

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

**Факультет педагогіки і психології  
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота**  
**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**  
**У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Спеціальність: 053 Психологія**  
**ОПІ «Психологія»**

Здобувачки вищої освіти  
освітнього ступеня «магістр»  
групи мП-24  
факультету педагогіки і психології  
Федорів Ангеліни Богданівни.

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри психології  
розвитку та консультування  
Чіп Руслана Степанівна.

**РЕЦЕНЗЕНТ:**  
Кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри психології ТНПУ  
ім. В. Гнатюка  
Кізь Ольга Богданівна

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЩІ .....</b>	<b>7</b>
1.1 Концептуалізація поняття стресостійкості особистості у зарубіжній та вітчизняній психології.....	7
1.2 Психологічні особливості студентів-першокурсників як передумова стресостійкості.....	17
1.3 Основні чинники та умови розвитку стресостійкості у студентів- першокурсників в умовах війни .....	28
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....</b>	<b>39</b>
2.1 Діагностичний інструментарій для вивчення соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни .....	39
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни.....	49
<b>РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>61</b>
3.1 Обґрунтування програми розвитку стресостійкості у студентів- першокурсників в умовах війни .....	61
3.2 Психологічні рекомендації студентам-першокурсникам щодо розвитку стресостійкості в умовах війни .....	73
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>82</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>86</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>93</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасне українське суспільство перебуває в умовах повномасштабної війни, що суттєво змінює спосіб життя, соціальні взаємодії та психологічний стан громадян. Війна створює унікальний для історії контекст загальнонаціонального стресу, оскільки супроводжується постійною тривогою, ризиком втрати, інформаційною нестабільністю та соціальною невизначеністю. В таких умовах психологічна стійкість молоді стає питанням не лише індивідуального благополуччя, а й суспільної стабільності. Особливо вразливою групою є студенти-першокурсники, котрі одночасно стикаються з природними труднощами дорослішання та специфічними викликами воєнного часу. Тому вивчення соціально-психологічних чинників їх стресостійкості є актуальним та соціально значущим завданням сучасної науки.

Зазначимо, що стресостійкість у такій ситуації виступає важливою психологічною властивістю особистості, визначаючи здатність долати складні обставини, підтримувати працездатність, зберігати емоційну рівновагу та досягати поставлених цілей. Висока стресостійкість допомагає студентам більш ефективно адаптуватися до нового освітнього середовища, сприяє кращим навчальним результатам, конструктивній соціальній поведінці та формуванню зрілих копінг-стратегій. Натомість низька стресостійкість може призводити до дезадаптації, зниження концентрації, емоційного виснаження та навіть ризику психосоматичних проявів. Вказане підвищує загрозу навчальних труднощів, пропусків занять, втрати мотивації та зниження самооцінки.

Перший курс навчання традиційно вважається критичним етапом життя молоді людини. Студент вступає у нове освітнє середовище, де від нього очікують більшої самостійності, розвиненої відповідальності та особистісної самоорганізації. У нього змінюється коло соціальних контактів, стиль взаємодії з викладачами та структура повсякденної діяльності. Навіть у мирний час така зміна життєвих умов може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу, а в період війни ситуація ускладнюється додатковими факторами. Багато здобувачів

змушені переїжджати, пристосовуватися до нових міст, гуртожитків або навчатися дистанційно. Частина з них переживає втрату дому, майна, роботи батьків або розлуку з родиною. Постійні повітряні тривоги, військові новини та ризики небезпеки формують підвищений психоемоційний фон.

Як показує аналіз наукових джерел (Н. Атаманчук, Г. Бердник, Л. Борисенко, А. Коваленко, Д. Морозов, Т. Титаренко, С. Томчук, Т. Циганчук та ін.), у формуванні стресостійкості студентів-першокурсників важливу роль відіграють різноманітні соціально-психологічні чинники, серед яких – адаптованість до середовища, міжособистісні відносини, соціальна підтримка, рівень комунікативних навичок, стиль виховання, досвід попередніх труднощів, особливості самооцінки та життєві орієнтації. При цьому стверджується, що соціальне оточення може стати важливим ресурсом психологічної стійкості, а спілкування з одногрупниками, друзями та підтримка родини допомагають знижувати рівень стресу. Також виявлено, що наявність безпечної атмосфери сприяє відчуттю захищеності та емоційного задіяння, водночас дефіцит контактів або конфліктні взаємини з однокурсниками та викладачами здатні посилювати стрес та викликати емоційне виснаження у студентів першого курсу.

Практична значущість аналізованої проблеми зумовлена й недостатністю сучасних емпіричних даних. Більшість досліджень попередніх років описують стресостійкість студентів у стабільних суспільних умовах. Значно менше праць присвячено молоді, яка навчається під час військових дій. Відсутні системні узагальнення, які б комплексно розглядали психологічний стан першокурсників саме в контексті війни. Все це обмежує можливості освітніх закладів щодо створення програм соціально-психологічної підтримки. Тому сучасна ситуація потребує нового погляду на психологічні детермінанти стресостійкості молоді. Крім того, підвищення стресостійкості студентів дає змогу зменшити ризики навчальних зривів, покращити психологічний клімат академічних груп та сприяти гармонійному особистісному розвитку сучасної молоді.

Таким чином, актуальність цієї проблеми зумовлена впливом війни на студентську молодь, специфікою адаптаційних процесів першого року навчання, соціально-психологічними особливостями становлення особистості, а також

недостатнім науковим висвітленням проблеми в сучасній літературі. Тому дослідження соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників не лише відповідає потребам часу, але й створює умови для розуміння нової моделі розвитку молоді в умовах війни. Вказане визначило вибір нами теми кваліфікаційної роботи – **«Соціально-психологічні чинники стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни».**

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання дослідження:**

1. Визначити основні підходи до концептуалізації поняття стресостійкості особистості у зарубіжній та вітчизняній психології.

2. Розкрити психологічні особливості студентів-першокурсників як передумова стресостійкості.

3. Охарактеризувати основні чинники та умови розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни.

4. Емпірично дослідити соціально-психологічні чинники стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни.

5. Обґрунтувати програму розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни, а також розробити відповідні психологічні рекомендації здобувачам вищої освіти.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість у студентському віці як науково-психологічна проблема.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні чинники стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні*: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних – використано для визначення основних підходів до концептуалізації поняття стресостійкості особистості, розкриття психологічних особливостей студентів першого курсу як передумови їх стресостійкості, характеристики чинників та умов розвитку стресостійкості у студентів-

першокурсників в умовах війни;

– *емпіричні*: психодіагностичні методики (методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) – використано з метою емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни;

– *статистичні*: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема метод середнього арифметичного.

**Експериментальна база дослідження:** дослідження проводилось в гугл формі. Вибірку склали 50 студентів I курсу денної форми навчання, спеціальності 013 Початкова освіта, 011 Дошкільна освіта та 053 Психологія. Базою дослідження виступив заклад вищої освіти «Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка».

#### **Результати магістерської роботи відображені у публікації:**

1. Чіп Р., Федорів А. Соціально-психологічні чинники стресостійкості у студентів в умовах війни *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. 199-201

**Теоретичне значення дослідження** полягає у комплексному науково-практичному обґрунтуванні соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни. Зокрема, визначено основні підходи до концептуалізації поняття стресостійкості особистості у зарубіжній та вітчизняній психології, розкрито психологічні особливості студентів першого курсу як передумову їх стресостійкості, охарактеризовано чинники та умови розвитку стресостійкості у студентів в умовах війни, запропоновано дієві засоби й способи розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни.

