділеність сімей через накладені обмеження в пересуванні: від неможливості потрапити до рідних під час комендантської години, до неможливості всім членам родини поїхати закордон;
- Важкодоступність медичної допомоги: в комендантську годину не працюють аптеки, не має вільної можливості дістатися власним транспортом до лікарні.

- Психологічний тиск під час наближення комендантської години: потрібно встигнути дістатися дому, не зважаючи на будь-які обставини, починаючи від цікавої компанії друзів, закінчуючи проблемами з транспортними засобами або ж фізичним здоров'ям.
- Обмеження в дозвіллі, такому як прогулянки вночі, пізні вечірні концерти, вечірки, тощо.

6) Психологічний тиск на суспільство викликаний мобілізацією.

Оскільки громадяни України до 2014 року не очікували агресивних дій з боку Російської федерації, а до 2022 року мало хто по справжньому вірив в повномасштабну війну, Збройні Сили України (ЗСУ) вимушені були зустрічати ворожий натиск героїчними зусиллями. Ціна стримування збройної агресії, нажаль, вимірюється людськими життями і ця ціна зростає кожного дня. Поки ЗСУ несуть втрати, в усіх чоловіків хто ще не пішов до армії виникає дилема, чи не прийшов ще час і для них брати зброю в руки. Нажаль, добровольців не так багато і ми не будемо обговорювати з яких причин, лише констатуємо що їх недостатньо для вичерпного поповнення особового складу підрозділів. Тому, на жаль, в Україні проходить так звана примусова мобілізація населення. Цей процес негативно впливає на психічний стан населення в цілому, оскільки невідомо хто й коли з чоловіків буде призваний до лав ЗСУ для захисту народу України. Тому емоційний стрес від невідомого майбутнього стосується як самих чоловіків що потенційно підпадають мобілізації, так і всіх їх рідних та друзів.

7) Безробіття та покупна спроможність, як економічні фактори.

За даними НБУ показник безробіття в 2022-2024рр. коливається в межах від 15 до 25%. І це лише ті хто офіційно мають статус безробітних.

Вплив безробіття може мати наступні впливи на психо-емоційний стан людини: зниження або розмиття соціального статусу; втрата оптимістичних поглядів на життя; накопичення стресу від невизначеності та відчуття небезпеки, зниження впевненості в собі, самооцінки, соціальної активності та

мотивації; конфлікти з членами родини, друзями; зростання емоційного напруження та психосоматичні розлади, втрата сенсу життя та депресія.[10]

Для студентів це може стати додатковим викликом в процесі навчання, оскільки мотивація до навчання залежить від того, які плани на майбутню кар'єру може будувати здобувач вищої освіти.

8) Ретравматизація через сучасні засоби масової інформації (ЗМІ) та соціальні мережі

Ретравматизація є процесом отримання повторної психологічної травми під час занурення у спогади, в процесі розповіді про подію або при перегляді матеріалів про схожу ситуацію. Також окремо виділяють вторинну травму, яка може виникати у слухача оповіді про подію, у свідка події та в глядача події через ЗМІ. Додатковим фактором в цьому процесі є розповсюдження в мас-медіа фейків та проведення інформаційно-психологічних спецоперацій.

Регулярне споживання травматичного контенту в ЗМІ та соціальних мережах може призвести до наступних негативних проявів: зниження рівня суб'єктивного благополуччя; виникнення відчуття ненависті, страху, відчаю; порушення здатності обробляти отриману інформацію; емоційного збудження, напруження та стресу; розрядки негативних емоцій в імпульсивних діях та ін. [14]

Отже, описані вище фактори дають підґрунтя для визначення збройної агресії з боку Російської Федерації та воєнного стану в Україні як надзвичайної ситуації для психо-емоційної сфери здобувачів вищої освіти. Така ситуація значно підвищує рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження. Це може супроводжуватися цілим рядом негативних проявів в психо-емоційному стані як окремої людини, так і суспільства в цілому. Виходячи з вищесказаного, фактори стресу можуть впливати на психічний стан, поведінкові аспекти та когнітивні здібності здобувачів вищої освіти та як наслідок на їх процес і результати навчання.

Процес навчання для здобувачів вищої освіти сам по собі несе фактори стресу. Це пов'язано як з інтелектуальною так і емоційною напруженістю в цій

сфері діяльності. Особливу увагу дослідників привертає стрес в період адаптації на початку навчання та повторюваний екзаменаційний стрес. [41, 52]

Психологічний стрес – це надмірне психічне напруження і порушення поведінки, що виникає внаслідок загрози або впливу екстремальних подій соціального, психологічного, екологічного та професійного характеру. Рівень стресу що викликається в організмі варіюється в залежності від емоцій пов'язаних з подією, невизначеністю яку ця подія викликає та значущістю наслідків цієї події для індивіда. [10, 53]

Основними занепокоєннями щодо стресу є перед усім масовість прояву. Згідно з опитуваннями, проведеними на базі Одеського Національного Економічного Університету в кінці 2020 року, біля 32,5% респондентів мають високий рівень стресу під час екзаменаційної сесії. Не менш важливим за кількісну є також і якісна характеристика, оскільки рівень стресу може переходити зі стадії тривожності в стадію резистентності або навіть виснаження. Такий значний рівень стресу здатен кардинально змінювати професійну, соціальну та навіть фізіологічну (психомоторику) сфери життя. Найбільш небезпечними проявами стресу можливі також психосоматичні захворювання. [20, 52] Докладніше про наслідки стресу буде описано в третьому пункті даного розділу.

Серед факторів стресу, що можуть супроводжувати процес навчання здобувачів вищої освіти та особливо гостро проявляються в період екзаменаційної сесії, можна виділити наступні:

- інтенсивність когнітивного навантаження;
- коротко та середньострокове емоційне переживання за отримання конкретної оцінки, вибиття з графіку виконання робіт, вірогідність незакриття сесії, можлива втрата стипендії, тощо
- емоційні переживання за майбутнє. після закінчення навчання, пошук роботи, самореалізації, можливе розчарування у вибраній професії;

- зміни режиму харчування, сну та балансу між працею та відпочинком. Недостатній сон та розлади харчової поведінки можуть сильно зменшити адаптивність організму;
- сидячий образ життя, зниження рухливості та фізичної активності;
- конфлікти з однолітками або викладачами. [20, 41, 42]

Для студентів перших курсів, які тільки розпочинають свій шлях в новому середовищі викликів ще більше:

- адаптація до нового середовища;
- набуття нових навичок, необхідних для навчання у ВНЗ;
- новий колектив з яким необхідно налагоджувати взаємодію;
- вибудова нових стратегій по взаємодії з викладачами;
- перебудова до нового розпорядку дня та зміни розподілу когнітивного навантаження.

Щодо динаміки змін в світі та вплив цих змін на рівень стресу, у більшості людей була можливість відчувати це на собі під час пандемії COVID-19. Так, студенти стикнулися з наступними труднощами:

- перехід на дистанційне навчання (технічні труднощі, обмежений доступ до ресурсів, зменшення практичних занять);
- злиття процесів навчання і особистого життя через постійне перебування вдома;
- обмеження соціальних взаємодій (живі дискусії, групові заняття, факультативи та гуртки);
- невизначеність щодо майбутнього (академічна успішність, випускні экзамени, початок кар'єри);
- погіршення психічного стану. Згідно досліджень, близько 25-30% студентів повідомляли про високий рівень стресу, що є близьким за показниками до сесійного стресу. [12, 57]

Для здобувачів вищої освіти в Україні всі перелічені фактори, спричинені коронавірусом, залишилися актуальними, але тепер основною їх причиною стала війна.

З початком Повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну, рівень стресу значно зріс, навіть порівняно з періодом нещодавньої пандемії. Згідно з опитуванням серед студентів Львівського національного університету імені Івана Франка, 52.9% студентів відчували стрес часто, при цьому 64.7% опитуваних важко переживали стрес. [54]

Зважаючи на фактори стресу, спричинені надзвичайною ситуацією воєнного характеру, описані в першому пункті цього розділу, можна вважати що в здобувачів вищої освіти постійний фоновий стрес став вищим, а тому при накладанні декількох факторів зростає ймовірність переходу на наступні рівні його прояву, включаючи стадію виснаження. Як свідчить МОЗ, наслідки надзвичайної ситуації військового характеру в Україні в психо-емоційній сфері здобувачів вищої освіти будуть мати прояви щонайменше 7-10 років після закінчення війни. [54]

Окремим чинником, який збільшує вірогідність негативного впливу стресу, є час протягом якого людина знаходиться під негативним впливом. Так, згідно з опитуванням Gradus Research, станом на 2024 рік 77% громадян України нещодавно пережили стрес або сильну знервованість. Ця цифра зростає, порівняно з попередніми роками, що свідчить про накопичення стресу та проблемну адаптацію до ситуації війни в населення. [17]

Отже, проведений аналіз демонструє, що стресові фактори, спричинені воєнними діями, суттєво впливають на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти в Україні. У зв'язку з особливими умовами воєнного стану, загроза життю, втрата близьких, вимушена зміна місця проживання, розлука з сім'ями, обмеження прав та свобод, соціально-економічні труднощі, а також постійне перебування у середовищі з високим рівнем тривожності створюють значне психологічне навантаження на молодь. Ці обставини можуть призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, розвитку депресивних станів та різноманітних когнітивних розладів, що, у свою чергу, впливає на успішність і мотивацію студентів.

Оскільки навчальний процес сам по собі є стресогенним, особливо на початку навчання в період адаптації до нового середовища чи в екзаменаційні періоди підвищеного академічного навантаження, в умовах воєнного часу рівень стресу додатково зростає, що ускладнює здатність студентів концентруватися, швидко засвоювати інформацію та зберігати емоційну стійкість.

Таким чином, розуміння факторів, що провокують стрес у надзвичайних ситуаціях, є важливим для створення адаптаційних стратегій, які б допомогли студентам подолати психологічні труднощі, підвищити їхню мотивацію до навчання та підтримати академічну успішність у складних життєвих обставинах.

1.2 Прояви наслідки стресу від надзвичайних ситуацій на процес навчання здобувачів вищої освіти.

Розглянемо детальніше прояви стресу в організмі людини.

Навчальний стрес - стан, що характеризується перенапруженням, зниженням емоційного потенціалу, призводить до психосоматичних захворювань або до зупинки особистісного зростання студента.

Стрес може бути гострим (еустрес) та хронічним (дистрес). Еустрес є нетривалим, спонукає організм до реакції на подразник, мобілізує ресурси, сприяє адаптації та направлений на подолання стресового фактору і зникає після закінчення стресової ситуації. Дистрес в свою чергу через тривалу дію та накопичення втоми від мобілізації ресурсів організму призводить до ослаблення організму і розвитку різних захворювань. [25, 42, 54]

В залежності від кількості та якості впливу стресових факторів, можна виділити наступні стадії розвитку стресової реакції:

- тривожність – під час цієї стадії характерною є концентрація уваги на подразнику, підвищений контроль ситуації;
- резистентність – в цій стадії мобілізується когнітивна та фізична функції організму, зростає бажання подолати надзвичайну стресогенну ситуацію з використанням власної волі;

- виснаження – у разі неможливості подолати стресову ситуацію та уникнути дії подразника протягом подовженого періоду часу, підсилюється відчуття тривожності та згодом відбувається виснаження організму стресовою реакцією що призводить до незворотних психо-фізіологічних процесів або навіть смерті індивіда. [20, 25, 51, 59]

За даними МОЗ, понад 90% громадян України мають хоча б один із симптомів тривожних розладів, при цьому приблизно половина з них є в зоні ризику отримання психічних розладів та інших ускладнень здоров'я. [17]

Тривогу можна описати як психо-емоційну реакцію організму на уявну загрозу. Базовою емоцією при цьому є страх, який виникає при реальній та впізнаваній загрозі для життя. У випадку ж з тривогою, оскільки загроза є або невідомою або уявною, реакція зазвичай є перебільшеною і не відповідає дійсності. Можна виділити три форми прояву тривоги:

- ситуаційна – короточасна реакція, яка виникає при зустрічі з невідомим, коли організм ще не розуміє що буде відбуватися далі. Це може бути можливість відмови або невдачі, ризик пов'язаний зі здоров'ям. Реакція припиняється, коли ситуація доходить до вирішення;
- очікувальна – заснована на фантазії про ймовірне потрапляння в страхітливую ситуацію. Може мати прояв від легкої стурбованості, до найсильнішої напруги;
- пост-стресова – з'являється після травматичного досвіду сильної дії. Може мати наступні прояви: занепокоєння, дратівливість, головні болі, проблемний сон, флешбеки, недовіра та усамітнення.

За ступенем прояву тривоги в стресових ситуаціях можна виділити три стадії:

- малий – аналіз подразника, оцінка ситуації, вироблення реакції пасивного захисту;

- середній – часткова втрата контролю над ситуацією, спрощення асоціативних зв'язків, звуження поля свідомості, напруга проявляється в рухах та вербальній/невербальній комунікації;
- крайній – повна втрата свідомого контролю над поведінкою, блокування сенсорної сфери. Пасивна форма прояву – оціпеніння з частковими рефлексорними рухами, активна – паніка.[1]

Одним з наслідків стресу та тривоги може стати тривожний розлад. Існує ціла низка тривожних розладів, які досліджуються окремо, серед яких: генералізований тривожний розлад, панічний розлад, різні фобії, соціальний тривожний розлад, obsесивно-компульсивний розлад та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). [3, 16, 18, 32, 44]

Прояв стресу в організмі людини можна розподілити на чотири функціональні сфери:

- поведінкова – порушення психомоторики (ритм дихання, напруга в м'язах), зміни в стилі життя (розпорядок дня, порушення сну), професійні порушення (зменшення ефективності, швидка втомлюваність), соціально-рольові порушення (агресивність, конфліктність);
- емоційна – негативне забарвлення емоційного фону, поступове зростання тривожності, відчуття безпорадності, можлива депресія або неадекватні емоційні реакції (роздратованість, гнів, агресія);
- когнітивна – порушення уваги (складнощі з концентрацією, зменшення поля уваги), порушення мислення (зменшення творчої активності, складність в прийнятті рішень, порушення логіки), порушення пам'яті (складність відтворити інформацію, зниження оперативної пам'яті);
- фізіологічна – порушення ритму діяльності окремих органів (тахікардія, розлади шлунково-кишкового тракту), психосоматичні розлади, комплексні порушення фізіології (зниження імунітету, втомлюваність, зміна маси тіла). [42, 51, 52, 53]

Частина вищезгаданих симптомів виникає на третій стадії впливу стресових факторів – стадії виснаження. Нажаль, самостійне відновлення організму після цієї стадії майже неможливе, тому для усунення симптоматики бажано звернутися до відповідних спеціалістів (лікарів, психологів і психотерапевтів). При цьому до відновлення фізіологічних та емоційних функцій організму, не слід розраховувати на нормальну роботу когнітивної функції. Так, здобувачі вищої освіти, що пережили найсильніший вплив стресу, можуть мати проблеми з засвоєнням інформації, запам'ятовуванням, аналітичною функцією та пов'язуванням нового матеріалу з раніше засвоєним. Окремим питанням для незворотних наслідків стресового виснаження та розладів тривожності є реабілітація як процес часткового або повного відновлення функцій організму. [1, 16, 53]

Деякі дослідники емпірично досліджують вплив стресу на когнітивні здібності, які є основною функцією навчання – пам'ять та засвоєння нової інформації. Висновками таких досліджень є пряма залежність між стресом та сповільненням когнітивних процесів, зниженням пізнавальних процесів, що призводить до гіршого розуміння та засвоєння нового матеріалу і як наслідок негативно позначається на успішності здобувачів вищої освіти. [25, 60]

Окремо можна виділити мотиваційну складову стресу від надзвичайної ситуації для здобувачів вищої освіти. Отримання професії є важливим етапом в житті людини, але цей процес потребує концентрації ресурсів, зусиль, енергії та фокусу на майбутньому (що я отримаю після закінчення ВНЗ). В надзвичайній ситуації спостерігається зменшення довгострокової мотивації до навчання, оскільки невизначеність майбутнього та мінливість ситуації в теперішньому змушують звертати більше уваги на проблеми сьогодення. [25]

Отже, вплив стресу, викликаного надзвичайними ситуаціями, на здобувачів вищої освіти має суттєві наслідки для їхнього навчального процесу та психофізіологічного стану. Стресові фактори активують різні стадії стресової реакції — від тривожності до виснаження, що може призводити до порушень в когнітивній, емоційній, поведінковій та фізіологічній сферах.

Особливо серйозні наслідки мають хронічний стрес і тривожні розлади, які послаблюють адаптаційні механізми організму, а також негативно впливають на здатність до концентрації, запам'ятовування та аналітичного мислення.

