

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД «ДНІПРОВСЬКИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра Психології

На правах рукопису

ВАСИЛЬЄВА АННА ВІКТОРІВНА

ДИПЛОМНА РОБОТА

**На тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ»**

Спеціальність **053** **«Психологія»**

Освітня програма **Психологія**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня: **бакалавр**

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук

Пашко Антоніна Олександрівна



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 15 від 15.05.2025

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль Наталія СЕРГІЄНКО



2025 рік

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
 Людмила ПРИСНЯКОВА
«24» червня 2025 р

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНІ РОБОТУ
ВАСИЛЬЄВА АННА ВІКТОРІВНА**

- 1.Тема роботи «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ».
2. Науковий керівник роботи Пашко А.О. канд..психол.наук, доцент
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « » 2025 р.
- 3.Строк подання роботи на кафедру «15» червня 2025 року
- 4.Мета кваліфікаційної роботи:дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів в сучасних умовах.
- 5.Завдання кваліфікаційної роботи:
 - Провести аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми стресостійкості.
 - Розглянути індивідуально-психологічні особливості професійної стресостійкості студентів.
 - Дослідити особливості організації та проведення дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів.
 - Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів.

- Кореляційний аналіз дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів.
- Сформулювати рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я студентів.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Грудень 2024р.	виконано
2.	I Розділ	Лютий 2025 р.	виконано
3.	II Розділ	Березень 2025 р.	виконано
4.	III Розділ	Квітень 2025 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Травень 2025р.	виконано

Науковий керівник  ПАШКО А.О.

Здобувач вищої освіти  ВАСИЛЬЄВА А. В.

Дата видачі завдання 16.06.2024р.

АНОТАЦІЯ

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що психологічна наука досі остаточно не прийшла, як до загального поняття «стресостійкості», так і «стресостійкості» в питанні готовності до професійної діяльності, а також яку роль психічна стійкість відіграє в формування та підготовці майбутніх офіцерів в період воєнних дій на території України. Реалізація професійного рівня підготовки до майбутньої професійної діяльності, забезпечує ефективність теоретичної та практичної підготовки, а також стан психологічної готовності до складної та відповідальної діяльності.

На підставі теоретичного дослідження виявлено, що «стрес» є фізичною або емоційною реакцією на негативні, або позитивні ситуації, які супроводжуються фізіологічними та психологічними проявами. На початкових стадіях стресу стан здоров'я та організму в цілому поліпшується, бо організм може впоратися з ним, але за умови зростання стресового впливу, з позитивного, стрес, стає негативним.

Людина перебуваючи постійно у соціумі не може не стикатися зі стресом. Вона може його переживати як в побуті, так і на робочому місці. Найбільший стрес, що ми переживаємо - неочікуваний. Він вибиває нас з колії та приводить у невідповідність внутрішній стан із навколишнім середовищем.

Психологічна наука виділила такі види стресу: стреси за наслідками (еустрес, що характеризується збільшенням резерву організму для адаптації до тривожного стану (позитивний стрес), дистрес (тривалий деструктивний стрес, який пригнічує волю та свідомість людини) та неконтрольований стрес (нездатність до уникнення, адаптації та усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків). Також виділено стреси за типом: емоційний (захищає нас від психогенних чинників, які викликають негативні емоції), біохімічний (виникає через порушення роботи організму), електричний (реакція на порушення

діяльності між півкулями головного мозку), реактивний (фізична реакція після пережитого стресу) та структурний стрес (реакція на фізичні та фізіологічні зміни в організмі).

В загальному вигляді, чинники внутрішнього та зовнішнього середовища, що здатні негативно впливати на здоров'я, а також викликають стрес-реакцію, називаються стресорами, що визначаються, як свого роду впливи, які людина сприймає, як те, що може зашкодити її життю, а сприйняття вже залежить від наявності досвіду та рівня стресостійкості.

Розкриваючи поняття «стресостійкість» було визначено, що це якість особистості, яка здатна протидіяти стресорам на той часовий період, за який будуть створені адаптаційні умови так, щоб вже існуючий стресор перестав бути загрозою. Так вона стає здатною забезпечувати стабільність працездатності та зберігати в нормі свій психічний та моральний стан.

Стресостійкість, в психологічній науці, досліджувалася за двома напрямками: природне походження (генетична спадковість) та те, що було сформовано в процесі життя. Вчені, у вивченні стресостійкості визначили набір функцій та характеристик, які впливають на розвиток та укріплення стресостійкості. До них було віднесено: локус контролю, як здатність до самоконтролю; «Я-концепція» (виступає, як переконання про власне «Я», маючи сформоване негативне переконання про себе, людина має низький рівень ресурсів для подолання стресу), самооцінка (адекватний рівень самооцінки врівноважує реагування та вирішення критичних ситуацій), комунікативні навички (вплив на стресостійкість через відношення людини до думки оточення), мотиваційний компонент (висока мотивація дає сили для протидії стресу), темпераменті особливості (стресостійкість залежить від сили нервових процесів), тривожність (в залежності від рівня тривожності, людина здатна, або не здатна протидіяти стресу).

Було визначено, що люди з високим рівнем стресостійкості можуть краще

управляти стресом, швидше відновлюватися після нього та успішніше пристосовуватися до нових умов. Необхідно розуміти, що стресостійкість - це навичка, яку можна і необхідно розвивати протягом життя. Вона допомагає нам стати більш адаптивними та здатними керувати життєвими труднощами, а також робить нас найсильнішими та спроможними знаходити рішення в складних ситуаціях.

ABSTRACT

The master's thesis is devoted to the problem of personal readiness for

professional activity as a factor of stress resistance in future officers. A theoretical analysis of the scientific literature of domestic and foreign scientists was carried out, and approaches to the study of the problem of stress resistance in preparation for the professional activities of military personnel were determined.

The relevance of this problem lies in the fact that psychological science has not yet finally arrived at the general concept of «stress resistance» and «stress resistance» in the matter of readiness for professional activity, as well as what role mental stability plays in the formation and training of future officers, in the period of hostilities on the territory of Ukraine. Realization of the professional level of preparation for future professional activity ensures the effectiveness of theoretical and practical training, as well as the state of psychological readiness for complex and responsible activities.

On the basis of theoretical research, it was found that «stress» is a physical or emotional reaction to negative or positive situations, which are accompanied by physiological and psychological manifestations. In the initial stages of stress, the state of health and the body as a whole improves, because the body can cope with it, but under the condition of increasing stress exposure, from positive, stress becomes negative.

Being constantly in society, a person cannot help but face stress. She can experience it both at home and at the workplace. The greatest stress we experience is the unexpected. It knocks us out of the rut and brings our inner state out of harmony with the environment.

Psychological science has identified the following types of stress: consequential stress (eustress, characterized by an increase in the body's reserve for adaptation to an anxious state (positive stress), distress (long-term destructive stress that suppresses a person's will and consciousness) and uncontrollable stress (inability to avoid, adapt and awareness of cause-and-effect relationships). Stresses are also distinguished by type: emotional (protects us from psychogenic factors that cause negative emotions), biochemical (caused by a malfunction of the body), electrical (reaction to a

malfunction between the hemispheres of the brain), reactive (physical reaction after experienced stress) and structural stress (reaction to physical and physiological changes in the body).

In general, factors of the internal and external environment that can negatively affect health and also cause a stress reaction are called stressors, which are defined as a kind of influence that a person perceives as something that can harm his life. And perception already depends on the presence of experience and the level of stress resistance.

Revealing the concept of «stress resistance», it was determined that it is a personality quality that is able to counteract stressors for the time period during which adaptive conditions will be created so that the already existing stressor ceases to be a threat. Thus, she becomes able to provide a stable level of working capacity and maintain her mental and moral state. Stress resistance, in psychological science, was studied in two directions: natural origin (genetic heredity) and what was formed in the course of life. Scientists, in the study of stress resistance, have identified a set of functions and characteristics that affect the development and strengthening of stress resistance. They included: locus of control, as the ability to self-control; «I-concept» (appears as a belief about one's own «I», having formed a negative belief about oneself, a person has a low level of resources to overcome stress), self-esteem (an adequate level of self-esteem balances the response and resolution of critical situations), communication skills (influence on stress resistance due to a person's attitude to the opinions of others), a motivational component (high motivation gives strength to counteract stress), temperamental features (stress resistance depends on the strength of nervous processes), anxiety (depending on the level of anxiety, a person is able or unable to counteract stress).

It was determined that people with a high level of stress resistance can better manage stress, recover from it faster and adapt to new conditions more successfully. It is necessary to understand that stress resistance is a skill that can and must be developed throughout life. It helps us become more adaptable and able to manage

life's difficulties, and also makes us stronger and able to find solutions in difficult situations, stress resistance is one of the most important factors in the training of military personnel.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми стресостійкості

1.2. Індивідуально-психологічні особливості професійної стресостійкості студентів

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Особливості організації та проведення дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів

2.3. Рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я студентів

ВИСНОВКИ

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі студенти стикаються з безліччю викликів, що впливають на їхню психологічну стійкість. Інтенсивний навчальний процес, високі академічні вимоги, поєднання навчання з роботою, соціальні очікування та невизначеність майбутнього сприяють підвищенню рівня стресу. Особливо актуальним це питання стало у зв'язку з цифровізацією освіти, дистанційним навчанням та економічними кризами, які створюють додаткові психоемоційні навантаження.

Стресостійкість є ключовим фактором успішної адаптації студентів до мінливого середовища. Вона включає здатність регулювати емоційні реакції, зберігати мотивацію, конструктивно вирішувати проблеми та підтримувати психічне здоров'я. Дослідження цієї проблематики допоможе розробити ефективні стратегії психологічної підтримки студентів, що сприятиме зниженню рівня тривожності та підвищенню їхньої навчальної ефективності.

Розуміння особливостей стресостійкості, механізмів психологічного захисту, а також факторів, що впливають на еластичність особистості, є критично важливим для підвищення якості освітнього процесу та забезпечення здорового робочого середовища.

Теоретичним підґрунтям для вивчення стресостійкості студентів послуговували праці таких науковців, як Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. (2018), які досліджували психологію стресостійкості студентської молоді, а також Блинова О.Є., Каленчук В.О. (2018), що розглядали особистісні чинники психологічної безпеки студентів. Крім того, у своїх роботах Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. (2013) акцентували увагу на психологічних особливостях стресостійкості представників стресогенних професій, що є важливим аспектом у розумінні механізмів подолання стресу студентами в сучасних умовах.

Аспекти впливу стресу на когнітивні процеси, пам'ять та навчальну діяльність висвітлені у працях Ваценка В. В., Маслової Н. М. (2023). Проблематика адаптації та адаптаційного потенціалу особистості у контексті

стресостійкості була детально розглянута Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. (2021), а емоційні стани студентів під час навчальних занять дослідили Грицук О.В. (2020).

Психологічні аспекти формування стресостійкості в умовах сучасної освіти та онлайн-навчання аналізували Жигайло Н. І., Харко Н. (2021). Крім того, Каськов І.В. (2020) висвітлив теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ЗВО під впливом негативних чинників середовища, а Кічук А.В. (2020) досліджував психоемоційний стан студентів у період карантинних обмежень, що може бути релевантним і в умовах війни.

Крім того, розвиток стресостійкості є важливою складовою особистісного зростання студентів, оскільки вміння справлятися зі стресом та адаптуватися до викликів є цінними не лише під час навчального процесу, а й у майбутньому професійному житті. Тому дослідження психологічних аспектів стресостійкості студентів є актуальним і необхідним для формування ініціатив, спрямованих на підвищення їх добробуту та психологічної стійкості.

Повномасштабна війна в Україні породила небачені проблеми для студентів, які змушені навчатися в умовах нестабільності, небезпеки та емоційної втоми. Постійні загрози життю, вимушене переселення, фінансові негаразди, відсутність чіткої перспективи в майбутньому значно підвищують рівень стресу та тривоги серед молоді. Студенти втратять близьких, їхні будинки будуть зруйновані, адаптація до нових реалій стане проблемою – все це негативно позначиться на їх психоемоційному стані.

Незважаючи на ці проблеми, значна частина студентської молоді виявляє високу стресостійкість, адаптується до нових умов і знаходить шляхи для продовження навчання. У цьому процесі дуже важлива психологічна підтримка з боку навчальних закладів, родини та суспільства. Соціальна згуртованість, волонтерство, самоосвіта та особистісний розвиток є факторами, які допомагають студентам знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Дослідження психологічних факторів стресостійкості студентів у воєнний період має велике значення для створення ефективних шляхів підтримки

молоді. Забезпечення доступу до психологічної допомоги, створення гнучких умов навчання та розвиток механізмів саморегуляції може значною мірою сприяти психічному здоров'ю студентів та полегшити їх адаптацію до важких умов війни.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження психологічних особливостей стресостійкості студентів в сучасних умовах.

Відповідно до гіпотези, об'єкту, предмету та мети курсового дослідження потрібно вирішити низку **завдань**:

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми стресостійкості.
2. Розглянути індивідуально-психологічні особливості професійної стресостійкості студентів.
3. Дослідити особливості організації та проведення дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів.
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів.
5. Кореляційний аналіз дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів.
6. Сформулювати рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я студентів.

Об'єкт дослідження: процес становлення стресостійкості у студентів.

Предмет дослідження: індивідуальні особливості впливу стресу на психологічний стан студентів.

Методологічна база дослідження. В ході роботи використовувалися такі методи дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, цілепокладання; емпіричні - експеримент, тестування, за методиками: Тест на навчальний стрес Ю.В. Щербатих, Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена, Г. Вілліансона, Опитувальник «Способи поведінки, що упорається» (копінг тест Лазаруса).

Наукова новизна одержаних результатів. Виявлення зв'язку між адаптивними механізмами студентів та їхньою здатністю протидіяти стресовим факторам. Оцінка ефективності застосованих методів та підходів у процесі розвитку стресостійкості.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що її емпіричну методологію можна використовувати при діагностиці стресостійкості студентів, а програму оптимізації стресостійкості використовувати при корекції деформації та емоційного вигорання у студентів.

Логіка дослідження зумовила **структуру** дипломної роботи: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми стресостійкості

Стрес є складним феноменом, який виникає в реакції на різноманітні зовнішні та внутрішні впливи. Ця реакція може мати як фізіологічні, так і психологічні прояви. Фізіологічна природа стресу пов'язана зі змінами в організмі, що відбуваються під час стресової реакції, в той час як психологічна природа стресу охоплює психічні аспекти цього стану.

Науковці Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Один з ключових аспектів стресу – це активація стресової системи, яка включає гіпоталамус, гіпофіз і надниркові залози. Під впливом стресорів, таких як фізична загроза або психічний тиск, гіпоталамус відправляє сигнал до гіпофізу, що в свою чергу вивільняє адренотропний гормон (АСТН). АСТН стимулює надниркові залози для виділення гормонів стресу, таких як кортизол. Кортизол має вплив на різні системи організму, збільшуючи рівень цукру в крові і підвищуючи виготовлення енергії, що може бути корисним у ситуаціях небезпеки [1, с. 84-85].

З іншого боку, психологічна природа стресу пов'язана з емоціями і психологічними реакціями, які виникають під час стресу. Основні психологічні аспекти стресу включають в себе почуття тривоги, невпевненості, роздратованості та втоми. Люди можуть переживати різні емоції в реакції на стресори, і це може впливати на їхню психічну стійкість та емоційний стан.

Крім того, стрес може мати значний вплив на фізіологічні функції організму. Наприклад, під дією стресу може збільшуватися серцевий ритм, змінюватися тиск крові та швидкість дихання. Це фізіологічні зміни можуть

бути корисними у короткостроковому плані, але довготривалий стрес може призвести до негативних наслідків для здоров'я, таких як серцеві захворювання і психічні розлади.