**Практичне значення** здобутих результатів полягає в емпіричному вивченні соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів першого

курсу в умовах війни. Зокрема, практичне значення має інструментарій для емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни. Обґрунтована та розроблена нами програма розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни, а також розроблені психологічні рекомендації здобувачам вищої освіти можуть використовуватися фахівцями соціально-психологічних служб, а також в процесі підвищення ефективності освітньої діяльності майбутніх психологів.

**Структура та обсяг дослідження.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи представлений на 104 сторінках, основний зміст охоплює 85 сторінок. Список використаних джерел та літератури налічує 85 позицій. Кількість додатків – 1.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1 Концептуалізація поняття стресостійкості особистості у зарубіжній та вітчизняній психології

Стрімке ускладнення соціальних умов життя, зростання кількості кризових подій та підвищення рівня невизначеності актуалізують потребу в осмисленні феномену стресостійкості як передумови психологічного благополуччя та ефективного функціонування людини. В науковому дискурсі вказане поняття розглядається як інтегральна характеристика особи, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми протистояння стресу. Тому виникає потреба в концептуалізації стресостійкості в зарубіжній і вітчизняній психології.

Зазначимо, що стрес як наукове поняття має тривалу та багатовимірну історію розвитку, що охоплює як фізіологічні, так і психологічні підходи до його розуміння. Хоча прояви стресу супроводжували людство впродовж усього існування, його системне наукове вивчення розпочалося лише у ХХ ст. Одним із перших дослідників, який заклав теоретичні засади вивчення цього феномена, був американський фізіолог У. Кеннон, який у 1910–1930-х роках описав реакцію «бий або тікай», наголошуючи на ролі симпатичної нервової системи та гормональних змін у відповідь на небезпеку [7].

Наступний етап досліджень пов'язаний з Гансом Сельє – канадським ендокринологом, який у 1936 році ввів термін «стрес» у сучасному науковому значенні та розробив концепцію загального адаптаційного синдрому, що охоплює три стадії: реакція тривоги, резистентність і виснаження. Він довів універсальність стресової реакції та її адаптивну природу, підкресливши, що «стрес може бути як руйнівним, так і конструктивним залежно від інтенсивності впливу та можливостей організму людини» [31].

Подальша історія вивчення стресу демонструє поступовий перехід від вузького фізіологічного розуміння до комплексного, міждисциплінарного трактування, що дає змогу пояснювати реакції людини на виклики сучасного

світу. Так, у другій половині ХХ ст. акценти в наукових дослідженнях змістилися від виключно фізіологічного до психологічного та соціально-психологічного виміру стресу: Р. Лазарус та С. Фолкман заснували когнітивно-транзакційну модель стресу, згідно з якою «визначальну роль відіграє оцінка людиною ситуації та її власних ресурсів для подолання труднощів» [45, с. 84]. Сучасні наукові підходи розглядають стрес як багатокomпонентний процес, що формується у взаємодії особистості з вимогами середовища.

Стрес у науковій традиції описується як складний психофізіологічний стан, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні впливи, які порушують звичну рівновагу організму та вимагають мобілізації його адаптаційних ресурсів. В. Харченко визначає стрес як універсальну реакцію системи «організм – психіка», яка проявляється у зміні соматичних, емоційних і поведінкових параметрів та спрямована на відновлення порушеного гомеостазу. У цьому розумінні стрес не є суто негативним явищем, а становить природний механізм реагування на вимоги середовища, що перевищують звичайну норму [79].

Л. Наугольник розглядає стрес як динамічний процес взаємодії людини з ситуацією, у межах якого відбувається оцінка її значущості, визначення власних можливостей та вибір відповідної моделі адаптивної поведінки. Згідно з цим підходом, «стрес виникає тоді, коли індивід сприймає подію як таку, що містить потенційну загрозу чи виклик, і водночас усвідомлює недостатність доступних ресурсів для її подолання» [45, с. 34].

Ю. Темтюк визначає стрес як особливий психофізіологічний стан напруження, що супроводжується активацією нейроендокринних механізмів та спрямований на забезпечення короткочасної адаптації до надмірних вимог. У такому контексті стрес розглядається як механізм мобілізації енергетичних, когнітивних і моторних ресурсів організму, який дає змогу людині оперативно реагувати на змінні або критичні умови. Утім, за тривалого впливу цей стан може переходити в дезадаптивні форми, що супроводжуються виснаженням та зниженням функціональної стійкості особистості [69].

Т. Титаренко підкреслює, що стрес є багатовимірним феноменом, який охоплює одночасну взаємодію біологічних процесів, емоційних переживань та

когнітивних інтерпретацій події. Автор цього підходу наголошує, що сутність стресу полягає не лише у впливі зовнішніх обставин, а й у специфіці внутрішньої переробки інформації, очікуваннях, попередньому досвіді та індивідуальних особливостях особистості. У цьому сенсі стрес виступає комплексною реакцією, яка поєднує фізіологічну активацію, психологічну напругу й соціальний контекст, формуючи цілісну картину адаптації до життєвих труднощів [69].

У структурі феномену стресу Т. Циганчук виділяє стресори – зовнішні або внутрішні чинники, що викликають у людини стресову реакцію, тобто тимчасове порушення психофізіологічної рівноваги та активацію механізмів адаптації. Вони можуть бути як конкретними подіями, що створюють негайну загрозу або труднощі, так і тривалими умовами, які систематично напружують психіку та організм. Розпізнавання та класифікація стресорів є важливим етапом аналізу адаптаційних процесів, оскільки різні типи стресових факторів по-різному впливають на когнітивні, емоційні та поведінкові реакції особистості [68].

Залежно від джерела походження, стресори Г. Бердник поділяє на зовнішні та внутрішні. Зовнішні стресори пов'язані з фізичним середовищем, соціальною ситуацією або конкретними подіями, що відбуваються у житті людини. До них належать надзвичайні ситуації, конфлікти у сім'ї чи колективі, навчальні та професійні навантаження, зміни соціального статусу або економічні труднощі. Внутрішні стресори пов'язані з індивідуальними характеристиками, такими як страх, тривожність, невпевненість у власних можливостях, внутрішні конфлікти та високі вимоги до себе. Ці фактори можуть бути менш очевидними, але вони часто підтримують хронічний стрес і впливають на рівень психічної напруги [2].

У. Вейтен в якості критеріїв класифікації стресорів визначає тривалість і інтенсивність їх впливу. Так, гострі стресори – це короткочасні, інтенсивні події, які викликають миттєву реакцію мобілізації організму, наприклад, участь у аварійній ситуації або складний екзамен. Хронічні стресори – тривалі, повторювані або постійні фактори, такі як навчальні навантаження, соціальна нестабільність, війна чи економічні труднощі. Хронічні стресори особливо небезпечні для здоров'я, оскільки вони виснажують ресурси організму і можуть призводити до фізіологічних та психологічних розладів [7].

Стресори Г. Дубчак поділяє за природою впливу на фізіологічні та психологічні. Фізіологічні стресори безпосередньо впливають на організм через подразнення сенсорних систем, порушення біоритмів або загрозу життю. Психологічні стресори формуються через оцінку особою ситуації, суб'єктивне сприйняття небезпеки або невизначеності, конфлікти цінностей і потреб. У реальному житті більшість стресових факторів мають змішаний характер, поєднуючи фізіологічний і психологічний вплив, що ускладнює процес адаптації та потребує комплексного підходу до подолання стресу [16].

