МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-1-з-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Ступак Оксана Євгенівна
Керівник: Романенкова Л. О., к.пед.н.,
директор ЗОГО «Флоренс»
Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри_____
к.психол.н.,доцент Н.О.Губа
«_____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ступак Оксані Євгенівні

1. Тема роботи: _Психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану
керівник роботи Романенкова Л.О. к.пед.н., директор ЗОГО «Флоренс»,
затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року №1446-с
2 Термін подання студентом роботи _____
3 Вихідні дані до роботи: аналіз психологічної літератури
4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових поглядів щодо феномену стресу та стресостійкості; визначити ключові складові стресостійкості та взаємозвязок між ними; практично дослідити рівень стресостійкості студентів вищих начальних закладів в умовах воєнного стану.
5 Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць, 5 малюнків
6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Романенкова Л. О., к.пед.н.		
Розділ 1	Романенкова Л. О., к.пед.н.		
Розділ 2	Романенкова Л. О., к.пед.н.		
Висновки	Романенкова Л. О., к.пед.н.		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	квітень-травень 2024р.	виконано
2	Робота над вступом	червень 2024р.	виконано
3	Робота над першим розділом	липень-серпень 2024р.	виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2024р.	виконано
5	Написання висновків	листопад 2024р.	виконано
6	Передзахист	грудень 2024р.	виконано
7	Нормоконтроль	січень 2025р.	виконано

Студент _____ О.Є. Ступак

Керівник роботи _____ Л.О. Романенкова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінок, 7 таблиць, 5 малюнків, 62 джерела, 4 додатка.

Об’єкт дослідження: стресостійкість як індивідуальна властивість особистості.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості студентів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: узагальнити теоретичні уявлення про стресостійкість, дослідити її особливості у студентів в умовах воєнного стану та розробити рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень стресостійкості здобувачів вищої освіти підвищиться після проведення програми психологічних заходів для підвищення стресостійкості.

Методи дослідження:

- теоретичні – узагальнення наукових поглядів щодо природи стресу та сутності стресостійкості; системний та діяльнісний підходи;

- емпіричні – комплекс методик для дослідження рівня стресостійкості, рівня тривожності: шкала психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion) та тест на оцінку стресостійкості.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні понять для стресу і стресостійкості та наданні відповідних визначень.

Практичне значення роботи полягає у тому, що одержані результати та розроблені рекомендації, можуть бути використані у викладанні відповідних навчальних дисциплін та застосовані у практиці психологічної допомоги.

СТРЕС, ВІЙНА, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПИСХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СТУДЕНТАМ

SUMMARY

Stupak O.E. Psychological features of stress resistance of students of higher education in the conditions of war.

Object of research: stress resistance as an individual property of personality.

Subject of research: peculiarities of stress resistance of students of higher educational institutions under martial law.

The purpose of research: to summarize the oretical concepts of stress resistance, to investigate its features in students under martial law, and to develop recommendations for increasing the level of stress resistance.

Research task:

- to analyze scientific approaches to defining the phenomena of stress and stress resistance;

- to justify the choice of methodological tools for studying students' stress resistance;

- to identify the key components of stress resistance and the relationship between them;

- to study the level of stress resistance of students of higher education institutions under martial law;

- to develop and propose psychological measures to increase students' stress resistance.

Research methods:

- theoretical – generalization of scientific views on the nature of stress and the essence of stress resistance; system and activity approaches;

- empirical - a set of methods for researching the level of stress resistance, the level of anxiety: the Lemyr-Tessier-Fillion PSM-25 psychological stress scale and the Stress resistance assessment test.

The scientific novelty of the study consists in clarifying the concepts of stress and stress resistance and providing appropriate definitions:

- stress is the process of exerting influences on the actor, which he regards as uncomfortable; these influences themselves are designated as stress factors, and the result of their implementation is a state of stress in the actor.

- state of stress – the actor's stay under the influence of a stress factor before the subject begins the process of overcoming it.

- overcoming stress - the result of the actor's activity as a process of counteracting stress factors, which consists in the disappearance of an uncomfortable state associated with stress.

- the actor's stress resistance - the actor's comprehensive ability to counteract stress factors.

A definition is also given: stress resistance in students is a complex property of the student's personality, which is characterized by his necessary adaptation to the influence of external and internal factors in the process of educational activity.

The practical significance of the work is that the obtained results and developed recommendations can be used in the teaching of relevant academic disciplines and applied in the practice of psychological assistance.

Keywords: hyperactivity, art therapy, psychocorrective work, psychological help for junsor schoolchildren.

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ... 12
1.1 Становлення та розвиток наукових уявлень про стрес та стресостійкість……. 12
1.2 Діяльнісний підхід до розуміння стресу та стресостійкості як індивідуальної властивості особистості…… 23
1.3 Психологічні особливості стресостійкості студентів у вищих навчальних закладах в умовах воєнного стану……. 31
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ……. 45
2.1 Вибір і обгрунтування методик для діагностики стресостійкості студентів……... 45
2.2 Аналіз результатів дослідження стресостійкості студентів в умовах воєнного стану……. 50
2.3 Розробка і впровадження психологічних заходів для підвищення стресостійкості студентів…… 54
ВИСНОВКИ……. 68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 71
ДОДАТКИ…… 78

ВСТУП

Слово «стрес» увійшло достатньо у суспільну свідомість та посіло відповідне місце і в буденній мові, позначаючи загалом внутрішню реакцію на зовнішні несприятливі умови. Гуманітарні науки, звідки воно, власне, й поширилось на загал, присвятили цьому явищу достатньо своєї уваги, але теперішні часи зумовлюють нову хвилю актуалізації дослідницького інтересу до нього.

Як зазначається у багатьох дослідників, війна у формі широкомасштабного «вторгнення росії в Україну після 24 лютого 2022 року забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але й руйнує психіку людей. Постійний перегляд новин, звуки вибухів, повідомлення повітряної тривоги та, найгірше, сумні звістки про смерті українських героїв, мирних жителів, маленьких дітей негативно впливають на ментальне здоров'я, дає велике навантаження на нервову систему громадян. Для того, щоб зберегти фізичне та психічне здоров'я, потрібно розвивати стресостійкість» [10, 129].

Вивченню стресостійкості приділяли увагу М. Перре, Г. Сельє, Б. Варданян, Л. Дика, М. Корольчук, Н.С. Ярош та інші.

Вивчення проблеми стресостійкості, механізмів та засобів її формування належить науковцям Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Фомінова; питання прояву стресу в студентської молоді висвітлені у працях О. Кокун, Д. Брайт, Ф. Джонс тощо.

Українські психологи О. Білоус, Н. Савелюк, О. Чабан у своїх роботах розглядають питання переживання стресу, травми та емоційного виснаження, що є актуальними в контексті сучасних подій в Україні.

Психологічна безпека особистості є значним чинником успішної самореалізації людини. Формування стратегій психологічної безпеки є важливою умовою професійно-особистісного розвитку студента, що визначає вибір ефективних способів запобігання, зниження та подолання наслідків

впливу на нього зовнішніх та внутрішніх факторів середовища. Дослідники зазначають, що в умовах початку війни, у зв'язку з динамічними змінами, які відбуваються в нашій країні і в світі, має приділятися особлива увага здійсненню підготовки «конкурентоздатного фахівця, важливою професійною характеристикою якого повинні бути: сформоване позитивне ставлення до діяльності, емоційна стабільність, стресостійкість, прогнозованість розвитку його особистості тощо» [10].

Таким чином, тема нашого дослідження формулюється наступним чином: «Психологічні особливості стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни».

Об'єкт дослідження: стресостійкість як індивідуальна властивість особистості.

Предмет дослідження: особливості стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: узагальнити теоретичні уявлення про стресостійкість, дослідити її особливості у студентів в умовах воєнного стану та розробити рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень стресостійкості здобувачів вищої освіти підвищиться після проведення програми психологічних заходів для підвищення стресостійкості.

Завдання дослідження:

- проаналізувати наукові підходи до визначення феноменів стресу та стресостійкості;

- обґрунтувати вибір методологічного інструментарію для дослідження стресостійкості студентів;

- визначити ключові складові стресостійкості та взаємозв'язки між ними;

- дослідити рівень стресостійкості студентів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану;

- розробити й запропонувати психологічні заходи для підвищення стресостійкості студентів.

Методи:

- теоретичні – узагальнення наукових поглядів щодо природи стресу та сутності стресостійкості; системний та діяльнісний підходи;

- емпіричні – комплекс методик для дослідження рівня стресостійкості, рівня тривожності: шкала психологічного стресу PSM-25 Лемур-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion) та тест на оцінку стресостійкості.

Інформаційною базою дослідження є наукові положення щодо явища стресу та стресостійкості людини, наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених, що стосуються зазначеної тематики, теоретико-методологічного інструментарію, доладного до дослідження окресленого предмету, Інтернет-джерела.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні понять та наданні відповідних визначень для стрессу та стресостійкості:

- стрес – це процес здійснення впливів на суб'єкта, котрі він розцінює як дискомфортні; самі ж ці впливи позначаються як стрес-фактори, а результатом їх здійснення є стан стресу у суб'єкта.

- стан стресу – перебування суб'єкта під впливом стрес-фактора до того, як суб'єкт розпочне процес його подолання.

- подолання стресу – результат діяльності суб'єкта як процесу протидії стрес-факторам, котрий полягає у зникненні дискомфортного стану, пов'язаного зі стресом.

- стресостійкість суб'єкта – комплексна здатність суб'єкта протидіяти стрес-факторам.

Також надано визначення: стресостійкість у студентів – комплексна властивість особистості студента, яка характеризується необхідною адаптацією його до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності.

Надано модель стресу як діяльності.

Значення результатів кваліфікаційної роботи магістра полягає у тому, що одержані результати та розроблені рекомендації, наведені в кваліфікаційній роботі магістра, можуть бути використані у викладанні відповідних навчальних дисциплін та застосовані у практиці психологічної допомоги при необхідності.

Організація і база дослідження: Базою дослідження виступив контингент випробовуваних, який складався зі студентів психологічних спеціальностей – вибірку склали 38 студентів.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, у кількості 62 джерела, додатків. Робота ілюстрована рисунками – 5 та таблицями – 8. Загальний обсяг роботи 77 сторінок, основного тексту 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Становлення та розвиток наукових уявлень про стрес та стресостійкість

Людина живе у світі, де на неї впливають найрізноманітніші несприятливі обставини, яким необхідно чинити опір, так чи інакше. Здатність протистояти негараздам постає як достатньо корисна риса індивіда, котра дає змогу зберігати цілісність і психічне здоров'я, тож постає як неабияка чеснота в соціумі. Так, можна пригадати індіанців у книгах Фенімора Купера, які в разі тортур сприймали їх з цілковитою незворушністю, і це вважалось честю для воїна [25].

Наукове осягнення опору людини неприємностям здійснювалось із застосуванням відповідного інструментарію, термінології. Природно, що позначенню підлягають самі неприємні впливи, стани людської психіки, що виникають внаслідок цього, та здатність до опору в різних формах. Ключове поняття в науковому осягненні цього предмета вкладене в термін «стрес», що походить від англомовного відповідника.

Найзагальніше розуміння цього надається у визначенні, що потрапило у довідкове видання: «Стре́с (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи» [45].

Для нас примітним буде те, що відповідник позначає «вплив», а отриманий термін – реакцію на нього. Також бачимо, що в комплексі реакцій позначається «організм» і «нервова система», які в означеному контексті виглядають як суб'єкти такої реакції, натомість ні про психіку, ні про людину чи індивіда не йдеться. До того ж, цікавим є і контекст тривалості «тиску», оскільки один з перекладів слова (наприклад, в предметній сфері

мовознавства) позначає «наголос», «ударение».

Тому доречно розглянути визначення понять «стрес» і «стресостійкість» в роботах науковців.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати» (англ. fight-or-flight response) [59]. Досить часто авторство терміна передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загального адаптаційного напруження [62].

У відповідному підручнику зауважується, що фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи до Ганса Сельє вивчали сотні дослідників, не називаючи їх «стресом», а от «Сельє виявив неспецифічну (тобто не пов'язану з конкретною причиною), універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін. Її-то він і назвав спочатку «загальним адаптаційним синдромом», а потім перейменував на «стрес»» [30, 9]. Бачимо, що у довідковому виданні використано визначення, похідне від зазначеного. До того ж, тут йдеться виключно про реакцію організму, яка постає як низка проявів – пов'язаних настільки, що утворює синдром.

Щодо самого поняття, у наведеному підручнику 2015 року стверджується, що «На сьогодні, відсутнє точне визначення стресу, а різні спроби дослідників в цьому питанні все ще фрагментарні і не визначилися» [30, 17].

Наведемо приклади визначень цього поняття.

На думку В.В. Суворової, стрес – це «функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів» [30, 17]. Бачимо, що центральним пунктом цього визначення, або як говорять науковці, родовою ознакою, є «стан».

Близьким за значенням, на думку автора підручника, є думка розгляду

стресу як «загальної адаптаційної реакції організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу» [30, 17]. Але тут родовою ознакою виступає «реакція». Певна річ, стан може виникати як реакція, але ж сутнісно це різні речі, і в науковому визначенні їх треба відображати в явному вигляді.

Зазначимо, що це достатньо давні визначення, одне з них, як бачимо, енциклопедичне. Але ж упорядник підручника, достатньо новітнього, наводить їх, вірогідно для первинного окреслення значення наукового терміну. Надалі там же зазначається (наведемо об'ємну цитату), що «У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях:

По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор».

По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу.

По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів з подолання цього стану» [30, 18].

Чи є натепер чітке й однозначне розуміння у сфері зазначеного предмету? Навчальний посібник 2021 року містить також достатньо розлогий перелік уявлень про стрес, а перед тим укладачі констатують: «Оскільки нема загальної теорії стресу, то й не сформульовано однозначного його

визначення» [1, 6].

Після цього наводяться визначення: «Так, Д. Механіч уважає стрес реакцією індивіда на ситуацію, а Г. Басовіч і його однодумці – як якість ситуації, що не залежить від ставлення індивіда до неї. Г. Сельє, Б. Догренвед та інші визначають стрес як стан, що чинить перешкоди, які є внутрішньою реакцією на стресори. Ф. Александер розглядає його і як якість стимулу, і як реакцію індивіда на нього. Н.І. Наєнко, Р. Скот, А. Говард вивчають стрес через категорію напруги» [1, 7]. В цих прикладах позиції авторів достатньо різні, і при цьому просто «синтезувати» їх не видається за можливе.

Далі, наводяться такі позиції наступних авторів: «В.К. Вілюнас і О.В. Овчиннікова вважають, що поняття «стрес» – це гносеологічна абстракція, яка посилено розробляється методом проб і помилок, та пропонують розглядати проблему стресу у функціональному аспекті – як проблему впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта» [1, 7].

Розглядаючи різні варіанти визначення стресу, автори посібника наводять «результати аналізу Н.Г. Різві, який відзначив, що:

1) іноді це поняття відносять до стану занепокоєння в організмі, яке він прагне усунути або зменшити; у цьому значенні поняття «стрес» майже не відрізняється від неприємних станів, зокрема тривожності або аверсивних мотивацій, слабкого болю і дисонансу;

2) стрес також розглядається як психологічна і поведінкова реакція, що відображає стан внутрішнього занепокоєння або його пригнічення; такі захисні від стресу реакції або індикатори простежувалися в різних функціональних виявах, зокрема емоційних, когнітивних, поведінкових;

3) стрес визначається як подія або умова у фізичному або соціальному оточенні, що веде до вживання заходів щодо уникнення агресії, ухвалення рішення про усунення й ослаблення загрозливих умов, таке поняття, як «стресори» подібне до понять «небезпека», «погроза», «тиск», «конфлікт», «фрустрація» й «екстремальна ситуація»» [1, 7].

Бачимо, що в наведених розумінням стресу явно окреслюються принаймні два крайні пункти, що походять із біхевіоризму: «стимул – реакція», а також запроваджується проміжний компонент – «стан».

Також автори посібника наводять думку В.Л. Марищука, який «гадає, що стресом можна назвати лише такий стан, якому притаманний значний викид стероїдних гормонів (не менший за величину ймовірного відхилення від вихідних показників)» [2, 7]. Тут акцентується на фізіологічній стороні стану. Таким чином, наявна висока різноманітність навіть у виборі авторами родової ознаки для визначення стресу, а спроб синтезу наукових уявлень не простежується.

Яким же може бути шлях подолання такого термінологічного положення? Чи зупинитися на якомусь із запропонованих або інших визначеннях і відповідних розумінням; чи спробувати синтезувати різні розуміння в новому визначенні; чи надати нове визначення з урахуванням сучасних надбань гуманітарних наук?

