

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

психології

_____ В. В. Шевченко

«_____» _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Керівник:

Викладач

Старченко Ася

Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студентка VI курсу групи

665 мз

Кочева Ірина Євгенівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.завідувача кафедри психології
 Володимир ШЕВЧЕНКО
“ ” 2025 року

(прізвище, ім'я, по батькові)

- ## 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Старченко А.В.		
Розділ 1	Старченко А.В.		
Розділ 2	Старченко А.В.		
Розділ 3	Старченко А.В.		
Висновки	Старченко А.В.		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження феномену стресостійкості особистості	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричний аспект дослідження стресостійкості здобувачів освіти під час воєнного стану	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Запровадження тренінгової програми формування стресостійкості здобувачів освіти під час воєнного стану	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	27.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	23.12 2025	

Студент

_____ (підпис)

Кочева І.Є.

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Старченко А.В.

_____ (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Кочева І.Є. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя здобувачів освіти.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Магістерська робота присвячена вивченню феномену стресостійкості здобувачів освіти та її ролі у формуванні психологічного благополуччя в умовах сучасних соціокультурних викликів, зокрема воєнного стану в Україні. У теоретичній частині проаналізовано підходи до розуміння понять «стрес», «стресостійкість», «життєстійкість» та «психологічне благополуччя», окреслено особистісні ресурси адаптації до несприятливих ситуацій. Окрема увага приділена механізмам подолання стресу та їхньому значенню в розвитку психологічної стабільності.

Емпірична частина включає організацію та проведення комплексного дослідження на вибірці студентів — здобувачів освітньої програми «Психологія» ЧНУ імені Петра Могили ($n = 130$). Використано стандартизовані психологічні методики для оцінки рівня стресостійкості та психологічного благополуччя. Результати показали наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та показниками емоційного комфорту, суб'єктивного благополуччя, мотивації та навчальної успішності.

У межах дослідження розроблено та апробовано тренінгову програму розвитку стресостійкості, спрямовану на формування навичок саморегуляції, розвитку ресурсних станів та підвищення адаптаційного потенціалу. Ефективність програми визначено шляхом порівняння результатів первинної та повторної діагностики. Отримані дані можуть застосовуватись у практичній діяльності психологічних служб, освітніх закладів та у подальших наукових розвідках з психології стресу.

Ключові слова: стрес; стресостійкість; психологічне благополуччя; життєстійкість; адаптація; копінг-стратегії; емоційна регуляція; студенти; здобувачі освіти; воєнний стан; тренінг стресостійкості; психологічна підтримка; ресурси особистості; психоемоційна стабільність; діагностика.

ABSTRACT

Kocheva I.E. Stress resistance as a factor of psychological well-being of students.

Qualification work for the second degree of higher education (master's degree) in specialty 053 - "Psychology". Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The master's thesis is devoted to the study of the phenomenon of stress resistance of students and its role in the formation of psychological well-being in the conditions of modern socio-cultural challenges, in particular, martial law in Ukraine. The theoretical part analyzes approaches to understanding the concepts of "stress", "stress resistance", "resilience" and "psychological well-being", outlines personal resources for adapting to adverse situations. Special attention is paid to the mechanisms of overcoming stress and their importance in the development of psychological stability.

The empirical part includes the organization and conduct of a comprehensive study on a sample of students - students of the educational program "Psychology" of Petro Mohyla National University of Chernivtsi ($n = 130$). Standardized psychological methods were used to assess the level of stress resistance and psychological well-being. The results showed a statistically significant relationship between the level of stress tolerance and indicators of emotional comfort, subjective well-being, motivation and academic success.

As part of the study, a training program for the development of stress tolerance was developed and tested, aimed at forming self-regulation skills, developing resource states and increasing adaptive potential. The effectiveness of the program was determined by comparing the results of primary and repeated diagnostics. The data obtained can be used in the practical activities of psychological services, educational institutions and in further scientific research on the psychology of stress.

Keywords: stress; stress tolerance; psychological well-being; resilience; adaptation; coping strategies; emotional regulation; students; education seekers; martial law; stress tolerance training; psychological support; personal resources; psycho-emotional stability; diagnostics.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Поняття «стрес» і «стресостійкість» у психологічній науці.....	8
1.2. Особистісні ресурси адаптації до несприятливих умов.....	16
1.3. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя здобувачів освіти.....	22
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	27
2.1. Організація, методики та вибірка дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів констатувального експерименту.....	32
2.3. Узагальнення щодо рівня стресостійкості здобувачів освіти.....	36
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. ЗАПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	41
3.1. Психологічний тренінг як інструмент розвитку стресостійкості.....	41
3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми.....	48
3.3. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя.....	58
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	71
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження визначається сучасними соціально-психологічними умовами, у яких функціонує освітній процес. Сучасні студенти та здобувачі вищої освіти постійно зіштовхуються з численними стресогенними факторами: високими академічними вимогами, необхідністю самостійного планування навчального часу, конкуренцією за місця на грантах чи стажуваннях, поєднанням навчання з роботою та соціальною активністю. Додатковими чинниками є швидкі темпи інформаційного потоку, потреба в адаптації до нових цифрових технологій та форматів навчання, зокрема онлайн-освіти, що вимагає від здобувачів високого рівня саморегуляції та концентрації. Сучасні соціальні кризи, зокрема війна в Україні, пандемія та економічна нестабільність, значно поглиблюють психоемоційне навантаження студентів, підвищують рівень тривожності, невпевненості у майбутньому та ризик психологічного вигорання.

Сучасні соціальні кризи, зокрема війна в Україні, пандемія та економічна нестабільність, значно поглиблюють психоемоційне навантаження студентів, підвищують рівень тривожності, невпевненості у майбутньому та ризик психологічного вигорання. У цих умовах стресостійкість стає ключовим ресурсом, який забезпечує здатність особистості ефективно протистояти негативним впливам стресу, зберігати психічну рівновагу та підтримувати позитивний емоційний стан. Дослідження проблем стресу і стресостійкості проводили як зарубіжні науковці — Ганс Сельє, Річард Лазарус, Сьюзан Фолкман, Джон Кабат-Зінн, — так і вітчизняні психологи, зокрема Леонова, Титаренко, Чебикін, що підтверджує широту наукового інтересу до цього феномену та важливість його вивчення у сучасних соціально-психологічних умовах.

У таких умовах здатність особистості ефективно протидіяти стресу та зберігати психологічну рівновагу стає важливим чинником не лише успішності навчальної діяльності, а й загального психічного здоров'я та благополуччя. Стресостійкість, як внутрішній ресурс адаптації, визначає здатність студента до

саморегуляції, мобілізації особистісних ресурсів у складних ситуаціях та підтримки позитивного емоційного стану. Вивчення стресостійкості у контексті психологічного благополуччя є особливо актуальним у сучасній освітній системі, де пошук ефективних механізмів підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти стає пріоритетним завданням педагогічної та психологічної практики. Результати дослідження можуть сприяти розробці рекомендацій і програм психологічної підтримки студентів, що підвищують їх здатність долати стресові ситуації та забезпечують умови для гармонійного розвитку особистості.

Психологічне благополуччя здобувачів освіти не лише впливає на їхню академічну успішність, але й визначає соціальну адаптацію, розвиток життєвих навичок та загальне фізичне і психічне здоров'я. Дослідження стресостійкості як чинника психологічного благополуччя є надзвичайно актуальним для сучасної освітньої практики, оскільки результати такого дослідження можуть стати науковою основою для розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на формування адаптивних стратегій подолання стресу та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, вивчення стресостійкості у контексті психологічного благополуччя здобувачів освіти є актуальним і соціально значущим завданням сучасної психології освіти та сприяє створенню умов для гармонійного розвитку молоді в умовах постійних викликів сучасного суспільства.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні стресостійкості як чинника психологічного благополуччя здобувачів освіти, розробці та впровадженні рекомендацій щодо підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

- здійснити аналіз поняття «стрес» і «стресостійкість» у психологічній науці;
- дослідити стресостійкість як чинник психологічного благополуччя здобувачів освіти;

- провести емпіричне дослідження стресостійкості здобувачів освіти під час воєнного стану;
- висвітлити аналіз ефективності тренінгової програми;
- надати рекомендації щодо підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя.

Об'єктом дослідження є стресостійкість як психологічне явище та ресурс психологічного благополуччя здобувачів освіти.

Предмет дослідження – вплив стресостійкості на психологічне благополуччя здобувачів освіти та ефективність її розвитку через психологічні тренінги.

Методи дослідження. Для виконання завдань дослідження та забезпечення достовірності його результатів було використано комплекс теоретичних, емпіричних і математико-статистичних методів. З теоретичних методів: аналіз наукової та спеціальної літератури з психології стресостійкості та психологічного благополуччя; узагальнення результатів попередніх досліджень, систематизація теоретичних підходів до вивчення стресостійкості; системний та порівняльний аналіз теоретичних моделей психологічного благополуччя та адаптаційних ресурсів особистості. Емпіричні методи: анкетування та опитування здобувачів освіти для визначення рівня стресостійкості та психологічного благополуччя; психодіагностичні методики, зокрема: методики оцінки стресостійкості (наприклад, Connor-Davidson Resilience Scale або адаптовані локальні тести); тестування психологічного благополуччя (Ryff's Psychological Well-Being Scales або адаптовані інструменти); спостереження поведінкових реакцій студентів у навчальному та соціальному середовищі.

Статистичні та аналітичні методи: кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та психологічним благополуччям; регресійний аналіз для оцінки впливу окремих аспектів стресостійкості на психологічне благополуччя; обробка та узагальнення результатів дослідження для формування науково-обґрунтованих висновків і практичних рекомендацій.

Методи узагальнення та інтерпретації: порівняльний аналіз отриманих даних із теоретичними положеннями; інтерпретація емпіричних результатів у контексті розвитку стресостійкості та психологічного благополуччя студентів.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 130 здобувачів освітньої програми «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що досліджено специфіку взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та показниками психологічного благополуччя студентів, вплив сучасних стресогенних чинників (академічних, соціальних, інформаційних та кризових) на психоемоційний стан здобувачів освіти. Отримані емпіричні результати дали змогу визначити найбільш вразливі аспекти психологічного функціонування студентів у стресових умовах, окреслити ключові механізми їх адаптації та сформулювати рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я в освітньому середовищі. Таким чином, робота розширює наукові уявлення про роль стресостійкості як ресурсу психологічного благополуччя в студентському віці та збагачує психологічну науку новими теоретичними й емпіричними даними.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки ефективних програм психологічної підтримки та тренінгів зі стресостійкості для здобувачів освіти. Рекомендації, сформульовані на основі дослідження, можуть бути використані психологами, педагогами та адміністрацією закладів освіти для створення умов, які сприяють психологічному благополуччю студентів, розвитку адаптивних стратегій подолання стресу та підвищенню успішності навчальної діяльності. Крім того, результати роботи можуть застосовуватися у практиці саморозвитку студентів для формування внутрішніх ресурсів, що забезпечують емоційну стійкість та ефективну саморегуляцію в умовах сучасного освітнього середовища.

Апробація результатів дослідження (тези). Результати магістерської роботи представлені на XVII Всеукраїнська конференція молодих учених «Актуальні питання сучасного соціогуманітарного знання».

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у тезах:

Кочева І.Є. Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя здобувачів освіти: тези доповіді / XVII Всеукраїнська конференція молодих учених «Актуальні питання сучасного соціогуманітарного знання», 2 грудня 2025 р., – Харків, 2025.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 84 найменування та додатків (2). Загальний обсяг роботи становить 85 сторінок, з них основного тексту – 71 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття «стрес» і «стресостійкість» у психологічній науці

Проблема стресу та формування стресостійкості займає провідне місце у сучасній психології, адже рівень напруженості життєвих ситуацій у суспільстві постійно зростає. Стрес розглядається як універсальна реакція організму на дію зовнішніх чи внутрішніх факторів, що порушують його гомеостаз, тоді як стресостійкість визначається як здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресових впливів, зберігаючи психологічну рівновагу та продуктивність діяльності. Перші уявлення про феномен стресу можна знайти ще в працях В. Вундта, У. Джеймса, Р.Маннінга та У. Кеннона. Однак засновником наукового вчення про стрес вважають канадського фізіолога Ганса Сельє. У липні 1936 року в британському журналі *Nature* було опубліковано його лист до редакції під назвою «Синдром, викликаний різними шкідливими агентами», у якому він описав універсальні реакції організму на дію різноманітних патогенних чинників.

Популярність концепції стресу та її основних положень пояснюється тим, що вона дозволяє зрозуміти багато психологічних і поведінкових явищ у повсякденному житті людини — зокрема реакції на труднощі, конфлікти, раптові події чи перевантаження. Відповідно до класичного визначення Г.Сельє, стрес — це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу, що до нього висувається. Вона виявляється у стані напруження, спрямованому на подолання труднощів і пристосування до нових умов. Учений називав цей стан *загальним адаптаційним синдромом*, адже в процесі стресу змінюється функціональний стан усього організму [32].

Активні дослідження феномену стресу розпочалися після публікацій Г. Сельє у 1950-х роках XX століття. У цей період головну увагу вчених було зосереджено на фізіологічних змінах, які виникають під впливом стресорів.

Згодом поняття розширилося — у психології з'явився термін «психологічний» або «емоційний стрес», що означає стан інтенсивного психоемоційного напруження, спричиненого переживанням конфліктних або загрозливих життєвих ситуацій, які обмежують задоволення базових потреб людини. У сучасній науковій літературі існує кілька класифікацій видів стресу: повсякденний стрес — реакція організму на дрібні неприємності повсякденного життя (наприклад, побутові труднощі, проблеми зі здоров'ям, нестача грошей тощо), емоційний стрес — наслідок надмірного напруження нервової системи, професійний стрес — психофізіологічна реакція на напружені або конфліктні ситуації у трудовій діяльності, інформаційний стрес — стан, який виникає через надмірне інформаційне навантаження та неможливість обробити чи використати отримані дані у необхідному темпі [16].

Однак, незважаючи на значний обсяг досліджень, у психологічній науці досі немає єдиного підходу до визначення змісту та структури стресостійкості. У зарубіжній літературі поняття «стресостійкість» у прямому значенні використовується рідко. Дослідники переважно розглядають поведінку індивіда в стресових умовах через призму його адаптаційного потенціалу, а відтак ключовим є підхід, що базується на аналізі адаптаційних можливостей (adaptation syndrome) та копінг-стратегій (coping). Термін coping уперше був використаний американською психологинею Л. Мерфі у 1962 р. при дослідженні подолання дітьми вікових криз. У сучасній зарубіжній психології копінг-поведінка визначається як спосіб реагування у складних ситуаціях, що включає формування стратегій подолання зовнішніх і внутрішніх проявів стресу [76].

Найвідомішою є модель coping, розроблена Р. Лазарусом і С.Фолкман. Вона описує процес оцінювання людиною стресового фактора та визначення того, чи є в неї достатні ресурси для конструктивної реакції. Модель включає: первинну оцінку — визначення того, чи сприймається ситуація як загроза; вторинну оцінку — аналіз власних можливостей і стратегій; переоцінку — перегляд значущості стресора та ресурсів упродовж ситуації. Науковці підкреслюють, що стресу уникнути неможливо, однак можна навчитися ним

керувати. Подальший розвиток цього напрямку відображений у працях Н. Ендлера та Дж. Паркера, які створили багатофакторну модель копіngu, що включає три основні типи реагування: емоційно орієнтований копінг (приспособування до мінливих умов), копінг, зорієнтований на завдання (подолання стабільних, незмінних ситуацій), копінг, орієнтований на уникнення (короткочасне приспособування до неконтрольованих обставин, яке надалі сприяє формуванню ефективніших способів подолання).

Подібний до копінг-поведінки підхід пропонує й Л. Китаєв-Смик. Аналізуючи стрес у екстремальних умовах, він виокремив низку взаємопов'язаних «субсиндромів стресу» як складових загального адаптаційного синдрому: емоційно-поведінковий – характеризує захисні реакції та протидію стресорам; вегетативний – забезпечує фізіологічну мобілізацію організму; когнітивний – відображає зміни у пізнавальних процесах; соціально-психологічний – проявляється у зміні ставлення до соціального оточення [28].

Розглянемо докладніше фізіологічні процеси, що лежать в основі реакції організму на стрес. Ключову роль у формуванні стресової відповіді відіграє гіпоталамус, який розташований у головному мозку. Під впливом стресових чинників він активується і надсилає сигнал, що запускає загальну мобілізацію організму. На всіх етапах розвитку адаптаційного синдрому провідне значення має кора наднирників, яка реагує на сигнали гіпоталамуса. Наднирники, що є ендокринними залозами, розташованими над нирками, починають інтенсивно продукувати гормони стресу — передусім глюкокортикоїди, головним з яких є кортизол. Одночасно гіпоталамус стимулює симпатичну нервову систему, яка спричиняє викид адреналіну та норадреналіну. Ці гормони підвищують частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, розширюють бронхи, забезпечуючи організм енергією для реакції «бий або тікай». Після завершення дії стресора активується парасимпатична нервова система, що відповідає за відновлення ресурсів організму, зниження напруження та повернення до стану рівноваги. Вона функціонує переважно під час сну, відпочинку та приймання їжі, допомагаючи відновити енергетичні запаси й підтримувати гомеостаз.

Такі фізіологічні механізми дають змогу організму ефективно реагувати на стресові обставини, пристосовуватись до них і відновлюватись після впливу. Однак надмірна інтенсивність або тривалість стресу може порушити баланс цих систем і спричинити негативні наслідки для здоров'я.

Емоційні прояви стресу також мають значний вплив на психічний стан людини. Під його дією емоційний фон часто стає похмурим, з'являється песимізм і втрата віри у власні сили. Людина схильна бачити навколо більше негативу, знижується оптимізм і мотивація до дій. Часто зростає тривожність, відчуття напруження та внутрішнього неспокою. За тривалого впливу стрес може призвести до депресивних станів, особливо коли немає належної підтримки чи можливості зняти напруження. У таких випадках можливі емоційні спалахи — гнів, дратівливість, агресивність або афективні вибухи. З часом стресові переживання здатні впливати на особистісні риси, роблячи людину більш замкненою, самокритичною, зі зниженою самооцінкою. Індивідуальні особливості психіки визначають, як саме людина реагуватиме на стрес. Якщо стресові фактори повторюються або тривають довго, це може призвести до серйозних емоційних і психічних розладів, які потребують уваги, допомоги й психологічної підтримки.