Стрес і стресостійкість в сучасній психології вважаються пов'язаними, але не тотожними психологічними явищами, що відображають динаміку взаємодії особистості з викликами зовнішнього середовища. Стрес виступає як природна реакція організму на вимоги чи загрози, які перевищують звичний рівень навантаження, тоді як стресостійкість визначає здатність людини ефективно протидіяти цим вимогам, зберігаючи внутрішню рівновагу, працездатність і психологічне благополуччя. Чим інтенсивнішими або тривалішими є стресові впливи, тим більшим є ризик емоційного виснаження, дезадаптації чи порушень психічного функціонування. Проте «високий рівень стресостійкості дає змогу людині не лише пом'якшувати негативні наслідки стресу, а й трансформувати його у стимул для розвитку, самовдосконалення та зміцнення особистісних ресурсів» [12, с. 43]. У такому аспекті стресостійкість виступає своєрідним модератором, який визначає, чи призведе стрес до деструктивних наслідків, чи стане умовою адаптації. Взаємозв'язок цих понять виявляється і в тому, що стресостійкість формується під впливом досвіду подолання стресових ситуацій, тобто охоплює навчання ефективним копінг-стратегіям, розвиток емоційної регуляції, формування гнучкого мислення та посилення соціальної підтримки.

Стресостійкість, як пише З. Кісарчук, є важливим показником здатності особистості ефективно функціонувати в умовах психологічного та соціального напруження, забезпечуючи збереження психофізіологічної рівноваги та адаптивної поведінки. Високий рівень стресостійкості дає змогу людині не лише протистояти негативним впливам зовнішніх факторів, але й зберігати продуктивність, творчість та здатність приймати обґрунтовані рішення навіть у

складних або непередбачуваних ситуаціях. У навчальному середовищі та професійній діяльності це значення особливо актуальне, оскільки стійкі до стресу індивіди демонструють більшу ефективність у виконанні завдань та здатність до самоконтролю під час інтенсивних навантажень [23].

Крім того, стресостійкість, на думку Г. Бердник, відіграє важливу роль у формуванні соціальних компетенцій і міжособистісних взаємодій, сприяючи збереженню стабільних емоційних зв'язків та ефективної комунікації. Вона дає змогу людині адекватно реагувати на конфліктні ситуації, уникати психоемоційного вигорання та підтримувати внутрішню гармонію, що є особливо актуальним у кризових або небезпечних умовах. У контексті соціальних та професійних викликів, екстремальних обставин стресостійкість виступає не лише захисним механізмом, але й основою для розвитку адаптивних стратегій, підвищення особистої ефективності та життєвої стійкості [2].

Стресостійкість розглядається М. Кудіною як складна психофізіологічна характеристика особистості, що визначає здатність ефективно функціонувати у умовах тривалого або інтенсивного стресового впливу без значних порушень емоційного, когнітивного та поведінкового рівнів. Автор визначає її як якість, що охоплює здатність своєчасно мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати самоконтроль та приймати адекватні рішення у критичних ситуаціях. Вона передбачає наявність адаптивних стратегій подолання труднощів, здатності до гнучкої регуляції емоцій і підтримання оптимального рівня активності особи, і формується на основі попереднього досвіду, соціальних взаємодій та індивідуальних особливостей психіки, що дає змогу людині не лише протистояти негативним впливам, а й трансформувати їх у можливості для розвитку. Ця якість має ключове значення для збереження психологічного здоров'я та підтримки життєвої ефективності в умовах нестабільності й невизначеності [31].

Д. Морозов трактує стресостійкість як динамічну здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу і продуктивну активність при впливі різноманітних стресогенних чинників. Вона охоплює здатність адекватно оцінювати ситуацію, визначати пріоритети дій і швидко коригувати поведінку у відповідності до обставин. Стресостійкість передбачає ефективне управління

емоційними реакціями, пом'якшення негативних наслідків стресу та запобігання емоційному виснаженню. Вона забезпечує підтримку когнітивної чіткості, концентрації та прийняття рішень під тиском зовнішніх обставин. Крім того, стресостійкість є показником здатності особистості до саморегуляції, самопідтримки та збереження психоемоційного балансу [44].

О. Степанов підкреслює стресостійкість як комплексну здатність особи підтримувати оптимальний рівень функціонування та психоемоційної стабільності в умовах тривалих або повторюваних стресових впливів. Автор зазначає, що вона проявляється у здатності зберігати активність, мобілізувати ресурси та здійснювати об'єктивну оцінку ситуації без значних порушень когнітивних процесів. Стресостійкість передбачає наявність ефективних внутрішніх механізмів регуляції стресу, здатності до гнучкого реагування та адаптивної поведінки. Вона формується під впливом життєвого досвіду, соціальної підтримки та рівня розвитку емоційного інтелекту. Високий рівень стресостійкості забезпечує збереження працездатності, підвищує якість життя та сприяє ефективній взаємодії з соціальним оточенням [57].

Ю. Приходько визначає стресостійкість як здатність зберігати когнітивну ясність, ефективність прийняття рішень і стабільність емоційних реакцій під впливом стресових ситуацій. Автор підкреслює, що стресостійкість не обмежується відсутністю негативних переживань, а передбачає активне використання ресурсів особистості для подолання труднощів. Вона охоплює ефективні копінг-стратегії, психологічну гнучкість та здатність до саморегуляції у критичних умовах. Стресостійкість дає змогу особистості не лише протистояти стресу, а й адаптуватися до змін зовнішнього середовища, підтримувати продуктивність та досягати поставлених цілей [55].

С. Томчук характеризує стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що об'єднує психологічну витривалість, когнітивну гнучкість і здатність до емоційної регуляції у складних або небезпечних умовах. Автор наголошує на її ролі як механізму захисту від дезадаптивних реакцій, що можуть виникати під впливом інтенсивного стресу. Стресостійкість забезпечує підтримку стабільної самооцінки, продуктивного мислення та адекватної

поведінки навіть у критичних ситуаціях. Вона також передбачає здатність до швидкої мобілізації ресурсів та корекції поведінкових стратегій залежно від характеру стресового впливу. Формування стресостійкості особи пов'язане з особистісним розвитком, соціальними взаємодіями та навчальним досвідом [77].

Т. Ларіна трактує стресостійкість як здатність особистості підтримувати функціональну і психоемоційну рівновагу при тривалому чи інтенсивному стресовому навантаженні, що охоплює одночасну мобілізацію психологічних, фізіологічних та когнітивних ресурсів. Така здатність проявляється у здатності зберігати працездатність, адекватно реагувати на загрози та коригувати поведінку відповідно до змін середовища. Стресостійкість охоплює ефективну емоційну регуляцію, когнітивну оцінку подій та здатність підтримувати соціальні зв'язки. Вона формується під впливом життєвого досвіду, навчання та розвитку особистісних якостей, що сприяють подоланню труднощів. Високий рівень стресостійкості дає змогу зменшити негативні наслідки стресу, підвищує ефективність діяльності та сприяє збереженню психічного здоров'я [74].

С. Титаренко підкреслює, що стресостійкість – це здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, когнітивну чіткість і ефективність поведінки навіть у ситуаціях високого ризику чи невизначеності. Автор наголошує на інтегративному характері цієї якості, що поєднує здатність до самоконтролю, мобілізацію внутрішніх ресурсів та активну адаптацію до стресогенних факторів. Стресостійкість охоплює уміння розпізнавати власні емоційні та фізіологічні реакції, обирати оптимальні стратегії поведінки та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Вона формується у процесі життєвого досвіду, навчання та соціальної взаємодії, а її розвиток сприяє збереженню психічного здоров'я, підвищенню адаптивних можливостей і життєвої ефективності [67].