Принаймні, навіть у наведених трьох розумінням два останніх позначають по суті реакцію суб'єкта, хоча й відрізняють психологічний та фізіологічний контексти. А в першому розумінні традиційні погляди на стрес як на вплив запропоновано вивести їх з поняття, позначивши іншим терміном, і це, вочевидь, доволі слушно.

В якості інструмента для прояснення поняття стресу в підручнику наводяться роздуми Р. Лазаруса, який «сформулював два основних положення. *По-перше*, термінологічну плутанину і протиріччя у визначенні поняття «стрес» можна буде усунути, якщо при аналізі психологічного стресу враховувати не тільки зовнішні спостережувані стресові стимули і реакції, але і деякі, пов'язані зі стресом, психологічні процеси – наприклад, процес оцінки загрози. *По-друге*, стресова реакція може бути зрозуміла тільки з урахуванням захисних процесів, що породжуються загрозою, – фізіологічні та поведінкові системи реакцій на загрозу пов'язані з

внутрішньою психологічною структурою особистості, її роллю в прагненні суб'єкта впоратися з цією загрозою» [61, цит. за 30, 18].

Бачимо, що наявна спроба залучити в більшому масштабі «психологічні процеси», що можна розцінити позитивно у порівнянні з первинними фізіологічними трактовками. Лише треба зазначити, що будь які сигнали, котрі потрапляють до суб'єкта, викликають у нього ефекти психічного відображення, тому потрібно вести мову не про психічні контексти взагалі, а про їхню специфіку в питанні стресу та стресостійкості.

Також доречно вважати слушною думку з «другого» пункту про роль «внутрішньої психологічної структури особистості» в реакції на стрес-фактори.

Отже, автор підручника стверджує, що «у сучасній науковій літературі немає однозначного визначення стресу, – всіх їх можна розділити на три групи. Згідно першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої – стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив [30, 21]. Видно, що констатація наявних груп уявлень про предмет не відповідає на ті питання, які виникли в нашій роботі при спробах розуміння терміну «стрес». Тому, доходимо попереднього висновку, що розгляд поняття «стрес» потребує відповідного теоретико-методологічного інструментарію, яким може стати діяльнісний підхід насамперед, оскільки суб'єкт у своїй реакції на стрес саме і здійснює те, що позначається як діяльність як прояв цілеспрямованої активності. Після опису необхідної атрибутики відповідних методологічних засобів надамо спробу позначити я поняття власне стресу, так і явища стресостійкості, що може прояснити їх наукове розуміння та надати чіткіші орієнтири в рекомендаціях із «подолання стресу».

Щодо ***стресостійкості*** необхідно зазначити, що в розумінні цього поняття також наявні різні бачення науковців, котрі проаналізуємо далі. Для цього звернімося до сучасних джерел, де здійснюються огляди відповідного

предмету. В своєму огляді предмету (матеріал 2019 року) Д.Р. Кравцов наводить низку дослідників, що присвятили свою увагу стресостійкості: «М. Перре, Г. Сельє, В. Аббакова, Ю. Александровський, Б Варданян, Л. Дика, П. Зільберман М. Корольчук, О. Конопкін, В. Лебедєва, В. Маріщук, А. Мартинов, В. Моросанова, Р. Сгієв, Ю. Щербатих, М. Фрідман, Р. Ройзенман та інші» [17, 236]. Далі там же надається визначення: «Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядається як здатність до соціальної адаптації, успішна самореалізація, збереження працездатності тощо» [17, 236].

Вочевидь, таке визначення є достатньо прикладним, що й констатовано автором через визнання «соціально-психологічного рівня» для нього. Далі наводяться визначення різного авторства, які наведемо тут.

Отже, у своїй статті Д.Р. Кравцов повідомляє, що, зокрема, «Б. Варданян розглядав стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, у своїх роботах він зазначав, що стресостійкість визначається як властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між компонентами психічної діяльності» [18, 237]. Бачимо, що родова ознака тут – «взаємодія», хоча й прикладена до «компонентів психічної діяльності», але тут же йдеться про «властивість особистості». Для нас важливим буде те, що контекст діяльності тут актуалізовано, а також і те, що пропонується мати справу зі встановленням компонентів та зв’язків між ними. Тобто, наявне прагнення автора застосувати як мінімум системний та діяльнісний підходи.

Далі автор наводить думку П. Зільбермана, який «вважав, що психологічна стійкість у стресових ситуаціях характеризує відсутність її адекватного відображення, а це в свою чергу свідчить про недостатню гнучкість та пристосованість. Науковець запропонував визначення стресостійкості як інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості, яка забезпечує

успішне досягнення виконання певних завдань» [17, 237]. Можна вважати це визначення достатньо вдалим, оскільки родовою ознакою тут виступає «властивість» (що є традиційним у визначенні термінів, котрі закінчуються на «-ість»), а також наявне позначення інтеграції компонентів психічної діяльності. Різні автори, як відомо, вдаються до своєрідних переліків компонентів, керуючись особливостями предмету та своїми баченнями. Тож і тут можна побачити виклик щодо того, які саме і яким чином поєднуються «компоненти» у розглядуваному явищі. Природно, що для цього необхідно скористатись відповідним методологічним інструментарієм, зокрема, вже згадуваними системним та діяльнісним підходами.

Далі Д.Р. Кравцов констатує, що «науковці визначають стресостійкість як самооцінку здібностей та можливість подолання екстремальної ситуації що пов'язана з ресурсом особистості, потенціалом різних структурно-функціональних характеристик, що забезпечують загальну життєдіяльність та специфічні форми поведінки» [17, 237]. Тобто, на його думку, йдеться не про власне «здібність» (як властивість суб'єкта), а вже про її психічне відображення у формі «самооцінки». Щодо самого трактування наведеного терміну з цим важко погодитись, проте важливим для нас може бути контекст «потенціалу різних структурно-функціональних характеристик», що постають як система, компоненти якої потребують вивчення й урахування в заходах з подолання стресу.

Якраз у наступному абзаці, що виглядає як підсумковий, Д.Р. Кравцов окреслює і компоненти, і можливі зв'язки між ними у достатньо розлогій формі: «Стресостійкість – це інтерактивна властивість особистості, передбачає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки, під час та після дій стресгенних факторів. Внутрішнім чинником формування та розвитку стресостійкості є Я-концепція особистості, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, структурні компоненти стресостійкості особистості. Високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість в собі, низький рівень особистісної тривожності, вольовий

самоконтроль; характеристики мотиваційної сфери (соціальна значимість праці, професійна майстерність та інш), високий рівень готовності до діяльності» [17, 237].

У наведеному твердженні вбачається постановка дослідницької проблеми – чи є стресостійкість внутрішньою психічною властивістю суб'єкта, чи вона має таку особливість, що поєднує внутрішній і зовнішній контексти. На це питання можна спробувати надати відповідь скориставшись доречним теоретико-методологічним інструментарієм.

Також цікавим є згадуванням «Я-концепції», що в загальнотеоретичному плані постає як структура самосвідомості, компоненти якої також пов'язуються із діяльнісним підходом. Доречним видається і перелік наведених компонентів в якості чинників стресостійкості, хоча він і потребує певного впорядкування.

Далі в статті йдеться про наступні дослідницькі позиції з позначенням авторства: «Е. Мілерян зі стресостійкістю ототожнює емоційну стійкість і здатність контролю емоцій; Н. Данилова розглядає стресостійкість як здатність переносити психологічні навантаження та успішно розв'язувати поставлені завдання в екстремальних умовах; В. Маріщук вважає що це здатність долати стани емоційного збудження при виконанні складної діяльності; А. Ольшанікова наголошує що стресостійкість – це стійке переважання позитивних емоцій» [17, 237].

Стосовно цих позицій зазначимо, що три з чотирьох наведених тверджень позначають загалом певну властивість в якості родової ознаки, хоча у видових ознаках конкретизація відбувається таким чином, що суттєво звужує розуміння стресостійкості. У четвертому твердженні авторства А. Ольшанікової слово «переважання», взяте в якості родової ознаки, стосується по суті стану суб'єкта, наголошуючи на перманентному характері такого стану.

Таким чином, для дослідження нашого предмету необхідно скористатись відповідним інструментарієм. Це означає, що дослідницькі

засоби мають відповідати первинним уявленням про предмет. Так, О. Камінська [13] здійснює спробу саме співвіднести розуміння стресостійкості як явища із засобами та підходами до відповідних досліджень і зазначає, що в сучасній науці існують різні погляди та підходи до аналізу стресостійкості. У цій статті надається певний набір позицій дослідників щодо предмету та дослідницьких підходів, зокрема, зазначається, що «М.Е. Білова виокремила такі підходи до розгляду цього явища: суб'єктивно-діяльнісний, відповідно з яким розвиток та формування особистості відбувається в процесі діяльності, що зумовлює виникнення здатності до самоконтролю і самоорганізації, яке, в свою чергу, лежить в основі стресостійкості як інтегральної характеристики; системний – стресостійкість розглядається як цілісне утворення, що з одного боку складається з окремих компонентів, а з іншого – саме є компонентом особистості; особистісний – досліджує особливості психічних процесів, станів і властивостей при впливі стресових чинників. Сама ж авторка розглядає стресостійкість як якість, що є складною інтегральною властивістю особистості, забезпечує можливість витримувати значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування» [2, цит. за 13, 28].

Аналізуючи зазначене, можна сказати, що перелік засобів дослідження достатньо ємний і доречний, а визначення стресостійкості заслуговує на те, щоб спиратися на нього при наданні робочого визначення для цього дослідження.

Наступний перелік теоретико-методологічного інструментарію стосується, насамперед, більш загального рівня, а саме – напрямків; а також окреслює причинно-наслідкові зв'язки у всьому явищі, про що мовиться таке: «О.К. Кравцова узагальнила уявлення про стресостійкість, що панують в межах різних напрямків психології: психоаналітичного – причина зміни рівня стресостійкості полягає в придушенні примітивних сексуальних інстинктів людини; біхевіорального – стресостійкість залежить від чинників зовнішнього середовища, механізму позитивного чи негативного

підкріплення; екзистенційного – чинником зниження стресостійкості людини є відсутність сенсу життя; гуманістичного – існує взаємозв'язок між стресостійкістю та самоактуалізацією» [18, цит. за 13, 28]. Такий рівень осягнення предмету доречний на етапі вибору психотерапевтичних засобів допомоги суб'єктові у подоланні стресових ситуацій.

Далі О. Камінська виходить на ще загальніший рівень (з огляду на застосування терміну «парадигма») і зазначає, що «Я.А. Плужник розглядає такі парадигми дослідження стресостійкості, як екологічна, в контексті якої стрес розглядається як результат взаємодії індивіда з оточуючим середовищем; трансактна – як індивідуальна реакція пристосування людини до ситуації; регуляторна – як особливий клас станів, що відображають механізм регуляції діяльності в ускладнених умовах» [32, цит. за 13, 28]. Не вдаючись до оцінки того, наскільки це дійсно відповідає парадигмальному рівневі, зазначимо, що наведені розуміння стресу подають його по суті як стан, що виникає в результаті життєдіяльності суб'єкта.

Наступне визначення, наведене О. Камінською, виглядає як найбільш повне і узагальнююче: «Н. Бурбан та І. Гузенко розглядають стресостійкість як полісистемну властивість інтегральної індивідуальності, що містить підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне соціальне і професійне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я» [5, цит. за 13, 28].

Оцінюючи позитивно прагнення авторів надати контекст найбільшого рівня загальності, зазначимо, що сучасні уявлення про суб'єкт діяльності не використовуються ними, і в окресленні «індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей» можлива плутанина, подолати яку необхідно за допомогою відповідного теоретико-методологічного інструментарію.

Отже, бачимо, що стресостійкість розглядається науковцями як складне особистісне утворення за допомогою різних підходів. Тому постає необхідність застосувати доречний дослідницький інструментарій для

з’ясування сутності стресу та стресостійкості; для окреслення суттєвих ознак в емпіричному дослідженні стресостійкості студентів та здійснення відповідної діагностики певного контингенту випробовуваних; а також для аналізу засобів подолання стресу, які пропонуються фахівцями.

1.2. Діяльнісний підхід до розуміння стресу та стресостійкості як індивідуальної властивості особистості

У гуманітарних науках методологія постає як вчення про інструменти дослідження. Науковці стверджують, що вона має розглядатися як системне утворення з чотирьох рівнів: світоглядні засади → загальнонаукова методологія → окремонаукова методологія → одиничні дослідницькі засоби (про що йдеться, зокрема, в [6]). Відомо, що світоглядними засадами в сучасній науці вважається діалектичний матеріалізм, а його застосування в якості дослідницького інструментарію позначається як «діалектичний метод». Він орієнтує дослідника використовувати поняття у формі біполярних категорій з урахування їхньої єдності та виразно окресленого контексту протиставлення.

При переході на наступний, загальнонауковий методологічний рівень необхідно мати на увазі твердження, що системний підхід є конкретним проявом діалектичного методу. Системний підхід [56] надає можливість репрезентувати об’єкт як впорядковану складність, виділяючи в ньому компоненти та зв’язки між ними (*компонентно-структурний* аналіз); дослідити його походження й розвиток (історичний аналіз); розібратись в його проявах (*функціональний* аналіз). Примітним також є те, що зв’язки між компонентами можуть бути «вертикальними», що призводить до виділення загальнонаукових категорій «рівень», а також понять «надсистема» та «підсистема».

Можна вважати, що подальша конкретизація – зокрема, й того, що входить до «функціонального аналізу», – призводить до окремонаукової

методології, відомої як «діяльнісний підхід». Цей підхід застосовується в гуманітарних науках і може вважатись окремонауковим методологічним засобом в царині предметних сфер психології, педагогіки, соціології тощо.

За визначенням у психологічному словнику діяльнісний підхід є одним з основних науково-методичних підходів до вивчення психіки у сучасній психології.

Для застосування у розгляді стресостійкості як явища надамо словникове визначення основних принципів діяльнісного підходу: «принципи розвитку та історизму; предметності; активності; інтеріоризації-екстеріоризації як механізмів засвоєння суспільно-історичного досвіду; єдності будови зовнішньої і внутрішньої діяльності; системного аналізу психіки; залежності психічного відображення від місця відображуваного об'єкта в структурі діяльності. У контексті діяльнісного підходу ... розроблені уявлення про структуру діяльності (діяльність, дія, операція), про ієрархію мотивів і особистісних смислів як одиниць будови особистості» [7].

Доречність використання зазначеного інструментарію для розгляду нашого предмету побіжно підтверджується і численними науковцями – так, О.К. Кравцова, анонсуючи дослідження стресостійкості, веде мову про «теоретичні положення теорії єдності психіки і діяльності (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтьєв, Б. Ломов і ін.); теоретичні положення загальної психології, що розглядають особистість як суб'єкт діяльності, пізнання й життєдіяльності (С. Рубінштейн, С. Максименко та ін.)» [18, 101].

Уявлення про структуру діяльності має надавати підґрунтя і методологічний інструментарій для дослідження процесів, пов'язаних з людською активністю. Таке дослідження в теоретичній площині виглядає як уточнення розуміння складників, які утворюють структуру діяльності.

Український педагогічний словник надає таке визначення *діяльності* – «спосіб буття людини в світі, здатність її вносити в дійсність зміни. Основні компоненти *діяльності*: суб'єкт з його потребами; мета, відповідно до якої

перетворюється предмет в об’єкт, на який спрямовано *діяльність*; засіб реалізації мети; результат *діяльності*. Загальним засобом *діяльності* є сукупність знарядь праці, створених людьми, – техніка і технологія. Універсальним предметом *діяльності* є природа й суспільство, а її загальним наслідком – олюднена природа» [7].

Бачимо, що родова ознака «спосіб буття» є достатньо всезагальною, філософською, а використання ідеї «перетворення предмета в об’єкт видається не дуже самоочевидним та зрештою надлишковим, адже об’єкт існує сам по собі, об’єктивно, і саме суб’єкт вирішує, чи спрямовувати на нього свою активність. Але для нас важливим є згадування понять, що можуть складати складники усього явища,

Як зазначає В.М.Юрченко, «Слід також відзначити такі нововведення, як включення у визначення системи суб’єкта, який уявляє об’єкт або процес у вигляді системи та виокремлення у ньому системи від середовища, з яким вона взаємодіє» [56, 786]. Це також враховується при дослідженні явищ за допомогою системного підходу, зокрема – й діяльності як в теоретичному, так і в практичному плані.