1.3 Розвиток стресостійкості та резильєнтності, як стратегія зниження впливу стресових факторів на процес навчання здобувачів вищої освіти

Зважаючи на високі кількісні та якісні показники проявів стресу серед здобувачів вищої освіти, актуальним є вивчення стресостійкості, як вміння саморегуляції особистості та здійснення успішної діяльності в складних або навіть екстремальних умовах. Згідно опитувань у ВНЗ, високий рівень стресостійкості мають менше 10% студентів. [45, 49]

Стресостійкість - це термін, який визначає деяку сукупність особистісних якостей, які дають можливість людині витримувати значні інтелектуальні, волевові, емоційні та фізичні навантаження і перевантаження без небажаних наслідків для власного здоров'я. Характеристиками високої стресостійкості є: енергетичний потенціал особистості; рівень розвитку інтуїції; рівень розвитку логічних здібностей; емоційна зрілість особистості; емоційна стійкість і рівень емоційного контролю; пластичність (гнучкість, готовність особистості до змін); сильний тип темпераменту; високий рівень розвитку рефлексії тощо. . [1, 45]

Дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти може мати розбіжності, в залежності від фокусу на певну вікову групу. Деякі дослідники фокусуються в межах вікової групи 17-25 років, інші розглядають студентський вік більш широко, від 17 до 40 років. [1] Оскільки до 25 років людина продовжує формуватися, як фізіологічно, так і соціально-психологічно, є певні особливості на які дослідники звертають окрему увагу. [21] В даній кваліфікаційній роботі пропонується не розділяти студентів за віком, а вивчати проблему стресостійкості як універсальну та актуальну як для

здобувачів першої вищої освіти одразу після школи, так і для тих хто отримує вищу освіту повторно або ж відтерміновано.

Деякі дослідники розглядають стресостійкість в контексті більш широкого поняття життєстійкості. Така концепція передбачає здатність людини перетворювати зміни на можливості, відображає психологічну живучість та заснована на таких аспектах як позитивна оцінка та переосмислення ситуацій, духовна опора або віра у власні сили, активне вирішення проблеми, усвідомлення та прийняття власних обмежень і сильних сторін. [31, 40, 56]

Також важливо зазначити термін схожий за сенсом на стресостійкість та запозичений з англійської – резильєнтність. Це така здатність людини справлятися з труднощами та швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Це ніби "внутрішня пружина," яка дозволяє витримувати складні обставини й навіть ставати сильнішими після них. Деякі дослідники прибігають до терміну зворотному до стресостійкості – стресовразливість (схильність до негативних та слабких проявів у відповідь на стресові фактори). Однією з форм стресовразливості, яку активно вивчають дослідники є комплекс неповноцінності, який розвивається в результаті проживання серії невдач. [2, 24, 35, 48]

Формування стресостійкості в особистості відбувається під впливом зовнішніх чинників (характеристики середовища діяльності) та внутрішніх (психофізіологічні, індивідуально-особистісні, соціально-психологічні особливості). Якщо розглядати внутрішні чинники більш детально з точки зору успіху в навчанні, можна виділити наступні: психофізіологічні (особливості вищої нервової діяльності), соціально-психологічні (потреби, мотиви, установки, емоції, почуття), психолого-педагогічні (здібності, навички, звички, знання).[1, 50, 53]

Пропонується сконцентрувати увагу на тих чинниках, на які здобувачі вищої освіти можуть вплинути самотійно, не звертаючись до вузько направлених спеціалістів. Також спробуємо виділити ті чинники, які могли б

дати максимальний результат розвитку стресостійкості за мінімальних зусиллях.

Будемо вважати фізіологічні чинники або базові потреби як основу стресостійкості (вода, сон, поживне харчування, фізична активність), оскільки вони є запорукою фізичного здоров'я. Ці фактори напряду впливають на процес життєдіяльності та гарантують можливість психічного здоров'я, а значить і стресостійкість на найбільш базовому рівні виживання. [23]

Розглянемо соціально-психологічний аспект в такому прояві як сенситивність. Вчені описують даний прояв як вміння аналізувати власний стан та оточуючий світ. Сенситивність відносять до когнітивної сфери діяльності особистості. В цього прояву є певна парадоксальність: в особистості з низьким рівнем сенситивності може спостерігатися низький рівень тривожності, і навпаки – при розвиненій сенситивності тривожність може зростати. Це пов'язано з тим, що людина з низькою сенситивністю може не усвідомлювати небезпеку теперішніх обставин або майбутніх потенційних загроз, на відміну від високої сенситивності, котра загострює відчуття небезпеки. Втім, з подальшим розвитком сенситивності за умови розвитку таких навичок як рефлексія, критичне мислення, креативність, це може знижувати рівень тривожності, або ж опановувати його шляхом раціоналізації та більшого контролю за ситуацією. [1]

В продовження до когнітивної сфери діяльності, один із аспектів що формують стресостійкість здобувачів вищої освіти є копінг-стратегії. На думку дослідників, вибір стратегії подолання стресової ситуації залежить від когнітивної здатності оцінити її. Так, в залежності від рівня контрольованості, обирається або копінг-стратегія, або при перевищенні рівня небезпеки актуалізуються захисні механізми. На думку деяких дослідників копінг-стратегії потрібно групувати в копінгові стилі, які виступають в якості функціональних (ефективних) і дисфункціональних (неефективних) способів подолання стресу. Функціональні стилі передбачають прямі спроби впоратися з проблемою, за допомогою інших або без неї, тоді як дисфункціональні стилі

пов'язані з використанням непродуктивних копінг-стратегій. Дисфункціональні копінг-стилі в літературі заведено називати «уникненням копінгу». Стратегії подолання стресу в залежності від сфери застосування та задіяності різних функцій особистості можна поділити на когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні, професійні. Серед найрозповсюдженіших узагальнених копінг-стратегій є стратегія вирішення проблеми, стратегія пошуку підтримки та стратегія уникнення. Таким чином, можна узагальнити два шляхи подолання стресу – емоційно-орієнтований та проблемно-орієнтований. [1, 5, 29, 30, 36, 37]

Приведемо вісім найрозповсюдженіших типів копінг-стратегій:

- стратегія протистояння. Використання цієї стратегії виражене комплексом агресивних зусиль особистості для зміни ситуації та прояву неприязні й гніву в бік того, що спричинило стрес;
- стратегія дистанціювання. Цю стратегію можна охарактеризувати як спробу індивіда забути про проблему, відволіктися від неї;
- стратегія самоконтролю. Сутність цієї стратегії полягає в бажанні людини керувати своїми почуттями та діями;
- стратегія пошуку соціальної підтримки. Індивід докладас зусиль для пошуку в оточенні інформаційної, матеріальної та емоційної допомоги.
- стратегія прийняття відповідальності. Принцип цієї стратегії - визнання своїх помилок, які призводять до виникнення проблем, і намагання уникнути їх у майбутньому;
- стратегія уникнення. Людина, яка застосовує цю стратегію, докладас всіх зусиль для того, щоб уникнути проблемної ситуації, позбутися її;
- стратегія планового вирішення проблеми. Основа цієї стратегії полягає в розробленні плану дій та його виконання;
- стратегія позитивної переоцінки. Суть стратегії полягає в позитивній емоційній оцінці того, що відбувається, тобто спробі впоратися з труднощами, інтерпретуючи ситуацію в позитивному ключі. [29]

Досліджуючи соціально-психологічні чинники стресостійкості та доповнюючи концепцію копінг стратегій, можна виділити таке поняття як пошукова активність. Це така активна поведінка в умовах невизначеності, яка дозволяє шляхом спроб і помилок знаходити ефективні стратегії подолання та виступає основним чинником соматичного здоров'я. Ця поведінка зумовлена конструктивною та неконструктивною агресією, перша з яких більш проявлена у творчих та психічно здорових людей. Деструктивна агресія поширена серед асоціальних осіб та людей з психічними розладами. [46, 48]

Не менш важливим фактором що впливає на стресостійкість є емоційний інтелект як вміння усвідомлювати і проявляти свої емоції, і розуміти чужі. Цей фактор можна описати як навичку застосування емоцій для розв'язання проблем, ухвалення рішень, спілкування та співпраці. Можна виділити чотири рівня прояву емоційного інтелекту: самосвідомість (уміння визначати та визнавати власні емоції та їхні причини, а також емоцій на інші сфери діяльності), саморегуляція (вміння керувати емоціями, контролювати імпульси, адаптуватися до змін), соціальна свідомість (уміння усвідомлювати почуття інших людей, їх потреби та мотиви, встановлювати довірливі стосунки), соціальні навички (вміння висловлювати емоції екологічно та шанобливо, вести переговори та розв'язувати конфлікти, працювати в команді та проявляти лідерство). [4, 51]

Деякі дослідники розглядають такий фактор стресостійкості як ресурси. Так, модель М. Кудінової розглядає ресурси ефективної протидії стресу, розділяючи їх на внутрішні або особистісні та зовнішні або соціальні компоненти. Внутрішні ресурси є ключовими для формування стресостійкості, охоплюючи біологічний, особистісний та поведінковий рівні, що відповідають за регуляцію емоцій і реакцій у складних ситуаціях. Окрім цих ресурсів, значну роль відіграють когнітивні та мотиваційні фактори, що стимулюють саморозвиток і адаптацію особистості до змін у навколишньому середовищі. Зовнішні ресурси, такі як соціальна підтримка, інформаційна й матеріальна допомога, допомагають особистості долати стрес, створюючи стабільне

соціальне оточення. На думку інших дослідників, стресостійкість також підтримується через фактори, пов'язані з почуттям безпеки, соціальним статусом та емоційною стабільністю, що сприяє гармонізації особистості у колективі та суспільстві. Зокрема, на сучасні моделі стресостійкості впливають підходи, які досліджують стресостійкість у контексті професійного вигорання, кризових ситуацій та підтримки в екстремальних умовах, наголошуючи на ролі психологічного тренінгу й психопрофілактики як інструментів стресоподолання. [5, 11, 27, 51, 55]

Говорячи про зовнішній ресурс подолання стресу як інформаційна підтримка, можна виділити інформаційну обізнаність в сфері психології та навичках самодопомоги як самостійний фактор. Психологічні знання дозволяють людині ефективно долати емоційні та фізичні навантаження, які виникають у відповідь на стресові ситуації, дають розуміння природи стресу, а навички саморегуляції допомагають контролювати емоції та знаходити ефективні способи розв'язання проблем. Наприклад, техніки релаксації, медитація та дихальні практики сприяють зниженню рівня стресу, зменшуючи тривожність і підвищуючи рівень стресостійкості. [9]

Розглянемо наступний аспект що впливає на формування поведінки в стресових ситуаціях – це так звані батьківські сценарії поведінки, які були засвоєні в дитячому віці. Часто буває, що такі сценарії, або ж вірування несвідомо програються людиною. Інколи такі автоматичні реакції є перебільшеними і спричинений стрес не відповідає дійсній загрозі. В такому випадку людині може допомогти корекція цих сценаріїв або окремих вірувань. Дослідники вважають, що така корекція можлива за умов усвідомлення людиною таких реакцій, наявною сильною мотивацією до змін а також навичок саморегуляції. Варто зазначити, що значно легше працювати з такими сценаріями і віруваннями зі спеціалістами, наприклад з такими запитами працюють в методі позитивної психотерапії. В словнику цього методу вірування називають концепціями, а запозичені сценарії поведінки – моделлю для наслідування. Так, за допомогою спеціаліста можливо дослідити концепції

та моделі для наслідування, які людина взяла з собою в доросле життя в прямому прояві, або в зворотному (контр-концепції). Далі проводиться робота з трансформацією концепцій, які більше заважають в життєвих ситуаціях, аніж приносять користь. Це відбувається поступово, задаючи питання на скільки та чи інша концепція є правдивою та відповідає життєвим фактам, а далі клієнту пропонується трансформувати концепцію в новий варіант, наприклад від «я не можу нікому довіряти» до «я можу вибрати тих кому довіряти». Таким чином нова або трансформована концепція допомагає більш адекватно реагувати на стресові фактори, підвищуючи стресостійкість особистості. [1, 8, 39]

На основі проведеного дослідження стресостійкості студентів вищих навчальних закладів можна зробити висновок, що ця характеристика є ключовою для підтримки ефективної адаптації до стресових ситуацій в академічному та соціальному середовищах, а особливо в умовах надзвичайних ситуацій. Незважаючи на високу поширеність стресу серед здобувачів освіти, лише невелика частка студентів демонструє достатній рівень стресостійкості, що дає велике поле для покращення в цій сфері шляхом розроблення інформаційних, методологічних та педагогічних матеріалів. Це дасть підґрунтя для подальшого розвитку навичок саморегуляції та стресоподолання шляхом підсилення психофізіологічної, соціально-психологічної та психолого-педагогічної складової. Основні напрямки розвитку факторів стресотійкості можуть бути наступними: піклування про закриття базових потреб, розвиток чуттєвості, емоційного інтелекту, надбання психологічних знань та методик самодопомоги, копінг-стратегій, а також актуалізація пошукової активності як запоруки для позитивних змін. Окрім того, важливим є створення інститутів соціальної підтримки як на індивідуальному рівні, так і на рівні спільнот для покращення адаптивних можливостей студентів, підвищуючи їхню психологічну стійкість і резильєнтність.

Висновки за першим розділом

Дослідивши фактори, що супроводжують збройну агресію з боку Російської Федерації та воєнний стан в Україні можна зробити висновки що ситуація для психо-емоційної сфери здобувачів вищої освіти є надзвичайною. Це значно підвищує рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження. Це може супроводжуватися цілим рядом негативних проявів в психо-емоційному стані як окремої людини, так і суспільства в цілому. Виходячи з вищесказаного, фактори стресу можуть впливати на психічний стан, поведінкові аспекти та когнітивні здібності здобувачів вищої освіти та як наслідок на їх процес і результати навчання. Особливо серйозні наслідки мають хронічний стрес і тривожні розлади, які послаблюють адаптаційні механізми організму, а також негативно впливають на здатність до концентрації, запам'ятовування та аналітичного мислення.

Таким чином, надзвичайні ситуації створюють значний стресовий вплив, що вимагає уваги як від системи вищої освіти, так і від фахівців у сфері психічного здоров'я. Забезпечення підтримки, створення сприятливих умов для навчання, організація психотерапевтичної допомоги та профілактичних заходів є необхідними для того, щоб допомогти здобувачам освіти адаптуватися до викликів та мінімізувати негативні наслідки стресу для їхнього навчання та здоров'я.

Серед шляхів протидії факторів стресу було досліджено стресостійкість студентів вищих навчальних закладів. Цей аспект є ключовим для підтримки ефективної адаптації до стресових ситуацій в академічному та соціальному середовищах, а особливо в умовах надзвичайних ситуацій. Лише невеликий відсоток студентів демонструє достатній рівень стресостійкості, тому є всі підґрунтя для більш глибокого та широкого дослідження цього питання. Подальший розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості в різних аспектах, таких психофізіологічний, соціально-психологічний та психолого-педагогічний можна розподілити на пріоритетні та ті що студенти здатні забезпечити власними силами. Серед таких пріоритетних факторів стресотійкості можуть бути наступні: піклування про закриття базових потреб,

розвиток чуттєвості, емоційного інтелекту, надбання психологічних знань та методик самодопомоги, копінг-стратегій, а також актуалізація пошукової активності як запоруки для позитивних змін. Окрім того, важливим є створення інститутів соціальної підтримки як на індивідуальному рівні, так і на рівні спільнот для покращення адаптивних можливостей студентів, підвищуючи їхню психологічну стійкість і резильєнтність.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ ВІД НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1 Методологічний підхід експериментального дослідження стресу від надзвичайних ситуацій та стресостійкості здобувачів вищої освіти

Наше дослідження спрямоване на вивчення стресу від надзвичайних ситуацій та стресостійкості здобувачів вищої освіти. Для розкриття поставленої мети нами були визначені наступні завдання:

1. Обґрунтувати вибір методологічних підходів щодо вивчення предмету як психічного явища, його інтерпретації, впливу на нього.
2. Вибрати методи та методики для дослідження стресу та стресостійкості, які дозволять визначити особливості процесу навчання здобувачів вищої освіти з урахуванням надзвичайної ситуації.

Поставлені завдання визначили хід методологічної частини роботи, в якій ми виділяємо наступні етапи: підготовчий, аналітичний.

Підготовчий етап відповідає вивченню існуючих методологічних підходів та вибір психології – теоретичної позиції щодо вивчення предмету як психічного явища а також огляд існуючих методів та методик дослідження стресу та стресостійкості.

