

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
КОНФЛІКТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП “Психологія конфлікту та практична медіація”

Здобувача другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи мПКМ-28
Маслія Михайла Михайловича

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Адамська Зоряна Михайлівна

РЕЦЕЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології та соціальної
роботи Західноукраїнського
національного університету
Бригадир Марія Богданівна

АНОТАЦІЯ

Маслій М.М. Конфліктність як чинник зниження рівня стресостійкості в студентської молоді в умовах війни. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2025. 70 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз сутності понять стрес та стресостійкість у вітчизняній та зарубіжній літературі; визначено особливості стресостійкості студентської молоді в умовах війни; проаналізовано чинники зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни; визначено особливості прояву конфліктності у студентської молоді; розроблено комплексну процедуру та здійснено емпіричне дослідження основних чинників зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни; виявлено взаємозв'язок між конфліктністю та стресостійкістю; представлено та апробовано програму підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Ключові слова: стрес; стресостійкість; студентська молодь; конфліктність; умови війни; чинники зниження рівня стресостійкості; взаємозв'язок між конфліктністю та стресостійкістю; підвищення рівня стресостійкості.

ANNOTATION

Maslii M.M. Conflictuality as a factor reducing stress resistance in student youth under war conditions. Qualification work for obtaining a Master's degree in speciality 053, Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, 2025. 70 p.

The thesis provides a theoretical analysis of the concepts of stress and stress resistance in domestic and foreign psychology; identifies the characteristics of stress resistance among students in wartime conditions; analyses the factors contributing to a decrease in stress resistance among students in wartime conditions; identifies the characteristics of conflict among students; a comprehensive procedure is developed, and an empirical study of the peculiarities of the development of stress resistance in students in wartime is carried out; the relationship between conflict and stress resistance is revealed; a programme for increasing stress resistance in students in wartime is presented and tested.

Keywords: stress; stress resistance; students; conflict; relationship between conflict and stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	8
1.1. Основні підходи до визначення понять «стрес» та «стресостійкість» у вітчизняній та зарубіжній психології.....	8
1.2. Особливості стресостійкості студентської молоді в умовах війни.....	16
1.3. Чинники зниження рівня стресостійкості у студентської молоді	19
РОЗДІЛ II. КОНФЛІКТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	26
2.1. Особливості прояву конфліктності у студентської молоді.....	26
2.2. Обґрунтування процедури емпіричного дослідження основних чинників зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.....	35
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	41
2.4. Взаємозв'язок між конфліктністю та рівнем стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.....	48
2.5. Програма підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни.....	54
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з найважливіших потреб людини є безпека. Це і захист життя, відчуття захищеності, емоційне благополуччя, стабільність у соціальному середовищі, підтримка, достовірність інформації наявність засобів для життя, стабільний дохід. Від оголошення незалежності України, ми проходили різні випробовування. Починаючи з розпаду СРСР і кризи незалежності до 1994 року, яка супроводжувалась інфляцією, дефіцитом товарів та падінням промисловості. В 90х роках, гіперінфляція масове безробіття, зростання тіньової економіки, падіння довіри до влади, соціальна апатія. Тоді 2004 рік помаранчева революція після чого світова економічна криза у 2008–2009 роках. Після правління Януковича в нас наступає революція Гідності у 2013–2014 роках. РФ окупувала Крим і почала підтримку проросійських сепаратистів. Розвертається гібридний конфлікт, втрата контролю із територією Донбасу. Ці всі події стали причиною утворення АТО. В 2020 ми переживаємо пандемію COVID-19 яка забрала з життя наших близьких людей та була значним демографічним ударом для України. Після довгих років і заморозки конфліктів 24 лютого в нас починається повномасштабне вторгнення РФ, таким чином ми зіштовхуємося з найбільшою трагедією 21 століття – це воєнний стан і зміна політичних процедур, переміщення з окупованих територій України до інших областей на захід країни або в інші країни, втрата зв'язку з родичами, щоденні повітряні тривоги, ситуація хаосу, невизначеної подорожі, коли метою є втеча від бойових дій та збереження свого життя і близьких.

Всі ці події впливали на наше психологічне здоров'я, наших батьків, вони формували проблеми суспільства десятиліттям, але війна є одним із найпотужніших стресогенних чинників, що порушує звичний ритм життя, провокує травматичні переживання, втрату відчуття стабільності та безпеки і як наслідок довготривала війна спричиняє психологічну втому, соціальну

апатію, дестабілізацію суспільства, а післявоєнний період характеризується потребою в довгій психологічній реабілітації, відновленні довіри та реконструкції нормального життя.

Дорослим важко впоратися з викликами, що говорити вже про дітей, підлітків, студентів які ще більше страждають від щоденного негативного емоційного навантаження. Відсутність належної підтримки, в тому числі психологічної, може призвести до нездатності впоратися з травмою війни і розвитку серйозних розладів психічного здоров'я, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дослідження показують, що 22% людей які пережили війну, в наступні роки можуть страждати від депресивних розладів, ПТСР, біполярним афективним розладом або шизофренією. Депресивні та тривожні розлади корелюють з віком, крім того, депресивні розлади частіше діагностуються у жінок.

Студентська молодь, як соціально активна, але ще не до кінця сформована особистісно група, є особливо вразливою до стресів та психоемоційних навантажень. Емоційне напруження, тривожність, невизначеність майбутнього, роз'єднаність родин, інформаційна перенасиченість, досвід вимушеного переселення – все це створює передумови до загострення міжособистісних конфліктів у студентському середовищі. Конфліктність у таких умовах виступає не лише як наслідок зовнішніх стресорів, а й як внутрішній чинник, що посилює психологічну дестабілізацію та залишається недостатньо дослідженою, особливо в умовах воєнного стану.

Тому, дослідження впливу конфліктності на стресостійкість студентської молоді в умовах війни є актуальним. Це дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми цих явищ, а також принесе свій вклад у розробку практичних рекомендацій для підвищення стресостійкості та зниження рівня конфліктності. Результати цього дослідження можуть бути

використані для створення ефективних психологічних програм підтримки молоді в кризових ситуаціях.

Об'єкт дослідження: рівень стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.

Предмет дослідження: конфліктність як чинник зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.

Мета: теоретичне та емпіричне дослідження конфліктності як чинника зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до визначення понять «стрес» та «стресостійкість» у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Охарактеризувати особливості стресостійкості студентської молоді та визначити чинники зниження її рівня в умовах війни.
3. Визначити особливості прояву конфліктності у студентської молоді.
4. Здійснити емпіричне дослідження основних чинників зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.
5. Визначити взаємозв'язок між конфліктністю та рівнем стресостійкості у студентської молоді в умовах війни.
6. Обґрунтувати програму підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення отриманої інформації; емпіричні – спостереження, анкетування, психодіагностичні методики: «Діагностика рівня конфліктності особистості», «Шкала сприйнятого стресу(PSS–10)», CD-RISC-10, “Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях” (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), опитувальник “Оцінки стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях” (К. Томас). Статистичні обчислення результатів емпіричного дослідження здійснювалися з допомогою кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) з використанням

пакету прикладних комп'ютерних програм універсальної обробки табличних даних Microsoft Excel та «IBM SPSS-Statistics 21».

Дослідження проводилося в онлайн форматі за допомогою Google Forms. В вибірці взяли участь 70 кореспондентів – студентів закладів вищої освіти м. Тернополя, віком від 17 до 22 років.

Теоретична значущість. На основі теоретичного аналізу у магістерській роботі обґрунтовано сутність понять «стрес» та «стресостійкість»; охарактеризовано її особливості в студентської молоді та визначено причини зниження її рівня в умовах війни.

Практична значущість. Розроблено комплексну психодіагностичну програму емпіричного дослідження основних чинників зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни; визначено взаємозв'язок між конфліктністю та рівнем стресостійкості у студентської молоді в умовах війни; обґрунтовано програму підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Апробація результатів. Результати наукової роботи відображено у публікації: Маслій М. Основні підходи до визначення поняття «стрес» у вітчизняній та зарубіжній психології. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси*: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 274 – 280 (Електронне наукове видання).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 70 сторінках комп'ютерного тексту. Загальний обсяг становить 102 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Основні підходи до визначення понять «стрес» та «стресостійкість» у вітчизняній та зарубіжній психології

Стрес – слово, яке в теперішній час стало для нас звичним. Воно настільки глибоко укорінилося в нашій буденності, що важко увити, як це жити без нього. Кожна людина зіштовхується з цим в певному періоді життя. Однак в когось це короткий, а в когось затяжний період життя. Хтось має справу з фізіологічними проявами стресу на рівні організму – наприклад, гострий стрес, який появляється при надмірному тиску, і викликає такі симптоми, як: головний біль, підвищене потовиділення, пришвидшене серцебиття, дратівливість, поява тремору та зміна рівня гормонів тощо. Ще в когось це може бути психологічний або іншими словами емоційний чи когнітивний досвід який появляється при перенавантаженні і може проковувати фізіологічні реакції, тим самим посилюючи вплив стресу на нас.

Дослідження феномену стресу є ключем до розуміння механізмів його подолання та підтримки психологічного благополуччя особистості. Аналіз наукових підходів до визначення цього поняття є важливим інструментом не тільки в розумінні, а й в розробці стратегій збереження психологічного здоров'я та підвищенні стресостійкості.

Теоретичний аналіз підходів до визначення стресу варто почати з психоаналітичної концепції З. Фрейда (перша половина ХХ століття). Дослідник не використовував означений термін, проте саме його концепції мають пряме відношення до сучасного розуміння стресових процесів. З. Фрейд розглядав стрес через призму внутрішніх конфліктів між “Я”, “Воно” та “Над-Я” і вважав, що стрес виникає як наслідок конфлікту між цими

структурами, наприклад, коли соціальні вимоги (Над-Я) суперечать несвідомим бажанням (Воно). Також З. Фройд розглядав тривожність як механізм, що сигналізує про внутрішній конфлікт і виділяв три типи тривожності: реалістична (страх перед зовнішньою загрозою), невротична тривожність (страх перед неконтрольованими імпульсами “Воно”) та моральна тривожність (почуття провини через конфлікт із “Над-Я”) ці форми тривожності можна вважати різними проявами стресу [18].

Ще один представник психоаналітичної концепції К. Юнг також не використовував сучасну термінологію, проте його концепції можуть бути застосовані для пояснення стресових процесів. Наприклад, дослідник вказує на конфлікт між свідомим та несвідомим і на те, що людина завжди перебуває під їхнім постійним впливом: архетип “Тінь” (втрушній негативний аспект особистості) та “Персона” (маска, під якою ми приховуємо все від суспільства). К. Юнг вважав, що певні архетипи несвідомого можуть активізуватися в стресових ситуаціях. Наприклад: “Герой” допомагає в стресових ситуаціях продовжувати боротися та йти до перемоги, а “Мудрець” – в пошуку правильних рішень. Індивідуація – це пошук гармонії свідомого та несвідомого яка допомагає людині з адаптацією. Людина, яка не здатна прийняти свої несвідомі аспекти, буде переживати вищий рівень стресу. Психологічний тип впливає на реакцію в стресових ситуаціях. Інтроверти, стараються побути на одинці, зробити самоаналіз і заглибитися в собі, екстраверти ж, навпаки, шукають підтримку в близьких та соціальному середовищі [20].

К. Хорні розглядала стрес, як наслідок базальної тривожності, який виникає в дитинстві і впливає на поведінку у дорослому віці. Дитина, яка відчуває базальну тривожність, у дорослому житті може мати підвищений рівень стресу. Дослідниця виділила три основні стратегії поведінки під час стресу: рух до людей, рух проти людей, рух від людей. Також, звернула увагу

на те, що людина створює нереалістичний ідеалізований образ себе, який не відповідає реальності, і це призводить до внутрішніх конфліктів [19].

Розмите, багатозначне тлумачення цього терміну виникає відразу ж після його введення в науковий лексикон. Зробив це канадський дослідник з угорськими коренями Г. Сельє, який є представником фізіологічного підходу. Дослідник зазначив, що дія шкідливих факторів (стресорів) на організм людини викликає в організмі стан стресу, тобто сукупність фізіологічних змін адаптивного характеру, які слугують для захисту організму. Крім того, за Г. Сельє, стрес – це стан, який проявляється у вигляді специфічного синдрому, що складається з усіх неспецифічних змін у біологічній системі. Його компонентами є видимі зміни, викликані ним незалежно від причин. Зміни є сукупністю всіх різноманітних адаптаційних процесів, що відбуваються в будь-який момент часу в системі. Ці зміни є загальним адаптаційним синдромом G.A.S (General Adaptation Syndrome), який складається з певних характерних особливостей в організмі, що протікають у три стадії: стадія тривоги, імунна стадія, стадія виснаження. На останній стадії в організмі людини можуть відбуватися патологічні зміни, які зрештою можуть призвести до смерті. З цієї точки зору поняття стресу відноситься до стану організму, а не до зовнішніх факторів [12].

На сьогодні, відсутнє чітке визначення стресу, а різні спроби дослідників в цьому питанні все ще досить фрагментарні. Як пише Г. Сельє: «Стрес – це сіль життя, тому що він пов'язаний з усіма видами, ми могли б уникнути його, тільки якщо б ніколи нічого не робили» [12, с.13].

Психолог У. Кеннон в 1932 році описав реакцію організму на стрес, яка отримала назву «реакція боротьби» або «втеча». Варто зауважити, що в той час медицина була далеко не такою розвинутою і тільки з'ясовували, що хвороби є викликані збудниками – вірусами та бактеріями [25].

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники)

реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Дж. Хінтон і Р. Бартон визначають стрес як психічний стан внутрішнього і суб'єктивного характеру, змістом якого є усвідомлення власної нездатності впоратися з ситуацією. Безпосередніми наслідками (або проявами) стресового стану, що розуміється таким чином, є емоційні та фізіологічні реакції і когнітивні процеси копінгового характеру (наприклад, заперечення), а також послаблення мотиваційних процесів. Автори пропонують використовувати по відношенню до стресу новий термін – псистрес – для того, щоб уникнути багатозначності терміну стрес [24].

В. Ловалло у своєму дослідженні взаємозв'язку між стресом і здоров'ям визначає стрес як соматичне або психологічне напруження, що виникає під впливом факторів, що змінюють існуючу рівновагу. Аналогічно, психологічні дослідження енциклопедичного характеру визнають стрес реакцією організму на обставини, які сприймаються суб'єктом як загрозові, визначаючи його як адаптивну відповідь, системну реакцію розуму і тіла, або стан, що включає емоційні та фізіологічні реакції [42].

Серед низки вітчизняних дослідників ця проблема теж є досить популярною. Зокрема, Г. Лжкін і Н. Пов'якель представляють стрес як психологічний стан, що виникає внаслідок впливу значущих життєвих подій, які людина сприймає як загрозові або надмірно складні. Важливу роль відіграє оцінка людиною ситуації. Тобто, якщо людина вважає, що має достатньо ресурсів, вона не відчуває сильного стресу, а якщо ситуація видається складною, то з'являються стресові реакції [8].

Дослідження Т. Титаренко торкаються аспектів, пов'язаних із стресовими станами та їхнім впливом на особистість. У своїх працях вона розглядає життєві кризи як періоди значних змін, які можуть супроводжуватися підвищеним рівнем стресу. Вона аналізує, як особистість реагує на такі кризи та які стратегії використовує для їх подолання, акцентує

увагу на розумінні стресу, його впливі на життєдіяльність особистості та чинниках, що зумовлюють виникнення сімейного стресу. Дослідниця наголошує на важливості вивчення стресу для ефективного кризового консультування [14].

Багато науковців також підкреслюють, що стрес не завжди є негативним явищем. У житті люди переживають і хороший стрес (еустрес), який може принести позитивні зміни в їхнє життя. Так, поганий стрес, дистрес розглядається як стрес депривації, перевантаження, призводить до хвороби, приносить страждання і психічний розпад, може викликати фрустрацію, агресивну поведінку. Хороший стрес, еустрес (eustress) – це стан задоволення, мотивує людину докладати зусиль і прагнути до життєвих досягнень. Дослідники вказують, що в деяких випадках, коли організм піддається сильному стресу протягом короткого періоду часу, ефект може бути корисним (як при шоківій терапії).

Стресостійкість – це поняття яке еволюціонувало з представлення психолога У. Кеннон “реакції боротьби” та введення терміну “стрес” завдяки роботам Г. Сельє. Подальший розвиток представив стресостійкість як зміну фокуса з реакції організму на стрес на нашу оцінку самої ситуації і наскільки вона є стресова для нас, та які стратегії будемо використовувати щоб вирішити ситуацію. Саме стресостійкість дозволяє нам переносити навантаження зберігаючи нашу емоційну стабільність.

Говорячи про поняття стресостійкість, варто звернути увагу на те, що воно появилось у середині 1970–х років. Засновником цього підходу є Р. Лазерус який змістив увагу з звичного механізму стресу на чинники розвитку стресу та дозволив. Його теорія надала розуміння чому кожна людина по різному реагує на стрес перебуваючи в однакових умовах. Він ввів також саме поняття “копінг–стратегій” змістивши увагу на вивчення поведінки та можливість надання психологічної допомоги основою на корекції та профілактиці станів стресу через навчання стратегій поведінки. За його

поглядом стресостійкість пов'язана з умінням сприймати складні ситуації не лише як загрозу, а й як виклик і варто гнучко поєднувати проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії подолання, а також підтримувати відчуття контролю та доступу до ресурсів. [1; 40].

Б. Хопсон та Дж. Адамс представили стресостійкість, як здатністю людини проходити через різні зміни у нашому житті. Стресові зміни, це ті які є незнайомі, непередбачуваними, які є вимушеними і були проти бажання людини, або були дуже інтенсивні за пережитим стресом. За їхнім поглядом будь яка зміна у житті може викликати стрес незважаючи чи вона позитивна чи негативна, а стресостійкість визначається з якими наслідками та швидкістю людина зможе дойти до фази відновлення. Вони сконцентровані були на тому яка буде людина через певний період часу і представили 7 етапів через які проходить наша нервова система щоб дойти до відновлення. Ці етапи є дестабілізація – коли людина має шок, мінімалізація впливу – заперечення або применшення проблеми, депресія – людина починає бачити наслідки, появляється смуток чи розпач, відпущення випробування нового – людина починає усвідомлювати ситуацію та відпускає її, пошук сенсу – починає шукати нові стратегії подолання стресу, інтеграція досвіду – людина починає приймати нову реальність. Це приклад того як в перших трьох стадіях людина тримається за минуле, а в чотирьох наступних відбувається перехід адаптації та впровадження змін для теперешнього та майбутнього [52].

С. Хобфолл представляє нам стресостійкість, як набір ресурсів, який ми отримуємо завдяки взаємодії з стресовими факторами. Він звертає увагу на те щоб розвивати внутрішні ресурси для підтримки нашого благополуччя. Зниження або ж повна утрата ресурсів впливає на нашу психіку швидше ніж їхнє відновлення [35].