Системне поєднання згадуваних вище складників діяльності запропоноване І. Литвиненком [26, 221] у наступній формі (рис. 1.1). У ній конкретизовано те, на що спрямовується діяльність (*об’єкт* або *другий суб’єкт*), а також подано структуру *процесу* діяльності та враховано деякі його особливості – завдяки ідеям М. Кагана про системні компоненти діяльності (СКД).

Компоненти процесу діяльності отримані через співвіднесення суб’єктів та об’єктів у всіх можливих комбінаціях, тому сукупність цих компонентів задовольняє методологічним вимогам незалежності й повноти, і може використовуватись як базис при розгляді складних явищ.

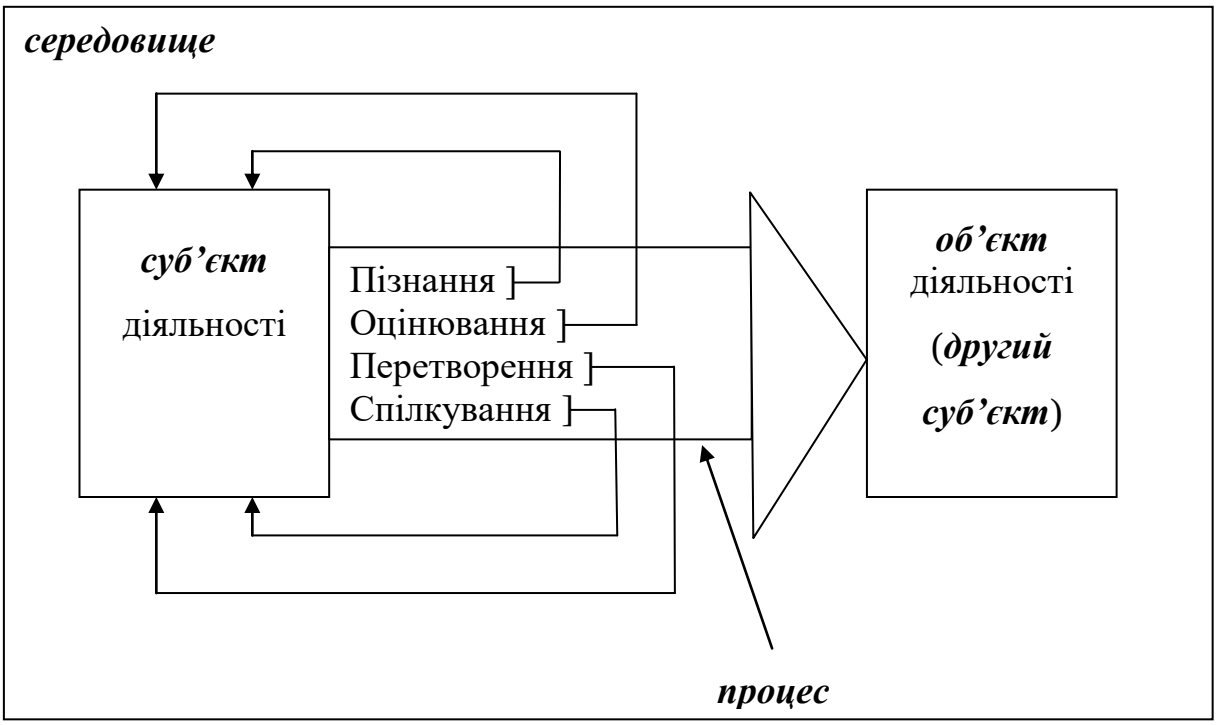


Рис. 1.1 – Структура діяльності

Системні компоненти діяльності у співвідношення *суб'єкта* й *об'єкта* відповідають певним сторонам діяльності; а власне їхнє змістовне наповнення постає саме як результат такого співвіднесення [26]:

- *перетворювальна* діяльність (спрямована від суб'єкта на об'єкт): зміна існуючого та створення нового (насамперед – в матеріальному світі). Особливий випадок – спрямування перетворень якимось індивідом на нього самого, на його «Я», задля певного самовдосконалення;

- *пізнавальна* діяльність (встановлення відношень між об'єктами): полягає в пізнанні природи, суспільства, людини чи самого суб'єкта;

- *оцінювальна* або *ціннісно-орієнтаційна* діяльність (спрямована від об'єкта на суб'єкт): цінність об'єкта встановлюється безпосередньою реакцією суб'єкта у відповідності до життєвого досвіду цього суб'єкта; до того, яке ставлення до себе він викликає, як він емоційно переживається;

- *комунікативна* діяльність (або *спілкування*) встановлюється між суб'єктом та другим суб'єктом: має місце тоді, коли людина, що вступає в контакт з іншою людиною, вбачає в ній собі подібного й собі рівного, тобто

суб'єкта ж, і розраховує тому на активний зворотній зв'язок (а не на однобічне відправлення сингалу або зняття його, як це відбувалося б з об'єктом).

Отже, запропонована схема надає бачення складників діяльності у їхньому взаємозв'язку, до того ж з урахуванням способу створення – відповідає вимогам незалежності й повноти. Тобто, ця сукупність вичерпує складники процесу на певному рівні, позначає їх усіх, а крім них нічого і немає. Це в плані предмета нашого дослідження конкретизує дослідницьку задачу як розгляд кожного складника та його ролі в усьому процесі, а самі ці компоненти постають як певні аспекти розгляду (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Системні компоненти діяльності

Співвідношення суб'єкта і об'єкта	Назва відповідної діяльності (СКД)
С → О	Перетворювальна
С ↔ С	Комунікативна (Спілкування)
О ↔ О	Пізнавальна
С ← О	Оцінювальна (Ціннісно-орієнтаційна)

Незважаючи на те, що саме ця концепція, відома з моменту написання відповідної книги 1974 року, дозволяє оцінювати, структурувати й створювати явища і поняття, тим не менше, вона не використовується у всій повноті й потужності. Проте на відміну повних чотирикомпонентних конструкцій в гуманітарних науках поширені трикомпонентні.

Можна зробити попередній висновок, що науковці використовують побудови, котрі нагадують системні компоненти діяльності, але не в усій повноті та адекватній відповідності.

До використання подібного інструментарію дослідники зазвичай вдаються в гуманітарних науках – не тільки стосовно спілкування.

Можна навести й інші приклади спроб структурувати явище через певні складники. Так, у структурі стресостійкості особистості психологи Н.О. Єрмакова, О.О. Сауленко виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний «та інші компоненти». Причому, на їхню думку, «всі компоненти стресостійкості як психічної властивості перебувають у певному взаємозв'язку, компенсувати нечіткість одних можна за рахунок більшого розвитку інших» [9, 60].

Бачимо, що наведений перелік не утворюю системної сукупності одного рівня – так, наприклад, до *перетворення* належать надані складники «вольовий» та «операційний», а «емоційний» представляє аж два СКД – *оцінювання* та *комунікацію*. А от «інтелектуальний» відповідає якраз *пізнанню*. Щодо «мотиваційного» – він має розглядатись як атрибут більш високого системного рівня, до того ж – має власну структуру, про яку йдеться у численних дослідженнях мотивації.

Отже, необхідно застосувати зазначений інструментарій для впорядкування наукових уявлень про стрес і стресостійкість. Базова модель діяльності може трансформовуватись для адекватного ілюстрування різних явищ.

Перш за все необхідним здійснити відокремлення причин від самого стресу, позначивши їх у відповідності до уявлень фахівців як «стрес-фактори». З точки зору складників діяльності можна окреслити їх походження. Вплив, що «викликає стрес» у суб'єкта, може походити від об'єктів (у широкому розумінні – неприємні речі та їхні прояви); від других суб'єктів (образа, агресія тощо); і найцікавіше – інформація про неприємності, котра потрапляє до суб'єкта із середовища, котре в цьому контексті доречно вважати «інформаційним». Таким чином, і об'єкти, і другі суб'єкти постають так само як складники середовища, котрі «поставляють» неприємності. Така картина заслуговує на те, щоби позначити їх узагальнено як «***стрес-фактори***», припускаючи їх окреслене походження (об'єкти, другі суб'єкти, інформаційне середовище).

Таким чином, отримуємо початок схематизації усієї моделі стресу та стресостійкості (рис. 1.2).

Далі, необхідно звернути увагу на таке: в розглянутих визначеннях стресу зазначаються як *реакції* на стрес-фактори, так і *стани* у відповідь на несприятливі впливи. З-за того, що стани виникають у відповідь, дослідники схильні ототожнювати ці поняття. Але узагальнена модель діяльності дозволяє змістовно розвести ці поняття, закріпивши «***стан стресу***» за властивістю суб'єкта, а його «***реакцію***» віднести до *процесу* діяльності.

На отриманій схемі базові складники позначені шрифтом «напівжирний курсив»; поняття, що стосуються саме стресу – курсивом; і простим текстом – системні компоненти діяльності, що складають саме *процес*.

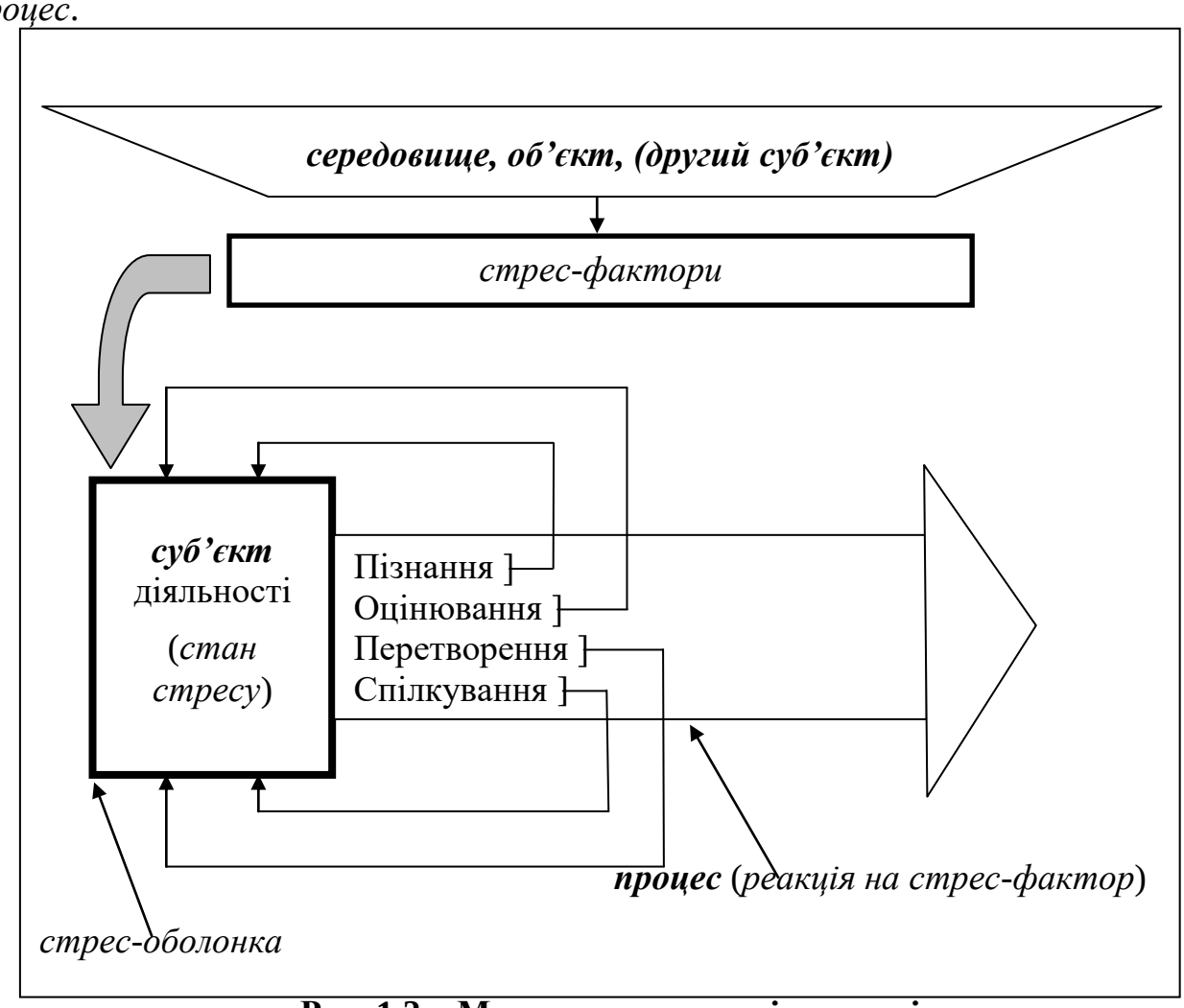


Рис. 1.2 – Модель стресу як діяльності

Примітним є і те, куди спрямовується процес – зокрема, на власні особливості суб'єкта, котрі також мають відповідати СКД. В нашій схемі також позначено два напрями – всередину та назовні, у відповідності до базової моделі. Але саме назовні не позначаємо «мету» впливу у вигляді об'єкта чи другого суб'єкта (хоча реакція на стрес припускає і випадки, коли суб'єкт трощитиме об'єкти чи даватиме відсіч другому суб'єктові) – вважатимемо, що назовні реакція на стрес концептуально спрямована у таке ж узагальнене середовище, з якого, власне, і прийшли стрес-фактори, хоча воно і може бути представлене як об'єктами, так і другими суб'єктами. Можемо вважати, що реакція суб'єкта на стрес-фактори має загалом *неспецифічне спрямування*. Гіпотетично це може виглядати, наприклад, як пошкодження телевізора, з якого прийшли погані новини. Така реакція доволі стародавня, адже відомо про якихось правителів, що карали гінців, які принесли погані новини.

Тож одним із напрямків розвитку стресостійкості може бути, зокрема, й набуття культури специфічності реакцій на стрес-фактори, і цьому питанню необхідно буде присвятити окрему увагу.

Значно цікавішим в контексті предмету нашого дослідження є та частина реакції, котру суб'єкт спрямовує на себе, що, власне, і пов'язане зі стресостійкістю.

Тож доречно розглядати властивості суб'єкта як у сприйнятті стрес-факторів, так і в особливостях його реакцій, для чого ввести в модель стресу додаткове поняття «*стрес-оболонка*», позначивши його жирною рамкою навкруг суб'єкта та підписавши на схемі курсивом. Саме індивідуальні якості суб'єкта визначатимуть, наскільки травматичним для нього буде вплив стрес-факторів (на схемі візуально це – верхня сторона прямокутника навколо суб'єкта); а також куди і як буде спрямована реакція (права сторона).

Тоді наукові уявлення про стресостійкість мають бути пов'язаними зі зменшенням рівня суб'єктивного впливу стрес-факторів та спеціальних навичок щодо реакцій на них (спрямування на себе з метою подолання

стресового стану). Відповідно, підвищення індивідуальної стресостійкості має бути змістовно спрямоване саме на ці атрибути діяльності суб'єкта в умовах можливих стресів. Припускаємо, що рекомендації з подолання стресу також можуть бути структуровані за допомогою СКД, що може стати інструментом їх оптимізації.

Зрештою, стрес постає як складне явище, в якому стрес-фактори впливають на суб'єкта, викликають у нього відповідний стан, а потім і реакцію. При цьому індивідуальні якості суб'єкта визначають міру впливу, особливості стану та спрямування реакцій. Таке бачення постає завдяки застосуванню діяльнісного підходу в його значущих атрибутах (структури діяльності, системних компонентів діяльності) та зрештою орієнтує заглибитись у психологічний світ суб'єкта, який, власне і визначає те, що з ним відбувається у стресових умовах, і може скласти основу для розвитку його стресостійкості.

1.3. Психологічні особливості стресостійкості студентів у вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану

Дослідники зазначають, що системність категорії стресу зумовлюється також «відображенням в ній як «внутрішніх» властивостей людини, які зумовлюють і регулюють процес функціональної надійності та успіху в діяльності, так і «зовнішніх» властивостей, які характеризують готівковий потенціал суб'єкта праці (його функціональний ресурс і резерви, знання, навички, вміння, досвід та ін.), що забезпечують функціональний комфорт і виконання конкретної діяльності» [18, 107]. Наводячи цитату буквально, зазначимо присутність помилкового перекладу – слово «готівковий потенціал» повинне було б перекладатися як «наявний». Але думка, що висловлюється тут, вельми слушна.

З точки зору моделі стресу, запропонованої нами вище, бачимо насамперед співвіднесення індивідуального «потенціалу» та бажаного

результату як «виконання діяльності». Інша справа, що до потенціалу потрапляє перелік переважно з управлінської або педагогічної предметних сфер. Натомість маємо необхідність окреслення оптимального співвіднесення контекстів органічного та психічного життя індивіда під впливом стрес-фактору, про які йшлося у дослідників (див. підрозділ 1.1).