Важливим аспектом дослідження є виявлення співвідношення понять «стресостійкість», «емоційна стійкість» та «резильєнтність», які розглядаються в сучасній психології як взаємопов'язана система рис особистості, що забезпечує адаптацію до життєвих труднощів і стресових впливів. Стресостійкість є більш широким поняттям, яке охоплює здатність особистості ефективно реагувати на зовнішні та внутрішні стресори, зберігати психофізіологічну рівновагу та

продуктивність діяльності в умовах тривалих або інтенсивних навантажень. Емоційна стійкість у цьому контексті розглядається як одна із важливих складових стресостійкості, що забезпечує регуляцію емоційних реакцій, запобігання емоційному виснаженню та підтримку психологічного комфорту навіть у складних ситуаціях. Резильєнтність, або психологічна гнучкість, виступає більш динамічною характеристикою, яка підкреслює здатність особистості не лише витримувати стрес, а й адаптуватися, відновлюватися та навіть зміцнюватися внаслідок пережитих труднощів. Вона охоплює процеси мобілізації ресурсів, пошуку нових стратегій подолання проблем та позитивної переорієнтації досвіду, що набуває особливого значення у кризових та екстремальних умовах, таких як війна чи соціальна нестабільність [31].

Узагальнюючи, стресостійкість визначимо як комплексну психологічну характеристику особистості, що визначає її здатність ефективно протистояти та адаптуватися до психоемоційних, соціальних і фізіологічних навантажень, зберігаючи функціональну активність, внутрішню рівновагу та продуктивність у складних або непередбачуваних ситуаціях. Вона передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів, застосування адаптивних стратегій подолання стресу та здатність відновлюватися після впливу стресогенних факторів, забезпечуючи збереження психофізіологічного та соціального благополуччя особистості.

В сучасній психології також вивчають ресурси стресостійкості, тобто сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, які забезпечують здатність особи ефективно реагувати на стресові впливи, підтримувати психофізіологічну рівновагу та адаптуватися до змінних життєвих умов. Вони виконують роль своєрідного «захисного щита», зменшуючи негативний вплив стресорів і сприяючи збереженню продуктивності, емоційної стабільності та мотивації. Ресурси стресостійкості розглядаються як механізми мобілізації особистісного потенціалу в умовах психологічного напруження, що дають змогу не лише подолати складнощі, а й використати їх як стимул для розвитку.

За словами О. Макаревич, внутрішні ресурси стресостійкості особистості охоплюють психофізіологічні, когнітивні, емоційно-вольові компоненти. До психофізіологічних ресурсів належать загальний рівень здоров'я, фізична

витривалість, енергійність та здатність до швидкого відновлення після навантаження. Когнітивні – охоплюють здатність до планування, аналітичного мислення, оцінки ситуації та вироблення ефективних стратегій подолання проблем. Емоційно-вольові – охоплюють самоконтроль, витримку, рішучість, упевненість в собі й здатність регулювати емоції у складних обставинах. Зовнішні ресурси пов'язані з соціальним і матеріальним оточенням особистості, серед них – підтримка сім'ї, друзів, колег та наставників, а також доступ до інформаційних і освітніх ресурсів, а також стабільне соціальне середовище, що зменшує ризик додаткових стресових впливів. Соціальні ресурси виступають буфером між стресором і особистістю, даючи змогу зменшити емоційне навантаження та знайти практичні рішення у складних ситуаціях [35].

Особливо важливими для формування стресостійкості, як доводить В. Крайнюк, є адаптивні ресурси, що розвиваються протягом життя. До них належать досвід успішного подолання труднощів, навички копінг-поведінки, внутрішня мотивація та позитивне ставлення до змін. В умовах війни ці ресурси стають критичними, оскільки вони допомагають мобілізувати внутрішні резерви, підтримувати навчальну активність та зберігати психічне здоров'я всупереч постійним стресовим впливам. Розвиток і зміцнення ресурсів стресостійкості є важливим завданням психологічної підтримки та педагогічного супроводу, оскільки вони визначають здатність протистояти стресам, адаптуватися до складних умов та забезпечувати власну безпеку [29].

Дослідник Д. Морозов в якості ресурсів стресостійкості виділяє:

1. Особистісні ресурси – внутрішні психічні та емоційно-вольові механізми, які дають змогу людині ефективно протидіяти стресовим впливам та зберігати психоемоційну рівновагу. Вони охоплюють самоконтроль, впевненість у власних силах, рішучість, витривалість, здатність до саморегуляції емоцій та адаптивне мислення. Особистісні ресурси людини відіграють важливу роль у підтриманні активності та психологічної стабільності, даючи змогу мобілізувати внутрішні резерви та знаходити шляхи подолання труднощів.

2. Інформаційні ресурси – це сукупність знань, навичок та інформаційних даних, які допомагають людині оцінити ситуацію, прийняти обґрунтовані

рішення і вибрати ефективну стратегію поведінки. Вони охоплюють обізнаність про можливі стресори, методи самопідтримки, знання про психологічні та соціальні механізми адаптації. В умовах війни інформаційні ресурси сприяють зменшенню невизначеності, формуванню впевненості у власних діях та розвитку стратегій подолання стресу на основі перевірених знань.

3. Інструментальні ресурси стресостійкості – це практичні засоби та зовнішні можливості, які забезпечують реалізацію адаптивної поведінки та підтримку психофізичного стану. До них належать доступ до соціальної підтримки (сім'я, друзі, колеги), організаційні та матеріальні ресурси, технічні засоби, навчальні та психологічні інструменти. Такі ресурси дають змогу не лише зменшити негативний вплив стресу, але й організувати навчальний процес, вирішувати побутові проблеми та зберігати емоційний баланс [44].

Ю Приходько систематизує ресурси стресостійкості в чотири категорії. Так, фізіологічні ресурси охоплюють стан здоров'я, фізичну витривалість і загальні можливості організму протистояти навантаженням, що безпосередньо впливають на здатність справлятися зі стресом. Особистісні ресурси охоплюють активність, позитивне та раціональне мислення, силу Я-концепції, а також здатність до саморегуляції емоційних станів, що визначають психологічну стійкість та ефективність адаптивної поведінки. Соціальні – відображають наявність підтримки з боку оточення та вміння ефективно надавати чи отримувати допомогу, що сприяє зниженню емоційного навантаження. Матеріальні – охоплюють забезпеченість необхідними умовами для підтримки життєдіяльності, навчальної та професійної діяльності, а також для відновлення особистісних і фізіологічних ресурсів. Сукупно перелічені ресурси формують комплексну базу стресостійкості, даючи змогу людині адаптуватися до різних життєвих і соціально-психологічних викликів [55].

Отже, аналіз зарубіжних та вітчизняних підходів до вивчення стресостійкості дає змогу констатувати, що це поняття розглядається як багатовимірна характеристика особистості, яка охоплює здатність ефективно адаптуватися до стресових впливів, регулювати емоційні та поведінкові реакції, мобілізувати внутрішні ресурси та відновлювати психофізіологічну рівновагу. У зарубіжній

психології акцент робиться на механізмах адаптації, копінг-стратегіях і резильєнтності як індивідуальних психічних процесах, тоді як у вітчизняній традиції підкреслюється взаємозв'язок соціально-психологічних чинників і особистісних якостей у формуванні стійкості до стресу. Стресостійкість можна визначити як інтегральну психофізіологічну і соціально-психологічну ознаку особистості, що проявляється у здатності зберігати ефективність, регулювати емоційні та поведінкові реакції, мобілізувати внутрішні ресурси та адаптуватися до різноманітних стресогенних впливів у складних життєвих умовах.