Розглядаючи більш детально його роботу він вивів теорію збереження ресурсів (COR) яка описує мотивацію яка спонукає людей шукати нові ресурси так і підтримувати поточні. Він стверджує, що стрес виникає тоді,

коли ресурси втрачаються, виникає загроза їх втрати а також коли нема приросту ресурсів при докладені значних зусиль. Ресурси розглядаються ним як ресурси які ми втрачаємо для отримання інших ресурсів, а саме наш час, чим більше маємо вільного часу тим більше можемо приствятити його розвитку, знання та освіта, які ми використовуємо для отримання доходу в майбутньому, фізичне та наше психічне здоров'я яке надає можливість активно розвиватися. Внутрішні ресурси наша самооцінка на скільки ми себе оцінюємо та цінимо, оптимізм для підтримки активності , самоефективність яка надає віру в те що з даною ситуацією можна впоратися, та наші соціальні навички, які дозволяють будувати відносини та просити про підтримку у інших людей. Зовнішні ресурси робота яка дає можливість кар'єрного росту та соціальний статус авторитет серед людей та сімейний статус . Матеріальні ресурси як житло чи особисті речі. Він підкреслює, що стресостійкість залежить від того, наскільки людина здатна уникнути втрат ресурсів і створити надбання ресурсів, які підтримують адаптацію.

Критикуючи традиційний підхід до визначення стресостійкості М. Унгар пояснює що стресостікість залежить не тільки від того наскільки людина здатна впоратися зі стресом скільки від здатності середовища надати їй цю силу. Тобто стресостійкість доповнюється взаємодією людини зі своєю сім'єю, друзями та громадою. Його підхід базується на двох напрямляючих це з проявляючи власну активність людина повинна знати де їй допоможуть психолог, безпечне житло, підтримка друзів маючи доступ до них та можливістю користуватися ними. Друге їх отримати від сім'ї, університету, держава які мають створити такі умови, щоб ресурси реально були доступні й справедливі. Стресостійкість – це результат цілісної системи зв'язків, тому М. Унгар говорить про мережу людей, інституцій та культурних норм, які або підтримують, або підривають стійкість. [50].

Опираючись на сучасні дослідження варто і розглянути підхід М. Годари та її колег. Вони представляють стресостійкість – як не лише відновлення після

стресу, а можливе роздвоєння моделей реакції на процвітання як виклик, який дав стрес добавляє людині зростання, так може навпаки може в'янути втрачаючи можливість до нормально функціонування, передумовою цього слугують як зовнішні так і внутрішні фактори. Підвищення стресостійкості можливе за умови соціальної підтримки так як люди з кращим відчуттям їхньої потреби та важливості мають і вищі показники психічного здоров'я. Також не менш важливу роль відіграють також і когнітивний контроль над власними емоціями та психологічна гнучкість які допомагають краще справлятися з тривогою та загрозами. [30].

Таким чином, здійснений нами теоретичний аналіз дозволив підсумувати те, що сьогодні має місце значна кількість теоретичних підходів до визначення стресу та стресостійкості. У своїх розвідках науковці намагалися врахувати фізіологічні, біологічні та психологічні аспекти, розкриваючи різні точки зору на механізми адаптації, саморегуляції, особливості прояву та подолання стресових ситуацій. Однак ні визначення на основі стимулів, ні на основі реакцій не є повними. В найбільш узагальненому вигляді можемо визначити стрес як стандартну реакцію організму на будь-який новий фактор зовнішнього середовища, що активує певні системи організму і є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації. Стресостійкість – це набір навичок, ресурсів яка формується з часом та пережитими стресовими факторами та зміною стратегій поведінки залежно від ситуації. Вона розглядається, як здатність позитивно адаптуватися й відновлюватися після дії стресових подій, що може цілеспрямовано посилюватися завдяки розвитку навичок емоційної та поведінкової регуляції, усвідомленості, соціальної пов'язаності та підтримувальних форм взаємодії. Наявність високого рівня стресостійкості навіть без відповідного досвіду забезпечує оптимальну стійкість особистості до дії стресових факторів і з досвідом стає сильнішим.

1.2. Особливості стресостійкості студентської молоді в умовах війни

Війна – це надзвичайно потужний стресовий фактор який охоплює всі сфери життя людини. Світова організація здоров'я (WHO) вказує, що психічне здоров'я є фундаментом нашого психічного благополуччя та ефективного функціонування людини, як на індивідуальному, так і на соціальному рівні. Також визначає психічне здоров'я як: “Стан, який дозволяє людині реалізувати свої можливості, справлятися зі стресом, продуктивно працювати та робити внесок у розвиток суспільства” [54]. Студентська молодь не виключення вона попадає в фактор ризику зниження стресостійкості, так як в Україні студентом стають в віці 16 – 17 років. Опіраючись на психосоціальну періодизацію розвитку за Е. Еріксоном студент припадає на період юності та молодості яким притаманні сильний вплив середовища, емоційною нестабільністю та малим досвідом в подолання кризи. В період юності студент починає шукати хто він є, приміряє на собі різні ролі, бувають різкі перепади настрою та проблеми з самоконтролем. З дорослішанням починають формуватися професійна ідентичність, приходять розуміння ким я хочу бути та якою людиною я себе бачу в майбутньому та росте прагнення бути незалежним. В емоційному плані настає наче стабільніша фаза та вплив стресу суттєво відбиваються на рівні стресостійкості [15].

В основному емоційна стійкість пов'язана з виникненням сильних негативних емоцій, проте варто зауважити, що вона також включає в себе й позитивні переживання високої інтенсивності. Але зараз нас цікавить стійкість до негативних емоцій, оскільки вони більш характерні для переживання важкої ситуації або виникнення стресу в умовах війни. Ключовий чинник життєстійкості – це ступінь емоційної реактивності людини за її темпераментом які також мають вплив на студентську молодь. Вплив стресу залежить від темпераментних вимірів – екстровесія, інтроверсія та невротизм.

В своїх дослідженнях це показує Г. Айзенк. Його дослідження показують, що екстраверти характеризуються хронічно нижчим рівнем активації, тому їхня стійкість до стресу є стійкіша. Інтроверти мають вищий базовий рівень активації, тому іноді через свій хронічний рівень надмірно стимулюються навіть у помірно складних ситуаціях. Якщо одна сторона це стресостійкість яка вважається одним із проявів емоційної рівноваги, тоді іншою стороною виступає – невротизм, який характеризується відсутністю такої стійкості. Невротизм – це риса особистості, при якій є схильність частіше й інтенсивніше переживати негативні емоції під час стресу такі, як: тривогу, дратівливість, провину, смуток, сором [29].

Опираючись на ці дані студентська молодь є дуже вразлива до наслідків воєнних дій. Стресостійкість в мирних умовах та зберігання балансу це одне, а під час війни рівень стресу постійно підвищений і кожний додатковий чинник стресу вибиває з рівноваги та ще більше руйнує її [46]. В когось починають появлятися відчуття патріотизму, а в когось виникає соціальна поляризація. Починаються появи групового мислення за для підтримки від друзів чи колег, а також появи підвищеної довіри до авторитетів. Для адаптації в такий період появляється потреба у виробітку нової стратегії виживання – це пошук безпеки, саморганізація та розвиток взаємодопомоги. Людина яка перебувала в зоні бойових дій, або можливо перебуває зіштовхується з травматичним досвідом і для них характерне емоційне оніміння, гіперзбудливість та флешбеки. Здатність справлятися з емоціями в стресових ситуаціях є основним аспектом функціонування в складних умовах. Варто зауважити, що стресові ситуації, звичайно, не єдині, в яких важливо справлятися з емоціями, та саме стрес піддає цю навичку найбільшому випробуванню [7; 34].

В період воєнних дій стрес оточує на кожному кроці і він переходить в хронічну стадію, збільшується напруга на і так не легкий період. Беручи до уваги те що в молоді і так не є до кінця сформована префронтальна кора (ПФК)

[14]. Вона формується до 23-25 років. Аспект ефективної здатності справлятися зі складними ситуаціями зводиться до репертуару стратегій подолання які були набуті або розроблені у процесі розвитку. Тому, в них емоції скачуть, а механізм який мав би їх приземляти тільки розвивається – це все дає нам розуміння чому вони так гостро реагують на образи, приймають імпульсивні рішення, а також чому конфліктність в них набагато більше підвищенна [49].

А. Гольдштейн, М. Вокер у своїй роботі “Роль сну в емоційній функції мозку” (переклад з англ.) в якому показано як порушення сну впливає на нас. Недосип та виснаження нервової системи у молоді через військовий стан, постійні тривоги та перехід в укриття, не залежно від часу доби, день чи ніч, який може тягнутися годинами, в день це не так страшно, як в ночі коли повинен бути здоровий сон. Хронічне обмеження сну при постійних тривогах призводить до більшої імпульсивності, можлива більша ймовірність того, що може виникнути конфлікт на фоні не порозуміння, а також підвищена дратівливість та тривожність у легких повсякденних обставинах [31; 39].

У такому віці молодь є залежна від соціуму та своїх однолітків, їм важлива соціальна оцінка та їхній статус за для підтримки їхнього психічного та фізичного здоров'я. Рання група спілкування є особливо важлива в період формування психічного розвитку, а також дозрівання соціально-емоційних функцій [45]. В умовах війни дружні зв'язки виконують функцію психологічного щита. Вони зменшують нашу емоційну реактивність, можуть попереджати конфлікти, зменшувати наслідки недосипу та тривоги, а спільні дії повертають відчуття контролю. Друзі в такий період це порятунок, якщо говорити про справжню та вірну дружбу. Дуже вдалий вислів дала Олена Матушек в вірші: “Людині потрібна людина”. Коли мало підтримки наша стресостійкість різко знижується, проте коли її немає, ми не ламаємося навіть під дією сильних стресових ситуацій [32].

Молодь в свої роки є недоосвічена в плані спілкуванні. Як описано вище, в молоді емоції скачуть в той самий час, вони не мають чим їх зупинити, тому в них комунікація часто руйнується. Вони імпульсивні тому діють різко та емоційно. Їм важче тримати конструктивний діалог, чути партнера та домовлятися, тому простіше обірвати зв'язок, а ніж знайти компроміс. Вони можуть трактувати двозначні сигнали як ворожі наприклад: зараз вік технологій, ми ведемо листування з людиною онлайн, ми не бачимо її та не чуємо. Ми не можемо знати, що людина відчуває і фразу можна по різному прочитати та про трактувати. Фраза яка здавалась наче не передбачала біди може бути про трактована як агресивна, що в свою чергу може призвести до конфліктності, стресу та тривоги [55].

Проводячи підсумок вище написаного молодь в свої роки є вкрай вразлива до зовнішніх та внутрішніх чинників, а в період воєнних дій та підвищеним стресом, ще більш є піддатлива до зниження рівня стресостійкості. Головними особливостями якими молодь робить вразливою до стресу виступає висока емоційна чутливість, важливість підтримки та не дозрілий когнітивний контроль, а також вплив зовнішніх факторів як війна, яка супроводжується жорстокістю, контролем та фільтруванням постійної інформації, невпевненістю у майбутнє та недосипом, особливо через нічні тривоги. Значною мірою це також знижує стресостійкість та підсилює конфліктність. У цій динаміці ключовим захистом може виступати якісна та стабільна підтримка друзів, навички контролю емоцій, які зменшують емоційні сплески та повертають відчуття контролю – отже, і підвищують стресостійкість навіть у воєнних умовах.

1.3. Чинники зниження рівня стресостійкості у студентської молоді

В теперішній вік студенти відчують більше стресу і напруги, ніж будь-коли раніше. Це супроводжується постійними навантаженнями зі сторони батьків, педагогів та однолітків. З різних підходів ми розуміємо, що стрес виникає лише тоді, коли людина вважає, що зовнішня вимога перевищує її здатність впоратися з нею. Іншими словами переживання стресу залежить від того, як тверезо людина оцінює наявні ресурси та особисті навички, а також очікувані результати. Незалежно від підходів до феномену стресостійкості, зазвичай важливим залишається питання про корінь проблем – студенти зіштовхуються з академічним стресом через домашні завдання, тести, оправдання очікувань інших та інші шкільні вимоги, які можуть бути поза межами їхніх можливостей.

Батьки відчують стрес через навчання своїх дітей та часто чинять тиск на своїх дітей, щоб ті обрали кар'єру, яка не відповідає їхнім інтересам. Готовність батьків платити за вищу освіту своїх дітей також впливає на це явище. Конкуренція є жорсткою, і багато студентів можуть бути змушені обирати освітню програму, як: медицина чи стоматологія, яка не є їхнім першим вибором, оскільки вступ на професійні курси в основному базується на заслугах. Згідно з попередніми дослідженнями, ці студенти можуть відчувати більший стрес, ніж ті, хто навчається за бажаною шкільною програмою [22]. Проте існують і інші чинники які знижують рівень стресостійкості у студентів.

Якість освітнього середовища має безпосередній вплив на стресостійкість студентів. Коли навчальний процес є добре організований, це сприяє постійному розвитку та посилені мотивації. Проте, варто розглянути варіанти коли це відбувається в негативному руслі. Коли він перевантажений та часто може піддається новим змінам – це стає джерелом стресу, який веде шляхом постійної втоми та емоційного виснаження. Студенти змушені жертвувати своїм відпочинком та сном. Робота на грані своїх можливостей створює постійну напругу, росте рівень тривоги і організм втрачає здатність

адаптуватися в стресових ситуаціях. Існують варіанти коли є постійні зміни у викладані та можуть відбуватися непередбачувані вимоги від студента – вони створюють хаос. В такому середовищі студенту важко організувати свою роботу та відпочинок. Якщо система оцінювання плаваюча – це також має вплив на студента, адже в один момент він може перестати розуміти по яких критеріях його оцінюють. Таким чином він може втратити мотивацію та впевненість у власних силах [47; 43].

Самоефективність є напряду пов'язана з психічним здоров'ям студента. Саме це поняття дає зрозуміти наскільки студент може справлятися з різними складними умовами та завданнями та як він буде радити собі в подальшому майбутньому. Коли студент під час навчання усвідомлює та візуалізує як вирішити завдання та досягає успіху це дає позитивний ефект і вона підвищується. Коли студент зазнає невдачу і вона може бути одна за одною – це працює в негативну сторону.

Так само це працює із наслідуванням, зараз вік технологій. Кожен день в телефоні бачиш успішних людей. Їхній спосіб життя, почитавши про них відчувається захват від їхньої роботи і приходить усвідомлення, що всі ми люди і я можу також до цього прийти. Та на жаль це працює в дві сторони, якщо від одного ти в захваті, адже він спробував та прийшов до успіху, а інший спробував та завдав невдачі, а це означає, що і ти можеш завдати невдачі. Основне це твій психологічний та фізіологічний стан, адже від нього в більшості випадків буде залежати чи ти маєш сили боротися чи ні. По проведених дослідженнях серед студентів які стосувалися самоефективності та впливу стресу було показано, що вплив його може бути мінімальний та все ж він є та він важливий [41].

Самоефективність – це здорова самооцінка, чим вона вища тим нижчий стрес буде в майбутньому та навпаки, але варто пам'ятати, що рівень стресу який є на даний момент також важливий, тому, що сьогоднішній стрес може

знизити впевненість завтра. Саме тому важливе підсилення самоефективності, яке буде впливати і на підсилення стресостійкості [48].

Короткий сон, ще один з чинників зниження стресостійкості. Всім відомі факти, що повноцінний сон допомагає знизити рівень кортизолу, а це сприяє кращому емоційному стану та підтримки стресостійкості. Також, він впливає на нашу пам'ять та концентрацію, а недостатня кількість сну погіршує здатність до прийняття рішень, уповільнює реакцію та зменшує здатність уникати помилок. Проведені дослідження дійшли до висновку, що сон та стресостійкість тісно пов'язані між собою та показано, що у підлітків з високим рівнем стійкості, набагато краща якість сну. Проте варто не забувати що лише одне порушення сну – це дорога до зниження стресостійкості [28].

Вміння справлятися з емоційним навантаженням є важливим аспектом життєдіяльності людини. В цьому нам допомагає емоційний інтелект – це здатність розпізнавати власні та чужі емоції та правильно виражати їх. Брак розвитку цієї навички суттєво знижує рівень стресостійкості. Людський організм подібний до сосуда який накопичує все і в один момент він може переповнитися так само із почуттями, якщо студент не вміє розпізнавати власних емоцій це приведе до того, що з часом буде переповнення і може проявитися тривожність, роздратування, а також вигорання та депресія. Людина яка не вміє керувати емоціями скоріш за все в стресових ситуаціях може почати панікувати та падати в відчай. Міжособистісні стосунки також не виключення – невміння правильно показувати свої емоції може привести до не потрібного конфлікту, наприклад там де має бути відкрита комунікація перейде в фазу замкненості та може привести до агресії, що тільки збільшить емоційне напруження та знизить рівень стресостійкості [26].

Соціальна підтримка виступає ключем у подоланні стресових ситуацій. Саме відчуття, що тебе розуміють, приймають таким яким/якою ти є та готові допомогти не залежно від того яка складна ситуація виступає ключем який підтримує стресостійкість та допомагає конструктивно вирішувати ситуацію.

Якщо цієї підтримки людина не отримує – це позбавляє людини відчуття безпеки та належності. Вона просто залишається сама зі своїми проблемами, створюється ефект ізоляції під час чого вплив стресових факторів тільки росте. У тяжкі моменти кожен хоче, щоб хоч одна людина була поруч, яка змогла б вислухати та розділити це й тягар і при потребі дати просто пораду. Соціальні зв'язки не варто розцінювати, як просто приємне доповнення до життя, а необхідна умова для підтримки рівня стресостійкості так і цілого життя. Проведені дослідження продемонстрували, що люди з міцнішими соціальними зв'язками мають на 50% вищі шанси на виживання. Зумовлено це тим, що соціальна підтримка це буфер який мінімалізує стрес та формує здорові звички, надає сенс життю і впливає на психологічні та біологічні процеси, що в підсумку продовжує життя [53].

Коли студент відчуває підтримку друзів та викладачів їм легше вжитися в студентське життя – це покращує їхнє соціально та емоційне самопочуття під час навчання та вони є більш вмотивовані щоб досягати академічних результатів. Відсутність такої підтримки з боку друзів, сім'ї чи одногрупників діє протилежно – підсилюється відчуття самотності та невпевненості. Це позбавляє студента можливості вільно ділитися труднощами і відбувається накопичення емоційної напруги й зниження здатності протистояти стресу. У таких умовах студент може почати відчувати себе жертвою обставин, виявляти пасивність та почати уникати активного вирішення проблем.

Тому, на привеликий жаль варто враховувати, що бувають різні варіанти дружби та підтримки, якщо в одній ти можеш розкриватися та цвісти, в іншому варіанті можеш втратити все і навіть дійти до суїцидальних моментів. Низький рівень підтримки створює сприятливе середовище для віктимізації – це пояснюється тим, що студенти, які не відчувають підтримки та не мають надійних соціальних зв'язків, стають більш вразливими до булінгу та відчувати вербальну чи фізичну агресію. Відсутність опори у вигляді друзів або педагогів знижує їхню здатність відстояти власні кордони, що збільшує ризик повторюваних травмуючих ситуацій [23].

Дослідження які проводилися на цю тему показують, що друзі допомагають справлятися з нею. Проте варто зауважити, що саме підтримка та довгострокові відносини відіграють ключову роль, яка може зменшити симптоми. В той самий час як нестабільні відносини можуть лише загострювати проблему [36].

Через асинхронне дозрівання у студентів існує тенденція, що краще уникати проблем, а ніж їх подолати. Варто також взяти до уваги, що не всі студенти вміють грамотно ставити цілі та планувати свою діяльність в майбутньому через, що втрачається мотивація до розвитку. Студент без чіткої мети може сприймати навчальні чи життєві виклики як зайве навантаження, а не як можливість для розвитку. У студентів спостерігається надмірне проведення часу в соціальних мережах, геймінг чи інших засобів для втечі від реальності, що свою чергу це починає негативно впливати на їхній рівень стресостійкості [33].