Зазначимо, що О.К. Кравцова, аналізуючи цей предмет, стверджує: «Психічним проявам синдрому, описаного Г. Сельє, було присвоєно найменування «емоційний стрес», Р. Лазарус першим спробував розмежувати фізіологічне і психологічне розуміння стресу, зараз ми визначаємо умовність повного поділу фізіологічного стресу і стресу психічного. У фізіологічному стресі завжди є психічні елементи і навпаки» [18, 100]. Так, Р. Лазарусом [61] представлено ключові відмінності між психологічним та біологічними стресом (табл. 1.2).

Що ж стосується термінів «психічний стрес» й «емоційний стрес», то О.К. Кравцова зазначає, що «вони часто використовуються як рівнозначні, оскільки майже всі вчені визнають, що основною причиною психічного (психологічного) стресу є емоційне збудження. В. Марищук (1984, 1995) та інші висловили думку, що найменування стресу (емоційний, інформаційний, бойовий, екстремальний, навчальний, авіаційний, спортивний та ін.) визначається вмістом стресфактора (В. Бодров, О. Кочарян, Л. Китаєв-Смик та ін.)» [18, 100].

Бачимо, що в цьому твердженні власне стрес розуміється як реакція суб’єкта на вплив, натомість в контексті наданої нами моделі реакція виступає як один з його компонентів – *процес*. Також суттєвою є спроба науковців прив’язати різновиди стресу до стрес-факторів, що їх викликають. Таким чином, виникає необхідність хоча б теоретично розмежувати те, що дослідниками подається як певна множина факторів і, відповідно – «стресів», отримавши зрештою достатньо різнорівневі конструкти.

Запропонуємо критерій, за якими стрес-фактори утворили би послідовність відповідних груп чинників, що призводять до стресового

стану, у вигляді ієрархічних рівнів, і цей критерій – *контактність*. Міра контактності може бути різною, а впорядкувати чинники у систему рівнів можна за допомогою тих же СКД. Позначимо відповідники цим СКД у таблиці 1.3, а стрілки в строчці «стрес-фактори» показуватимуть напрямок зменшення міри й характеру їх *контактності* (або «збільшення дистантності).

Таблиця 1.2

Відмінності біологічного та психологічного стресу

Параметр	Біологічний стрес	Психологічний стрес
Причина	фізичний, біологічний, хімічний вплив	соціальний вплив та соціальні думки
Тип небезпеки	постійний	віртуальний
Куди направляється дія стресора	на життя, здоров'я	соціальний статус та відчуття самоповаги
Існування прямої загрози для життя людини	наявна	не відзначається
Характерні емоційні переживання	страх, біль, переляк, гнів	депресія, тривога, ревність, турбота, нудьга, роздратованість
Часові проміжки стресу	являються досить обмеженими	є розмитими
Вплив на стрес особистісних властивостей	незначний	значний
Реальні приклади	опік, травмування, переохолодження, інтоксикація, вірус	тривога, догана, страх, підвищення квартплати, конфлікти.

Тепер легко бачити, що у переліку О.К. Кравцової присутні чинники, що відповідають запропонованим нами рівням: бойові (*перетворення*); спортивні (можуть бути віднесені відповідно і до *перетворення*, і до *оцінювання* залежно від контексту події, і навіть до *комунікації*, коли йдеться про поразку в поєдинку; але з використанням СКД якраз і можемо

кваліфікувати, що саме стало стрес-фактором); емоційний – *оцінювання* або *комунікація* (коли йдеться про образу від другого суб'єкта); навчальний, інформаційний – *пізнання*. Такі елементи переліку як «авіаційний» та «екстремальний» не потрапляють у множину стрес-факторів цього рівня, оскільки перший може розглядатись як різновид «спортивного» тощо, а другий – дотичним до усіх чинників, позначаючи кількісну вираженість впливу, яка, власне, і призводить до «стресу».

Таблиця 1.3

Стрес-фактори за рівнями у відповідності до системних компонентів діяльності (СКД)

Системні компоненти діяльності (СКД)			
перетворення	*оцінювання*	*комунікація*	*пізнання*
→ Стрес-фактори →			
Пошкодження організму	Неприємна ситуація	Неприємна звістка від другого суб'єкта, образа від нього	Роздуми про неприємне майбутнє

Ще необхідно відмітити, що «емоційність» також виходить за рамки цього системного рівня, оскільки будь-що переживається людиною «емоційно» завдяки генеральній пристрасності психічного відображення взагалі – і «ушкодження» з одного боку, і результати «роздумів» – з іншого.

Надодачу зазначимо ще, що поділ чинників стресу на «зовнішні/внутрішні» також міститься у запропонованій низці – можна сказати, що вони утворюють відповідну послідовність: зовнішні → зовнішньо-внутрішні → внутрішньо-зовнішні → внутрішні.

Дослідники Т. Пономаренко і А. Шишин у своєму матеріалі на цю тему здійснюють огляд наукових уявлень про стресостійкість і насамперед надають перелік стрес-факторів: вікові кризи, розлучення, різні види залежностей у членів родини, проблема вибору професії та планування майбутнього, різні захворювання, економічні та політичні кризи, наслідки

епідемій та пандемій, умови воєнного стану тощо [34, 65]. Окреслені «виклики», як бачимо, мають і зовнішнє, і внутрішнє походження: з одного боку, соціальні, соціально-психологічні, політичні та економічні чинники; з іншої – хвороби, роздуми про майбутнє.

Ще розлогіший перелік стрес-факторів надається у навчальному посібнику як «розповсюджених причин стресу» [1, 23-24]:

1. Вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, спека, холод тощо).

2. Навантаження (підвищеної інтенсивності):

– фізичні (м'язові);

– фізіологічні навантаження (хвороба, розлад, травма);

– (надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати, переробити);

– емоційні;

– виробничі (значні зміни на роботі, труднощі й конфлікти);

– специфічні навантаження у професійній діяльності.

3. Монотонія в трудовій діяльності, в емоційних контактах.

4. Повсякденні подразники: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки з оточуючими, напружена психологічна атмосфера, очікування, запізнення.

5. Відсутність звичних, бажаних соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, порушення емоційно значущих міжособистісних відносин.

6. Складні життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі, пережиті близькими, втрата роботи або загроза втрати роботи, стрімкі зміни умов життя.

7. Переломні етапи життя (життєві кризи): розлучення, народження дітей, початок і закінчення навчання, перехід на нову роботу, вихід на пенсію тощо.

8. Особистісна дисгармонія: внутрішньоособистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного «Я», кризи розвитку особистості.

9. Незадоволеність матеріальним забезпеченням.

10. Невизначеність або конкретна загроза.

11. Соціальні та соціально-психологічні фактори (безробіття, соціальна незахищеність).

Бачимо, що наведений перелік в цілому відповідає принципові зменшення «контактності» стрес-факторів і збільшення міри внутрішнього у спричиненні стресу.

Найбільш розлогий перелік стрес-факторів знаходимо в діагностичній методиці «визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)», наданій у відповідній збірці [29], де кожному з них присвоюється певний рейтинговий бал.

Щодо стрес-факторів, пов'язаних із **широкомасштабним вторгненням**, то їх на певному рівні можна вважати зовнішніми, але для кожного індивіда можуть виникати акценти по будь-якому з СКД. Актуальність наявної ситуації призводить до того, що науковці приділяють цьому свою дослідницьку увагу. Йдеться про те, що реалії сьогодення обумовлюють постійне перебування людини в стресових обставинах. Все це веде до того, що навантаження на нервову систему та психіку постійно зростає. Дослідники Т. Пономаренко і А. Шишин окреслюють особливості стрес-факторів у наявних умовах, тож наведемо розлогу цитату щодо цього: «Сьогодні Україна живе в період невизначеності – в умовах воєнного стану. Це складні часи для нашої країни та для її суспільства, адже вони супроводжуються стресовими обставинами. Наразі, стресові ситуації обумовлені регулярними ракетними обстрілами країни, окупацією її територій, економічною кризою на фоні війни, проблемами зі світло- та водопостачанням, ситуацією загальної невизначеності та незрозумілості майбутнього. При цьому, планування подальшого життя є особливо актуальною проблемою для студентської молоді. Вони зараз навчаються та здобувають майбутню професію, намагаються будувати плани, уже готові до створення власних сімей, але умови невизначеності в яких опинилась

Україна та постійні стреси не дають змоги жити повноцінним життям [34, 64-65].

Бачимо, що ці дослідники окреслюють широке коло проблем, пов'язаних з війною. Власне, наведений матеріал присвячений студентській молоді, яка є однією із мало захищених верств населення, а тому «постійно страждає». Тож автори зазначають, що в умовах війни зростає потреба у «розвитку стресостійкості кожного громадянина. Це пов'язано з тим, що високий рівень стресостійкості допомагає людині швидко адаптуватися в нових умовах, адекватно оцінювати стресові ситуації та власні можливості для їх вирішення» [34, 65].

В умовах воєнного навчальна діяльність студентів зазнає впливу стресорів таким, чином, що це призводить до наступних наслідків: від легкого хвилювання до важкого психосоматичного посттравматичного стресового розладу. Так, Т.В. Циганчук зазначає, що «для студента проблемами і труднощами можуть бути: недосипання, затримка здачі роботи, пропуски занять, невиконані або неякісно виконані завдання, неможливість підготувати завдання в межах відведеного часу, неуспішність з певної дисципліни, відсутність інтересу до предмету або завдання, підвищене навчальне навантаження, конфліктні ситуації, незадовільний фізичний стан (перепади температури в кабінетах, надмірний шум, погане освітлення тощо), особистісні характеристики» [49].

Отже, стрес-фактори постають як система, будучи впорядкованими завдяки такому методологічному засобу як системні компоненти діяльності.

Наступним пунктом необхідно розглянути те, що відповідає такому складнику цього явища як «*стан стресу*». Для цього доцільно скористатися теоретичними уявленнями щодо психології переживання.

Зокрема, С.Д. Максименко сформулював такий погляд на проблему: «Переживання слід розглядати (за логікою слова) як перенесення чого-небудь в живий стан, тобто переведення події, якогось відчуття, предмета, що оточують людину, в стан живого сприйняття, в стан живого ставлення.

Тобто, якщо розшифрувати це тлумачення, можна сказати, що процес переживання являє собою, фактично, репрезентацію свідомості того, що відбувається в оточуючому світі, або в біологічному тілі, або “всередині” самої особистості» [27, 170].

Під переживанням в контексті концепції життєвого світу розуміють особливу діяльність, особливу роботу по перебудові психологічного світу, направлену на встановлення смислової відповідності між свідомістю та буттям, загальною ціллю якої є підвищення осмисленості життя [28, 267].

Отже, термін, запроваджений саме для теоретизування щодо важких життєвих ситуацій, використовується для позначення особливої внутрішньої діяльності, за допомогою якої людині вдається подолати ті чи інші (зазвичай важкі) життєві події і положення, відновити втрачену душевну рівновагу, словом, справитись із критичною ситуацією.

Таким чином, тут наявне протиставлення контекстів того, що відбувається із суб’єктом безпосередньо від впливу факторів стресу, і того, що він починає здійснювати потім у відповідь. Бачимо, що доречно ще більше розширити контекст поняття «переживання»: з одного боку, поєднати в ньому і реакцію, і наступну дію; а з іншого – бачити чітку межу між станом суб’єкта і процесом діяльності, оскільки «переживання» зазвичай стосується саме *процесу*. Використовуючи запропоновану нами модель стресу як діяльності, будемо стверджувати, що межа між «станом стресу» і «реакцією на стрес» якраз і пролягає між *суб’єктом* і *процесом*. Більш того, перехід до процесу якраз і знаменує собою початок подолання стресу, і вузький зміст «переживання» відповідає одному з контекстів цього процесу.

Розглянемо це докладніше.

Щодо цілісного процесу переживання А.М. Маслюк веде мову про три плани його перебігу [28, 267–268]:

1) план безпосереднього переживання, в якому відбувається проживання чуттєвого досвіду;

2) план вираження, в якому відбуваються різні форми експлікації

внутрішніх станів та процесів;

3) план усвідомлення, в якому розгортається внутрішня робота самосвідомості по усвідомленню всієї екзистенційної ситуації.

Таким чином, в наведеному погляді позначені особливості *стану* – як розгортання роботи самосвідомості по експлікації власне свого переживання.

«*Стан стресу*» як безпосередня реакція на стрес-фактор також має свою структуру як набір можливих складників цього стану. Їх також доречно структурувати за допомогою СКД.

Так, *перетворенню* відповідають моторні реакції, пантоміміка – їхній спектр має розташовуватися між полюсами: з одного боку, суб'єкт може заклякнути непорушно, а з іншого – вдаватись до бурхливої жестикуляції. Вочевидь, це великою мірою залежить від темпераменту суб'єкта.

Далі, *оцінюванню* відповідає усе, що пов'язане з емоційною сферою.

Складніше з *пізнанням* – необхідно визначити, що відповідає власне стану, а де вже починається процес подолання стресу. Тож позначимо цей відповідник як актуалізацію думки, котра складає стрес-фактор. Вербалізувати це можна наступним чином – суб'єкт задається питанням «невже це так?»; і тільки після того, як питання змінюється на «а що ж з цим робити?», можемо констатувати перехід від стану до *процесу*.

Далі, *комунікативний* СКД (*спілкування*) має справу із другим суб'єктом, але можливий і погляд на себе «зі сторони» таким чином, що власна особистість постає як своєрідний «другий суб'єкт». Тоді складник стану стресу, що відповідає цьому СКД, може вербалізуватись у формі питання: «оце я втрапив у халепу! Невже я така нікчема?!!».

Ще раз зазначимо, що усі ці компоненти переживаються емоційно на більш загальному рівні психічного відображення. Примітно, що дослідники наводять приклади станів під впливом стресових факторів як види фрустраційної поведінки: *рухове збудження* – безцільні й невпорядковані реакції; *апатія* (у відомому дослідженні Р. Баркера, Т. Дембо і К. Левіна [58] один з дітей вклався на підлогу й дивився в стелю); *агресія* і *деструкція*.

Наведені різновиди реакцій, як бачимо, відповідають цілковито компонентові *перетворення* у стані стресу, хоча, як доречно припускати, спектр можливих станів може містити будь-який компонент або їх певний набір.

Щодо *процесу*, котрий покликаний подолати стрес, необхідно зазначити попередньо, що він також має бути структурованим через СКД, як це і зображено на схемі (див. рис. 1.2); при цьому дуже важливим для нашого предмету є спрямованість процесу як назовні, так і на самого суб'єкта. Саме особливості цього процесу й пов'язаний із стресостійкостю, коли йдеться про індивідуальні якості суб'єкта, а також про рекомендації психолога щодо ситуативних заходів з подолання стресу.

Важливою характеристикою *процесу* в цій діяльності постає його спрямованість. Вочевидь, можна стверджувати, що має бути відчутна межа всередині процесу: спочатку він має неспрямований характер (немовби слабкоконтрольований безадресний викид у *середовище*, як своєрідний «твіт» – «мені зле!»), а потім *суб'єкт* все ж знаходить мішень, куди спрямовувати процес із подоланням стресу. Більш того, саме набуття адресності процесу і знаменує початок саме подолання стресу. А тривалість досягнення означеної межі може складати індивідуальну якість суб'єкта як компонент стресостійкості. Запровадимо термін «*таргетування стресу*» саме у сенсі знаходження мішені в процесі подолання стресу.

Необхідно зазначити, що на запропонованій моделі стресу як діяльності власне подолання стресу відповідає *процесові*, маючи певну специфіку цього подолання, передумови якого визначаються якраз індивідуальними якостями суб'єкта. В моделі такі якості ми пов'язали з «*оболонкою*» суб'єкта, котра виконує дві функції – фільтрує входження стрес-факторів та спрямовує подолання стресу, сприяє адекватному таргетуванню. Таким чином, вона унаочнює певний ресурс для стресостійкості. Науковці приділяють цьому свою дослідницьку увагу для

окреслення того, що може допомогти суб'єктові у подоланні важких життєвих ситуацій.

Зрештою, подолання стресу в індивідуальних контекстах пов'язані із стресостійкістю, а деякі рекомендації фахівців будуть проаналізовані у відповідному підрозділі цієї роботи. Тут можна зазначити попередньо, що маємо два методологічних орієнтири щодо процесу подолання стресу: по-перше, таргетування може бути зовнішнього та внутрішнього спрямування; по-друге, сам процес може змістовно відповідати певним СКД (як одному, так і якомусь комплексу).

Застосовуючи такі орієнтири, утворимо таблицю, де розглянемо найзагальніші результати з їх застосування (табл. 1.4).