Дослідивши існуючі методологічні підходи у психології, для даної роботи було вибрано особистісний підхід щодо вивчення стресу під час надзвичайних ситуацій як психічного явища. Такий вибір обумовлений глибокою інтеграцією явища стресу в надзвичайних ситуаціях з індивідуальними психологічними особливостями людини. Особистісний підхід дозволяє дослідити стрес не просто як реакцію на зовнішні подразники, але як складний внутрішній процес, де кожна людина по-різному сприймає, оцінює і реагує на стресові чинники. За такого підходу стрес і стресостійкість

розглядаються крізь призму особистісних характеристик, включаючи темперамент, рівень емоційної зрілості, копінг-стратегії, самооцінку, емоційний інтелект, які в сукупності визначають індивідуальну реакцію на стресові ситуації, адаптивність та стресостійкість особистості.

Теоретичною основою для цього підходу є розуміння стресу як психічного феномену, який розгортається у внутрішньому світі особистості, що наділяє його глибоким особистісним значенням. Такий підхід сприяє комплексному аналізу як самих проявів стресу, так і способів їх подолання, які можуть бути адаптивними або дезадаптивними залежно від рівня розвитку особистості. Особистісний підхід дає можливість не лише описувати, а й розуміти закономірності реагування на стрес у залежності від різних внутрішніх факторів, включаючи мотиваційні установки та наявність внутрішніх ресурсів, які відіграють ключову роль у формуванні стресостійкості.

З точки зору прикладних досліджень, особистісний підхід дозволяє розробляти ефективні інтервенції та рекомендації, орієнтовані на розвиток стресостійкості як особистісного ресурсу. Виявлення конкретних особистісних характеристик, що впливають на стресостійкість, сприяє створенню індивідуалізованих методик роботи з подоланням стресу, таких як розвиток емоційного інтелекту, покращення саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій.

Проаналізувавши вітчизняні та зарубіжні методики було виділено наступні актуальні для даної роботи:

- Тест С. Нормана «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»;
- Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Нейм;
- Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (CSI-SF);
- Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова);
- Тест життєстійкості С. Мадді;

- «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Малкова і С. В. Чермяніна
- Шкала сприйняття стресу Коена;
- Шкали резильєнтності: Brief Resilient Coping Scale (BRCS), Brief Resilience Scale (BRS), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Dispositional Resilience Scale (DRS), Predictive 6-Factor Resilience Scale (PR6);
- «Методика самооцінки емоційних станів» А. Уессмана, Д. Рікс.;
- Шкала Бека «Тривога і депресія»;
- Шкала депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale);
- Шкала депресії та тривожності Goldberg Anxiety and Depression Scale;
- Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА);
- Анкета «Перелік травмівних подій»;
- Шкала ПТСР PCL5.

Для даної роботи було відібрано чотири методики. Вибір наступних методик для дослідження стресу під час надзвичайних ситуацій базується на їх відповідності основним аспектам досліджуваних явищ, а також на їхній психометричній надійності та валідності, що дозволяє отримати всебічні та репрезентативні дані для наукового аналізу.

- 1) Шкала депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale).
- 2) Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова);
- 3) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim);
- 4) «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессмана, Д. Рікс.);

2.2 Організаційні складові експериментального дослідження стресу від надзвичайних ситуацій та стресостійкості здобувачів вищої освіти

Діагностичний етап дослідження включив організацію та проведення тестування. Дослідження було організовано і проведено в Одеському національному Економічному Університеті (ОНЕУ) за участі студентів денної та заочної форми навчання різних факультетів, курсів та груп. Загалом у нашому експерименті прийняло участь 50 осіб, віком від 18 до 43 років, середній вік опитуваних 19,21 років, серед них 43 представники жіночої та 7 представників чоловічої статі. Всі респонденти дали згоду на участь у дослідженні та були ознайомлені з основною метою дослідження.

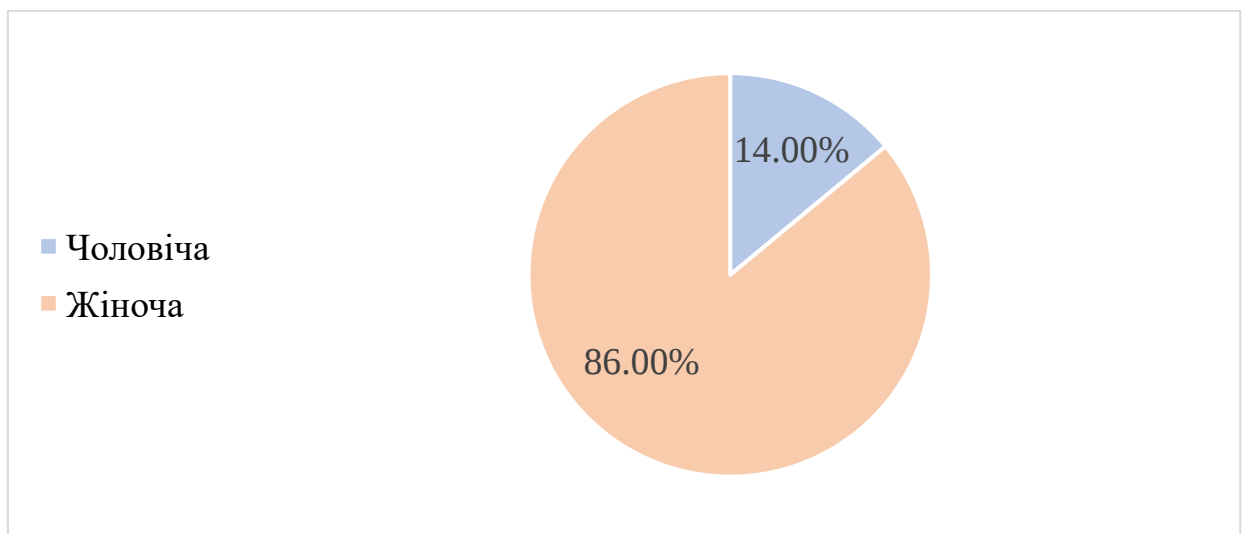


Рис. 2.1 Розподіл вибірки за статтю

2.3 Методики експериментального дослідження стресу від надзвичайних ситуацій та стресостійкості здобувачів вищої освіти

Для даної роботи було відібрано наступні чотири методики:

- 1) Шкала депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale); Ця методика була обрана для оцінки рівня депресії та тривожності, оскільки ці стани часто супроводжують високий рівень стресу і можуть впливати на його сприйняття та наслідки для людини;
- 2) Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова). Цей інструмент спрямований безпосередньо на

вимірювання стресостійкості — здатності особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, дозволяє оцінити, наскільки індивід може контролювати свої емоції, адаптуватися до нових умов та підтримувати внутрішню стабільність під тиском обставин;

- 3) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim). Використання цієї методики зумовлене її здатністю аналізувати способи подолання стресу, або копінг-стратегії, які є важливою складовою стресостійкості. Копінг-механізми відіграють ключову роль у психологічному благополуччі, оскільки дозволяють визначити, які стратегії людина використовує для подолання стресових ситуацій — конструктивні чи деструктивні;
- 4) «Методика самооцінки емоційних станів» (А.Уессмана, Д.Рікс.). Ця методика дозволяє оцінити актуальні емоційні стани, що є важливим у вивченні стресу, оскільки стресові реакції мають емоційну складову, які емоції домінують у людини в процесі реакції на стрес і наскільки вона здатна до емоційної саморегуляції.

На базі проходження практики було вивчено Шкалу депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale). Її використовували як первинну діагностику клієнтів що звертаються за психологічною допомогою.

Метою даної методики є оцінка тривожності та депресивних станів особистості.

Госпітальна шкала тривоги та депресії HADS (The hospital Anxiety and Depression Scale Zigmond A.S., Snaith R.P.) розроблена для первинного виявлення депресії та тривоги в умовах загальномедичної практики. Шкала HADS для визначення рівня тривоги та депресії складається з 14 питань та не викликає труднощів у пацієнта і не потребує тривалого часу на заповнення та інтерпретацію результатів. Шкала HADS призначена для того, щоб допомогти лікарю краще зрозуміти емоційний стан і самопочуття пацієнта. Для поглибленої діагностики емоційного стану пацієнта рекомендується

використовувати: шкалу Гамільтона для оцінки тривоги HARS і шкалу Гамільтона для оцінки депресії HDRS. Стан депресії і тривоги можуть зустрічатися як самотійно (під час стресів, розчарувань, втоми, різних трагічних подій у житті), так і як супровід до таких станів, як постінсультний період (особливо ішемічний інсульт), аутизм у дітей, посттравматичний період, неврози і т. д.

Шкала складена з 14 тверджень, що включають дві підшкали:

- підшкала А - «тривога» (anxiety): непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;
- підшкала D - «депресія» (depression): парні пункти 2, 4, 6; 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, що відображають ступінь наростання симптоматики - градації вираженості ознаки, які кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 балів (відсутність) до 4 (максимальна вираженість).

Практичні рекомендації: шкалу необхідно заповнити за 10-15 хвилин самотійно, без обговорення з будь-ким. За всіма пунктами мають бути обрані відповіді. Кожному твердженню шкали HADS відповідають чотири варіанти відповіді. Виберіть і відзначте ту з відповідей, яка відповідає Вашому стану протягом останніх 7 днів. Не роздумуйте довго над відповіддю на запитання. Ваша перша реакція буде найбільш правильною.

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Інтерпретація результатів за кожною субшкалою окремо:

- 0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);
- 8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;
- 11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Для визначення рівня стресостійкості особистості нами був узятий «Тест на самооцінку стресостійкості особистості» Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова.

Метою даної методики є оцінка стресостійкості особистості.

Ця методика виходить на показник рівня стресостійкості особистості, який дає змогу визначити один із дев'яти рівнів стресостійкості.

Наступною є методика психологічної діагностики копінг-механізмів Хейма Є

Метою даної методики є оцінка копінг-механізмів особистості.

Це скринінгова методика, що дає змогу дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності копінг-механізмів:

- поведінковий (А);
- когнітивний (Б);
- емоційний (В).

Опитувальному буде запропоновано низку тверджень, що стосуються особливостей Власної поведінки. В ході проходження слід пригадати, яким чином Ви найчастіше розв'язуєте важкі й стресові ситуації та ситуації високого емоційного напруження. Вибирається той варіант відповіді, який найбільше підходить. У кожному розділі тверджень які відповідають сфері психічної діяльності, необхідно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого опитувальний вирішує свої труднощі. Акцент ставиться на тому, щоб відповісти як опитувальний справляється з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Також до рекомендацій відносять швидку відповідь без довгих роздумів – важлива перша реакція.

В результаті в кожній сфері психічної діяльності (поведінковій, когнітивній та емоційній) будуть виділені адаптивні, відносно адаптивні або неадаптивні копінг-механізми, котрими користується опитувальний.

Адаптивні копінг-стратегії.

У поведінковій сфері (А). Поведінковий копінг - поведінка, за якої особистість вступає у співпрацю зі значущими, більш досвідченими людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її

близьким у подоланні труднощів (такі копінг-механізми, як «співпраця», «звернення», «альтруїзм»).

У когнітивній сфері (Б). Когнітивний копінг, спрямований на аналіз труднощів, що виникли, і можливі шляхи виходу з них, підвищення самооцінки та самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси в подоланні ситуацій (такі копінг-механізми, як «проблемний аналіз», «установка власної цінності», «збереження самовладання»).

В емоційній сфері (В). Емоційний копінг - це емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю в наявності виходу в будь-якій, навіть найскладнішій ситуації (такі копінг-механізми, як «протест», «оптимізм»).

Відносно адаптивні варіанти копінг-механізмів:

У поведінковій сфері (А). Поведінковий копінг - це поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від розв'язання проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання заповітних бажань (такі копінг-механізми, як «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність»).

У когнітивній сфері (Б) - когнітивний копінг, спрямований на оцінку труднощів порівняно з іншими, надання особливого сенсу їхньому подоланню, віра в Бога і стійкість у вірі впоратися під час зіткнення зі складними проблемами (такі копінг-механізми, як «відносність», «надання сенсу», «релігійність»).

В емоційній сфері (В). Емоційний копінг - це поведінка, спрямована або на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передання відповідальності за розв'язання труднощів іншим особам (такі копінг-механізми, як «емоційна розрядка», «відволікання», «конструктивна активність»).

Неадаптивні варіанти копінг-механізмів:

1. У поведінковій сфері (А). Поведінковий копінг - це поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляцію, прагнення піти від активних інтерперсональних контактів, відмову від розв'язання проблем (такі копінг-механізми, як «активне уникнення», «відступ»).

2. У когнітивній сфері (Б) - когнітивний копінг, у вигляді пасивних форм поведінки з відмовою від подолання труднощів через відсутність віри у свої сили та інтелектуальні ресурси, з навмисною недооцінкою неприємностей (такі копінг-механізми, як «смирненість», «розгубленість», «дисимуляція», «ігнорування»).

3. В емоційній сфері (В). Емоційний копінг - це варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживанням злості та покладенням провини на себе й інших (такі копінг-механізми, як «придушення емоцій» у «покірність» у «самозвинувачення», «агресивність»).

Наступною є «Методика самооцінки емоційних станів» А.Уессмана, Д.Рікс.

Метою даної методики є самооцінка емоційних станів і ступеня бадьорості.

Ця методика ефективна, якщо необхідно виявити зміну емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її досить оперативним інструментом. При цьому можна як викреслювати криві зміни окремих показників, так і працювати тільки з інтегральним результатом. До недоліків вищеописаної методики можна віднести такі:

1) Твердження, включені до 1-3 розділів, описують емоційний стан людини лише в діапазоні понять «тривога/спокій» і «піднесення/депресія», не відображаючи вираженості інших емоцій, таких, наприклад, як гнів, образа, розчарування, гордість тощо.

2) Твердження, що становлять 4 розділ, характеризують здебільшого когнітивну сферу (переконання людини щодо її можливостей), а не сферу емоцій.

3) Звертає увагу відмінність у системі оцінок тверджень, що становлять чотири різні розділи методики. Так, підвищення оцінок, що присвоюються твердженням 1 розділу, відображає підвищення ступеня психічної адаптації опитуваного, при цьому найвища оцінка за цим розділом вказує на найвищий рівень психічної адаптації. Однак у 2 і 3 розділах найвищі значення привласнюються таким твердженням («Порив, що не знає перешкод, життєва сила переливається через край» і «Сильний підйом, захоплені веселощі»), які відображають уже не стільки стан психічної адаптації, скільки патологічний гіпоманіакальний стан. У зв'язку з цим загальна шкала, одержувана під час підсумовування оцінок за всіма чотирма розділами, видається нелінійною: в той час як низькі значення інтегрального показника свідчать про виражену психічну дезадаптацію, високі значення інтегрального показника не можна трактувати настільки однозначно. Інакше кажучи, інтегральний показник цієї методики чутливіший до стану психічної дезадаптації, ніж до стану адаптації.

Інструкція. Потрібно вибрати в кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найкраще описує стан опитувального на даний момент.

Обробка результатів і інтерпретація: Визначають такі показники:

- I1 – «Спокій - тривожність» (індивідуальна самооцінка - I1 - дорівнює номеру судження, обраного випробуванням з даної шкали. Аналогічно виходять індивідуальні значення за показниками I2-I4).
- I2 – «Енергійність - втома».
- I3 – «Піднесеність - пригніченість».
- I4 – «Почуття впевненості в собі - почуття безпорадності».
- I5 – Сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану: $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$

Якщо сума балів від 26 до 40, то випробовуваний високо оцінює свій емоційний стан, якщо від 15 до 25 балів, то середня оцінка емоційного стану і низька якщо від 4 до 14 балів.

У загальному вигляді емоційний стан - характеристика емоцій людини, що відображає її становище щодо об'єктів навколишнього середовища. Стан може бути спостережуваним як зовні, так і внутрішньо. Внутрішній стан емоцій фіксується свідомістю суб'єкта на певний момент часу тих відчуттів благополуччя (неблагополуччя) як організму в цілому, так і його частин. Зовні оцінка стану емоцій фіксується висловлюваннями випробуваного за певними ознаками. Стан людини виступає регулятивною функцією адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

Шкала «Спокій-тривожність»:

- вище 5-6 балів. В опитуванні випробовуваний показує переважання «Спокою»: витриманість, стриманість, терплячість, статечність, розсудливість, урівноваженість, незворушність, терпимість;
- 5-6 балів. У самооцінці випробовуваний показує середні показники за шкалою «Спокій-тривожність» без явного переважання одного з полюсів;
- 1-4 бали. За самооцінкою випробовуваного прогнозується засмиканість, заляканість, закомплексованість, нерішучість, похливість, нервовість, невпевненість, напруженість, боязкість.