Зумовлено це тим, що включається функція відтермінування проблеми на потім. Створюється ілюзія того, що напруга через проблему зникає. Та насправді це лише приводить до накопичення не вирішених проблем і в один момент їх стає так багато, що ти не можеш собі дати раду з ними, проявляється тривога, незадоволеність собою, напруга, зниження віри у власні сили. В кінцевому результаті стрес тільки посилюється. Відмова від вирішення проблем також позбавляє студента набути досвід ефективного вирішення проблем та супроводжується почуттям безнадійності в вирішені теперішніх та майбутніх ситуацій [37].

Виклик з яким зіштовхується великий відсоток студентів – це фінансова стабільність. Не всі студенти є фінансово забезпечені батьками на всі сто відсотків. Один хоче йти здобувати досвід та заробляти гроші, інший немає виходу, як поєднати роботу та навчання, адже батьки не мають можливості, щоб забезпечити чи житлом, чи харчуванням або оплатою освіти. Такі обставини стають серйозним викликом для студента та його стресостійкості.

Поєднання навчання з роботою часто призводить до перевантаження. Студенти змушені жертвувати своїм сном, відпочинком, проведенням часу з друзями, щоб виконувати свої обов'язки. Хронічна втома та дефіцит часу негативно позначаються на концентрації уваги, академічній успішності та психологічній рівновазі, а постійна тривога про матеріальне становище може надати відчуття не впевненості в майбутньому та в самому собі [27].

Проведений аналіз демонструє, що стресостійкість студентської молоді формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників, які охоплюють як індивідуальні психологічні особливості, так і соціальне середовище. Для збереження та розвитку цієї якості необхідні як внутрішні ресурси особистості, так і сприятливі зовнішні умови.

РОЗДІЛ 2

КОНФЛІКТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Особливості прояву конфліктності у студентській молоді

Студентське життя – період який в кожного має свою асоціацію, в когось – це золоті часи які були безтурботні, наповненні щасливими миттями, в когось це був складний період в житті, коли треба було поєднувати роботу та навчання та працювати на межі своїх можливостей. Звісно в кожного це було по різному і все було індивідуально. Період студентства – це спроба побути в різних ролях та побудова нашої ідентичності в суспільстві, який супроводжувався часом різними суперечками та конфліктними ситуаціями.

Аналіз наукових праць, присвячених проблемі прояву конфліктності в студентській молоді свідчить про багатогранність та складність цього феномену, часто є змішанні терміни, як до прикладу: конфліктність та конфліктна поведінка, чи повна протележність як асертивність, тому, для подальшого аналізу потрібно провести аналіз основних понять з якими ми зіштовхуємось.

Л. Березовська, О. Юрков в посібнику “Психологія конфлікту” надали таке формулювання: “Конфлікт – це зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, цілей, позицій) суб’єктів взаємодії” [2 с.12]. Конфліктність – це схильність людини або групи людей до виникнення конфлікту на основі сприйняття нейтральної ситуації як конфліктної, відстоювання своїх інтересів в розріз іншим, а також готовність виступити в суперечку заради досягнення особистих цілей. Конфліктна поведінка – це конкретна дія або реакція людини і те як вона чинить, або може вчинити в стресовій ситуації під час конфлікту. Асертивність – це протилежна форма поведінки яка допомагає конструктивно вирішувати конфлікти відстоюючи

свої права та погляди, не порушуючи інтереси інших людей. Це допомагає нам зрозуміти, що варто розмежовувати ці терміни, адже між ними є різниця і ми опираємось саме на схильності до виникнення конфліктності у студентської молоді.

Важливим фактором також виступає точне розмежування понять, які є пов'язані з конфліктністю, проте не є нею. Агресивність – поведінка яка часто виступає з асоціацією до конфліктності, проте це не так, тому, що конфліктна людина не завжди може поводитися агресивно та може використовувати в конфлікті стиль уникнення. Гнів – емоція, яка виникає в людини на тригери або загрозу. Він є тісно пов'язаний з конфліктністю, адже виступає як збудник конфліктності. Проте це один з багатьох факторів наслідування, бо людина може провокувати конфлікти і без участі гніву. Дратівливість – стан реагування людини на різні подразники, також один з факторів наслідування конфліктності. Якщо в людини підвищена дратівливість це породжує конфліктність. Ворожість – переконання людини в тому, що всюди є загроза і конфліктність виступає єдиним інструментом для виживання. Як ми бачимо є багато механізмів збудників, та дії які можуть як і породжувати так і наслідувати конфліктність, тому важливо розмежувати саму рису від них.

При аналізі конфліктності теперішньої студентської молоді не можна оминати нашу реалію в якій ми живемо та має великий вплив не тільки на студентів, а й на всіх людей. В умовах воєнного стану конфліктність у студентської молоді набуває додаткових рис. Це стає не тільки, як наслідок міжособистісної несумісності, а й набуває форми реакції на хронічний травматичний стрес. Серед цього і сама специфіка навчання студентів у 2024 році Л. Таміліна в дослідженні на тему: “Коли навчання переходить в онлайн: неявний вплив війни на задоволеність життям українських студентів” провела онлайн опитування та опрацювала його методом “fsQCA” в якому взяли участь 936 студентів віком від 16 до 25 років з яких 63,4% вибірки становили жінки і половина поєднувала навчання та роботу [13]. Її дослідження показали

результат, що 86.6% студентів які навчалися на очному або змішаному режимі повідомили про високий рівень задоволеності життя тоді, як онлайн формат відчував менший рівень задоволеності від життя у зв'язку зі збільшеною втомою, тривожністю та думками про смерть. Це підтверджується тим, що коли ми на самоті ми починаємо більше обдумувати ситуацію в якій находимось і нашу безвихідність, а також зникає бажання до якихось дій. В період війни стрес нас очікує на кожному кроці, новини, обговорення ситуацій, переживання все це тільки добавляє та підвищує нашу конфліктність.

Опираючись на дослідження М. Корда, А. Шульхай та інших співавторів (переклад з англ.) “Психологічне благополуччя та успішність українських студентів-медиків під тягарем війни: перехресне дослідження” [38], вони провели дослідження у Тернопільському національному медичному університеті ім. Горбачевського проаналізувавши психологічне благополуччя та освітні досягнення студентів-медиків з другого по п'ятий курс медичного факультету за шкалами самозвіту DASS-21 та IES-R. Участь взяло 776 студентів, які заповнили шкалу DASS-21 та 491 студентів які заповнили шкалу IES-R. Результати дослідження дали змогу встановити за перші вісімнадцять місяців повномасштабного вторгнення 58.8% студентів самі повідомили про наявність стресу, тривоги та депресії. Важкі симптоми депресії продемонстрували 25,6%, тривога була у 31,9%, а стрес у 29,7% і найбільшою поширеністю було у жінок. Також, були ознаки ПТСР у 44,2% за шкалою збудженості. Результати порівнювалися з успішністю студентів довоєнного періоду у 2019 році і академічна успішність у 2023 була нижчою. До уваги не варто брати лише одну із самих тяжких спеціальностей це підтвержує також дослідження І. Пінчук, І. Фельдман та інших, (переклад з англ.) “Виборюючи темряву: виклики психічного здоров'я та академічна успішність студентів українських університетів під час війни” [11]. В дослідженні взяли участь 2364 студентів. Віком від 18 років з різних регіонів України, не враховуючи

окуповані території та різних спеціальностей. Використовуючи методики: GAD-7, PHQ-9, PC-PTSD-5, ISI. Отримані дані свідчать про те, що 66,1% – були симптоми тривоги, 85,8% – симптоми депресії, 48,1% – симптоми посттравматичного стресового розладу, 56,9% – симптоми розладу сну. Опираючись на ці дані виникає розуміння, що фон в якому ми находимось став нормою в наш час, а не винятком конкретної людини, тому його варто брати до уваги.

Дефіцит ресурсів безпеки та визначеності є збудником конфліктності, через, що звичайні навчальні чи побутові ситуації стають тригерами для гострих конфліктних реакцій та виступає, як механізм зміщеної агресії. Повітряні тривоги під час навчання, атаки по електроенергетиці та появи відключення світла, яке приносить зриви пар та зміщення дедлайнів, а також стиснення часу та неузгодженість між групами. Студент відчуває гнів на ворога, війну, несправедливість, синдрому відкладеного життя та не впевненості у майбутньому через, що його гнів може зміститися на людей з його оточення: співмешканця, одногрупника, викладача, друзів, батьків. Починаються спалахи конфліктів на рівному місці, які в більшості є виплеском внутрішнього болю перед нашими реаліями. Війна – це виснаження когнітивного та нашого емоційного ресурсу. Наша психіка тратить великі ресурси для швидкої адаптації і будь який додатковий стресор виступає, як підсилення конфліктності.

Конфліктність може проявлятися по різному студентський вік є перехідним, Дж. Дж. Арнет зазначає, що вік від 18 до 25 років є ненормованим. Студент може жити з батьками, може переїхати від батьків жити у гуртожиток, може жити сам. Та зазначає як період експерименту з ролями в нього появляються нові амбіції, появляється так званий юнацький максималізм. Проте у нього є явний брак досвіду. Він потрапляє у нове середовище, в якому потрібно вибудовувати ієрархію в групі та нові правила життя. В нього є свої очікування від групової взаємодії через розходження цієї думки може

створитися внутрішнє напруження яке може перейти у зовнішній конфлікт [21].

Студент переходить в нові реалії зі шкільного безтурботного життя він переходить на новий етап вибудовування спілкування в групі та сокурсниками. Варто враховувати, що кожен має свій темперамент і проявляє зацікавленість по різному, тому, ми зупиняємось проявах конфліктності на міжособистісному рівні між студент та студентом та виділимо фони теперішньої молоді на які варто звернути увагу.

Статусно-рольовий аспект взаємодії студентів. Студентська група є далека від ідеалу і часто відбуваються конфронтації між студентами, вона виступає як ієрархічна система в якій постійно відбуваються зміни та зміни соціального статусу. Конфліктність часто може використовуватися як інструмент боротьби за роль лідера в групі та розподілу ролей в групі. Це може відчувати староста якого назначили та він не має достатнього авторитету серед групи. Тому група може чинити опір та ігнорувати вимоги які від них вимагають, що в свою чергу часто приводить до міжособистісного зіткнення. Значний конфліктогенний потенціал несе в собі конфліктність на ґрунті академічних досягнень та отримання стипендіального забезпечення, що може провокувати прояви заздрості, агресії, ворожості та підштовхнути на використання недоброчесних стратегій боротьби.

Не менш важливим фактором виступає і теперішнє цифрове середовище. Оскільки більша частина спілкування молоді відбувається саме через месенджери і на фоні цього також пішов приріст міжособистісного конфлікту. Специфікою такої взаємодії відбувається на фоні того, що в телефоні ми можемо дозволити собі більше категоричні висловлювання ніж при особистій зустрічі за рахунок втрати контролю, коли нема візуального контакту. Є випадки коли в студент в групі мовчазний та ввічливий, а в онлайн форматі – хам. Також інтерпретація онлайн повідомлень. Текстові повідомлення передають тільки букви, емоцій чи інтонації вони передати не можуть. На фоні

цього починається хибна інтерпретація повідомлення і прості повідомлення можуть трактуватися ворожими. На цьому тлі можуть відбуватися конфронтації в груповому чаті в які можуть втягнутися інші та поділити групу на добро і зло, або ж навпаки використовувати форму пасивної агресії та ігнорувати. Наприклад, один написав в групу, щоб уточнити щось, а група повідомлення прочитала, але ігнорує його. Такі дії будять почуття відчуженості та образи.

Це не єдині фактори конфліктності, проте найскладнішим фактором варто виокремити ідеологічні конфронтації або екзистенційні конфлікти. В умовах повномасштабної війни освітнє середовище стає суспільною трансформацією, де відбувається переоцінка базових цінностей. Проблемою тут виступає і не тільки серед молоді, а в цілій Україні і зафіксовано зростання конфліктності на ґрунті мовного питання та культурних вподобань [5]. Відмінності у прослуховуванні музики чи перегляду медіа часто сприймається через призму наше та вороже, що переходить з побутових розбіжностей у ідеологічне протистояння. Екзистенційні конфлікти також виникають в умовах сьогодення. Студентська молодь зіштовхується з кризою сенсів яку В. Франкл визначив як “екзистенційний вакуум” [17].

Основним джерелом цього виступає неможливістю довгострокового планування та загроза життю, що призводить до думки, що все є без сенсу. Внутрішній конфлікт між тим щоб виконувати свою роль як студент і відчуття невпевненості в майбутньому часто виходять назовні і проявляють невмотивовану агресію до викладачів. На цьому фоні та етичних розбіжностях, що до стратегії життя під час війни починається прискіпливість та жорсткість у оцінці поведінки оточуючих, адже гостро реагують на невідповідність їхньої поведінки. Студенти стають суддею для своїх одногрупників, що провокує гострі етичні конфлікти щодо права на відпочинок, радість, особисте життя чи активності у волонтерстві в умовах війни. В такому випадку конфліктність набуває форми соціального контролю

та морального осуду, що може привести до поділу академічної групи на мікрогрупи однодумців [16].

Згідно з проведеним дослідженням Н. Підбуцької, з конфліктами зіштовхуються 75% студентів та 75% викладачів та найчастіше вони трапляються зі сторони студентів – 45% та зі сторони викладачів – 35% на думку опитаних студентів це зумовлено тим що викладачі не завжди ставляться з розумінням та не пробують увійти в положення пояснюють це непорозумінням і браком зустрічі з боку педагога; викладачі – віковою/статусною різницею та різницею інтелектуального рівня. Також студенти частіше обирають стратегію суперництва, тоді як викладачі – уникнення. Викладачі ж пояснюють це різницею в віці, соціальний статус, а також інтелектуальний рівень розвитку [10].

Аналіз конфліктності між студентом та викладачем, дає розуміння, що вони виникають через ієрархічну дистанцію між суб'єктами освітнього процесу. Прояви такого напруження відбуваються наприклад через оцінку. Студенти можуть суб'єктивно сприймати критерії оцінювання як несправедливе. Відбувається так звана каузальна атрибуція і студент всі хороші оцінки приписує собі, а все негативні зовнішнім факторам, або викладачу. Наприклад питання були складні, заплутані, поганий викладач або викладач спеціально занижує мені оцінку.

Також важливо зачепити тему і доброчесності. Зараз велике поширення набрало використання штучного інтелекту через, що страждає академічна доброчесність від студентів. Це створило новий під ґрунт для конфліктів. Звісно завжди простіше щоб хтось зробив, а не самому. Та використання штучного інтелекту для імітації зробленого завдання створює напругу та підриє довіри між студентом та викладачем де він повинен контролювати не тільки знання, а й розуміти чи це не писав штучний інтелект, тому коли викладач бачить штучний інтелект або плагіат і питає студента хто це робив ти чи комп'ютер студент вибирає стратегію конфронтації або уникнення і в

кінці все одно вийде поганий викладач, бо не правильно його оцінив і був спійманим на гарячому.

Варто зауважити, що студент може не відчувати відповідальності, бо йому цього предмету не потрібно, тому він робить так, що викликає у викладача знецінення його старань і відбувається конфлікт. Не можна оминати і умови війни, тому, що блекауту чи повітряні тривоги створюють організаційні конфлікти. Наприклад, потрібно здати дедлайн о 23:59, але світла не було і не було можливості здати і викладач на пояснення чому не зробив може відповісти “Це ваші проблеми”, на що в студента назбирується агресія через відсутність розуміння. Негнучкість та низької емпатії деяких викладачів до обставин які склалися у студента приводять до агресивних реакцій та протестної поведінки молоді.

Беручи до уваги вище написане можна зазначити, що зовнішні реакції залежать від особистісного сприйняття, тому наступним етапом буде аналіз індивідуально-психологічних передумов. Розглянемо це через призму нашого темпераменту та рівня імпульсивності. Темперамент – це наша біологічна основа яку ми не можемо змінити. Коли ми розглядаємо її зі сторони конфліктності, ми розглядаємо, як довго вона може злитися, наскільки емоційно реагує та як швидко спалахує. Холерик – тип темпераменту який характеризується високою імпульсивністю та схильністю до виплеску емоцій на зовні. Зі всіх видів темпераменту в нього вважається найвищий рівень конфліктності.

Якщо розглядати такий стилі за К. Томасом йому притаманний стиль суперництво, він прагне перемогти будь якою ціною. Студент з таким темпераментом часто, може виступати провокатором, а в суперечках буває різким, агресивним, нестриманим та може переходити на особистості. Наприклад ситуація, Викладач зробив зауваження, студент спалахнув та нахамив, а через 5 хв вже шкодує про це [3].

Окрім біологічних чинників варто і розглянути особливості емоційної регуляції, зокрема схильність румінації та емоційний інтелект, які відповідають за тривалість конфлікту та глибину образ. Румінація – це дезадаптивна когнітивна стратегія, яка характеризується повторювальною фіксацією на минулому. Студент з високою румінацією не може відпустити ситуацію, а потім годинами сидіти прокручувати ситуацію і домальовувати та перебільшувати її. Румінація діє як каталізатор, підтримуючи високий рівень збудження навіть після завершення інциденту, що призводить до формування мстивості та ворожості [51].

Натомість, можна сказати, що емоційний інтелект виступає фактором який знижує зациклення на негативі. Ми припускаємо, що дефіцит емоційного інтелекту у поєднанні зі схильністю до румінації є ключовим механізмом формування конфліктної особистості. Здатність до усвідомленої регуляції емоцій дозволяє переривати румінативні цикли. Студенти з низьким емоційним інтелектом є більш схильні до румінації, бо він не розуміє, що з ним, що він відчуває і не може прожити її, за рахунок чого просто застрягає в такому стані. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту здатні перехопити імпульс до того, як почати накричати. Він каже: “Я зараз роздратований, давай поговоримо пізніше”, тобто він відсторонюється для того або переключити свою увагу та знайти конструктивне рішення проблеми [44].

Узагальнюючи теоретичний аналіз, можна зробити висновок, що конфліктність молоді є складним явищем яке поєднує в собі як соціальний тиск так і індивідуально–психологічні особливості. Сучасне освітнє середовище перебуває в умовах високого стресогенного навантаження, спричиненим війною. Екзистенційна загроза, невизначеність майбутнього, хронічна втома та інші речі виступають як передумови конфліктності, що призводить до конфліктів на фоні ідентичності, мови та громадської позиції. Конфлікти мають чітке розмежування у студентському середовищі і

відбуваються вони як між студентами, де йде боротьба за статус, яка часом може перейти у приховану форму і включати в собі кібербулінг, ігнори та налаштування інших людей проти іншого студента. Відбуваються і конфлікти між викладачем та студентом і формуються на фоні, статусу, оцінки навального досягнення та часто включають в себе форми опору або уникнення.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що високий рівень конфліктності студентів є не лише педагогічною проблемою, а й індикатором психологічного неблагополуччя, що актуалізує необхідність емпіричного дослідження реального стану молоді в умовах війни.

2.2. Обґрунтування процедури емпіричного дослідження основних чинників зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни

В умовах війни студентська молодь опинилась в епіцентрі потужного психоемоційного навантаження. Хронічний стрес, виснаження, втрата сну та невизначеність майбутнього та розрив соціальних зв'язків та поділ на наше і чуже вимагають від студентської молоді всіх адаптаційних ресурсів. В цьому контексті ми розглядаємо конфліктність не просто як рису характеру, а як фактор, який виснажує наш психоемоційний стан та критично протистояти рівню стресу.