Тут окреслено достатньо загальні характеристики таргетування, і унаочнюється те, що реакція суб'єкта може бути спрямованою у зовнішній світ (протистояння об'єктам чи цілим ситуаціям, і навіть звертання до других суб'єктів по допомогу тощо), так і робота з внутрішнім світом, чому, власне, присвячуються рекомендації психологів щодо подолання стресу. Цьому питанню буде присвячено підрозділ 2.3 цієї роботи.

Таблиця 1.4

Таргетування процесу подолання стресу у відповідності до системних компонентів діяльності (СКД)

СКД	Таргетування	
	зовнішнє	внутрішнє
С → О перетворення	робота із загрозливим об'єктом	робота з власним організмом
С ← О оцінювання	знецінення загрозливості об'єкта	робота з власною емоційною сферою
О ↔ О пізнання	дослідження загрози	включення мислення
С ↔ С комунікація	робота з навколишніми	робота зі своїм внутрішнім світом

Також наостанок необхідно звернути увагу на те, що досі йшлося насамперед про вплив стрес-фактору як разового короткого акту, між тим вплив може бути або тривалим, або поставати як низка актів.

Щодо тривалості впливу на індивіда Л.Б. Наугольник зазначає, що стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Він стверджує, що навіть одиничний супергострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, «може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті. Набагато типовішою, проте, є ситуація, коли людина занедужує в результаті одночасного впливу кількох стресових подій «середнього ступеня ваги» [30, 17]. Так чи інакше, навіть у хронічному стресі можна віднайти те, що постає як «акт впливу», і розглядати впливи як специфічну низку, застосовуючи до їх дослідження теоретичні положення, окреслені вище.

Щодо конкретизації явища в контексті об’єкту нашого дослідження необхідно зазначити, що аналіз проблеми стресостійкості у студентському віці якраз і повинен розпочинатись з визначення стресогенних факторів, котрі супроводжують студентів протягом їхньої діяльності по здобуттю освіти. Так, Г.М. Чернищук зазначає, що головне місце у житті студента відводиться навчальному процесу, саме тому «з ним пов’язано чимало стресових факторів. Навчальний стрес є станом, під час якого спостерігається підвищена напруга тіла, відбувається зниженням інтелектуального, емоційного потенціалу, що призводить у результаті до психосоматичних розладів» [52]. Цей же автор зазначає, що «найбільш різко вираженою формою навчального стресу є екзаменаційний стрес, який являється формою психічного стресу, що досить часто обумовлює екзаменаційний невроз» [50]. Тобто, студентство можна вважати тією соціальною категорією, яка постійно відчуває небезпеку стресогенного впливу. Особливо стресогенними для студентів є ситуації оцінювання в силу їх особливого впливу.

В контексті діяльності по здобуттю вищої освіти, наприклад, А.О. Харченко виокремлює цілу низку несприятливих чинників, які істотно впливають на особистість студента:

- інтенсивна інтелектуальна діяльність;
- збільшене статичне навантаження при обмеженій руховій активності;
- порушення звичного життєвого циклу;
- виражені емоційні переживання та підвищена мобілізація вольових функцій [48].

У цьому прикладі бачимо наявність відповідників до трьох СКД (*пізнання*, *перетворення*, *оцінювання*), а роль *другого суб'єкта* як можливого джерела стресу упущена. Але зрештою можна стверджувати, що низка можливих стрес-факторів притаманна і навчальній діяльності у виші, конкретизуючись у специфіці здобуття освіти.

Щодо контекстів, пов'язаних із впровадженням воєнного стану, слід зазначити, що вони стають передумовою стресових станів для всіх людей. Війна є руйнівною силою, насамперед, для звичного життя людини, її життєвих планів, саме це викликає стрес.

Для студентського віку воєнний стан спричиняє зменшення цінності навчального процесу, здобуття знань, професійної підготовки. Під час воєнного стану неможливим є уникнення стресів, які обов'язково позначатимуться на психологічному, духовному здоров'ї студентів.

В умовах воєнного стану зростає необхідність формування стресостійкості, як базової передумови вирішення життєвих задач без шкоди для власного життя, самопочуття й здоров'я.

Отже, поняття стресу пройшло вже значну путь в науці, при цьому трансформувалось і уточнювалось його розуміння. Запроваджене Волтером Кенноном у 1932 році та взяте до відповідного вжитку Гансом Сельє з 1946 року, воно увійшло і в буденну свідомість та мову. Тепер можна почути «У мене стрес!». Таким чином, у буденній мові позначають наслідки впливу

несприятливих обставин, а в науковій лексиці йдеться про «стан стресу» та «стрес-фактори».

Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію, яка йде ззовні і перевищує норму відповідної реакції нервової системи.

Проходження стану стресу властиве усім людям. Ганс Сельє визначає три стадії стресу: стадія тривожності, стадія опору (резистентності) та стадія виснаження. До основних причин стресу відносяться: навколишнє середовище, навантаження – фізичне, емоційне, інформаційне, хвороба, соціальна ізоляція, емоційно важкі ситуації, перехід на новий життєвий етап.

Також необхідно прийняти визначення: ***стресостійкість у студентів*** – комплексна властивість особистості, яка характеризується необхідною адаптацією студента до впливу зовнішніх та внутрішніх факторів у процесі навчальної діяльності.

Стресостійкість характеризує здатність емоційно збудженої людини контролювати вираження емоцій, зберігати спрямованість своїх дій, успішно вирішувати складні завдання в напружених обставинах, застосовувати адекватні способи дій, адекватно аналізувати умови своєї діяльності.

Аналіз проблеми стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни припускає визначення факторів, котрі спричиняють стрес під час навчальної діяльності. Стресостійкість людини залежить від оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду, соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій

Для здобувачів вищої освіти стресостійкість в сучасних умовах являється тією провідною ниткою, котра дозволить ефективно здійснювати навчальну діяльність, вдало адаптуватись в сферах життя, починаючи від адаптування у закладі освіти та завершуючи професійною діяльністю.

РОЗДІЛ 2
ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Вибір і обгрунтування методик для діагностики стресостійкості студентів

Емпіричні дослідження, пов'язані з явищем стресу, потребують відповідного діагностичного інструментарію. В нашому дослідженні використовуються методики для визначення актуального стану стресу та особливостей стресостійкості індивідів – ***Шкала психологічного стресу*** Лемур-Тесьє-Філліона та тест на оцінку стресостійкості, розроблений у Медичномму центрі Університету Бостона.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета – вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валідізована в Англії, Іспанії та Японії [52].

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості.

З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесье-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно для різних професійних груп. Все це дозволяє

вважати методику універсальної для застосування до різних вікових і професійних вибірках в нормальної популяції.

Методика апробована авторами на вибірці більш ніж на 5 тис. Чоловік в Канаді, Англії, США, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині, Японії. Також цю методику застосовували Клемент і Янг в Університеті Оттави, Ларсі в Університеті та в госпіталі Монреаля, а також Тесье і його колеги в госпіталях св. Франциска Ассизького і св. Жюстіни в Монреалі [52].

Численні дослідження показали, що PSM володіє достатніми психометрическими властивостями.

Таким чином, зазначена методика є достатньо новітнім діагностичним засобом, який увібрав у себе переваги більш давніх апробованих методів.

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання № 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу:

- ППН більше 155 балів – високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

- ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.

- ППН менше 100 балів – низький рівень стресу, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

В цій методиці наявні як фізіологічні, так і психологічні контексти. Так, фізіології стосуються питання №№ 1, 2, 4, 7, 9, 12, 16, 21, 22, 25. Кілька питань поєднують фізіологічний стан з психологічним. Власне психологічними можна вважати питання №№ 6, 8, 10, 11, 23, 24. Решта питань присвячені якраз тому, як пов’язані фізіологічні стани з їхнім психічним відображенням.

Можна також побачити і такі питання, в яких проглядає контекст і власне стресостійкісті – у питаннях №№ 5, 8, 11, 13, 18, 24, оскільки там

наявні моменти протидії зовнішнім чинникам. Загалом же питання в методиці виявляють актуальний стан випробовуваного.

Наступна методика – «***Тест на оцінку стресостійкості***» [38].

Методика взята з журналу «Практична психологія та соціальна робота» зі статті В.І. Розова «Адаптивні антистресові психотехнології». Методика дозволяє виявити особливості переживання стресу, а саме ступінь самоконтролю і емоціональної лабільності у стресових ситуаціях. У ході цього експерименту досліджуваним пропонується відповісти на 20 запитань, з огляду на те, наскільки ці твердження правильні для випробовуваних.

Відповідати слід на всі пункти, наступними варіантами відповідей: майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5. Для обробки результатів варіанти відповідей мають оцінюватися відповідною кількістю балів.

Отриманий результат порівнюється з діапазонами: 0-20 балів – висока стресостійкість до стресових ситуацій і впливу стресу; 20-50 балів – середній рівень стресостійкості; більше 50 балів – низький рівень стресостійкості і такі особистості дуже вразливі до стресу [45]. З огляду на набір питань, можна сказати, що діагностика спирається і на психологічні, і на фізіологічні явища у стані випробовуваного, які він має оцінити кількісно. Так, фізіологічної сторони стосуються питання №№ 1, 2, 5, 7, 8, 14, 19; решта – мають переважно соціально-психологічний характер.

Контингент випробовуваних складався зі студентів психологічних спеціальностей, діагностика відбувалась онлайн через застосунок Гугл, що давало змогу гарантувати анонімність та конфіденційність дослідження. Це зазвичай вважається чинником достатньо високої достовірності отриманих результатів [41].

Результати дослідження за Методикою «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон (Lemyr-Tessier-Fillion)». Вона призначена, як зазначалось, для оцінки актуального стану стресу через показник його кількісної вираженості.

Складаючи бали за відповіді на питання, отримуємо відповідні результати, які доречно помістити в таблицю (табл. 2.1) і діаграму (рис. 2.1) з секторами, котрі відповідають відсотку респондентів, які отримали такі сумарні бали.

Таблиця 2.1

Стрес у контингенту досліджуваних

Рівень	Кількість респондентів	%
Низький	16	42,1
Середній	19	50,0
Високий	3	7,9

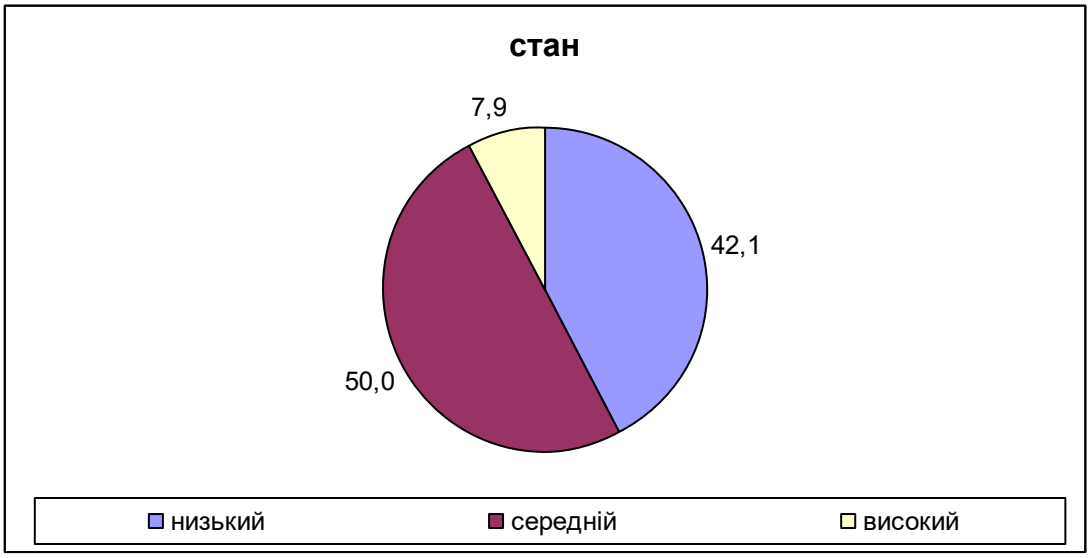


Рис. 2.1 – Розподіл респондентів за станом стресу

Бачимо, що респонденти демонструють в основному середній бал тадостатньо значний відсоток низького рівня стресу: низький рівень стресу – 42,1%; середній рівень – 50% і високий рівень – 7,9%. Чи пов’язано це зреальними умовами, в яких перебувають респонденти; чи вони маютьвідповідну стресостійкість, виявляється за допомогою наступної методики.

Результати дослідження за методикою «Тест на оцінку стресостійкості».

Підрахунок відповідей за результатами проведення цієї методики здійснюється складанням балів, набраних кожним респондентом. Показники по сумарних балах наведені у таблиці (табл. 2.2) і у відповідній діаграмі (рис. 2.2).

Таблиця 2.2

Стресостійкість у контингенту досліджуваних

Рівень	Кількість респондентів	%
Високий	0	0,0
Середній	20	52,6
Низький	18	47,4

Бачимо, що висока стресостійкість не представлена у контингенті випробовуваних, а середній і низький рівні розподілились майже паритетно: 52,6% та 47,4% відповідно.

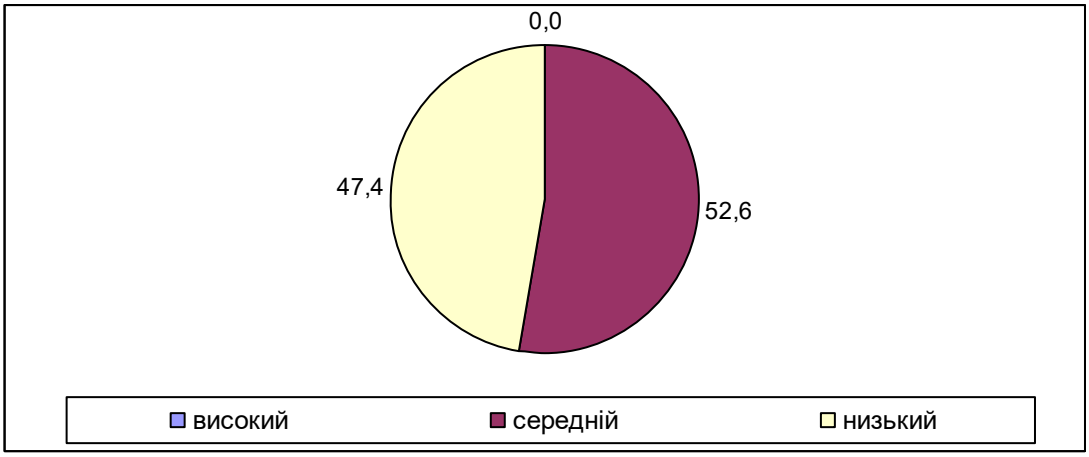


Рис. 2.2 – Розподіл респондентів за рівнями стресостійкості

Для глибшого аналізу результатів емпіричного дослідження застосуємо інструментарій математично-статистичних засобів щодо гуманітарних дослідженнях.

2.2 Аналіз результатів дослідження стресостійкості студентів в умовах воєнного стану

Зазвичай дослідників цікавить, як співвідносяться показники, отримані за допомогою різних засобів. Одним з таких інструментів є розгляд взаємного розподілу респондентів за значущими критеріями – у таких випадках створюються кореляційні таблиці [6].

Найпершим доречно подивитись взаємний розподіл по загальних результатах по двох методиках дослідження. Також цій процедурі сприяє те, що респонденти заповнювали послідовно обидві методики, так що при їхній цілковитій анонімності маємо результат кожного з них за обома методиками. Маємо загалом подібні рівні по них – низький, середній та високий, тож такі градації стануть основою для створення відповідної таблиці (табл. 2.3). В створюваній таблиці позначимо стан стресу як ознаку ***X***, стресостійкість – ознаку ***Y***. Зазначимо також, що за результатами дослідження, як бачимо, респонденти не продемонстрували високої стресостійкості, тож у таблиці буде лише дві градації для ознаки ***Y*** замість трьох.

Таблиця 2.3

Взаємний розподіл респондентів за рівнями стану стресу та стресостійкості

	Стресостійкість (ознака ***Y***)		
Стан (ознака ***X***)	Низький	Середній	**Σ**
Низький	8	7	**15**
Середній	6	14	**20**
Високий	2	1	**3**
Σ	**16**	**22**	**38**

Зрештою звертає на себе увагу лише один момент – більшість респондентів із середнім станом стресу мають середню стресостійкість (14 чоловік) порівняно з кількістю респондентів із низькою стресостійкістю (6 чоловік).