Загалом, стрес – це складний феномен, який включає фізіологічні і психологічні аспекти. Він може бути корисним у короткостроковому плані, допомагаючи організму адаптуватися до зовнішніх небезпек, але довготривалий стрес може мати негативні наслідки для здоров'я. Розуміння природи стресу і його впливу на організм є важливим завданням для наукових досліджень і розвитку стратегій для управління стресом.

Наукові дослідження у галузі стресу включають в себе аналіз біологічних і психологічних механізмів, що лежать в основі стресової реакції. Дослідження показують, що стрес може впливати на функціонування головного мозку, зокрема на роботу лімбічної системи, яка відповідає за емоційні реакції. Крім того, стрес може мати вплив на імунну систему, знижуючи її функціональність і збільшуючи ризик захворювання.

У різних людей стрес може викликати різні реакції, і це часто залежить від індивідуальних особливостей і досвіду. Деякі люди можуть бути більш стійкими до стресу, в той час як інші можуть легко переживати стресові ситуації. Це обумовлено як генетичними факторами, так і впливом навколишнього середовища [2].

Існують різні типи стресів, які можуть впливати на психоемоційний стан людини. Кожен з цих типів має свої особливості і може мати різний ефект на психіку та емоційний стан індивіда. Давайте розглянемо деякі з найбільш поширених типів стресу і їхній вплив на людину.

1. Епізодичний стрес: Епізодичний стрес –це тип стресу, який виникає внаслідок постійного переживання стресових ситуацій. Це може бути пов'язано зі стилем життя, коли людина постійно стикається зі складними обставинами, конфліктами або надмірними вимогами. Епізодичний стрес може призводити до різних емоційних реакцій, таких як роздратованість, тривога, депресія та

втома. Цей тип стресу може бути особливо шкідливим для психічного здоров'я, оскільки він триває довгий час і може вести до виснаження.

2. Ситуаційний стрес: Ситуаційний стрес виникає внаслідок конкретних подій або ситуацій, які сприймаються як стресові. Це може бути втрата роботи, розлучення, фізична травма або будь-яка інша несподівана подія, яка порушує звичайний хід життя. Ситуаційний стрес може викликати сильні емоційні реакції, такі як горе, розпач, страх або гнів. Люди можуть відчувати себе безпомічними та невпевненими в таких ситуаціях.

3. Хронічний стрес. Хронічний стрес – це тривалий і постійний стрес, який може виникнути через постійні проблеми чи ситуації. Прикладами цього є постійна фінансова нестабільність, конфлікти в родині чи на роботі, хронічні захворювання чи інші непосильні вимоги. Наслідки хронічного стресу можуть бути значними, потенційно призводячи до серйозних проблем із психічним здоров'ям, таких як депресія, тривожні розлади та виснаження.

4. Травматичний стрес: ця форма стресу виникає після серйозних травматичних інцидентів, включаючи стихійні лиха, військові дії, акти насильства або серйозні нещасні випадки. Це може призвести до важких психологічних станів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Люди, які перенесли травматичний стрес, можуть відчувати глибокі спогади, непереборний страх, напади паніки та відчуття безпорадності [3].

Різні форми стресу можуть по-різному впливати на психоемоційний стан людини. Визнання того, що стрес є суб'єктивним переживанням, має вирішальне значення, оскільки реакція на нього може значно відрізнятися від однієї людини до іншої. У той час як деякі люди можуть ефективно керувати стресом за допомогою механізмів подолання, таких як методи релаксації або психологічної підтримки, іншим може знадобитися професійна допомога, щоб впоратися зі стресовими факторами.

Здатність протистояти стресу є вирішальним елементом психічного здоров'я і внутрішньої сили духу людини. Це поняття стосується здатності людини пом'якшувати несприятливий вплив стресу та долати життєві виклики

без значних шкідливих наслідків для свого фізичного та психічного благополуччя. Розвиток стресостійкості потребує вдосконалення різноманітних навичок і якостей, які можна додатково підкріпити за допомогою психологічних і психосоціальних підходів.

Стрес може впливати на організм на різних рівнях. Фізіологічно стрес може викликати вилив адреналіну і кортизолу, які підвищують рівень бадьорості та підготовляють організм до боротьби з небезпекою. Проте, тривалий і надмірний стрес може призвести до проблем зі здоров'ям, такими як серцеві захворювання, депресія та імунні розлади.

Основною ідеєю стресостійкості є те, що існує можливість навчити себе адаптуватися до стресорів, реагуючи на них менш інтенсивно та з меншими негативними наслідками. Основні компоненти стресостійкості включають:

1. Саморегуляцію: Це здатність контролювати свої емоції та реакції на стресори. Люди з високим рівнем стресостійкості можуть краще регулювати свою тривожність і реакції на стресові ситуації.
2. Соціальна підтримка: Можливість шукати підтримку від родини, друзів або професійних співробітників грає важливу роль у стресостійкості. Здатність побачити, що ви не самотні в своїх труднощах, може допомогти зменшити рівень стресу.
3. Оптимізм і позитивний погляд на справи: Позитивне сприйняття ситуацій та віра в власну здатність подолати труднощі є важливими чинниками стресостійкості.
4. Адаптивність і гнучкість: Здатність адаптуватися до змін і швидко реагувати на нові обставини може допомогти уникнути стресу або швидко виправити ситуацію.
5. Планування і організація: Вміння структурувати задачі та робити плани допомагає людям краще впоратися зі стресом, оскільки вони відчують більший контроль над ситуацією [4, с. 601].

Розвивати стресостійкість можна через різні практики та методи. Однією з них є регулярна медитація, яка сприяє заспокоєнню розуму та зниженню

тривожності. Іншими популярними методами є фізична активність, яка виробляє ендорфіни - природні антистресові речовини, та психотерапія, яка допомагає осмислити і вирішити причини стресу.

Також важливо розуміти, що стресостійкість може відрізнятися у різних людей і в різних життєвих ситуаціях. Деякі люди можуть бути більш стресостійкими в робочому середовищі, але меншими в сімейних відносинах, і навпаки. Тому важливо розвивати стресостійкість в різних аспектах життя та взаємодіяти зі стресорами в конкретних ситуаціях на індивідуальному рівні.

У професійній діяльності стрес та виснаження є двома важливими аспектами, які мають глибокий взаємозв'язок і можуть серйозно впливати на фізичне і психічне здоров'я працівників. Розглядаючи цей зв'язок, необхідно враховувати різні фактори, які сприяють стресу та виснаженню на робочому місці, а також можливі наслідки для самого працівника і організації в цілому.

Спочатку слід розглянути поняття стресу у професійному контексті. Стрес на роботі виникає тоді, коли співробітник знаходиться у ситуації, де він відчуває високий рівень нервового напруження або надмірного психологічного навантаження. Це може стати наслідком різних факторів, таких як висока вимогливість до роботи, недостатні ресурси для її виконання, конфлікти в колективі, невизначеність завдань тощо[2, с. 154].

Один із ключових аспектів стресу на роботі – це психофізіологічна реакція організму на стресори. Під дією стресу активується стресова система, яка включає гіпоталамус, гіпофіз і надниркові залози. Ця система видає гормони стресу, такі як кортизол, які підвищують рівень глюкози в крові і підготовлюють організм до боротьби з небезпекою. Проте, якщо стресори постійно присутні на роботі і співробітник постійно перебуває в стані підвищеного напруження, це може вести до негативних наслідків для фізичного здоров'я, таких як серцеві захворювання, гіпертензія і погіршення імунної системи.

Однак стрес на роботі також має значний психологічний вплив на працівників. Постійний стрес може викликати почуття тривоги,

роздратованості та втоми. Люди, які довгий час перебувають в стресовому стані, можуть відчувати погіршення психічного здоров'я, таке як депресія і тривожні розлади. Більше того, стрес може впливати на робочу продуктивність, знижуючи концентрацію уваги та здатність приймати рішення.

Розглянемо виснаження як наслідок тривалого стресу на роботі. Виснаження – це стан, при якому працівник відчуває відчуття емоційного виснаження, втрати інтересу до роботи і зниження робочої продуктивності. Цей стан може виникнути внаслідок постійної дії стресорів і відчуття безсилля перед ними [5, с. 18].

Виснаження може виявитися надзвичайно шкідливим як для працівника, так і для організації. Працівники, які страждають від виснаження, можуть мати погіршення фізичного здоров'я, зокрема, вони можуть бути більш схильні до захворювань, а також втрачати мотивацію і задоволення від своєї роботи. Це може призвести до зниження продуктивності і збільшення оборотності персоналу для організації.

Зв'язок між стресом і виснаженням є важливим аспектом, який потребує уваги та досліджень. Стрес може бути однією з головних причин виснаження на роботі. Коли працівники постійно зазнають стресу, їхні ресурси для впорядкування з ним стають обмеженими. Це може призвести до виснаження резервів організму та психологічної стійкості.

На думку С. Боднар, соціально значущою характеристикою особистості є психологічна стійкість. Він включає [3,с. 49]:

1. Мати здатність до повної самореалізації та особистісного зростання;
2. Здатність оперативно та повноцінно вирішувати особисті внутрішні конфлікти;
3. Здатний зберігати відносну стабільність і гарний настрій в емоційній сфері;
4. Уміння регулювати емоції та волю;
5. Здатність відчувати відповідні ситуації та мотиваційні напруги;

6. Здатність протистояти зовнішнім впливам, уміння слідувати власним намірам і цілям тощо.

Крім вибраних характеристик, стресостійка особистість також повинна володіти певною часткою незалежності та конформності.

Загалом цілісна характеристика психологічної стійкості особистості, яку дає С. Боднар, є трискладовою: стійкість, врівноваженість і стійкість.

Спеціальним напрямком дослідження стресу є концепція психічних станів. У класифікації психічних станів, запропонованій Потапюк, Л., визнаються: біологічні та природні структури особистості; спрямованість і система відносин особистості; вольові, емоційні та інтелектуальні властивості, а також категорії діяльності та спілкування[19, с. 35].

Для розуміння категорії стресостійкості визначальним є поняття дисбалансу – стану, пов'язаного з підвищеною розумовою діяльністю людини. Цей тип психічного стану має дві основні властивості: низька постійність у часі, невелика кількість системних параметрів. Тривалість часу, проведеного в неврівноваженому стані, залежить від методу, використаного для його оцінки. Стани, що містять велику кількість енергії (гнів, гнів тощо), як правило, короткочасні. Стани з низькою емоційною енергією (смуток, втрата, субдепресія тощо) можуть бути тривалими, і вони вимагають розвинутих здібностей до саморегуляції [12, с. 77]. У повсякденному житті дисбаланс може бути спричинений відхиленням від типової системи стосунків, втратою значущих цінностей тощо. Цей тип життєвої ситуації класифікується як стресовий, про що задокументовано в наступних публікаціях Максименко К., які класифікуються як такі, що мають важкий стан [15]. Одним з важливих аспектів опису суб'єктом ситуації як складної і страшної є опис його особистості. Тобто переживання важкого стану призводить до суб'єктивності, переоцінки важливості ситуації та зосередженості на обставині, що все сприяє первинному організуючому фактору. [16, с. 87].

Савелюк Н. зазначає, що психічні стани відповідають за координацію станів мотиваційної, емоційної та вольової сфер, сфери особистісних ціннісних

орієнтацій, яка фокусує увагу на зв'язку між психічними станами та особистісними характеристиками, діяльністю людини [22, с. 141].

Ретроспективний розгляд підходів до розуміння стресостійкості, які сформувалися в психології середини минулого століття, показує, що цей феномен розглядався в контексті емоційної сфери особистості. Здатність протистояти стресу вважалася еквівалентною емоційній стійкості (С. Оя), здатності регулювати емоції (Е. Мілерян), долати збудження, пов'язане зі складною діяльністю (В. Марищук). Увага вчених була зосереджена на здатності людини зберігати стійкість емоційних переживань і спрямовувати їх на позитивне вирішення майбутніх завдань (О. Чернікова). І. Ольшанников вважає, що здатність до стресостійкості пов'язана з переважанням позитивних емоцій. І. Рейковський описує стресостійкість як здатність емоційно збудженої особистості зберігати емоційну зосередженість, беручи участь у повсякденній діяльності, маючи достатню силу та контроль над своїми емоціями. Крім того, схильність до переживання значного стресу Н. Левітова пов'язує з нестабільністю настрою та емоцій, а Цибуляк Н. – з частою зміною позитивних і негативних емоцій. Однак різноманіття підходів не дало можливості виробити єдиний погляд на те, як визначити емоційну стійкість людини. Це спонукало вчених до формалізації основних підходів психології щодо стійкості емоційних реакцій. Пріоритетними були чотири напрями [39, с. 266].

У першому напрямі дослідники пов'язували емоційну стабільність зі здатністю регулювати волю, тобто здатністю подолати збудження від надмірної продуктивності під час виконання складних завдань. Так, Шпак М. вважав цю емоційну стійкість результатом емоційно-вольової складової спілкування особистості з природою під час її діяльності. Крім того, К. Платонов класифікував різні типи емоційної стійкості (емоційно-моторну, емоційно-сенсорну та емоційно-вольову), що дозволило трактувати стійкість до стресу як послідовний характер емоційних компонентів діяльності під час стресових ситуацій, переживань, які переживають [41, с. 199].

Прихильники другої течії стверджують, що емоційна стійкість є найважливішим аспектом особистості. Ця характеристика проявляється в тому, як регулюється поведінка, що залежить від стабільності емоцій, запасів психічної енергії, якими володіє індивід, і їх емоційного змісту. Якимова Я. досліджує концепцію стресостійкості особистості як багатогранного явища, що формується як ситуативною, так і загальною самооцінкою, соціальною поведінкою, емоційною стійкістю та рівнем тривожності. Автор наголошує на важливості емоційно-вольового та рефлексивного контролю поведінки у формуванні емоційної стійкості особистості. У сукупності ці ідеї приводять Якимову Я. до визначення емоційної стабільності як здатності людини підтримувати динамічну рівновагу між своєю поведінкою в емоційно насичених ситуаціях і здатністю відновлювати комфортний емоційний стан після стресу [43, с. 159].

Третій напрямок дослідження розглядає стабільність емоційної системи як характеристику темпераменту. Вважається, що цей атрибут відіграє роль у підтримці психоенергетичних резервів, які мобілізуються в періоди інтенсивної діяльності.

Представники четвертого напряму безпосередньо займаються стабільністю емоційної сфери, розглядаючи емоційну сферу в її цілісності та її відмінні характеристики як елементи, що впливають на емоційну стійкість особистості. Хараджи, М., Труніна, Г. провели аналіз, щоб переконатися, що динамізм процесу, який характеризується інтенсивністю, гнучкістю та лабільністю, диктує насамперед емоційну стабільність, а також характер емоційних переживань, який включає види емоцій і почуттів, а також рівні їх інтенсивності[36, с. 793]. Крім того, автори підкреслюють важливість дослідження емоційної стабільності як аспекту особистості та психічного стану, стверджуючи, що таке дослідження має важливе значення для сприяння належній поведінці в екстремальних ситуаціях, таким чином представляючи дуже багатообіцяючий шлях для наукового дослідження цього питання.

Нагірнер І. виділив три основні вектори дослідження стресостійкості, водночас висвітлюючи їх взаємозв'язок [16, с. 28].

По-перше, в обговоренні концепції щодо природи людини Нагірнер І. виділяє традиційний аналітичний метод. Цей метод спирається на альтернативну перспективу аналізу психіки, яка фокусується на якісних характеристиках психічних процесів, включаючи когнітивні, емоційні та вольові аспекти. З цієї точки зору ознаки, що визначають стресостійкість, з'ясовуються через особистісні оцінки стійкості тих чи інших психічних процесів або якостей особистості [16, с. 29].

По-друге, підкреслюється системно-орієнтований напрямок, у рамках якого психічні процеси розглядаються у зв'язку з їх безпосередньою роллю в регуляції діяльності. Показано, що успішність, надійність і продуктивність будь-якого акту добровільної діяльності залежить від ступеня її регламентації.