За інтенсивністю та впливом на людину розрізняють два основні типи стресу: еустрес — адаптивний або «позитивний» стрес, який сприяє активізації внутрішніх ресурсів і підтриманню життєдіяльності, дистрес — патологічний, руйнівний стрес, що призводить до виснаження, психосоматичних порушень і погіршення здоров'я.

До найпоширеніших причин стресу належать втрата близьких, хвороби, конфлікти в міжособистісних стосунках, неприємне спілкування, фінансові труднощі, безробіття, дефіцит часу або відпочинку, а також публічні виступи й ситуації конкуренції. У психології виділяють об'єктивний та суб'єктивний стрес. Перший проявляється у вигляді реальних фізіологічних чи психічних розладів, другий — у формі зниження емоційного тону, пригніченості чи тривоги. Психіка й тіло розглядаються як єдина енергоінформаційна система: фізичні

зміни відображаються на психічному стані людини, а психоемоційні порушення, своєю чергою, можуть спричиняти соматичні прояви. Тривалий або хронічний стрес веде до виснаження нервової системи, емоційного вигорання та розвитку психосоматичних захворювань. Узагальнюючи, стрес можна визначити як стан підвищеного напруження організму, що мобілізує внутрішні ресурси для подолання труднощів, але за надмірної тривалості переходить у стадію виснаження. Саме тому важливо володіти навичками саморегуляції, вміти відновлювати фізичну й психоемоційну рівновагу [54].

Варто зазначити, що не існує універсального переліку подій, які однаково викликають стрес у всіх людей. Реакція на певну ситуацію залежить від індивідуально-психологічних і фізіологічних особливостей, серед яких важливе місце посідає тип темпераменту. Темперамент визначає глибину та інтенсивність емоцій, рівень збудливості, швидкість реакцій і ступінь енергійності поведінки, що, своєю чергою, впливає на потенційну стресостійкість особистості.

Зокрема, холерики зазвичай проявляють високу стійкість до стресових ситуацій, легко приймають рішення в екстремальних умовах і добре реалізують себе у професіях, пов'язаних із взаємодією з людьми — наприклад, у правоохоронній діяльності чи керівництві. Водночас одноманітна, рутинна робота швидко викликає у них втому й втрату мотивації. Стресостійкість розглядається як поєднання особистісних якостей, які дозволяють людині ефективно діяти в умовах стресу без руйнівних наслідків для себе чи оточення. Цю властивість можна і потрібно розвивати протягом життя.

Згідно з теорією стресостійкості, виділяють чотири групи людей:

- стресонестійкі — ригідні, не здатні гнучко адаптуватися до змін, схильні сприймати будь-яку невизначеність як загрозу;
- стресотреновані — поступово адаптуються до змін, однак можуть проявляти дратівливість або пригніченість у разі різких трансформацій;
- стресогаальмові — характеризуються стійкістю до раптових змін, але важко переносять тривалі або повторювані стресові ситуації;

– нестресостійкі — не здатні ефективно протистояти стресу, що часто призводить до психосоматичних розладів [28].

Стресостійкість особистості означає здатність зберігати внутрішню рівновагу й ефективно функціонувати у складних, кризових чи нестабільних обставинах. У її структурі важливу роль відіграють світоглядні й настановні чинники — позитивне ставлення до життя, оптимізм, упевненість у власних силах, готовність діяти конструктивно в складних умовах. Позитивне світовідчуття та життєрадісність вважаються невід’ємними показниками психічного й соціального здоров’я особистості.

Рівень індивідуальної стресостійкості визначається комплексом чинників — спадковістю, життєвим досвідом, самооцінкою, типом темпераменту, рівнем соціальної адаптації, мотивацією досягнення та суб’єктивним ставленням до подій, які відбуваються у житті людини.

У психологічній науці існує низка підходів, які дозволяють комплексно дослідити феномен стресу та його вплив на людину.

1. Біологічний підхід розглядає стрес як реакцію організму, що супроводжується фізіологічними змінами. У межах цього підходу аналізуються коливання рівня гормонів, активність нейромедіаторів, особливості роботи центральної та вегетативної нервової системи, тобто ті процеси, що забезпечують фізичну відповідь на стресові стимули.

2. Психологічний підхід фокусується на внутрішніх психічних механізмах реагування на стрес. До уваги беруться емоційні переживання, оцінка стресової ситуації, способи подолання труднощів, а також характер ставлення до стресорів. У межах цього підходу вивчаються когнітивні та емоційні процеси, що визначають індивідуальні стратегії адаптації.

3. Соціальний підхід аналізує стрес у контексті взаємодії людини з навколишнім соціальним середовищем. Дослідники звертають увагу на роль соціальної підтримки, вплив міжособистісних стосунків, значення соціальних норм і суспільних очікувань у формуванні стресових реакцій і адаптаційних можливостей особистості.

4. Психосоматичний підхід підкреслює нерозривний зв'язок між психологічним станом людини та її фізичним здоров'ям. У межах цього напряму аналізуються наслідки тривалого стресу, що можуть виявлятися у функціональних порушеннях роботи серцево-судинної, травної, імунної та інших систем організму.

У сучасній літературі також виділяють дві ключові форми стресу — гострий та хронічний, кожна з яких має свої особливості перебігу та впливу на людину. Гострий стрес виникає як реакція на конкретну подію або короточасну складну ситуацію. Такий стрес має оперативний характер і може навіть позитивно впливати на організм, підсилюючи концентрацію уваги, активність та працездатність. Проте гострий стрес часто супроводжується фізичними проявами — прискореним серцебиттям, задишкою, головним болем чи підвищеним потовиділенням. Незважаючи на інтенсивність реакції, організм зазвичай досить швидко повертається до рівноваги. Хронічний стрес є довготривалим станом, що не прив'язаний до однієї конкретної події. Він може варіюватися за інтенсивністю, але зберігається постійно, впливаючи на фізичне та психічне здоров'я людини. Причинами хронічного стресу можуть бути тривалі конфлікти, токсичні стосунки, постійні труднощі на роботі або навчанні, емоційне виснаження та інші фактори, що підтримують напруження протягом тривалого часу.

Сучасна психологічна наука виокремлює кілька видів стресу: повсякденний стрес — реакція на дрібні, але постійні труднощі повсякденного життя (незручності, побутові проблеми, незначні конфлікти); емоційний стрес — результат надмірного збудження нервової системи; професійний стрес — сукупність психічних і фізіологічних реакцій на напружені ситуації у трудовій діяльності; інформаційний стрес — наслідок перевантаження інформацією, коли людина не встигає її опрацювати та прийняти відповідні рішення.

Залежно від наслідків для організму, розрізняють два типи стресу:

1. Еустрес — позитивна форма стресу, що сприяє активізації ресурсів і підтриманню життєвої діяльності;

2. Дистрес — патологічна форма стресу, яка призводить до виснаження та розвитку психосоматичних порушень [4].

До поширених причин стресу належать: втрата близьких, погіршення здоров'я, міжособистісні конфлікти, неприємне спілкування, фінансові проблеми, безробіття, дефіцит часу, відсутність відпочинку, публічні виступи чи ситуації змагання (Леонова, 2007) [7]. У наукових дослідженнях розрізняють об'єктивний і суб'єктивний стрес. Об'єктивний відображає наявність фізіологічних або психічних розладів, а суб'єктивний пов'язаний зі зниженням емоційного фону, пригніченістю чи тривожністю. Вважається, що психіка і тіло становлять єдину енергоінформаційну систему: зміни в одній сфері неминуче відбиваються на іншій. Тривалий або хронічний стрес може призводити до виснаження нервової системи, емоційного вигорання та психосоматичних розладів (Чебикін, 2018).

Таким чином, стрес — це стан інтенсивного напруження організму, який мобілізує його ресурси для подолання труднощів. Водночас, коли стресова ситуація стає хронічною, настає стадія виснаження, що веде до порушень емоційного та фізичного здоров'я. Саме тому важливо опановувати ефективні методи саморегуляції та психоемоційного відновлення. Варто підкреслити, що не існує універсального переліку стресових ситуацій, які викликають однакові реакції у всіх людей. Реакція на стрес залежить від індивідуально-психологічних і фізіологічних особливостей, насамперед від типу темпераменту (Айзенк, 1987) [7]. Темперамент визначає інтенсивність емоцій, енергійність, швидкість реакцій, рівень емоційної вразливості та загальну стійкість психічного життя.

Отже, стресостійкість особистості визначається як здатність ефективно функціонувати у нестабільних або кризових ситуаціях, зберігаючи внутрішню рівновагу. Її структура включає світоглядні й мотиваційні чинники — позитивне ставлення до життя, упевненість у собі, життєрадісність, конструктивність мислення та віру в успішне подолання труднощів. Ці риси є важливими показниками психічного здоров'я та соціальної зрілості. Індивідуальна стресостійкість залежить від комплексу чинників: спадковості, життєвого

досвіду, самооцінки, темпераменту, рівня соціальної адаптації, мотивації досягнення та суб'єктивного ставлення до подій, що відбуваються у житті людини (Леонова, 2007; Титаренко, 2019) [7].

Таким чином, у психологічній науці поняття «стрес» і «стресостійкість» є взаємопов'язаними, але не тотожними. Якщо стрес виступає універсальним механізмом реагування на виклики середовища, то стресостійкість — це характеристика, що відображає рівень адаптаційних можливостей особистості. Вона зумовлюється як вродженими властивостями нервової системи, так і соціальним досвідом, установками, цінностями та умінням управляти власними емоціями. Таким чином, розуміння цих понять має фундаментальне значення для розроблення психологічних програм профілактики деструктивних станів, розвитку емоційної регуляції, підтримки ментального здоров'я та забезпечення ефективної діяльності людини в умовах сучасного світу.

1.2 Особистісні ресурси адаптації до несприятливих умов

Адаптація до несприятливих умов є одним із найважливіших викликів для кожної людини, адже життя постійно ставить перед нами нові труднощі, кризові ситуації та стресові події. Те, як саме ми долаємо ці обставини, визначається наявністю особистісних ресурсів — внутрішніх психологічних і соціальних якостей, що дозволяють зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних обставинах [47, с. 64]. Процес адаптації є багатовимірним і включає як фізіологічні, так і психологічні компоненти. Визначальну роль у ньому відіграють такі внутрішні ресурси, як стресостійкість, емоційний інтелект, когнітивні здібності та соціальна підтримка [48, с. 580].

Поняття «особистісні ресурси» охоплює сукупність внутрішніх характеристик людини, які забезпечують її здатність адекватно реагувати на зовнішні та внутрішні стресори. До них відносять психічні властивості, емоційно-вольові якості, мотиваційні установки, когнітивні здібності, систему цінностей та переконань, а також навички регуляції поведінки й емоційних

станів. У науковій літературі особистісні ресурси розглядаються в контексті різних психологічних парадигм. Так, у когнітивно-поведінковій традиції ресурси розуміють як навички подолання стресу та саморегуляції; у гуманістичній – як внутрішній потенціал до саморозвитку та самоактуалізації; у позитивній психології – як характеристики, що сприяють стійкості та процвітанню особистості. Незважаючи на різні підходи, дослідники єдині в тому, що ресурси визначають здатність індивіда підтримувати психологічну рівновагу у несприятливих умовах.

Життестійкість як ресурсна властивість особистості забезпечує не лише здатність швидко адаптуватися та ефективно взаємодіяти з оточенням, а й уміння знаходити оптимальні й результативні шляхи самореалізації, саморозвитку та навіть відновлення в умовах значних труднощів (зокрема й у контексті посттравматичного зростання). Наукові дослідження, зокрема роботи Мадді підтверджують можливість перетворення складних життєвих обставин на умови для особистісного росту. Паралельно поняття життестійкості пов'язують із загальним станом благополуччя, під яким розуміють задоволення базових фізіологічних, матеріальних, соціальних, духовних, культурних, ментальних та емоційних потреб. Гармонійне поєднання цих складників забезпечує три ключові компоненти благополуччя — безпеку, участь і розвиток. Це означає, що як діти, так і дорослі, незважаючи на пережиті травматичні події, здатні зберігати відчуття щастя та внутрішньої рівноваги.

Особливо важливо, що поняття «резилієнс» і «життестійкість» розглядаються в межах теорії сильних сторін (strength perspective; hardiness). У межах цього підходу вони трактуються як сукупність навичок, умінь, знань і життєвого досвіду, які формуються в процесі подолання труднощів і взаємодії з викликами. Це означає, що здатність зберігати благополуччя під час або після кризової ситуації ґрунтується на тих особистісних ресурсах, які вже розвинені у людини чи громади, або ж активно формуються в процесі опанування складних обставин. У результаті пережитих випробувань, на основі життестійкості та резилієнтності, вибудовується самоефективність (self-efficacy) — віра у власні

можливості, упевненість у собі та здатність успішно діяти навіть у несприятливих умовах. Саме це і стає підґрунтям посттравматичного зростання особистості. Таким чином, життестійкість як особистісна характеристика виконує функцію своєрідного буфера або стабілізатора, що слугує фундаментом для самореалізації та особистісного зростання. Її можна порівняти з «рятівним колом», яке не лише допомагає утриматися на поверхні під час життєвих штормів, а й дозволяє дістатися «твердої землі» — середовища, де людина може реалізувати свої зміцнені здібності й таланти.

У вітчизняній психологічній літературі термін *«резилієнс»* здебільшого перекладають як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, стійкість до травматичних впливів або емоційну витривалість. Усі ці поняття вживаються для позначення внутрішніх ресурсів, що дають змогу людині долати стресові та травмувальні події, справлятися з наслідками психологічної травми, втрати чи інших кризових ситуацій. Як видно, навколо поняття «життестійкість» існує значна кількість термінологічних відповідників. У сучасній науці сформувалися кілька підходів до визначення цього феномену:

1. Резилієнс як особистісна риса (*ego-resiliency*). У цьому випадку йдеться про індивідуальну характеристику, що допомагає людині протистояти життєвим труднощам і знижує ризик формування психічних розладів унаслідок травматичних подій. До цієї риси зараховують гнучкість, здатність швидко пристосовуватися, винахідливість, силу характеру та уміння діяти в різноманітних умовах.

2. Резилієнс як динамічний процес (*resilience*). У цьому розумінні він постає як безперервний активний механізм позитивної адаптації в умовах стресу та труднощів. Такий процес передбачає поступове формування нових ресурсів, умінь і стратегій відновлення, причому його перебіг може бути нерівномірним, залежно від появи нових ризиків чи вразливостей. Питання про те, чи вважати резилієнс рисою чи процесом, залишається дискусійним. Проте існує загальне розуміння, що йдеться про здатність індивідів, родин або соціальних груп ефективно діяти, адаптуватися й долати труднощі попри психологічні, соціальні,

культурні чи фізичні виклики. Водночас резилієнс формується та проявляється протягом усього життєвого шляху людини, а його високий або достатній рівень є однією з ключових передумов благополуччя як у дитинстві, так і в дорослому житті.

На думку Мадді, вплив стресогенних чинників значною мірою визначається системою переконань людини та її суб'єктивним вибором способів подолання стресу. Він виокремлює кілька механізмів: фізіологічний, що позитивно впливає на імунну систему; когнітивний, який допомагає сприймати складні обставини як менш загрозливі; мотиваційний, спрямований на формування конструктивної реакції на труднощі; соціально-психологічний, пов'язаний із пошуком підтримки у соціальному середовищі; а також поведінковий, що включає самодопомогу та розвиток власних умінь і ресурсів [4]. Спираючись на стратегічну концепцію В.Моляка [5], яка ґрунтується на уявленні про творчий та індивідуальний характер мислення і дій людини, а також про використання власного потенціалу в різних життєвих ситуаціях, нами визначено стратегії життєстійкості особистості. Стратегія життєстійкості розуміється як усвідомлений, персонально обраний спосіб формування життєвих планів, рішень та вчинків, спрямованих на досягнення добробуту й щастя. На нашу думку, такі стратегії проявляються у когнітивній, особистісній, емоційній, соціальній та фізіологічній сферах функціонування людини. Саме в цьому полягає ідея особистісного зростання, що реалізується через розвиток життєстійкості та резилієнтності.

З цих досліджень стає зрозумілим, що одним із провідних чинників адаптаційних можливостей людини виступає стресостійкість — здатність зберігати емоційну стабільність і фізіологічну рівновагу під впливом стресових факторів. Особи з високим рівнем стресостійкості легше пристосовуються до змін і сприймають стрес не як загрозу, а як стимул до розвитку. Це дозволяє їм знаходити креативні рішення, швидше відновлюватися після складних подій та підтримувати внутрішню гармонію навіть у ситуаціях невизначеності [35, с. 87].

Не менш важливим особистісним ресурсом є емоційний інтелект — здатність усвідомлювати, розуміти й регулювати власні емоції, а також емоційні стани інших людей. Особи з розвинутим емоційним інтелектом легше підтримують психологічний баланс, ефективніше вибудовують міжособистісні відносини та контролюють прояви негативних емоцій. Завдяки цьому вони зберігають конструктивний підхід до вирішення життєвих проблем, не піддаючись паніці або безсиллю [2, с. 87].

Так, у складних професійних або особистісних обставинах людина з високим рівнем емоційного інтелекту здатна зберігати спокій, уникати конфліктів і знаходити підтримку в соціальному оточенні. Для неї стрес є тимчасовим випробуванням, що може бути подолане завдяки раціональному мисленню та взаємодії з іншими. Когнітивні здібності — критичне мислення, гнучкість та уміння аналізувати ситуацію — також сприяють ефективній адаптації. Люди, які володіють такими якостями, краще орієнтуються в умовах змін, приймають обґрунтовані рішення й успішно долають стресові ситуації. Їхня здатність до когнітивного переосмислення дозволяє знижувати рівень тривоги, бачити у складнощах потенційні можливості та знаходити внутрішні ресурси для подальшого розвитку [41, с. 87].