Шкала «Енергійність-втома»:

- вище 5-6 балів. Випробовуваний оцінює себе як особистість: ініціативний, діяльний, заповзятливий, одержимий, спрямований, активний, кипучий, пробивний, розторопний;
- 5-6 балів. У самооцінці випробовуваний показує середні показники за шкалою «Енергійність-втома» без явного переважання одного з полюсів;
- 1-4 бали. Випробовуваний оцінює себе як: неініціативний, пасивний, інертний, безініціативний, млявий, апатичний, байдужий, повільний.

Шкала «Піднесеність-пригніченість»:

- вище 5-6 балів. Піддослідний оцінює себе як: кипучий, темпераментний, завзятий, рвучкий, енергійний, волелюбний, розкріпачений, живий, рухливий, жвавий;
- 5-6 балів. У самооцінці випробовуваний показує середні показники за шкалою «Піднесеність-пригніченість» без явного переважання одного з полюсів;
- 1-4 бали. Випробовуваний оцінює себе як: сором'язливий, боязкий, нерішучий, несміливий, несміливий, заляканий, сором'язливий, пригнічений, боязкий, пригнічений, пригнічений.

Шкала «Впевненість у собі - почуття безпорадності»:

- вище 5-6 балів. Випробовуваний оцінює себе як: боєць, загартований, рішучий, наполегливий, героїчний, працездатний, сильний, вольовий, твердий, безстрашний, відважний, самостійний;
- 5-6 балів. У самооцінці випробовуваний показує середні показники за шкалою «Впевненості-безпорадності» без явного переважання одного з полюсів;
- 1-4 бали. Оцінюється: безмовний, слабохарактерний, безмовний, несміливий, слабкий, слабовільний, пришиблений.

Сумарна оцінка стану – цей показник відображає вираженість, ступінь емоційного підйому/виснаження випробовуваного.

Висновки за другим розділом

Для даної роботи було вибрано особистісний підхід щодо вивчення стресу під час надзвичайних ситуацій як психічного явища. За такого підходу стрес і стресостійкість розглядаються крізь призму особистісних характеристик, включаючи темперамент, рівень емоційної зрілості, копінг-стратегії, самооцінку, емоційний інтелект, які в сукупності визначають індивідуальну реакцію на стресові ситуації, адаптивність та стресостійкість особистості.

Для даної роботи було відібрано чотири методики:

- 1) Шкала депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale).
- 2) Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова);
- 3) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim);
- 4) «Методика самооцінки емоційних станів» (А.Уессмана, Д.Рікс.);

Дослідження було організовано і проведено в Одеському національному Економічному Університеті (ОНЕУ) за участі студентів денної та заочної форми навчання різних факультетів, курсів та груп. Загалом у нашому експерименті прийняло участь 50 осіб, віком від 18 до 43 років, середній вік опитуваних 19,21 років, серед них 43 представники жіночої та 7 представників чоловічої статі.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1 Діагностичний етап дослідження впливу стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти

Діагностичний етап дослідження вивчення стресу від надзвичайних ситуацій та стресостійкості здобувачів вищої освіти та їх впливу на процес навчання. Для розкриття поставленої мети нами були визначені наступні завдання.

1. Провести опитування з метою діагностування рівнів тривожності, тривожних розладів, стресостійкості, копінг-стратегій та емоційно-вольової сфери здобувачів вищої освіти з урахуванням надзвичайної ситуації.
2. Провести кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних. Інтерпретувати отримані результати.
3. Сформулювати практичні рекомендації щодо протидії негативних впливів стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, в якій ми виділяємо наступні етапи: діагностичний, аналітико-інтерпретаційний (математико-статистична обробка та інтерпретація отриманих даних), етап обговорення.

Діагностичний етап дослідження проходив в форматі опитування студентів Одеського національного Економічного Університету (ОНЕУ) за участі студентів денної та заочної форми навчання різних факультетів, курсів та груп. Частина респондентів була опитана очно, частина онлайн. Для опитування використовувалися наступні методики:

- 1) Госпітальна шкала депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale).

- 2) Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова);
- 3) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim);
- 4) «Методика самооцінки емоційних станів» (А.Уессмана, Д.Рікс.).

3.2 Аналітико-інтерпретаційний етап дослідження впливу стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти

Наступний етап нашого дослідження – аналітико-інтерпретаційний, який включав оцінку, аналіз отриманих даних як кількісний так і якісний.

Результати практичного дослідження за «госпітальною шкалою депресії та тривожності» HADS показали, що серед опитувальних 18% осіб мають сильну (клінічно виражену) тривогу та 22% осіб мають сильну (клінічно виражену) депресію (11 і більше балів за субшкалою), 34% студентів мають середнього рівня (субклінічну) тривогу та 32% студентів мають середнього рівня (субклінічну) депресію і наостанок, 48% вибірки не мають достовірно виражених симптомів тривоги та 46% вибірки не мають достовірно виражених симптомів депресії. Середній показник балів за шкалою тривоги склав 7,68 пунктів, що відповідає субклінічному (середньому) рівню тривоги. Середній показник за шкалою депресії склав 7,54 пунктів, що відповідає субклінічному (середньому) рівню депресії. Такі дані свідчать про те що значний відсоток здобувачів вищої освіти (20% в середньому) мають клінічно виражену тривожність або депресію, що підвищує вразливість стресогенним факторам та викликає необхідність звернення до спеціалістів для подальшого відновлення психічного стану та реабілітації. Окрім цього, великий відсоток здобувачів вищої освіти (33% в середньому) мають субклінічні ознаки тривожності або депресії що може призвести до подальшого погіршення стану та розвитку стресових розладів або депресії у разі продовження дії стресогенних факторів на психіку опитуваних. І менше половини студентів (47% в середньому) знаходяться у відносно безпечній зоні, поки в їх житті не додалося більше стресових факторів, або не посилилась дія існуючих, не

виключаючи що вони вже знаходяться під таким впливом, але ще мають певний запас стійкості емоційно-вольової сфери.

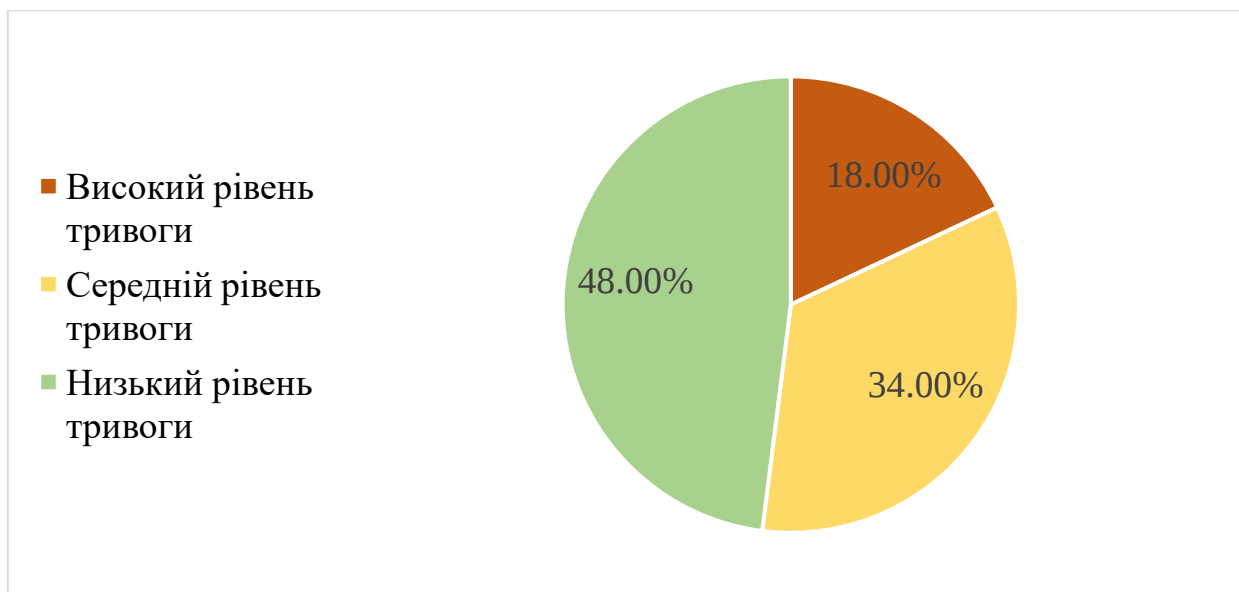


Рис. 3.1 Розподіл вибірки за проявами симптомів тривоги

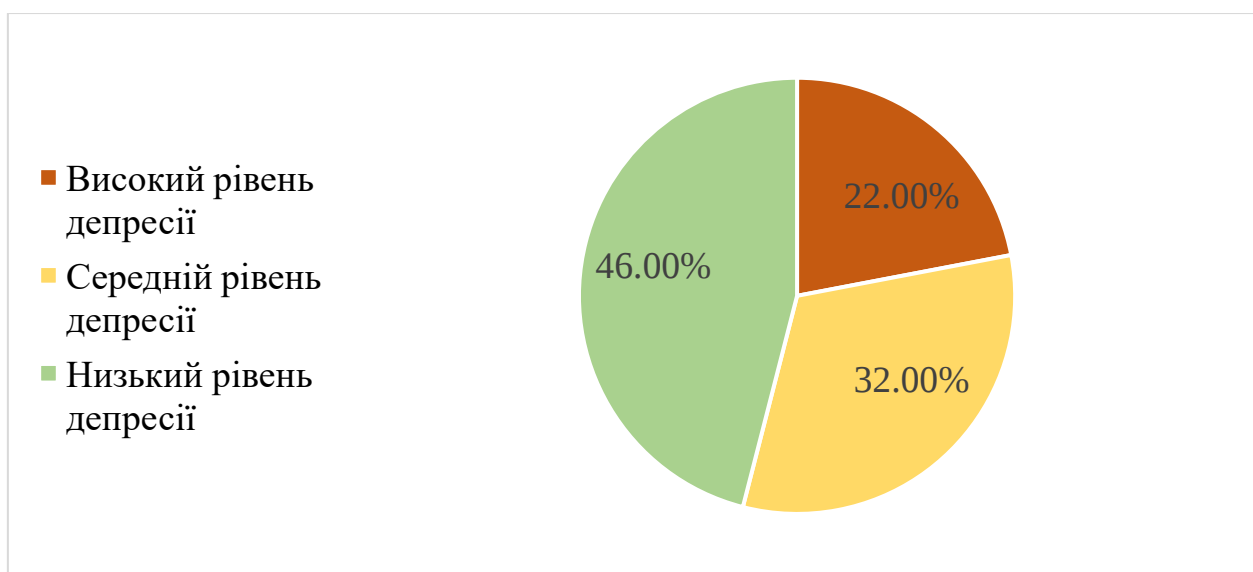


Рис. 3.2 Розподіл вибірки за проявами симптомів депресії

За результатами опитування на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова) 48% респондентів показали низький рівень стресостійкості, 44% опитувальних показали середній рівень стресостійкості і лише 8% здобувачів вищої освіти мають високий рівень стресостійкості.

Середнє значення балів стресостійкості вибірки складає 43,84 пункти, що відповідає середньому значенню стресостійкості, ближче до низького. Виходячи з цих результатів, можна вважати що студентам є куди покращувати показник стресостійкості, а отже впровадження організаційних, виховних, інформаційних заходів за даною тематикою може позитивно вплинути на середній показник стресостійкості студентів, що дозволить підвищити стійкість до стресових факторів та знизити середні показники проявів тривоги та депресії серед здобувачів вищої освіти.

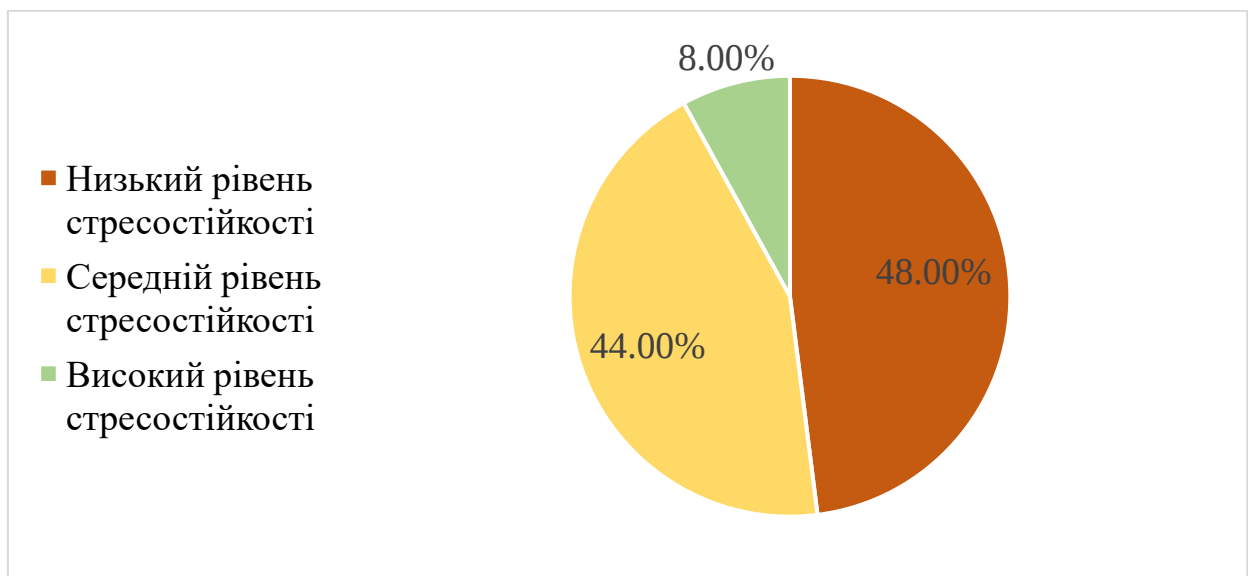


Рис. 3.3 Розподіл вибірки за рівнями стресостійкості

Наступним кроком було досліджено копінг-стратегії здобувачів вищої освіти. Для цього було використано «Методику психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Нейм). За результатами опитування, когнітивні копінг-механізми, які використовують здобувачі вищої освіти, розподіляються за наступним співвідношенням: адаптивних 34%, відносно адаптивних 36% та неадаптивних 30%; емоційні копінг-механізми – адаптивних 28%, відносно адаптивних 34% та неадаптивних 38%; поведінкові копінг-механізми – адаптивних 34%, відносно адаптивних 48% та неадаптивних 18%. Найбільш адаптивними є сфери когнітивної (34%) та поведінкової (34%) сфери. Найбільш неадаптивною є емоційна сфера (38%). За цими даними можна

зробити висновок, що ефективність використання копінг-стратегій здобувачами вищої освіти не завжди є бажаною, що в деяких випадках призводить до підвищення вразливості стресогенним факторам. Для підвищення стресостійкості та адаптивності здобувачів вищої освіти, було б добре розробити тренінги та інформаційні лекції з надбання адаптивних копінг-стратегій. Також важливу роль в формуванні копінг-стратегій відіграють значущі дорослі, тож однією з можливих форм надбання адаптивних навичок могло б бути наставництво як старших курсів по відношенню до молодших, так і кураторів по відношенню до своїх вихованців.

Таблиця 3.1.