Також примітним може бути те, як саме сформульовані твердження в обох методиках. В попередньому підрозділі зазначалось, що деякі питання з методики про стан стресу («Шкала PSM-25») містять положення, які стосуються саме реакції на стрес-фактори (згадаємо – питання №№ 5, 8, 11, 13, 18, 24). Також достатньо відчутно і те, що у методиці для діагностики стресостійкості більшість питань стосуються стану, що виглядає як певна пригніченість – вочевидь, автори вважають це результатом слабкої стресостійкості. Але там наявні і такі питання, де цілком у явному вигляді окреслені причинно-наслідкові зв'язки між стрес-факторами і здатністю реагувати на них. Це питання №№ 3, 11, 15, 18, 19.

Необхідно створити процедуру порівняння проявів респондентів за цими питаннями. Для цього потрібно врахувати інтервал балів та кількість питань.

Отже, за методикою оцінки стану стресу «***Шкала PSM-25***» маємо 5 питань з оціночним інтервалом 1 – 8 балів. Для підрахунку середнього балу питань, що близькі до виявлення стресостійкості, необхідно підрахувати суму балів, набраних по цих питаннях, і розділити їх на 5 (по кількості питань щодо реакції на стрес-фактори).

Таку ж процедуру з методикою «***Тест на оцінку стресостійкості***» здійснюємо з урахуванням кількості питань та діапазоном балів по шкалі: суму за обраними питаннями ділимо на 6 (по кількості відповідних питань). Отримані значення необхідно позначити як відповідні рівні (низький, середній, високий) з урахуванням кількості можливих балів попередньо у таких інтервальних межах:

1) для першої методики «Шкала PSM-25» орієнтуватися на максимально можливу кількість балів 8:

- низький рівень: 1-3 балів;

- середній рівень: 4-6 балів;

- високий рівень: 7-8 балів;

2) для другої методики («Тест на оцінку стресостійкості») необхідно орієнтуватися на максимально можливу кількість балів 5, а також враховувати те, що в ній вищому балові відповідає нижчий рівень стресостійкості:

- низький рівень: 4-5 балів;

- середній рівень: 2-3 бали;

- високий рівень: 1 бал.

Підрахунки зручно буде здійснювати за допомогою засобів програми Excel.

Таким чином, отримуємо відповідні показники для кожного респондента за обома методиками. Після цього можна проаналізувати взаємний розподіл цих показників, також склавши таблицю.

Зазначимо насамперед, що в результаті такої математичної процедури виявилось, що показники за кожною з методик постають як двохрівневі, тільки за методикою «Шкала PSM-25» маємо рівні «низький» та «середній», а за методикою «Тест на оцінку стресостійкості» – «середній» та «високий», причому лише одне значення припадає на «високий» рівень.

З огляду на отримані кількісні показники вочевидь необхідно змінити градації для оцінки вираженості відповідних ознак. Тож для показників за методикою «Шкала PSM-25» з урахування їх значень приймемо такі оціночні інтервали:

- низький рівень: до 2 балів;

- середній рівень: 2-3 бали;

- високий рівень: більше 3 балів.

Для методики «Тест на оцінку стресостійкості» також доречно підкоригувати межі інтервалів – з огляду на отримані значення – наступним чином:

- високий рівень: до 2 балів;
- середній рівень: 2-3 бали;
- низький рівень: більше 3 балів.

Результати виглядатимуть наступним чином (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Взаємний розподіл респондентів по питаннях реагування на стрес-фактори

	«Тест на оцінку стресостійкості» (ознака ***Y***)			
«Шкала PSM-25» (ознака ***X***)	Низький	Середній	Високий	**Σ**
Низький	0	2	3	**5**
Середній	3	14	20	**27**
Високий	3	3	0	**6**
Σ	**6**	**16**	**23**	**38**

Якщо вдало інтерпретовано кількісні показники у відповідні градації, то таблиця повинна мати симетричний вигляд, щоб низькі показники відповідали низьким, а високі – високим. Майже таку картину ми й спостерігаємо у таблиці, що збудована на зазначеній основі. Можемо припустити, що більш вдала постановка у відповідність кількісних показників рівням вираженості ознаки дасть ще більш симетричний вигляд таблиці.

Змістовно ж можна стверджувати, що питання, присвячені реагуванню на стрес-фактори в обох методиках виявляють адекватно цю якість у респондентів. При цьому, поглянувши на маргінали таблиці, бачимо, що методика «Шкала PSM-25» дає розподіл респондентів, максимально наближений до нормального; а в методиці «Тест на оцінку стресостійкості» наявний зсув у бік високих показників. Наголосимо ще раз, що відрегулювавши відповідність кількості балів рівням вираженості, ми могли

б отримати розподіл, дужче наближений до нормального і в цій методиці.

2.3. Розробка і впровадження психологічних заходів для підвищення стресостійкості студентів

Стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу дистресу.

Проблеми підвищення стресостійкості досліджували «як використання особистісного адаптаційного потенціалу (А. Маклаков), як прояв стійкості особистості, стійкості до стресу, толерантності до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.), психічної та психологічної стійкості (В. Бодров, В. Корольчук та ін.), емоційної стійкості (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін.), емоційновольова стійкість (О. Тимченко та ін.), резилієнсу (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та ін.), екстремальної стійкості (О. Столяренко та ін.)» [18, 101]. Водночас авторка наданого переліку О. Кравцова наголошує, що основні теоретичні підходи до розуміння стресостійкості як психологічного феномену потребують систематизації й уточнення з урахуванням реалій сьогодення.

Також вона наводить висловлювання фахівців щодо напрямків такої систематизації, зокрема такі: «Системний підхід до вивчення стресу та забезпечення його подолання визначає різноманітні шляхи і положення про взаємозв’язок шляхів і методів досягнення необхідного рівня цього стану, про комплексний характер зовнішніх чинників і умов, що відбиваються в його значеннях, про різноманітність рівнів і механізмів психічної регуляції стресу, можливості взаємної компенсації та стимуляції різних компонентів психологічної системи діяльності для підтримки необхідного рівня функціональної надійності» (стійкості) [18, 107].

Можна сказати, що надана нами модель стресу як діяльності (див. рис. 2.2) подає явище стресу як впорядковану складність, що за свідченням вчених є притаманністю системного підходу, і дає передумови для розуміння стресостійкості як індивідуальної якості та її проявів у подоланні стресу.

Користуючись моделлю стресу як діяльності можна окреслити як розуміння всього цього явища, так і моментів, пов'язаних з його наслідками. Конкретніше кажучи, простежити явище в динаміці розгортання від передумов і початку аж до завершення, бажано у формі подолання стресу.

Отже, розглянемо такі моменти в динаміці явища, які можна інтерпретувати як своєрідні етапи.

Етап 1. Вплив стрес-фаторів (із *середовища* на *суб'єкт*). Їх сукупність може бути поставлена у відповідність СКД, а міра впливу визначається властивостями суб'єкта, які на схемі відповідають «оболонці» суб'єкта, позначеній жирною лінією. Фактично маємо справу з первинною стресостійкстю, яка й пов'язана з «товщиною оболонки» (метафорично, а в психологічних термінах – з *чуттєвістю до стрес-факторів*). Доречно припустити, що інструменти стресостійкості, які можна розглядати як актуальні для цього етапу, орієнтовані на зниження такої чуттєвості. Також можна припустити, що фахівці пропонують різні сторони в ефективній «зустрічі» стрес-факторів, і ці сторони вочевидь мають свої відповідники в СКД.

Етап 2. Переживання стану стресу. Надана модель припускає наявність складників у цьому стані, які відповідають СКД, але на фундаментальнішому рівні стан стресу переживається емоційно. З цим і пов'язані уявлення дослідників саме із емоційністю переживань стану стресу. Індивідуальна емоційність постає також як характеристика стресостійкості суб'єкта, і її можна позначити як *емоційну вразливість*. Також очевидно, що в цьому контексті йдеться про певне зниження вразливості – переважно як ситуативне подолання емоційного сплеску, на що, власне, й спрямовані

відповідні техніки чи вправи. Щодо особливостей наданої моделі необхідно також зазначити, що «стан» пов'язаний з індивідуальними якостями емоційної сфери, і саме вони стають визначальними у швидкості та спредметненості наступного етапу. Перехід до нього, як було зазначено, знаменується тим, що безпосередні реакції суб'єкта на стрес-фактори зазнають саме спредметнення, що виглядає як таргетування. Схематично це виглядає як перетин «оболонки» суб'єкта та перехід до *процесу*.

Етап 3. Процес подолання стресу. Цей етап також може бути структурованим через СКД, а таргетування спрямовуватись як назовні, так і «всередину» суб'єкта, на його внутрішній світ (див. табл. 1.4). На цьому етапі суб'єктові необхідно проявити свої вольові якості – як для початку таргетування, так і щодо утримування свідомості на *процесі* спредметнення роздумів про вихід із стресової ситуації. Тож інтелектуальні властивості суб'єкта також стають важливими для нього, як і вольові якості. Інтегрувати поняттєво таку властивість суб'єкта можна у формі терміну «*практичність у стресоподоланні*».

Підсумовуючи цю частину аналізу, зазначимо, що у спрощеному вигляді явище постає як трьохфазний процес: зустріч зі стрес-факторами → переживання стану стресу → процес із подолання стресу. Протидія стресовому дискомфорту виглядає і як разові акти реагування й діяння, і як особистісна якість, що покликана знизити дискомфорт і полегшити вирішення проблеми, пов'язаної із стрес-факторами. Цим двом сторонам протидії стресу відповідають комплекси психологічної допомоги: техніки і вправи для першого контексту; глибинна психотерапія для другого. Метафорично вони подібні до знеболювального з одного боку та лікувального процесу з іншого. Боротися з симптомами та вилікувати хворобу – різні речі, і видається на те, що не вилікувана хвороба неодмінно актуалізуватиме симптоми знов і знов. Тому тривала психотерапія з розвитку стресостійкості як особистісної якості має вирішальне значення, хоча у гострих випадках і техніки подолання дуже потрібні.

Важливим є причинно-наслідковий зв'язок між особистісними якостями суб'єкта і його здатністю долати стрес – адже саме це і констатовано у самому терміні «стресостійкість», яка, власне, і постає як певна характеристика суб'єкта. В численних дослідженнях зазначаються деякі характеристики в якості ресурсу в подоланні стресу, чинники цього процесу.

Так, на думку дослідниці Н.С. Ярош, важливе місце у формуванні стресостійкості особистості займають психологічні чинники [57], які негативно або позитивно впливають на суб'єкта. У відповідному матеріалі зазначається, що «І. Кон, К. Матені, О. Молчанов, В. Петровський розглядають, зокрема, самооцінку особистості як чинник стресостійкості. Це пов'язується з тим, що самооцінка характеризується впевненістю або невпевненістю в собі, що у свою чергу впливає на активність людини і її готовність діяти в стресових ситуаціях. Ще одним чинником є саморегуляція, яка являє собою важливу якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та поведінку та не допускати негативні впливи» [57].

Таким чином, окреслюються певні складники у властивостях суб'єкта, що виступають ресурсом у подоланні стресу; при цьому «саморегуляція» виглядає як частина запропонованого нами поняття «практичність стресоподолання» – та, що спрямована на внутрішній світ суб'єкта.

Також в дослідженнях високий рівень стресостійксті пов'язується з такими складниками ресурсу: готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід; визначається, що розвитку стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як: генетичні задатки і стабільність психіки; впевненість у собі та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та вміння швидко навчатися; позитивне мислення та навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальне благополуччя; здоровий спосіб життя; навички саморегуляції [34, 64].

Це достатньо розлогий перелік, але усі його складники насправді виглядають як чинники стресостійкості, хоча й не всі вони виступають як саме психологічні утворення, котрі підлягають, відповідно, формуванню й розвиткові.

Далі, І.В. Каськов у своїх працях наголошує, що «людські ресурси відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості та успішної поведінки адаптації до стресових ситуацій. Так, ці ресурси поділяються на: матеріальні, фізичні, персональні, інформаційні та інструментальні» [15, 104]. Окреслюються також «особистісні ресурси: мотивація студентів до подолання стресових ситуацій; «Я-концепція»; активна життєва позиція; оптимізм та емоційно-вольові особливості учня. Фізичні ресурси: стан здоров'я учня та рівень його відповідального ставлення до нього. Матеріальні: матеріальний добробут; безпека життя і здоров'я; сприятливі санітарно-гігієнічні умови. Інформаційно-інструментальні ресурси: контроль власних емоцій; вибір шляхів досягнення цілей; здатність до успішної адаптації; вміння розібратися в ситуації» [15, 104].

Наводячи цей перелік, зазначимо, що термінологічно він здається не цілком бездоганним, але його складники постають як результат прагнення охопити весь обсяг спричинення діяльності з подолання стресу. Якщо вести мову про системність в окресленні ресурсів для подолання стресу, то їх структура має поставати у відповідності до напрямків таргетування (як це представлено у табл. 1.4), а ресурсом при цьому вважати передумови до відповідної діяльності по зазначених напрямках. Певна річ, що і ресурси можуть бути не тільки внутрішніми, але й зовнішніми, а стресостійкість припускає здатність таргетувати їх та ефективно використовувати.

Аналіз літературних джерел, заподіяний О.К. Кравцовою стосовно психологічних механізмів у подоланні стресу, свідчить про те, що в основному виділяють два їх типи: механізми психологічного захисту, компенсації (захисні механізми), які мають активний та пасивний їх варіанти, та копінг-механізми, психологічні механізми долання стресу. Кожний з них

має свідомий і несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки [18, 108]. Деякі автори розглядають «захисні механізми» як пасивний вид копінг-поведінки, інші автори вважають, що «механізми психологічного захисту» й «копінг-механізми» існують паралельно й працюють комплексно (S. Folkman, R. Lazarus) [61, цит. за 18, 108].

Розглядаючи поняття «стресостійкість» у контексті теорії сильних сторін (англ. «strength perspective»), О.К. Кравцова [18, 108] зазначає, що у цьому підході стресостійкість «означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією [31, 14]».

Тож якщо йдеться, зокрема, про «навички», то вони можуть бути цілеспрямовано сформовані, як про це йдеться у педагогічній науці.

З приводу формування та розвитку стресостійкості у студентському віці, К.Д. Роман [40] відзначає наступні чинники:

- вміння адекватно вирішувати проблеми;
- позитивне налаштування на майбутнє;
- схвалення особистості зі сторони оточуючих людей;
- впевненість особистості у власних можливостях;
- задоволеність професією, яку обрала особистість.

В. Крайнюк відзначає, що стресостійкість у студентському віці можлива через здійснення методів психологічного тренування, в якому мають використані вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо [20].

На думку Г. Ришко, до ефективних засобів формування стресостійкості відносять вибір копінг-поведінки та зниження показників прояву тривожності [38].

Дослідниця Н.С. Ярош також зазначає, що копінг-поведінка виступає основною формою зусиль подолання. Копінг-поведінку вона розуміє як «цілеспрямовану свідому реакцію на стрес, що виявляє себе в стратегіях, які відповідають специфіці особистості та ситуації» [57, 29]. Подолання, на її думку, спрямоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом й умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям [57, 30].

Бачимо, що тут присутні як моменти ситуативного подолання, так і стратегічних передумов для цього, які містяться в особистості суб'єкта. Загалом в її дисертаційному дослідженні, присвяченому саногенному мисленню (оздоровлююче мислення, спрямоване на керування емоціями шляхом рефлексії), надається модель, де вплив стрес-факторів одразу інтелектуалізується, а місце емоційної сфери не позначено. Між тим, на нашу думку, найцікавішим у цьому предметі якраз і є саме те, як у подоланні стресу взаємодіють емоційна та інтелектуальна сфери особистості.

Так, наприклад, у певному сенсі протилежний погляд на подолання стресу надається у посібнику «Стресостійкість» [1], де застосовано як базове поняття «Емоційний інтелект» як «вміння розуміти свої і чужі емоції, оцінити, виразити та керувати ними». Згадуючи дослідників Джона Мейера та Пітера Селоувея, які наприкінці 20-го століття вперше описали це поняття, автори посібника називають «чотири напрями емоційного інтелекту:

– як ми оцінюємо та виражаємо емоції;

– що про них знаємо;

– як ними керуємо;

– як на їх основі приймаємо рішення [1, 51].

Основним інструментом подолання стресу і відповідних практичних вправ ці дослідники вважають рефлексію. В контексті нашого предмету це постає як таргетування на внутрішній світ суб'єкта. Доречно навести схему

рефлексії з цього джерела (рис. 2.3), компоненти якої можуть розглядатися зокрема і як інструменти подолання стресу.



Рис. 2.3 – Прийоми рефлексії [1]

Можна розглянути деякі зразки актуальної психологічної допомоги при стресі.