Попри наявність великої кількості теоретичних праць, вважаємо доцільно провести процедуру емпіричного дослідження адаптації студентської молоді в умовах війни та виявити, яким чином конфліктність зумовлює зниження рівня стресостійкості. Це дозволяє перевірити нашу гіпотезу, виявити закономірність між конфліктністю та стресостійкістю та створити програму підвищення рівня стресостійкості молоді в умовах війни

Вибірку досліджуваних склали 70 респондентів віком від 17 до 22 років – це студенти Тернопільських вузів. Дослідження проводилися у листопаді 2025 року дистанційно за допомогою Google Forms. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною на основі проінформованої згоди.

Підбір методичного матеріалу здійснювався на основі напрацювань зарубіжних та вітчизняних психодіагностичних методик, це надало можливість використовувати міжнародно стандартизовані методики, які є високо валідними та надійні, а також були адаптовані для українського населення. Зокрема, для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези, нами було сформовано діагностичний комплекс, який складається з п'яти методик. Побудова комплексу базується на необхідності дослідити: рівень конфліктності, рівень стресостійкості та особливості копінг стратегій, а саме методики:

1. „Діагностика рівня конфліктності особистості”
2. Шкала сприйнятого стресу(PSS–10)
3. CD-RISC-10
4. “Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях” (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)
5. “Оцінки стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях” (К. Томас)

Вважаємо доцільно розібрати кожну методику, яку ми обрали.

1. Методика „Діагностика рівня конфліктності особистості”.

Мета: визначити показник особистої конфліктності, який відображає ступінь схильності респондента до вступу або ескалації конфліктних ситуацій. Методика містить 11 тверджень (Дод. А). Кожне питання містить три варіанти відповіді, які відображають різний рівень готовності до конфлікту. Респонденту потрібно вибрати той варіант який найбільше відповідає йому. Обробка результатів здійснюється методом сумарного підрахунку балів відповідно до ключа.

Інтерпретація результатів:

- 14 -17 балів – дуже низький рівень конфліктності.
- 18 - 20 балів – низький рівень конфліктності.
- 21 - 23 бала – рівень конфліктності нижче середнього.
- 24 - 26 балів – рівень конфліктності дещо нижче середнього.
- 27 - 29 балів – середній рівень конфліктності.
- 30 - 32 бала – рівень конфліктності дещо вище середнього.
- 33 - 35 балів – рівень конфліктності вище середнього.
- 36 - 38 балів – високий рівень конфліктності.
- 39 - 42 бали – дуже високий рівень конфліктності.

2. **Методика “Шкала сприйнятого стресу (PSS – 10)».** Мета: виміряти рівень, в якому життєві ситуації оцінюються респондентом як стресові. Методика містить 10 тверджень (Дод. Б). Респонденту потрібно відповідати, як він відчував або думав на протязі останнього місяця. Оцінка кожного твердження оцінюється за п’яти бальною шкалою і в кінці підсумовується: де

- 0 – ніколи
- 1 – майже ніколи
- 2 – іноді
- 3 – досить часто
- 4 – дуже часто

Інтерпретація результатів:

- 0 - 13 – низький
- 14 - 26 – помірний
- 27 - 40 – високий

3. **Методика “CD-RISC-10”.** Мета: виміряти здатність респондента адаптуватися до стресових подій, долати життєві труднощі та відновлювати психологічну рівновагу після травматичного досвіду. Методика містить 10 тверджень (Дод. В). Респондент описує за п’яти бальною шкалою на скільки бал відповідає його опису відповідно до твердження.

0 – зовсім невірно.

1 – дуже рідко вірно.

2 – іноді вірно.

3 – часто вірно.

4 – майже завжди вірно

Інтерпретація результатів:

0 - 20 – низький рівень резильєнтності

21 - 30 – помірний рівень резильєнтності

31 - 40 – високий рівень резильєнтності

**4. Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової).**

Мета: виявити домінуючого стилю копінг-поведінки кореспондента у складних життєвих обставинах. Методика містить 48 тверджень (Дод. Г). Респондент описує за п'яти-бальною шкалою на скільки бал відповідає його опису відповідно до твердження.

Інтерпретація результатів:

Копінг, орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія):

0 - 51 – низький показник

52 - 65 – середній показник

66 - 80 – високий показник

Копінг, орієнтований на емоції (емоційноорієнтована стратегія):

0-34 – низький показник

35-48 – середній показник

49-80 – високий показник

Копінг, стратегія уникнення:

0 - 33 – низький показник

34 - 45 – середній показник

46 - 80 – високий показник

Субшкала відволікання:

0 - 13 – низький показник

14 - 22 – середній показник

23 - 40 – високий показник

Субшкала соціального відволікання:

0 - 11 – низький показник

12 - 17 – середній показник

18 - 25 – високий показник

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

5. Методика «Оцінки стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях» (К. Томас). Мета: виявити стратегії реагування кореспондента на конфліктні ситуації. Методика містить 30 тверджень (Дод. Г). В якому респонденту потрібно обрати відповідь А або Б. В кінці ведеться підрахунки відносно ключа, кожен стиль містить питання та відповідь і підраховується який стиль домінує.

Інтерпретація результатів:

Стиль суперництва (конкуренції). Прагнення досягти задоволення власних інтересів, незважаючи на інтереси інших. Активність дій та вольових зусиль. Орієнтація на власні ідеали та здібності. Авторитарність, яка спрацьовує в ситуаціях, коли потрібно швидко ухвалити рішення; якщо людина, яка приймає рішення,— досвідчений керівник; якщо ситуація є критичною або інші люди розгубилися, комусь потрібно зрештою прийняти рішення.

Стиль співпраці. Активна участь у розв'язанні конфлікту з відстоюванням як своїх інтересів, так і інтересів партнерів. Спільне обговорення проблем та потреб сторін спрацьовує в ситуаціях, де рішення є важливим для обох сторін; якщо стосунки з партнерами довготривалі й корисні; якщо є час і можливість попрацювати над подальшим розв'язанням складної ситуації; якщо бажання обох сторін збігаються; якщо між партнерами є статусна рівновага.

Стиль компромісу. Здатність поступитися своїми інтересами з обох сторін, що беруть участь у конфлікті. Прагнення прийняти рішення, що задовольняє обидві сторони, спрацьовує в ситуаціях, якщо ці сторони мають однакову владу, але протилежні інтереси; якщо необхідно виграти час і Вас задовольняє часткове рішення; якщо рішення потрібно прийняти швидко, тому що це найбільш економний і ефективний шлях; інші підходи до розв'язання проблеми видаються неефективними; є бажання зберегти стосунки з протилежною стороною.

Стиль уникнення. Відсутність прагнення до кооперації. Пасивність у відстоюванні своїх прав через неважливість для Вас розв'язання проблеми або у безвиході. Перенесення відповідальності за розв'язання проблеми на інших спрацьовує в ситуаціях, коли напруженість конфлікту досить висока і необхідно її послабити; якщо рішення настільки незначні, що не слід витрачати сили на їхню зміну; якщо потрібно виграти час на збирання доказів

і підтримку іншого рішення; якщо виникає відчуття, що інші мають більше шансів на розв'язання проблеми.

Стиль пристосування. Здатність діяти спільно з партнером заради його інтересів. Прагнення до гармонії у стосунках, комфортності обох сторін спрацьовує в ситуаціях, коли необхідно зберегти мирні стосунки з партнерами; якщо наслідок конфлікту важливіший для партнерів, ніж для Вас; якщо у Вас замало влади або шансів на перемогу; якщо важливішими є інтереси партнера, а не власні; якщо Ви вважаєте, що для партнера таке рішення буде певним уроком, навіть якщо воно неправильне.

Обґрунтувавши методи, методика і процедуру дослідження, вважаємо доцільним перейти до результатів дослідження та їх інтерпретації.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для дослідження загального рівня конфліктності була використана методика „Діагностика рівня конфліктності особистості”. Дана методика дозволила також визначити ступінь схильності респондента до створення та загострення конфліктних ситуацій у міжособистісних стосунках. Узагальнені результати методики є представлені на діаграмі (рис.2.1). Як бачимо з рисунка, більша частина респондентів (37,14%) мають середній рівень конфліктності, 24,29% – дещо вище середнього, нижче середнього мають 8,57% студентів, дещо нижче середнього мають 25,71%. Підсумовуючи ці три рівні – 87,14% респондентів продемонстрували показники в межах середнього діапазону. Показники що свідчать про схильність до конфліктності мають рівень вище середнього (2,86%) та високий рівень (1,43%). Респондентів з рівнем дуже низький, низький та дуже високий у вибірці зафіксовано не було. Підводячи підсумок методики основний діапазон респондентів мають показники в межах середнього рівня, що свідчить про те, що респонденти можуть проявляти

конфліктну поведінку, але не на постійній основі. Та малий відсоток респондентів які є схильні до конфліктності.

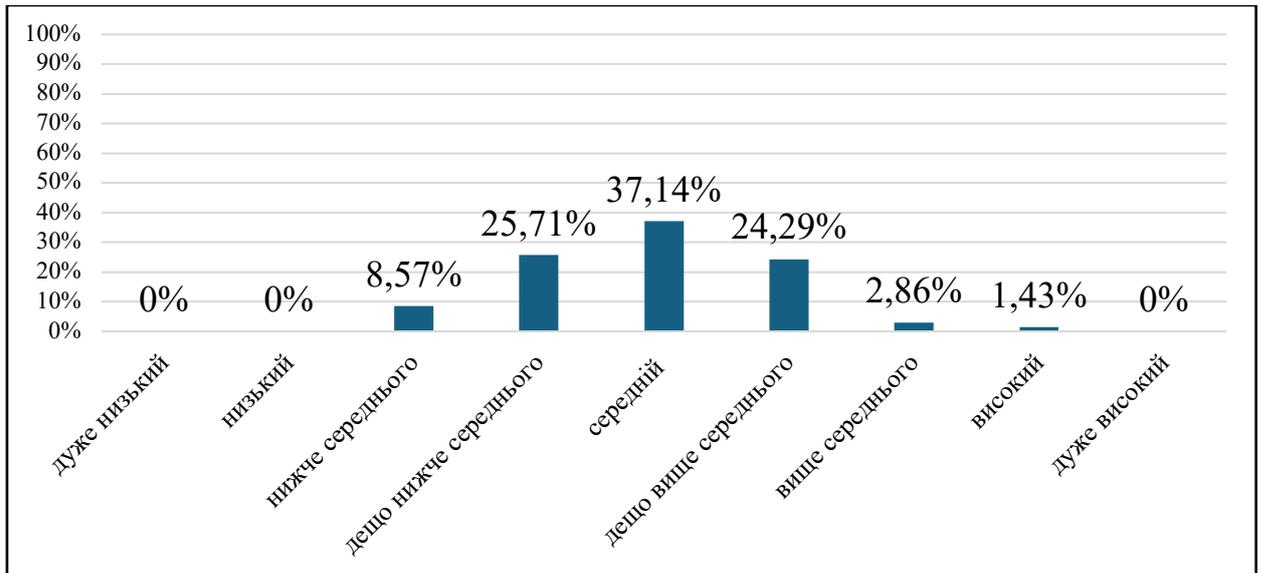


Рис.2.1 Розподіл показників рівня конфліктності у студентів (n=70)

Для дослідження стресових ситуацій була використана методика “Шкала сприйнятого стресу(PSS–10)”, яка дозволяє оцінити суб’єктивне сприйняття життєвих подій які є хаотичні та невідвласні їхнім можливостям, що є критичним показником в умовах воєнного стану. Узагальнені результати за розподілом показників вираженості сприйнятого стресу є представлені на діаграмі на рис.2.2. Як бачимо з рисунка, більша частина респондентів мають помірно сприйнятний стрес (75,71%), сильно прийнятний стрес притаманний 25,71% і слабо сприйнятий стрес виявлено у 2,86% студентів.

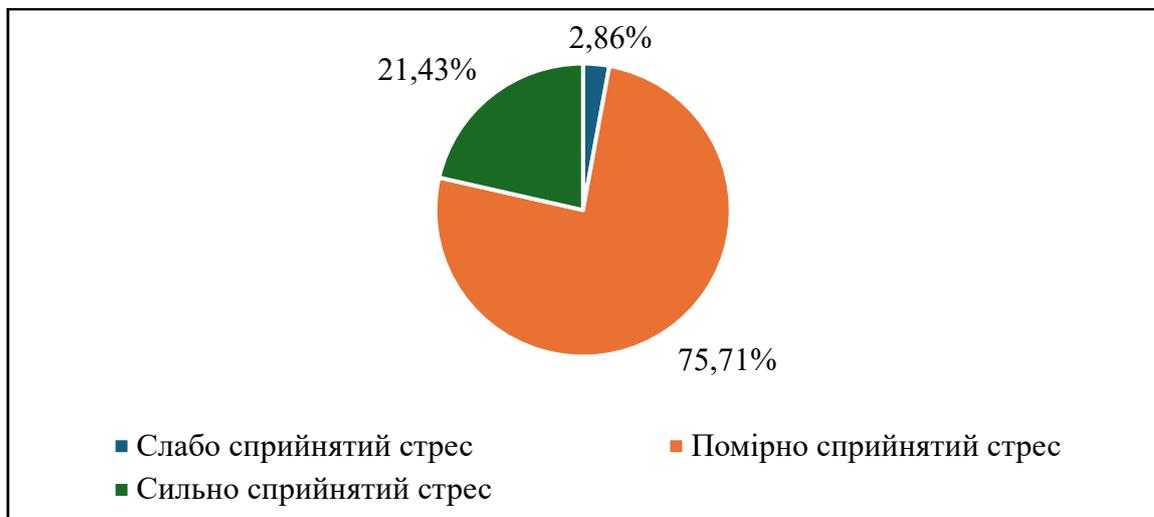


Рис.2.2 Розподіл показників вираженості сприйнятого стресу у студентів за методикою PSS-10 (n=70)

Для більш глибокого розуміння природи стресу серед респондентів було проведено аналіз його складових. Головним завданням було з'ясувати, що домінує сприйняття безпорадності чи брак самоефективності. Узагальнені результати за показниками рівня сприйняття безпорадності і браку самоефективності у студентів представлено на діаграмі (рис.2.3). Як бачимо з рисунка, сприйняття безпорадності показує, що низький рівень мають (28,57%), помірний рівень (44,29%) та високий рівень (27,14%). Брак самоефективності представлений в наступному діапазоні низький рівень (28,57%), помірний рівень мають (57,14%) та високий рівень (14,29%).

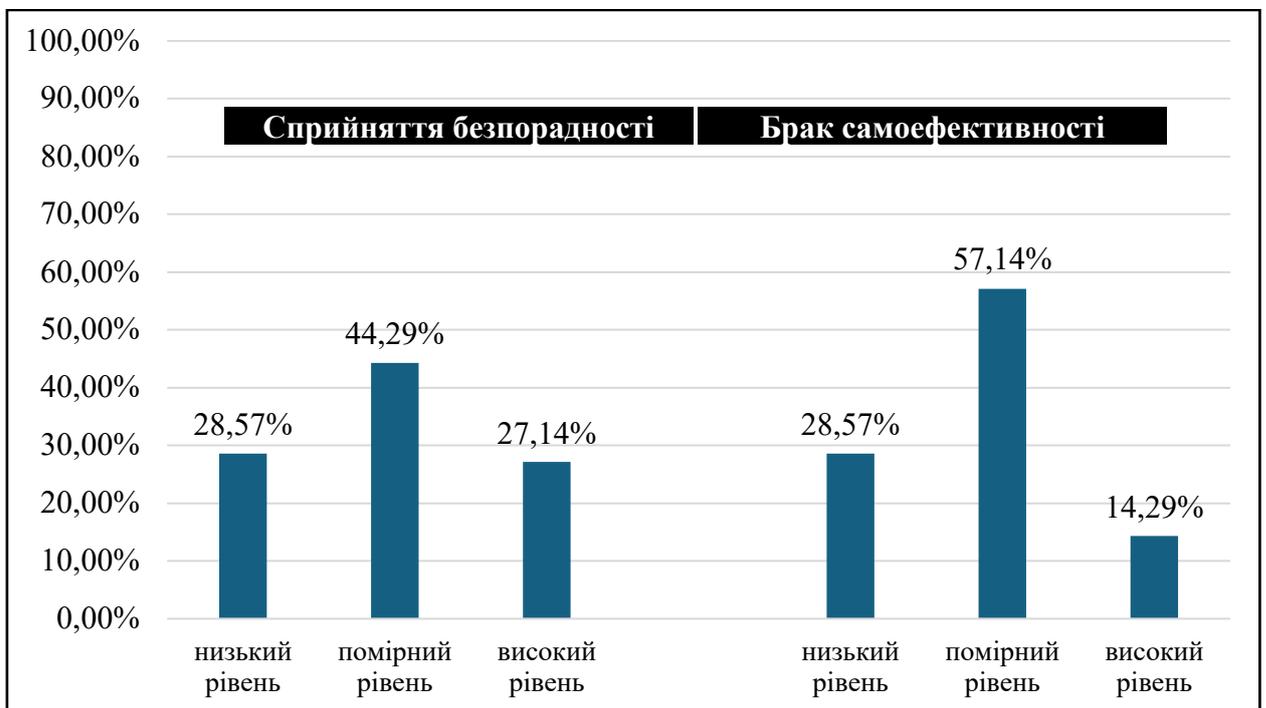


Рис.2.3 Розподіл показників рівнів сприйняття безпорадності і браку самоефективності у студентів за методикою PSS-10 (n=70)

Підводячи підсумок методики серед розподілу показників вираженості сприйнятого стресу у студентів основний діапазон респондентів мають показники в межах помірно сприйнятого стресу, що означає, що вони відчувають, що вони сприймають життєві ситуації як складні та цілком впевнені в своїй спроможності в подоланні їх. В однієї четвертої зафіксований сильний сприйнятий стрес, що свідчить, що вони відчувають критичний рівень емоційної напруги та перевантаженості, що супроводжується неможливістю

впливу на перебіг життєвих подій. Малий відсоток має слабо сприйнятий стрес, що вказує на їхній високий рівень адаптованості. Вони є впевненні у власних силах та ефективно долають свої життєві труднощі.

Узагальнюючи дані показників рівнів сприйняття безпорадності і браку самоефективності у студентів, в них найвищі показники займають середній рівень, що вказує на відносну психологічну стійкість. При порівнянні шкал є цікава тенденція щодо високого рівня сприйняття безпорадності має майже в двічі більший відсоток, ніж брак самоефективності, це свідчить про дисонанс між контролем ситуації та сприйняттям її. Низький показник є ідентичним в обох діаграмах. Респонденти цього рівня виділяться сильною психологічною стійкістю

Для дослідження життєстійкості була використана методика “CD-RISC-10”. Дана методика дозволяє оцінити як респонденти адаптуються до змін та здатні зосереджуватися та ясно мислити, а також справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів біль чи смуток. Узагальнені результати методики є представлені на діаграмі (рис.2.4) Як бачимо з рисунка, низький рівень мають 5,71%, нижче за середній 17,14%, найвище значення є у середнього рівня 31,43%, вище за середній 27,14% та високий (18,57%).