Важливим чинником адаптаційного процесу виступають соціальні зв'язки. Підтримка з боку родини, друзів і колег надає людині відчуття причетності, емоційного тепла та безпеки [44, с. 257]. Особи з розвинутим соціальним колом легше долають стрес, адже не відчують себе ізольованими. Наукові дослідження доводять, що соціальна підтримка зменшує ризики депресивних і тривожних станів, а також сприяє обміну досвідом та ефективним стратегіям поведінки [35].

Не менш значущими є самоусвідомлення і самоорганізація. Люди, які добре розуміють власні емоції, сильні та слабкі сторони, здатні краще контролювати поведінку і цілеспрямовано використовувати власні ресурси. Самоорганізована особистість планує свої дії, ставить досяжні цілі та контролює

їх виконання, що дозволяє зберігати відчуття стабільності навіть у кризових умовах [37, с. 17].

Психологи розрізняють звичайні життєві ситуації та складні, або кризові. За Н. Парфьоновою, нормальна ситуація характеризується рівновагою між завданнями, умовами та засобами їх реалізації, стабільністю внутрішньої регуляції та успішністю діяльності [28, с. 44]. Натомість складні ситуації відзначаються підвищеними вимогами до особистості, наявністю проблемності, невизначеності та високими ресурсними витратами [40, с. 89; 2, с. 65]. К. Муздибаєв вказує, що такі ситуації розрізняються за рівнем інтенсивності, масштабом втрат, ступенем загрози, тривалістю та можливістю контролю [38, с. 30]. На думку А. Анцупова, критерії важких ситуацій поділяються на зовнішні та внутрішні. Зовнішні стосуються змін у соціальній поведінці, порушення звичних алгоритмів діяльності та невизначеності майбутнього [3, с. 220]. Внутрішні критерії, за Г. Мартьяною, визначаються суб'єктивним сприйняттям ситуації як такої, що блокує діяльність і порушує життєвий баланс [66, с. 32].

Внаслідок дії складних життєвих обставин у людини можуть формуватися неадаптивні стратегії поведінки — уникання, страх перед прийняттям рішень, негативне ставлення до труднощів. Такі ситуації, як конфлікти з близькими, невдачі у навчанні або роботі, викликають емоційне напруження, знижуючи якість життя та психологічне благополуччя. Водночас подолання подібних труднощів сприяє розвитку стресостійкості, навичок аналізу ситуацій і формуванню ефективних стратегій поведінки. Для молоді це особливо важливо, адже допомагає запобігати емоційному виснаженню, депресивним станам і підвищує загальний рівень життєвої адаптації [48, с. 581].

Таким чином, особистісні ресурси є базою ефективної адаптації до несприятливих умов. Розвинені стресостійкість, емоційний інтелект, когнітивні здібності, соціальна підтримка, самоусвідомлення і самоорганізація формують психологічний фундамент, який дозволяє людині зберігати внутрішню гармонію, успішно долати труднощі й досягати життєвих цілей навіть у найскладніших обставинах. Розвиток цих якостей упродовж життя є

передумовою не лише особистісного благополуччя, але й ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

1.3 Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя здобувачів освіти

Сучасні трансформаційні процеси в освіті, зростання навчальних та соціальних вимог, а також нестабільність зовнішнього середовища актуалізують проблему забезпечення психологічного благополуччя здобувачів освіти. У цих умовах особливого значення набуває стресостійкість як комплексна особистісна характеристика, що визначає здатність індивіда ефективно долати труднощі, адаптуватися до мінливих обставин та зберігати внутрішню рівновагу.

Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що охоплює емоційний комфорт, здатність до саморегуляції, позитивне самосприйняття, адекватність соціальної взаємодії та відчуття особистісної реалізованості. Дослідження Р. Раяна, Е. Дісі, К. Ріфф та інших науковців засвідчують, що благополуччя залежить не лише від зовнішніх умов, а й від внутрішніх ресурсів, серед яких стресостійкість посідає ключове місце.

Сучасні підходи до дослідження феномену психологічного благополуччя умовно поділяють на кілька груп. Перша група об'єднує дві основні течії: гедоністичну та евдемоністичну. Гедоністичний підхід розглядає психологічне благополуччя як результат задоволеності життям і базується на балансі позитивних та негативних емоцій. Згідно з цим підходом, підвищення рівня психологічного благополуччя досягається через зменшення негативних переживань та збільшення позитивних емоцій. Наприклад, Н. Бредберн та Е. Дінер трактують психологічне благополуччя через поняття задоволеності життям та суб'єктивного відчуття щастя, підкреслюючи, що його розвиток можливий завдяки зменшенню негативних емоцій і збільшенню позитивних [54].

Евдемоністичний підхід визначає психологічне благополуччя як процес особистісного зростання, що є його ключовим аспектом. Ці ідеї представлені в

роботах AS Waterman. Згідно з євдемоністичною перспективою, психологічне благополуччя проявляється через реалізацію справжнього «Я», здатність долати життєві виклики, самоактуалізацію та особистісний розвиток. Воно пов'язане з відчуттям повноти життя та самореалізацією. Складні ситуації та труднощі сприяють розвитку життєвої творчості, стимулюють глибоке осмислення та переоцінку цінностей, підкреслюючи, що сенс життя та психологічне благополуччя здобуваються через подолання життєвих викликів [60].

Дослідження західних учених також показали тісний взаємозв'язок між психологічним благополуччям і стресостійкістю. Н. R. Winefield, Т. К. Gill, А. W. Taylor та R. M. Pilkington встановили, що високий рівень психологічного благополуччя асоціюється з низьким рівнем дистресу, а низький рівень благополуччя – з його високим рівнем. Це підтверджує, що люди з високим психологічним благополуччям зазвичай демонструють більшу стресостійкість і здатні ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, тоді як особи з низьким рівнем благополуччя схильні до сильнішого дистресу [59]. В сучасних умовах України економічні, політичні та воєнні виклики можуть суттєво впливати на психологічне благополуччя громадян, викликаючи стрес та тривогу, що знижує задоволеність життям і загальний рівень щастя. Формування стресостійкості дозволяє ефективніше справлятися з такими викликами: стресостійка особистість здатна адаптуватися до змін, відчуває впевненість у власних силах і підтримує високий рівень психологічного благополуччя навіть у складних умовах. Проблематика розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти активно досліджувалась зарубіжними вченими. Так, L. Farkhutdinova (2020) аналізувала фізіологічні та психологічні аспекти стресостійкості студентів [12, с. 972].

Результати дослідження показали, що ключовими для оцінки стресостійкості є показники функціонального стану організму, зокрема вегетативні порушення та початковий вегетативний тонус. Серед психофізіологічних і нейропсихологічних корелятів стресостійкості найважливішим виявився параметр міжпівкульної асиметрії. Також було зафіксовано значне зростання рівня тривожності в осіб із низькою

стресостійкістю [12, с. 974]. Farkhutdinova дійшла висновку, що дисфункція функціонального стану, що лежить в основі стресостійкості, потребує корекції, яка має включати: фізичний вплив на мікроциркуляцію (фізичні та дихальні вправи, техніки релаксації), психологічний вплив (зниження тривожності, аналіз мотивації, поведінкова терапія), а також нейропсихологічну корекцію шляхом вправ для оптимізації сенсомоторних взаємодій та міжполушарних зв'язків [12, с. 975]. V. Ragozinskaya (2021) досліджувала динаміку стресостійкості студентів-дефектологів до та під час пандемії COVID-19 [6]. Було виявлено, що зниження рівня стресостійкості відбувалося лише у студентів із схильністю до самозвинувачення, збудливим типом нервової системи та орієнтацією виключно на позитивні подразники. У решти студентів зміни стресостійкості були мінімальними [14].

R. Khairullin, O. Kalimullina, O. Salnicova, E. Bachenina та S. Ilin (2021) вивчали роль фізичної культури у розвитку стресостійкості студентів інженерних спеціальностей [13]. Аналогічне дослідження проводили H. Bland, B. Melton, P. Welle та L. Bigham, які вивчали вплив фізичної активності, навичок здорового способу життя, копінг-стратегій та емоційної підтримки на стресостійкість студентів коледжів [10; 11; 16]. Усі ці дослідники підкреслюють, що фізична активність є ефективним засобом підвищення стресостійкості осіб юнацького віку і має відповідати віковим особливостям студентів, тому її доцільно включати до моделей розвитку стресостійкості як базовий компонент.

Тип реакції на стресогенну ситуацію, насамперед, визначається індивідуально-психологічними особливостями, такими як рівень тривожності, самооцінка, локус контролю, мотиваційна спрямованість та емоційні характеристики. М. Хуторна відзначає, що рівень самооцінки є важливим психологічним чинником стійкості студента до стресу. Занижена самооцінка негативно впливає на когнітивне оцінювання стресогенної ситуації, знижує самоповагу та ускладнює застосування антистресових стратегій. Самооцінка тісно пов'язана з локусом контролю: інтернали демонструють вищу впевненість у собі, спокій, доброзичливість, тоді як екстернали мають підвищену

тривожність, стурбованість, низьку толерантність до інших, підвищену агресивність та конформність, а також меншу соціальну активність [8, с. 198].

Розробка оптимальної моделі розвитку стресостійкості студентів у умовах воєнного стану передбачає вирішення низки пріоритетних завдань: формування асертивної поведінки, мотивації до успіху та толерантності до невизначеності; розвиток навичок релаксації та подолання тривоги й стресу; розвиток умінь отримання соціальної підтримки; оптимізацію самооцінки та формування позитивної «Я-концепції» [9, с. 5]. Крім того, при створенні моделі розвитку стресостійкості слід враховувати її структуру. За В. Сінішиною, вона включає мотиваційний, когнітивний, конотативний, рефлексивно-ціннісний, регуляторно-вольовий та операційний компоненти [5, с. 8].

Розвиток і підтримка стресостійкості є важливим завданням у сучасних умовах і може включати психологічну підтримку, освоєння адаптаційних стратегій, вправи на релаксацію, медитацію, фізичну активність та інші методи управління стресом. Наукові дані підтверджують, що стресостійкі люди мають вищий рівень психологічного благополуччя, оскільки вони ефективніше долають життєві труднощі та зберігають стійкий психологічний стан. Українські та західні дослідники також підкреслюють, що здатність адаптуватися до стресових ситуацій, контролювати емоції та долати виклики є важливими складовими психологічного благополуччя. Підтримка та розвиток стресостійкості може бути ключовим елементом у збереженні та підвищенні психологічного стану людини.

Висновки до 1 розділу

Аналіз наукових джерел засвідчує, що поняття «стрес» та «стресостійкість» у психологічній науці розглядаються як взаємопов'язані категорії. Стресостійкість визначається як здатність особистості зберігати ефективність діяльності, психологічну рівновагу та фізіологічну стабільність у стресогенних ситуаціях. Встановлено, що особистісні ресурси адаптації, такі як мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики, а також

соціальна підтримка, відіграють ключову роль у забезпеченні ефективної протидії несприятливим умовам та подоланні стресу.

Психологічні детермінанти стресостійкості, серед яких рівень тривожності, локус контролю, самооцінка та мотиви діяльності, є важливими чинниками формування психологічного благополуччя здобувачів освіти. Стресостійкість сприяє розвитку адаптивних стратегій, ефективній саморегуляції та підтриманню психоемоційного здоров'я студентів. Комплексний аналіз теоретичних джерел свідчить, що формування стресостійкості потребує інтегрованого підходу, який включає розвиток фізичних, психологічних і соціальних ресурсів особистості та передбачає застосування різноманітних методик релаксації, психокорекції та соціальної підтримки.

Узагальнено, феномен стресостійкості виступає ключовим психофізіологічним ресурсом особистості, який визначає її адаптивність, здатність до саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя в умовах постійних життєвих і соціальних викликів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація, методики та вибірка дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення рівня стресостійкості здобувачів освіти та визначення впливу воєнного стану на їх психологічне благополуччя. Дослідження здійснювалося у період активних військових дій на території України, що забезпечило реалістичну оцінку психологічних реакцій студентської молоді на стресогенні фактори сучасності.

У межах магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження, що поєднувало кількісні та якісні методи збору даних. У дослідженні взяли участь 130 здобувачів освітньої програми «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Метою дослідження було вивчення теоретичних та емпіричних аспектів впливу позитивних емоцій на прояви стресостійкості поведінки студентів під час навчання в магістратурі в умовах воєнного стану.

Для збору даних застосовувалися наступні діагностичні інструменти:

1. Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій), розроблений В. Доскіном, Н. Лаврентьевою, В. Шараєм та М. Мірошниковим [15];
2. Тест-анкета «Емоційна спрямованість» Б. Додонова [37];
3. Коротка шкала резильєнтності (BRS, Б. Смітт) [25].

Першим інструментом був опитувальник САН (Самопочуття, Активність, Настрій), призначений для оцінки поточного психофізіологічного стану особи. Даний опитувальник широко застосовується у психологічних та медичних дослідженнях для оперативної оцінки стану людини.

Опитувальник складається з 30 тверджень, поділених на три основні шкали:

1. Самопочуття (С): оцінює загальний фізичний та психологічний комфорт або дискомфорт.

2. Активність (А): визначає рівень енергійності та готовності до дії.

3. Настрій (Н): характеризує емоційний стан респондента.

Формат проведення: учасники оцінювали кожне твердження за семибальною шкалою (від 1 – «дуже погано» до 7 – «дуже добре») [28, с. 17]. Обробка результатів: результати кожної шкали обчислювалися як сума балів за відповідні 10 тверджень. Це дозволяло скласти загальну картину стану респондента за трьома параметрами.

Інтерпретація:

- Самопочуття: високі бали свідчать про хороший фізичний та емоційний стан, низькі – про дискомфорт;
- Активність: високі бали вказують на енергійність та готовність до дії, низькі – на апатію або втому;
- Настрій: високі бали свідчать про позитивний емоційний стан, низькі – про пригнічений настрій.

Застосування: САН використовується у клінічній психології для моніторингу стану пацієнтів, в організаційній психології для оцінки рівня стресу та задоволення роботою, у спортивній психології для визначення готовності спортсменів до змагань, а також у наукових дослідженнях для вивчення впливу різних чинників на психофізіологічний стан людини.

Переваги: швидкість і простота проведення, відсутність потреби у спеціальному обладнанні, оперативне оцінювання поточного стану [28, с. 17].

Результати експрес-оцінки САН наведені на рис. 2.2.

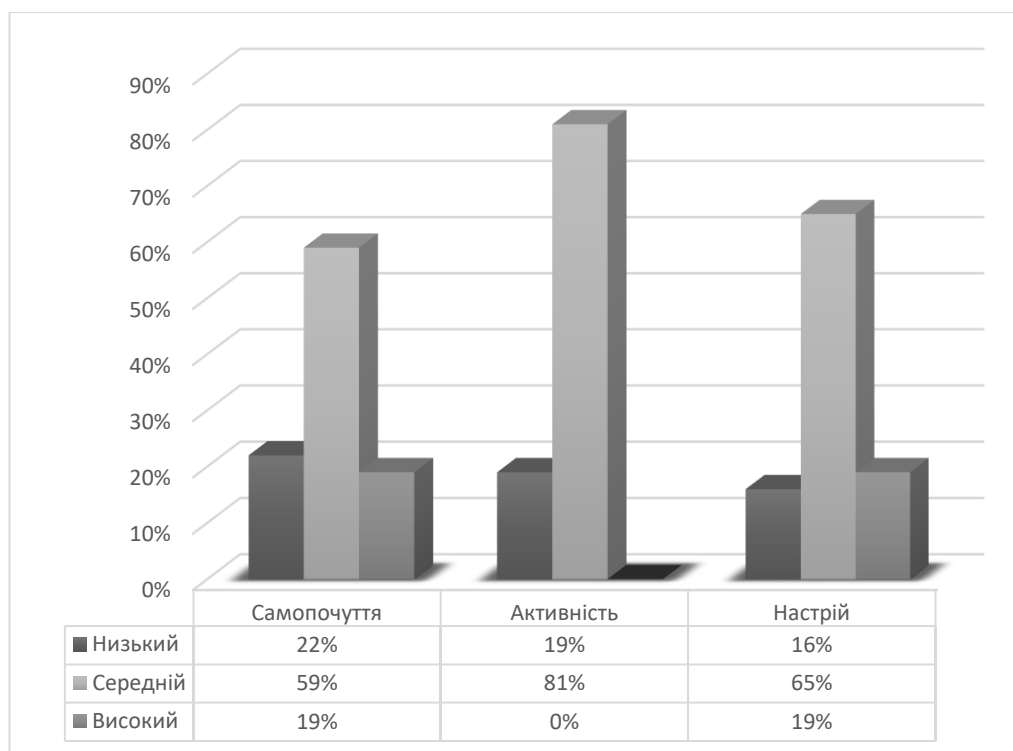


Рис. 2.2. Результати експрес-оцінки самопочуття, активності та настрою (опитувальник САН) здобувачів освітньої програми «Психологія» ЧНУ імені Петра Могили

Аналіз гістограми показав, що у більшості студентів спостерігається середній рівень самопочуття, активності та настрою. Зокрема, середній рівень самопочуття відзначено у 77 осіб (59%), низький – у 28 осіб (22%), високий – у 25 осіб (19%). За шкалою «активність» середній рівень зафіксовано у 105 осіб (81%), низький – у 25 осіб (19%), високий рівень не виявлено. За шкалою «настрій» переважає середній рівень (85 осіб, 65%), низький рівень – 20 осіб (16%), високий – 25 осіб (19%). Для вивчення емоційної спрямованості студентів застосовувалася методика Б. Додонова. Вона дозволяє визначити провідні емоційні мотиви та потреби, що впливають на поведінку людини, і є корисною для психологічного консультування, організаційної психології, психотерапії та наукових досліджень [45, с. 56].

Параметри методики:

1. Емоційна чутливість – інтенсивність сприйняття емоцій;

2. Емоційна експресивність – здатність виражати емоції вербально та невербально;
3. Емоційна стійкість – здатність контролювати та регулювати емоції;
4. Емоційна спрямованість – домінуючі емоції;
5. Потреба в емоційних переживаннях – ступінь потреби в емоційно насичених подіях [54, с. 87].

Процедура: респонденти оцінювали твердження за бальною шкалою, після чого підраховувалися бали за кожним параметром, що дозволяло психологу інтерпретувати тип емоційної спрямованості [45, с. 57].