Третій напрям – передусім структурно-системний. Це вважається показником емоційної стабільності; здатність підтримувати особисту стабільність у контексті змін середовища. Однак стабільність за своєю суттю є адаптивною, що означає, що вона демонструє стійкість системи до зовнішніх сил, коли її виражають як момент опору.

Спираючись на методику систематичного вивчення основних напрямів стресостійкості, Нагірнер І. припускає, що це явище є комплексним і пов'язане насамперед з необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних або накопичених зовнішніх і внутрішніх факторів протягом життя. На цю властивість впливає ступінь активізації організму і психіки людини, що виявляється в показниках функціональних станів, а саме: працездатність [16, с. 34].

Ступінь стресостійкості пов'язаний зі специфічними емоційними особливостями особистості, її емоційною сферою. Вивчаючи зв'язок між емоціями та індивідуальними відмінностями людей, Савелюк Н. виділив п'ять різних вимірів емоційності, якими можуть володіти люди [22, с. 141]. На думку

автора, до них відносяться: «Профіль емоційності»; «емоційне сприйняття ситуації»; «Структура емоцій»; і «емоційна спрямованість особистості».

«Профіль емоційності» пов'язаний з характером і температурою людини і вказує на більшу або меншу схильність відчувати певні види емоцій.

Здатність адекватно і швидко реагувати на емоційні ситуації – це те, що визначає другу складову емоційності: «емоційне сприйняття ситуації».

Інші люди мають істотну різницю в здатності переживати складні структурні емоції. Наприклад, відчуття болю, яке виникає у відповідь на певну ситуацію, цей біль призначений як засіб додаткового полегшення. У цьому випадку загальний інтелектуальний розвиток відіграє роль у збереженні стабільності. Цей метод вимірювання емоційності Савелюк Н. назвав «структурованістю емоцій» [22, с. 142].

Вимірювання, яке вважається «емоційною спрямованістю особистості», безпосередньо пов'язане зі структурованістю емоцій і емоційним профілем особистості. Це складна система, яка складається з культурного середовища та погляду людини на світ. Асоціація цього виміру зі структурованістю емоцій та емоційним профілем індивіда демонструється в тому факті, що емоційна сфера є структурованою, і це необхідно для точного розподілу емоцій індивіда по відношенню до навколишнього світу, профіль емоційності визначає спосіб, у який індивід перевіряється на його емоційний стан, який є специфічним для кожного індивіда для різних стимулів.

П'ятий вимір називається Воно, що можна зрозуміти як ступінь співвідносності емоційної системи з раціональною у визначенні людської поведінки, «емоційність є протилежністю запланованій поведінці» [22, с. 143].

Названі показники емоційності індивіда, що відрізняються один від одного, очевидно, впливають на реакцію конкретного індивіда на стрес, що, у свою чергу, впливає на формування ресурсів стресостійкості.

1.2.Індивідуально-психологічні особливості професійної стресостійкості студентів

Аналіз досліджень і публікацій з проблеми стійкості до стресу дозволяє бачити підходи, в яких визначаються фактори, що зумовлюють психологічну специфіку та детермінацію даного явища. Так, в роботі Ващенко В., Маслова Н. виділяються групи зовнішніх і внутрішніх факторів, що викликають психічну напруженість і, як наслідок, що обумовлюють формування здатності до стійкого подолання стресу. Жигайло Н. [7, с. 123] до зовнішніх факторів, що викликають негативні емоційні стани, відносить надзвичайні подразники, стресори, фрустратори, емоціогенні, конфліктні ситуації, що виникають в процесі спілкування і діяльності. До цієї ж групи факторів віднесені багато інших середовищних і діяльних ситуацій діяльності, в яких інтенсивність впливу різних подразників або складність і трудність завдань невідповідність психічним, фізіологічним можливостям людини.

Серед внутрішніх факторів регуляції стресостійкості студента називають: функціональні і оперативні ресурси; особистісні риси і когнітивні можливості; мотивацію; емоційно-вольову реактивність; професійну підготовленість і працездатність.

За основу дослідження ми вибрали такі категорії стресостійкості студентів:

1. стійкість нервової системи, чим вище ступінь цього, тим легше переносити стрес.
2. власна оцінка психолога, яка є «стрижнем» саморегуляції, цим визначається ступінь усвідомлення суб'єктом умов діяльності та своїх можливостей.
3. особисте звернення, усвідомлення особистої важливості для інших;
4. ступінь конфліктності, яка характеризується досвідом спілкування особи з суспільством і специфікою її взаємодії з іншими;
5. мораль норм, напр. ступінь орієнтації людини на норми і правила суспільства.

Ковальська Н., Попій А. наголошував на важливості емоційної реактивності, збудливості, властивостей нервової системи людини у розвитку стресостійкості та її окремої складової. Багато досліджень показали, що людина зі зниженою і малоактивною нервовою системою, неврівноваженістю в розподілі нервових процесів більш сприйнятлива до болю, ніж власник сильної, рухомої і однорідної системи [11, с. 42].

В роботі ОросМ. при розгляді психічної і психофізіологічної адаптації людини даний детальний аналіз психофізіологічного фактору стійкості до стресу. Виділено три комплексних психофізіологічних чинники, що пояснюють закономірності адаптаційного процесу:

- фактор фрустраційної і емоційної напруженості;
- фактор контролю поведінки;
- фактор енергетичного потенціалу і стресостійкості [17, с. 32].

Адаптаційне значення фактору енергетичного потенціалу і стресостійкості ПотапюкЛ. пов'язує з активною дією людини на середу, а психологічними інструментами цієї взаємодії виступають: оптимістичність; поведінкова активність; здатність до подолання перешкод; легкість входження в середу і в міжособистісне спілкування [19, с. 36].

Дослідження задокументували відмінності між стресовими та неуспішними людьми в усіх сферах індивідуальності (від генетичної до особистої). Показано, що в осіб, які перебувають у стресовому стані, порівняно з особами, які є стресостійкими, спостерігається більш висока поширеність депресії, тривожності та ворожості [19, с. 37]:

1. На психогенетичному рівні ознаки непривабливої зовнішності, часто погане самопочуття;
2. На психологічному рівні - підвищена ворожість, втома, страхи;
3. На неврологічному рівні - менш вражаючі показники гальмівної сили;
4. На психодинамічному рівні спілкування має більш емоційний відтінок;

5. На індивідуальному рівні – низька емоційна стійкість, підвищена реактивність, особистісна тривожність, схильність до фрустрації, що призводить до ригідності [24, с. 33].

Однак різні фактори індивідуально впливають на фенотип стресостійкості. Одне і те ж властивість може позитивно або негативно впливати на стресостійкість людини в залежності від умов середовища, в яких вона відчуває стрес. Якщо вони відчувають стрес, вони можуть збільшити свою стресостійкість або знизити її, залежно від властивості.

Оригінальна оцінка причин стресостійкості подається Предко В., Сомовим О. Вони підкреслюють, що рівень стресу в першу чергу залежить від величини стресорів і поточного стану суб'єкта. Це означає, що рівень стресу буде вищим, коли стресогенність ситуації висока, а ресурсний стан індивіда низький, і навпаки. Психологічним стресом вважається частка загальної напруженості ситуації, яка залежить відповідно від стану ресурсів індивіда та його впевненості у своїх силах[20, с. 89-90].

З точки зору спостереження за поведінкою емпіричного дослідження психологічні ресурси протидії психолога стресу розглядають підхід, який передбачає асоціацію конкретних умов і характеру його діяльності зі стресом у людини, незалежно від її особистісних характеристик чи типології. До них належать:

1) підвищена відповідальність, понаднормова робота, рідкісні та нерегулярні перерви, незадовільні гігієнічні умови, рутинна, нетворча робота [46, с. 265];

2) поганий стиль управління, низька групова солідарність, конфліктна атмосфера, відсутність емоційної підтримки;

3) Невпевненість у майбутньому, висока відповідальність, відсутність можливостей для особистого розвитку тощо.

Крім того, наголошується, що захисні та ресурсні можливості організму як біологічно, так і соціально зумовлені якостями особистості. У результаті

внутрішніми умовами, що сприяють розвитку стресостійкості психолога, можуть служити різні фактори. Різні письменники включають:

- мотиваційні чинники, що надають ситуації конкретного суб'єктивно значущого значення;
- когнітивні чинники, що включають суб'єктивну оцінку людиною ситуації, яка ґрунтується на її попередньому досвіді наслідків подібних ситуацій, а також на її індивідуальних, своєрідних способах отримання та обробки інформації.;
- компоненти поведінково-регулятивної сфери;
- особисті якості, зокрема, основні соціальні установки; ціннісні орієнтації особистості, «Я-концепція», особистісний зміст та інші властивості, властиві характеру.

Автори стверджують, що при дослідженні проблеми стресостійкості важливо дотримуватися трьох курсів:

1. дослідити фізіологічні процеси, що визначають схильність особистості до емоційного стресу;
2. проведення психологічної підготовки людини до стресових ситуацій;
3. виявити шляхи і методи фізіологічної чи психологічної підтримки стресостійкості [49, с. 99].

У розвитку стресостійкості значну роль відіграють психологічні ресурси, тому можливе підвищення стресостійкості. Психологічні інструменти боротьби зі стресом включають інструменти подолання, захисту та підвищення стресостійкості:

- адаптивний – стійкість, гнучкість і комунікативні здібності людини;
- усвідомлений зрілий психологічний захист, який знижує рівень тривожності, регулює емоційну сферу;
- боротьба зі стресом – або стратегії подолання як набір когнітивних і поведінкових зусиль людини, спрямованих на зниження та підтримку стресової ситуації, і як значний ресурс подолання стресу.

Однак, як визнають фахівці, для ефективного вирішення проблеми стресу стресостійкість самого психолога повинна бути високою. Як підкреслив Яремійчук О., однією з причин низької кваліфікації більшості молодих (і не дуже) психологів є особистісна дефіцитність. Ступінь особистісного розвитку та врівноваженості впливає на професійну успішність практикуючого психолога, принаймні, так само, як і ступінь поширеності та володіння психологічними теоріями та методами [44, с. 189].

Автор виділяє три основні індивідуальні якості, необхідні для успішного психотерапевта – інтелект, емпатія, стресостійкість. Без стресостійкості психологу важко використовувати свої професійні знання, здібності та стрес. Низька стресостійкість дозволяє багатьом психологам протистояти психологічним прийомам інших.

У підсумку, психологічна стресостійкість є однією з найважливіших якостей успішного психолога-практика, і цю властивість необхідно розвивати [46, с. 23].

Багато вправ та ігор сприяють засвоєнню ефективних методів боротьби зі стресовими ситуаціями, замість того, щоб реагувати інстинктивно, а ви вибираєте. Наприклад, щоб підвищити ту саму стресостійкість, пов'язану зі спілкуванням, можна застосувати кілька відомих прийомів: «погані і добрі слова», «кричати один на одного», «астральне карате», «ірландський волейбол» тощо.

Ця робота при підготовці молодих психологів, на думку автора, повинна проводитися системно, цілеспрямовано і з конкретною метою, оскільки підвищення стресостійкості тісно пов'язане з процесом особистісного розвитку майбутнього фахівця.

Серед інших ініціатив – створення системи талановитих, перспективних молодих психологів, соціальних педагогів, надання допомоги в їх професійному розвитку. Наприклад, шкільні психологи повинні використовувати відповідні методи підвищення стресостійкості учнів. А для цього вони, перш за все, самі повинні бути стресостійкими.

У зв'язку з цим психологи повинні володіти достатньою стресостійкістю, адаптувати передові методи зарубіжної соціально-психологічної літератури до реалій життя, забезпечити досягнення стійких результатів у розвитку стресостійкої поведінки в майбутньому.

Таким чином, у результаті існує кілька визначень слова стресостійкість. Поштовхом для нашого дослідження ми взяли концепцію визначення С. Боднар.

Стресостійкість – це складна система, що включає як фізичні, так і розумові здібності, уміння та навички, необхідні для успішного впливу зовнішніх впливів на конкретних індивідів і підтримки в збалансованому стані їх емоційної, когнітивної, поведінкової поведінки та процесів діяльності. Описано психологічну роль стресостійкості: вона сприяє виробленню особистісної системи захисту від стресу, яка передбачає мобілізацію ресурсів, особистісну активність, підготовку до дії, забезпечує захист людини від розвитку залежності від алкоголю, наркотиків, інших речовин.

У стресостійкості та стресостійкості психолога брали участь: Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С., Грилюк С., Тютюнник Л. та ін.

Безперечно, професійна діяльність є однією з найбільш значущих форм діяльності особистості суб'єкта, важливим засобом і транспортним засобом його самореалізації. Очевидно, що ця сфера пропонує різноманітний досвід, специфічний як для критичних професійних ситуацій, так і для загального професійного життя. Тому поряд із загальним поняттям «психологічний стрес» існує більш конкретне поняття «психологічний стрес», або професійний стрес. Переживання професійного стресу є індивідуалізованим і залежить від особистісно-психологічних особливостей процесів психічної рефлексії щодо критичності професійних ситуацій та особистісних особливостей індивідів щодо їх вирішення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНОВЛЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Особливості організації та проведення дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів

Ми висунули припущення про те, що рівень стресостійкості у студентів очної та заочної форми навчання не мають суттєвих відмінностей.

Для експериментальної перевірки висунутої нами гіпотези було проведено емпіричне дослідження серед студентів в кількості 50 осіб (25 осіб очної форми навчання і 25 осіб заочної форми навчання).

Завданнями емпіричного дослідження було:

1. Підібрати методики та провести їх для дослідження рівня стресостійкості у студентів, які навчаються за очною та заочною формами навчання.
2. Обробити отримані результати та порівняти дані діагностики студентів, які навчаються за очною та заочною формами навчання.

Для математичного опрацювання отриманих результатів ми застосували U-критерій Манна-Уїтні, який показує, чи достатньо малою є зона значень, що перехрещуються, між двома рядами. Цей критерій ми обрали тому, що у своєму дослідженні ми проводили порівняння двох вибірок студентів - очної та заочної форм навчання.

Використані методики дослідження:

1. Тест на навчальний стрес Ю.В. Щербатих [22].
2. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена, Г. Вілліансона.
3. Опитувальник «Способи поведінки, що упорється» (копінг тест Лазаруса) [11].

Представимо обрані методики для дослідження більш детально.

Тест самооцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном, Г. Вілліансоном. Тест визначає рівень стресостійкості до різних чинників і подій у респондентів. Цей рівень може бути відмінний, добрий, задовільний, поганий або дуже поганий. Тест являє собою десять тверджень. Респондентам необхідно відповісти на всі запитання, навіть якщо це твердження взагалі не стосується їх. Оцінки, що виставляються: ніколи - 0, майже ніколи - 1, іноді - 2, досить часто - 3, дуже часто - 4.

Тест на навчальний стрес Ю.В. Щербатих. Ю.В. Щербатих, доктор біологічних наук, професор для діагностики рівня стресостійкості запропонував цей тест. Він дає змогу визначити основні причини навчального стресу, виявити, у чому проявляється стрес, а також визначити основні прийоми зняття стресу студентами. Випробовуваним пропонувалося відповісти на сім запитань різного змісту. У першому, третьому і п'ятому запитаннях представленого тесту необхідно оцінити свої відповіді за десятибальною шкалою, де один бал - мінімум, десять балів - максимум. Друге, четверте і шосте запитання передбачали вибір відповідної відповіді. Сьоме запитання - це відкрите запитання, на яке випробовувані давали свої варіанти відповідей.

Опитувальник «Способи поведінки, що упорається» (копінг тест Лазаруса). Цей опитувальник розроблено 1988 року Річардом Лазарусом. Ця методика використовується для визначення копінг-механізмів, іншими словами для вироблення механізмів щодо подолання різних труднощів у життєдіяльності людини. Наприклад, труднощі в робочій сфері, під час навчання, під час спілкування, в особистому житті тощо. Подолати труднощі можна за допомогою восьми стратегій або стилів поведінки. Дамо коротку характеристику цих стратегій.