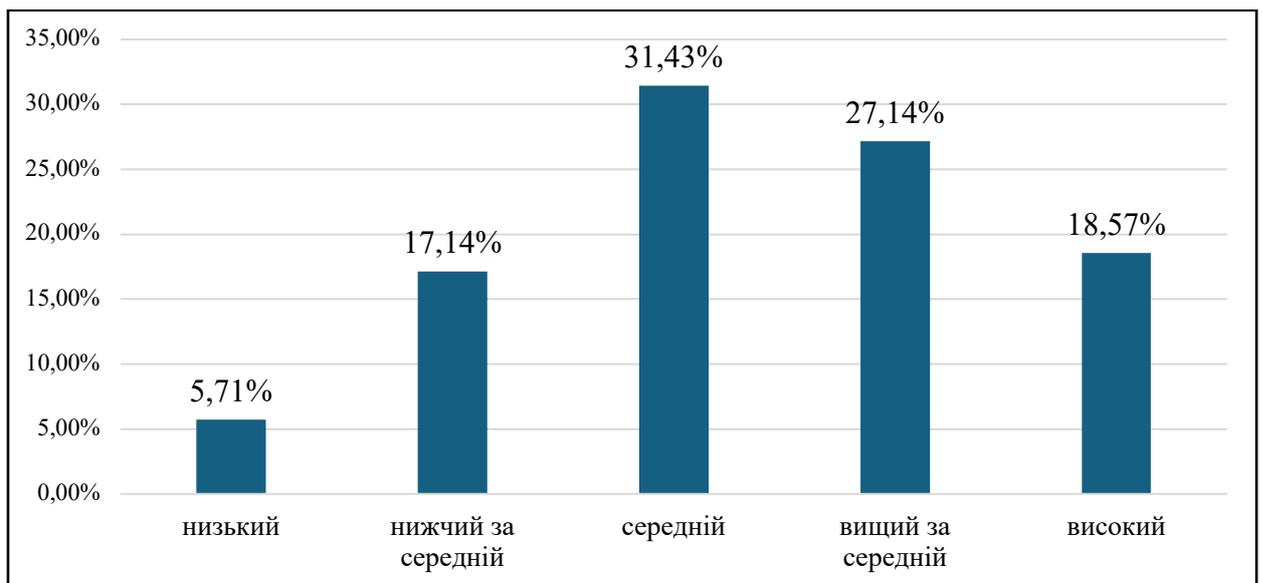


Рис.2.4 Розподіл показників життєстійкості у студентів за методикою CD-RISC-10 (n=70)

Підводячи підсумок методики більшість респондентів змогли адаптуватися до нинішніх реалій та сприймають реалію як виклик, який потрібно пережити, а не як кризу. Проте є і такі, які мають нижче за середній та низький рівень, в яких прослідковується психологічне виснаження, що може проявлятися хронічною втомою та тривожністю спричиненими наслідками війни.

Для дослідження життєстійкості була використана методика “Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях” (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Дана методика дозволяє визначити домінуючі копінг-стилі: орієнтований на вирішення задачі, орієнтований на емоції або орієнтований на уникнення.

Узагальнені результати методики є представлені на діаграмі (рис.2.5). Як бачимо з рисунка, проблемно-орієнтована має низький (42,86%), середній рівень (51,43%) та високий (5,71%). Емоційно-орієнтована має низький (10%), середній (48,57%) та високий (41,43%). Уникнення має низький (5,71%), середній (37,14%) та високий (57,14%). Відволікання низький (1,43%), середній (31,43%) та високий (67,14%). Пошук соціальної підтримки низький (7,14%), середній (45,71%) та високий (47,14%).

Підсумок методики копінг, орієнтований на вирішення завдань, є найменш виражена у вибірці, мінімальний відсоток високого рівня, а більша частина вибірки – низький та середній рівень, що свідчить про те, що їм важко акцентуватися на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, які є спрямовані на вирішення проблем. Копінг орієнтований на емоції: 10% мають низький рівень, решта частина вибірки мають середній (48,57%) та високий рівень (41,43%). Це дає зрозуміти, що респонденти в основному фокусують на зниженні власного стресу та своїх емоцій, а не на самій ситуації. Стратегія уникнення в вибірці є показана як домінантна, демонструється в половині респондентів, які уникають ситуацію та менше половини середній діапазон і мінімальний відсоток показує, що готовий справлятися з ситуацією. За для

тимчасового зменшення стресу респонденти обирають стратегію відволікання, що є показано на гістограмі де домінує високий рівень і це більша половина респондентів, півтора відсотка мають низький і решта це середина. Пошук соціальної підтримки також є досить високий, половина має високий та менше половини середній і лише малий відсоток респондентів пробує справлятися самостійно (рис.2.5).

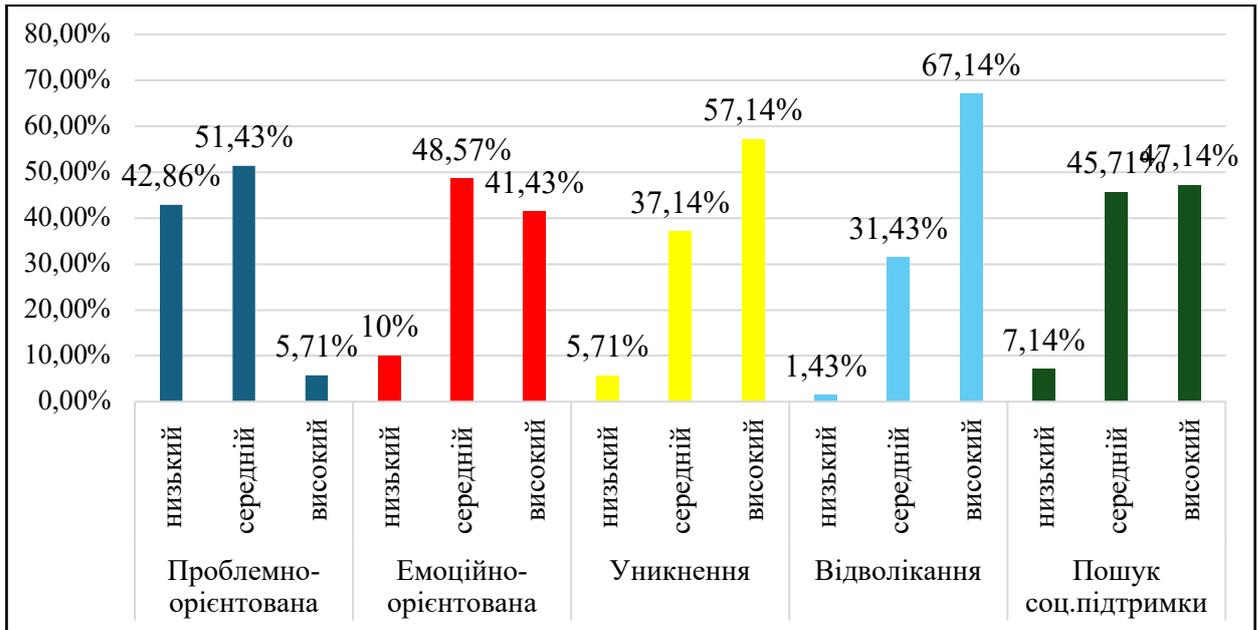


Рис.2.5 Розподіл показників рівнів вираження копінг-стратегій у студентів (n=70)

Для дослідження життєстійкості була використана методика “Оцінки стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях” (К. Томас). Дана методика дозволяє виокремити п'ять основних стратегій: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування.

Узагальнені результати методики є представлені на діаграмі на рис.2.6. Як бачимо з рисунка, респонденти обирають стиль суперництво (4,26), співпраця (6,07), уникнення (6,14), пристосування (6,87), компроміс (7,17). З даних які є представлені вище, ми бачимо що найменше обирають стиль суперництва, в якому респондент прагне задовільнити власні інтереси, не зважаючи на почуття та інтереси протилежної сторони. На майже одному діапазоні опинилися співпраця та уникнення. З одного боку стаються брати

активну участь в розв'язанні конфлікту з відстоювання як власних інтересів так і протилежної сторони і це добре працює на довгу перспективу, проте потребує часу. З іншої сторони в нас є уникнення, яке домінує над співпрацею, в якій проявляється пасивність у відстоювання власних інтересів через байдужість або безвихідь. Стиль пристосування обирають більше за інші, як можливість діяти спільно з партнером заради його інтересів та жертвуючи власними за для збереження стосунків або спокою. Домінантною стратегією є стиль компромісу, вони прагнуть приймати рішення, щоб було швидко та безпечно і воно могло задовільнити обидві сторони.

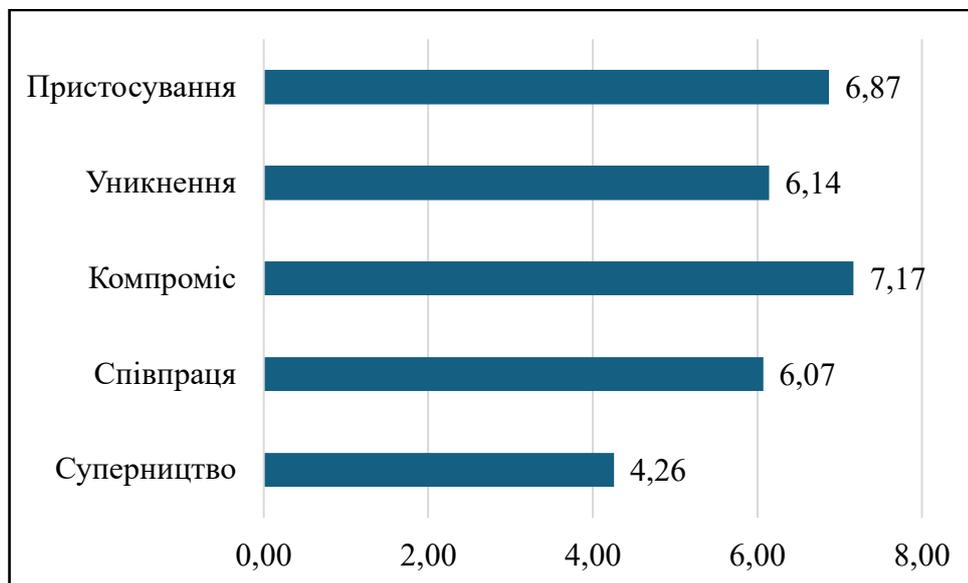


Рис.2.6 Розподіл середніх значень показників стратегій поведінки, які використовують студенти у конфліктних ситуаціях (n=70)

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження основних чинників зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни, можна зробити наступні висновки:

1. Малий відсоток респондентів мають схильності до конфліктності, домінуючим є центральна частина, з чого можемо зробити висновок, що більшість респондентів обирають конфліктність виключно в ситуації коли є потреба цього, а не як саму рису особистості, щоб створити конфлікт на рівному місці, або як спосіб розрядити самого себе. Звісно, це може і відбуватися за рахунок накопиченого стресу, адже конфлікти

також потребують ресурсів, яких в умовах війни ми маємо не так багато, а також простіше уникнути конфлікт, що підтверджує методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», 57,14% респондентів стараються уникати конфліктних ситуацій.

2. У респондентів в більшості є помірно-сприйнятливий стрес (75,71%), це свідчить про емоційну стабільність. Сильно прийнятний стрес виявлено у 25,71%, що вказує про емоційну перевантаженість спричиненою війною, медіа та іншими чинниками та не спроможністю впливати на перебіг подій, які відбуваються. На це вказує гістограма, де в високого рівня сприйняття безпорадності (27,14%) має майже в двічі більший відсоток, ніж брак самоефективності (14,29%), це підтвердження надає і методика CD-RISC-10 низький рівень (5,71%), нижче за середній (17,14%) є наявність психологічного виснаження, що може проявлятися хронічною втомою та тривожністю

2.4. Взаємозв'язок між конфліктністю та рівнем стресостійкості у студентської молоді в умовах війни

З метою виявлення взаємозв'язку між особливостями конфліктної поведінки та показниками стресостійкості у студентської молоді було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. До аналізу було включено показники загальної конфліктності (методика «Діагностика рівня конфліктності особистості»), стилів поведінки в конфлікті (методика «Оцінки стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях», К. Томаса), параметри сприйнятого стресу (Шкала сприйнятого стресу, PSS–10), життєстійкості (CD-RISC-10) та копінг-стратегій (методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс,

М.Паркер в адаптації Т. Крюкової). Результати кореляційного аналізу представлено в Таблиці 2.1.

У ході дослідження виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем загальної конфліктності та життєстійкістю студентів ($r = 0,284$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що студенти з вищим рівнем конфліктності можуть демонструвати більшу психологічну витривалість, готовність до подолання труднощів та активну життєву позицію.

Також встановлено позитивну кореляцію між загальною конфліктністю та проблемно-орієнтованою копінг-стратегією ($r = 0,361$; $p < 0,01$). Отримані результати свідчать про схильність конфліктних студентів діяти активно, спрямовувати зусилля на зміну стресової ситуації, а не на уникнення емоційного напруження.

Водночас зв'язки загальної конфліктності з показниками сприйнятого стресу, безпорадності та браку самоефективності є статистично незначущими, що дозволяє зробити висновок про відсутність прямого дезадаптивного впливу конфліктності як особистісної риси.

Аналіз стилів конфліктної поведінки показав, що стиль «Співпраця» має позитивні кореляційні зв'язки з життєстійкістю ($r = 0,293$; $p < 0,05$) та проблемно-орієтованим копінгом ($r = 0,447$; $p < 0,01$). Це свідчить про високий адаптаційний потенціал даного стилю, орієтованого на конструктивне вирішення конфліктних ситуацій. Водночас позитивна кореляція стилю співпраці з показниками за шкалою «Брак самоефективності» ($r = 0,371$; $p < 0,01$) вказує на те, що людина, яка відчуває свою нездатність впоратися з проблемами, має вищий рівень орієтованості на співпраці.

Стиль «Компроміс» демонструє обернений зв'язок з показниками «Вираженість сприйнятого стресу» ($r = -0,341$; $p < 0,01$), «Сприйняття безпорадності» ($r = -0,350$; $p < 0,01$), що вказує на те, що студенти, з високим рівнем сприйнятого стресу, які відчувають відсутність контролю над обставинами, власними емоціями та реакціями, як правило, не обирають

компромісні стратегії у ситуаціях конфлікту. Це підтверджує обернений кореляційний зв'язок показників за шкалою «Компроміс» з показниками «Емоційно орієнтована копінг-стратегії» ($r = -0,366$; $p < 0,01$). Тобто, досліджувані, які справляються зі стресом, зосереджуючись на зменшенні негативних емоцій від проблеми, а не на її вирішенні, включаючи вираження почуттів, пошук підтримки, відволікання, прийняття та самозаспокоєння, переважно не схильні до компромісу під час вирішення конфліктних ситуацій. І, навпаки, студенти, які віддають перевагу компромісу, як правило, менше зосереджуються на емоціях.

Таблиця 2.1.

Матриця кореляцій між показниками конфліктності та стресостійкості у студентів (n=70)

Кореляції за Пірсоном						
	Конфліктність	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Конфліктність	1	,324**	-,127	,171	-,099	-,374**
Вираженість сприйнятого стресу	,028	,073	,121	-,341**	,102	,001
Сприйняття безпорадності	-,009	,090	-,072	-,350**	,184	,052
Брак самоефективності	,070	-,034	,371**	,022	-,159	-,098
Життєстійкість	,284*	,180	,293*	-,150	-,287*	-,084
Проблемно орієнтована КС	,361**	,066	,447**	,022	-,435**	-,169
Емоційно орієнтована КС	-,012	,002	-,109	-,366**	,143	,150
Уникнення	,100	-,197	,175	,098	-,238*	,220
Відволікання	,086	-,117	,123	-,056	-,101	,179
Пошук соціальної підтримки	,082	-,272*	,189	,155	-,277*	,271*

Стиль суперництва має слабкі позитивні зв'язки з життєстійкістю та водночас негативний зв'язок із пошуком соціальної підтримки ($r = -0,272$; $p <$

0,05). Це може свідчити про схильність таких студентів покладатися переважно на власні ресурси, ігноруючи допомогу з боку соціального оточення.

Особливої уваги заслуговують стилі уникнення та пристосування. Стиль уникнення має негативні кореляції з показниками життєстійкості ($r = -0,287$; $p < 0,05$). Це вказує на те, що студенти з високим рівнем життєстійкості не схильні уникати вирішення конфліктних ситуацій. І, навпаки, стиль уникнення переважно притаманний студентам з низьким рівнем життєстійкості. Так само обернений кореляційний зв'язок шкали «Уникнення» спостерігаємо з показниками шкали «Проблемно орієнтована копінг-стратегія». Тобто, студенти, орієнтовані на вирішення проблем не схильні займати позицію уникнення в конфліктних ситуаціях.

Стиль «Пристосування» демонструє позитивний зв'язок з показниками за шкалою «Пошук соціальної підтримки» ($r = 0,271$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що студенти, орієнтовані на соціальну підтримку частіше схильні до пристосування у конфліктних ситуаціях.

Кореляційний аналіз показав також диференційований характер зв'язків між інтегральним показником конфліктності та окремими стилями поведінки в конфліктних ситуаціях. По-перше, виявлено позитивний статистично значущий зв'язок між конфліктністю та стилем суперництва ($r = 0,324$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що з підвищенням рівня конфліктності зростає схильність студентів до наполегливого відстоювання власних інтересів, орієнтації на перемогу в конфлікті навіть за рахунок інтересів іншої сторони. Такий стиль відображає активну, проте потенційно жорстку модель взаємодії.

Найбільш вираженим негативним зв'язком є кореляція між конфліктністю та стилем пристосування ($r = -0,374$; $p < 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що зі зростанням конфліктності значно знижується готовність поступатися власними інтересами та підлаштовуватися під позицію

іншого. Це підтверджує, що конфліктність несумісна з пасивно-залежною моделлю поведінки в конфлікті.

Крім використання кореляційного аналізу Пірсона, ми здійснили також факторний аналіз показників стресостійкості та конфліктності (табл.2.2). Так, згідно результатів факторного аналізу, визначено:

1. З першим фактором позитивно корелюють показники за шкалами «Уникнення» (0,957), «Відволікання» (0,881), «Пошук соціальної підтримки» (0,834) (методика “Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях” (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової).

2. З другим фактором позитивно корелюють показники шкал методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS–10) «Сприйняття безпорадності» (0,922), «Вираженість сприйнятого стресу» (0,837), «Емоційно орієнтована копінг-стратегія» (0,778) (методика “Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях” (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової).

3. З третім фактором позитивно корелюють показники шкал «Суперництво» (0,855), «Пристосування» (-0,765) методики “Оцінка стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях” К. Томаса та показник «Конфліктність» (0,717) методика „Діагностика рівня конфліктності особистості”.

4. З четвертим фактором позитивно корелюють показники за шкалами «Брак самоефективності» (0,876) (Шкала сприйнятого стресу, PSS–10) і «Життестійкість» (0,819) (CD-RISC-10)

5. З п'ятим фактором позитивно корелюють показники за шкалами методики К. Томаса: «Співпраця» (0,838), «Уникнення» (-0,764) і «Проблемно-орієнтована копінг-стратегія» (0,505) методики “Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях” (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової.

6. Шостим фактором виступили показник лише за однією шкалою методики К. Томаса – «Компроміс» (0,866).