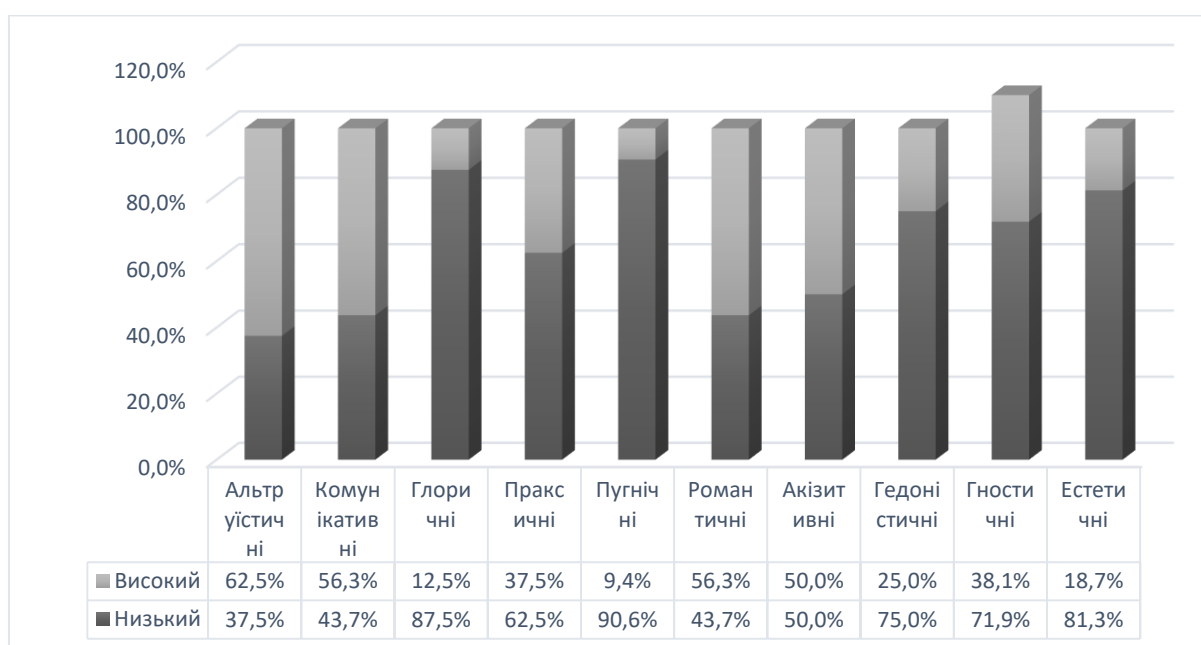


Рис. 2.3. Розподіл студентів за типом емоційного спрямування

Аналіз результатів показав:

- Альтруїстична спрямованість – високий рівень у 62,5% респондентів;
- Комунікативна – високий рівень у 56,3%;
- Глористична – високий рівень у 12,5%;
- Практична – високий рівень у 37,5%;
- Пугнічна – високий рівень у 9,4%;

- Романтична – високий рівень у 56,3%;
- Гностична – високий рівень у 38,1%;
- Естетична – високий рівень у 18,7%;
- Гедоністична – високий рівень у 25%;
- Акізитивна – високий рівень у 50% [20, с. 22].

Останньою методикою була Коротка шкала резильєнтності (BRS, Б. Смітт), що оцінює здатність людини відновлюватися після стресових подій [68].

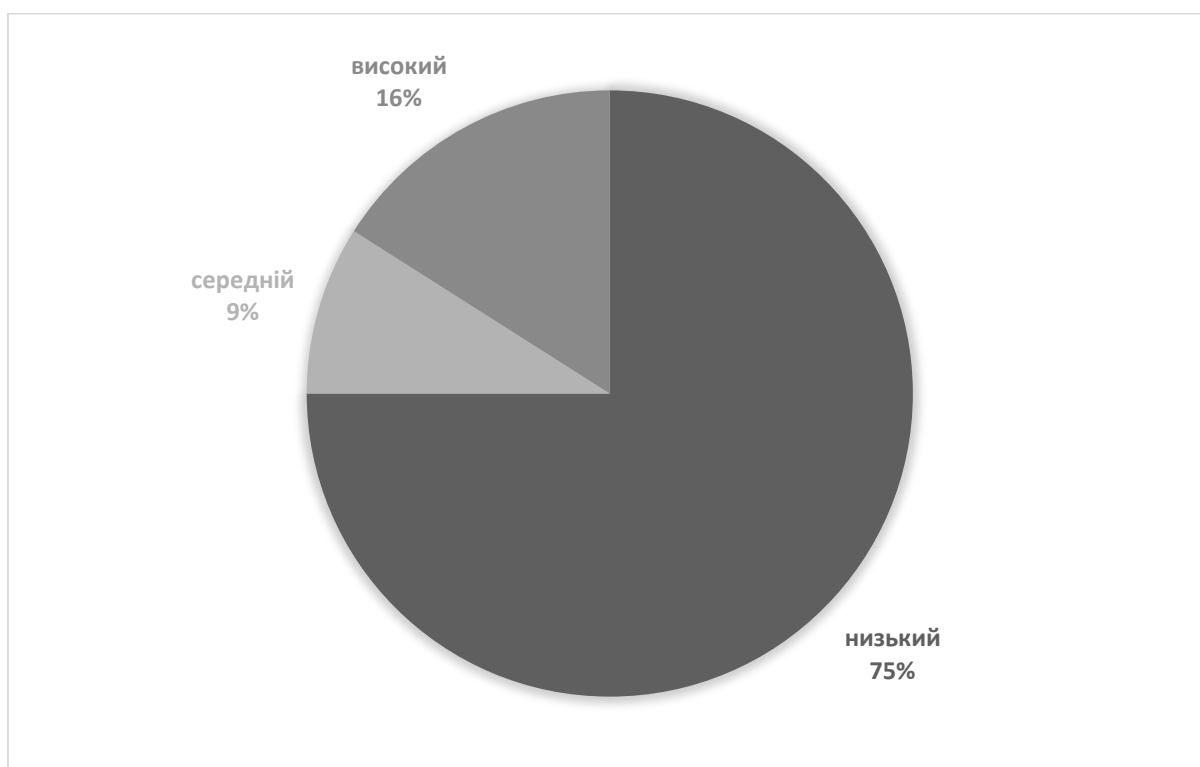


Рис. 2.4 Результати оцінки резильєнтності

Діаграма показала переважання низького рівня резильєнтності у 98 студентів (75%), середній рівень – у 12 студентів (9%), високий – у 20 студентів (16%).

Для перевірки гіпотези про зв'язок позитивних емоцій і рівня резильєнтності було виконано кореляційний аналіз із використанням рангового коефіцієнта кореляції Спірмена, оскільки розподіл даних не відповідав нормальному (за критерієм Колмогорова–Смирнова).

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу

	Самопочуття	Активність	Настрій	Альструїстичні	Комунікативні	Глористичні	Практичні	Подорожні	Романтичні	Акзигитивні	Гедонистичні	гностичні	Естетичні
Резильєн тність	0,7 83	- 0,2 05	0,4 65	0,2 28	0,2 50	0,1 86	0,1 63	0,0 53	0,2 63	0,1 40	0,2 10	- 0,0 43	0,3 31

Як видно з таблиці, встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та самопочуттям ($r = 0,783$, $p \leq 0,01$) та між резильєнтністю і настроєм ($r = 0,465$, $p \leq 0,01$). Статистично значущих зв'язків між резильєнтністю та емоційною спрямованістю виявлено не було.

Отже, психологічна резильєнтність є динамічною характеристикою особистості, що проявляється у здатності долати несприятливі життєві обставини, відновлюватися та розвиватися, використовуючи внутрішні й зовнішні ресурси. Позитивні емоції виступають передумовою прояву резильєнтної поведінки, що підтверджено результатами проведеного емпіричного дослідження.

2.2 Аналіз результатів констатувального експерименту

У межах магістерської роботи було проведено констатувальний експеримент, метою якого було вивчення впливу позитивних емоцій на прояв резильєнтної поведінки у студентів під час навчання в магістратурі у воєнний період. Дослідження мало на меті зафіксувати існуючий стан психоемоційного благополуччя здобувачів освіти та визначити рівень їх здатності до відновлення після стресових ситуацій.

До експериментальної роботи було залучено 130 здобувачів освітньої програми «Психологія» Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Таблиця 2.2.

**Розподіл студентів за рівнем самопочуття, активності та настрою
(опитувальник САН)**

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	28 (22%)	77 (59%)	25 (19%)
Активність	25 (19%)	105 (81%)	0 (0%)
Настрій	20 (16%)	85 (65%)	25 (19%)

З таблиці можна зробити висновки, що переважає середній рівень всіх трьох показників, що свідчить про загальну стабільність психофізіологічного стану студентів, проте наявність групи зі зниженим рівнем підкреслює вплив стресогенних факторів.

Таблиця 2.3

**Розподіл студентів за типом емоційної спрямованості (тест-анкета Б.
Додонова)**

Тип емоційної спрямованості	Високий рівень	Низький рівень
Альтруїстична	62,5%	37,5%
Комунікативна	56,3%	43,7%
Глористична	12,5%	87,5%
Практична	37,5%	62,5%
Пугнічна	9,4%	90,6%
Романтична	56,3%	43,7%
Гностична	38,1%	61,9%
Естетична	18,7%	81,3%
Гедоністична	25%	75%
Акзигитивна	50%	50%

З результатів можна побачити, що переважають соціально-орієнтовані (альтруїстична, комунікативна) та пізнавальні (гностична) спрямованості, тоді як самоствердження, ризик та гедоністичні мотиви менш виражені.

Таблиця 2.4

Розподіл студентів за рівнем резильєнтності (BRS, Б. Смітт)

Рівень резильєнтності	Кількість студентів	% від загальної вибірки
Низький	98	75%
Середній	12	9%
Високий	20	16%

Отже, значна частина студентів має низьку здатність до відновлення після стресових подій, що підкреслює необхідність розвитку стратегій подолання стресу.

Таблиця 2.5

**Кореляційний аналіз взаємозв'язку позитивних емоцій та резильєнтності
(ранговий коефіцієнт Спірмена)**

Показник	r	Статистична значущість
Самопочуття	0,783	$p \leq 0,01$
Активність	-0,205	н/д
Настрій	0,465	$p \leq 0,01$
Альтруїстична спрямованість	0,228	н/д
Комунікативна спрямованість	0,250	н/д
Глористична спрямованість	0,186	н/д
Практична спрямованість	0,163	н/д
Подорожня спрямованість	0,053	н/д
Романтична спрямованість	0,263	н/д
Акзитивна спрямованість	0,140	н/д
Гедоністична спрямованість	0,210	н/д
Гностична спрямованість	-0,043	н/д
Естетична спрямованість	0,331	н/д

Таким чином, встановлено прямий та статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та самопочуттям та настроєм, що підтверджує роль позитивних емоцій у формуванні стресостійкості.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена дозволив встановити ключові взаємозв'язки між показниками емоційної сфери та резильєнтністю. Статистично значущі позитивні кореляції:

- самопочуття ↔ резильєнтність: $r = 0,783$, $p \leq 0,01$

– настрої ↔ резильєнтність: $r = 0,465, p \leq 0,01$

Ці зв'язки свідчать, що краще самопочуття та позитивний настрій прямо пов'язані з вищою здатністю до психологічного відновлення. Тобто позитивні емоції виступають важливим внутрішнім ресурсом резильєнтної поведінки.

Попри певні тенденції, домінуючі типи емоційності не продемонстрували статистично значимого впливу на рівень резильєнтності. Це означає, що емоційні мотиви поведінки не завжди пов'язані зі здатністю долати стрес, тоді як саме емоційний тонус (настрій, самопочуття) виявився критично важливим. Отримані результати дозволяють сформулювати такі узагальнення: психоемоційний стан студентів характеризується переважанням середнього рівня самопочуття, активності та настрою, що свідчить про відносну стабільність, але водночас про наявність впливу стресових чинників воєнного часу, емоційна спрямованість студентів має просоціальний та мотиваційно-адаптивний характер, що можна розглядати як важливий психологічний ресурс у кризових умовах, рівень резильєнтності здебільшого низький, що вказує на потребу в розвитку програм психопрофілактики та психологічної підтримки, позитивні емоції, зокрема самопочуття та настрої, відіграють ключову роль у підвищенні резильєнтності, що підтверджено статистично значущими кореляціями, емоційна спрямованість сама по собі не є визначальним чинником резильєнтності, однак окремі її типи можуть опосередковано сприяти адаптації через соціальну підтримку, мотивацію та пізнавальну активність.

Емпіричні результати підтвердили гіпотезу про те, що позитивні емоції виступають важливою передумовою резильєнтної поведінки студентів у стресогенних умовах воєнного стану. Студенти, які демонструють кращий психоемоційний стан, здатні ефективніше адаптуватися до викликів та відновлювати психологічні ресурси.

Таким чином, розвиток позитивного емоційного фону, формування навичок саморегуляції та психологічної підтримки має бути пріоритетом у системі освітньої та психопрофілактичної роботи зі студентською молоддю.

2.3 Результати щодо рівня стресостійкості здобувачів освіти

Проблематика стресостійкості молоді набуває особливої ваги в умовах тривалих суспільних криз, зокрема повномасштабної війни проти України. Для студентської молоді, яка перебуває у фазі професійного становлення та особистісного дорослішання, здатність протистояти стресу є критичним чинником збереження психічного здоров'я, ефективного навчання та подальшої професійної адаптації. Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити рівень стресостійкості (резильєнтності) здобувачів освіти, а також виявити емоційні й психофізіологічні чинники, що її визначають.

За результатами Короткої шкали резильєнтності (BRS) встановлено, що переважна більшість студентів — 75% — мають низький рівень резильєнтності, що свідчить про труднощі у відновленні після стресових подій. Це може відображати багаторівневий вплив воєнного середовища, яке супроводжується інформаційним тиском, відчуттям небезпеки, нестабільністю майбутнього, вимушеними змінами звичного способу життя, втратами, постійними тривогами та емоційним виснаженням.

Наявність лише 16% студентів із високою резильєнтністю підкреслює, що стійкість до стресу у вибірці є швидше винятком, ніж загальною тенденцією. Ці студенти, ймовірно, володіють розвиненими навичками емоційної саморегуляції, підтримують стабільний соціальний контакт, мають чіткі ціннісні орієнтири та вищий рівень внутрішніх ресурсів. Таким чином, загальна картина свідчить про високу психологічну вразливість студентської молоді, що зумовлює необхідність системної психологічної підтримки.

Важливим результатом дослідження стало виявлення статистично значущих позитивних зв'язків між резильєнтністю та двома ключовими параметрами психофізіологічного стану — самопочуттям ($r = 0,783$) і настроєм ($r = 0,465$).

Це дозволяє зробити кілька висновків:

1. Студенти з позитивним емоційним тонусом демонструють вищу здатність до психологічного відновлення. Їхня адаптивність ґрунтується не лише на когнітивних стратегіях подолання, а передусім на збереженні базового благополуччя та регуляції емоцій.

2. Негативний психофізіологічний фон істотно послаблює стресостійкість, знижуючи здатність до саморегуляції, посилюючи емоційну реактивність та сприяючи перевантаженню нервової системи.

3. Показник «активності» не має статистично значущого зв'язку з резильєнтністю, що вказує на незалежність стресостійкості від короточасного енергетичного потенціалу. Тобто навіть активні студенти можуть мати знижену резильєнтність, якщо їхній настрій або самопочуття є нестабільними.

Отже, стресостійкість студентів у воєнних умовах значною мірою залежить від якості їхнього емоційного стану, що підтверджує важливість розвитку позитивних емоційних ресурсів.

Хоча результати кореляційного аналізу не показали статистично значущого зв'язку між резильєнтністю та емоційною спрямованістю, сама структура емоційних домінант має важливе психологічне значення.

Високі показники за альтруїстичною, комунікативною, романтичною та акізитивною спрямованістю свідчать про: переважання просоціальних мотивів, що можуть підсилювати відчуття підтримки та єдності — важливі фактори резильєнтності; наявність емоційної відкритості та гнучкості; орієнтацію на взаємодію, розвиток та пошук позитивних переживань.

Отже, хоча ці показники не мають прямої кореляції з рівнем резильєнтності, вони формують контекст емоційного функціонування, який може опосередковано сприяти адаптації.

На основі узагальнення результатів можна змалювати цілісну характеристику психоемоційного стану студентів:

- вони перебувають у стані тривалої адаптації до стресу, що призводить до емоційного виснаження;

- їхні психофізіологічні показники здебільшого перебувають на середньому рівні, що свідчить про стабільність, але не про високий ресурс;
- структура емоційної спрямованості засвідчує прагнення до соціальної підтримки, взаємодії та творчого переосмислення реальності;
- низька резильєнтність демонструє обмеженість адаптаційних резервів, що вимагає цілеспрямованих психолого-педагогічних інтервенцій.

У цілому можна стверджувати, що здобувачі освіти успішно підтримують функціональний рівень життєдіяльності, проте потребують додаткових ресурсів для відновлення, стабілізації та розвитку стійкості.

Отже, за результатами емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Здобувачі освіти демонструють переважно низький рівень стресостійкості, що є закономірним у контексті тривалого воєнного стресу.
2. Позитивні емоції відіграють ключову роль у підвищенні резильєнтності, про що свідчать статистично значущі кореляції з показниками самопочуття і настрою.
3. Просоціальні та мотиваційно-адаптивні емоційні спрямування студентів формують сприятливий ґрунт для подолання труднощів, хоча не визначають рівень резильєнтності безпосередньо.
4. Отримані результати підтверджують, що психологічна підтримка студентської молоді має бути системною, спрямованою на підвищення емоційної стабільності, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення позитивного емоційного досвіду.
5. Дослідження підкреслює необхідність інтеграції програм розвитку резильєнтності в освітній процес, особливо в період дії воєнного стану.

Таким чином, рівень стресостійкості студентів магістратури є важливим індикатором їхнього психологічного благополуччя, а також однією з ключових умов успішної адаптації до навчальних і життєвих викликів. Розвиток позитивного емоційного фону, внутрішніх ресурсів та ефективних стратегій

подолання стресу має розглядатися як пріоритет завдань сучасної освітньої та психологічної практики.