Конфронтація передбачає вирішення проблем через поведінкові дії, які не завжди можуть бути навмисними, використовуючи певні дії. Хоча цей підхід часто вважається неадаптивним, його застосування може надати людям можливість протистояти викликам, сприяючи енергійності та ініціативі в розв'язанні складних ситуацій, а також сприяючи досягненню особистих цілей.

Дистанціювання передбачає процес пом'якшення впливу несприятливих переживань, пов'язаних зі складною проблемою, шляхом суб'єктивного зменшення її важливості та рівня емоційної залученості. Цей підхід відзначається застосуванням когнітивних стратегій, таких як раціоналізація, переключення уваги, емоційна відстороненість, гумор і знецінення, серед інших.

Самоконтроль визначається придушенням і стримуванням емоцій, що зменшує їх вплив на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки. Такий підхід передбачає значну регуляцію поведінки та прагнення до збереження самодисципліни.

Виявлення соціальної підтримки. Цю проблему можна вирішити, використовуючи зовнішні ресурси соціального, інформаційного чи емоційного характеру. Людина прагне отримати увагу, підтримку та співчуття, що є справжньою допомогою, через взаємодію з іншими.

Визнання відповідальності визначає цю стратегію, яка передбачає визнання особою своєї ролі в даній проблемі та її відданість її вирішенню. Коли ця стратегія проявляється в поведінці людини, вона часто проявляється поряд із самокритичністю, почуттям провини та загальним невдоволенням собою.

Втеча - уникнення. Цей підхід визначається запереченням індивіда наявності проблеми, відходом у сферу фантазії. Під час стресу часто проявляється поведінка, що нагадує дитинство.

Формулювання рішення поставленого питання передбачає системний підхід. Застосовуючи цю стратегію, особа оцінює обставини, оцінює всі потенційні напрямки дій і розробляє стратегії для вирішення проблеми. Крім того, людина організовує особисті дії та рішення, ґрунтуючись на наявному досвіді та наявних ресурсах.

Позитивна переоцінка передбачає процес переосмислення проблеми в конструктивний спосіб. Такий підхід веде до визнання та прийняття викликів як каталізаторів особистісного зростання. Ця стратегія, яка характеризується

філософським поглядом на складні обставини, інтегрує прийняття в особистий план саморозвитку людини.

Методика Р. Лазаруса показує, як часто використовується кожна з представлених стратегій, а також їхню ефективність. Цю методику по праву вважають однією з основних стандартизованих методик у сфері копінгу. Сам опитувальник представлений 50 твердженнями, кожне з них представляє конкретний спосіб поведінки в проблемній ситуації. Кожне твердження оцінюється так: ніколи - 0 балів, рідко - 1 бал, іноді - 2 бали, часто - 3 бали.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей становлення стресостійкості студентів

Представлені вище методики були пред'явлені студентам очної та заочної форм навчання. Відповідно до інструкцій було зібрано емпіричний матеріал, який було систематизовано, опрацьовано та проаналізовано.

Для дослідження рівня стресостійкості у студентів очної та заочної форм навчання було проведено «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена, Г. Віктора. Коухена, Г. Вілліансона». За результатами тесту ми визначили рівні самооцінки стресостійкості та бали за кожним із них.

Результати аналізу «Тест самооцінки стресостійкості» у студентів очної форми навчання подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

«Тест самооцінки стресостійкості» у студентів очної форми навчання			
№	П.І.Б. студента	Показник	Бали
1	Ольга К.	погано	27
2	Ірина Ш.	задовільно	22
3	Марія Е.	погано	25
4	Ксенія А.	задовільно	22
5	Світлана К.	задовільно	18
6	Світлана С.	задовільно	18
7	Катерина П.	задовільно	19

8	Валерія О.	добре	15
9	Луїза Я.	задовільно	16
10	Ірина Т.	задовільно	17
11	Ольга Т.	задовільно	16
12	Світлана Р.	задовільно	19
13	Валентина Л.	добре	15
14	Дар'я А.	задовільно	17
15	Поліна С.	задовільно	20
16	Олександра Б.	задовільно	20
17	Марія М.	задовільно	20
18	Ольга К.	задовільно	17
19	Дар'я Б.	задовільно	18
20	Анастасія К.	добре	15
21	Анна Х.	добре	15
22	Світлана М.	задовільно	21
23	Катерина С.	добре	12
24	Анастасія П.	задовільно	17
25	Надія К.	задовільно	17

Проаналізувавши отримані дані, ми можемо зробити висновок про те, що існує досить широкий діапазон показників, від низьких до високих. Дані, представлені на рисунку 2.1, показують, що у студентів очної форми навчання домінує задовільна оцінка показника самооцінки стресостійкості. Це свідчить про те, що студенти адекватно сприймають свою стресостійкість.

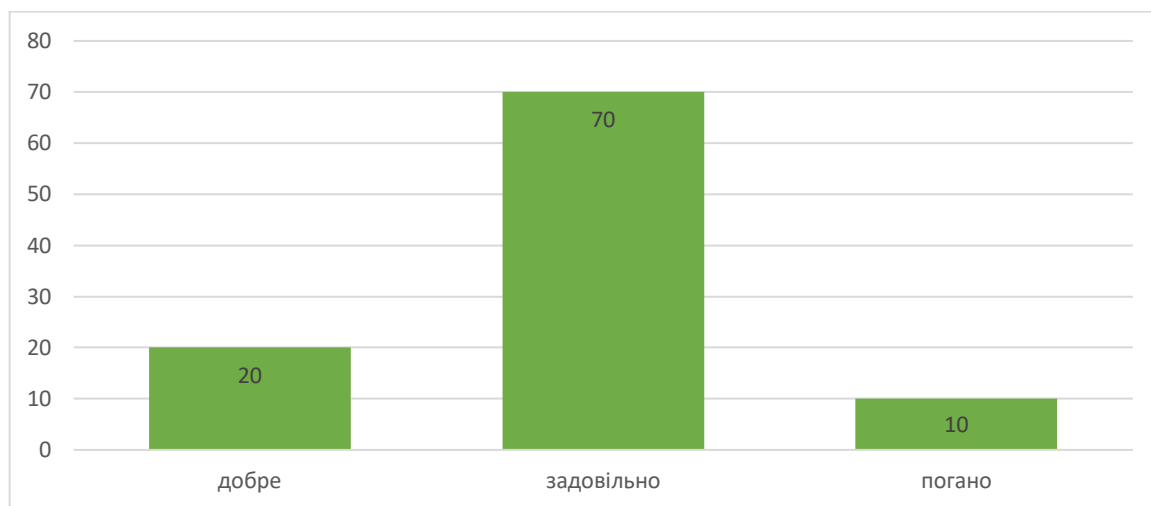


Рисунок 2.1 – Самооцінка стресостійкості у студентів очної форми навчання.

Проаналізовані результати «Тест самооцінки стресостійкості» у студентів заочної форми навчання подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

«Тест самооцінки стресостійкості» у студентів заочної форми навчання

№	П. І. Б. студента	Бали	Показник
1	Анастасія Л.	16	задовільно
2	Олена А.	22	задовільно
3	Світлана А.	12	добре
4	Олена Б.	18	задовільно
5	Ірина Д.	17	задовільно
6	Оксана Е.	13	добре
7	Віра З.	16	задовільно
8	Тетяна И.	22	задовільно
9	Анна К.	22	задовільно
10	Анастасія К.	16	задовільно
11	Олена К.	18	задовільно
12	Олена Л.	18	задовільно
13	Юлія М.	20	задовільно

14	Юлія П.	8	добре
15	Анастасія П.	19	задовільно
16	Ольга Р.	17	задовільно
17	Олена С.	17	задовільно
18	Анастасія Т.	27	погано
19	Катерина Ч.	14	задовільно
20	Ольга П.	12	добре
21	Катерина М.	17	задовільно
22	Ольга Б.	8	добре
23	Світлана О.	11	добре
24	Анастасія Р.	17	задовільно
25	Анна Р.	25	погано

Проаналізувавши отримані дані, ми можемо говорити про те, що у студентів заочної форми навчання домінує задовільна оцінка рівня самооцінки стресостійкості. Така сама картина спостерігається й у студентів очної форми навчання. Результати представлені на рис. 2.2.

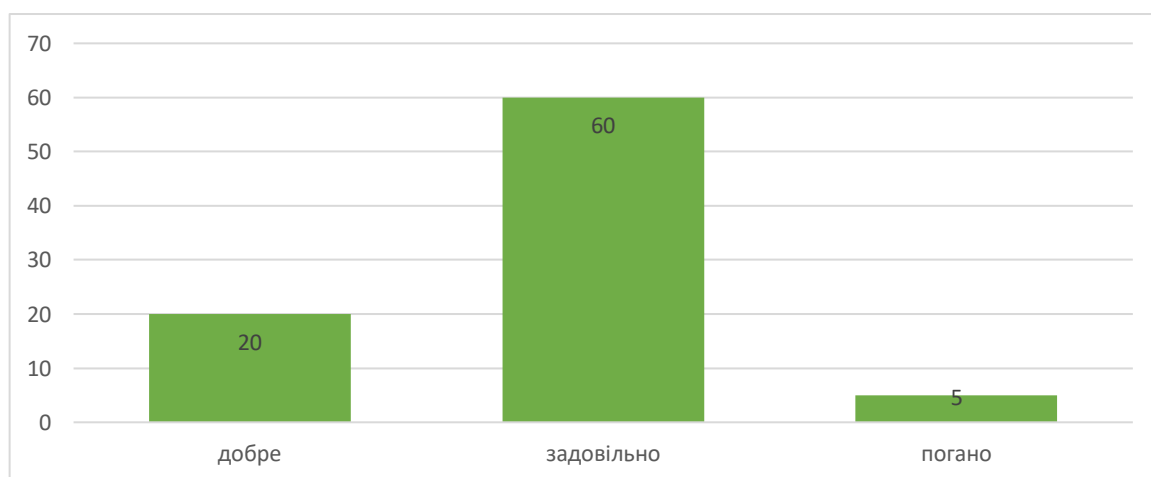


Рисунок 2.2 – Самооцінка стресостійкості у студентів заочної форми навчання.

Проведене нами дослідження за допомогою тесту самооцінки стресостійкості не показало вірогідних відмінностей. Експериментально

отримане значення ($UE_{mp}=253,7$) виявилось в зоні незначущості. Це доводить, що і у студентів очної, і у студентів заочної форм навчання, істотних відмінностей рівнів стресостійкості не виявлено.

Далі, було проведено дослідження за допомогою «Тесту на навчальний стрес» автор, якого Ю.В. Щербатих. Використовуючи цей тест, ми вивчали у студентів таке явище як екзаменаційний стрес, його причини, ознаки.

Дані, отримані під час дослідження екзаменаційного хвилювання, показали, що суттєвих відмінностей не виявлено. Експериментально отримане значення ($UE_{mp}=257,3$) опинилося в зоні незначущості. Це наочно доводить, що і у студентів очної, і у студентів заочної форм навчання спостерігається практично однакове екзаменаційне хвилювання. І в тих і в інших ступінь практично однаковий. Таким чином, у двох групах випробовуваних, рівень стресостійкості не має значущих відмінностей. На рис. 2.3 ми можемо побачити, що показники екзаменаційного хвилювання у студентів заочної форми навчання дещо вищі, ніж у студентів очної форми навчання.

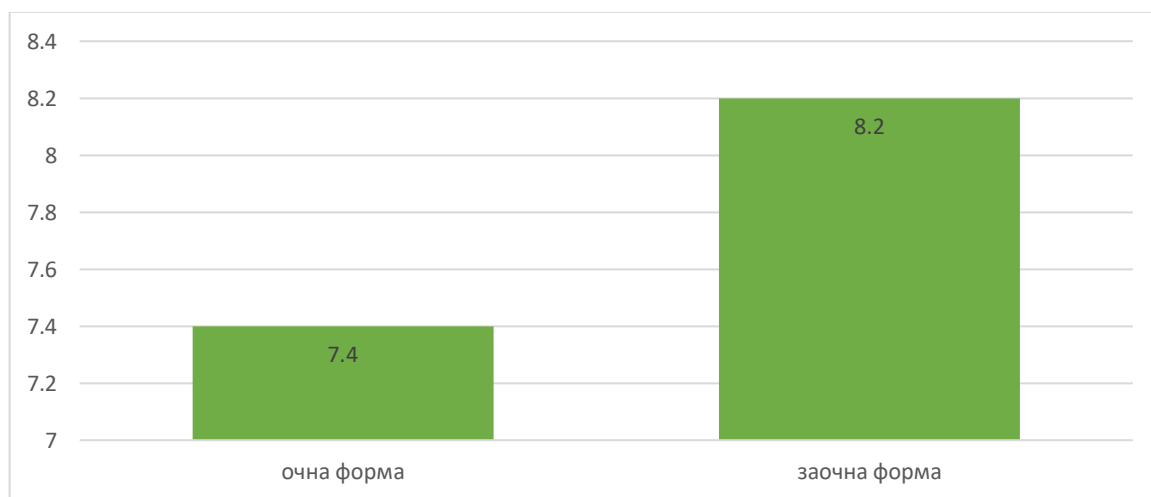


Рисунок 2.3 – Середні значення показника екзаменаційне хвилювання.

З рис. 2.3 видно, що і в студентів очної, і в студентів заочної форми навчання показник «екзаменаційне хвилювання» дещо вищий за норму. Отримані результати свідчать про те, що виникненню стресу можуть сприяти різні причини.

Далі, використовуючи тест на навчальний стрес, ми у своєму дослідженні виокремили значущі причини виникнення навчального стресу в студентів. Отримані результати свідчать про те, що значущими причинами навчального стресу у студентів очної та заочної форм навчання можуть бути такі причини, як: високе навчальне навантаження, підручники, неправильне харчування, відсутність уміння ефективно організовувати свій день. Студентів обох форм навчання практично не зачіпає проблема конфліктів у групах і спільне проживання з іншими студентами. На рис. 2.4, ми постаралися наочно представити основні причини стресів у студентів.

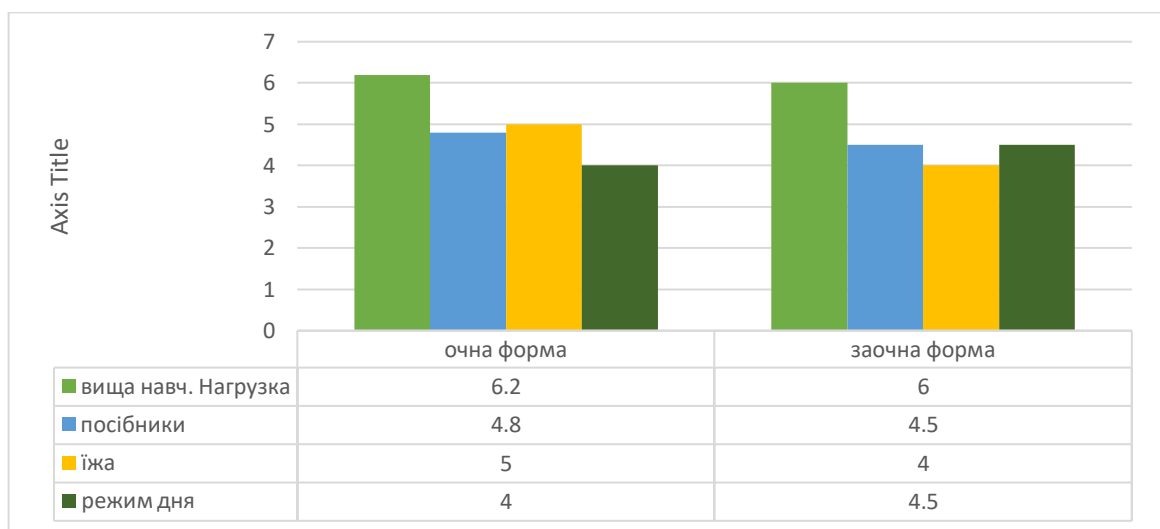


Рисунок 2.4 – Значущі причини стресів у студентів очної та заочної форм навчання.