Розподіл вибірки за копінг-стратегіями

Назва сфери	Адаптивні копінг-стратегії, %	Відносно адаптивні копінг-стратегії, %	Неадаптивні копінг-стратегії, %
Когнітивна	34	36	30
Емоційна	28	34	38
Поведінкова	34	48	18

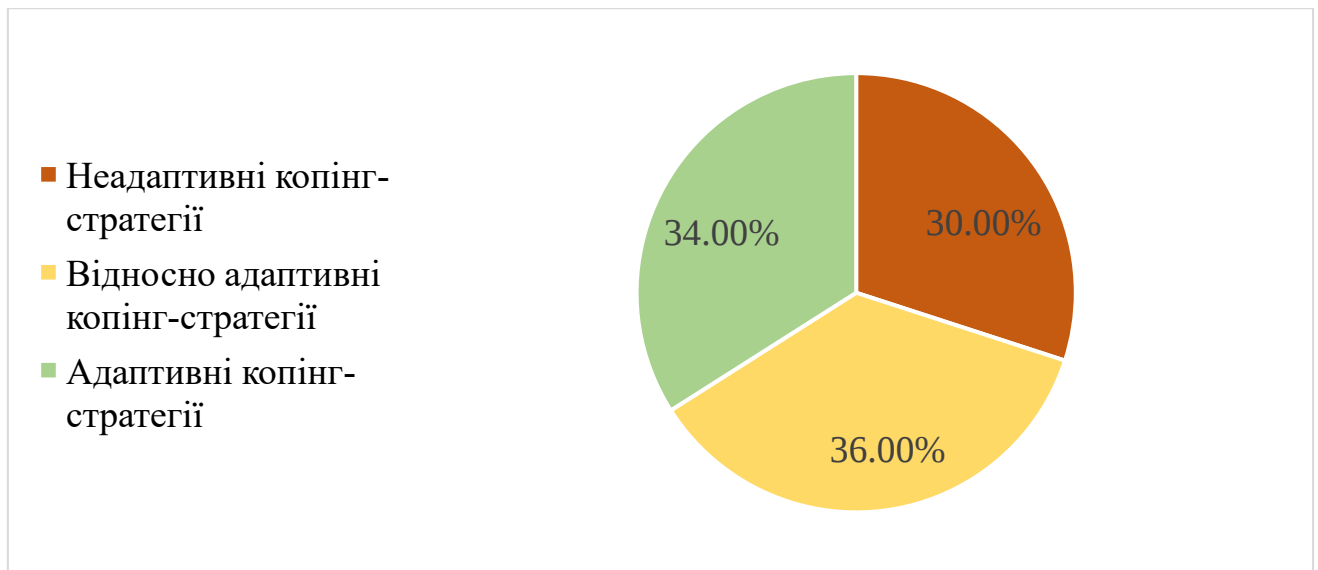


Рис. 3.4 Розподіл вибірки за копінг-стратегіями в когнітивній сфері

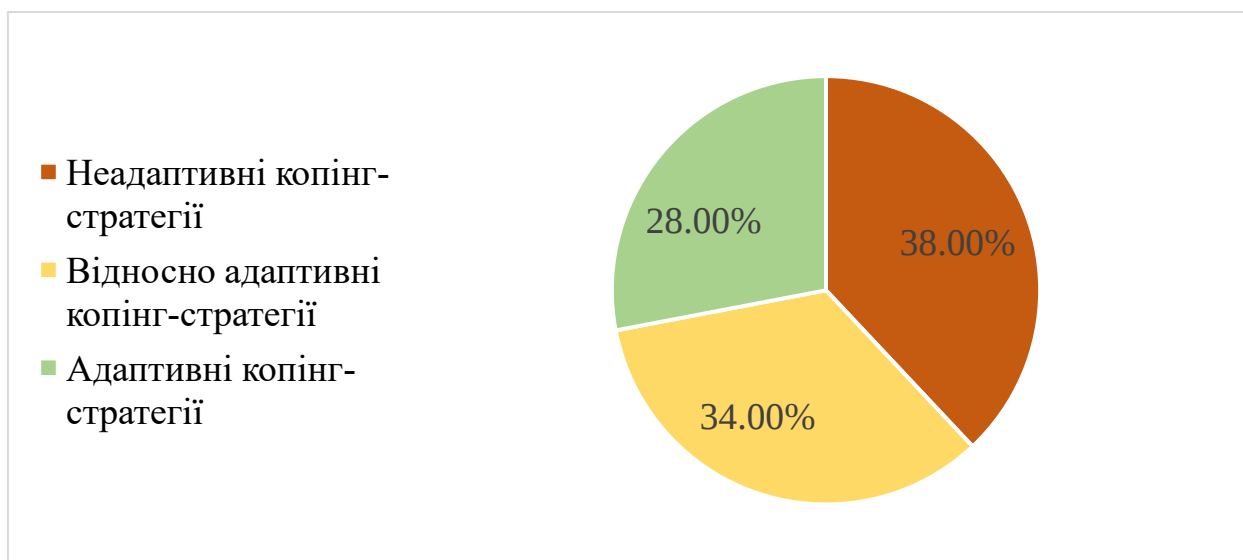


Рис. 3.5 Розподіл вибірки за копінг-стратегіями в емоційній сфері

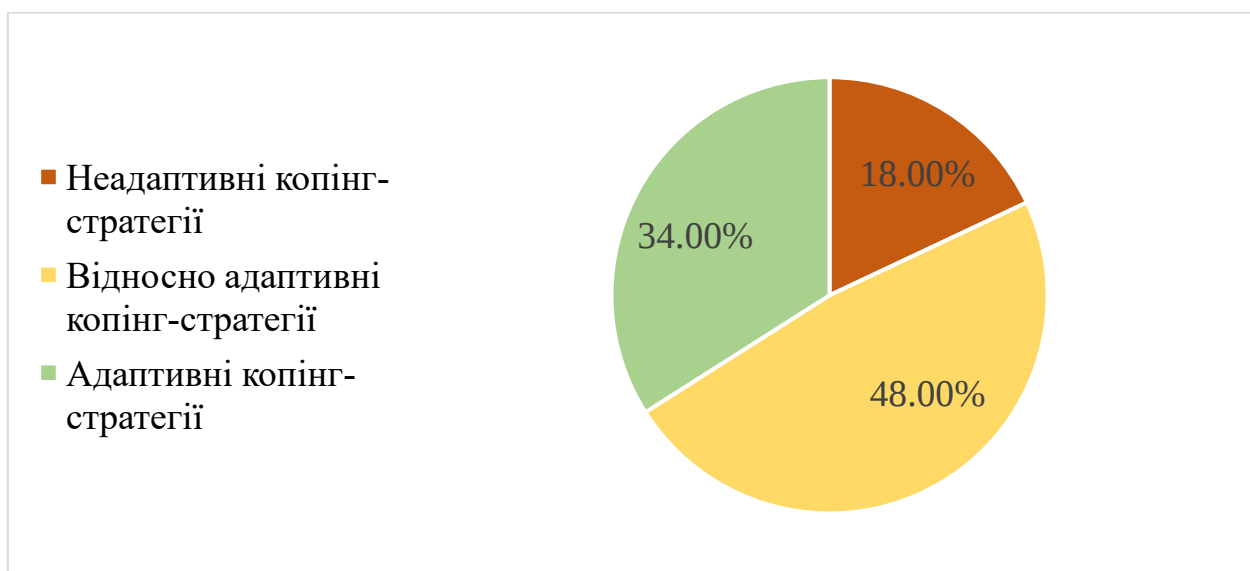


Рис. 3.6 Розподіл вибірки за копінг-стратегіями в поведінковій сфері

Далі було досліджено емоційний стан здобувачів вищої освіти за допомогою «Методики самооцінки емоційних станів» (А.Уессмана, Д.Рікс.). За результатами опитування, 58% респондентів відмітили превалювання стану спокою, 28% – відмітили середній рівень тривожності та 14% – визнали в себе високий рівень тривожності. Середній показник тривожності склав 6,48 балів, що відповідає значенню між середнім рівнем тривожності та станом спокою. За шкалою енергійності, 46% опитувальних відмітили високий рівень енергії, 32% відмітили середній рівень енергії та 22% повідомили про стан втоми.

Середній рівень енергійності склав 6,3 балів, що відповідає значенню енергійності трохи вище за середній. За шкалою піднесеності, 48% студентів відмітили в себе високий рівень піднесеності, 22% повідомили про середній рівень піднесеності та 30% відмітили стан пригніченості. Середнє значення піднесеності склало 6,1 балів, що відповідає середньому значенню характеристики. За шкалою впевненості, 54% опитувальних відмітили в себе високий рівень впевненості в собі, 22% оцінили власну впевненість як середню та 24% вказали що відчують себе безпорадними. Середній рівень впевненості склав 6,32 пункти, що відповідає рівню впевненості трохи вищому за середній. І наостанок, підсумувавши всі емоційні характеристики, загальний емоційний стан здобувачів вищої освіти розподіляється наступним чином: 56% опитуваних оцінюють свій стан високо, 34% оцінюють свій стан як задовільний і 10% оцінюють свій емоційний стан, як незадовільний.