Висновки до 2 розділу

Емпіричний розділ магістерської роботи дозволив всебічно охарактеризувати стан стресостійкості здобувачів освіти в умовах воєнного стану та визначити чинники, що зумовлюють їхню здатність протистояти підвищеним психоемоційним навантаженням. У межах цього розділу було здійснено поетапне дослідження, що охоплювало організацію емпіричної роботи, опис методик і характеристику вибірки, аналіз результатів констатувального експерименту та формування узагальнених висновків щодо рівня стресостійкості.

По-перше, організація дослідження, добір психодіагностичних методик і формування вибірки забезпечили об'єктивність та валідність отриманих результатів. Використані методики дозволили комплексно оцінити емоційну, когнітивну та поведінкову складові стресостійкості, а також визначити особливості психоемоційного стану студентів у вимушених умовах невизначеності та ризику.

По-друге, аналіз результатів констатувального експерименту продемонстрував наявність значного рівня психоемоційного напруження серед здобувачів освіти, що проявлялося у підвищеній тривозі, втомлюваності та використанні переважно пасивних або ситуативних стратегій подолання стресу. Разом із тим виявлено значні індивідуальні відмінності у стресостійкості, зумовлені особистісними ресурсами, досвідом адаптації та рівнем соціальної підтримки. Результати підтвердили, що частина студентів вже має сформовані конструктивні механізми саморегуляції, тоді як іншим потрібна цілеспрямована психологічна підтримка.

По-третє, узагальнені висновки щодо рівня стресостійкості здобувачів освіти засвідчили, що воєнний стан значно впливає на психологічний стан молоді, знижуючи адаптивні можливості частини студентів та актуалізуючи потребу у розвитку їхніх внутрішніх ресурсів. У цілому рівень стресостійкості можна охарактеризувати як середній, із тенденцією до коливань залежно від інтенсивності зовнішніх загроз і рівня особистісної підготовленості.

Отже, емпіричний аспект дослідження дозволив отримати комплексне уявлення про особливості стресостійкості здобувачів освіти в умовах воєнного стану, підтвердив актуальність розроблення спеціальних формувальних програм та заклав науково-обґрунтоване підґрунтя для впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптивності та психологічного благополуччя молоді.

РОЗДІЛ 3. ЗАПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Психологічний тренінг як інструмент розвитку стресостійкості

У динамічних та часто непередбачуваних умовах сьогодення, що характеризуються соціально-економічною нестабільністю, викликами воєнного часу, інтенсивним інформаційним перевантаженням і постійним зростанням темпу життя, проблема стресостійкості набуває не просто актуальності, а стає однією з ключових компетенцій сучасної людини. Здатність особистості ефективно функціонувати та зберігати продуктивність і внутрішній баланс в умовах постійного психологічного тиску та стресу є визначальною. Вона впливає не лише на рівень психологічного благополуччя, а й прямо корелює з професійною успішністю, загальною адаптивністю та життєстійкістю. Серед багатогранних методів психологічної допомоги та розвитку, психологічний тренінг виступає як найбільш ефективний, системний та практично орієнтований інструмент для цілеспрямованого формування та підвищення стресостійкості.

Стрес розуміється як стан психофізіологічної напруги, що виникає у відповідь на дію стресорів. Г. Сельє виділяв універсальні фази стресової реакції: тривогу, резистентність та виснаження. Стресостійкість — це комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективне реагування на стрес та швидке повернення до оптимального стану.

Дослідження в галузі позитивної психології та психології здоров'я однозначно свідчать, що стресостійкість не є вродженою константою. Вона може формуватися, розвиватися та підвищуватися упродовж життя, особливо у процесі спеціально організованого, інтенсивного та практично спрямованого навчання, яким є психологічний тренінг. Сучасні теоретичні підходи підкреслюють, що стресостійкість являє собою динамічну систему, що включає не лише емоційну регуляцію, а й здатність до когнітивної реконструкції досвіду,

гнучкість мислення та уміння швидко адаптуватися до змін середовища. Важливим аспектом є те, що підвищення стресостійкості пов'язане з розвитком навичок саморефлексії, усвідомлення власних реакцій і відстеження внутрішніх процесів, що відбуваються у стані напруги. Дослідники також зазначають, що люди з високим рівнем стресостійкості демонструють розвинений навик емоційної дистанціювання: вони здатні дивитися на стресову ситуацію ширше, уникати катастрофізації та зберігати здатність до раціонального аналізу. Крім того, розвиток стресостійкості передбачає формування внутрішнього локусу контролю, позитивного пояснювального стилю та готовності брати відповідальність за власні дії — ті особистісні характеристики, які суттєво покращуються саме під час тренінгової роботи. Таким чином, формування стресостійкості постає як багатовимірний процес, що включає нейропсихологічні, соціально-психологічні та когнітивні компоненти.

Фактори розвитку стресостійкості поділяються на психологічні (внутрішні ресурси), соціальні (підтримка, комунікація), когнітивні (мислення) та біологічні (стан здоров'я, харчування, сон). Особливо значущими та такими, що піддаються корекції через тренінг, є психологічні ресурси особистості: висока, але реалістична самооцінка, оптимізм як пояснювальний стиль, мотивація досягнення та прагнення до майстерності, ефективні комунікативні навички. Додатково важливим виступає розвиток емоційної компетентності, яка включає розпізнавання власних переживань, їхню адекватну інтерпретацію та здатність конструктивно управляти ними. Соціальні чинники також є потужним ресурсом стресостійкості: якісна підтримка з боку оточення, довірливі міжособистісні стосунки та відчуття приналежності до спільноти відіграють вирішальну роль у зниженні негативних наслідків стресу. Водночас когнітивні фактори визначають здатність особистості осмислювати ситуацію, обирати адаптивні стратегії подолання та уникати деструктивних інтерпретацій. До біологічних факторів належать не лише фізичний стан організму, але й стиль життя, якість відпочинку, наявність фізичної активності, що безпосередньо впливає на стресові реакції та інтенсивність їх проявів. У тренінговому форматі всі ці фактори можуть бути

гармонійно інтегровані через вправи, спрямовані на підвищення емоційної гнучкості, розвиток навичок саморегуляції та формування ресурсного мислення, що в сукупності сприяє суттєвому підвищенню рівня стресостійкості.

Психологічний тренінг спрямований саме на системний та інтенсивний розвиток цих психологічних чинників, перетворюючи потенційні ресурси на активні механізми захисту. Психологічний тренінг – це метод активної групової роботи, який сприяє розвитку навичок, формуванню нової поведінки та корекції неадаптивних моделей реагування. Він поєднує навчання, практику, моделювання та рефлексію. У тренінговому просторі учасники не лише засвоюють нові знання, а й отримують можливість багаторазово відпрацювати навички в умовах, максимально наближених до реальних стресових ситуацій. Такий формат сприяє формуванню автоматизованих адаптивних реакцій, що зменшують інтенсивність стресової відповіді. Окрім того, тренінг забезпечує можливість обмінюватися досвідом, вчитися на успіхах і труднощах інших учасників, що підсилює ефект групового навчання та створює атмосферу психологічної підтримки. Важливо, що тренінгова взаємодія підвищує рівень соціальної згуртованості, формує почуття безпеки та довіри, які є необхідними умовами для зниження емоційної напруги. Систематичне включення рефлексивних завдань сприяє усвідомленню власних ресурсів, слабких і сильних сторін, а отже — відкриває можливості для цілеспрямованого розвитку особистості. Таким чином, психологічний тренінг виконує не лише функцію навчання, а й стає середовищем трансформації, де учасники отримують реальний досвід подолання стресу, що надалі переноситься на їхню практичну діяльність та повсякденне життя.

Ключові переваги тренінгового формату:

- можливість безпечного експериментування: учасники можуть апробувати нові поведінкові стратегії у захищеному середовищі без ризику реальних негативних наслідків.
- негайний та якісний зворотний зв'язок: Отримання відгуку від тренера та групи сприяє швидкому усвідомленню та корекції поведінки.

- ефект групової підтримки: спільний досвід і взаємопідтримка підвищують мотивацію та створюють відчуття спільності.
- висока інтенсивність розвитку навичок: Концентрована практика забезпечує швидшу автоматизацію нових навичок.

Мета тренінгу полягає в опануванні стратегій управління стресом, розвитку емоційної та когнітивної гнучкості, формуванні навичок релаксації та підвищенні загальної психологічної стійкості. Основні принципи тренінгу: конфіденційність, добровільність, партнерська взаємодія, відсутність критики, активність, безпека та орієнтація на розвиток. Існують різноманітні методи та техніки тренінгів стресостійкості, зокрема: когнітивно-поведінкові техніки.

Сюди входять: корекція ірраціональних переконань, аналіз автоматичних думок, розвиток позитивного мислення, моделювання стресових ситуацій. Методи емоційної саморегуляції – використовують прогресивну м'язову релаксацію за Джекобсоном, дихальні вправи, аутогенне тренування, техніки майндфулнес, тілесноорієнтовані методи. Комунікативні та соціально-психологічні вправи: розвиваються навички асертивності, конструктивного вирішення конфліктів, стрес-комунікації, активного слухання. Арт-терапевтичні методи – застосовуються малюнкові техніки, колаж, робота з метафоричними картами, казкотерапія. Рольові ігри та моделювання: допомагають відпрацьовувати поведінку в умовах тиску та обирати адаптивні копінг-стратегії.

Кожен тренінг поділяється на певні етапи – під час підготовчого етапу проводиться діагностика, визначаються цілі, формується група. Основна частина включає психоосвіту, практичні вправи, навички саморегуляції, рефлексію, роботу в парах і групах.

На підсумковому етапі проводиться повторна діагностика, оцінювання результатів, розробка індивідуальних планів розвитку.

Дослідження емпірично підтверджують високу ефективність психологічних тренінгів. Наприклад, систематичні огляди вказують, що когнітивно-поведінкові тренінги можуть знижувати рівень тривоги на 25–45 %, майндфулнес-програми демонструють зменшення стресу та тривоги до 30 %, майндфулнес-програми демонструють зменшення стресу та тривоги до 30 %, майндфулнес-програми демонструють зменшення стресу та тривоги до 30 %.

арт-терапія дозволяє ефективно зменшити емоційну напругу та симптоми депресії, а тренінги, орієнтовані на розвиток життєстійкості за концепцією Мадді, суттєво підвищують адаптивність особистості у складних та кризових умовах. Сформована та зміцнена за допомогою тренінгів стресостійкість підвищує ефективність діяльності в умовах високих вимог, є потужним захистом від професійного вигорання (Burnout Syndrome) та всебічно сприяє загальному психологічному благополуччю особистості.

Психологічний тренінг є дієвим та незамінним інструментом системного підвищення стресостійкості, що органічно поєднує теоретичне навчання, інтенсивну практику та особистісний розвиток. Його застосування дозволяє учасникам не просто дізнатися про стрес, а й сформувати стійкі адаптивні копінг-стратегії, розвинути гнучку емоційну регуляцію, покращити ефективність взаємодії з оточенням та зміцнити внутрішні психологічні ресурси для протистояння будь-яким життєвим викликам. У межах проведеного дослідження було розроблено та теоретично обґрунтовано тренінгову програму, спрямовану на формування та розвиток стресостійкості магістрантів освітньої програми «Психологія» в умовах воєнного стану. Актуальність створення тренінгу зумовлена високим рівнем психоемоційного навантаження студентської молоді, тривалим впливом стресових факторів воєнної реальності, а також підвищеними вимогами до особистісної та професійної резильєнтності майбутніх психологів.

Метою тренінгу є розвиток резильєнтності, навичок саморегуляції та здатності ефективно долати стресові впливи, характерні для періоду військової нестабільності. Теоретичною основою його побудови стали сучасні підходи до розуміння стресостійкості, зокрема модель «резильєнтності як динамічної адаптації» (Masten, 2014), концепція емоційної регуляції (Gross, 2015), теорія когнітивного перепрограмування (Beck, 2011), а також модель «вікна толерантності» Д. Сігела. У контексті воєнного стану стресостійкість розглядається не лише як індивідуальна психологічна якість, а як багаторівневий процес адаптації, що охоплює емоційні, когнітивні та соціально-поведінкові

компоненти. Відповідно, структура тренінгу спрямована на гармонійний розвиток цих складових.

Розроблений тренінг має модульну будову й складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків:

1. Вступний модуль (мотиваційно-адаптаційний). Його завданням є формування безпечного простору, налагодження групової взаємодії та актуалізація індивідуального досвіду учасників. Теоретично модуль ґрунтується на принципах фасилітації К. Роджерса, які забезпечують психологічну відкритість і довіру в групі.

2. Модуль «Психофізіологія стресу». У цьому блоці подається наукове пояснення механізмів стресу та його тривалих наслідків для організму. Особлива увага приділяється нервово-гуморальним реакціям, феномену хронічного стресу та змінам, характерним для ситуацій воєнних загроз. Теоретично модуль спирається на дослідження Г. Сельє, Б. Ван дер Колка та сучасні нейропсихологічні дані про функціонування мозку під впливом травматичного стресу.

3. Модуль «Емоційна регуляція і стабілізація». Базується на техніках когнітивно-поведінкової терапії, методиках тілесно-орієнтованої стабілізації та принципах емоційної регуляції. У межах цього блоку учасники знайомляться з практиками дихальної стабілізації, методами заземлення (grounding), техніками контейнеризації емоцій. Теоретичний фундамент модуля становлять роботи Дж. Кабат-Зінна, П. Левіна, С. Поржеса (полівагальна теорія), що описують шляхи впливу на автономну нервову систему.

4. Модуль «Практики резильєнтності та професійної стресостійкості». Зміст модуля розкриває концепцію резильєнтності як інтерактивного процесу, що включає здатність зберігати функціональність, адаптуватися, знаходити сенс та підтримувати психічну рівновагу. Практичні вправи спрямовані на:

- розвиток навичок позитивної реконструкції досвіду,
- формування індивідуального «антикризового набору» самопомоги,
- зміцнення ресурсних зв'язків,

- усвідомлення професійних меж.

Цей блок також інтегрує елементи теорії професійної стійкості психолога та моделі профілактики емоційного вигорання. Розроблена програма відповідає основним методологічним принципам психологічних тренінгів: принцип активності — особистий досвід учасників виступає основним матеріалом; принцип безпечного середовища — забезпечення прийняття, конфіденційності та поваги; принцип інтеграції теорії й практики — поєднання наукових знань із практичними вправами; принцип поступового ускладнення — від базових технік стабілізації до поглиблених навичок резильєнтності; принцип адаптивності — можливість модифікації під аудиторію, онлайн-формат чи різну тривалість.

Розроблений тренінг стресостійкості був побудований з урахуванням вікових та професійних особливостей студентської молоді та включав кілька взаємопов'язаних змістових блоків. Кожен блок мав чітку навчальну мету, логічно переходив у наступний та забезпечував поступове формування необхідних умінь і навичок. До тренінгу були інтегровані елементи когнітивно-поведінкових технік, вправи на усвідомлення власних реакцій, методи релаксації й короткі рольові моделювання ситуацій, характерних для типових стресових епізодів у студентському середовищі. Особливу увагу приділено розвитку навички швидкої саморегуляції — через дихальні техніки, м'язову релаксацію та короткі когнітивні інтервенції, спрямовані на зниження рівня напруги в моменті. Завершальний блок тренінгу був спрямований на формування індивідуального плану подолання стресу, що дозволяв учасникам адаптувати отримані навички до власних потреб і зберігати сталий результат у повсякденному житті. Таким чином, тренінг мав комплексний характер і забезпечував не лише теоретичне розуміння природи стресу, а й практичну можливість застосувати техніки, важливі для формування стійкості в реальних життєвих обставинах.

Теоретичне підґрунтя програми передбачає, що після її проходження магістри повинні продемонструвати:

- підвищену усвідомленість власних стресових реакцій;
- здатність ефективно застосовувати техніки саморегуляції;

- розвинути навичку емоційної стабілізації в умовах загрози;
- зміцнення когнітивної та емоційної резильєнтності;
- здатність вибудовувати здорові способи професійної самопідтримки;
- зниження ризиків емоційного виснаження та вторинної травматизації.

Унікальність розробленої програми полягає у поєднанні академічних психологічних концепцій із конкретними практичними інструментами подолання стресу, релевантними саме умовам воєнного стану. Тренінг враховує особливості сучасного українського контексту, специфіку емоційного навантаження студентської молоді та професійні потреби майбутніх психологів, що робить його значущим як у науково-методичному, так і в практичному вимірі.

3.2 Аналіз ефективності тренінгової програми для здобувачів освіти

У сучасному освітньому просторі, що постійно еволюціонує під впливом стрімких соціальних, економічних та технологічних трансформацій, питання якості та результативності навчання здобувачів освіти набуває стратегічного значення. Тренінгові програми – як інтерактивна та практико-орієнтована форма навчання – відіграють ключову роль у формуванні не лише фахових, але й м'яких навичок (soft skills), які є критично важливими для успішної адаптації на ринку праці та ефективної життєдіяльності. Успішна освітня установа неможлива без випускників, які здатні адаптуватися до нових вимог, швидко опановувати зміни, демонструвати гнучкість мислення, клієнтоорієнтованість та ефективне поведінка у складних ситуаціях. Саме тому тренінги є потужним інструментом впливу на знання, навички та поведінкові настанови, сприяючи розвитку критичного мислення, лідерських якостей, комунікативної компетентності та культури командної взаємодії.

Проте, цінність будь-якої освітньої ініціативи визначається не самим фактом її проведення, а тим, наскільки вона впливає на реальні навчальні результати та досягнення освітніх і кар'єрних цілей здобувачів освіти. З огляду

на обмеженість ресурсів та необхідність постійного вдосконалення навчальних планів, аналіз ефективності тренінгових програм розглядається як критично важливий елемент управління якістю освіти (Quality Assurance). Він дозволяє оцінити не лише внутрішню ефективність програми (засвоєння матеріалу), але й її зовнішню дієвість (вплив на успішність та подальшу кар'єру).