Використовуючи цю методику, ми провели дослідження, як проявляється стрес у студентів. Після проведення методики ми дійшли такого висновку. І у студентів очної, і у студентів заочної форм навчання стрес проявляється на психологічному рівні. Це, своєю чергою, впливає на недостатність часу, неможливість відірватися від непотрібних думок тощо. Навпаки, на біологічному рівні у студентів обох груп показники прояву стресу невеликі. Тому ми можемо зробити висновок, що стан здоров'я студентів перебуває на досить хорошому рівні.

Такі показники як депресія, безсоння, поганий сон більш виражені у студентів очної форми навчання, ніж у студентів заочної форми навчання. На

рис. 2. 5 ми представили основні причини стресу у студентів очної та заочної форм навчання.

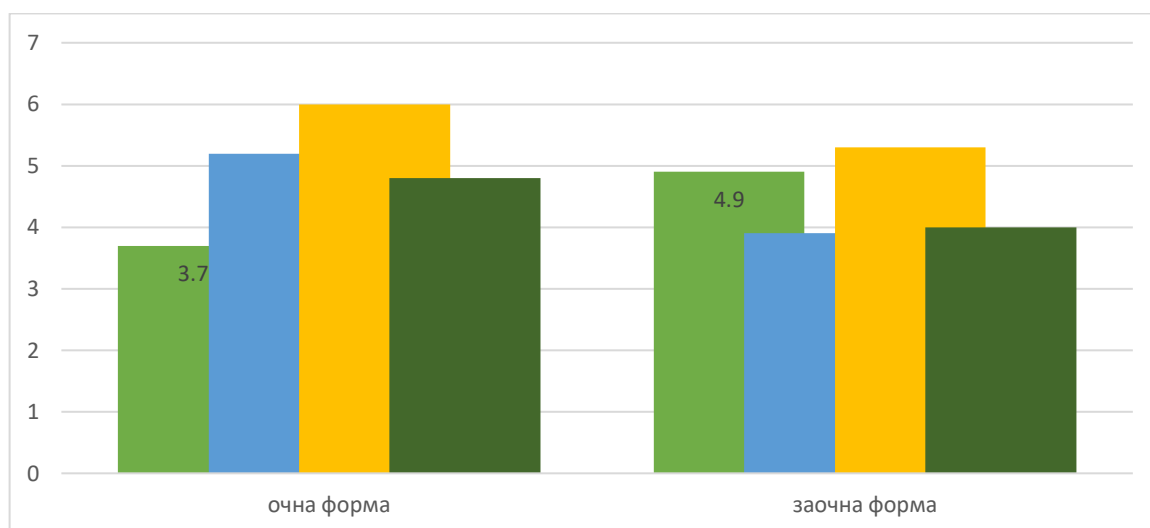


Рисунок 2.5 – Основні причини стресу у студентів очної та заочної форм навчання.

Крім усього, ми у своїй роботі досліджували, які прийоми застосовують студенти для зняття стресу. Дані, отримані під час дослідження, представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Прийоми, застосовувані студентами для зняття стресу

№	Прийоми зняття стресу	Студенти очної форми, %	Студенти заочної форми, %
1	Спиртні напої	3%	10%
2	Куріння	3%	10%
3	Наркотики	0%	0%
4	Перегляд телевізора	6%	26%
5	Їжа	47%	75%
6	Перерва в роботі або навчанні	58%	58%
7	Сон	67%	87%
8	Спілкування	67%	72%

9	Підтримка з боку батьків	36%	58%
10	Секс	7%	7%
11	Хобі	19%	40%
12	Фізична активність	29%	44%
13	Прогулянки на свіжому повітрі	48%	54%

Проаналізувавши отримані результати, можна зробити такі висновки. У студентів як очної, так і заочної форм навчання значущими прийомами для зняття стресу є такі як: сон, спілкування, їжа, перерва в роботі або в навчанні. Необхідно звернути увагу на той факт, що спиртні напої, куріння студенти обох форм навчання не сприймають як способи зняття стресу. І особливо хочеться відзначити, що ні в якому вигляді не присутній такий спосіб зняття стресу як наркотики. В обох групах вибірки цей показник дорівнює нулю.

2.3.2.Методика «Бостонський тест на стресостійкість»

Нами було проведено дослідження за допомогою методики «Бостонський тест на стресостійкість» та було отримано наступні результати:

Табл. 2.3.4.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

Тип темпераменту	Середній	Чоловіча стать	Жіноча стать
Флегматик	23,3	22,6	24,8
Сангвінік	22,6	21,1	25,2
Холерик	35,1	34,6	35,8
Меланхолік	34,5	34,5	34,5

Данна методика дозволяє визначити рівень стресостійкості особистості. Знання свого рівня стресостійкості допомагають в адаптації до сприятливих, або несприятливих умов навколишнього середовища.

За середніми результатами за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» було виявлено:

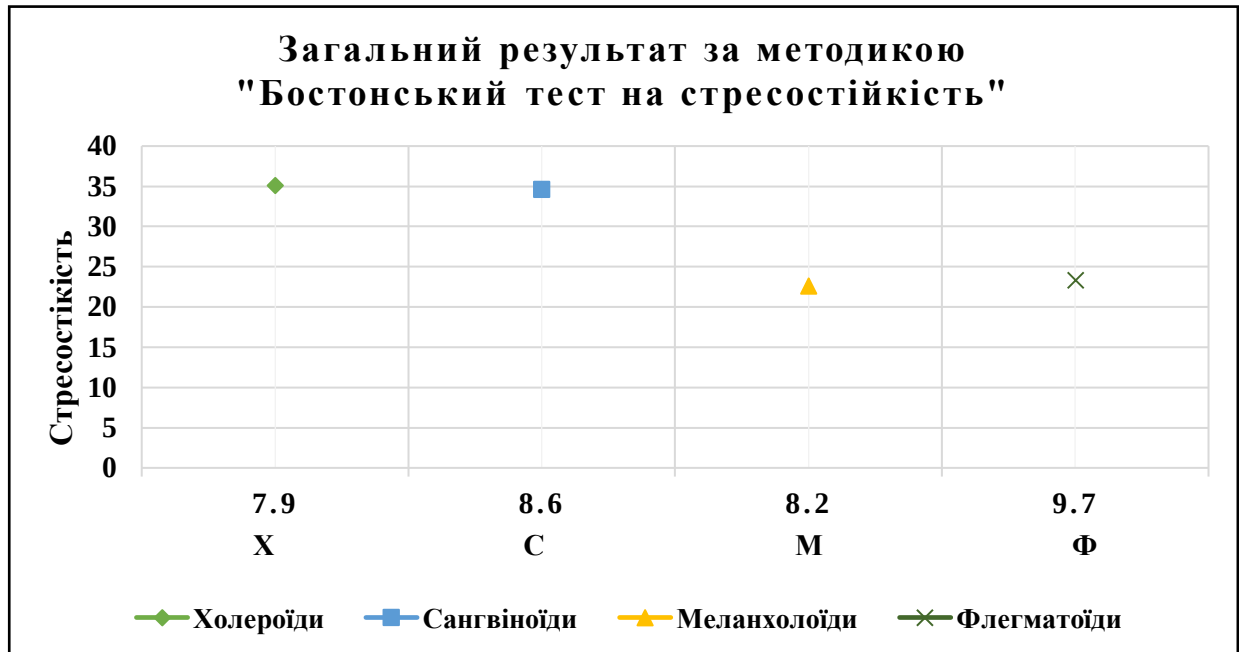


Рис. 2.6. Загальний результат за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

Аналіз показує, що у стабільних (C,Ф) показники p' наступні: екстравертивні (C) = 8,2, а інтровертовані (Ф) = 9,7, де $8,2 < 9,7 = \Delta 1,5$. За шкалою стресостійкості наступні показники: екстравертивні (C) = 22,6, а інтровертовані (Ф) = 23,3, де $22,6 < 23,3 = \Delta 0,7$.

Результати невротичних типів (X,М) за показниками p' наступні: екстравертивні (X) = 7,9, а інтровертовані (М) = 8,6, де $7,9 < 8,6 = \Delta 0,7$. За шкалою стресостійкості ми маємо такі результати: екстравертивні (X) = 35,1, а інтровертовані (М) = 34,5, де $35,1 > 34,5 = \Delta 0,6$.

Ми спостерігаємо, що в стабільних (C,Ф) показники p' та рівень стресостійкості підвищуються, а в невротичних (X,М) показники p' підвищуються, а рівень стресостійкості зменшується.

Розглядаєм результати представників чоловічої статі.

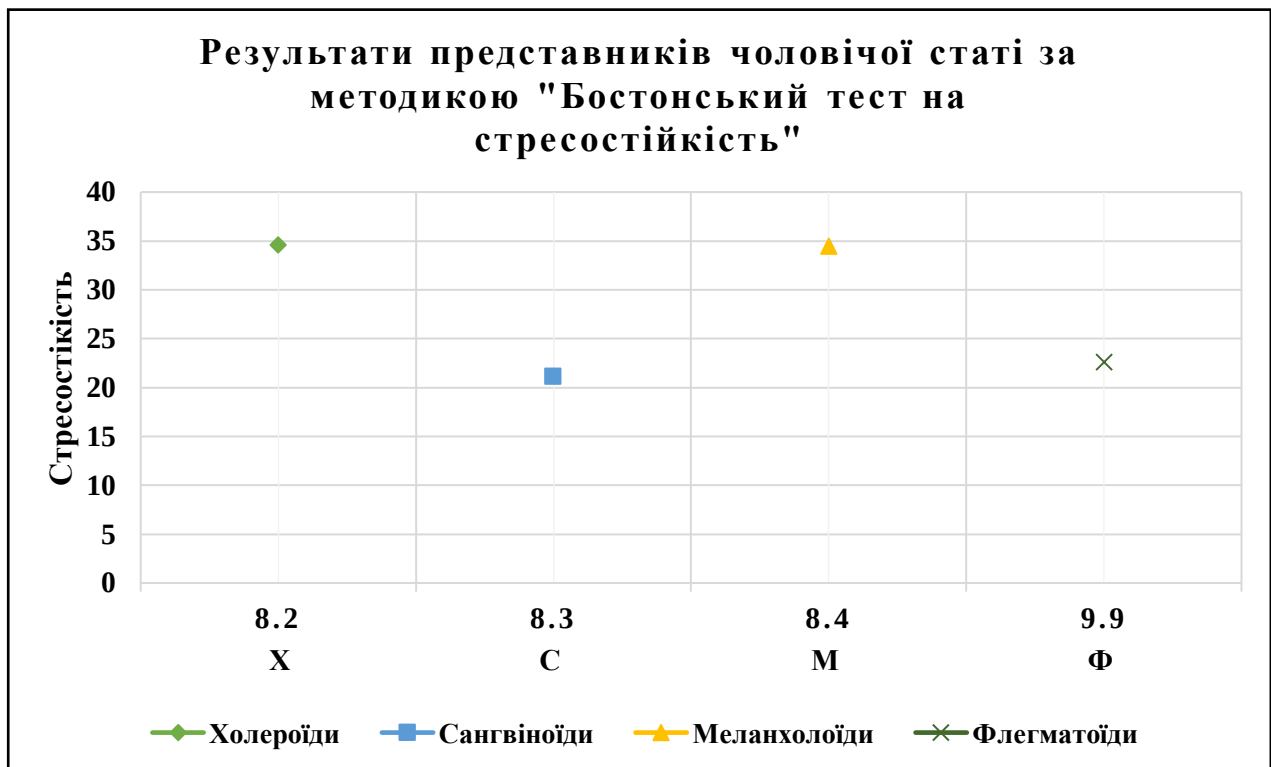


Рис.2.7. Результати представників чоловічої статі за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

За чоловічою статтю ми отримали наступні данні. За шкалою p' у стабільних (С,Ф): екстравертивні (С)=8,3, а інтровертовані (Ф)=9,9, де $8,3 < 9,9 = \Delta 1,6$. За шкалою стресостійкості екстравертивні (С)=21,1, а інтровертовані (Ф)=22,6, де $21,1 < 22,6 = \Delta 1,5$.

За результатами невротичних (Х,М) за шкалою p' : екстравертивні (Х)=8,2, а інтровертовані (М)=8,4, де $8,2 < 8,4 = \Delta 0,2$. За шкалою стресостійкості: екстравертивні (Х)=34,6, а інтровертовані (М)=34,5, де $34,6 > 34,5 = \Delta 0,1$.

Тут ми спостерігаємо, що показники p' та стресостійкість у стабільних (С, Ф) підвищується, а у невротичних (Х,М) показники p' підвищуються, а стресостійкість знижується.

Розглядаєм результати представниць жіночої статі.

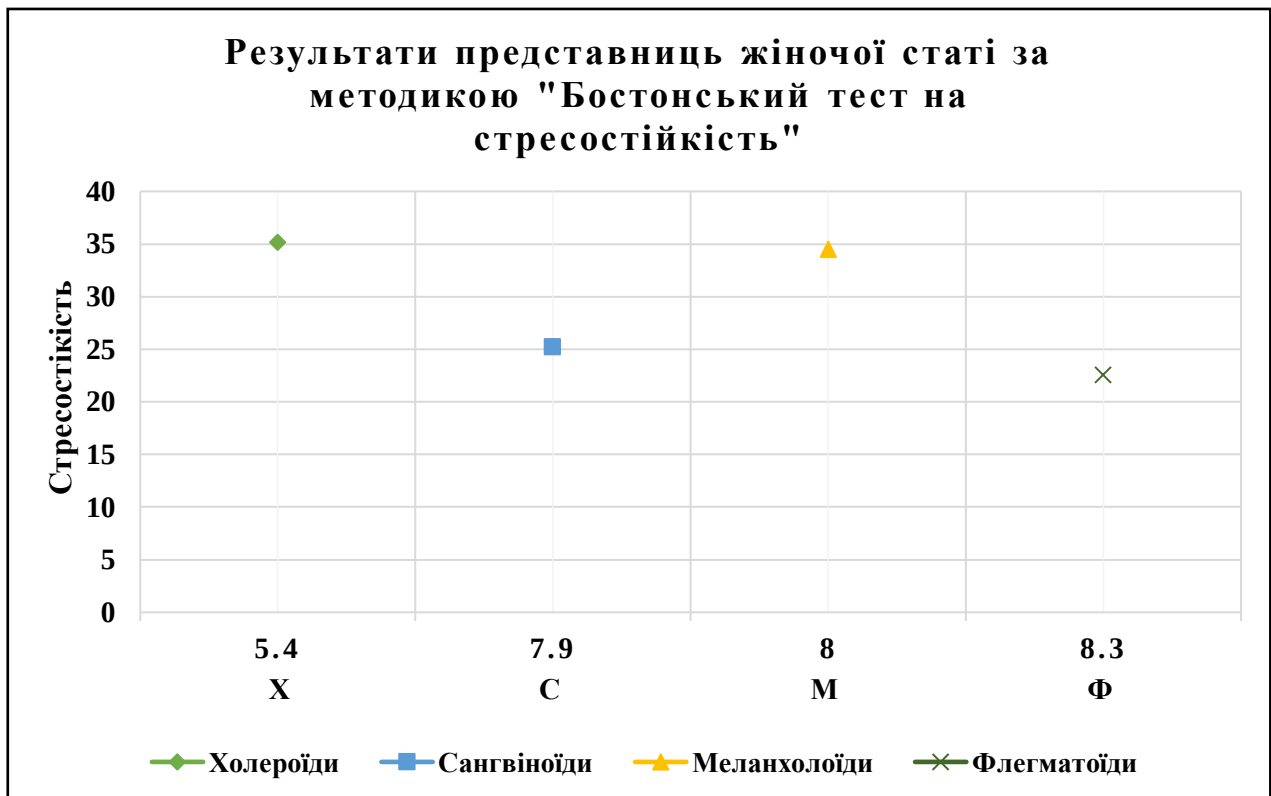


Рис. 2.8. Результати представниць жіночої статі за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

За жіночою статтю ми отримали наступні результати. За шкалою p' : стабільні (C,Ф) маємо екстравертивні (C)=7,9, а інтровертовані (Ф)= 8,3, $(7,9 < 8,3) = \Delta 0,4$. За шкалою стресостійкості: екстравертивні (C)=21,1, а інтровертовані (Ф)=22,6, де $21,1 < 22,6 = \Delta 1,5$.