Наприклад, в мережі Інтернет на багатьох ресурсах міститься матеріал з порадами щодо подолання гострого стресового стану [12] (Додаток Б). Аналізуючи пункти порад, можна зазначити, що вони майже цілком лежать в руслі психофізіології, але дійсно мають бути ефективними при адекватному застосуванні. В стратегічному плані там наявні поради щодо звичних дій та щоденних ритуалів, від яких «не можна відмовлятися».

Щодо поширення таких рекомендацій зазначимо, що одна з подібних публікацій розміщена в соцмережі. Також у цій мережі знайдено ще один зразок подібних рекомендацій [11] (Додаток В) – матеріал, розміщений вже згадуваною дослідницею О. Кравцовою.

В них містяться рекомендації в більш фаховій формі, і стосуються вони переважно соціально-психологічних контекстів. Загалом же їх спрямування – цілком щодо ситуативних дій, а контексти стратегічності присутні у порадах щодо ставлення до певних речей та регулярних дій, котрі можуть прислужитися в майбутньому. Присутня і одна порада щодо особистісних властивостей, котра починається словом «Будьте...».

Тому розвиток власне стресостійкості як особистісної характеристики, вочевидь є складною справою, довгою і копіткою; а найголовніше – він має бути пов’язаним із позитивними змінами в самій особистості.

Основою таких змін вважається явище переживання в широкому сенсі. В дослідженні В.М. Поліщука зазначається, що це «специфічна діяльність, особлива робота для перебудови психологічного світу, спрямована на встановлення змістової відповідності між свідомістю та буттям, спільною метою якої є підвищення усвідомленості життя» [33, 67].

Для нас важливим є контекст «перебудови життєвого світу», що можна розглядати як один з інструментів підвищення стресостійкості в стратегічному плані, щоб висока стресостійкість була або стосовно певних аспектів життя, або взагалі як риса характеру. В якості технічного прийому В.М. Поліщук позначає «підвищення усвідомленості життя». Це масштабна тема, яка розглядається не тільки в науці, але й у деяких езотеричних традиціях, де «усвідомленість» як риса характеру вважається за ключову чесноту.

Серед наукових праць, присвячених нашому предмету, особливо відмітимо статтю А.М. Маслюка «Аналіз переживання кризових ситуацій» [28]. Включаючи в розгляд диференційну роль суб’єкта і характеристики «світів», у яких «живе» суб’єкт, А.М. Маслюк отримує більш складну

картину переживань як процесу. Наведемо розлогу цитату з зазначеного матеріалу: «У внутрішньо складному і зовнішньо важкому, тобто творчому світі, ... конфлікт найчастіше існує сам по собі, не стаючи справжньою кризою, але провокуючи численні зовнішні і внутрішні мікрокризи. Головна внутрішня необхідність суб'єкта цього світу полягає у втіленні ідеального задуму свого життя. ... даний життєвий світ знає одну критичну ситуацію як стрес. Проте феноменологічно для суб'єкта цього світу стрес збігається з кризою. А в дійсності є стрес і фрустрація, яка відповідає кризі, так само в ціннісному світі існує стрес і конфлікт, а феноменологічно дорівнює кризі. І нарешті, в складному і важкому світі є і стрес, і фрустрація, і конфлікт, і криза. Події життя для «творчого» світу є лише фрустрацією, а вже для «реалістичного» світу вони виступають у ролі кризи. Тобто відбуваються зміни критичних ситуацій залежно від змін у життєвому світі» [28, 273].

Про це А.М. Маслюк зазначає, що «Життєвий світ людини – це не споглядання, а активна робота переживання. У кризових ситуаціях ця робота стає самостійною, а іноді й «ведучою діяльністю» особистості; поза цих ситуацій вона здійснюється переважно в формі мимовільних процесів безпосереднього переживання» [28, 269].

Науковці ж присвячують темі «усвідомленості» та «перебудові внутрішнього світу» свою увагу саме в контексті роботи зі стресом – причому, в плані зниження суб'єктивної оцінки стрес-факторів.

Спроба сконцентрувати та уніфікувати процес розвитку індивідуальної стресостійкості, як ми бачили, заподіяна у дисертаційному дослідженні Н.С. Ярош, де вона пропонує програму навчання «саногенному мисленню», котра присвячена опануванню навичок саногенної рефлексії й теоретичних основ саногенного мислення. Зазначається, що «Навчальна програма передбачена для викладання студентам 4-5 курсів у вищих навчальних закладах. Аудиторна робота передбачає виконання навчального навантаження в обсязі 40 годин, самостійна – 40 годин» [57, 142].

Певна річ, припускається, що при проходженні курсу студенти не перебувають у стані актуального стресу, а зміст курсу надає опанування все тими ж техніками подолання гострих станів. Тим не менш, у дев'ятому блоці з десяти йдеться про «самовдосконалення особистості», а її інструментом зазначається «саногенна рефлексія» [57, 146]. У ході формувального експерименту авторкою було доведено, що «якщо особистість опановує теорію та практику саногенного мислення … , то її поведінка у стресі стає більш адаптивною та конструктивною» [57, 155].

Зрештою доводиться констатувати, що й ця програма надає навички технічного подолання гострого стресового стану, не зачіпаючи світоглядний рівень, тож стресостійкість розуміється не як світоглядно-ціннісне надбання, а озброєність техніками протидії психофізіологічним наслідкам впливу стрес-факторів.

В контексті подолання стресу А.М. Маслюк стверджує, що «переживання – це процес, де відбувається тривала робота створення мною свого внутрішнього світу, тобто себе. Саме термін переживання говорить про внутрішню роботу, що спрямована на переборення ситуації неможливості, і для позначення одного з рівнів функціонування свідомості – рівня безпосереднього відчуття того чи іншого стану» [28, 268].

Щодо дискомфортності найвищого масштабу цей же автор вдається до термінології, що містить концепти «кризи» та «критичності стану»: «Критична ситуація в найзагальнішому плані повинна бути визначена як ситуація неможливості»; «кризою можна назвати такі події на життєвому шляху особистості, коли під загрозою опиняється життєвий задум. … Відбувається часткова або повна руйнація усталених життєвих парадигм» [28, 269].

Що робити людині в кризовому стані? У згаданого автора про це йдеться таким чином, що центральним інструментом виступає «перетворення внутрішнього світу»: «Перетворення у внутрішньому світі вимагають переформатування себе у відповідності до кризових викликів. Індивідуальні

відмінності накладають свій неповторний відбиток на кількісні і якісні показники тривалості й складності кризових переживань» [28, 269].

Механізм подолання кризи на рівні такої масштабності вкладається у коротку формулу: «Наприклад, особистість сприймає подію як глибоко трагічну, а згодом розуміє, що не все так і погано. Відбувається перехід в інший життєвий світ і людина вже сприймає ситуацію не в кризових тонах» [28, 273] .

Суть ситуації, що розцінювалась як дискомфорт, а в термінах переживань виглядала б як стрес, фрустрація, конфлікт чи криза (в залежності від «світу», в якому живе суб'єкт), можна розцінювати як предмет дискомфорту. А в результаті такої форми переживань як діяльності відбувається своєрідне «прийняття» цього предмету.

Можна припустити, що після такого прийняття предмету саме того стрес-фактора, він втрачатиме свою стресогенність. В такому разі йшлося би про набуття специфічної стресостійкості до цього фактору. Але це довгий шлях, в якому і індивідуальна життєва історія, і, можливо, допомога психотерапевта.

Підсумовуючи аналіз підвищення стресостійкості, наведемо ще одну цитату із зазначеного матеріалу А.М. Маслюка: «Життєвий світ будується у процесі саморозгортання особистості, наростання суб'єктності як показника її зрілості. Складна взаємодія біологічних, психологічних і соціальних детермінант розвитку, їхні відносна автономність і взаємовплив задають траєкторію життєвого шляху, його періодизацію та можливість пережити не відповідність реальності, тим самим подолавши кризову ситуацію» [28, 274].

Зробимо ще побіжний висновок про те, що психологічні контексти у стресостійкості нерозривно пов'язані з біологічними та соціальними, тому їх виокремлення постає як одна з задач розгляду такого предмету. Зрештою вони складають певний континуум від емоційності при впливах стрес-факторів аж до залучення процесу мислення у світоглядних та ціннісних роздумах щодо свого життєвого шляху.

З урахуванням здійсненного аналізу можна запропонувати орієнтовну Програму, що містить психологічні заходи для підвищення стресостійкості студентів (Додаток Г). Вона спрямована на формування адаптивних стратегій поведінки, розвиток емоційного інтелекту та зниження рівня тривожності. Програма може реалізовуватися протягом одного навчального семестру, сесійного часу для заочників або проводитись у формі щоденного інтенсиву.

Мета цієї програми – розвинути навички ефективного управління стресом, підвищити стресостійкість і зміцнити психологічне благополуччя студентів. Цільова аудиторія – студенти, які навчаються у вищих навчальних закладах.

Основні завдання: ознайомити студентів із природою стресу та його впливом на організм і психіку; навчити методів саморегуляції та емоційної стабільності; розвинути навички ефективної комунікації; створити атмосферу підтримки та взаємодопомоги.

Очікувані результати:

- Підвищення обізнаності про природу стресу.
- Оволодіння техніками управління емоціями та стресом.
- Покращення організації часу та ефективності навчання.
- Розвиток навичок взаємодопомоги та комунікації.

Отже, метою нашого дослідження було експериментальне дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Експериментальну вибірку складали 38 студентів заочного відділення.

Нами обрано наступні методики емпіричного дослідження:

• Шкала психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філліона;

• Тест на оцінку стресостійкості, розроблений у Медичному центрі Університету Бостона

Емпіричне дослідження стану стресу та стресостійкості студентів дало певні результати, які полягають в наступному.

Загалом контингент досліджуваних показав низький і середній рівні стресу, а також середній і високий рівні стресостійкості. Здійснений аналіз,

що полягав у розгляді взаємних розподілів і складанні таблиць за двома ознаками загалом підтвердив зв’язок між високим рівнем стресостійкості та низьким рівнем стресу.

Також побіжним висновком можна вважати те, що використані достатньо відомі діагностичні методики мають певні особливості, а саме:

- в них наявні не тільки психологічні контексти, а й переважно фізіологічні та невеликою мірою соціальні;

- обидві методики у своїх «питаннях» містять як констатацію стану, так і моменти причинно-наслідкових зв’язків, що фіксують реакції на стрес-фактори. Аналіз показав, що за саме такими питаннями обидві методики дають результати з відповідними показниками.

Враховуючи, що по результатам дослідження виявлений помірний рівень переживання студентами емоцій, в них, відповідно, помірний рівень як позитивного так і негативного емоційного ставлення до існуючої ситуації. В умовах воєнного стану така реакція є цілком адекватною, так як під час тривалого стресу людина не може повноцінно відчувати та проявляти емоційні прояви.

Як показують результати, деякі студенти потребують допомоги, тож ми пропонуємо розробити програму корекції негативних проявів.

ВИСНОВКИ

Мета кваліфікаційної роботи полягала в узагальненні теоретичних уявлень про стресостійкість дослідження її особливостей у студентів в умовах воєнного стану та розробці рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості.

Проаналізовано наукові підходи до визначення феноменів стресу та стресостійкості. Описано підходи до роз'яснення суті стресу та стресостійкості в психологічній літературі та розглянуто психологічні особливості прояву стресу. Стрес є деяким напруженням, неспецифічною реакцією організму, який відповідає на подразник дуже сильної дії, яка йде ззовні і перевищує норму відповідної реакції нашої нервової системи. Причини, через які може виникнути стрес, різні, проте організм людини реагує на нього біохімічними змінами, їх мета - впоратись з подразненням. Стрес являється адаптаційним синдромом, він може впливати на організм різними способами. Організм може мобілізуватись в одних випадках, зібрати всі свої внутрішні ресурси і здійснити діяльність, яку б людина не змогла виконувати при звичайних умовах, і водночас в окремих випадках у функціонуванні організму виникає повна дезорганізація. Психологічний стрес може запускатися не лише реально діючими, але й вірогідними подіями, котрі ще не відбулися, але настання яких суб'єкт боїться. Існує багато форм та видів проявів психологічного стресу, характерною особливістю є те, що вони залежать саме від особистісних якостей людини, особливостей сприйняття, досвіду, освіти.

Оскільки війна збільшує кількість стресогенних факторів, які впливають на освітню діяльність, фізичне і психічне здоров'я студентів, тому важливими стають проблеми підтримки, збереження і відновлення психологічного здоров'я, підвищення їхніх соціально-адаптивних можливостей.

Підвищення стресостійкості пов’язано з активним використанням психологічних або адаптаційних ресурсів, яке є основою формування конструктивної поведінки, впливають на вибір конструктивних стратегій для подолання труднощів. Професійно підібрані форми, методи і прийоми навчання у закладах вищої освіти дозволять підвищити рівень стресостійкості студентів, активізувати їхні адаптаційні ресурси до стресових факторів, створять умови для «прийняття» та переосмислення зміненої реальності тощо.

Обгрунтовано вибір методологічного інструментарію для дослідження стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. Важливим кроком в роботі було визначення рівнів та показників стресостійкості студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. Нами обрано наступний діагностичний інструментарій:

• Шкала психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філліона.

• Тест на оцінку стресостійкості, розроблений у Медичному центрі Університету Бостона.

Досліджуючи стан стресу студентів та ступінь їхньої стресостійкості з використанням відповідних діагностичних засобів ми констатували, що в опитаному контингенті стан стресу переважно середній і низький, стресостійкість має середній і високий рівень, зокрема: низький рівень стресу – 42,1%; середній рівень – 50% і високий рівень –7,9%. Стресостійкість має середній і низький рівень, за якими респонденти розподілились майже паритетно: 52,6% та 47,4% відповідно.

Виявлено, що існує негативний зв’язок між стресостійкістю і тривожністю, що вказує на наступне: при зростанні показників стресостійкості будуть знижуватися показники тривожності, і навпаки.

Як показують результати, деякі студенти потребують допомоги, тож ми розробили програму психологічних заходів для підвищення стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. Програма складається з 8 занять. Зазначена програма спрямована на формування адаптивних стратегій

поведінки, розвиток емоційного інтелекту та зниження рівня тривожності. Програма може реалізовуватися протягом одного навчального семестру, сесійного часу для заочників або проводитись у формі щоденного інтенсиву.

Мета цієї програми – розвинути навички ефективного управління стресом, підвищити стресостійкість і зміцнити психологічне благополуччя студентів. Цільова аудиторія – студенти, які навчаються у закладах вищої освіти.

Основні завдання: ознайомити студентів із природою стресу та його впливом на організм і психіку; навчити методів саморегуляції та емоційної стабільності; розвинути навички ефективної комунікації; створити атмосферу підтримки та взаємодопомоги.

Очікувані результати:

- Підвищення обізнаності про природу стресу.
- Оволодіння техніками управління емоціями та стресом.
- Покращення організації часу та ефективності навчання.
- Розвиток навичок взаємодопомоги та комунікації.

Тож можливо зазначити, що робота над розвитком стресостійкості доречна у разі комплексного використання профілактично - розвивальних вправ, розвитком позитивного ставлення до ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я.М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Білова, М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса.

3. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 1. С. 37-50.

4. Бужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55-59.

5. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти,* 1, 2019. С. 105–116.

6. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження: методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с.

7. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник: довідкове видання. Київ : Либідь, 1997. 374 с.

8. Дучимінська Т.І. Психодіагностика та математичні методи в психології: за освітньо-професійними програмами Психологія та Практична психологія. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної та клінічної психології. Луцьк, 2020. 22 с.

9. Єрмакова Н.О., Сауленко О.О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Молодий вчений.* №11(87). 2020. С. 59-63.

10. Жигайло Н., Цимбалюк М. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–135.

11. Ізраїльські психологи розробили низку протоколів, які допомагають швидко повернутися до дійсності у кризових ситуаціях. *КІГіП*. Київський Інститут Гештальта і Психодрами. URL : https://surl.li/mcluhq

12. Ізраїльські психологи розробили низку протоколів, які допомагають швидко повернутися до дійсності у кризових ситуаціях. Рівненська обласна організація профспілки працівників освіти і науки України. *Вузлики на пам'ять*. URL : https://surl.li/qobrwh

13. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 13 (58), 2021. Серія 12. Психологічні науки. С. 26-34.

14. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 55. №. 1. С. 23-30.

15. 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.

16. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Дисертація на здобуття ступеня доктора наук. 19.00.01 - Загальна психологія, історія психології. Київ, 2009.

17. Кравцов Д.Р. Аналіз теоретичних досліджень поняття «стресостійкість». *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2019. С. 236-238.

18. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки, *7*. 2019, 98–117.