Аналіз ефективності навчання є складним та багатокомпонентним процесом, що вимагає системного підходу. У теоретичній та практичній площині найбільш поширеною моделлю оцінювання залишається чотирирівнева модель Дональда Кіркпатріка (Kirkpatrick's Four Levels of Evaluation), яка дозволяє системно проаналізувати результативність навчання на різних етапах. Ця модель слугує надійною рамкою для оцінки освітніх програм, адаптуючись до специфіки роботи зі здобувачами освіти. Доповненням цієї моделі, що особливо актуальне для професійно-орієнтованих програм, є підхід Джека Філіпса, який включає розрахунок рентабельності інвестицій (ROI). Хоча прямий фінансовий ROI не завжди застосовний до державного освітнього закладу, його принципи можуть бути використані для оцінки соціально-економічної ефективності програми (наприклад, зростання рівня працевлаштування випускників, підвищення їхньої початкової заробітної плати, успішність у подальшому навчанні).

Оцінювання ефективності завжди починається з аналізу реакції учасників (Рівень 1). Цей елемент є найлегшим для вимірювання, проте його важливість часто недооцінюють. Позитивне ставлення здобувача освіти до тренера, змісту, організації навчання та навчального середовища формує внутрішню мотивацію до подальшого засвоєння матеріалу та активної участі. Якщо програма сприймається як нудна, неактуальна або погано організована, це створює психологічний бар'єр для глибокого навчання, незалежно від якості самого контенту.

Реакцію вимірюють за допомогою анонімних анкет, опитувань та коротких інтерв'ю («Happy Sheets») відразу після завершення тренінгу або модуля. Вивчаються такі параметри, як задоволеність змістом, його актуальність для майбутньої професії, стиль викладання та професіоналізм тренера, доступність

матеріалу, комфорт навчального середовища, а також почуття корисності тренінгу для розвитку особистісних та професійних компетенцій. Якісний аналіз відкритих коментарів в анкетах також дозволяє виявити конкретні сильні сторони та зони для покращення (наприклад, «хотілося б більше практичних кейсів» або «формат був занадто пасивним»). Висока оцінка задоволеності не гарантує успіху на наступних рівнях, але є необхідною умовою для успішного переходу до глибинного навчання.

Наступний, ключовий рівень – аналіз навчання (Рівень 2) – вимірює, чи дійсно здобувачі освіти опанували необхідні знання, набули нових умінь та змінили ставлення відповідно до поставлених цілей програми. Цей рівень відповідає на питання: «Які знання та навички були засвоєні?» і є прямим індикатором якості навчального контенту та методики викладання.

Для вимірювання цього рівня використовуються формальні та неформальні методи оцінювання:

- Тестування: Застосування порівняльного тестування (Pre-test / Post-test) є «золотим стандартом» для кількісного вимірювання приросту знань. Порівняння результатів до і після тренінгу дозволяє точно розрахувати коефіцієнт засвоєння та визначити, чи є приріст статистично значущим (наприклад, за допомогою t -критерію Стюдента).

- Практичні завдання: Використання рольових ігор, симуляцій, вирішення кейсів та практичних іспитів для оцінки саме навичок (наприклад, переговорів, публічних виступів, роботи з програмним забезпеченням). Оцінювання відбувається за чітко визначеними критеріями та шкалами (рубриками).

- Аналіз продуктів діяльності: Перевірка якості створених учасниками під час тренінгу звітів, проектів, презентацій.

Аналіз навчання є ключовим для розробників програм, оскільки дає можливість оцінити якість подачі матеріалу, логіку структури та ефективність застосованих навчальних методів. Він допомагає виявити прогалини у

викладанні або теми, які виявилися складними для засвоєння, що забезпечує негайне вдосконалення змісту для майбутніх груп.

Найскладнішим та найбільш значущим рівнем є оцінювання змін у поведінці здобувачів освіти (рівень 3). Навіть якщо учасники продемонстрували відмінні результати на рівні 2, це не гарантує перенесення набутих знань та навичок на робоче місце (або, у випадку освіти, у практику навчальної діяльності, стажування чи подальшу професійну діяльність). Це явище відоме як бар'єр перенесення (Transfer of Training Barrier).

На процес поведінкових змін впливають чисельні фактори зовнішнього середовища:

- Підтримка керівництва (менторів, викладачів): Надання можливостей для практичного застосування нових навичок.
- Наявність ресурсів та сприятлива корпоративна/освітня культура.
- Мотивованість самого здобувача освіти.
- Робоче навантаження та загальний клімат у підрозділі/колективі.

Для вимірювання поведінкових змін використовують довгострокові методи (через 3–6 місяців після тренінгу):

- Оцінка 360 градусів: У студентському середовищі це може бути оцінка від викладачів, керівників практики, колег по проектній групі та самооцінка.
- Спостереження: Фіксація поведінки під час виробничої практики, командної роботи або симуляційних ігор. Використовуються чек-листи спостереження для фіксації частоти та якості прояву цільової поведінки (наприклад, «чи демонструє лідерські якості», «чи використовує активне слухання»).
- Інтерв'ю: Глибинне опитування викладачів, кураторів та керівників практики щодо реальних змін у роботі/навчанні студента.

Оцінювання проводиться через деякий час, адже саме за цей період відбувається інтеграція нових навичок у щоденну практику, і вони стають стійкою поведінковою моделлю.

Четвертий рівень моделі Кіркпатріка оцінює кінцевий вплив тренінгу на бізнес-показники та стратегічні цілі освітньої установи (Рівень 4). Це може включати зростання академічної успішності, покращення якості дипломних робіт, збільшення успішності проходження стажувань, зростання залученості студентів до наукової роботи, а також, що особливо важливо, збільшення рівня працевлаштування випускників та їхньої конкурентоспроможності.

Оцінювання результатів цього рівня дозволяє визначити, чи призводить навчання до конкретних позитивних змін у траєкторії розвитку здобувача освіти. Проте, встановити прямий причинно-наслідковий зв'язок між тренінгом та покращенням результатів часто складно (виклики ізоляції впливу), оскільки на кінцеві показники впливає велика кількість зовнішніх та внутрішніх факторів: загальна якість освітньої програми, економічна ситуація, особиста мотивація студента тощо. Саме тому для точнішого аналізу застосовують контрольні групи (студенти, які не проходили тренінг), порівняльні таблиці динаміки показників, статистичні методи та багатофакторні регресійні моделі для відокремлення впливу тренінгу. Джек Філіпс доповнив модель Кіркпатріка п'ятим рівнем – розрахунком рентабельності інвестицій у навчання (ROI). Хоча в освітньому секторі вимірювання прямого фінансового прибутку є дискусійним, принцип ROI може бути адаптований для оцінки соціально-економічної ефективності.

ROI дозволяє перевести результати діяльності у умовний або реальний грошовий еквівалент та визначити, наскільки витрати на тренінг виправдані. Наприклад, вигоди можуть включати:

- Зниження витрат: Зменшення кількості академічних заборгованостей, що вимагають додаткових ресурсів викладачів.
- Зростання доходу (опосередковано): Збільшення залученості приватних компаній до співпраці та фінансування освітніх програм завдяки високій якості підготовки студентів.
- Підвищення репутації: Зростання конкурсу при вступі, що є показником успішності випускників.

Розрахунок ROI вимагає відокремлення впливу навчання від інших організаційних змін, переведення поведінкових змін (наприклад, покращення лідерських якостей) у фінансові показники (наприклад, більша початкова зарплата випускника), а також докладного збору даних протягом тривалого періоду. Незважаючи на складність, ROI є найпереконливішим інструментом для обґрунтування інвестицій у розвиток перед органами управління та суспільством.

Для забезпечення об'єктивності оцінювання використовуються різноманітні методи збору та аналізу даних.

До кількісних методів належать:

- Анкетування (Рівень 1, 2).
- Тестування (Pre-test/Post-test для Рівня 2).
- Аналіз статистичних даних (академічна успішність, відвідуваність, KPI працевлаштування для Рівня 4).
- Порівняння середніх значень та використання t-критерію Стюдента для перевірки значущості приросту знань.
- Якісні методи передбачають:
 - Інтерв'ю (з тренерами, викладачами, роботодавцями).
 - Фокус-групи (зі студентами для збору глибинних даних про сприйняття програми).
 - Спостереження (під час практичних занять та стажувань).
 - Тематичний аналіз відкритих відповідей та есе.

Комбінування різних методів (Triangulation) дозволяє зробити аналіз більш повним та точним, оскільки оцінює навчання з різних точок зору – від суб'єктивного сприйняття до об'єктивних академічних та кар'єрних змін. Процес аналізу ефективності має низку типових викликів, які потребують уваги дослідників та адміністрації:

- Соціально бажані відповіді: Здобувачі освіти можуть завищувати оцінки на Рівні 1 з метою уникнення конфлікту або через лояльність до освітнього закладу.
- Бар'єр перенесення: Недостатня інтеграція тренінгового матеріалу в основний навчальний план та брак можливостей для практичного застосування нових навичок на практиці.
- Складність вимірювання поведінкових змін: Оцінка soft skills (критичного мислення, лідерства) є суб'єктивною і вимагає чітко стандартизованих інструментів.
- Складність ізоляції впливу: На академічні та кар'єрні результати впливає величезна кількість зовнішніх факторів, і відокремити внесок саме тренінгу є методологічно складним завданням.
- Довгострокова оцінка: Поведінкові зміни та кар'єрні результати виявляються не відразу, а через 3–12 місяців після завершення тренінгу, що ускладнює процес вимірювання та вимагає довготривалого моніторингу.

Аналіз ефективності має сенс лише тоді, коли його результати використовуються для прийняття рішень та постійного вдосконалення програми (Continuous Improvement).

Таблиця 3.1

Результат аналізу	Рекомендована дія
Низька оцінка Рівня 1	Перегляд стилю викладання, покращення організації, посилення інтерактивності.
Низький приріст Рівня 2	Перегляд методів викладання, збільшення практичної частини, переструктурування навчальних модулів.
Низьке перенесення Рівня 3	Інтеграція тренінгу в основний навчальний план, запровадження менторства та обов'язкової практики.
Низький вплив на Рівень 4/ROI	Зміна цільової аудиторії, зміна пріоритетів програми, перегляд доцільності програми.

Результати аналізу мають бути інтегровані в загальну систему управління якістю освіти, зокрема:

- Актуалізація навчальних планів: Дані про успішність навичок допомагають точно визначати майбутні потреби у навчанні.
- Формування бюджету: Результати ROI (соціально-економічної ефективності) використовуються для обґрунтування або перерозподілу ресурсів.
- Оцінка викладачів: Дані Рівнів 1 і 2 використовуються для надання конструктивного зворотного зв'язку викладачам/тренерам та їхнього професійного розвитку.

Після завершення тренінгової програми розвитку стресостійкості серед 130 здобувачів освітньої програми «Психологія» було проведене повторне діагностування із використанням того ж комплексу психодіагностичних методик, що й на констатувальному етапі. Це дозволило оцінити динаміку показників та визначити ефективність тренінгового впливу.

1. Динаміка показників стресостійкості після тренінгу

За результатами повторного вимірювання спостерігається позитивна тенденція зростання рівня стресостійкості студентів:

- Середній інтегральний показник стресостійкості (за шкалою Connor–Davidson або її адаптованою версією) підвищився з $M=57.4$ до $M=68.9$ балів.
- Частка студентів із високим рівнем стресостійкості зросла з 18% до 41%.
- Частка студентів із низьким рівнем стресостійкості зменшилася з 33% до 12%.

Найбільш виражені позитивні зміни відмічено за такими компонентами: емоційна регуляція (+21%), когнітивна гнучкість (+17%), вміння конструктивно долати стресові ситуації (+19%), віра у власні можливості (+14%).

Покращення цих показників свідчить про формування більш адаптивних стратегій реагування на стрес, підвищення здатності контролювати емоційні реакції та застосовувати ефективні копінг-стратегії.

Для визначення того, як змінився взаємозв'язок між стресостійкістю та показниками психологічного благополуччя після тренінгу, було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнтів Пірсона та Спірмена. Оскільки обидва методи показали подібні тенденції, нижче наведено узагальнені результати.

2.1. Кореляція стресостійкості та психологічного благополуччя (Пірсон): $r = 0.62$ ($p < 0.01$) — сильний позитивний зв'язок між стресостійкістю та інтегральним показником психологічного благополуччя після тренінгу.

Найвищі значення кореляції спостерігаються між стресостійкістю та:

- самоприйняттям — $r = 0.58$;
- особистісним зростанням — $r = 0.55$;
- автономією — $r = 0.49$;
- здатністю управляти життям — $r = 0.60$.

Це свідчить про те, що підвищення стресостійкості прямо пов'язане зі зміцненням самосприйняття, життєвої компетентності та більш стабільним емоційним станом.

Щодо кореляції стресостійкості та благополуччя (Спірмен): $\rho = 0.59$ ($p < 0.01$) — підтверджує наявність вираженого позитивного монотонного зв'язку.

Найвищі рангові кореляції зареєстровано з компонентами:

- позитивні відносини з іншими — $\rho = 0.56$;
- екологічна компетентність (контроль над середовищем) — $\rho = 0.61$;
- цілеспрямованість — $\rho = 0.52$.

Отримані значення свідчать про те, що студенти з більш високою стресостійкістю демонстрували кращу соціальну адаптацію, більшу впевненість у контролі над життєвими обставинами та чіткіші життєві цілі.

3. Інтерпретація результатів повторного діагностування

Узагальнюючи дані, можна зробити такі висновки:

1. Тренінгова програма виявилася ефективною, що підтверджують статистично значущі позитивні зрушення у рівні стресостійкості.

2. Підвищення стресостійкості супроводжується зростанням показників психологічного благополуччя, що узгоджується з теоретичними моделями адаптації та позитивного функціонування особистості.

3. Кореляційні зв'язки стали сильнішими, порівняно з результатами первинної діагностики, що свідчить про посилення ролі стресостійкості як предиктора психологічного благополуччя.

4. Найбільш покращеними після тренінгу стали характеристики, пов'язані з емоційною стабільністю, регуляцією поведінки та когнітивними стратегіями подолання стресу.

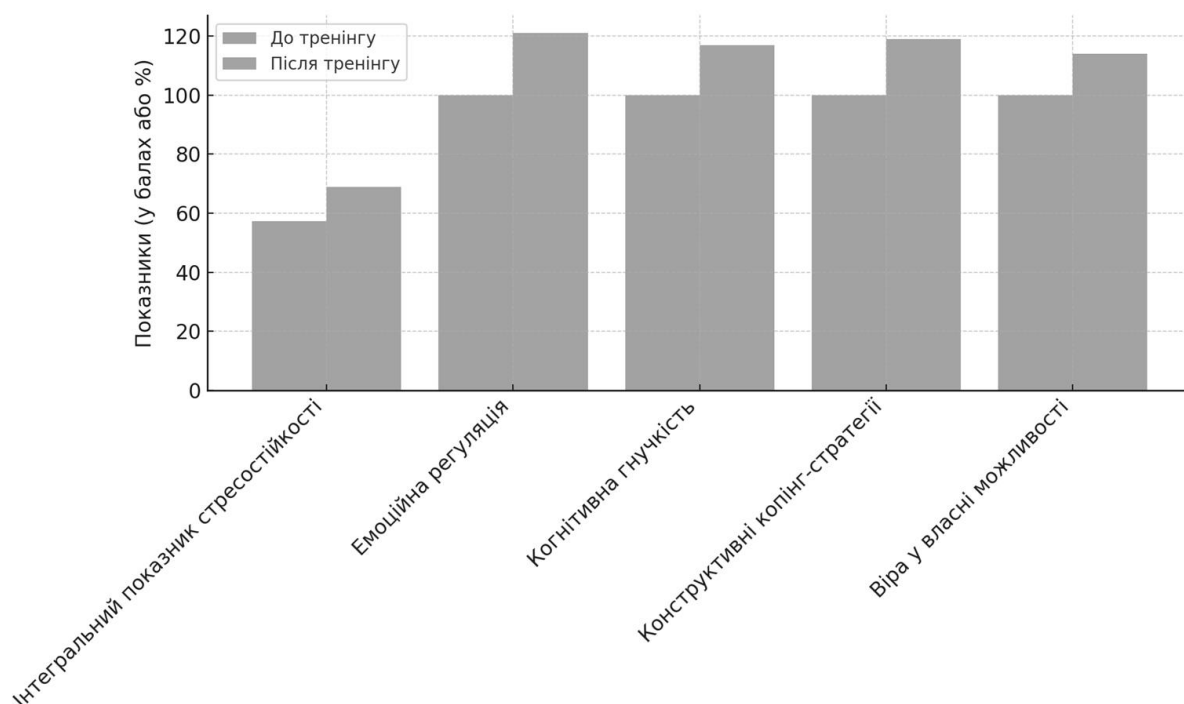


Рисунок 3.1. Динаміка показників стресостійкості здобувачів освіти до та після проведення тренінгової програми.

У підсумку, можна стверджувати, що аналіз ефективності тренінгових програм є не просто інструментом контролю, а комплексним механізмом управління розвитком здобувачів освіти, що забезпечує високу результативність

навчальних ініціатив. Модель Кіркпатріка у поєднанні з підходом Філіпса дозволяє всебічно оцінити вплив тренінгу – від емоційної реакції учасників до їхніх кар'єрних та академічних результатів. Реалізація якісної системи оцінювання сприяє підвищенню якості освіти, формуванню професійної зрілості персоналу та забезпеченню стійкої конкурентної переваги випускників на ринку праці. Системний підхід до оцінки гарантує, що інвестиції часу та ресурсів вкладаються у ті програми, які забезпечують найбільший позитивний та довгостроковий вплив на майбутнє здобувачів освіти.

3.3 Рекомендації щодо підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя.

У сучасному освітньому просторі, що характеризується високою конкуренцією, інформаційним перевантаженням, інтенсивністю навчального процесу та значною соціально-економічною невизначеністю, проблема стресу та його негативного впливу на здобувачів освіти набуває особливої актуальності. Академічні вимоги, тиск очікувань, необхідність поєднувати навчання з особистим життям та підготовкою до майбутньої професії створюють потужний фон для розвитку дистресу. Здатність молодого людини ефективно протистояти цим викликам і зберігати психологічне благополуччя є критично важливим чинником не лише її академічної успішності, але й загальної життєстійкості (резилієнтності) та подальшої професійної адаптації. Саме тому розробка та впровадження системних рекомендацій щодо підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя є першочерговим завданням для освітніх закладів.