Невротичні (X,M) за шкалою p' мають такі результати: екстравертивні (X)=5,4, а інтровертовані (M)=8,0, де $5,4 < 8,0 = \Delta 2,6$. За шкалою стресостійкості: екстравертивні (X)=35,2, а інтровертовані (M)=34,5, де $35,2 > 34,5 = \Delta 0,7$.

Тут ми фіксуємо, що в стабільних (C,Ф) p' підвищується, рівень стресостійкості також підвищується. У невротичних як шкала p' та і шкала стресостійкості також має тенденцію на підвищення.

Провівши емпіричне дослідження за допомогою методики «Бостонський тест на стресостійкість» ми робимо наступні висновки:

В загальному вигляді стабільні (C,Ф) мають підвищення показників за p' -критерієм індивідуальності та за шкалою стресостійкості. Шкала p' -критерій

індивідуальності говорить про типологічні особливості нервової системи, де сангвінічний тип є дуже рухливим і за рахунок цього він легше пристосовується до змін навколишнього середовища. На виникаючі стресові ситуації сангвініки реагують швидко та гнучко. Флегматики в стресових ситуаціях не схильні до паніки, але і через свою інертність вони не достатньо гнучкі. Флегматики спостерігають за тим, що відбувається, обирають для себе варіант дій і тільки тоді починають діяти.

Шкала стресостійкості оцінює рівень здатності протидіяти стресу. Тенденція до підвищення показників, характеризується спокійною та адекватною реакцією людини на стресові ситуації. В такі моменти особистість сприймає ситуацію, як своєрідну задачу, яку необхідно виконати і сильно не включатися в неї емоційно. Таким чином, людина здатна зберігати високий рівень працездатності та самоконтролю.

Щодо невротичних (Х,М). В них значення p' -критерію індивідуальності підвищуються. Холерики, не дивлячись на те, що в них реактивність переважає над активністю, вони в стресовій ситуації можуть як і влаштувати паніку, так і взяти на себе відповідальність у вирішенні проблеми, але через наявну ригідність їм буде важко впоратися з тою відповідальністю, яку вони на себе взяли. Меланхолічний тип є емоційними та мало реактивними, через що більш схильні до тривоги і мають нижчий рівень психічної стійкості в порівнянні з холеричним типом, але вони більш схильні до осмислення та емпатії, як у виникаючих ситуацій, так і до своєї особистої поведінки.

Шкала стресостійкості показує тенденцію до зниження. Це говорить про те, що індивіди, через тиск обставин не здатні витримувати психічну напругу і як наслідок мають зриви. Через високі емоційність, негативному впливу піддаються всі системи організму.

За результатами серед гендерних показників, ми виявили, що в чоловічій статі шкала p' -критерій індивідуальності підвищується, так само, як і в жіночій статі, а шкала стресостійкості у чоловічою статі має тенденцію до зниження, а у жіночій статі до підвищення.

2.3.3 Методика «Визначення стресостійкості Холмса і Праге»

Ми провели емпіричне проведено дослідження за допомогою методики «Визначення стресостійкості «Холмса і Праге» і отримали наступні результати:

Табл. 2.3.5.

Результати емпіричного дослідження за методикою «Визначення стресостійкості Холмса і Праге».

Тип темпераменту	Середній	Чоловіча стать	Жіноча стать
Флегматик	159,1	164,8	148,5
Сангвінік	163,2	162,9	163,8
Холерик	176	176	176,1
Меланхолік	180,4	187,7	172,1

Данна методика дозволяє діагностувати рівень соціальної адаптації та стресостійкість особистості.

Розглядаєм середній результат за даною методикою.

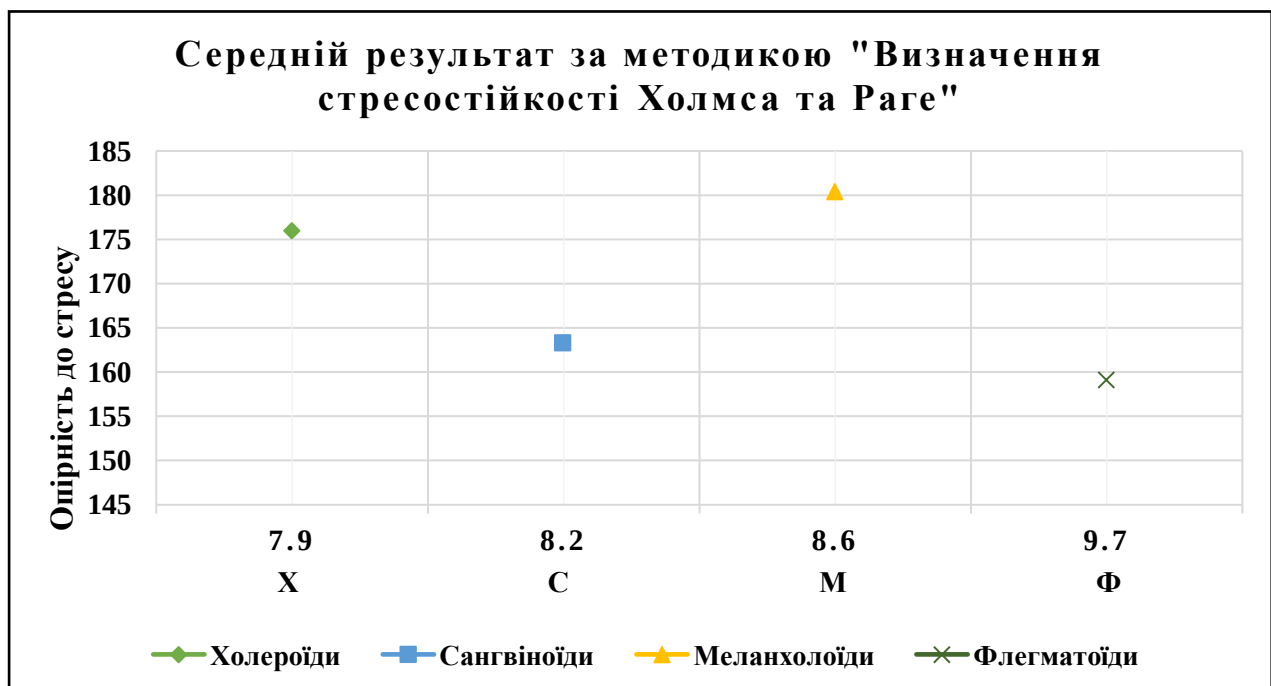


Рис. 2.9. Середній результат за методикою «Визначення стресостійкості Холмса і Праге»

Аналіз даних показує, що у стабільних (С,Ф) показники p' наступні: екстравертивні (С) = 8,2, а інтровертовані (Ф) = 9,7, де $8,2 < 9,7 = \Delta 1,5$. За шкалою опірності наступні показники: екстравертивні (С) = 163,2, а інтровертовані (Ф) = 159,1, де $163,2 > 159,1 = \Delta 4,1$.

Результати невротичних типів (Х,М) за показниками p' наступні: екстравертивні (Х) = 7,9, а інтровертовані (М) = 8,6, де $7,9 < 8,6 = \Delta 0,7$. За шкалою опірності до стресу ми маємо такі результати: екстравертивні (Х) = 176, а інтровертовані (М) = 180,4, де $176 < 180,4 = \Delta 4,4$.

Тобто, ми фіксуємо, що у стабільних (С,Ф) показник p' зростає, а опірність до стресу знижується. У невротичних (Х,М) показники p' та опірність до стресу зростають.

Розглядаєм результати представників чоловічої статі.

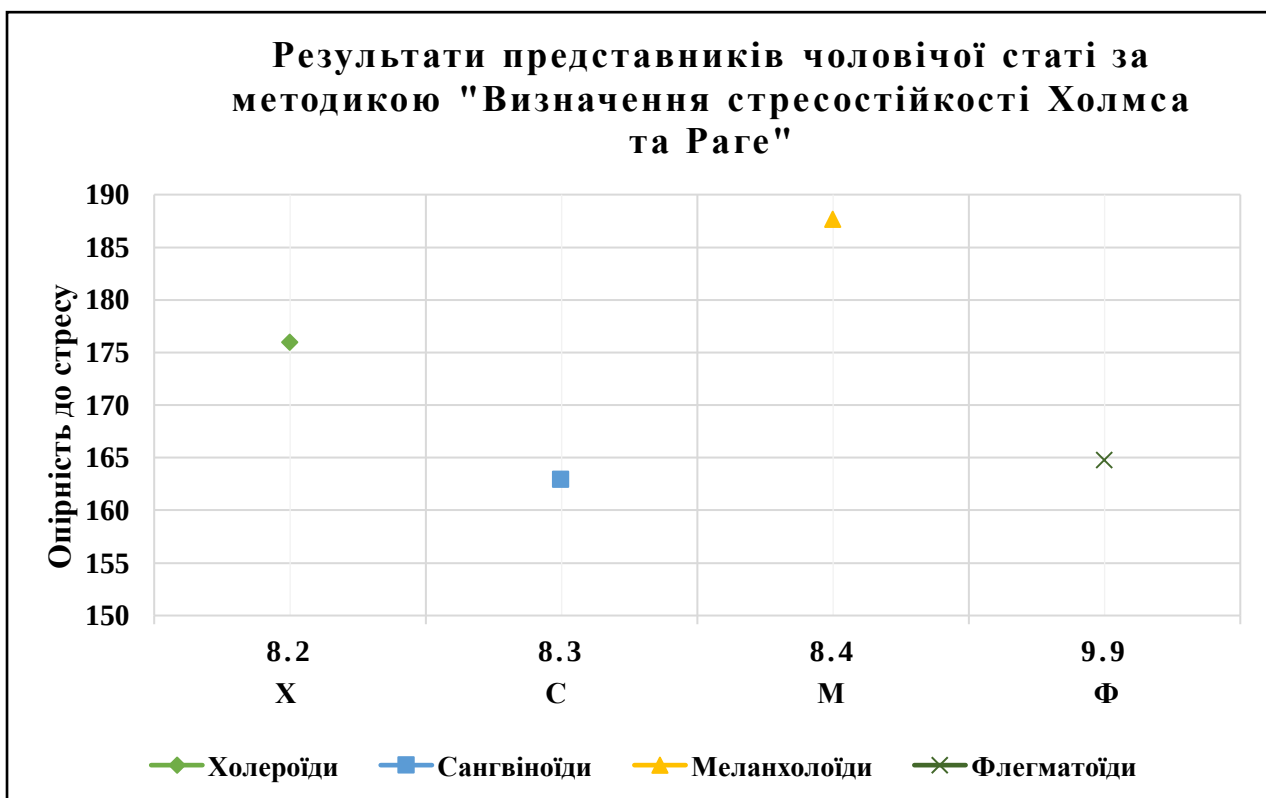


Рис.2.10. Результати представників чоловічої статі за методикою «Визначення стресостійкості Холмса і Прає»

Аналіз отриманих результатів за чоловічою статтю, за показником p' показує, що у стабільних (С,Ф) вийшли наступні значення: екстравертивні (С) = 8,3, а інтровертовані (Ф) = 9,9, де $8,3 < 9,9 = \Delta 1,6$. За шкалою опірність до

стресу маємо такі результати: екстравертивні (C)=162,9, а інтровертовані (Ф)=164,8, де $162,9 < 164,8 = \Delta 0$.

Результати за показником p' у невротичних (X,M) наступні: екстравертивні (X)=8,2, а інтровертовані (M)=8,4, де $8,2 < 8,4 = \Delta 0,2$. За шкалою стресостійкості: екстравертивні (X)=176, а інтровертовані (M)=187,7, де $176 < 187,7 = \Delta 11,7$.

Тут ми спостерігаємо, що в стабільних (C,Ф) значення p' та стресостійкість збільшуються так само і у невротичних (X,M) p' та стресостійкість збільшені.

Розглядаєм результати методики представниць жіночої статі.

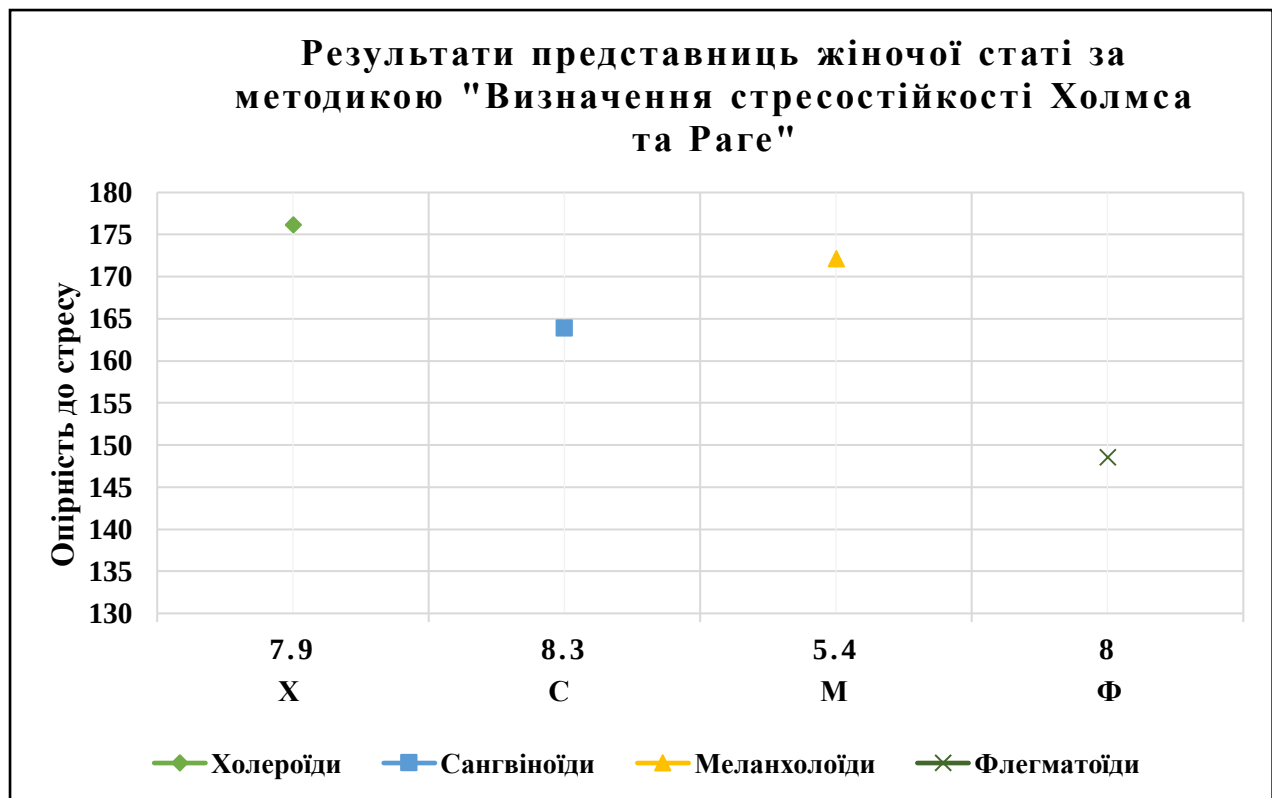


Рис.2.11 Результат представниць жіночої статі за методикою «Визначення стресостійкості Холмса і Прає»

Аналізуючи результати за жіночою статтю за шкалою p' , ми отримали наступні результати: стабільні екстравертовані (C)=8,3, а інтровертовані (Ф)=8,0, $(8,3 > 8,0) = \Delta 0,3$. За шкалою опірності до стресу екстравертивні (C)=163,8, а інтровертовані (Ф)=148,5, де $163,8 > 148,5 = \Delta 15,3$.