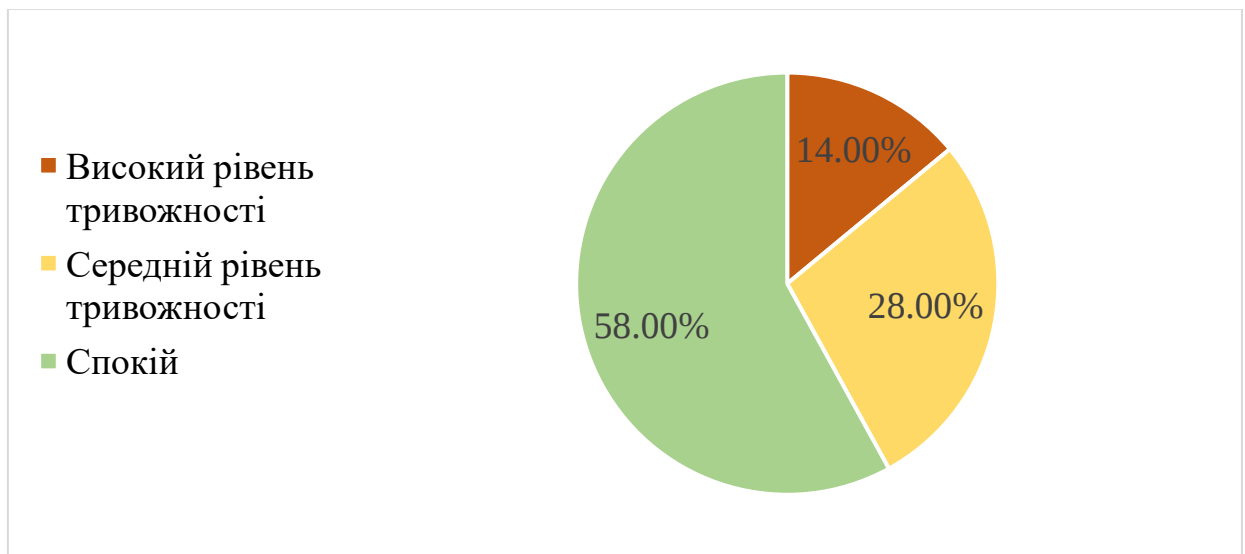


Рис. 3.7 Розподіл вибірки за емоційним станом за шкалою тривожності

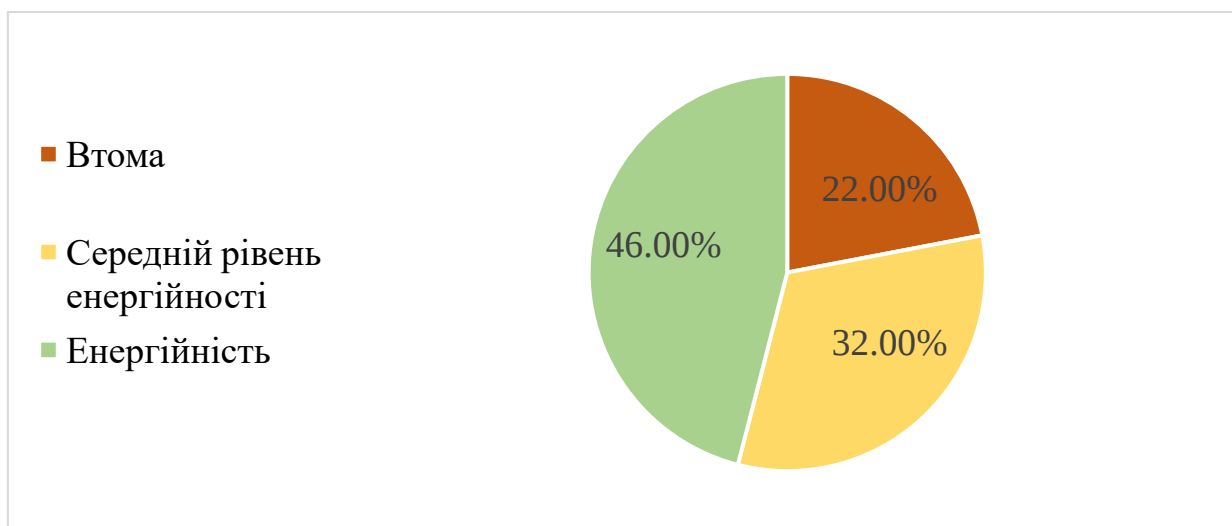


Рис. 3.8 Розподіл вибірки за емоційним станом за шкалою енергійності

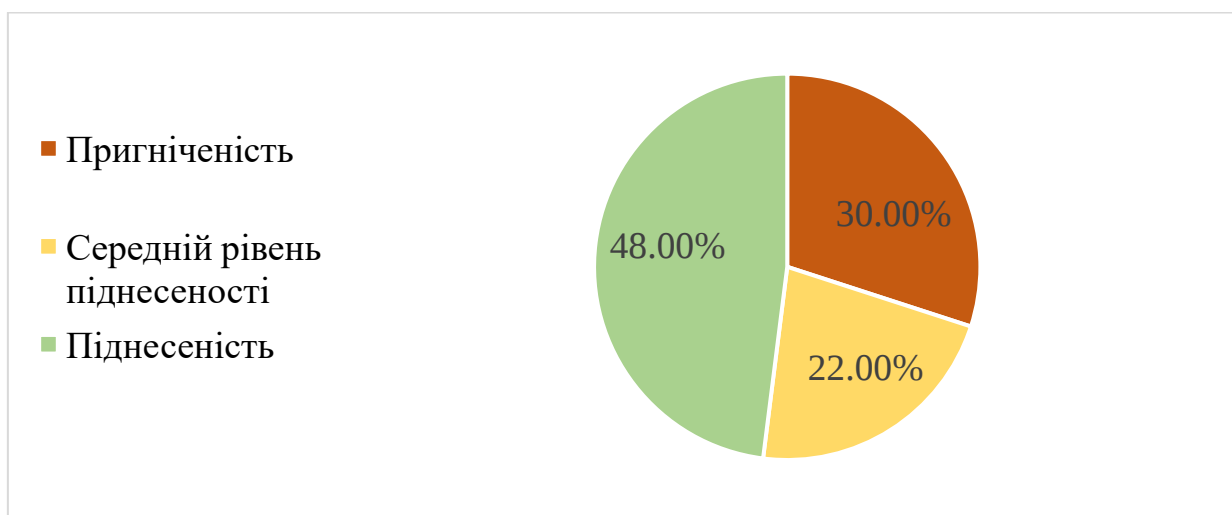


Рис. 3.9 Розподіл вибірки за емоційним станом за шкалою піднесеності

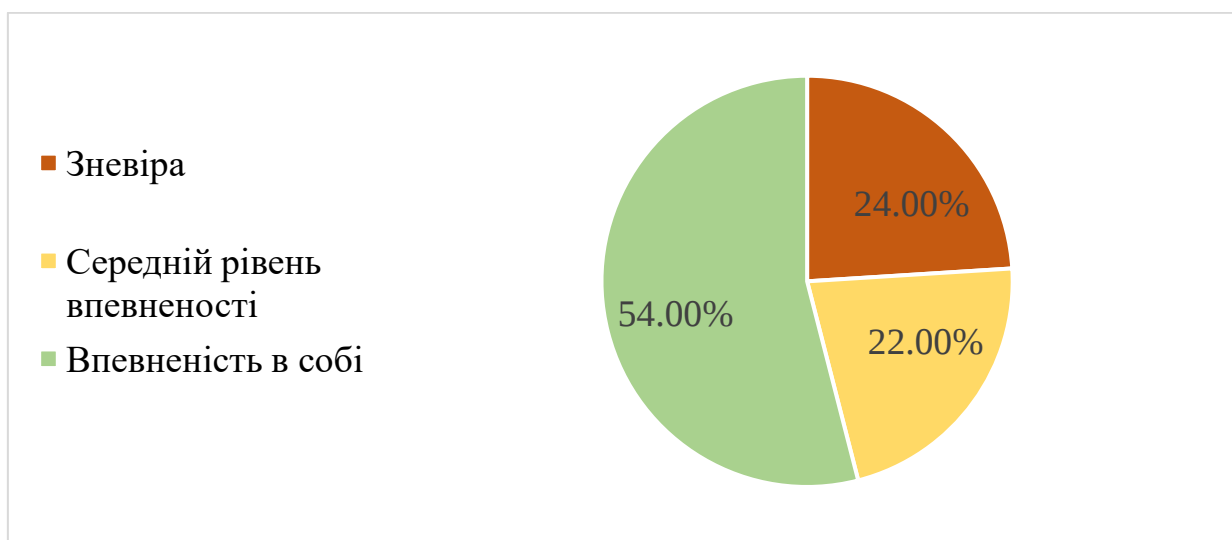


Рис. 3.10 Розподіл вибірки за емоційним станом за шкалою впевненості

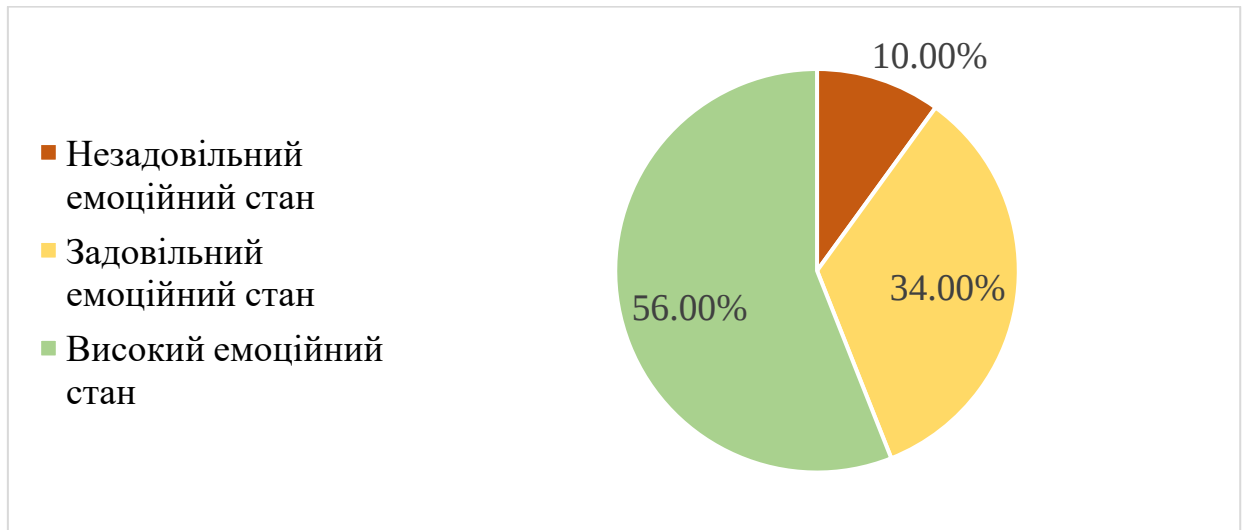


Рис. 3.11 Розподіл вибірки за емоційним станом в цілому

Проаналізувавши дані, можна зробити висновок, що загальний емоційний стан здобувачів вищої освіти залежить від їх енергійності, впевненості у власних силах, наявності піднесеного настрою та рівня тривожності або спокою. В значного відсотка студентів є помітні симптоми виснаженого та пригніченого стану емоційно-вольової сфери, що в деяких випадках призводить до підвищення вразливості стресогенним факторам. Окрім цього, навіть більший відсоток здобувачів вищої освіти знаходиться на середній межі емоційного стану, що є фактором ризику для падіння в емоційну яму при відносно незначних змінах стресогенності навколишнього середовища в бік збільшення кількості факторів, або якості якогось із факторів, особливо беручи до уваги накопичувальний ефект від дії подразника протягом подовженого терміну. Для підвищення стресостійкості та адаптивності здобувачів вищої освіти, слід розробляти та проводити тренінги та інформаційні лекції з емоційного інтелекту, що покращить розуміння власних емоцій, підвищить самосвідомість, покращить вміння керувати емоціями, самоконтроль та утримання рівноваги під час стресових ситуацій і як наслідок, покращить стресостійкість та вміння адаптуватися до змін як внутрішніх, так

і зовнішніх. А розглядаючи кожну характеристику окремо, можна сказати що запровадження емоційного інтелекту та інформованості з загальної психології здатне знизити рівень тривожності, підвищити впевненість в собі, покращити енергійність та піднесеність здобувачів вищої освіти, що в свою чергу зменшить вірогідність стресових та психо-соматичних розладів та покращить когнітивні функції особистості.

Проведемо кореляційний аналіз між отриманими даними за методом Пірсона. Для цього в таблиці Excel для отриманих даних застосуємо команду КОРРЕЛ. Для копінг-стратегій порахуємо бали наступним чином – за кожну неадаптивну копінг-стратегію будемо присвоювати 1 бал, за відносно адаптивну – 2 бали та за адаптивну – 3 бали. Також, оскільки в шкалі стресостійкості велика кількість балів свідчить про низьку стресостійкість, приймаємо кореляцію для цього показника зі знаком «—».

Таблиця 3.2.

Кореляційні зв'язки між отриманими даними

	Тривожність	Депресія	Стресостійкість	Копінг-стратегії	Емоційний стан
Тривожність		0,52	-0,71	-0,75	-0,77
Депресія	0,52		-0,83	-0,62	-0,88
Стресостійкість	-0,71	-0,83		0,59	0,80
Копінг-стратегії	-0,75	-0,62	0,59		0,78
Емоційний стан	-0,77	-0,88	0,80	0,78	

Аналіз кореляційних зв'язків між даними показує, що прояви тривожності та депресії в опитуваних співпадають приблизно в половині випадків. Показники стресостійкості, копінг стратегій та емоційного стану досить тісно пов'язані з проявами тривожності та депресії в зворотній

пропорції. Отримані дані можна інтерпретувати як чергове підтвердження гіпотези про те що підіймаючи рівень стресостійкості, вивчаючи адаптивні копінг-стратегії, розвиваючи емоційний інтелект можна знизити вразливість особистості стресогенним факторам, підвищити адаптивність та зменшити прояви розладів тривожності, депресивних станів та психосоматичних захворювань, як наслідків впливу стресу. Про шляхи підвищення стресостійкості, набуття знань з емоційного інтелекту та адаптивних копінг-стратегій, задля зменшення негативних впливів стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти, детальніше опишемо в наступному пункті даного розділу.

3.3 Практичні рекомендації щодо протидії негативних впливів стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти

Передусім, задля протидії негативних впливів стресу на процес навчання здобувачів вищої освіти, необхідно впроваджувати профілактичні заходи. Одним із таких заходів може бути раннє діагностування стресу та тривожності, оскільки при довгій тривалості ефект від стресу накопичується і призводить сильніших наслідків. Так, деякі дослідники пропонують проводити регулярну психодіагностику здобувачів вищої освіти задля розуміння актуальності подальших психокорекційних заходів, а також виокремлення тих студентів, які найбільше потребують підтримки або навіть реабілітації. [47]

Деякі дослідники відзначають позитивний вплив корекційних вправ задля набуття знань з психології та навичок самодопомоги на самопочуття та зниженню рівня стресу. Впровадження корекційних заходів у вищих навчальних закладах може забезпечити психічне благополуччя та підвищити якість життя для багатьох здобувачів вищої освіти. [9] Такі корекційні вправи можна впроваджувати на кураторській годині, або включати до програми предмету «Психологія» для здобувачів першого рівня вищої освіти.

Серед корекційних вправ для здобувачів вищої освіти можна виділити наступні:

- Тренінги (психотерапевтичні для проживання емоційних станів, психологічні для формування нових моделей поведінки та реакцій, особистісного зростання для розвитку компетенцій, соціальний для підвищення психологічного комфорту в соціумі, тимбілдинги для покращення емоційного міжособистісного клімату в колективі)
- Методики самодопомоги (дихальні вправи, вправи на увагу, легкі вправи по типу «метелик», медитації, різні вправи з фізичної активності для вивільнення норадреналіну та ін.)
- Психоедукація (емоційний інтелект, поінформованість про симптоми стресових, депресивних розладів, тощо); [13, 47]

Серед існуючих методів підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти можна виділити наступні:

- 1) Модель BASIC Ph (цінності/віра, емоції, соціальність, уява, логіка, фізична активність). Дана модель висвітлена в багатьох дослідженнях та підтвердила власну дієвість. [43, 54]
- 2) Модель духовного становлення (інструментальна, потребово-мотиваційна та інтеграційна складові). [16]
- 3) Модель THRIVE (thrive (англ.) – процвітання, добробут) як цілісний наративно-орієнтований підхід до сприяння зростанню. Складається з наступних пунктів:
 - Taking stock (інвентаризація) – стадія де вивчається стан людини;
 - Harvesting hope (врожай надії): переймання відчуття надії на майбутнє через надихаючі історії;
 - Re-authoring (повторна авторизація): внесення змін до власного досвіду шляхом написання історій з новими перспективами;
 - Identifying change (помічати зміни): час від часу звертатися до саморефлексії або тестування власного стану;
 - Valuing change (переоцінка цінностей): перерозподілити пріоритети в житті;

- Expressing change in action (діяти по новому): пошук способів проявити внутрішні зміни в зовнішньому світі через нові дії.

Позитивна психотерапія пропонує багате різноманіття вправ та концепцій для подолання негативного впливу від стресу. Одним із головних інструментів методу є позитивна реінтерпретація – знаходження позитивних сторін в тих ситуаціях, які здаються неприємними. Даний інструмент заснований на принципі надії та віри в краще а також у власне здоров'я. Ще одним інструментом є модель балансу, згідно якої в людини має бути відведено рівну кількість часу, енергії та зусиль на чотири сфери життя: тіло, діяльність, контакти та планування майбутнього. Проаналізувавши своє життя зі сторони та оцінивши ці чотири сфери, можна побачити де є дефіцит уваги і навпаки куди витрачається забагато зусиль та часу. Ще одним цікавим інструментом є притчі та метафори, за допомогою яких можна зі сторони подивитися на ситуацію і знайти щось схоже із власним життям, побачити нові шляхи вирішення питань або підсвітити та усвідомити проблемну зону. Ще одним важливим інструментом є усвідомлення власних психологічних потреб, основними з яких є потреба в любові та пізнанні. В дорослої людини дві базові потреби розвиваються в ряд інших потреб/здібностей: прийняття/любов, терпіння, довіра, час, модель наслідування, контакт, сексуальність, впевненість, надія, віра, сумнів, впевненість, цілісність. Деякі з цих потреб/здібностей людина задовольняє за допомогою вторинних здібностей або соціальних норм: пунктуальність, старанність, слухняність, надійність, ввічливість, щирість, чистоплотність, акуратність, вірність, справедливість, бережливість, точність, порядність та інші. Погляд зі сторони на свої емоційні потреби та способи їх задоволення дозволяє вчасно помітити, які потреби наразі страждають та потребують нових способів задоволення, які способи більше не працюють в новій ситуації і т.д. [8, 39]

Одним із цікавих методів підсилення стресостійкості є педагогіка травми. Це така концепція створена для допомоги дітям, які пережили різноманітні психологічні травми, включно з травмами розвитку, втрату

батьківського піклування та насильство. Метою педагогіки травми є натхнення та підтримка дітей у процесі їхнього становлення, розумінні себе, власних можливостей, емоцій, поведінки, а також у відновленні довіри до дорослих. Ключовими принципами є створення безпечного простору для дитини, глибоке розуміння особистості, сприяння соціальному та емоційному розвитку дитини, побудова здорових відносин. Одним із інструментів даного підходу є педагогіка через пригоду. Це такий процес створення особистого досвіду подолання труднощів, коли наприклад діти відправляються в похід та всі разом долають важку дистанцію, наприкінці в них з'являється яскравий емоційний момент досягнення поставленої мети. Надалі для терапевтичного ефекту в складних та стресових ситуаціях, значущі дорослі посилаються на цей успішний досвід подолання труднощів в минулому, надаючи дитині віру у власні сили та натхнення до подолання нинішньої важкої ситуації. [7]

Наступною методикою зниження рівня тривожності є Trauma tapping technique (ТТТ) як перший рівень Emotional Freedom Technique (EFT). Техніка емоційної свободи являє собою процес постукування по певних точках на тілі, коли людина думає про ту чи іншу проблему. При цьому дані точки знаходяться на так званих меридіан, що відповідають уявленням нетрадиційної китайської медицини. Передбачається, що саме в цих точках зосереджені наші внутрішні блоки і проблеми, куди, зокрема, відносяться і наші негативні емоції, що заважають нам досягати своїх цілей. Постукування ж по них дає змогу налагодити перебіг нашої внутрішньої енергії. Є й інша назва цього підходу і звучить як «психологічною акупресурою». Дослідники звертають увагу на те, що наукового підґрунтя для техніки наразі недостатньо, цілком можливо що робота даної техніки заснована на ефекті плацебо. Втім, незважаючи на невизначеність природи, техніка показує гарні результати в зменшенні тривожності, фізичного болю, фобій, залежностей, безсоння, нав'язливих думок та інших психологічних та фізіологічних симптомів. [33, 58]

Окремо можна виділити організаційні моменти з протидії негативного впливу стресу на здобувачів вищої освіти. Основною метою організаційних

заходів є створення оточення, яка сприяє розвитку стресостійкості, виконує функцію підтримки та натхнення, вибудовує в свідомості здобувачів вищої освіти чіткі алгоритми як їм діяти у разі виникнення тих чи інших стресових обставинах, особливо в надзвичайних ситуаціях. До таких заходів можна віднести:

- Плакати та брошури які показують прості алгоритми дій в стресових обставинах;
- Наявність гарячої лінії допомоги або кабінету психолога з підтримкою в екстрених ситуаціях стресу;
- Проведення регулярних груп підтримки для студентів, які потребують адаптації, реабілітації або психологічної підтримки;
- Проведення тестування серед студентів на виявлення підвищених рівнів стресу.

На основі вивченого матеріалу, було розроблено корекційну програму подолання негативних наслідків стресу для здобувачів вищої освіти. Програма спрямована на розвиток стресостійкості, резильєнтності та навичок саморегуляції у здобувачів вищої освіти. Вона складається з інтеграції елементів позитивної психотерапії, педагогіки травми та педагогіки пригод. Тривалість програми — 7 тижнів, по 1 заняттю на тиждень (тренінги, лекції та практичні заняття). Кожне заняття тривалістю 80 хвилин.

Мета програми:

- зниження рівня стресу;
- розвиток ефективних копінг-стратегій;
- підвищення стресостійкості та емоційної компетентності;
- навчання технік самодопомоги;
- формування адаптаційних навичок до складних ситуацій.

Таблиця 3.3.

Корекційна програма подолання негативних наслідків стресу для здобувачів вищої освіти

№ заняття	Назва заняття	Назва блоку	Вміст блоку
1	Усвідомлення стресу	Лекція	Що таке стрес і його вплив на організм (30 хвилин)
		Практичне заняття	Визначення власного рівня стресу (PSS) та тривожності (HADS) (25 хвилин)
		Техніка	Ведення щоденника стресу (25 хвилин)
2	Розвиток стресостійкості	Лекція	Поняття стресостійкості (20 хвилин)
		Практичне заняття	«Моя життєва історія успіху» — аналіз попередніх труднощів і способів їх подолання. (35 хвилин)
		Техніка	Позитивна реінтерпретація (25 хвилин)
3	Управління емоціями	Лекція	Емоційний інтелект як основа стресостійкості (20 хвилин)
		Практичне заняття	«Самооцінка емоційних станів» (Уессман і Рікс) (30 хвилин)
		Техніка	«Релаксація» (дихання за квадратом) (30 хвилин)
4	Навички саморегуляції	Лекція	Mindfulness та медитації (20 хвилин)

		Практичне заняття	Визначення власних копінг-стратегій (за Е. Неім) та надбання нових (35 хвилин)
		Техніка	Спостереження за власним диханням (15 хвилин)
5	Соціальна підтримка та адаптація	Лекція	Роль соціальних зв'язків у подоланні стресу (20 хвилин)
		Практичне заняття	Скеледром. Педагогіка пригод та тренування довіри (45 хвилин)
		Техніка	Метелик + самообійми (15 хвилин)
6	Ресурсування	Лекція	Зона контролю (20 хвилин)
		Практичне заняття	«Карта ресурсів» особистісні, соціальні, діяльність (45 хвилин)
		Техніка	«Величний дуб» на заземлення (15 хвилин)
7	Рефлексія та інтеграція	Лекція	Застосування отриманих знань в повсякденні (20 хвилин)
		Практичне заняття	«Дерево змін» як я змінився під час програми (40 хвилин)
		Техніка	Щоденник успіху (20 хвилин)

Для оцінювання ефективності рекомендується провести повторне опитування рівня тривожності за шкалою HADS та стресу за шкалою PSS.

Додатково можна пройти повторне оцінювання емоційних станів та копінг-стратегій. Також можна створити анкету зворотного зв'язку, щоб учасники оцінили матеріали програми та зміни у власному психо-емоційному стані.

Детальний план занять:

Заняття 1. Усвідомлення стресу

Вступ (10 хвилин)

Привітання. Тренер (ведучий) представляється, знайомиться з учасниками, запрошує кожного коротко представитися та описати, як вони зараз себе почувають (у форматі "одного слова").

Лекційний блок: Що таке стрес? (20 хвилин)

Ключові пункти лекції:

- визначення стресу (Ганс Сельє): позитивний (еустрес) і негативний (дистрес).
- три стадії стресу: тривога, резистентність, виснаження.
- вплив стресу на організм: фізіологія (активація симпатичної нервової системи, вироблення кортизолу), психо-емоційна сфера (емоційне виснаження, зниження концентрації)

Додатковий матеріал: Слайди або роздаткові матеріали з ключовими тезами.

Практичне заняття: Визначення власного рівня стресу (25 хвилин)

Виконання тестів: шкала HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale), персональна шкала стресу (PSS).