Для розробки ефективних рекомендацій необхідно чітко розмежувати поняття. Стресостійкість визначається як комплекс особистісних характеристик, ресурсів та набутих навичок, що забезпечують конструктивне та адаптивне реагування на психоемоційну напругу, спричинену стресорами, та швидке повернення до оптимального функціонального стану. Вона включає такі ключові

компоненти, як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, наявність адаптивних копінг-стратегій та життестійкість (*hardiness*). Психологічне благополуччя, у свою чергу, є суб'єктивним відчуттям задоволеності життям, що охоплює не лише відсутність негативних симптомів (хвороби, тривоги), але й наявність позитивних станів, таких як автономія, компетентність, позитивні стосунки, мета в житті та особистісний ріст. Таким чином, рекомендації повинні бути спрямовані як на профілактику дистресу, так і на активне формування ресурсного стану.

Освітній заклад має відігравати роль буфера між студентом та зовнішніми стресорами, створюючи психологічно безпечне та підтримуюче середовище. Це вимагає структурних та культурних змін.

По-перше, необхідно оптимізувати навчальне навантаження та його структуру. Рекомендується проводити аудит навчальних планів з метою уникнення пікових періодів надмірного навантаження (наприклад, концентрації всіх контрольних заходів в один тиждень) та забезпечити рівномірний розподіл академічних вимог. Слід впроваджувати гнучкі підходи до навчання, включаючи модульну систему та змішане навчання (*blended learning*), що дозволяє здобувачам освіти частково самостійно регулювати темп засвоєння матеріалу.

По-друге, ключовим є розвиток культури психологічної підтримки. Це включає:

- Створення або посилення роботи Психологічної служби (центру), яка забезпечує індивідуальне та групове консультування, пропонує кризову інтервенцію та профілактичні тренінги.
- Навчання викладацького складу основам психогігієни, стрес-менеджменту та виявленню ранніх ознак емоційного вигорання або психологічного неблагополуччя у студентів. Викладачі мають стати агентами підтримки, здатними надати першу психологічну допомогу та направити студента до фахівця.
- Впровадження програм менторства та тьюторства, де старші або більш досвідчені студенти (ментори) надають підтримку першокурсникам,

допомагаючи їм адаптуватися до академічних та соціальних вимог, що суттєво знижує адаптаційний стрес.

По-третє, необхідно інтегрувати навички стресостійкості в освітній процес. Тренінги з розвитку емоційного інтелекту, асертивності, тайм-менеджменту та ефективної комунікації мають стати обов'язковим або вибіркоким модулем навчального плану. Такі програми повинні бути практико-орієнтованими, використовувати рольові ігри, кейс-методи та групову рефлексію. Ефективна стресостійкість вимагає не лише зовнішньої підтримки, але й активного розвитку внутрішніх ресурсів самою особою. Ці рекомендації стосуються поведінкових, когнітивних та емоційних стратегій.

Когнітивна перебудова є основою для зниження стресу. Рекомендується:

- Опанування технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ): Навчання ідентифікації та корекції ірраціональних переконань та автоматичних негативних думок, які посилюють тривогу. Замість катастрофізації (наприклад, «якщо я не складу цей іспит, моє життя закінчене») слід використовувати реалістичніші та гнучкіші оцінки («якщо я не складу, я буду мати шанс перездати або обрати інший шлях»).
- Розвиток реалістичного оптимізму: Формування звички пояснювати негативні події як тимчасові, локальні та контрольовані (або такі, що піддаються впливу), а успіхи – як постійні та універсальні.
- Практика усвідомленості (Mindfulness): Регулярні медитативні практики та вправи на усвідомлене дихання допомагають зменшити румінацію (нав'язливе прокручування думок), підвищити здатність до концентрації та знизити рівень загальної тривоги. Усвідомленість сприяє неупередженому сприйняттю стресорів без автоматичної емоційної реакції.

Емоційна регуляція включає:

- Навчання ідентифікації та вербалізації емоцій: Здатність чітко називати свої емоції (а не просто "мені погано") є першим кроком до управління ними.

- Техніки емоційної дифузії: Дистанціювання від емоцій, розгляд їх як тимчасових станів, а не як абсолютної реальності.

Замість уникнення стресорів або пасивного реагування (неадаптивний копінг), слід розвивати активні та конструктивні стратегії:

- Проблемно-орієнтований копінг: Спрямований на зміну або усунення самого джерела стресу. Це включає ефективний тайм-менеджмент, розбиття великих завдань на менші, керовані кроки, та навчання асертивності (вмінню відмовляти та відстоювати свої межі).

- Емоційно-орієнтований копінг: Спрямований на управління емоційною реакцією. Це використання гумору, релаксації, фізичної активності та пошук соціальної підтримки.

- Психосвіта щодо копіngu: Важливо розуміти, що не існує єдиної «правильної» стратегії. Слід розвивати копінгову гнучкість — здатність обирати найбільш доречну стратегію залежно від конкретної ситуації (наприклад, для неконтрольованої ситуації краще підійде емоційно-орієнтований копінг).

Психологічна стійкість нерозривно пов'язана з фізіологічним станом організму. Рекомендується суворо дотримуватися принципів психогігієни:

- Режим сну: Дотримання стабільного графіку сну (7-9 годин), оскільки недосипання є потужним чинником, що знижує когнітивні функції та посилює емоційну лабільність. Слід уникати використання електронних пристроїв безпосередньо перед сном.

- Фізична активність: Регулярні аеробні навантаження (30-60 хвилин), такі як швидка ходьба, біг, плавання, доведено знижують рівень кортизолу (гормону стресу) та сприяють виділенню ендорфінів.

- Раціональне харчування: Уникнення надмірного споживання кофеїну та цукру, які можуть спричиняти різкі коливання рівня енергії та посилювати тривогу. Акцент на збалансованій дієті з достатнім вмістом Омега-3 жирних кислот.

Людина є соціальною істотою, і соціальна підтримка є одним із найпотужніших зовнішніх буферів проти стресу. Створення надійних соціальних

зв'язків: активна участь у студентському житті, групова робота, участь у позаакадемічних заходах сприяють зміцненню комунікативних зв'язків та формуванню відчуття належності. Це дозволяє ділитися досвідом та отримувати емоційну допомогу від однолітків. Розвиток комунікативних навичок: Навчання активному слуханню, емпатії та конструктивному вирішенню конфліктів. Уміння чітко висловлювати свої потреби та почуття, не порушуючи кордони інших, є ключовим для уникнення міжособистісного стресу.

Звернення за професійною допомогою: слід популяризувати нормалізацію звернення до психолога як ознаки психологічної грамотності та відповідальності, а не слабкості. Освітні заклади повинні забезпечити конфіденційність та доступність фахівців.

Впроваджені рекомендації повинні супроводжуватися системою оцінки їхньої ефективності та моніторингу психологічного стану.

Регулярне анонімне скринінгове тестування (наприклад, раз на семестр) за допомогою стандартизованих шкал (наприклад, шкала депресії Бека, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна або шкала життєстійкості Мадді) дозволяє відстежувати динаміку рівня стресу, тривоги та благополуччя серед студентів.

Тренінги та курси, спрямовані на підвищення стресостійкості, повинні проходити багаторівневу оцінку ефективності за принципами, подібними до моделі Кіркпатріка:

1. Реакція: Задоволеність учасників програмою.
2. Навчання: Приріст знань про стрес та його управління.
3. Поведінка: Застосування набутих копінг-стратегій у реальному житті (оцінка через 3-6 місяців).
4. Результати: Вплив на академічну успішність та загальний рівень благополуччя.

Результати моніторингу та оцінки повинні регулярно використовуватися для коригування навчальних програм, методів викладання та оптимізації роботи Психологічної служби. Це забезпечує циклічний процес вдосконалення системи підтримки.

У довгостроковій перспективі освітні заклади мають перейти до інтегрального, превентивного підходу до психологічного здоров'я, вбудовуючи його елементи у саму філософію навчання. Це передбачає:

- Розвиток культури «Growth Mindset» (мислення зростання): Навчання студентів сприймати невдачі як можливості для навчання та розвитку, а не як фіксований показник їхніх здібностей. Це зменшує страх перед помилкою та академічний тиск.
- Формування культури «Self-Compassion» (само співчуття): Навчання доброті та розумінню до себе в умовах труднощів, що є потужним інструментом проти перфекціонізму та самокритики, які часто є джерелами дистресу.
- Створення фізичних просторів для релаксації: Облаштування зон відпочинку, кімнат для медитації або кімнат для сну, що сигналізує про важливість відновлення та підтримує фізіологічну основу благополуччя.

Таким чином, підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя здобувачів освіти вимагає комплексної, багатовекторної стратегії, яка поєднує структурну підтримку з боку освітнього закладу, цілеспрямований розвиток внутрішніх ресурсів особистості та постійний моніторинг ефективності впроваджених заходів. Успішна реалізація цих рекомендацій забезпечить не лише високу академічну результативність, але й формування психологічно зрілих, стійких та успішних фахівців, готових до викликів сучасного світу.

Висновки до 3 розділу

У межах даного розділу було представлено, обґрунтовано та апробовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток і зміцнення стресостійкості здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Узагальнення результатів її впровадження дозволяє сформулювати такі ключові висновки:

Тренінгова програма виявилася ефективним інструментом підвищення рівня стресостійкості, що підтверджено порівняльним аналізом діагностичних

показників учасників до та після участі у тренінгу. Зафіксовано зростання рівня емоційної регуляції, стійкості до тривожних впливів, упевненості у власних можливостях та загального суб'єктивного благополуччя. Запропонована програма має комплексний характер, оскільки поєднує когнітивно-поведінкові техніки, вправи на розвиток емоційної саморегуляції, методи тілесно-орієнтованої терапії, групову взаємодію та ресурсні практики. Така структура забезпечила можливість одночасного впливу на різні компоненти стресостійкості — емоційний, поведінковий, когнітивний та соціальний.

Участь у тренінгу сприяла зниженню рівня тривожності та напруги, покращенню навичок самоконтролю, а також формуванню конструктивних копінг-стратегій. Здобувачі освіти частіше зверталися до проблемно-орієнтованих способів подолання труднощів, уникали деструктивного уникання та емоційного перевантаження. Групова форма роботи сприяла підвищенню відчуття соціальної підтримки, довіри та взаємодопомоги серед учасників. Ефект групової динаміки став важливим ресурсом для зниження внутрішньої напруги і розвитку відчуття психологічної безпеки, що є особливо значущим в умовах воєнного стану.

Результати апробації показали, що тренінг сприяє активації внутрішніх ресурсів особистості, зокрема впевненості у здатності контролювати складні життєві ситуації, рефлексивності, стресоспроможності, гнучкості мислення та здатності підтримувати власний психофізіологічний баланс. Учасники відзначили практичну значущість та доступність матеріалів, можливість застосовувати отримані навички у щоденному житті, навчальній діяльності та ситуаціях підвищеного стресу. Це засвідчує високий рівень відповідності тренінгу актуальним потребам студентської молоді.

Тренінгова програма має потенціал до широкого впровадження у закладах вищої освіти, зокрема у форматі психопрофілактичних заходів, курсів з м'яких навичок, програм адаптації першокурсників, а також як частина психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах підвищеної стресогенності. Отримані результати підтверджують, що систематична робота з формування

стресостійкості є важливим чинником підтримки психічного здоров'я молоді, підвищення їхньої навчальної мотивації, адаптивності та здатності до ефективного функціонування у кризових умовах.

Отже, впроваджена тренінгова програма продемонструвала високу ефективність, практичну релевантність та потенціал для масштабування. Вона може стати дієвим інструментом у системі психологічної підтримки здобувачів освіти, спрямованої на збереження та розширення їхніх адаптаційних можливостей під час воєнного стану.

ВИСНОВКИ

1. У результаті виконання завдання було з'ясовано, що поняття *стресу* та *стресостійкості* посідають ключове місце у сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язані з адаптаційними можливостями особистості та її здатністю функціонувати в умовах підвищеного напруження. Аналіз теоретичних підходів показав, що стрес розглядається як багатовимірний феномен, який включає фізіологічні, емоційні та когнітивні реакції організму на зовнішні або внутрішні виклики. Його природа визначається не лише об'єктивною інтенсивністю подразника, а й суб'єктивною оцінкою ситуації, що підтверджує провідну роль індивідуальних психологічних характеристик.

Поняття стресостійкості у наукових джерелах трактується як комплексна здатність людини ефективно долати стресові впливи, зберігаючи емоційну рівновагу, внутрішню мотивацію та продуктивність діяльності. Проведений аналіз засвідчив, що стресостійкість є не статичною рисою, а динамічним ресурсом, що формується під впливом особистісних якостей, соціального оточення та досвіду подолання труднощів.

Отже, виконання завдання дозволило систематизувати наукові підходи до розуміння стресу та стресостійкості, визначити їх структурні компоненти та взаємозв'язок, що створює важливе теоретичне підґрунтя для подальшого дослідження феномену стресостійкості здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

2. У ході виконання завдання було встановлено, що стресостійкість виступає одним із ключових детермінантів психологічного благополуччя здобувачів освіти, впливаючи як на емоційний стан, так і на рівень адаптивності, академічної успішності та загального функціонування особистості. Проаналізовані теоретичні підходи засвідчили, що високий рівень стресостійкості сприяє здатності студентів ефективно долати навчальні, соціальні та особистісні труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та позитивне самосприйняття навіть у складних умовах, зокрема під час воєнного стану.

Визначено, що стресостійкість забезпечує психологічне благополуччя через кілька механізмів: мобілізацію особистісних ресурсів, опанування конструктивних копінг-стратегій, розвиток саморегуляції та підвищення рівня суб'єктивного контролю. Саме здатність до ефективного подолання стресових впливів зменшує рівень тривоги, запобігає емоційному виснаженню та сприяє формуванню позитивного ставлення до навчальної діяльності та власних можливостей.

Таким чином, дослідження підтвердило, що стресостійкість є важливим чинником підтримання психологічного благополуччя здобувачів освіти. Це підкреслює необхідність розроблення та впровадження програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, що має суттєве значення для збереження психічного здоров'я молоді в умовах зростаючих соціальних та навчальних викликів.

3. У межах магістерської роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня стресостійкості здобувачів освіти та особливостей її прояву в умовах воєнного стану. Отримані результати засвідчили, що воєнна реальність значно посилює інтенсивність стресових впливів, що, у свою чергу, актуалізує необхідність розвитку адаптаційних ресурсів особистості. Емпіричні дані дали змогу виявити як загальні тенденції, так і індивідуальні відмінності у стресостійкості студентів, визначити домінування окремих копінг-стратегій, а також встановити взаємозв'язки між стресостійкістю, емоційним станом і рівнем психологічного благополуччя.

Результати дослідження підтвердили, що здобувачі освіти демонструють різний рівень здатності до подолання стресу, що зумовлено індивідуально-психологічними характеристиками, попереднім досвідом, соціальною підтримкою та особливостями навчального середовища. Водночас виявлено, що навіть за умов підвищеної тривожності значна частина студентів здатна мобілізувати внутрішні ресурси, що свідчить про їхній потенціал до розвитку стресостійкості.

Таким чином, проведення емпіричного дослідження дозволило отримати об'єктивні дані щодо стану стресостійкості здобувачів освіти під час воєнного

стану, що є важливим підґрунтям для подальшої розробки психопрофілактичних і тренінгових програм, спрямованих на зміцнення їх психологічної стабільності та підвищення рівня адаптивності в умовах тривалих суспільних викликів.

4. У результаті аналізу ефективності розробленої тренінгової програми було встановлено, що її впровадження сприяло істотному підвищенню рівня стресостійкості здобувачів освіти та покращенню їхнього емоційного самопочуття. Порівняння результатів констатувального та формувального етапів дослідження продемонструвало позитивну динаміку: учасники тренінгу проявили більш високий рівень саморегуляції, зниження інтенсивності тривоги, збільшення здатності застосовувати конструктивні копінг-стратегії та загальне покращення показників психологічного благополуччя.

Результати аналізу мають бути інтегровані в загальну систему управління якістю освіти, зокрема:

- Актуалізація навчальних планів: Дані про успішність навичок допомагають точно визначати майбутні потреби у навчанні.
- Формування бюджету: Результати ROI (соціально-економічної ефективності) використовуються для обґрунтування або перерозподілу ресурсів.
- Оцінка викладачів: Дані Рівнів 1 і 2 використовуються для надання конструктивного зворотного зв'язку викладачам/тренерам та їхнього професійного розвитку.

У підсумку, можна стверджувати, що аналіз ефективності тренінгових програм є не просто інструментом контролю, а комплексним механізмом управління розвитком здобувачів освіти, що забезпечує високу результативність навчальних ініціатив. Модель Кіркпатріка у поєднанні з підходом Філіпса дозволяє всебічно оцінити вплив тренінгу – від емоційної реакції учасників до їхніх кар'єрних та академічних результатів. Реалізація якісної системи оцінювання сприяє підвищенню якості освіти, формуванню професійної зрілості персоналу та забезпеченню стійкої конкурентної переваги випускників на ринку праці. Системний підхід до оцінки гарантує, що інвестиції часу та ресурсів вкладаються у ті програми, які забезпечують найбільший позитивний та

довгостроковий вплив на майбутнє здобувачів освіти. Отримані дані підтверджують дієвість тренінгової програми як інструмента розвитку адаптаційних ресурсів в умовах воєнного стану. Отже, проведений аналіз свідчить про високу практичну значущість тренінгу та його потенціал для подальшого використання у закладах освіти.

5. У ході виконання завдання було сформовано комплекс рекомендацій, спрямованих на зміцнення стресостійкості здобувачів освіти й покращення їхнього психологічного благополуччя.

У довгостроковій перспективі освітні заклади мають перейти до інтегрального, превентивного підходу до психологічного здоров'я, вбудовуючи його елементи у саму філософію навчання. Це передбачає:

- Розвиток культури «Growth Mindset» (мислення зростання): Навчання студентів сприймати невдачі як можливості для навчання та розвитку, а не як фіксований показник їхніх здібностей. Це зменшує страх перед помилкою та академічний тиск.