Таблиця 2.2

**Компоненти факторного аналізу показників стресостійкості і
конфліктності**

	Компоненти					
	1	2	3	4	5	6
Уникнення	,957	-,049	-,062	,070	,111	,040
Відволікання	,881	,119	-,015	,000	,020	-,091
Пошук соціальної підтримки	,834	-,137	-,143	,097	,162	,141
Сприйняття безпорадності	-,091	,922	,009	-,072	-,079	-,121
Вираженість сприйнятого стресу	-,081	,837	-,026	,384	,009	-,117
Емоційно орієнтована КС	,114	,778	-,010	-,299	-,006	-,101
Суперництво	-,159	-,003	,855	-,021	,108	-,441
Прийомування	,293	,077	-,765	-,022	-,258	-,142
Конфліктність	,198	,089	,717	,246	-,227	,382
Брак самоефективності	,021	-,171	-,068	,876	,168	,008
Життестійкість	,112	,080	,200	,819	,166	-,094
Співпраця	,039	,014	-,128	,275	,838	-,013
Уникнення	-,202	,161	-,286	-,040	-,764	-,009
Проблемно-орієнтована КС	,260	,329	,236	,416	,505	,279
Компроміс	,005	-,339	,028	-,102	,067	,866

Отже, на основі факторного аналізу було виділено шість факторів, які визначають взаємозв'язок між рівнем конфліктності і стресостійкості: 1) уникнення і відволікання через пошук соціальної підтримки; 2) емоційне сприйняття безпорадності у стресових ситуаціях; 3) суперництво у конфлікті; 4) брак самоефективності; 5) прагнення до співпраці і вирішення проблем; 6) компроміс.

Отже, результати кореляційного і факторного аналізу дозволяють зробити висновок, що стресостійкість студентів значною мірою детермінується не рівнем конфліктності, а стилем поведінки в конфлікті. Конструктивні стилі (співпраця, частково компроміс) асоціюються з високою життєстійкістю та активними копінг-стратегіями, тоді як пасивні та деструктивні стилі (уникнення, пристосування) пов'язані зі зниженням адаптаційних можливостей особистості. Отримані кореляційні зв'язки також дозволяють зробити висновок, що загальна конфліктність студентів структурно пов'язана насамперед із конкурентними та неприйнятними для самопожертви стилями поведінки. Найбільш характерним для конфліктних студентів є стиль суперництва, тоді як пристосування виступає психологічно протилежною та несумісною з конфліктністю стратегією. Конструктивні стилі (співпраця, компроміс) не мають значущого зв'язку з рівнем конфліктності, що свідчить про необхідність їх цілеспрямованого розвитку в процесі психологічної підготовки студентської молоді.

2.5. Програма підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни

Здійснене нами теоретичне дослідження, а також результати емпіричного дослідження актуалізували необхідність розроблення розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни. З цією метою нами було створено та апробовано програму, спрямовану на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Програма містить тренінговий формат і є спрямована на розвиток протидії стресу та відновлення після нього за для підтримки благополуччя

студентів та їх навчально-професійної діяльності в умовах війни. Основою для програми слугують сучасні доказові підходи психологічної самопомоги та управління стресом.

Зміст програми опирався на посібник ”Базові навички турботи про себе та інших” [6], який базується на матеріалах ВООЗ. Також нами використані матеріали групового курсу “Самодопомога плюс (SELF–HELP PLUS, SH+) груповий курс управління стресом для дорослих” [4] Всесвітньої організації охорони здоров’я, розрахованого на роботу з великими групами дорослих та спрямованого на зниження психологічного дистресу й профілактику психічних розладів. Використано ілюстроване керівництво ВООЗ “Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво”[9], яке містить структуровані техніки самопомоги для подолання стресу. Використання яких може бути як самостійно так із супроводом фасилітатора.

Мета програми: підвищити рівень стресостійкості молоді в умовах війни, а також допомога молоді оволодіти практичними інструментами для самопомоги та підтримки інших.

Основними завданнями програми стали такі:

1. Поглибити уявлення про стрес та стресостійкість, а також які наслідки від хронічного стресу.
2. Надати навички зняття стресу та внутрішньої емоційної напруги;
3. Навчити усвідомлювати власні негативні емоції;
4. Розвитк навичок рефлексії;
5. Створення комфортних умов для роботи у групі;
6. Розвиток віри в себе та мотивації;
7. Поглибити потребу соціальної підтримки при необхідності.

Реалізація програми підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни ґрунтується на системі взаємопов’язаних принципів, які забезпечують її ефективність, етичність та психологічну доцільність;

- 1) добровільності участі;

- 2) психологічної безпеки;
- 3) конфіденційності;
- 4) наукової обґрунтованості;
- 5) урахування воєнного контексту;
- 6) ресурсного та підтримувального підходу.

Принцип добровільності участі. Участь студентів у програмі є виключно добровільною та усвідомленою. Дотримання цього принципу сприяє формуванню внутрішньої мотивації до роботи над власним психологічним станом, знижує опір і тривожність, а також забезпечує активну залученість учасників у тренінговий процес. Добровільність особливо важлива в умовах війни, коли примус може додатково посилювати стрес і відчуття втрати контролю.

Принцип психологічної безпеки. Програма реалізується в умовах емоційно безпечного середовища, що передбачає повагу до особистих меж, відсутність осуду, критики або тиску. Усі вправи виконуються з урахуванням індивідуального психологічного стану студентів та їхньої готовності до саморозкриття. Особлива увага приділяється запобіганню ретравматизації учасників у процесі групової роботи.

Принцип конфіденційності. Вся інформація, отримана під час занять, є конфіденційною та не підлягає розголошенню поза межами групи. Дотримання цього принципу формує атмосферу довіри, відкритості та психологічної захищеності, що є необхідною умовою ефективної роботи зі стресовими переживаннями та особистісними труднощами студентів.

Принцип наукової обґрунтованості. Програма базується на сучасних наукових підходах до розуміння стресу, стресостійкості, життестійкості та копінг-поведінки. Усі використані методи, вправи та техніки мають емпіричне підтвердження ефективності та відповідають напрацюванням психології стресу, кризової психології та психології травми. Це забезпечує системність і прогнозованість результатів програми.

Принцип урахування воєнного контексту. Програма враховує специфіку психологічного стану студентської молоді в умовах війни, зокрема тривалий характер стресу, досвід втрат, невизначеність майбутнього та постійне інформаційне навантаження. Зміст занять адаптовано до реалій воєнного часу та спрямовано на нормалізацію реакцій на екстремальні обставини як природних і зрозумілих.

Принцип ресурсного та підтримувального підходу. Основний акцент програми зроблено не на дефіцитах і проблемах, а на внутрішніх і зовнішніх ресурсах особистості. Програма сприяє усвідомленню власних сильних сторін, розвитку життєстійкості, формуванню навичок самопідтримки та взаємопідтримки. Такий підхід допомагає студентам відновлювати відчуття опори, контролю та психологічної цілісності в складних життєвих умовах.

Загалом Програма SH+ включає такі компоненти:

1. Освітні сесії (основи природи стресу, його вплив на наше тіло, психіку, та близьких людей, та стратегії поведінки в стресових ситуаціях).
2. Тренінги з розвитку навичок (практичні техніки та вправи для розвитку стресостійкості).
3. Групова робота (створення безпечного простору для обміну знань та навичок відновлення після стресових станів, а також використання навичок активного слухання).
4. Усвідомленість (використання щоденника емоцій, для розуміння причин появи стресу та розпорядку для зменшення хаосу в буденному житті).

Тренінг розрахований на 14 академічні години.

Організація занять:

- час заняття 120 хвилин;
- частота проведення – 1-2 рази на тиждень.

Кількість учасників: 10-12 осіб.

Структура Програми, тема, мета та зміст занять наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Програма підвищення стресостійкості студентської молоді
в умовах війни**

№	Тема	Мета	Зміст
1	Знайомство та введення	Знайомство учасників, ознайомлення з основною метою занять, правилами роботи в групі та предсталення технік миттєвої тілесної стабілізації.	<p>Вступ: Знайомство вправа “Інтерв'ю”, пояснення правил групи.</p> <p>Основна частина: Лекція ”Стрес та Стресостійкість”, Обговорення та дискусія “Як стрес впливає на наше життя та благополуччя”, Лекція “Чому варто застосовувати техніки стабілізації”</p>
2	Стабілізація нашого стану тіла	предсталення технік миттєвої тілесної стабілізації.	<p>Вступ: Підсумок минулої лекції ,Вправа “Мій настрій”</p> <p>Основна частина: Міні лекція та практика техніки “Заземлення” Вправа “Перенаправлення Уваги”, Вправа “Тут і зараз” Міні лекція та</p>

			<p>практика техніки “Діафрагмального дихання”, Вправа “Вдих на 3 Видих на 6”, Вправа “Сповільнення”</p> <p>Обговорення на тему: що вони відчували і як змінився їхній стан після проведення</p>
3	Наші емоції це важлива річ яку не можна ігнорувати	<p>Пізнання емоційних станів та усвідомлення особливостей своїх емоційних станів</p>	<p>Вступ: Підсумок минулої лекції, Вправа “Комплімент”</p> <p>Основна частина: Міні лекція на тему: “Наші емоції це добре чи погано”, Обговорення на тему “Емоції – це добре чи погано та які наслідки вони можуть принести нам ”, 5.Міні лекція та практика Техніки “Відчеплення з Гачка”, Вправа “Емоційні Бурі”, Вправа 2 “Погана погода”</p> <p>Обговорення та підбиття підсумків</p>

4	Емоційний інтелект у нашому житті	Роль емоційного інтелекту у розумінні себе та оточуючих та потреба в його розвитку	<p>Вступ: Підсумок минулої лекції, Вправа “Шеринг”</p> <p>Основна частина: Міні лекція на тему: “Емоційний інтелект та його роль у стресостійкості”, Вправа “Коло контролю”, Вправа “Упізнай емоцію”, Вправа “Власний розпорядок дня”</p> <p>Обговорення та підбиття підсумків</p>
5	Думки будуть наш стан і це діє в дві сторони як позитивно так і негативно	Як дистанціюватися від нав'язливих думок та контролювати свої думки	<p>Вступ: Підсумок минулої лекції, Вправа “Створення простору”</p> <p>Основна частина: Міні лекція та практика техніки “Відчепитися з гачка”. Вправа “Майндфулнес”,</p> <p>Обговорення та підбиття підсумку лекції</p>
6	Наші дії, як жити далі	Перехід від переживань до активних дій. Пошук	<p>Вступ: Підсумок минулої лекції, Вправа</p>

		цінностей та розвиток копінг-стратегій.	<p>“Ми з тобою схожі тим, що...”</p> <p>Основна частина:</p> <p>Міні лекція “Як діяти в стресових ситуаціях”</p> <p>Техніка “Діємо згідно з власними цінностями”. Вправа “Три важливі цінності для мене?”. Вправа “Сій, думай, дій”</p> <p>Обговорення та підбиття підсумку лекції</p>
7	Соціальна підтримка	Налагодження комунікації, надання та отримання підтримки.	<p>Вступ: Підсумок минулої лекції, Вправа “Живий міст”</p> <p>Основна частина:</p> <p>Лекція “Чому підтримка важлива та як її надати”, Лекція на здобуття навичок турботливого спілкування,</p> <p>Обговорення теми “Які навички ми будемо використовувати в ситуації... або як допомогти людині під</p>

			час стресу” Заключення програми, підбиття підсумків
--	--	--	---------------------------------------------------------------

Зважаючи на тему нашого дослідження, а також здійснивши аналіз особливостей конфліктної поведінки студентської молоді, можемо зробити висновок про те, що конфлікти в освітньому середовищі не лише є поширеним явищем, але й тісно пов’язані з рівнем стресостійкості, життестійкості та використовуваними копінг-стратегіями. Отримані в ході емпіричного дослідження результати підтверджують, що загальна конфліктність студентів має неоднозначний вплив на психологічну адаптацію, який значною мірою визначається обраними стилями поведінки в конфлікті.

Зокрема, встановлено, що підвищена конфліктність позитивно пов’язана зі стилем суперництва, тоді як стиль пристосування має виражений негативний зв’язок із загальною конфліктністю. Водночас конструктивні стилі взаємодії, такі як співпраця та компроміс, не мають прямого зв’язку з рівнем конфліктності, що свідчить про їх недостатню спонтанну сформованість у студентському середовищі. Це вказує на необхідність цілеспрямованого формування навичок конструктивного розв’язання конфліктів.

Результати дослідження також показали, що стиль співпраці позитивно корелює з життестійкістю та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями, тоді як уникнення та пристосування асоціюються зі зниженням адаптаційних ресурсів особистості. Такі дані підтверджують, що конструктивна взаємодія в конфлікті є важливим чинником психологічної стійкості студентів, особливо в умовах хронічного воєнного стресу.

У цьому контексті медіація виступає ефективним психологічним механізмом трансформації деструктивної конфліктної поведінки у конструктивну. Медіаційний процес створює умови для розвитку саме тих

стилів взаємодії, які, згідно з результатами емпіричного дослідження, пов'язані з вищим рівнем життєстійкості та ефективного подолання стресу. Через діалог, активне слухання та усвідомлення власних і чужих потреб медіація сприяє переходу від суперництва або уникнення до співпраці та компромісу.

Крім того, застосування медіації у студентському середовищі має значний профілактичний ефект, оскільки знижує емоційну напруженість, попереджає ескалацію конфліктів і формує навички саморегуляції та відповідальності за власну поведінку. В умовах війни, коли студенти перебувають у стані підвищеної психоемоційної вразливості, медіація також виконує функцію підтримувального простору, що сприяє збереженню психологічного благополуччя.

За результатами здійсненого дослідження вважаємо за доцільне обґрунтувати низку психологічних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості у студентської молоді в умовах війни в Україні.

Насамперед, для розвитку стресостійкості студентів в умовах війни найбільш доречним буде комплексний підхід, який включає:

- фізичну активність (спорт, прогулянки),
- регуляцію режиму (сон, харчування),
- практикування психологічних техніки (дихальні вправи, медитація, позитивне мислення),
- соціальну підтримку (спілкування, ділення переживаннями),
- розвиток хобі та встановлення здорових меж для збереження психічного та фізичного здоров'я.

На основі результатів теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та розробленої програми підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни доцільно сформулювати такі практичні психологічні рекомендації для психологічних служб закладів вищої освіти, а також для викладачів, які працюють зі студентами:

1. Запроваджувати групові програми підвищення стресостійкості студентів, орієнтовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, життєстійкості та ефективних копінг-стратегій, з урахуванням специфіки воєнного стресу.

2. Використовувати доказові підходи психологічної допомоги, зокрема програми типу SH+ (Self-Help Plus), які рекомендовані ВООЗ та адаптовані до роботи з великими групами молоді в умовах кризових ситуацій.

3. Здійснювати психопросвітницьку роботу зі студентами з метою нормалізації їхніх емоційних реакцій на стресові події та зниження рівня стигматизації звернення по психологічну допомогу.

4. Проводити систематичний моніторинг рівня стресу, життєстійкості та конфліктності студентів для своєчасного виявлення груп ризику та надання адресної психологічної підтримки.

5. Розвивати у студентів навички конструктивної конфліктної взаємодії, зокрема стилі співпраці та компромісу, які, згідно з результатами дослідження, пов'язані з вищим рівнем життєстійкості та ефективними копінг-стратегіями.

6. Запроваджувати медіаційні практики у студентському середовищі як альтернативний механізм розв'язання конфліктів, що сприяє зниженню рівня емоційної напруженості та профілактиці ескалації конфліктів.

7. Вчити студентів навичок асертивної комунікації, активного слухання та емоційної регуляції як базових компонентів конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів.

8. Створювати в навчальному середовищі психологічно безпечний простір, заснований на повазі до особистих меж, відкритому діалозі та підтримці, особливо в умовах підвищеної психоемоційної напруженості.

9. Ураховувати вплив воєнного стресу на навчальну мотивацію та поведінку студентів, демонструвати гнучкість у навчальних вимогах і формах зворотного зв'язку.

10. Сприяти розвитку групової згуртованості та взаємопідтримки в академічних групах, що є важливим зовнішнім ресурсом підвищення стресостійкості студентської молоді.

Отже, нами розроблено та теоретично обґрунтовано програму підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни, яка базується на сучасних доказових підходах психологічної допомоги та матеріалах Всесвітньої організації охорони здоров'я. Програма має тренінговий формат, комплексний характер і спрямована на розвиток навичок саморегуляції, життєстійкості, ефективних копінг-стратегій та соціальної підтримки.

Запропонована програма враховує специфіку психологічного стану студентської молоді в умовах хронічного воєнного стресу та ґрунтується на принципах добровільності, психологічної безпеки, конфіденційності, наукової обґрунтованості, урахування воєнного контексту, а також ресурсного й підтримувального підходу. Дотримання зазначених принципів забезпечує етичність та ефективність реалізації програми в освітньому середовищі.

Зміст програми структуровано відповідно до логіки поступового розвитку стресостійкості: від психоосвіти та стабілізації психофізіологічного стану до усвідомлення емоцій, роботи з думками, формування ціннісно-орієнтованої поведінки та розвитку навичок соціальної підтримки. Такий підхід сприяє не лише зниженню рівня психологічного дистресу, але й формуванню довготривалих адаптаційних ресурсів особистості.

Особливу значущість програма набуває у світлі результатів емпіричного дослідження, які засвідчили взаємозв'язок між рівнем стресостійкості, стилями конфліктної поведінки та копінг-стратегіями студентів. Виявлено, що конструктивні стилі взаємодії (співпраця, компроміс) асоціюються з вищою життєстійкістю та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями, тоді як уникнення та пристосування знижують адаптаційні можливості особистості. Це обґрунтовує доцільність включення в програму елементів розвитку конструктивної комунікації та медіаційних підходів.

Таким чином, розроблена програма є психологічно доцільним і практично значущим інструментом підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни та може бути рекомендована до впровадження в діяльність психологічних служб закладів вищої освіти.

Загалом отримані в ході теоретичного аналізу та емпіричного дослідження результати, а також розробка програми підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни дозволяють узагальнити основні положення дослідження та сформулювати загальні висновки до розділу II, які відображають закономірності взаємозв'язку конфліктності, стресостійкості та копінг-поведінки студентів.

Отже, у ході емпіричного дослідження встановлено, що рівень стресостійкості студентської молоді в умовах війни є важливим чинником психологічної адаптації та тісно пов'язаний із характером конфліктної поведінки та використовуваними копінг-стратегіями. Воєнний контекст посилює вплив хронічного стресу, що актуалізує потребу у розвитку внутрішніх адаптаційних ресурсів студентів.

Виявлено, що загальна конфліктність студентів не має однозначно негативного впливу на їхній психологічний стан. Її вплив на стресостійкість значною мірою визначається обраними стилями поведінки в конфлікті. Це свідчить про доцільність диференційованого підходу до аналізу конфліктності як психологічного феномену.

Доведено, що конструктивні стилі конфліктної взаємодії, зокрема співпраця та компроміс, позитивно пов'язані з життєстійкістю та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями. Натомість деструктивні або пасивні стилі (уникнення та пристосування) асоціюються зі зниженням адаптаційних можливостей особистості та менш ефективним подоланням стресових ситуацій.

Результати кореляційного аналізу засвідчили, що стиль співпраці є одним із найбільш адаптивних для студентської молоді, оскільки сприяє

збереженню психологічної рівноваги, розвитку життєстійкості та активної позиції у складних життєвих умовах. Водночас стиль суперництва пов'язаний із підвищеною конфліктністю та зниженням орієнтації на соціальну підтримку.

На основі результатів теоретичного та емпіричного аналізу було розроблено програму підвищення стресостійкості студентської молоді в умовах війни, яка має тренінговий формат, ґрунтується на доказових психологічних підходах і враховує специфіку воєнного стресу. Програма спрямована на розвиток саморегуляції, життєстійкості, ефективних копінг-стратегій та навичок конструктивної взаємодії.