## **1.2 Психологічні особливості студентів-першокурсників як передумова стресостійкості**

В сучасних реаліях, коли суспільство перебуває під впливом кризових подій і постійних трансформацій, значущості набуває вивчення психологічних особливостей студентів-першокурсників – молоді, яка вступає у новий етап життя та переживає різкі зміни у стилі життя, соціальному оточенні й системі вимог. Вказаний період характеризується високою вразливістю, нестійкістю самооцінки, пошуком ідентичності, становленням самостійності, формуванням нових моделей поведінки. Тому дослідження психологічних особливостей першокурсників є необхідною передумовою для розуміння їх потенціалу до подолання стресу, визначення чинників ризику та ресурсів адаптації.

Студенти-першокурсники перебувають на важливому етапі життєвого та освітнього становлення, коли відбувається перехід від шкільного середовища до більш автономного університетського життя. У цей період вони відчують потребу у визначенні власної соціальної ідентичності, формуванні цінностей та життєвих пріоритетів, а також у розвитку самостійності у прийнятті рішень. Одночасно з цим виникає потреба у встановленні нових соціальних контактів і створенні підтримуючого колективу, що є особливо значущим у першому семестрі навчання, коли студенти активно адаптуються до нового оточення.

Серед психологічних потреб першокурсників важливе місце займає емоційна підтримка та відчуття безпеки. Багато студентів відчують тривогу

через невизначеність щодо навчальних вимог, адаптацію до нового стилю життя та можливі труднощі у взаємодії з викладачами та однолітками. Потреба у стабільності та впевненості у власних силах часто поєднується із запитом на розвиток ефективних стратегій подолання стресу, що дає змогу їм зберігати психічну рівновагу та концентрацію на навчанні [63].

Академічна діяльність для студентів першого курсу потребує високого рівня когнітивної мобільності та здатності до організації власного часу. У зв'язку з цим зростає потреба у розвитку навичок самоменеджменту, ефективного планування навчального процесу та прийняття рішень у ситуаціях, що вимагають швидкого адаптування. Крім того, першокурсники потребують доступу до достовірної інформації про навчальні ресурси, програми підтримки та методи навчання, що сприяє більш успішній академічній адаптації.

Не менш важливими А. Шамне називає потреби соціального розвитку. Першокурсники прагнуть отримати можливість реалізувати свої інтереси, долучитися до студентського життя, знайти однодумців і сформувати коло підтримки, яке допомагатиме справлятися з новими викликами. У контексті умов війни ці потреби набувають додаткової значущості, оскільки безпека, стабільність та соціальна підтримка стають важливими чинниками, що впливають на психічне здоров'я та стресостійкість студентів [76].

Емоційна сфера студентів-першокурсників є однією з динамічних і водночас чутливих складових психіки, що перебуває під впливом поєднання навчальних, соціальних та особистісних факторів. У перший рік навчання молодь стикається з необхідністю адаптуватися до нових умов, що охоплює освоєння академічних вимог, інтеграцію в колектив однолітків, знайомство з новими педагогічними підходами та освоєння самостійного способу життя. Ці зміни спричиняють підвищену емоційну лабільність, яка проявляється у швидкій зміні настрою, підвищеній дратівливості, іноді несподіваних емоційних спалахах, а також у періодичному відчутті апатії чи пригніченості [82].

Першокурсники часто демонструють схильність до тривожності, яка може бути як ситуативною, так і стійкою. Високий рівень тривожності зумовлений невпевненістю щодо власних здібностей, страхом невдачі у навчанні,

необхідністю швидко встановити соціальні контакти та знайти власне місце у студентському середовищі. Тривога може проявлятися у соматичних симптомах, таких як підвищене серцебиття, напруження м'язів, порушення сну, а також у когнітивних процесах – від труднощів концентрації до нав'язливих думок про потенційні негативні наслідки. Емоційні переживання першокурсників мають значний вплив на мотивацію, готовність до навчання та соціальну активність.

Важливим чинником емоційної сфери є переживання невпевненості, що виникає у зв'язку зі зміною соціального середовища. Студенти, які раніше були частиною стабільного шкільного колективу, опиняються в умовах нового соціального оточення, де необхідно встановлювати нові правила взаємодії, оцінювати соціальний статус однолітків і формувати власну соціальну роль. Невпевненість у власних можливостях та прийнятті іншими людьми може призводити до замкнутості, уникання соціальних контактів або, навпаки, надмірної демонстрації активності для завоювання соціальної підтримки [8].

Емоційна лабільність студентів-першокурсників також проявляється у сильних емоційних коливаннях, які виникають під час навчального процесу. Першокурсники переживають інтенсивні емоції під час здачі контрольних, виконання практичних завдань, участі у групових проектах та публічних виступах. Емоційна реактивність може варіюватися від піднесеного настрою до пригніченості протягом одного дня або навіть кількох годин, що створює додаткове навантаження на психічні ресурси молоді. Такі коливання є нормальними для етапу адаптації, однак при відсутності підтримки можуть призводити до розвитку хронічного стресу та емоційного вигорання [63].

Особистісний розвиток студентів-першокурсників визначає засади їх автономності та самостійності. У перший рік навчання молодь стикається з необхідністю приймати рішення без безпосереднього контролю з боку батьків або педагогів, що стає критичним чинником формування самостійності. Першокурсники починають оцінювати власні здібності, визначати пріоритети та обирати шляхи досягнення поставлених цілей. Цей період характеризується активізацією процесу самовизначення, коли молоді люди аналізують свої

інтереси, цінності та мотиви, намагаючись зрозуміти власну роль у суспільстві та академічному середовищі [32].

Важливою складовою особистісного розвитку студентів-першокурсників є формування Я-концепції, яка визначає ставлення до себе, самооцінку та уявлення про власні можливості. У них цей процес перебуває у стані активної трансформації, оскільки вони починають порівнювати власні досягнення та здібності з новими стандартами навчального та соціального середовища. Самооцінка у цей період часто коливається: молодь відчуває як піднесення від успішних дій, так і невпевненість у разі труднощів. Такі коливання є природними, оскільки формування стабільної Я-концепції потребує часу та практичного досвіду взаємодії у новому колективі та навчальному процесі.

Процес самовизначення студентів-першокурсників охоплює пошук особистісних цінностей та життєвих пріоритетів. Першокурсники активно експериментують із власними інтересами, визначають значущість навчальної діяльності, соціальної активності та позакласних інтересів. Вони оцінюють, наскільки певні види діяльності відповідають їхньому баченню майбутньої професійної та особистісної реалізації. У цей період молодь може демонструвати підвищену відкритість до нових ідей, готовність змінювати свої переконання, але водночас схильність до внутрішніх конфліктів, коли особисті цінності суперечать зовнішнім очікуванням або соціальним нормам [41].