19. Кравцова О.К. Роберт Сапольскі – всесвітньо відомий біолог. Клінічна психологія. URL : https://surl.li/qohurn

20. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

21. Крайнюк В.М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2004. Т. V. вип. 3. С. 105–111.

22. Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2004. Т.6. вип. 7. С. 155–162.

23. Крайнюк В.М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Логос, 2007. Т.7, вип. 10. С. 178–183.

24. Крайнюк В.М. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V: *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007, вип. 7. С. 143–148.

25. Купер Дж. Ф. Звіробій / Пер. з англ. Володимир Верховень. Харків : КСД, 2018. 240 с.

26. Литвиненко І.Ю. Структура діяльності як підґрунтя діяльнісного підходу в соціології. *Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління*. 2010. № 178. С. 218-223.

27. Максименко С.Д. Ґенеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

28. Маслюк А.М. Аналіз переживання кризових ситуацій. *Проблеми сучасної психології.* Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2009. Випуск 5.

29. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лєпіхова, В.В. Савінов ; За ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с. URL : https://surl.li/fpwcnd

30. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL : https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/2128/1/_%20Науг.%20Психологія_стресу.pdf

31. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Вид. 2-ге, доп., виправ. / заг. ред.: Чернобровкін В.М., Панок В.Г. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 282 с.

32. Плужник Я.А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінських стресів : автореф. дис. канд. психол. наук. Луганськ. 2011.

33. Поліщук В.М. Психологія переживань вікових криз у підлітковому і юнацькому віці. Дисертація на здобуття ступеня доктора психологічних наук. Спеціальність 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2013.

34. Пономаренко Т., Шишин А. Психологічні особливості стресостійості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. 2023. Випуск 16. С. 64–71.

35. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Київ : Інкос, 2002. 272 с.

36. Психологічний словник. Авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова / За ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.

37. Психологу для роботи. Діагностичні методики / уклад.: Лемак М.В., Петрище В.Ю. Вид. 2-ге, випр., Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.

38. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 22. С. 493- 509.

39. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №6. С. 26–34.

40. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* 2004. Т.6. вип. 7. С. 155–162.

41. Рубінський В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.* Вип. 35. 2020. С. 146-149.

42. Руда Т. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. Вип. 27-28. С. 274-284.

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

44. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійості у психологічній науці. *Габітус.* Загальна психологія. Історія психології. Випуск 48. *2023*. С. 60-65.

45. Стресс. Вікіпедія. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki/Стрес.

46. Татьянчиков А.О. Математичні методи в психології: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології); кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса :

Фенікс, 2021. 48 с.

47. Тест на оцінку стресостійкості. Електронний ресурс. URL : https://vseosvita.ua/library/embed/0100fkuq-e69e.doc.html

48. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Пер. с англ. Москва, 1993, 144 с.

49. Харченко, А. О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.* 2018. Вип. 58. С. 67–79.

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

51. Черкашин А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2021. № 1. С. 80-88.

52. Чернишук Г.М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ : Гнозис, 2008. С. 92–98.

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

54. Шкала психологічного стресу PSM-25. *stud.com.ua*. URL : https://stud.com.ua/124953/psihologiya/shkala_psihologichnogo_stresu

55. Шульгіна В.Д. Українська музична педагогіка: підручник для студ. вищ. вавч. закл. Вид. 2-ге, допов. Київ : ДАКККіМ, 2008. 263 с.

56. Юрченко В.М. Становлення системного підходу як методологічного засобу розробки та систематизації наукових знань. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 15. С. 780–792.

57. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. Київ, 2018. 235 с. URL : http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_yarosh_1540403786.pdf

58. Barker R.G., Dembo T., Lewin K. Frustration and aggression: an experiment with young children. In: Studies in topological and vector psychology, vol. 11, Univ. Jowa Stud. Child Welfare, 1941, 18, No 1.(386), p. 1-314.

59. Cannon W.B. The wisdom of the body. New York: W.W. Norton, 1932.

60. Kennard, Jerry. A Brief History of the Term 'Stress'. Nov 6, 2018. URL : https://www.healthcentral.com/article/a-brief-history-of-the-term-stress

61. Lazarus R.S., Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer, 1984.

62. . Selye H. Relation of the adrenal cortex to arthritis. The Lancet. 1946 Jun 22; 247(6408):942.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкції та бланки для емпіричного дослідження

Любі друзі!

Просимо вас взяти участь у дослідженні, яке може принести користь для людей у нелегкі часи випробувань. Відповідайте на питання щиро, дослідження конфіденційне. Щасти вам!

Методика №1

Інструкція: вашій увазі пропонується ряд тверджень, що характеризують психофізіологічні особливості переживання людиною стресу. Оцініть ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали.

Відмітьте, будь ласка, знаком «+» відповідну комірку з відповідною кількістю балів – цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 – ніколи, 2 – вкрай рідко, 3 – рідко, 4 – нечасто, 5 – іноді, 6 – часто, 7 – дуже часто, 8 – постійно.

Бланк опитувальника №1

№	Твердження	Відповіді							
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1	Стан напруженості та крайньої схвильованості (взгвинченості)								
2	Відчуття у горлі та / або сухості у роті								
3	Я перевантажений роботою. Мені зовсім не вистачає часу								
4	Я поспіхом ковтаю їжу та / або забуваю попоїсти								
5	Після роботи я ніяк не можу відключитись від думок про незавершені справи, проблеми, питання; я “застрягаю”на переживанні робочих ситуацій та нерозв’язаних питань, обмірковую свої ідеї знову і знову								
6	Я почуваюсь самотнім та нікому не зрозумілим								

7	Я страждаю від головного болю; напруженості та дискомфорту у шійному відділі; болях у спині; спазмах у шлунку								
8	Я поглинутий невеселими думками та змучений тривожним станом								
9	Мене раптово кидає то у жар, то у холод								
10	Я забуваю про зустрічі або справи, які мав зробити або розв’язати								
11	У мене часто псується настрій, я легко можу заплакати від образи або виявити агресію								
12	Я почуваюсь втомленою людиною								
13	У складних ситуаціях я міцно зтискаю зуби або кулаки								
14	Мене неможна назвати спокійною та безтурботною людиною								
15	Мені важко дихати або у мене раптово перехоплює дихання								
16	У мене є проблеми з травленням або кишківником								
17	Я схвильований, стурбований, збуджений								
18	Я легко лякаюсь, шум або шурхіт змушують мене здригатись								
19	Мені необхідно більше, ніж півгодини для того, щоб заснути								
20	Я збитий з пантелику, мої думки зплутані, мені не вистачає зосередженості, і я не можу сконцентрувати увагу								
21	У мене втомлений вигляд								
22	Я відчуваю важкість на своїх плечах								
23	Я стривожений, відчуваю потребу постійно рухатись								

24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій, жести								
25	Я відчуваю напруженість								

Методика №2

Інструкція: Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься. Відмітьте, будь ласка, знаком «+» відповідну комірку з відповідною кількістю балів:

- майже завжди - 1;
- часто - 2;
- іноді - 3;
- майже ніколи - 4;
- ніколи - 5.

Бланк опитувальника №2

№	Питання	бали				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
1	Ви їсте принаймні одну гарячу страву на день?					
2	Ви спите 7-8 годин принаймні чотири рази на тиждень?					
3	Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов у відповідь?					
4	У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку ви можете покластися?					
5	Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?					
6	Ви палите менше половини пачки сигарет на день?					
7	За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?					
8	Ваша вага відповідає вашому зросту?					
9	Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?					
10	Вас підтримує ваша віра?					
11	Ви регулярно займаєтеся суспільною діяльністю?					
12	У вас багато друзів і знайомих?					
13	У вас один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?					

14	Ви здорові?					
15	Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим-небудь?					
16	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?					
17	Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?					
18	Ви можете організувати ваш час ефективно?					
19	За день ви споживаєте не більше трьох чашок кави, інших напоїв, які містять кофеїн?					
20	У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня?					

Додаток Б

ІЗРАЇЛЬСЬКІ ПСИХОЛОГИ РОЗРОБИЛИ НИЗКУ ПРОТОКОЛІВ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ШВИДКО ПОВЕРНУТИСЯ ДО ДІЙСНОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Це прості техніки, які можуть здатися дещо примітивними, але насправді є дуже дієвими.

 Відновіть дихання з допомогою вправи «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів)

 Випийте склянку води маленькими ковтками, або хоча б змочіть ротову порожнину.

 Торкніться будь-якої поверхні. Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Бажано не просто торкнутися, а описати подумки, якою саме є поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо.

 Назвіть 6 кольорів, які ви бачите прямо зараз. Знайдіть 5 найменших предметів та 5 найбільших. Знайдіть очима 5 предметів різної текстури. Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі

 Порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку, але будь-яке кризове дихання починається не з вдиху, а з довгого видиху, тому перед початком лічби треба видихнути.

 Оцініть температуру приміщення та власного тіла. Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури.

 Притисніть руки або спину до стіни. Це допомагає заземлитися і відчути зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги або «позабивати цвяшки п’ятами».

 Зробіть вправу «Метелик». Щоб повернути собі відчуття власного тіла, схрестіть руки перед собою та покладіть долоні собі на плечі й почергово постукуйте ними.

 Також відновити спокій допомагають:

- спів або мугикання
- масаж очних яблук подушечками долонь
- почергове напруження і розслаблення різних частин тіла (особливо, якщо ви довго сидите в одній позі й не маєте можливості порухатися)

 Не менш важливо дозволяти собі жити звичайним життям, коли ви перебуваєте у відносній безпеці.

Для нормалізації психіки потрібне відчуття, що ви можете контролювати хоча б якусь частину свого побуту.

Тому не можна відмовлятися від звичних дій та щоденних ритуалів

- приймайте душ, як тільки випадає можливість, щоб «змити» з себе тривогу і стрес
- спіть, коли це можливо

- плачте, коли хочеться, це допомагає скинути напругу
- лайтеся, якщо це допомагає вам випустити агресію і заспокоїтися (але потурбуйтесь, щоб поруч не було людей, яких це може налякати)
- виконуйте хоча б мінімальні фізичні вправи, щоб підтримувати тіло в тонусі
- за можливості займайтеся буденними речами: готуйте їжу, дивіться фільми, грайте з дітьми в ігри (чи навіть з дорослими, наприклад, у монополію) тощо
- дотримуйтеся інформаційної гігієни, читайте новини декілька разів на день, а не кожні 5 хвилин
- жартуйте, переглядайте гумористичні дописи та меми на злобу дня. Гумор — прекрасний захисний механізм психіки

Найважливіше зараз — робити свій стрес експертним.

Стрес стає експертним, коли ви розумієте, як можна з ним боротися і функціонувати далі.

Ви маєте навчитися опановувати себе в стресових ситуаціях, щоб залишатися підтримкою для своїх близьких і продовжувати працювати на благо України.

https://www.prof-osvita.org.ua/dumky-vholos/1350-izrayilski-psykholohy-rozrobyly-nyzku-protokoliv-yaki-dopomahayut-shvydko-povernutysya-do-diysnosti-u-kryzovykh-sytuatsiyakh

Додаток В

Роберт Сапольскі - всесвітньо відомий біолог, професор Стенфордського університету, нейробіолог, який вивчає поведінку та фізіологію тварин і людей.

Так ось, пару місяців тому назад він провів лекцію саме для українських психологів про фізіологію хронічного стресу, і що відбувається з нашими організмами.
Основні тези його виступу, від яких мені особисто стало набагато легше.
Ось воно, про те, що відбувається з нашим тілом під час перебування в хронічному стресі:
📌Зменшується гіпокамп, який відповідає за процеси навчання та запам'ятовування.
Тому якщо ви, або ваші діти почали тупіти в процесі навчання - з вами або з іншими все ок.
Це нормально! Насилування себе призведе до більш поганої ситуації.
📌Збільшення мигдалевидного тіла в мозку, яке відповідає за реакції страху та тривоги.
Тобто, страхів та тривог стає більше, інколи, вони навіть нічим не обумовлені. Це такий фон в якому просто починаємо жити.
Можна пам'ятати про це і спостерігати за деякими тривогами якби зі сторони.
📌Виснаження системи яка регулює дофамін, і це приводить до депресії або депресивних епізодів.
Тобто, це теж закономірно, і не слід відкладати звернення до спеціаліста, якщо у вас проявляються ознаки депресії. Вони не розсосуться! 99%.
📌Йде вплив на фронтальну кору головного мозку, що призводить до втрати самоконтролю та імпульсивної агресивної поведінки.
Тобто, якщо ви кидаєтеся на близьких, або близькі на вас, на превеликий жаль, але це закономірно.
Не варто інших сприймати на свій рахунок. Це не про вас.
📌Вплив на фронтальну кору головного мозку, що призводить до зниження емпатії, та поділ людей на своїх та чужих.
Емоційне очерствіння - теж зустрічається зараз вже в великій кількості.
💙💛Що ж робити для зниження стресу:
1. Обов'язково вивільняти з себе негативні емоції (нити, плакати, кричати, жалітися), навіть якщо ви в повній безпеці, у вас всі живі, і домівки не постраждали.
Вам також боляче, і не треба знецінювати свій біль, або робити вигляд, що вам ок. Взагалі не ок.
Саме через це зараз страшенний попит на послуги психологів та психотерапевтів.
2. Повернути собі відчуття контролю та передбачуваності ситуації.

Актуальне планування дій хоч на найближчі 2 години. Самостійне прибирання в домі або приготування їжі.
Щось, що ви реально можете проконтролювати дають опору в сьогоднішньому дні.
3. Ці дії можуть вам дати відчуття що життя налагоджується. Подумайте чому ви вчитеся, та за що ви можете бути вдячними? Вдячність життєво необхідна!
І для нашого мозку також.
4. Соціальна підтримка. Дуже важливо мати хоч одну людину, з якою ви можете по душам спілкуватися, без відчуттів вини і сорому або страху осудження (інакше знову дорога в стрес).
Відчепіться від себе там, де ви можете собі дозволити відчепися. Забийте там, де це можливо.
Вимагати від себе більшого (що зараз робить страшенно велика кількість людей), це тільки ускладнить ситуацію, а не навпаки її покращить.
Бути частково розваленими зараз - це норма.
Бути чуттєвими та співчуваючими самі до себе це дуже і дуже важливо.
Бережіть себе, мої любі🙏
Автор ✍Ольга Кравцова.

https://www.facebook.com/groups/uakpsy/posts/991252546044211/

Додаток Г

Програма

психологічних заходів для підвищення стресостійкості студентів

Мета програми

Розвинути навички ефективного управління стресом, підвищити стресостійкість і зміцнити психологічне благополуччя студентів.

Цільова аудиторія

Студенти, які навчаються у вищих навчальних закладах.

Основні завдання

1. Ознайомити студентів із природою стресу та його впливом на організм і психіку.
2. Навчити методів саморегуляції та емоційної стабільності.
3. Розвинути навички ефективної комунікації.
4. Створити атмосферу підтримки та взаємодопомоги.

Очікувані результати

- Підвищення обізнаності про природу стресу.
- Оволодіння техніками управління емоціями та стресом.
- Покращення організації часу та ефективності навчання.
- Розвиток навичок взаємодопомоги та комунікації.

Програма заходів

1. Вступний модуль (1 заняття)

Тема: Що таке стрес і як з ним боротися.

Мета: Ознайомити студентів із поняттям стресу, його причинами, проявами та наслідками.

Форма роботи: Лекція-дискусія.

2. Розвиток емоційної стійкості (2 заняття)

Тема 1: Як керувати своїми емоціями.

Форма роботи: Практичні вправи з усвідомленості (mindfulness), техніки дихання.

Вправа: «Дихання 4-7-8» для швидкого зниження тривожності.

Тема 2: Робота з негативними думками.

Форма роботи: Когнітивно-поведінковий тренінг.

Вправа: Виявлення і заміна дисфункціональних думок.

3. Соціальна підтримка та комунікація (2 заняття)

Тема: Як ефективно спілкуватися та отримувати підтримку.

Мета: Розвинути навички активного слухання та підтримки в групах.

Форма роботи: Групова робота, рольові ігри.

Вправа: «Коло підтримки» – визначення осіб, які можуть допомогти у складних ситуаціях.

5. Навички саморегуляції (2 заняття)

Тема: Техніки швидкого зняття стресу.

Мета: Навчити студентів методів релаксації та підвищення фізичного комфорту.

Форма роботи: Практичні заняття.

Методи: Прогресивна м’язова релаксація, медитація, візуалізація.

6. Заключний модуль (1 заняття)

Тема: Підсумки та подальший розвиток стресостійкості.

Форма роботи: Групова дискусія, зворотний зв'язок.

Вправа: Створення персонального «плану боротьби зі стресом».