Результати невротичних за шкалою p' наступні: екстравертивні (X)=7,9, а інтровертовані (M)=5,4, де $7,9 > 5,4 = \Delta 2,5$. За шкалою опірності до стресу, ми отримали такі показники: екстравертивні (X)=176,1, а інтровертовані (M)=172,1, де $176,1 > 172,1 = \Delta 3,9$.

Ми фіксуємо, що у жіночої статі показник p' та опірність до стресу у стабільних (С,Ф) має тенденцію до зниження. Таке саме зниження простежується і у результатах невротичних (X,M).

За даною методикою «Визначення рівня стресостійкості Холмса і Раге», ми робимо наступні висновки:

За середнім результатом за методикою «Визначення рівня стресостійкості Холмса і Раге» ми фіксуємо, що стабільні (С,Ф) мають за шкалою p' -критерій індивідуальності підвищення показників, це свідчить про індивідуальні чинники кожного з вказаних стабільних (С,Ф) типів темпераменту, де опірність в сангвінічного типу виражається у вигляді рухливості нервових процесів, що сприяє швидкій адаптації та реакції на подразник. Флегматичний тип схильний до тривалого опору, але не може швидко реагувати на раптові ситуації.

Опірність в нашій нервовій системі виступає, як резервний запас сил, який наша нервова система використовує у випадку тривалого протистояння стресору. Зниження рівня опірності до стресу, яке ми спостерігаємо в загальних результатах за методикою, говорить про наявність меншого запасу сил, який організм може використовувати, або про можливу наявність тривалого стресу, коли організм досить часто і тривало опирається зовнішнім, або внутрішнім факторам стресу.

Невротичні (X,M) мають за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою опірності до стресу підвищення. Холеричний тип здатний швидко реагувати на виникаючий зовнішній вплив, в критичні моменти, нервова система цього типу може працювати довго та сконцентровано. Меланхолічний тип має високу чутливість, але через наявність високого рівня інертності, будь-який стрес може викликати сльози. Але не дивлячись на це, представники

меланхолічного типу доводять будь-яку справу до ідеалу і вони не схильні яскравого оптимізму, а дивляться в суть ситуації.

Значення за шкалою опірності до стресу у нестійких (Х,М) мають тенденцію до підвищення. Підвищення рівня опору стресу говорить про більшу здатність стримувати негативний вплив стресових ситуацій і швидше відновлюватися після пережитого стресу.

Гендерні показники за цією методикою мають: чоловіча стать серед стабільних (С,Ф) підвищення показників за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою опірності до стресу. Серед невротичних (Х,М) також існує така ж сама тенденція до підвищення показників за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою опірності до стресу; жіноча стать серед стабільних (С,Ф) має зниження показників шкали p' -критерій індивідуальності та шкали опірності до стресу. Невротичні (Х,М) мають також самі результати, а саме тенденцію до зниження показників за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою опірності до стресу.

2.3.4. Рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я студентів

Формування стресостійкості є важливим аспектом розвитку студентів, особливо в умовах сучасної освітньої системи. Велике навантаження, сесії, дедлайни, а також необхідність поєднувати навчання з роботою та іншими обов'язками можуть спричиняти високий рівень стресу. Тому студентам необхідно розвивати навички подолання стресу та адаптації до складних ситуацій.

Тривожність є одним із ключових факторів, що впливають на рівень стресостійкості студентів. Високий рівень тривожності викликає значне психоемоційне напруження, що може негативно позначатися на навчальній

діяльності. Чим менш студент схильний до тривоги, тим краще він справляється зі стресовими ситуаціями.

Також спостерігається зв'язок між стресостійкістю та конфліктністю. Студенти, які активно беруть участь у конфліктах, демонструють вищий рівень стресостійкості, оскільки вони впевненіше відстоюють свою точку зору і легше адаптуються до несприятливих умов. Крім того, стійкість до стресу пов'язана з рівнем невротизації: студенти, які не схильні до невротичних розладів, зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями.

Для підвищення стресостійкості студентів можуть бути корисними спеціальні тренінгові заняття, спрямовані на:

- зниження рівня тривожності;
- розвиток навичок самоконтролю;
- формування вміння дистанціюватися від проблемних ситуацій;
- розвиток навичок пошуку соціальної підтримки;
- підвищення рівня відповідальності;
- формування аналітичного підходу до вирішення проблем.

Розроблений комплекс тренінгових занять може охоплювати період 4 місяців з частотою 1 раз на два тижні. Кожне заняття триватиме 60-70 хвилин, а загалом передбачається проведення 8 занять.

Психологічні стратегії подолання стресу для студентів:

1. **Самоусвідомлення** – аналіз власних реакцій на стрес та визначення його джерел.
2. **Техніки релаксації** – використання методів медитації, глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації.
3. **Розвиток позитивного мислення** – перетворення проблем на виклики, формування впевненості у власних силах.
4. **Підтримка від колег та друзів** – обговорення проблем із товаришами, отримання емоційної підтримки.
5. **Розвиток емоційної інтелігентності** – вміння розпізнавати власні емоції та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Організаційні стратегії підвищення стресостійкості:

1. **Оптимізація навчального навантаження** – раціональний розподіл завдань, використання тайм-менеджменту.
2. **Підтримка професійного розвитку** – участь у курсах та семінарах, що підвищують компетентність і впевненість.
3. **Створення сприятливого навчального середовища** – підтримка здорової конкуренції, відкритість до спілкування з викладачами.
4. **Робота в команді** – групові проєкти, які сприяють зниженню рівня стресу та навчають взаємодії.
5. **Доступ до психологічної підтримки** – консультування студентів психологами та проведення тренінгів зі стресостійкості.

Опишемо рекомендації щодо оптимізації психологічного здоров'я студентів:

Розвиток емоційного інтелекту:

Вчитися розпізнавати свої емоції та керувати ними.

Практикувати емпатію, що допоможе налагоджувати відносини з іншими.

Використовувати техніки саморегуляції, такі як глибоке дихання та медитація.

Збалансоване навчання та відпочинок

Використовувати методи ефективного управління часом, такі як Pomodoro або планування завдань.

Включати регулярні перерви у навчальний процес для запобігання перевтомі.

Дотримуватися режиму сну, адже недостатній відпочинок призводить до зниження когнітивних функцій.

Фізична активність та здорове харчування

Регулярні заняття спортом допомагають знижувати рівень стресу.

Споживання поживної їжі сприяє стабільному емоційному стану.

Зменшення кількості кофеїну та цукру може знизити рівень тривожності.

Соціальна підтримка

Спілкування з друзями та родиною допомагає знижувати рівень стресу.

Пошук менторів серед викладачів чи старших студентів для отримання порад та підтримки.

Участь у студентських організаціях сприяє розвитку комунікативних навичок і створює відчуття приналежності.

Практика усвідомленості та релаксації

Виконання вправ на усвідомленість допомагає покращити концентрацію.

Використання технік прогресивної м'язової релаксації для зняття напруги.

Медитація та йога як методи покращення загального психологічного стану.

Звернення по психологічну допомогу

Університети часто мають психологічні служби, якими варто користуватися.

Консультації з психологом можуть допомогти впоратися з труднощами.

Самоосвіта у сфері психічного здоров'я дозволяє краще розуміти власний емоційний стан.

Формування позитивного мислення

Вміння фокусуватися на позитивних аспектах ситуацій допомагає знижувати рівень тривожності.

Практика ведення щоденника вдячності допомагає покращити настрій.

Усвідомлення власних досягнень сприяє підвищенню впевненості у собі.

Зменшення цифрового стресу

Контроль за використанням соціальних мереж, щоб уникнути перевантаження інформацією.

Використання технологій для навчання, але з балансом між онлайн-активністю та реальним життям.

Встановлення чітких меж між навчальним і особистим часом.

Вправи та завдання для формування стресостійкості студентів в умовах війни в Україні:

1. Дихальні практики та релаксаційні техніки

- Виконання глибокого дихання (вдих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки, видих на 4 рахунки) для зниження рівня напруги.
- Практика прогресивної м'язової релаксації для зменшення фізичної напруги.

2. Ведення щоденника емоцій

- Запис емоційних переживань та їх аналіз, що допомагає краще розуміти свої почуття та зменшувати тривожність.
- Практика вдячності – запис трьох позитивних моментів дня для підтримки позитивного мислення.

3. Техніка «Контроль і прийняття»

- Визначення того, що студент може контролювати (особисті дії, поведінка, навчання) і що виходить за межі його контролю (зовнішні обставини).
- Зосередження уваги на діях, які можуть покращити поточну ситуацію.

4. Практика підтримки соціальних зв'язків

- Організація групових зустрічей або онлайн-спілкування для обміну емоціями та підтримки.
- Використання техніки «емоційного листа» – написання листа другу або рідним, де описуються свої почуття та підтримка.

5. Фізична активність та зняття напруги

- Виконання легких вправ або йоги для стабілізації емоційного стану.
- Піші прогулянки на свіжому повітрі для покращення загального самопочуття.

6. Візуалізація безпечного місця

- Створення уявного образу місця, яке асоціюється зі спокоєм та захищеністю.
- Використання цієї техніки перед важливими подіями або у моменти тривожності.

7. Практика інформаційної гігієни

- Обмеження перегляду новин, встановлення часу для отримання інформації.

- Відбір надійних джерел новин, щоб уникати паніки та дезінформації.

8. Медитація та майндфулнес

- Виконання коротких медитацій для зосередження уваги та зниження рівня тривожності.

- Практика усвідомленого дихання та зосередження на поточному моменті.

9. Створення плану дій у кризових ситуаціях

- Визначення чітких кроків у разі виникнення небезпеки.

- Підготовка необхідних ресурсів та контактів для забезпечення безпеки.

Ці вправи допоможуть студентам адаптуватися до стресових ситуацій і підтримати емоційне благополуччя навіть у складних умовах.

Таким чином, збереження психологічного здоров'я студентів є важливим чинником їхньої успішності та загального благополуччя. Використання різних стратегій, таких як розвиток емоційного інтелекту, фізична активність, соціальна підтримка та управління часом, допомагає студентам знизити рівень стресу та підвищити рівень адаптивності до навчального процесу. Крім того, формування позитивного мислення та навичок самоусвідомлення сприяє довготривалому емоційному благополуччю. Отже, розвиток стресостійкості є важливим етапом підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Використання психологічних та організаційних стратегій допоможе сформувати адаптивну поведінку, що сприятиме ефективному подоланню стресу під час навчання та в майбутній кар'єрі.

ВИСНОВКИ

Таким чином, узагальнюючи результати аналізу теоретичного матеріалу, ми можемо говорити про те, що:

Стрес – «стан психічного напруження, що виникає в людини в процесі діяльності в найскладніших, найважчих умовах, як у повсякденному житті, так і за особливих обставин»;

Основна індивідуальна характеристика змісту стресу - адаптація (стресостійкість). Стресостійкість – «властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності»;

Механізмами психологічної адаптації людини в умовах стресу є копінг-стратегії. Виділяють кілька рівнів узагальненості того, що робить індивід, щоб подолати стрес: копінг дії, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг-поведінка;

Навчальний стрес – це стан, що характеризується сильним перенапруженням тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що призводить у перспективі до психосоматичних захворювань і зупинки особистісного зростання студента.

Студенти очної форми навчання найбільше використовують таку копінг-стратегію, як пошук соціальної підтримки. Це може сформувати залежну позицію стосовно оточення. І студенти очної, і студенти заочної форми навчання віддають перевагу використанню такої стратегії як планування розв'язання проблеми. Це може призвести до недостатньої емоційності, раціональності та поведінкової спонтанності.

Стратегія самоконтролю також використовується студентами двох форм навчання для розв'язання проблемних ситуацій і труднощів різного роду. Використання цієї стратегії може викликати труднощі у вираженні переживань, потреб, пов'язаних із важкою ситуацією.

Студенти очної форми навчання частіше, ніж студенти заочної форми навчання використовують стратегію уникнення. Використання цієї стратегії

тягне за собою неможливість розв'язання проблеми, що призводить до накопичення труднощів.

Дослідження підтвердило значущість стресостійкості як ключового фактора успішної адаптації студентів до освітнього процесу та професійної діяльності. Виявлено основні методи та підходи до формування стресостійкості у студентів на основі вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень. Встановлено, що рівень стресостійкості залежить від особистісних характеристик, таких як емоційна стабільність, саморегуляція та рівень тривожності. Виявлено, що студенти з розвиненими комунікативними навичками та здатністю до самоконтролю демонструють вищий рівень

Нами було розроблено та апробовано комплексну методику дослідження рівня стресостійкості студентів. Використано якісні та кількісні методи збору даних, що дозволило отримати достовірні результати. Виявлено закономірності між рівнем стресостійкості та індивідуальними психологічними характеристиками студентів. Проведено порівняльний аналіз різних груп студентів, що дозволило визначити ефективні стратегії подолання стресу. Експериментальним шляхом ми встановили, що рівень стресостійкості у студентів очної та заочної форм навчання значущих відмінностей немає. У своєму дослідженні ми не знайшли певних відмінностей за такими показниками як: екзаменаційний стрес, рівень стресостійкості у студентів двох вибірок.

Додатково ми виявили причинити прийоми зняття стресу студентами очної та заочної форм навчання. Розроблено комплекс заходів для підвищення рівня стресостійкості студентів, включаючи психологічні тренінги, індивідуальні консультації та практичні вправи. Запропоновано інтеграцію програм з розвитку стресостійкості в освітній процес для формування адаптивних механізмів у студентів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді. За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Блинова О.Є., Каленчук В.О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 5. С. 154–160.
3. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Том 149. С. 49–55.
4. Ващенко В. В., Маслова Н. М. Вплив стресу на вищі інтегративні функції організму: пам'ять, пізнання, навчання. *Scientificresearchinthemodernworld.Proceedingsof VII InternationalScientificandpracticalconference. PhDThesis*. 2023. P. 601–604.
5. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogyandpsychologyinthemodernworld: theartofteachingandlearning*. 2021. С. 16–20.
6. Грицук О.В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2. С. 288–299.
7. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: Монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
8. 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.

9. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
10. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18.
11. Ковальська Н.А., Попій А.А. Стрес у навчальній діяльності студентів. Збірник наукових праць ЛОГОС. 2021. № 6. С. 42–44. <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12>
12. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 77.
13. Колчигіна А.В. Психологічні можливості цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки студентів. *Журнальний науковий огляд*. 2015. № 10 (20). С. 1–8.
14. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Кузнєцов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
15. Максименко К.С. Переживання і подолання особистісно негативних психічних станів при хронічних соматичних захворюваннях : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 18 с.
16. Нагірнер І. І. Умови формування психологічної стійкості в навчальному процесі ВНЗ / І. І. Нагірнер *Сучасні проблеми науки і освіти*. 2015. 322 с.
17. Орос, М. М.; Гал, А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*, 2021, 7 (253): 32-35.
18. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: практикум. Київ: Каравела, 2008. 336 с.