Особливу роль у розвитку автономності студентів-першокурсників відіграє здатність приймати власні рішення та нести відповідальність за їхні наслідки. Першокурсники вчаться самостійно планувати навчальну діяльність, визначати пріоритети, оцінювати ресурси та наслідки своїх дій. Цей процес супроводжується як успіхами, так і помилками, які стають важливим елементом формування зрілості та саморефлексії. Уміння аналізувати власний досвід і робити висновки сприяє розвитку критичного мислення першокурсників. Особливістю особистісного розвитку студентів-першокурсників є активізація процесу самовизначення щодо професійного вибору. Молоді люди аналізують власні здібності, інтереси та риси характеру у контексті майбутньої професійної діяльності, оцінюють можливості для самореалізації у конкретній навчальній

програмі та прогнозують перспективи професійного росту. Цей процес тісно пов'язаний із визначенням життєвих цілей і формуванням стратегії досягнення бажаного рівня компетентності, що підвищує внутрішню мотивацію [1].

Під час першого курсу також відбувається розвиток у студентів соціальної відповідальності та здатності до самостійного прийняття рішень у групових та колективних ситуаціях. Студенти навчаються враховувати потреби інших, вести конструктивний діалог, домовлятися та шукати компроміси. Такі навички допомагають їм інтегруватися у нове соціальне довкілля, формувати партнерські стосунки та ефективно співпрацювати у навчальних і позанавчальних проєктах.

Особистісний розвиток першокурсників супроводжується формуванням ціннісних орієнтацій, які визначають пріоритети у житті та навчанні. Молодь починає визначати, що для неї є важливим, а що другорядним, оцінює роль освіти у власній самореалізації, а також цінність соціальної підтримки та особистісного зростання. Цей процес пов'язаний із формуванням внутрішньої мотивації та готовністю до активної участі у власному розвитку [8].

Мотиваційна сфера студентів-першокурсників є надзвичайно динамічною та багатокомпонентною, оскільки вони перебувають на етапі переходу від шкільної системи навчання до академічного середовища університету, що ставить перед ними нові виклики та потреби. У перші місяці навчання відбувається значна трансформація мотивів навчальної діяльності, оскільки зовнішні фактори, які раніше були визначальними, поступово поступаються місцем внутрішнім потребам і прагненням. Студенти ще активно реагують на очікування батьків, оцінки викладачів та соціальні стандарти успішності, проте водночас починають відчувати потребу у самореалізації, визначенні власних цілей та досягненні особистісної автономії у навчанні та житті.

Перехідний період студентів-першокурсників супроводжується складною взаємодією між зовнішньою та внутрішньою мотивацією. Спочатку більшість першокурсників покладається на зовнішні стимули, прагнучи відповідати очікуванням оточення та досягати високих оцінок. Така зовнішня мотивація забезпечує первинну адаптацію студентів-першокурсників до навчального процесу, допомагає структурувати навчальні завдання та формує

дисциплінованість. Проте, у міру розвитку академічної самостійності, студенти починають усвідомлювати власні інтереси, схильності та пріоритети, що поступово сприяє формуванню внутрішньої мотивації [63].

Внутрішня мотивація у студентів-першокурсників проявляється через прагнення до самореалізації, здобуття професійних знань та навичок, а також через бажання досягти особистих цілей, які не завжди співпадають із зовнішніми очікуваннями. Молоді люди стають більш ініціативними у виборі напрямів навчальної діяльності, активно шукають додаткові джерела інформації, прагнуть розвивати практичні компетенції та самостійно визначати власну траєкторію навчання. Це проявляється у бажанні брати участь у наукових проектах, гуртках, волонтерських та громадських ініціативах, які відповідають індивідуальним інтересам та ціннісним орієнтаціям [34].

Особливо важливою складовою мотиваційної сфери є взаємозв'язок між мотивацією та особистісним розвитком здобувачів. Студенти-першокурсники, які демонструють високий рівень внутрішньої мотивації, частіше проявляють ініціативність, самостійність у прийнятті рішень та відповідальність за результати своєї діяльності. Вони здатні формувати власні цілі та стратегічно планувати шляхи їх досягнення, що значно підвищує ефективність навчального процесу. Така мотиваційна активність створює умови для глибокого засвоєння знань та розвитку критичного мислення, оскільки студент не лише виконує завдання, а й усвідомлює їхню цінність для власного розвитку [48].

У студентів-першокурсників спостерігається одночасне співіснування декількох типів мотивів, які взаємодіють між собою. До зовнішніх мотивів належать оцінки, вимоги викладачів, очікування батьків та соціальні стандарти успішності. До внутрішніх мотивів відносяться бажання здобути знання, самореалізація, розвиток професійних компетенцій та формування власної життєвої траєкторії. У процесі навчання ці мотиви часто конкурують, що може викликати конфлікти, внутрішнє напруження та необхідність адаптації до нових умов. Студенти повинні навчитися інтегрувати різні мотиви, визначати пріоритети та шукати баланс між зовнішніми вимогами та власними потребами.

Акцент на внутрішній мотивації дає змогу студентам усвідомлено підходити до власного розвитку та навчання. Вони починають ставити перед собою реалістичні цілі, планувати кроки їх досягнення та оцінювати власні результати. Такий підхід формує відповідальність, ініціативність та здатність до саморефлексії, що є невід'ємними складовими особистісної зрілості. Першокурсники, які активно працюють над розвитком внутрішньої мотивації, краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки усвідомлюють значення власних дій і контролюють процес досягнення результату [77].

Для студентів-першокурсників важливим аспектом психологічної адаптації до нового освітнього середовища, є соціальні навички та взаємодія. У перші місяці навчання вони стикаються з необхідністю швидко інтегруватися в новий колектив, встановлювати контакти з одногрупниками та викладачами, що вимагає високого рівня комунікативної компетентності. Першокурсники часто відчують певну невпевненість у спілкуванні через незнайомість соціального контексту та відсутність усталених соціальних ролей у новому середовищі. Цей період адаптації характеризується високою чутливістю до соціальних сигналів, що надходять від колективу, а також до оцінки власних дій іншими.

На початковому етапі навчання студенти схильні більше орієнтуватися на соціальні стереотипи та групові норми, прагнучи відповідати очікуванням більш досвідчених членів колективу. Водночас вони активно вивчають соціальну структуру нового середовища, визначають лідерів, потенційних друзів та співучасників колективної діяльності. У процесі інтеграції формується здатність до підтримки взаємовідносин, розвитку емпатії та адекватного реагування на емоційні прояви інших людей. Першокурсники поступово набувають навичок ефективної комунікації, включаючи вміння слухати, висловлювати власну позицію та аргументовано відстоювати власну точку зору [49].

Формування соціальних навичок у студентів супроводжується розвитком здатності до співпраці та командної роботи. При цьому першокурсники поступово усвідомлюють важливість взаємодії для досягнення спільних цілей, що проявляється у навчальних проектах, групових завданнях та позанавчальних ініціативах. Вони вчаться домовлятися, приймати компромісні рішення та

координувати власні дії з діями інших, що є важливою умовою для побудови конструктивних міжособистісних відносин. Одночасно молоді люди стикаються з труднощами у взаємодії через різницю інтересів, комунікативних стилів, темпераментів та особистісних характеристик членів групи [1].

Соціальні навички студентів-першокурсників охоплюють не лише вербальні, а й невербальні компоненти взаємодії. Вони поступово вчаться читати міміку, жести, тон голосу та інші невербальні сигнали, що допомагає точніше оцінювати емоційний стан співрозмовника та вибудовувати адекватну поведінку. Крім того, розвиток соціальної компетентності у студентів-першокурсників передбачає формування здатності до активного слухання, розуміння мотивів дій інших людей та емпатійного ставлення до їх переживань. Перелічені навички є основою для побудови довірчих відносин та створення позитивного соціального клімату в студентському колективі.