Рефлексія: учасники діляться результатами (добровільно).

Обговорення: які ситуації викликають найбільший стрес, як учасники зазвичай реагують.

Техніка: Щоденник стресу (20 хвилин)

Учасникам пропонують згадати одну нещодавню стресову ситуацію.

У щоденнику записати:

- що сталося?
- як це вплинуло на емоції, тіло, поведінку?

- що вони зробили, щоб впоратися з ситуацією?

Обговорення: Тренер підкреслює, що усвідомлення реакцій на стрес — перший крок до його подолання.

Підсумок (10 хвилин)

Круг рефлексії:

- що нового дізналися про стрес?
- як можна застосувати отриману інформацію у повсякденному житті?

Мотивація: Тренер нагадує, що стрес — це частина життя, але навчання управління ним допомагає жити якісніше.

Необхідні матеріали:

- Роздруковані тестові бланки (HADS, PSS);
- Щоденники стресу (шаблон для записів);
- Презентація для лекційної частини;
- Фліпчарт і маркери для запису ідей.

Заняття 2. Розвиток стресостійкості

Вступ (5 хвилин)

Привітання. Тренер нагадує про перше заняття і пояснює, як сьогоднішнє заняття допоможе учасникам розвинути практичні навички для підвищення стресостійкості.

Лекційний блок: Що таке стресостійкість? (15 хвилин)

Основні тези:

- Поняття стресостійкості та резильєнтності: здатність швидко відновлюватися після труднощів.
- Особистісні ресурси: оптимізм, впевненість у собі, емоційна гнучкість.
- Соціальні ресурси: підтримка близьких, середовище.
- Адаптивні копінг-стратегії.

Практика: Вправа «Моя життєва історія успіху» (35 хвилин)

Тренер пропонує кожному учаснику пригадати одну ситуацію з минулого, яка була для них викликом, але в якій вони успішно впоралися.

Структура історії:

- ситуація: у чому полягала проблема?
- дії: що саме вони робили для її вирішення?
- ресурси: які внутрішні або зовнішні ресурси використовували?
- результат: чого вдалося досягти?

Учасники обговорюють свої історії в парах або малих групах (за бажанням).

Техніка: Позитивна реінтерпретація (15 хвилин)

Учасникам пропонують згадати одну нещодавню неприємну ситуацію.

У щоденнику записати:

- що тобі дає ця ситуація?
- від чого вона тебе вберігає?
- чим вона тобі може бути корисною?

Обговорення: Тренер підкреслює, що усвідомлення реакцій на стрес — перший крок до його подолання.

Підсумок (10 хвилин)

Круг рефлексії:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Як це допоможе у подоланні стресових ситуацій?

Необхідні матеріали:

- Презентація для лекційної частини;
- Фліпчарт і маркери для запису ідей.

Заняття 3. Управління емоціями

Вступ (5 хвилин)

Привітання. Ведучий запитує учасників: чи управляєте ви своїми емоціями, як ви цього навчилися?

Лекція: Емоційний інтелект як основа стресостійкості (15 хвилин)

Основні теми:

- Емоційний інтелект (EI): компоненти (самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички).
- Як емоції впливають на стресову реакцію.
- Регуляція емоцій через усвідомлення.
- Вплив емоцій на прийняття рішень: позитивні та негативні емоції в когнітивному процесі; практика свідомого вибору (mindful decision-making).

Практичне заняття: Методика "Самооцінка емоційних станів" (40 хвилин)

Мета: Підвищити усвідомленість у розпізнаванні власних емоцій.

Інструкція:

Учасники заповнюють опитувальник А. Уессмана і Д. Рікса, оцінюючи свої емоційні стани за кількома шкалами (щастя, тривога, спокій тощо).

Після виконання роботи — обговорення в парах:

- які емоції найчастіше переживаються в стресових ситуаціях?
- як ці емоції впливають на прийняття рішень?

Групова дискусія: як емоції можна регулювати в конкретних ситуаціях?

Техніка: "Квадратне дихання" (15 хвилин)

Інструкція:

Учасники сідають зручно, закривають очі.

Практика дихання:

- 4 секунди вдих через ніс;
- 4 секунди затримка дихання;
- 4 секунди видих через рот;
- 4 секунди пауза.

Виконати техніку 5–7 циклів.

Обговорення:

Як змінюються відчуття в тілі та емоції після вправи?

У яких ситуаціях техніка може бути корисною?

Завершення (5 хвилин)

Рефлексія: Учасники діляться, які інсайти вони отримали під час заняття.

Необхідні матеріали:

- Роздруковані бланки опитувальника А. Уессмана і Д. Рікса;
- Презентація для лекційної частини;
- Фліпчарт і маркери для запису ідей.

Заняття 4. Навички саморегуляції

Вступ (5 хвилин)

Привітання: Ведучий нагадує попередні теми та пов'язує їх із навичками саморегуляції.

Дискусія: Запитання для учасників: чи пробував хтось з вас медитацію?

Лекція: Техніки самодопомоги та саморегуляції (15 хвилин)

Основні теми:

- практики усвідомленості (mindfulness): як "жити тут і зараз" допомагає зменшити тривогу та підвищити стресостійкість.
- медитативні техніки: їх позитивний вплив на нервову систему, зниження рівня кортизолу, стабілізація серцевого ритму.

Практика: Використання копінг-стратегій (40 хвилин)

Мета: Дослідження власних стратегій подолання складних ситуацій.

Виконання тестів: дослідження копінг-стратегій за Е. Хаймом.

Рефлексія: учасники діляться результатами (добровільно).

Обговорення: які ситуації викликають найбільший стрес, які стратегії учасники зазвичай використовують?

Практичне заняття: Практика усвідомленості (15 хвилин)

Тема: "Спостереження за власним диханням."

Інструкція:

Учасники сідають у зручній позі із закритими очима.

Ведучий пояснює техніку:

Зосередження на природному ритмі дихання.

Спостереження за відчуттями в тілі під час вдиху та видиху.

Повільне глибоке дихання для заспокоєння розуму.

Тривалість практики: 10 хвилин.

Обговорення:

Що вдалося помітити про свій стан під час вправи?

Як змінився рівень напруги?

Завершення (5 хвилин)

Рефлексія: Учасники діляться враженнями від практик.

Необхідні матеріали:

- Роздруковані бланки копінг-стратегій за Е. Хаймом;
- Презентація для лекційної частини;
- Фліпчарт і маркери для запису ідей.

Заняття 5. Соціальна підтримка та адаптація

Вступ (5 хвилин)

Привітання: Ведучий нагадує основні принципи стресостійкості, підкреслюючи роль підтримки оточуючих у важкі моменти.

Запитання для роздумів: Які люди в вашому житті є основним джерелом підтримки?

Лекція: Роль соціальних зв'язків у подоланні стресу (20 хвилин)

Основні теми:

- поняття соціальної підтримки: емоційна, інструментальна, інформаційна;
- як довіра до інших знижує рівень тривоги та стресу;

Практичне заняття: Скеледром — педагогіка пригод та тренування довіри (45 хвилин)

Мета: Розвиток довіри до команди, покращення комунікативних навичок і вирішення стресових ситуацій через взаємодію.

Організація:

- учасники поділяються на пари.
- один учасник виконує роль "скелелаза", інший — "страхувальника".

- завдання "страхувальника": підтримувати партнера, надавати інструкції та допомогу, створювати відчуття безпеки.
- завдання "скелелаз": піднятися на скеледром, довіряючи підтримці партнера.

Обговорення після виконання завдання:

Що допомогло відчувати себе впевнено?

Які емоції викликало перебування у ролі "страхувальника" і "скелелаз"?

Примітка: У разі відсутності доступу до скеледрому можна використати вправи на довіру, наприклад, "падіння назад", де один учасник довіряє іншому, падаючи назад у його руки.

Практична техніка: "Метелик + самообійми" (10 хвилин)

Мета: Релаксація та стабілізація емоційного стану.

Інструкція: Учасники сидять у спокійній позі. Ведучий пояснює техніку "Метелик":

- схрестити руки на грудях, щоб долоні торкалися плечей;
- по черзі легенько постукувати пальцями по плечах (імітація крил метелика);
- виконувати вправу в повільному темпі, зосереджуючись на відчуттях.

Перехід до техніки "Самообійми":

- охопити себе руками за плечі, ніби обіймаючи;
- сконцентруватися на теплі та підтримці, які це приносить.

Обговорення:

Які відчуття виникли під час виконання технік?

Завершення (5 хвилин)

Рефлексія: Учасники діляться враженнями від заняття.

Необхідні матеріали:

- похід на скеледром
- презентація для лекційної частини;
- фліпчарт і маркери для запису ідей.

Заняття 6. Соціальна підтримка та адаптація

Вступ (5 хвилин)

Привітання: Ведучий запитує учасників, як вони використовують свої сильні сторони у складних ситуаціях.

Лекція: Зона контролю (15 хвилин)

Основні тези:

- три кола впливу;
- те, що ми можемо контролювати (наші дії, емоції, рішення);
- те, на що можемо лише впливати (відносини, взаємодії);
- те, що ми не можемо змінити (погода, чужі думки);
- як зосередження на зоні контролю знижує стрес.

Практичне заняття: «Карта ресурсів» (40 хвилин)

Мета: Виявлення та візуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Інструкція:

Учасники отримують аркуші паперу та кольорові маркери.

На аркуші вони малюють три категорії ресурсів:

- особистісні: знання, навички, цінності;
- соціальні: друзі, сім'я, підтримуюче оточення;
- ресурсний список: хобі, звички, активності що допомагають справлятися зі стресом та наповнюватися енергією.

У кожній категорії вони заповнюють списки або зображують символи, що асоціюються із цими ресурсами.

Групове обговорення: Учасники діляться ключовими ресурсами та ідеями, як їх можна ефективніше використовувати у повсякденному житті.

Техніка заземлення: «Величний дуб» (15 хвилин)

Мета: Навчити учасників стабілізувати свій емоційний стан через тілесну практику.

Інструкція:

Учасники стають у зручній позі, бажано із закритими очима.

Ведучий говорить:

Уявіть себе величним дубом. Ваші ноги — це коріння, що глибоко входить у землю, знаходячи підтримку та стабільність.

Відчуйте, як ваші стопи міцно стоять на землі, і з кожним вдихом ви наповнюєтеся енергією природи.

Спробуйте легко похитатися з боку в бік та відчутти опору, гнучкість.

Практика завершується кількома повільними вдихами та видихами.

Обговорення:

У яких ситуаціях можна застосовувати таку техніку?

Завершення (5 хвилин)

Рефлексія: Учасники відповідають на запитання: «Який ресурс ви сьогодні відкрили для себе?»

Необхідні матеріали:

- презентація для лекційної частини;
- фліпчарт і маркери для запису ідей.

Заняття 7. Рефлексія та інтеграція

Вступ (5 хвилин)

Привітання: Ведучий запитує учасників, що найбільше запам'яталося під час програми, та пропонує коротко поділитися своїми враженнями.

Лекція: Застосування отриманих знань у повсякденному житті (15 хвилин)

Основні тези:

- перехід від навчання до дії: Як закріпити нові навички в повсякденній практиці?
- секрет успіху — це маленькі, але регулярні кроки (правило 1%);
- Приклади використання знань: управління емоціями під час конфліктів, використання соціальної підтримки у складних періодах, планування та опрацювання складних ситуацій через «зону контролю».

Практичне заняття: «Дерево змін» (40 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити свої особисті зміни та досягнення за час програми.

Інструкція:

Учасники отримують аркуші паперу у формі дерева (або малюють дерево самостійно).

Ведучий пояснює, що:

- коріння дерева — це початкові навички, знання, установки, які були на старті програми;
- стовбур дерева — нові знання та техніки, отримані протягом програми;
- гілки та листя — особисті зміни, досягнення та нові ресурси, які вони розвинули.

Учасники заповнюють кожную частину дерева, фіксуючи свої рефлексії.

Ведучий організовує групове обговорення: Що стало найбільшим досягненням?

Техніка: «Щоденник успіху» (15 хвилин)

Мета: Сформувати звичку регулярного позитивного підкріплення.

Інструкція:

Ведучий пояснює, що щоденник успіху — це спосіб звертати увагу на позитивне у своєму житті.

Що потрібно записувати:

- речі, які вдалося зробити за день, досягнення;
- ситуації де використали нові знання;
- емоцію чи почуття, яке надихнуло;
- добрі побажання, похвалу від інших людей.

Учасники пробують зробити перший запис у щоденник під час заняття.

Обговорення: Як це допомагає будувати впевненість у собі та знижувати рівень стресу?

Завершення (5 хвилин)

Рефлексія: Учасники відповідають на запитання: «Що найбільше змінилося у вашому ставленні до себе та стресу?»

Необхідні матеріали:

- презентація для лекційної частини;
- фліпчарт і маркери для запису ідей.

Висновки за третім розділом

Отримані в результаті емпіричного дослідження дані свідчать про те що значний відсоток здобувачів вищої освіти (20% в середньому) мають клінічно виражену тривожність або депресію, що підвищує вразливість стресогенним факторам та викликає необхідність звернення до спеціалістів для подальшого відновлення психічного стану та реабілітації. Окрім цього, великий відсоток здобувачів вищої освіти (33% в середньому) мають субклінічні ознаки тривожності або депресії що може призвести до подальшого погіршення стану та розвитку стресових розладів або депресії у разі продовження дії стресогенних факторів на психіку опитуваних. І менше половини студентів (47% в середньому) знаходяться у відносно безпечній зоні.

Виходячи з показників стресостійкості (48% респондентів показали низький рівень), можна вважати що студентам є куди покращувати даний показник. Дослідивши копінг-стратегії студентів, виявилось що найбільш адаптивними є сфери когнітивної (34% адаптивних стратегій) та поведінкової (34% адаптивних стратегій) сфери. Найбільш неадаптивною є емоційна сфера (38% неадаптивних стратегій). За цими даними можна зробити висновок, що ефективність використання копінг-стратегій здобувачами вищої освіти не завжди є бажаною. Загальний емоційний стан здобувачів вищої освіти розподіляється наступним чином: 56% опитуваних оцінюють свій стан високо, 34% оцінюють свій стан як задовільний і 10% оцінюють свій емоційний стан, як незадовільний. В значного відсотка студентів є помітні симптоми виснаженого та пригніченого стану емоційно-вольової сфери.

Виходячи з емпіричних даних, деякі здобувачі вищої освіти мають вразливості стресогенним факторам. Для підвищення стресостійкості та адаптивності здобувачів вищої освіти, слід розробляти та проводити тренінги та інформаційні лекції з емоційного інтелекту, що покращить розуміння власних емоцій, підвищить самосвідомість, покращить вміння керувати емоціями, самоконтроль та утримання рівноваги під час стресових ситуацій і як наслідок, покращить стресостійкість та вміння адаптуватися до змін як внутрішніх, так і зовнішніх. А розглядаючи кожну характеристику окремо, можна сказати що запровадження емоційного інтелекту та інформованості з загальної психології здатне знизити рівень тривожності, підвищити впевненість в собі, покращити енергійність та піднесеність здобувачів вищої освіти, що в свою чергу зменшить вірогідність стресових та психо-соматичних розладів та покращить когнітивні функції особистості.

Так, серед ефективних методик покращення стресостійкості можна виділити наступні:

- Модель BASIC Ph (цінності/віра, емоції, соціальність, уява, логіка, фізична активність);
- Модель духовного становлення (інструментальна, потребово-мотиваційна та інтеграційна складові);
- Модель THRIVE (thrive (англ.) – процвітання, добробут) як цілісний наративно-орієнтований підхід до сприяння зростанню;
- Корекційні заходи (тренінги, лекції, практичні заняття);
- Психотерапія (позитивна психотерапія, гештальт, когнітивно-поведінкова та ін.);
- Педагогіка травми (педагогіка пригод, безпечне місце, взаємовідносини)
- Та інші.

Враховуючи досліджені методики, було розроблено корекційну програму, розраховану на 7 тижнів:

- усвідомлення стресу;

- розвиток стресостійкості;
- управління емоціями;
- навички саморегуляції;
- соціальна підтримка та адаптація;
- ресурсування;
- рефлексія та інтеграція.

ВИСНОВКИ

1. За першим завданням було вивчено сутність стресу під час надзвичайних ситуацій. Дослідивши фактори, що супроводжують збройну агресію з боку Російської Федерації та воєнний стан в Україні було виділено наступні:

- 1) Загроза життю та здоров'ю людей на території України; [26]
- 2) Колективне та індивідуальне горювання по загиблих; [14, 19, 34, 38]
- 3) Втрата житла, вимушене переселення; [28]
- 4) Розлука з родиною (окупація, виїзд закордон; [6]
- 5) Обмеження прав та свобод людей під час дії правового режиму воєнного стану.
- 6) Психологічний тиск на суспільство викликаний мобілізацією.
- 7) Безробіття та покупна спроможність, як економічні фактори. [10]
- 8) Ретравматизація через сучасні засоби масової інформації (ЗМІ) та соціальні мережі [14]

Проаналізувавши ці фактори, можна зробити висновки що ситуація для психо-емоційної сфери здобувачів вищої освіти є надзвичайною. Це значно підвищує рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження. Це може супроводжуватися цілим рядом негативних проявів в психо-емоційному стані як окремої людини, так і суспільства в цілому.