Обґрунтовано доцільність використання медіації як ефективного психологічного механізму зниження рівня конфліктності у студентському середовищі. Медіаційні практики сприяють формуванню конструктивних стилів поведінки в конфлікті, що, відповідно до результатів дослідження, є важливим чинником підвищення стресостійкості та психологічного благополуччя студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Дослідження теми конфліктності як чинника зниження рівня стресостійкості, є вкрай важливим основувшись на періоді війни яка приносить нам хронічний стрес в далеко не простий період нашого життя. Такий підхід дозволить розробити для студентів стратегію підтримки в такий психогенний період та допомогти підвищити рівень стресостійкості. Підсумовуючи результати дослідження нами було сформовано такі висновки:

1. В першому розділі нами було досліджено основні поняття стрес та стресостійкість у вітчизняній та зарубіжній літературі, які є важливим, так як ми можемо глибоко аналізувати підхід дослідників стосовно цих понять. Аналіз різних заключень дослідників у цьому напрямку показав неоднозначність, що до розуміння цих понять. Тому можна зрозуміти що поняття є неоднозначні і кожен вчений підходить до дефініції цього з різної наукової позиції.

Аналіз наукової літератури в якому дослідники презентували свій погляд на поняття стрес, з цього можна зробити заключення, що стрес – це психологічна або фізіологічна реакція організму у відповідь на фактори які нас виснажують, а стрес на тривалій основі виснажує нервову систему через, що можуть проявлятися різні захворювання. Стресостійкість – це комплекс ресурсів або навичок, які допомагають справлятися зі стресом. Вона визначає як ми адаптуємося в стресових ситуаціях зберігаючи фізичне та психічне здоров'я.

2. Проводячи аналіз особливостей стресостійкості студентської молоді в умовах війни буде виявлено, що молодь є дуже вразлива до зовнішніх та внутрішніх чинників які спричинила війна, враховуючи також фактор недозрілого когнітивного контролю. Молодь виступає групою яка є вкрай вразлива до зниження рівня стресостійкості. Базуючись на високій емоційній чутливості, важливістю підтримки, невпевненістю у завтрашньому дні через

війну та відтермінуванням життя на потім це є основою до зниження рівня та підсиленням конфліктності. Захистом від цього виступає підтримка та контроль емоцій і думок.

3. Було розглянуто чинники зниження рівня стресостійкості. Аналіз чинників показав, що вони є взаємопов'язані між собою і формуються під впливом різних аспектів, які охоплюють індивідуальні психологічні особливості, як нехтування базовими потребами відпочинком, сном та обмеження в фізичному навантаженні, активністю так і соціальне середовище в якому перебуває молодь і є індивідуальне до кожного забирає ресурси на підтримку та відновлення.

Охоплюючи ці дані стресостійкість відіграє важливу роль у житті молоді в умовах війни ще більше потрібна вона є ніж будь коли інше. Сучасний підхід та дослідження дозволяють грамотно розробити та апробувати програми які будуть підтримувати та підвищувати рівень стресостійкості. Які дозволять молоді успішно адаптуватися в стресових ситуаціях. Розвиток цих навчюк в такому віці дозволить молоді успішно пройти період цього життя, а також на дасть навички які будуть використовуватися на протязі цілого життя та наділяє їх можливістю допомагати іншим справлятися зі стресовими ситуаціями.

4. В другому розділі було розглянуто особливості прояву конфліктності у студентської молоді. Узагальнені дані показали, що конфліктність є складним явищем. Для цього було проаналізовано теоретичні та методологічні дані, які показали, що конфліктність в умовах війни виступає в більшості не як риса, а як механізм захисту на соціальному рівні. Враховуючи екзистенційну загрозу, невизначеність майбутнього, хронічна втому все це виступає як передумови конфліктності, що призводить до конфліктів.

Здійснений аналіз дозволив створити методологічний комплекс для дослідження основних чинників зниження рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни. Показники якого показали що 75,71% та

сильно прийнятний стрес було виявлено у 25,71% що вказує на перевантаженість спричиненою війною.

Представлені результати показують актуальність розвитку стресостійкості студентської молоді. Розвиток на цьому етапі має важливе значення для подальшого майбутнього майбутніх спеціалістів. Розуміння та розвиток навичок допоможе їм покращити якість життя, освітнє середовище та максимально підготувати їх до проблем які можуть виникнути у майбутньому житті.

5. На основі даних була створена та апробована профілактично-розвивальна програма на підвищення рівня стресостійкості у студентської молоді в умовах війни. В програмі були включенні освітні сесії для розуміння природи появи проблем та зниження стресостійкості, тренінг з комплексом вправ та технік, які можна використовувати і на постійній профілактиці та коопінг стратегії для подолання стресових ситуацій, а також рекомендації по розвитку навичок допомозі іншим справлятися кризовими періодами.

Роблячи підсумок дослідження дане дослідження є важливим та актуальним в даний період життя. Воно надає краще розуміння конфліктності та стресостійкості та їхній взаємозв'язок. Результати даного дослідження можуть послужити основою для подальшого розвитку програм спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та впровадження їх в освітній процес, особливо необхідних в період війни.

Перспективним напрямом є дослідження впливу медіаційних практик на рівень конфліктності та психологічне благополуччя студентської молоді в умовах воєнного та післявоєнного періодів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 204 с.
2. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-є вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 968 с.
4. Всесвітня організація охорони здоров'я. Самодопомога Плюс (SH+): груповий курс управління стресом для дорослих : керівництво для фасилітаторів. Женева : ВООЗ, 2021.
5. Даниленко С. І., Убийконь К. Ю. Мова ворожнечі у месенджері Telegram та соціальній мережі ТікТок: форми прояву під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну. *Регіональні студії*. 2024. Вип.1. С. 88 – 94
6. Ейдух Д. та ін. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Женева : Всесвітня організація охорони здоров'я, 2020. 128 с.
7. Кузнецов М. А. Життєстійкість особистості як суб'єктна детермінованість її психологічного благополуччя. *Науковий вісник Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. Серія: Психологічні науки*. 2019. С. 118–124. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/325/302> (Дата звернення: 18.09.2025)
8. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. 145 с.
9. Міжвідомчий постійний комітет. Базові навички турботи про себе та інших: керівництво для тих, хто займається реагуванням на COVID-19. Женева : IASC, 2020. 96 с.
10. Підбуцька Н. В. Особливості конфліктів у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Миколаївського державного*

- університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. 2010. Вип. 1.31. С. 143–150.
11. Пінчук І., Фельдман І., Селезньова В., Вірченко В. Braving the dark: mental health challenges and academic performance of Ukrainian university students during the war. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2025. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-025-02867-7> (Дата звернення: 18.09.2025)
 12. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с.
 13. Таміліна Л. Коли навчання переходить в онлайн: неявний вплив війни на задоволеність життям українських студентів. *VoxUkraine*. 2025. URL: <https://voxukraine.org/koly-navchannya-perehodyt-v-onlajn-neyavnyj-vplyv-vijny-na-zadovolenist-zhyttyam-ukrayinskyh-studentiv> (Дата звернення: 02.06.2025)
 14. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
 15. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 62 с.
 16. Усик Д. Б. Психологічні особливості конфліктів у студентській групі в процесі навчальної діяльності. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2025. Вип. 1. С. 139–143.
 17. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії / пер. з нім. Любомир Шерстюк. Книжковий клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2023. 144 с
 18. Фрейд З. Вступ до психоаналізу / перекл. з нім. Петро Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.
 19. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. К. : Сварог, 2025. 244 с.

20. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме / перекл. з нім. Катерина Котюк; наук. ред. укр. вид. О. Фешовець. Львів : Астролябія, 2013. 588 с.
21. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(5). P. 470–471.
22. Bedewy D., Gabriel A. Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychol Open*. 2015. URL: https://www.researchgate.net/publication/281288338_BEDEWY_D_GABRIEL_A_Examining_perceptions_of_academic_stress_and_its_sources_among_university_students_The_perception_of_Academic_Stress_Scale_Health_psychology_Open_20151-9_Doi_1011772055102915596714 (Дата звернення: 18.09.2025)
23. Bernacso E. L., van der Graaff J., Meeus W. H. J., Branje S. Peer Victimization, Internalizing Problems, and the Buffering Role of Friendship Quality: Disaggregating Between- and Within-Person Associations. *Journal of Youth and Adolescence*. 2022. P. 1653–1666.
24. Burton R. F., Hinton J. W. Defining stress. *Medical Education*. 2004. Vol. 38. P. 1013–1014.
25. Cannon W. B. *The Wisdom of the Body*. New York : WW Norton and Company, 1939. 24 p.
26. Chan J. C. Y., Sit E. E. M., Lau E. M. Conflict management styles, emotional intelligence and implicit theories of personality of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*. 2014. P. 934–939.
27. Drăghici G.-L., Cazan A.-M. Burnout and Maladjustment Among Employed Students. *Front Psychology*. 2022. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.825588/full> (Дата звернення: 10.09.2025)
28. Du C. et al. The effects of sleep quality and resilience on perceived stress, dietary behaviors, and alcohol misuse: A mediation–moderation analysis of higher

- education students from Asia, Europe, and North America during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*. 2021. Vol. 13(2). 442. URL: <https://doi.org/10.3390/nu13020442> (Дата_звернення: 08.06.2025)
29. Eysenck H. J. *Dimensions of Personality: The Biosocial Approach to Personality. Explorations in Temperament*. New York : Springer Science, Business Media, 1991. P. 89–92.
30. Godara M. et al. Investigating differential effects of socio-emotional and mindfulness-based online interventions on mental health, resilience and social capacities during the COVID-19 pandemic: The study protocol. 2021. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0256323> (Дата_звернення: 18.09.2025)
31. Goldstein A. N., Walker M. P. *The Role of Sleep in Emotional Brain Function*. Department of Psychology, University of California, 2014. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4286245/> (Дата_звернення: 22.03.2025)
32. Graber R., Turner R., Madill A. Best friends and better coping: Facilitating psychological resilience through boys' and girls' closest friendships. *British Journal of Psychology*. 2016. P. 338–358.
33. Hao Z., Jin L., Huang J., Akram H. R., Cui Q. Resilience and problematic smartphone use: a moderated mediation model. *BMC Psychiatry*. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/367120123_Resilience_and_problematic_smartphone_use_a_moderated_mediation_model (Дата_звернення: 18.09.2025)
34. Hazer L., Gredeback G. The effects of war, displacement, and trauma on child development. 2023. URL: <https://www.nature.com/articles/s41599-023-02438-8> (Дата_звернення: 02.11.2024)
35. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1999. P. 513–524.

36. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med.* 2010. URL: https://www.researchgate.net/publication/264486600_Social_Relationships_and_Mortality (Дата звернення: 02.11.2024)
37. Klein Z., Berger S., Vervliet B., Shechner T. Fear learning, avoidance, and generalization are more context-dependent for adults than adolescents. *Behaviour Research and Therapy.* 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796721001923?via%3Dihub> (Дата звернення: 18.08.2025)
38. Korda M., Shulhai A., Shevchuk O., Shulhai O., Shulhai. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health.* 2025. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026> (Дата звернення: 18.09.2025)
39. Kurapov A., Schabus M., Kahveci S., Wilhelm F. H., Blechert J. Explaining post-traumatic stress symptoms and sleep disturbance in Ukrainian civilians: perceived threat versus objective war exposure. 2024. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11295682/> (Дата звернення: 18.09.2025)
40. Lazarus R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis.* New York : Springer Publishing Company, 2006. P. 102–103.
41. Liu X., Li Y., Cao X. Bidirectional reduction effects of perceived stress and general self-efficacy among college students: a cross-lagged study. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/378239423_Bidirectional_reduction_effects_of_perceived_stress_and_general_self-efficacy_among_college_students_a_cross-lagged_study (Дата звернення: 18.09.2025)
42. Lovallo W. R. *Stress and Health. Biological and Psychological Interactions.* SAGE Publications, Inc, 1997. 91 p.

43. Lyndon M. P. et al. The relationship between academic assessment and psychological distress among medical students: a systematic review. *Perspect Med Educ.* 2014. URL: https://www.researchgate.net/publication/268878113_The_relationship_between_academic_assessment_and_psychological_distress_among_medical_students_a_systematic_review (Дата звернення: 28.03.2025)
44. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry.* 2004. Vol. 15, № 3. P. 197–215. URL: <https://aec6905spring2013.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/01/mayersaloveycaruso-2004.pdf> (Дата звернення: 28.03.2025)
45. McEwen B. S. Brain on stress: How the social environment gets under the skin. 2012. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3477378/> (Дата звернення: 03.11.2024)
46. Naghavi A., Afsharzada M. S., Brailovskaia J., Teismann T. Mental health and suicidality in Afghan students after the Taliban takeover in 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032722003342> (Дата звернення: 18.09.2025)
47. Pham Thi T. D., Duong N. T. Investigating learning burnout and academic performance among management students: a longitudinal study in English courses. *BMC Psychol.* 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/380002597_Investigating_learning_burnout_and_academic_performance_among_management_students_a_longitudinal_study_in_English_courses (Дата звернення: 11.09.2025)
48. Sagone E., De Caroli M. E. “Yes ... I can”: Psychological resilience and self-efficacy in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology.* 2016. P. 141–148. URL: https://www.researchgate.net/publication/304712906_Yes_I_can_psychological_resilience_and_self-efficacy_in_adolescents (Дата звернення: 08.10.2025)

49. Shapero B. G., Steinberg L. Emotional reactivity and exposure to household stress in childhood predict psychological problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 2013. P. 1573–1582. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3762951/> (Дата звернення: 12.12.2024)
50. Shean M. Current theories relating to resilience and young people: a literature review. Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth), 2015. 26 p.
51. Smith J. M., Alloy L. B. A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, № 2. 123 p. URL: <https://ru.scribd.com/document/918158672/Smith-2009> (Дата звернення: 18.09.2025)
52. Sugarman L. Life-Span Development: Frameworks, Accounts and Strategies. 2nd ed. London : Psychology Press, 2001. P. 136–140.
53. Tafoya S. A. et al. Sleep and Perceived Stress: An Exploratory Mediation Analysis of the Role of Self-Control and Resilience among University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2023. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10454638/> (Дата звернення: 08.10.2025)
54. World Health Organization. The World health report : Mental health : new understanding, new hope. World Health Organization, 2001.
55. Zeng K. et al. Effects of interpretation bias modification on hostile attribution bias and reactive cyber-aggression in Chinese adolescents: a randomized controlled trial. *Curr Psychol*. 2023. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37359704/> (Дата звернення: 18.09.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика „Діагностика рівня конфліктності особистості”

Інструкція: Виберіть один з трьох запропонованих варіантів відповідей на питання і запишіть його, наприклад у такому вигляді: 1-А, 2-Б, 3-б і т.д.

1. Чи характерно для Вас прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших?

А. Ні. Б. Іноді. В. Так.

2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо і ненавидять?

А. Так. Б. Важко визначитись. В. Ні.

3. Хто Ви у більшій мірі?

А. Заспокоюючий. Б. Принциповий. В. Діловитий.

4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями?

А. Часто. Б. Іноколи. В. Рідко.

5. Що б для Вас було пріоритетним, якби Ви очолили новий колектив?

А. Розробив би програми роботи колективу на рік вперед і переконав колектив в її доцільності. Б. Вивчив би хто є хто і встановив би контакт з лідерами. В. Частіше би радився з людьми.

6. У випадку невдач, який стан для Вас найбільш характерний?

А. Песимізм. Б. Поганий настрій. В. Образа на себе.

7. Чи характерно для Вас прагнення відстоювати традиції Вашого колективу та притримуватись їх?

А. Так. Б. Скоріше так. В. Ні.

8. Чи відносите Ви себе до людей, які готові почути про себе гірку правду, що висловлена в очі?

А. Так. Б. Скоріше так. В. Ні.

9. Яких якостей Ви намагаєтесь позбутися в себе?

А. Роздратованість. Б. Образливість. В. Нестерпність до критики у свій бік.

10. Хто Ви переважно?

А. Незалежний. Б. Лідер. В. Генератор ідей.

11. Якою людиною вважають Вас друзі?

А. Екстравагантною. Б. Оптимістом. В. Наполегливим.

12. З чим Вам найчастіше доводиться боротися?

А. Несправедливістю. Б. Бюрократизмом. В. Егоїзмом.

13. Що для Вас найбільш характерно?

А. Недооцінювання своїх здібностей. Б. Об'єктивна оцінка своїх здібностей.

В. Переоцінка своїх здібностей.

14. Що найчастіше призводить Вас до конфлікту з людьми?

А. Надмірна ініціативність. Б. Надмірна критичність. В. Надмірна прямолінійність.

Варіант відповіді	Кількість балів за питання													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
В	3	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

Додаток Б

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що

відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

Твердження	0	1	2	3	4
1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?					
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?					
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?					
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?					
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?					
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?					
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?					
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?					
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?					
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?					

Додаток В

Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин? Зовсім невірно (0) Дуже рідко вірно (1) Іноді вірно (2) Часто вірно (3) Майже завжди вірно (4)

Твердження	0	1	2	3	4
1. Я можу адаптуватися до змін.					
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим					
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Додаток Г

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

1 – дуже рідко ; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – дуже часто; 5 – майже завжди.

Твердження	1	2	3	4	5
1. Намагаюся ретельно розподілити свій час					
2. Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити					
3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті					
4. Намагаюся бути на людях					
5. Звинувачую себе за нерішучість					
6. Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації					
7. Занурююся в свою біль і страждання					
8. Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації					
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи					
10. Думаю про те, що для мене зараз найголовніше					
11. Намагаюся більше спати					
12. Балую себе улюбленою їжею					
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією					

14. Дозволяю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)					
15. Пригадую, як я вирішував (а) аналогічні проблеми раніше					
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною					
17.Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації					
18. Іду куди-небудь перекусити або пообідати					
19. Відчуваю емоційний шок					
20. Купую собі якусь річ					
21. Визначаю курс дій дотримуюся його					
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити					
23. Іду на вечірку, в кіно або театр					
24. Намагаюся зрозуміти ситуацію					
25. Застигає, «заморожує» і не знаю, що робити					
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію					
27. Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося					
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося					
29. Іду в гості до друга					
30. Нервую і турбуюся про те, що я буду робити					
31. Проводжу час з дорогою людиною					
32. Іду на прогулянку					
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову					

34. Зосереджуюся на своїх загальних недоліках					
35. Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную					
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї					
37. Дзвоню одному					
38. Відчуваю роздратування					
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити					
40. Дивлюся телевизор або відеофільми					
41. Контролюю ситуацію					
42. Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію					
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми					
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації					
45. Відіграватися на інших					
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити					
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації					
48. Дивлюся телевизор або читаю книги					

Обробка і інтерпретація результатів. Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

Додаток Г

Методика “Оцінки стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях” (К. Томас)

Варіанти Поведінки	Варіанти відповіді	
	А	Б
<p>1.А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання</p> <p>Б. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні</p>		
<p>2. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення</p> <p>Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних</p>		
<p>3. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого</p> <p>Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини</p>		
<p>4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення</p> <p>Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини</p>		
<p>5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого людини</p> <p>Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості</p>		
<p>6. А. Я намагаюся уникнути виникнення неприємностей для себе</p> <p>Б. Я намагаюся домогтися свого</p>		
<p>7. А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, з тим щоб з часом вирішити його остаточно</p>		

Б. Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб добитися свого		
8. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого Б. Я першою справою намагаюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання		
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось розбіжностей Б. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого		
10. А. Я твердо прагну досягти свого Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення		
11. А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання Б. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини		
12. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч		
13. А. Я пропоную середню позицію Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму		
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди Б. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів		
15. А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини Б. Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості		
16. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого		

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції		
17. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості		
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість настояти на своєму Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч		
19. А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання Б. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, з тим щоб з часом вирішити його остаточно		
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності Б. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох		
21. А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншої людини Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми		
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини Б. Я відстоюю свої бажання		
23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання		
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням		

Б. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу		
25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів Б. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншої людини		
26. А. Я пропоную середню позицію Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас		
27. А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки Б. Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам йому можливість настояти на своєму		
28. А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого людини		
29. А. Я пропоную середню позицію Б. Я думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось розбіжностей		
30. А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншим зацікавленим людиною могли домогтися успіху		

Ключ:

Суперництво	3А, 6Б, 8А, 9А, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А.
Співпраця	2Б, 5А, 8Б, 1А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б.
Компроміс	2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А.
Уникнення	1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б.
Пристосування	1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30 А.