Важливим аспектом соціальної адаптації є розвиток здатності до надання та отримання соціально-психологічної підтримки. Першокурсники вчаться розпізнавати, коли їхні одногрупники потребують допомоги, а також як ефективно самостійно звертатися за підтримкою у навчанні та соціальному житті. Взаємодія в колективі стимулює розвиток альтруїстичних рис, відповідальності за інших та здатності до кооперації. Це дає змогу студентам створювати соціальні мережі підтримки, які є критично важливими для психологічного благополуччя та подолання стресових ситуацій [8].

Соціальні навички студентів-першокурсників охоплюють також уміння вирішувати конфлікти та адекватно реагувати на критичні ситуації. Студенти поступово вчаться уникати ескалації конфліктів, шукати взаємовигідні рішення та конструктивно висловлювати свої думки у спірних питаннях. Така здатність є важливою для підтримки стабільного психологічного клімату в групі та розвитку навичок міжособистісної компетентності. У процесі навчання молоді люди набувають досвіду ведення переговорів, регуляції власних емоцій та врахування інтересів інших людей, зокрема інших здобувачів і викладачів.

Першокурсники часто стикаються з необхідністю одночасного опанування великої кількості навчальної інформації, що створює високі вимоги до їхньої

здатності до планування та організації власного часу. Нерідко вони відчують дисбаланс між потребою в активному засвоєнні знань та обмеженими когнітивними ресурсами, що може призводити до перевантаження та зниження ефективності навчальної діяльності. В таких умовах вкрай важливо формування навичок управління власними когнітивними процесами, включаючи розподіл уваги, пріоритетність завдань та побудову ефективного графіка навчання.

На початковому етапі навчання у студентів спостерігається висока когнітивна гнучкість, що проявляється у здатності швидко адаптуватися до нових навчальних методів, форматів подачі матеріалу та вимог викладачів. Вони активно порівнюють, аналізують та синтезують отриману інформацію, прагнучи інтегрувати її в власну систему знань. Однак у студентів-першокурсників виникає й проблема когнітивного перевантаження, коли обсяг інформації перевищує можливості її ефективного засвоєння, що може спричиняти втому, зниження мотивації та тимчасові порушення концентрації [82].

Пам'ять студентів-першокурсників проявляє високу здатність до запам'ятовування нових фактів, концепцій і структурованої інформації, проте водночас є чутливою до стресових чинників і порушень режиму навчання. Перевантаження, недостатній сон та емоційне напруження можуть негативно впливати на процеси короткочасної та довготривалої пам'яті, ускладнювати відтворення матеріалу та зменшувати ефективність навчальної діяльності. Тому важливою складовою розвитку когнітивної сфери є формування навичок самоконтролю та саморегуляції, що дає змогу оптимізувати процеси обробки інформації та підвищити продуктивність мислення.

Розвиток мислення у студентів першого курсу характеризується здатністю до аналітичного, критичного та творчого підходу до навчальної інформації. Вони активно вчаться порівнювати різні джерела знань, оцінювати достовірність даних та формулювати власні висновки. Когнітивна діяльність у цей період охоплює як систематизацію фактів і правил, так і вироблення стратегій розв'язання проблемних завдань. Водночас нерідко спостерігаються труднощі у структуризації матеріалу, логічному послідовному мисленні та інтеграції нових знань у раніше сформовану систему уявлень [53].

Особливу роль у когнітивній сфері студентів-першокурсників відіграє розвиток уваги. Студенти першого курсу часто демонструють підвищену здатність до концентрованої роботи на короткі проміжки часу, однак у разі тривалих або багатозадачних завдань вони стикаються з розсіюванням уваги та зниженням ефективності. Все це пов'язано із недостатньою тренуваністю когнітивних стратегій, які дають змогу утримувати фокус на важливих аспектах навчального процесу. Важливою умовою формування стійкої уваги є систематичне виконання навчальних завдань, використання різних методів організації часу та практичних вправ для тренування концентрації.

Когнітивна сфера охоплює також здатність до планування та організації своєї діяльності, що є критично важливим для успішної адаптації студентів-першокурсників до навчального середовища. На початковому етапі вони часто покладаються на поради старших студентів або викладачів, проте поступово набувають власних стратегій управління часом, планування навчальних завдань та розподілу ресурсів. Вміння ставити короткострокові та довгострокові цілі, визначати пріоритети та контролювати виконання завдань є невід'ємною частиною когнітивної компетентності. Першокурсники також активно розвивають навички самоконтролю, здатність до моніторингу власної навчальної діяльності та оцінки власних досягнень [32].

Однією з прикметних ознак студентів-першокурсників є чутливість до стресу, яка значною мірою визначає здатність їх адаптуватися до нового навчального та соціального середовища. Першокурсники стикаються з численними змінами, що охоплюють перехід від звичного шкільного середовища до університетського, нові вимоги до навчальної діяльності, високий темп освоєння знань та необхідність інтеграції у новий колектив. Внаслідок цього вони часто демонструють підвищену чутливість до стресових ситуацій, що проявляється у вигляді емоційної напруженості, тривожності, невпевненості у власних силах та страху перед невдачами. Багато студентів відчують труднощі у балансуванні між навчальним навантаженням, соціальними очікуваннями та особистими потребами, що підсилює психологічний дискомфорт.

Стресові ситуації для першокурсників можуть виникати у різних сферах життя. Перш за все, це стосується навчальної діяльності, де висока інтенсивність навчальних завдань, контрольні роботи, заліки та экзамени стають джерелом постійного психологічного навантаження. Крім того, соціальні аспекти – інтеграція у нову студентську групу, встановлення контактів із одногрупниками та викладачами, формування нових соціальних зв'язків – також можуть викликати значну емоційну напругу. Психологічна чутливість проявляється у підвищеній тривожності, швидкій стомлюваності, коливаннях настрою та нестійкості емоційних реакцій. Додатковим чинником підвищеної чутливості до стресу є невизначеність майбутнього, характерна для студентів першого року навчання. Вони часто переживають щодо успішності академічної сесії, кар'єрних перспектив, соціального визнання та власної компетентності. Такі переживання здатні активувати емоційні та фізіологічні реакції на стрес, що може проявлятися у вигляді порушень сну, зниження концентрації уваги, підвищеної дратівливості та навіть соматичних симптомів. Відсутність попереднього досвіду подолання подібних ситуацій часто ускладнює формування адекватних копінг-стратегій [1].

Важливо враховувати, що чутливість до стресу у першокурсників не є постійним і незмінним показником. Вона значною мірою визначається умовами навчання, особистісними ресурсами, рівнем соціальної підтримки та наявністю стратегій психологічної самопідтримки. Наприклад, студенти з розвинутими навичками організації часу, планування завдань та самоконтролю проявляють нижчу вразливість до стресу. Натомість ті здобувачі вищої освіти, хто не володіє ефективними методами регуляції емоцій та адаптації до змін, швидше зазнають негативного впливу стресових факторів [49].

Чутливість до стресу також визначається особистісними ресурсами студентів. Високий рівень самоконтролю, позитивна Я-концепція, здатність до саморегуляції емоційних станів та оптимістичне ставлення до життя дають змогу ефективніше справлятися з психоемоційними навантаженнями. У свою чергу, низький рівень цих ресурсів підвищує вразливість до негативних впливів та збільшує ризик розвитку психологічних проблем. Формування стресостійкості у період першого року навчання є критично важливим для запобігання емоційного

вигорання та підтримки академічної успішності. Крім того, чутливість до стресу пов'язана з розвитком копінг-стратегій. Першокурсники, які використовують проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані методи подолання стресу, показують нижчий рівень тривожності та кращу адаптацію до навчального процесу. Водночас уникаюча поведінка або недостатнє використання стратегій подолання стресу підвищують ризик негативних наслідків [1].