2. При виконанні другого завдання, було описано вплив стресу на емоційно-вольову сферу студентів, теоретично обґрунтовано вплив стресу на процес навчання студентів. Відтак, вплив стресу, викликаного надзвичайними ситуаціями, на здобувачів вищої освіти має суттєві наслідки для їхнього навчального процесу та психофізіологічного стану. Стресові фактори активують різні стадії стресової реакції — від тривожності до виснаження, що може призводити до порушень в когнітивній, емоційній, поведінковій та фізіологічній сферах. Особливо серйозні наслідки мають хронічний стрес і

тривожні розлади, які послаблюють адаптаційні механізми організму, а також негативно впливають на здатність до концентрації, запам'ятовування та аналітичного мислення.

Надзвичайні ситуації створюють значний стресовий вплив, що вимагає уваги як від системи вищої освіти, так і від фахівців у сфері психічного здоров'я. Забезпечення підтримки, створення сприятливих умов для навчання, організація психотерапевтичної допомоги та профілактичних заходів є необхідними для того, щоб допомогти здобувачам освіти адаптуватися до викликів та мінімізувати негативні наслідки стресу для їхнього навчання та здоров'я.

Серед шляхів протидії факторів стресу було досліджено стресостійкість студентів вищих навчальних закладів. Цей аспект є ключовим для підтримки ефективної адаптації до стресових ситуацій в академічному та соціальному середовищах, а особливо в умовах надзвичайних ситуацій. Лише невеликий відсоток студентів демонструє достатній рівень стресостійкості, тому є всі підґрунтя для більш глибокого та широкого дослідження цього питання.

3. Для третього завдання було досліджено статистичні дані кількісних та якісних рівнів стресу, стресостійкості серед здобувачів вищої освіти. Для емпіричного дослідження даної роботи було вибрано особистісний підхід щодо вивчення стресу під час надзвичайних ситуацій як психічного явища. За такого підходу стрес і стресостійкість розглядаються крізь призму особистісних характеристик, включаючи темперамент, рівень емоційної зрілості, копінг-стратегії, самооцінку, емоційний інтелект, які в сукупності визначають індивідуальну реакцію на стресові ситуації, адаптивність та стресостійкість особистості.

Для даної роботи було відібрано чотири методики:

- 1) Шкала депресії та тривожності HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale).
- 2) Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова);

- 3) Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim);
- 4) «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессмана, Д. Рікс.);

Дослідження було організовано і проведено в Одеському національному Економічному Університеті (ОНЕУ) за участі студентів денної та заочної форми навчання різних факультетів, курсів та груп. Загалом у нашому експерименті прийняло участь 50 осіб, віком від 18 до 43 років, середній вік опитуваних 19,21 років, серед них 43 представники жіночої та 7 представників чоловічої статі.

Отримані в результаті емпіричного дослідження дані свідчать про те що значний відсоток здобувачів вищої освіти (20% в середньому) мають клінічно виражену тривожність або депресію, що підвищує вразливість стресогенним факторам та викликає необхідність звернення до спеціалістів для подальшого відновлення психічного стану та реабілітації. Окрім цього, великий відсоток здобувачів вищої освіти (33% в середньому) мають субклінічні ознаки тривожності або депресії що може призвести до подальшого погіршення стану та розвитку стресових розладів або депресії у разі продовження дії стресогенних факторів на психіку опитуваних. І менше половини студентів (47% в середньому) знаходяться у відносно безпечній зоні, поки в їх житті не додалося більше стресових факторів, або не посилилась дія існуючих, не виключаючи що вони вже знаходяться під таким впливом, але ще мають певний запас стійкості емоційно-вольової сфери.

Виходячи з показників стресостійкості (48% респондентів показали низький рівень), можна вважати що студентам є куди покращувати даний показник. Так, впровадження організаційних, виховних, інформаційних заходів за даною тематикою може позитивно вплинути на середній показник стресостійкості студентів, що дозволить підвищити стійкість до стресових факторів та знизити середні показники проявів тривоги та депресії серед здобувачів вищої освіти.

Дослідивши копінг-стратегії студентів, виявилось що найбільш адаптивними є сфери когнітивної (34% адаптивних стратегій) та поведінкової

(34% адаптивних стратегій) сфери. Найбільш неадаптивною є емоційна сфера (38% неадаптивних стратегій). За цими даними можна зробити висновок, що ефективність використання копінг-стратегій здобувачами вищої освіти не завжди є бажаною, що в деяких випадках призводить до підвищення вразливості стресогенним факторам. Для підвищення стресостійкості та адаптивності здобувачів вищої освіти, було б добре розробити тренінги та інформаційні лекції з надбання адаптивних копінг-стратегій. Також важливу роль в формуванні копінг-стратегій відіграють значущі дорослі, тож однією з можливих форм надбання адаптивних навичок могло б бути наставництво як старших курсів по відношенню до молодших, так і кураторів по відношенню до своїх вихованців.

Загальний емоційний стан здобувачів вищої освіти розподіляється наступним чином: 56% опитуваних оцінюють свій стан високо, 34% оцінюють свій стан як задовільний і 10% оцінюють свій емоційний стан, як незадовільний. Загальний емоційний стан залежить від їх енергійності, впевненості у власних силах, наявності піднесеного настрою та рівня тривожності або спокою. В значного відсотка студентів є помітні симптоми виснаженого та пригніченого стану емоційно-вольової сфери, що в деяких випадках призводить до підвищення вразливості стресогенним факторам. Окрім цього, навіть більший відсоток здобувачів вищої освіти знаходиться на середній межі емоційного стану, що є фактором ризику для падіння в емоційну яму при відносно незначних змінах стресогенності навколишнього середовища в бік збільшення кількості факторів, або якості якогось із факторів, особливо беручи до уваги накопичувальний ефект від дії подразника протягом подовженого терміну. Для підвищення стресостійкості та адаптивності здобувачів вищої освіти, слід розробляти та проводити тренінги та інформаційні лекції з емоційного інтелекту, що покращить розуміння власних емоцій, підвищить самосвідомість, покращить вміння керувати емоціями, самоконтроль та утримання рівноваги під час стресових ситуацій і як наслідок, покращить стресостійкість та вміння адаптуватися до змін як внутрішніх, так

і зовнішніх. А розглядаючи кожну характеристику окремо, можна сказати що запровадження емоційного інтелекту та інформованості з загальної психології здатне знизити рівень тривожності, підвищити впевненість в собі, покращити енергійність та піднесеність здобувачів вищої освіти, що в свою чергу зменшить вірогідність стресових та психо-соматичних розладів та покращить когнітивні функції особистості.

4. В ході четвертого завдання було розроблено корекційну програму з підвищення стресотійкості студентів. Серед вивчених ефективних методик покращення стресостійкості можна виділити наступні:

- Модель BASIC Ph (цінності/віра, емоції, соціальність, уява, логіка, фізична активність);
- Модель духовного становлення (інструментальна, потребово-мотиваційна та інтеграційна складові);
- Модель THRIVE (thrive (англ.) – процвітання, добробут) як цілісний наративно-орієнтований підхід до сприяння зростанню;
- Корекційні заходи (тренінги, лекції, практичні заняття);
- Психотерапія (позитивна психотерапія, гештальт, когнітивно-поведінкова та ін.);
- Педагогіка травми (педагогіка пригод, безпечне місце, взаємовідносини)
- Та інші.

Враховуючи досліджені методики, було розроблено корекційну програму, розраховану на 7 тижнів:

- усвідомлення стресу;
- розвиток стресостійкості;
- управління емоціями;
- навички саморегуляції;
- соціальна підтримка та адаптація;
- ресурсування;
- рефлексія та інтеграція.

Подальше тестування різноманітних моделей, корекційних програм та їх ефективності в найбільш складних обставинах (війна в Україні, особливо з накладанням на екзаменаційний період) дозволить вибрати найбільш ефективні з них, вдосконалити, або розробити нові моделі на базі отриманих результатів. Це дозволить майбутнім поколінням студентів продовжувати навчатися, та бути щасливими людьми, не зважаючи на стрімкі зміни в світі та можливі надзвичайні ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді. Монографія, за заг. ред. В. Шмаргуна. К. Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Афuzова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного часу. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. 2023, Випуск №53. с.100-104.
3. Багрянцев Ю. В. Особливості психологічної реабілітації стресових розладів особистості в умовах закладу охорони здоров'я під час воєнного стану в Україні. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 384-387.
4. Бебіна О.М. Взаємоз'язок емоційного інтелекту з успішністю в навчанні. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 309-316.
5. Беляєвська Т.В. Психологічні аспекти стресостійкості в умовах сучасності. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 182-185.
6. Вельдбрехт О. О., Тавровецька, Н. Стрес, життєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній міграції. *Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та повоєнного часу*: матеріали наукової конференції (Київ, 16 травня, 2023 р.). Київ: Талком, 2023. С. 16-22.
7. Внук, М., Долиняк, У. Педагогіка травми. 2015. 166 С.
8. Гордієнко-Митрофанова, І. Гоголь, Д. Позитивна психотерапія. Навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. 2022. 223 с.

9. Грицик О.Ю. Психологічні знання як чинник подолання стресу. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 88-92.
10. Дудецька С. Вплив безробіття на психологічний стан незайнятого населення. *Молодий вчений*, 2023. С. 37-40.
11. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки*. 2017. С. 76-77.
12. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 8. С. 36–49.
13. Жук, А. В., Янчук, Т. О. Емоційний інтелект як фактор подолання дистресу у студентів закладів вищої освіти. *Березневий науковий дискурс 2024 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України»*. Збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції для освітян (м. Київ, 29 березня 2024 року). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2024. С. 117-119.
14. Завгородня О., Макіна Л. Види психотравм в умовах загрозової невизначеності. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції (21 травня 2024 року). ЖДУ імені Івана Франка. 2024. С. 261-266.
15. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» від 12.05.2015 № 389-VIII. Дата оновлення: 27.07.2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>
16. Зіновкіна М.Є. Особливості психологічної реабілітації стресових розладів особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 397-401.

17. Камінська О. Стрес і тривога в умовах військового конфлікту: виклики і наслідки для населення. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції* (21 травня 2024 року). ЖДУ імені Івана Франка. 2024. С. 37-40.

18. Кареліна Т. І. Неврологія: підручник (ВНЗ I—III р. а.) / Т. І. Кареліна, Н. М. Касевич; за ред. Н.В. Литвиненко. 2-е вид., випр. К.: «Медицина», 2017. 288 с.

19. Київський міжнародний інститут соціології. (2023, 7 липня). Самооцінка щастя населенням України до і після широкомасштабного російського вторгнення. Пресреліз. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1257&page=1>

20. Ковальська Н.А. Попій А.А. Стрес у навчальній діяльності студентів. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*. 2021. № 6. С. 42-44.

21. Коляда Н. Біологічні й медико-соціальні основи здоров'я зі змістовим модулем: загальна та вікова фізіологія: конспект лекцій для студ. спец. 231 "Соціальна робота" всіх форм навчання. Суми: Сумський державний університет, 2023. 106 с.

22. Комплексне дослідження: Як війна змінила мене та країну. Підсумки року. РЕЙТИНГ: соціологічна група. 21.02.2023. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/kompleksne_dosl_dzhennya_yak_v_yna_z_m_nila_mene_ta_kra_nu_p_dsumki_roku.html

23. Коросько, Ю. І. Особливості стресостійкості військовослужбовців. Кваліфікаційна робота. Ніжин. 2023. 74 с.

24. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. Вип. 7(36). С. 98–117.

25. Кресан О.Д., Смольянінова С.В., Кресан Т.Д. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. № 45. С.64-68

26. Криворучко К., Землянська О. Проблема «приспаного» інстинкту самозбереження. *Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки*. 2022, С. 91-92.
27. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
28. Кушнікова С. Психологічна підтримка вимушених переселенців в умовах війни. *Наукові перспективи*. Вип.11 (29). 2022. С. 419-428.
29. Лазарус Р. С. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес. Л. : Знання. 1970. 289 с.
30. Лесик Л. Копінг-стратегії як спосіб подолання стресу в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції (21 травня 2024 року)*. ЖДУ імені Івана Франка. 2024. С. 332-334.
31. Майстренко Т.М. Життестійкість як необхідна характеристика для подолання складних викликів війни. *Актуальні проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса)*. Одеса, 2024. С. 125-128.
32. Максименко Л. Психологічна допомога в умовах війни: досвід та перспективи. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2017. С. 63-66.
33. Малиш, В. Є., Венгер, Г. С. Вивчення тривожності та її кореляція в українців під час війни. *Актуальні проблеми практичної психології: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса)*. Одеса, 2024. С. 29-34.
34. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. 2022. С. 205–207.

35. Мельник О.А. Вплив факторів резильєнтності на збереження психологічного здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 147-149

36. Мошківська С. Копінг-стратегії подолання стресових ситуацій підлітків. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції (21 травня 2024 року). ЖДУ імені Івана Франка. 2024. С. 59- 62.

37. Наливайко О. Теоретичний аналіз проблеми формування позитивних копінг-стратегій підлітків у стресових умовах. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції (21 травня 2024 року). ЖДУ імені Івана Франка. 2024. С. 63-67.

38. Парасей-Гочер А., Зуйков В. Особливості переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна. *Габітус*. 2023. № 55. С. 131-138.

39. Пезешкіан Н. Психосоматика та позитивна психотерапія. Медицина, 1996. 463 с.

40. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життестійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2024. Випуск 56. С. 193-197.

41. Пирог Г. В., Марчук К.А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період : *International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland»*: Conference Proceedings, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018. Volume 6. Stalowa Wola: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2018. P. 135-138.

42. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Підручник. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів. 2015. 324 с.

43. Огоренко В. В. Психоедукація здобувачів вищої освіти в умовах війни із застосуванням ресурсоорієнтованої моделі стресоподолання. *Медичні перспективи*. 2024. Т. 29, № 3. С. 144-150.

44. Пуленко О.В. Актуальні питання сутності тривожного розладу особистості в складних життєвих обставинах: симптоматика та підходи до реабілітації. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 413-417.

45. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія : науковий журнал. МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*. 2023. Випуск 1. С. 44-48.

46. Ротенберг В.С., Аршавський В.В. Пошукова активність як фактор стресостійкості. *Психологічні аспекти здоров'я*. К. : Академія, 2015. С. 144–156.

47. Скалецька Є. О., Карпич І. А. Психологічні рекомендації щодо формування стресостійкості підлітків в умовах війни. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 321-322.

48. Сороченко О.С. Психологічні підходи до розуміння стресостійкості. *Актуальні проблеми практичної психології*: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 136-140.

49. Ставицька О. Г. Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Випуск 11. С. 144-149.

50. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. №9 (61). С. 314–319.

51. Тимохіна А.М. Психологічні характеристики і особливості стресостійкості підлітків під час воєнного стану. *Актуальні проблеми*

практичної психології: збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С. 109-116.

52. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента: Проблеми сучасної педагогічної освіти. *Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.

53. Циганчук Т.В. Психологія стресу : навч. посіб. Київ, 2016. 216 с.

54. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*. 2022, С. 128–136.

55. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(1). С. 21-33.

56. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.

57. Córdova A.; Caballero-García, A.; Drobic, F.; Roche, E.; Noriega, D.C. Influence of Stress and Emotions in the Learning Process: The Example of COVID-19 on University Students: A Narrative Review: *Healthcare*. 2023. 11. 1787.

58. Craig G., Rutten G. Official EFT from A to Z: How to Use Both Forms of Emotional Freedom Techniques for Self-healing. AK CLASSICS. 2023. P. 388.

59. Selye, H. (2013). Stress in health and disease. Butterworth-Heinemann. 2013. 1255 p.

60. Vogel S. Schwabe L. Learning and memory under stress: implications for the classroom. *Science of Learning*, volume 1. 2016. P. 1-10/

ДОДАТОК А

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ
І ТЕРМІНІВ

ВНЗ – Вищий навчальний заклад

ЗМІ – Засоби масової інформації

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я

ОНЕУ – Одеський Національний Економічний Університет

ОПАНА – Опитувальник позитивного і негативного афекту

ПТСР – Посттравматичний стресовий розлад