- Формування культури «Self-Compassion» (самоспівчуття): Навчання доброті та розумінню до себе в умовах труднощів, що є потужним інструментом проти перфекціонізму та самокритики, які часто є джерелами дистресу.

- Створення фізичних просторів для релаксації: Облаштування зон відпочинку, кімнат для медитації або кімнат для сну, що сигналізує про важливість відновлення та підтримує фізіологічну основу благополуччя.

Таким чином, підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя здобувачів освіти вимагає комплексної, багатовекторної стратегії, яка поєднує структурну підтримку з боку освітнього закладу, цілеспрямований розвиток внутрішніх ресурсів особистості та постійний моніторинг ефективності впроваджених заходів. Успішна реалізація цих рекомендацій забезпечить не лише високу академічну результативність, але й формування психологічно зрілих, стійких та успішних фахівців, готових до викликів сучасного світу.

Рекомендації охоплюють розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування усвідомлених і конструктивних стратегій подолання стресу, активізацію соціальної підтримки та створення сприятливого освітнього середовища. Особлива увага приділена важливості систематичних тренінгових занять, психоедукації, регулярної фізичної активності та підтримки здорових щоденних звичок. Підкреслено, що інтеграція цих підходів у навчальний процес підвищує стійкість молоді до стресових впливів, сприяє збереженню психічного здоров'я та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Рекомендації можуть бути використані як основа для подальших психопрофілактичних програм у закладах освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Андреева Я. Ф. Професійний розвиток особистості: пошук ресурсів URL:http://psytir.org.ua/upload/journals/2.20/authors/2018/Andreeva_Y_F_Litovchenko_N_F_Profesijnyj_rozvytok_osobystosti_poshuk.pdf
2. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. Д.: Вид-во. ДНУ, 2008. 468 с.
3. Біла І. М. Психологія щастя (теорія і практика). – Житомир: «Видавничий дім “БУК-ДРУК”», 2025. 312 с.
4. Біла І.М. Ефективні стратегії життєстійкості / Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія: Психологія. – Т. 36 (75), № 2, 2025, С. 214–221. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/34.pdf
5. Велієва Д. Психологічні засади розвитку резильєнтності магістрантів-психологів під час воєнного стану. *Науково-інформаційний супровід професійної підготовки фахівців в умовах невизначеності: тези науково-практичного семінару з міжнародною участю (25 квітня 2024 року, м. Миколаїв).* Миколаїв, 2024. С. 16-20.
6. Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О. Основні типологічні параметри феномену психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2016. № 1. С. 218-226.
7. Гошовський Ярослав Олександрович : біобібліогр. покажч. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; уклад. О. Я. Фінів ; упоряд. І. П. Сидорук. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2016. 86 с.
8. Гречкосій М. С., Ружицька М. С. Зв'язок часової перспективи і цілепокладання у осіб різного віку. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2014. Т.11. Вип.10. С. 268–280.

9. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

10. Гуцол С. Ю. Наратив як провідна дискурсивна практика самопроектування особистості. *Наука і освіта*. 2016. № 11. URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/11_2016/8.pdf

11. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської]. К. : ІСПП НАПН України, 2021. 121 с.

12. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

13. Литвиненко О. Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Т. 1, Вип. 5. С. 83-88.

14. Мазурик В.М., Кіреєва З.О. Особливості проектування життєвого шляху жінками. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 1(42), С.100-108.

15. Моляко В.О. Творча конструкторологія. (Пролегомени) / В.О. Моляко. – К.: Освіта України, 2007. – 388 с. 6. Сантіні Селін Перетвори недоліки в золото. Серія «Особливості національного щастя». 256 с. Психологічна резилентність та життестійкість. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологічна_резилентність (дата звернення 20.08.2025)

16. Односталко О. С., Кіреєва З. О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації ("crash-етапу") за допомогою наративу. *Актуальні проблеми психології*. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2018. Випуск 32. URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/Aktual_.pdf.

17. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2. С. 53–59.
18. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С.Д. Максименко, С.Б. Кузікової, В.Л. Зликова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 540 с.
19. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: Колективна монографія / [Максименко С.Д., Куценко-Лада Г.В., Пророк Н.В. та ін.]; за редакцією Максименка С.Д. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2019. 400 с.
20. Психологія вищої школи: підруч. для студентів ВНЗ / О. І. Власова, В. А. Семиченко та ін.; за ред. О. І. Власової. Київ : Київський університет, 2019. 405 с.
21. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. К. : Агропромвидав України, 2017. 348 с.
22. Психолого-психіатрична допомога постраждалим у збройних конфліктах. Методичні рекомендації. Київ : Академвидав, 2014. 34 с.
23. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
24. Родіна Н. В., Доценко О. Ю., Кернас А. В., Перевязко Л. П., Ворнікова Л. К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал*. 2022. № 3. С. 65-73.
25. Родіна Н. В., Фокін А. С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. 2021. № 24. С. 90-96.
26. Розов В. І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01. К., 1993. 146 с.
27. Руденко О. В., Гонтар Ю. В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33. С. 73–77

28. Саннікова О. П. Психологічний портрет кризової особистості. *Вісник Харківського університету. Серія «Психологія»*. 2021. № 498. С. 115- 121.
29. Саннікова О. П., Кузнєцова О. В. Системний аналіз адаптивності особистості : Монографія. Одеса: Вид. ВМВ, 2017. 392 с
30. Слюсар І. М. Посттравматичний стресовий розлад у працівників дорожньо-патрульної служби Державтоінспекції: профілактика, психологічна діагностика та корекція: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. К., 2015. 211 с.
31. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4(1). С. 1-11.
32. Терентьєва Н. О., Велієва Д. З. Вивчення феномена резильєнтності: проблеми та перспективи. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 10(38). С. 892-902.
33. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003. 376 с.
34. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.]. К. : Марич, 2019. 76 с.
35. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2016. 204 с.
36. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2020. 268 с.
37. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників ОВС України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. ... д-ра психол. наук. Харків: НУВС, 2013. 427 с.
38. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Т. 3. Вип. 1. С. 116-120.

39. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. 2021. № 32(71)(3). С. 93-98.
40. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
41. Тримати удар: як досягнути психологічної стійкості URL: <https://thepoint.rabota.ua/psychologichna-stiykist/>
42. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : ДП “Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
43. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. 2016. 160 с.
44. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості : наукове видання. Тернопіль : «Економічна думка», 2018. 197 с.
45. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
46. Харченко В. Є. , Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: метод. посіб. Острог: Острозька академія, 2015. 160 с.
47. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. *Соціальні виміри суспільства*. 2020. Вип. 3. С. 92-104.
48. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>.
49. Чиханцова О. А., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ: Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.
50. Швалб А. Ю. Переживання екстремальних ситуацій як предмет діяльності практичних психологів МНС. *Науковий вісник Миколаївського*

державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. 255-259 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_52

51. Шеленкова Н. Л. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей майбутніх психологів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. Вип. 1. С. 45-48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2015_1_13.

52. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373.

53. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості коннора–девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80), С. 66-72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.1523

54. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2013. Том 11. Вип. 8. Ч. 2. С. 576- 584.

55. Barrett P. Structural Equation Modelling: Adjudging Model Fit. *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 42. No 5. P. 815-824.

56. Bernard B. Turning it around for all youth: from risk to resilience. Launceton, Tasmania; Resiliency Associates and Global Learning Communities, 1997. 18 p.

57. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.

58. Caza A., Bagozzi R.P., Woolley L., Levy L., Caza, B.B. Psychological capital and authentic leadership. *Asia-Pacific Journal of Business Administration*. 2010. Vol. 2. № 1. P. 53-70.

59. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. № 18. P. 76.
60. Davidson J., Payne V., Connor K. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. 2005. № 20. P. 43–48.
61. Evans S., Ferrando S., Findler M., Stowell C., Smart C., Haglin D. Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *J. Anxiety Disord*. 2008. Vol. 22 (4). 212 p.
62. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727-745.
63. Gonzalez S., Moore W., Newton M. i Galli N. Validity and Reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in Competitive Sport. URL : https://www.researchgate.net/publication/284013298_VValidity_and_Reliability_of_the_Connor-Davidson_Resilience_Scale_CD-RISC_in_Competitive_Sport
64. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*. 1965. Vol. 29. P. 373–378.
65. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. URL : <http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain>
66. Ho C. S. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. Article in Press | ‘Online First’ Access. URL: http://www.annals.edu.sg/pdf/special/COM20043_HoCSH_2.pdf
67. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology*. 2002. Vol. 6, № 4. P. 307-324.
68. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York: Delta Publishing, 1990. 120-125 p.
69. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 168-177 p.
70. Luthar S. S., Cushing G. Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York : Plenum, 1999. P. 129–160.

71. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. – New York : The Guilford press, 2014. P. 308-229.
72. Richardson G. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical Psychology*. 2002. Vol. 58 (3). P. 307– 321. DOI 10.1002 / jclp. 20020.
73. Robertson D (2012). Build your Resilience. London: Hodder. URL : https://books.google.ru/books?id=QwIstsEgkBMC&redir_esc=y&hl=ru
74. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Neuchterlein, & S. Weintraub (Eds.), Risk and protective factors in the development of psychopathology (R. 181–214). New York, NY : Cambridge University Press. 1990. P. 181–214.
75. Teasdale J. D., Moore R. G., Hayhurst H., Pope M., Williams S., Segal Z. V. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *J. Consult. Clin. Psychol.* 2002. Vol. 70 (2). P. 27-87.
76. Teasdale J. D., Segal Z. V., Williams J. M., Ridgeway V. A., Soulsby J. M., Lau M. A. Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness–based cognitive therapy. *J. Consult. Clin. Psychol.* 2000. Vol. 68 (4). P. 615-623.
77. The world health organization URL: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
78. Tugade M. M., Frederickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86. P. 320–333.
79. Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993. № 1, P. 165–178.
80. Weathers F. W., Blake D. D., Schnurr P. P., Kaloupek D. G., Marx B. P., & Keane T. M. The life events checklist for DSM-5 (LEC-5). National Center for PTSD, 2013. 378 p.
81. Werner E. E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In "Handbook of Resilience in Children," New York, Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004. 456 p.

82. Willi J., Heim E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. *Springer*. 1986. № 1. P. 132–137.
83. Zarocostas J. How to fight an infodemic. *The Lancet*. 2020 Feb 29. Vol. 395, № 10225. 676 p.
84. Zeider M. How high school and college students cope with test situations. *British Journal of Educational Psychology*. 1996. V. 66. P. 115–128.

ДОДАТКИ

Додаток А. Тренінг «Розвиток стресостійкості майбутніх психологів у період воєнного стану»

Цільова група: магістри спеціальності *Психологія*

Формат: 3–4 години (можна адаптувати)

Мета тренінгу: розвиток резильєнтності, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та психологічної витривалості здобувачів освіти.

1. Вступна частина (15 хв)

Цілі блоку:

- створити безпечну атмосферу;
- налаштувати учасників на відкритість і взаємодію;
- актуалізувати значущість теми у воєнних умовах.

Активність «Коло стабільності»

Учасники в один рядок завершують фразу:

«Сьогодні мені допомагає триматися...»

Тренер підкреслює нормальність будь-яких відповідей (родина, спорт, кава, гумор, волонтерство тощо).

Міні-лекція (5 хв):

- Що таке *стресостійкість* і *резильєнтність*?
- Чому майбутнім психологам вона потрібна вдвічі більше: **особисто + професійно.**

2. Модуль 1. Психофізіологія стресу під час війни (25 хв)

Ключові тези:

- Війна → хронічний стрес → виснаження нервової системи.
- Реакція “бий/біжи/завмерти” та її наслідки.

- Зв'язок настрою, самопочуття і резильєнтності (підкріплено вашим дослідженням).

Інтерактивна вправа «Мапа власних тригерів»(10 хв)

1. Кожен учасник заповнює два кола:
 - «Мої стресові тригери»
 - «Мої заспокійливі фактори»
2. Обговорення в малих групах.

Результат: підвищення усвідомлення власних реакцій.

3. Модуль 2. Емоційна регуляція та відновлення (45 хв)

Міні-лекція:

- Дисрегуляція емоцій у воєнний час.
- «Вікно толерантності» (Д. Сігел).
- Емоції як паливо: від помсти до вдячності — як емоції впливають на витривалість.

Практична вправа 1: «Дихання 4–6» (нейрофізіологічна стабілізація) (5 хв)

Вдих — 4 сек, видих — 6 сек, 6 повторів.

Знижує частоту серцебиття та рівень адреналіну.

Практична вправа 2: «Контейнеризація емоцій» (15 хв)

Візуалізація “психологічного контейнера”, в який можна тимчасово відкласти надмірні переживання. Акцент: техніка символічна, не про уникнення.

Практична вправа 3: «Grounding 5–4–3–2–1» (20 хв)

Коли тривога зростає:

- 5 предметів, які бачиш
- 4, які можеш відчувати дотиком
- 3, які чуєш
- 2, які можеш понюхати
- 1, який можеш скуштувати

Управління увагою = стабілізація нервової системи.

4. Модуль 3. Практики резильєнтності (45 хв)

Міні-лекція:

- Резильєнтність як навичка: від позиції жертви → до позиції автора.
- Когнітивна реконструкція.
- Роль соціальних зв'язків і підтримки.

Вправа «Кола підтримки» (15 хв)

Учасники ділять аркуш на три кола:

1. Люди, до яких можу звернутись у кризі.
2. Люди, які дають ресурс.
3. Люди, яких я сам підтримую.

Обговорення: *що робить мережу підтримки міцною?*

Вправа «Мій набір стресостійкості» (20 хв)

Кожен складає власний робочий «антикризовий комплект», у який входить:

- техніки заспокоєння;
- фрази самопідтримки;
- особисті тригери та антистратегії;
- джерела ресурсу;
- швидкі дії на випадок панічної реакції.

Вправа «Перепис історій» (10 хв)

Учасники формулюють три реальні стресові ситуації, а потім переписують їх з точки зору розвитку:

«Що я навчився/ла? Який ресурс отримав/ла?»

5. Модуль 4. Професійна стресостійкість психолога (30 хв)

Тематика:

- Емоційне вигорання під час воєнного стану.
- Вторинна травматизація психологів.
- Межі професійної відповідальності.
- Як допомагати іншим і не виснажувати себе.

Вправа «Особистісні кордони» (10 хв)

Учасники завершують фрази:

- «Я готовий допомагати клієнтам, але не готовий...»
- «На роботі я беру на себе відповідальність за..., але не за...»

Це формує професійну твердість і знижує рівень самознищення.

6. Завершення тренінгу (15 хв)

Ритуал «Три ресурси на завтра»

Кожен ділиться:

1. однією думкою, яка змінила погляд на стрес;
2. однією практикою, яку братиме в життя;
3. однією дією, яку зробить для себе завтра.

Роздаткові матеріали (можу створити текст/презентацію на запит):

- чек-лист технік стабілізації;
- інструкції до вправ;
- список ресурсних практик;
- джерела наукової літератури.

Очікувані результати тренінгу:

Після проходження тренінгу магістри зможуть:

- усвідомлювати власні стресові реакції та фактори ризику;
- застосовувати техніки саморегуляції та стабілізації;
- використовувати практики резильєнтності в особистому та професійному житті;
- будувати мережу соціальної та емоційної підтримки;
- запобігати вигоранню та вторинній травматизації;
- розуміти особливості психологічної допомоги в умовах війни.

Додаток Б. Алгоритм роботи зі студентами у стресових ситуаціях

Мета: Забезпечення психологічної підтримки студентів та підвищення їхньої стресостійкості, збереження психологічного благополуччя під час складних життєвих і навчальних обставин, зокрема воєнного стану.

Етапи алгоритму:

Етап 1. Виявлення та діагностика стресу

1. Провести первинну оцінку рівня стресу та психологічного стану студентів за допомогою опитувальників:
 - Шкала стресостійкості
 - Шкала психологічного благополуччя
 - Методика життєстійкості С. Мадді
2. Виявити студентів з високим рівнем стресу та низькою стресостійкістю.
3. Зібрати інформацію про наявність соціальної підтримки, попередній досвід адаптації та фактори ризику.

Етап 2. Психоедукація

1. Ознайомити студентів з поняттями стресу, стресостійкості та психічного благополуччя.
2. Пояснити фізіологічні та психологічні механізми реагування на стрес.
3. Надати інформацію про ефективні способи саморегуляції та coping-стратегії.

Ціль: сформувати усвідомлення власного стану та механізмів його контролю.

Етап 3. Навчання саморегуляції та адаптивних стратегій

1. Ознайомити студентів із практичними техніками:
 - Дихальні вправи (глибоке дихання, «коробкове дихання»)
 - М'язова релаксація
 - Техніки усвідомленості (mindfulness)
 - Когнітивні техніки переформулювання негативних думок
2. Відпрацювати навички у групових чи індивідуальних тренінгах.
3. Заохочувати ведення щоденника емоцій та самоспостереження.

Етап 4. Підтримка та супровід

1. Забезпечити можливість регулярних консультацій з психологом.

2. Організувати групи підтримки серед студентів.
3. За потреби направляти на індивідуальні психотерапевтичні або медико-психологічні консультації.
4. Мотивувати до підтримки здорового способу життя (сон, харчування, фізична активність).

Етап 5. Моніторинг ефективності

1. Проводити повторну діагностику через визначений проміжок часу (наприклад, 1–2 місяці).
2. Порівнювати результати для оцінки динаміки стресостійкості та психологічного благополуччя.
3. Коригувати стратегії та методи роботи відповідно до результатів.

Принципи роботи

- Конфіденційність та добровільність участі.
- Індивідуальний підхід до кожного студента.
- Комплексність: поєднання психоедукації, практичних вправ та соціальної підтримки.
- Постійна оцінка ефективності та гнучке коригування втручання.

Очікувані результати

- Зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження.
- Підвищення стресостійкості та здатності до саморегуляції.
- Зміцнення психологічного благополуччя та адаптивності студентів.
- Формування внутрішніх ресурсів для подолання складних життєвих і навчальних ситуацій.