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Заняття 1. Роль стресостійкості в нашому житті

Мета: Знайомство учасників, ознайомлення з основною метою занять, правилами роботи в групі та предстанення технік миттєвої тілесної стабілізації.

Завдання заняття:

1. Визначення поняття стресу та можливі джерела його виникнення.
2. Пояснення поняття, чинників та ролі стресостійкості в нашому житті.
3. Коротке ознайомлення з техніками стабілізації організму в стресових ситуаціях .

1. Вправа на знайомство „Інтерв’ю”

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи та створенню комфортної атмосфери для успішної роботи.

Хід проведення: Учасники розділяються по парах і по черзі беруть один в одного інтерв’ю за такими запитаннями : ім’я, його емоційний стан, три речі які допомагають йому зранку підніматися з ліжка та його життєве кредо.

2.Пояснення правил групи

- 1.Поважати думку інших
- 2.Цінувати час
3. Використовувати “Я повідомлення”
- 4.Позитивно мислити
- 5.Існує правило “Стоп”
6. Надавати конструктивний зворотній зв’язок.

3. Лекція на тему: ”Стрес та Стресостійкість”

Мета: проведення лекції на тему стресу, його ознаки, які він проявляється на нас як фізично так і психічно, чим він зумовлений та показати яка роль стресостійкості є для успішного подолання стресових ситуацій

4. Обговорення теми та дискусія на тему: “Як стрес впливає на наше життя та благополуччя”

Мета: обговорити зі студентами як часто вони чи хтось з близького кола з ним зіштовхувались та як вони діяли і які вони були.

5. Лекція на тему “Чому варто застосовувати техніки стабілізації”

Мета: показати загальне представлення технік та чому вони важливі в критичні ситуації

6. Підбиття підсумків заняття

Мета: узагальнити весь представлений матеріал та дізнатися що нового сьогодні дізналась група

Заняття 2. Стабілізація нашого стану тіла

Мета: представлення технік миттєвої тілесної стабілізації.

Завдання заняття:

1. Показати які техніки є для роботи на тілом для його стабілізації
2. Практика технік “Заземлення” та “Діафрагмального дихання”
3. Обговорення які відчуття вони відчували та як змінився їх стан від початку заняття.

1. Підсумок минулої лекції

Мета: зрозуміти наскільки матеріал зацікавив та що вони запам’ятали його та показати для людей які вперше прийшли на заняття.

2. Вправа “Мій настрій”

Мета: Налаштувати групу на взаємодію та тренінг

Хід проведення: кожен учасник по колу розповідає з яким настроєм він сьогодні прийшов на заняття.

3. Міні лекція техніки “Заземлення”

Мета: Пояснити що собою являє техніка та коли та як ми її використовуємо

4.Практика Техніки “Заземлення”

Мета: на практиці показати групі як відбувається та виконується техніка заземлення.

Хід проведення: Використати вправи наприклад:

1.Вправа “Перенапралення Уваги”

Мета: змінити внутрішній фокус на наші відчуття та бачення

Хід проведення:

1. Зверніть увагу на те, де ви знаходитесь. Які п'ять предметів ви бачите?
2. Які чотири звука ви чуєте?
- 3.Вдихніть повітря, який запах ви відчуваєте ?
- 4.Зверність увагу на те де ви знаходитесь і що відчуваєте

2.Вправа “Тут і зараз”

Мета: Відсторонення від нав'язливого потоку думок.

Хід роботи: Усвідомлення: “Як я дихаю?”, “Що я чую навколо?”, “Що я бачу?”, “Що я відчуваю на дотик?”, “Якої температури?”, Тепле чи холодне?”, “Який я відчуваю запах? Як смакує?, Який лишився присмак ?”.

5.Обговорення техніки

Мета: обговорити які відчуття вони відчули та що вони відчули після вправи.

6.Міні лекція техніки “Діафрагмального дихання”

Мета: пояснити чому дихання відграє ключову роль на нашій нервовій системі та які техніки існують.

7. Практика техніки “Діафрагмального дихання”

Мета: демонстрація технік дихання

Хід роботи:

Вправа 1 “Вдих на 3 Видих на 6”

Хід проведення: Зробіть вдих через ніс, рахуючи до трьох. Опустіть плечі і впустіть повітря до низу легень, а потім повільно видихніть повітря через рот, рахуючи до шести.

Вправа 2

Хід проведення: Спершу зверніть увагу на те, як ви себе відчуваєте і що ви думаєте. Потім уповільніться і з'єднайтеся зі своїм тілом. Зробіть повільний видих. Повільно потягніться. Повільно, притисніть свої ступні до підлоги. А тепер ще більше сповільніть своє дихання. Повільно і спокійно видихніть усе повітря. Якщо ви дихатимете надто інтенсивно чи надто швидко, це може викликати відчуття паніки, запаморочення або задишки.

8. Обговорення та підбиття підсумків

Мета: обговорити що вони відчули під час технік та як в них змінилися відчуття за період заняття

Заняття 3. Наші емоції це важлива річ яку не можна ігнорувати

Мета: Пізнання емоційних станів та усвідомлення особливостей своїх емоційних станів.

Завдання заняття:

1. Визначення поняття емоцій та чому їхнє розуміння та усвідомлення важливе
2. Аналіз фізіологічних та психологічних факторів стресу.
3. Тлумачення поняття стресостійкості та її чинників.

1. Підсумок минулої лекції

Мета: Закріпити знання та розказати матеріал минулих занять для учасників які не змогли бути присутні на ньому

2. Вправа “Комплімент”

Мета: викликати позитивні емоції та налаштувати на роботу

Хід роботи: Учасники діляться на дві групи і вибудовують два кола – внутрішнє та зовнішнє. Учасники стоять один на проти одного та говорять

компліменти один одному. Після чого внутрішнє коло зміщується і закрічується це тоді коли кожен скаже один одному комплімент.

3.Міні лекція на тему: “Наші емоції це добре чи погано”

Мета: Показати чому емоції важливі та яку значення вони відіграють стосовно нас та інших людей.

4.Обговорення на тему “Емоції – це добре чи погано та які наслідки вони можуть принести нам ”

Мета: залучення всіх учасників для кращого розуміння важливості емоцій

5.Міні лекція Техніки Відчеплення з Гачка

Мета: поглибити знання учасників стосовно технік та чому вони важливі.

6.Практика техніки “Заземлення”

Мета: навчити стабілізувати свій емоційний стан

Хід роботи:

1.Вправа “Емоційні Бурі”

Мета: змістити відчуття на наше дихання та тілесне відчуття

- 1.Сповільніть дихання. Повністю видихніть повітря з легень. Тоді якомога повільніше наповніть їх повітрям знову.
2. Повільно притисніть свої ступні до підлоги.
3. Повільно витягніть руки вздовж тіла або так само повільно зімкніть долоні перед собою.

Вправа 2 “Погана погода”

Мета: навчити працювати з неприємними почуттями.

Хід виконання: Наші почуття подібні до погоди, а ви це небо для погоди . Зосередьтеся на вашому почуттю. Зверніть увагу і назвіть його, а потім поспостерігайте за нею з цікавістю. Коли ви це робите повільно видихайте. Видихнувши все повітря з легень порухайте до трьох. Потім зробіть повільний вдих і уявіть як ваше дихання проникає у ваш біль і обволікає його. Уявіть як вам це подобається і видихаємо все повітря з легень, тим самим ми випроваджуємо його.

7.Обговорення та підбиття підсумків

Мета: обговорити що вони відчули під час технік та як в них змінилися відчуття за період заняття

Заняття 4. Емоційний інтелект у нашому житті

Мета: пояснити роль емоційного інтелекту у розумінні себе та оточуючих та потреба в його розвитку.

Завдання заняття:

1. Визначення поняття емоційного інтелекту та роль у нашій стресостійкості.
2. Аналіз основних складових емоційного інтелекту
3. Пояснення потреби в його розвитку за для розуміння себе та інших

1. Підсумок минулої лекції

Мета: Закріпити знання та розказати матеріал минулих занять для учасників які не змогли бути присутні на ньому

2.Вправа “Шеринг”

Мета: переналаштувати учасників з ситації якої прийшов, на групову динаміку

Хід роботи: кожен із учасників групи розповідає про свій емоційний стан на момент початку групи. Це допоможе звернути уваги на власні емоції, тілесні відчуття й переживання, розвиває навик помічати й диференціювати емоції та їх усвідомлення.

3.Міні лекція на тему: “Емоційний інтелект та його роль у стресостійкості”

Мета: розвинути знання та направити на розвиток емоційного інтелекту, як життєвої необхідної складової стресостійкості.

4.Вправа “Коло контролю”

Мета: Розвинути чутливість до невербальних сигналів та кордонів іншої людини.

Хід роботи: Якщо через власне почуття безсилля ви не здатні допомагати іншим, варто визначити проблеми, з якими ви можете впоратися, а з якими – ні. Пробачте себе і будьте чуйними до себе, якщо ви не можете допомогти іншим у певній ситуації. Наприклад:

Що я можу контролювати: Я розмовляю з іншими турботливо та з підтримкою; Я виконую всі необхідні правила безпеки під час повітряних тривог; Я поширюю лише достовірну інформацію.

Поза моїм контролем: Як діють інші; Як реагує уряд; Поширення чуток; Хтось помирає; Хтось втрачає роботу; Хтось покидає домівки та тварин.

5. Вправа “Упізнай емоцію”

Мета: тренування навички ідентифікувати емоційний стан іншої людини за допомогою міміки.

Кожен учасник отримує однаковий набір із 10 фотографій. Пропонує кожному учаснику ідентифікувати емоцію за обличчям, що зображене на фотографії.

6. Вправа “Власний розпорядок дня”

Мета: навчити впорядковувати хаос правильним розпорядком дня, зменшивши лишній стрес та розвиваючи самосвідомість

Хід роботи: Роздається листок з шаблоном в якому дві таблиці з часом та що я буду робити.

7. Обговорення та підбиття підсумків

Мета: обговорити чому важливо розуміти не тільки себе, а також і інших

Заняття 5. Думки будуть наш стан і це діє в дві сторони як позитивно так і негативно

Мета: Як дистанціюватися від нав'язливих думок та контролювати свої думки

Завдання заняття:

1. Визначення чому думки важливо контролювати
2. Надати навички дистанціювання від думок
3. Практика усвідомленості тут і зараз.

1. Підсумок минулої лекції

Мета: Закріпити знання та розказати матеріал минулих занять для учасників які не змогли бути присутні на ньому

2. Вправа “Створення простору”

Мета:

Хід роботи: Спробуйте звернути увагу на болісне відчуття в тілі. Уявити що це почуття має форму, колір і температуру. Уявити, що ваше дихання проникає через це й предмет і обволікає його зі всіх сторін. Ви не намагаєтесь його вигнати, ви дозволяєте йому бути, припиняючи боротьбу

Техніка “Відчепитися з гачка” та практика.

3. Міні лекція техніки “Відчепитися з гачка”

Мета: пояснити чому важливо вчасно усвідомити, що думки та почуття нами заволоділи та як протидіяти цьому.

5. Обговорення

Мета: обговорити які думки та почуття дасть нам відчуття що на “гачку”

6. Практика техніки “Відчепитися з гачка”

Мета: демонстрація техніки відчепитися з гачка

Хід роботи: 1. Зверніть увагу на те, що вас зачепила важка думка чи почуття. Усвідомте, що важка думка чи почуття відволікають вас, і з цікавістю поспостерігайте за нею.

2. Потім подумки назвіть цю важку думку чи почуття, наприклад:

“Ось у мене з'явилася важка думка”

“Ось важкість у грудях”

“Ось мене охопив гнів”

“Ось важка думка про минуле”

“Я звертаю увагу на важку думку”

“Я звертаю увагу на страхи щодо майбутнього”.

3. Потім перенаправте увагу на те, що ви робите. Приділяйте всю свою увагу тим, хто поруч із вами, і тому, що ви робите.

7. Вправа “Майндфулнес”

Мета: надати практичну вправу яку можна використовувати кожен день при попиванні ранкової кави.

Хід виконання: Роздається стаканчик з водою.

1. Зосередьте на цьому всю свою увагу. Ви з цікавістю розглядаєте напій, наче ніколи раніше його не бачили. Зверніть увагу на колір.
2. Отримайте насолоду від його аромату.
3. Повільно зробіть перший ковток...
4. Затримайте його на язиці, відчуйте, як він торкається зубів, і насолоджуйтеся його смаком.
5. Пийте настільки повільно, наскільки це можливо, смакуючи, звертаючи увагу на його температуру.
6. Зверніть увагу на рухи вашого горла під час ковтання.
7. Зверніть увагу на те, як смак напою повільно зникає з вашого язика після проковтування.
8. І кожен наступний ковток ви робите так само повільно, смакуючи і звертаючи увагу на все.

8. Обговорення та підбиття підсумку лекції

Мета: обговорити що вони відчували під час техніки та як в них змінилися відчуття за період заняття

Заняття 6. Наші дії, як жити далі

Мета: Перехід від переживань до активних дій. Пошук цінностей та розвиток копінг-стратегій.

Завдання заняття:

1. Представити коопінг стартегії в стресових ситуаціях
2. Навчити правильно розставляти пріоритети свої цінностей
3. Показати перші кроки як стабілізувати стан через вправу “Стій, думай, дій”

1. Підсумок минулої лекції

Мета: Закріпити знання та розказати матеріал минулих занять для учасників які не змогли бути присутні на ньому

2.Вправа “Ми з тобою схожі тим, що...”

Мета: створити сприятливу атмосферу та налаштувати на роботу

Хід роботи: Учасники діляться порівно на дві групи і утворюють внутрішнє і зовнішнє коло. Учасники зовнішнього кола говорять партнеру навпроти “Ми з тобою схожі тим, що...”. Учасник внутрішнього кола говорить “Ми з тобою відрізняємося тим, що...”. Потім коло рухається і припиняється тоді коли кожен не зустрінеться зі всіма партнерами.

3.Міні лекція “Як діяти в стресових ситуаціях”

Мета: показати які наші дії в стресових ситуаціях та які коопінг стратегії варта застосовувати

4. Техніки “Діємо згідно з власними цінностями”.

Мета: надати внутрішню опору та здатність до дій.

6.Вправа “Три важливі цінності для мене”

Мета: зробити фокус на важливих пріоритетах

Хід роботи: Обрати три важливі цінності для себе:

Бути добрим/доброю

Бути сміливим/сміливою

Бути турботливим/турботливою

Бути наполегливим/наполегливою

Бути щедрим/щедрою

Бути великодушним/великодушною

Надавати підтримку

Бути вдячним/вдячною

Надавати допомогу

Бути терплячим/терплячою

Бути вірним/вірною

Бути відповідальним/відповідальною

Захищати інших

Бути шанованим/гідним

Бути шанобливим/шанобливою

Бути надійним/надійною

Бути дисциплінованим/дисциплінованою

Бути чесним/справедливим

Бути працьовитим/працьовитою

Бути відданим/відданою

7. Вправа "Стій, думай, дій"

Мета: навчити як варто швидко реагувати в стресових ситуація за трьома пунктами.

Хід роботи: 1. Стій – попросіть людину зупинитися та перелічити її наявні проблеми (їх можна записати). Попросіть вибрати одну проблему, з якою можна щось зробити.

2. Думай – попросіть людину придумати якомога більше різних способів вирішення цієї проблеми. Спробуйте придумати щонайменше 2 або 3 різні варіанти. Такі питання можуть допомогти:

–Що ви робили раніше, щоб подолати подібні проблеми?

–Чи є хтось, до кого ви можете звернутися, хто може допомогти у вирішенні цієї проблеми (наприклад, близькі, друзі або організації)?

–Чи були подібні проблеми у знайомих людей? Як їм вдалося їх вирішити?

–Які плюси і мінуси кожного з ваших можливих рішень?

3. Дій – Попросіть людину обрати один із варіантів зі списку можливих рішень, який можна спробувати. Переконайтеся, що варіант безпечний для людини та

інших, якщо вони його реалізують. Деяким людям може знадобитися підтримка, щоб розбити їхнє рішення на практичні кроки.

8. Обговорення та підбиття підсумку лекції

Мета: узагальнити результати та пояснити чому варто використовувати ці техніки а також, обговорення теми “Чому важливо вчасно зреагувати та діяти в стресовій ситуації?”

Заняття 7. Соціальна підтримка

Мета: Налагодження комунікації, надання та отримання підтримки. Завдання заняття:

1. Поянення чому підтримка відграє важливу роль у стресостійкості
2. Поглибити пізнання якими навичками варто користуватися при допомозі іншим
3. Надати розуміння, що в скрутні моменти варто звертатися по допомогу.

1. Підсумок минулої лекції

Мета: Закріпити знання та розказати матеріал минулих занять для учасників які не змогли бути присутні на ньому

2. Вправа “Живий міст”

Мета: закріплення позитивних станів, дружніх стосунків, що виникли між ленами групи; сприяння позитивній оцінці участі кожного у спільній роботі: актуалізація бажання до подальшого спілкування та взаємодії.

Хід роботи: учасників ділять на дві групи і стоїть у дві шеренги, обличчям один до одного, причому люди, які стоять навпроти, міцно тримаються за руки. Учасник лягає на руки та ніби «живим мостом» переміщується з початку до кінця шеренги. Потім - наступний. Увага! Треба неухильно дотримуватися техніки безпеки (див. вправи на довіру).

3. Лекція “Чому підтримка важлива та як її надати”

Мета: Показати учасникам що важливо вчасно звернутися по допомогу та потрібно допомагати один одному.

4. Лекція на здобуття навичок турботливого спілкування

Мета: обговорити з учасниками якими навичка варто користуватися під час допомоги іншому.

1. Мова тіла (зоровий контакт, жести, поза, тон голосу)

- 2.Активне слухання (уважно слухати, повторювати, підсумовувати)
- 3.Прийняття почуттів інших (розуміти почуття й демонструвати турботу)
- 4.Похвала, вдячність
- 5.Підтримка та повага гідності людини

***5.Обговорення теми “Які навички ми будемо використовувати в ситуації...
або як допомогти людині під час стресу”***

Мета: перевірити здобуті навички під час тренінгу та хід думок в допомозі іншій людині під час стресу

6.Заключення програми, підбиття підсумків

Мета: узагальнити весь матеріал тренінгу та зробити спільне фото на пам'ять.