19. Потапюк, Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2023, 2: 34-38.
20. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33. 72. № 4. С. 89–98.
21. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
22. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 141–152.
23. Сапельнікова Т.С., Білоцерківська Ю.О. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Вип. 1. Т. 1. 2018. С. 159–163.
24. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. [Електронний ресурс]. – URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf> (дата звернення: 4.01.2025).
25. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 289 с.
26. Стельмащук, Х.Р. (2018). Психологічні компоненти стресостійкості дитини-сироти. *Psychologicaljournal*. 7, 136–150.
27. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі саморегуляції психологів. *Габітус*. 2020. Вип. 20. С. 56–61.
28. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315

29. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / пер. з англ. Олени Замойської. Київ, Книголав, 2022. 272 с.
30. Стресостійкість у сучасному світі. Психологічна служба ЗУНУ: вебсайт. URL: <https://www.tneu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-usuchasnomu-sviti.html>(дата звернення: 26.12.2024).
31. Тептюк Ю. О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. *Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота в закладі освіти: теорія та практика: колективна монографія*. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2020. С. 157–165.
32. Тептюк Ю.О. Психологічні умови виникнення та розвитку психологічної стійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2017. № 2(37). С. 47-51.
33. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ: Главник, 2007. 144 с.
34. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу. Київ: Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2009. 64 с.
35. Ткачук, Т. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*. Т. 42(1), 2019. С. 181–188.
36. Хараджи, М., &Труніна, Г. (2023). Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. 12, 793–801.
37. Харко, О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 14, 2022. С. 46–56.
38. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів

Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.

39. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. Науковий вісник ХДУ. Сер.: *Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 266–274.

40. Чиханцова О.Г. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 42. С. 211–231.

41. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199–203.

42. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors : collective monograph*. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342–359.

43. Якимова, Я. Л. Стресостійкість людини в умовах воєнного часу. Молодь: тези доповідей XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих вчених (м. Київ.–24 червня 2022 р.), 2022, 159-161.

44. Яремійчук О. В. Когнітивні стилі та особливості прояву стресостійкості у студентської молоді. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2021. Т. 2. № 13. С. 189–192.

45. Adolescent health. World Health Organization (WHO). URL: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 (date of access: 18.01.2025).

46. Chen A. Stress Resilience: Molecular and Behavioral Aspects. Academic Press, 2019. 390 p.

47. Katunin A.P. Stress tolerance as a psychological phenomenon. *Young scientist*. 2012. Vol. 9. P. 243–246.

48. Shevchenko R. The useful concept of stress and its effects on the individual. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 5 (23). 2017. P. 27–35.

49. Extremera N., Rey L. Abilityemotionalintelligenceandlifesatisfaction: Positiveandnegativeaffectasmediators. *PersonalityandIndividualDifferences*. 2016. Vol. 102. P. 98–101.
50. Karim J. EmotionalIntelligenceandPsychologicalDistress: TestingtheMediatoryRoleofAffectivity. *Europe’sJournalofPsychology*. 2009. Vol. 4. P. 20–39.
51. COVID-RelatedFunctionalDifficultiesandConcernsAmongUniversityStudentsDuring COVID-19 Pandemic: A BinationalPerspective. *JournalofCommunityHealth* / M. Schiffetal. October, 2020. P. 1–9.
52. Hewson, E.R.F. Students’EmotionalEngagement, MotivationandBehaviourOvertheLifefanOnlineCourse: ReflectionsonTwoMarketResearchCaseStudies. *JournalofInteractiveMediainEducation*. 2018. № 1 (10). P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.5334/jime.472>(дата звернення: 4.01.2025).
53. Sithole A., Chiyaka E.T., McCarthy P., Mupinga D.M., Bucklein B.K., Kibirige J. StudentAttraction, PersistenceandRetentionin STEM Programs: SuccessesandContinuingChallenges. *HigherEducationStudies*. 2017. № 7 (1). P. 46–59.
54. Yeo, Kee-Jiar; Yap, Chia-Keat. Helpingundergraduatestudentscopewithstress: Theroleofpsychosocialresourcesasresiliencefactors. *TheSocialScienceJournal*, 2023, 60.1: 120-142.
55. Yoo O, Wu Y, Han JS, Park S-A (2024) Psychophysiologicalandemotionaleffectsofhuman–Doginteractionsbyactivitytype: Anelectroencephalogramstudy. *PLoS ONE* 19(3): e0298384. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298384>(дата звернення: 26.01.2025).

ДОДАТКИ

Тренінг для студентів

«Профілактика навчального стресу».

Мета:

- ознайомити студентів зі шляхами подолання стресу;
- розглянути поняття: «стрес», «самоконтроль», «релаксація»;
- дати знання про механізми виникнення стресу та його негативні наслідки;
- сформувати у студентів навички саморегуляції в напружених ситуаціях.

Хід заняття:

1.Вправа «Привітання».

Мета: Встановити контакт між учасниками та налаштувати їх на роботу в групі.

Хід: Один із учасників говорить привітання або комплімент у приблизно такій формі: «Привіт всім, у кого в цей момент хороший настрій !». Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт !». А якщо було сказано комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, разом відповідають: «Дякую !». Вправа повторюється кілька разів, а потім правила змінюють. Тепер привітання мають звучати так: «Добрий день тим. Хто хоробрый і справедливий!» чи комплімент: «Чудово виглядають усі хитрі і завбачливі». Вислів має містити якусь позитивну характеристику, рису характеру тощо. Ті учасники, які, на їхню думку, мають названу рису, повинні хором говорити: «Привіт !» чи «Дякую !» залежно від того. Що це було: привітання чи комплімент. А решта учасників – мовчать.

2.Повідомлення «Що відбуватиметься на занятті ?».

Мета: Ознайомити учасників зі змістом заняття.

Хід: Сьогодні на занятті ми будемо розглядати теоретичні аспекти стресу, вчитись розуміти свої емоції та емоції інших людей, а також вдосконалювати навички саморегуляції в напружених ситуаціях.

Правила роботи в групі:

- Будьте відкритими для нових вражень і нового досвіду: аналізуйте власні почуття, думки, ставлення до того, що відбуватиметься на занятті.
- Будьте доброзичливими і щирими, ставтесь уважно до того, що відбувається в групі.
- Ви маєте власну думку. Вона цінна для нас, висловлюйте її в коректній формі, говоріть від власного імені, оскільки інші можуть мати протилежні погляди.

3.Вправа «Мозковий штурм».

Мета: Розкрити зміст понять «стрес», «самоконтроль», назвати типові причини виникнення стресу, відпрацювати навички самоконтролю.

Стимульний матеріал: Додатки №1,2.

Хід: Сьогодні часто можна почути слово «стрес». Воно прийшло до нас з англійської мови і в перекладі означає «тиск», «напруга».

Енциклопедичний словник дає таке тлумачення стресу:

«Стрес – це сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварини і людини на дію різноманітних неблагоприємних факторів (стресорів)».

Першим дав визначення цього поняття Ганс Сельє: «Стрес – це все, що веде до швидкого старіння організму, або викликає хвороби».

Людина реагує на небезпеку, і це природно. Ця реакція існувала і у наших далеких предків, існує і зараз у сучасних людей. Людина реагує на стрес фізичною та психічною напругою та мобілізацією енергії. Це і є проявами стресу. Напружуючись та мобілізуючи енергію, людина таким чином готується до виходу зі стресу. Є лише 2 шляхи виходу зі стресу: «борись» або «тікай». В сучасному світі до боротьби або втечі в буквальному сенсі часто справа не доходить. Людина не буде в прямому сенсі тікати від людини, яка образила і не завжди вступить із нею у фізичну боротьбу. Людина мовчки переживе біль, страждання, образу і це буде реакція втечі, або мовчки підлаштує всі обставини проти свого суперника і це буде реакція боротьби.

Стресові ситуації не минають безслідно. Розглянемо схему, де зображений вплив стресу на організм людини (Додаток №1).

Стрес починається з **тривоги**. Інформація про реакцію тривоги через **органи чуттів** надходить до мозку, а саме до його ділянки – **гіпоталамусу**. Протягом частки секунди інформація через нервові закінчення симпатичної нервової системи передається у **надниркові залози**. Отримавши сигнал «SOS», цей орган миттєво викидає у кров величезну кількість гормонів (адреналін і норадреналін), які разносяться кровоносними судинами по всьому тілу. Відбувається перерозподіл (перекачування) крові: вона перекачується туди. Де більш необхідна для дій у відповідь (боротьби або втечі) – головним чином, у **м'язи**. Із мозку сигнали поступають далі – наростає **психічна напруга**, посилюється увага – здійснюється підготовка до дій. Все це відбувається миттєво – напруга, а звідси і стрес, наростають з величезною швидкістю. Внаслідок **фізичної і психічної розрядки** відбувається **фізичне і психічне розслаблення**. Якщо не відбувається психічної і фізичної розрядки, ці речовини залишаються в організмі людини і руйнують організм із середини. Виникає небезпека виникнення **стресових захворювань** (Додаток №2). Стрес переходить у дистрес та викликає психосоматичні хвороби, неврози, психічні захворювання.

Стрес – наш постійний супутник. Але чи обов'язково проходити весь цей шлях: від стресу до стресу, а далі – до хвороби. Ні ! Лікарі та психологи вважають, що проти стресу ми не безпорадні. Існують засоби профілактики і боротьби зі стресом. Сьогодні ми познайомимось з деякими із них.

4.Вправа « Переконання ».

Мета: відпрацювання навички переконання себе в успішному виході із стресової ситуації.

Хід: Під час навчання найбільш стресовий період – це іспит. Відповідь на іспиті, адекватне самопочуття багато в чому залежить від здатності переконувати себе в своїй успішності, впевненості в собі.

Спробуйте переконати себе за такою схемою:

Я успішно складу іспити тому, що...

Я успішно складу всі іспити навіть, якщо...

Я успішно складу всі іспити, незважаючи на...

Я успішно складу всі іспити так, що...

Я успішно складу всі іспити завдяки...

Я успішно складу всі іспити так само, як і ...

Я успішно складу всі іспити разом з ...

Я успішно складу всі іспити, спираючись на...

Я успішно складу всі іспити, бо прагну...

5.Інтерактивна гра «Море хвилюється раз...»

Мета: зняти напругу, відпрацювати навички розуміння емоційного стану іншої людини.

Хід: Обирають ведучого, він стає спиною до групи і промовляє: «Море хвилюється раз...два...три... емоційна фігура на місці замри ! « на цей час всі інші учасники застигають у різноманітних позах. Коли ведучий підходить до учня і легким доторком «вмикає» його, той повинен без слів, лише мімікою та жестами, зобразити будь-яку емоцію, а ведучий має її відгадати.

6.Вправа «Я-вислови».

Мета: відпрацювати навички розуміти та висловлювати свої емоції.

Стимульний матеріал: Додаток №3.

Хід: Давайте потренуємось у використанні «Я-висловів». Ви можете скористатися запропонованою Вам ситуацією чи придумати свою. При формуванні «Я-вислову», скористайтеся пам'яткою.

Ситуація: Ось – дві ляльки. Одна з них ображена, а інша та, що її образила.

Ображена лялька хоче висловити своє незадоволення іншій. Спочатку вона висловлює його за допомогою «Ти-вислову», а потім за допомогою «Я-вислову».

Вправу по черзі, парами, виконують всі учасники. В процесі виконання вправи задаються питання:

- Як ти думаєш, що зараз відчуває лялька ?
- А що вона відповість ?
- А тепер що вона відчуває ?
- Чи буде вона зараз вести себе агресивно ?

7.Звільнення від негативних емоцій. Вправа «Скляне фото».

Мета: навчити керувати своїми негативними емоціями.

Хід: Ви переконались, що за допомогою «Я-висловів» можна уникнути багатьох конфліктів, а , отже, і багатьох стресів. Але всіх стресів уникнути неможливо, і тому час від часу ми переживаємо негативні емоції.

- Які негативні емоції Ви знаєте ?
- Які негативні емоції Вам доводиться переживати найчастіше ?

Існують різні способи звільнення від негативних емоцій. Зараз ми спробуємо навчитись одному із них. Він називається «Скляне фото» і виконується за допомогою зорової уяви.

Сядьте зручно, закрийте очі. Згадайте неприємну ситуацію, згадку про яку Вас тривожить (Вас хтось образив, в чомусь несправедливо звинуватив, Ви пережили невдачу, сильно злякались).Тепер уявіть її у вигляді скляного фото. Ви тримаєте його в руках. Потім Ви підходите до багатоповерхового будинку, заходите у під'їзд і піднімаєтесь на ліфті до верхнього поверху. Вийдіть на дах, підійдіть до самого краю, подивіться на фото і киньте його вниз. Намагайтеся прослідкувати за його падінням до самої землі, до того моменту, коли воно вдариться об землю і розлетиться на дрібні шматочки. Потім пройдіть зворотній шлях: зійдіть з даху, спустіться на ліфті, вийдіть з будинку і поверніться в цю кімнату. Зробіть 1-3 видохи. Відкрийте очі.

- Що легко і важко було зробити у цій вправі ?
- Яку ситуацію Ви уявили ? Розкажіть про неї.
- Як змінювався Ваш настрій в процесі вправи ?
- Що ви відчуваєте зараз ?

8.Вправа «Стаканчик».

Мета: вироблення навички послаблення стресових переживань.

Хід: Психолог кладе на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть, що цей стаканчик – для Ваших найпотаємніших почуттів, бажань і думок. У нього Ви можете покласти те, що для Вас важливе і цінне, і те, що Ви любите.» Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша, раптом ведучий зіжмакує цей стаканчик.

Після цього група обговорює емоційні реакції, які виникли у учасників при виконанні вправи. Важливо проаналізувати, що відчули учасники гри, що їм хотілось зробити, яким чином вони стримались від негативної реакції.

- Коли виникають такі почуття ?

- Хто ними курує ?

- Куди вони зникають потім ?

Те, що Ви зараз пережили – це стрес, напруження, і те, як Ви це пережили. І є Ваша справжня реакція на проблеми, які виникають у Вас під впливом негативних обставин.

9.Релаксація.

Мета: навчитись відновлювати психологічну рівновагу.

Хід: Одним із способів профілактики і звільнення від стресів є релаксація. Слово «релаксація» означає «розслаблення». Вчені довели. Що при розслабленні м'язів тіла автоматично розслаблюється і психіка. Тобто, якщо нам вдається зніти фізичну напругу, зникне і психічна напруга, а отже, і стрес.

(Звучить тиха спокійна музика.)

Сядьте зручно. Обіпріться об спинку стільця. Подивіться на свої долоні. Таких ліній, як у кожного з Вас, немає в жодної людини на світі. Отже, кожен з Вас є єдине неповторне чудо...

Покладіть руки на коліна. Подивіться на кінчик носа, прямо перед собою – на кінчик носа – прямо. Закрийте очі. Беззвучно, одними губами вимовляйте звук «и», розслабимо в цьому положенні губи, вимовляємо «и».

Повільно повторюємо за мною подумки:

- Я-спокійний.

- Я відпочиваю...

- Дихаю рівномірно і спокійно.
- Моє серце заспокоюється.
- Моя права нога важка, тепла...
- Я відпочиваю.
- Моє тіло розслаблене.
- Розслаблені м'язи живота.
- Розслаблені м'язи спини.
- Шия розслаблена.
- Відчуваю приємну важкість у всьому тілі.
- Розслаблені м'язи обличчя.
- Повіки опущені і важкі.
- Мені легко і приємно.
- Я гойдаюся в човні.
- Легкий вітерець гладить мою голову.
- Лоб стає прохолодним...
- Я спокійний.

Подумки поверніться до цієї кімнати. Відкрийте очі. (Музика поступово стихає.)

10. Вправа « Чи здійснились Ваші очікування ? »

Мета: Обговорення результатів заняття, усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо заняття.

Хід: Запитання для обговорення:

- Чи здійснились Ваші очікування ?
- Які знання Ви здобули ?
- Як ці знання Ви використаєте у своєму подальшому житті ?
- Що Ви взяли особисто для себе ?
- оцініть Вашу особисту активність під час тренінгу.