Отже, емоційна лабільність і підвищена тривожність першокурсників поєднуються з активним формуванням автономності, самостійності та ціннісних орієнтацій, що визначає динаміку становлення Я-концепції та самовизначення, зміни від зовнішніх до внутрішніх мотивів сприяють розвитку самореалізації, одночасно соціальні навички та здатність до ефективної взаємодії з оточенням формують основи успішної адаптації у новому колективі, а когнітивна сфера, яка охоплює потенціал до навчання та опанування інформації, водночас виявляє потребу у розвитку навичок концентрації, планування та організації часу. Особливу увагу слід приділяти чутливості до стресу, яка обумовлює підвищену вразливість студентів до навчальних та соціальних вимог.

### **1.3 Основні чинники та умови розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни**

В умовах змін, коли зовнішні загрози та невизначеність війни радикально змінюють спосіб життєдіяльності молоді, значущості набуває вивчення чинників та умов розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників. При цьому відомо, що перехід їх до університетського середовища сам по собі є складним адаптивним етапом, що вимагає перебудови способів мислення, поведінкових стратегій і соціальної взаємодії, а в умовах воєнного стану цей процес ускладнюється підвищеним рівнем тривожності, інформаційним тиском та необхідністю вироблення психологічних механізмів саморегуляції.

Так, фізіологічні чинники є одними з важливих складових розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни, оскільки загальний стан здоров'я безпосередньо визначає здатність організму адекватно реагувати

на психоемоційне навантаження та мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій. Самопочуття та фізична витривалість студентів впливають на рівень енергії, концентрацію уваги, продуктивність навчальної діяльності та загальну адаптивність до складних життєвих обставин, які часто супроводжують воєнний період. Студенти з високим рівнем фізичного здоров'я демонструють більш стабільні психофізіологічні реакції на стресові події, тоді як інші більш вразливі до емоційного виснаження, тривоги та дезадаптації [58].

В умовах війни фізична підготовка стає ще більш важливою, оскільки стресові фактори мають хронічний та повторюваний характер, що вимагає від організму стабільної реактивності та швидкого відновлення після емоційних навантажень. Крім того, фізичне здоров'я пов'язане з рівнем імунної системи, яка за високого стресу може функціонувати недостатньо ефективно, створюючи додаткові ризики для загального благополуччя студента. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серцево-судинної системи студентів, підвищенню витривалості та енергетичного потенціалу організму, що безпосередньо відображається на здатності першокурсників протистояти стресу.

Невід'ємною складовою стресостійкості студентів-першокурсників є наявність ресурсів для відновлення організму після емоційного навантаження. Відпочинок, сон, збалансоване харчування та регламентована фізична активність дають змогу нормалізувати роботу нервової системи, підтримувати енергетичний баланс та знижувати рівень втоми, що безпосередньо впливає на психоемоційну стабільність. Студенти, які не мають належних можливостей для відновлення, швидше зазнають негативних наслідків стресу, що проявляється у підвищеній тривожності, дратівливості, зниженні навчальної продуктивності та загального психофізичного дисбалансу [11].

Виступають важливими складовими розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни є емоційні чинники, оскільки рівень емоційної стабільності безпосередньо визначає здатність особистості ефективно реагувати на зовнішні та внутрішні стресові впливи. Емоційна стабільність забезпечує баланс між переживанням негативних емоцій та здатністю підтримувати продуктивність у навчальній, соціальній та повсякденній діяльності. У

студентів-першокурсників, які вступають до університету в умовах воєнних дій, рівень емоційної стабільності набуває особливого значення, адже вони стикаються з новим соціальним середовищем, посиленням навчальним навантаженням та постійною невизначеністю щодо майбутнього [81].

Здатність до саморегуляції емоційних станів постає одним із центральних аспектів емоційних чинників стресостійкості студентів-першокурсників. Студенти, які вміють усвідомлювати власні емоції, аналізувати їх причини та приймати конструктивні рішення щодо поведінки в стресових ситуаціях, демонструють більш високий рівень адаптивності. У воєнних умовах це вміння стає важливим, оскільки психологічна напруга є хронічною і багаторазово повторюваною. Важливо, що саморегуляція дає змогу зменшувати вплив тривоги, страху, напруження та інших негативних емоцій на когнітивну діяльність та соціальну взаємодію студентів-першокурсників.

Розвиток емоційної стійкості у студентів-першокурсників передбачає здатність до ефективного контролю за емоційними проявами у різних ситуаціях, включаючи конфлікти з однокурсниками, невдачі в навчанні або зіткнення з інформаційними загрозами, характерними для воєнного часу. Студенти, які володіють високим рівнем емоційної стабільності, легше адаптуються до зміни соціального оточення, нових навчальних вимог та непередбачуваних подій, зберігаючи продуктивність і внутрішнє відчуття контролю [65].

Мотиваційні чинники також є складовими формування стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни, оскільки внутрішня спрямованість особистості на досягнення цілей та самореалізацію визначає здатність ефективно протистояти стресовим впливам. Прагнення до досягнення особистих цілей стимулює студентів не лише активно включатися у навчальний процес, а й долати труднощі, що виникають в умовах постійної невизначеності та хронічного емоційного напруження. Мотивація, яка базується на внутрішньому бажанні самореалізації, дає змогу студентам підтримувати продуктивність та концентрацію навіть у критичних обставинах, коли зовнішні стимули та винагороди не забезпечують достатньої підтримки.

В умовах війни мотиви навчання набувають особливої значущості, оскільки студенти першого курсу змушені адаптуватися до нових освітніх форматів, умов проживання та соціального середовища. Орієнтація на особисті цілі дає змогу формувати стійке внутрішнє «я-якір», який допомагає зберігати психологічну рівновагу та підтримувати активну позицію в навчальних ситуаціях. Студенти ж, які чітко усвідомлюють свої життєві пріоритети та мотиваційні стимули, легше визначають пріоритети у навчанні, планують власний час та ресурси, що безпосередньо впливає на рівень їхньої адаптивності.

Важливим аспектом розвитку стресостійкості студентів-першокурсників є внутрішня мотивація до навчання, яка передбачає не лише прагнення отримати оцінки або відповідати очікуванням батьків, а й реальне бажання оволодіти знаннями та компетенціями. Така мотивація сприяє формуванню активної життєвої позиції та підтримує високий рівень самодисципліни, що є критично важливим для подолання стресових впливів у воєнний період. Студенти, які демонструють високу внутрішню мотивацію, частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, активно шукають рішення складних ситуацій та адаптуються до змін [77].

Важливим компонентом стресостійкості студентів-першокурсників є прагнення до самореалізації, що стимулює розвиток їх індивідуальних компетентностей, підвищує самооцінку та формує позитивне ставлення до навчальної діяльності. Прагнення до самореалізації забезпечує стійку внутрішню мотивацію навіть тоді, коли зовнішні умови є несприятливими або непередбачуваними. Студенти, які мають чіткі уявлення про власні життєві цілі, легше визначають пріоритети, знаходять ресурси для подолання труднощів та підтримують мотиваційний тонус протягом навчального процесу.

У формуванні стресостійкості студентів-першокурсників в умовах війни надзвичайно важливу роль відіграють особистісні чинники, оскільки визначають внутрішню здатність особистості протистояти психоемоційним навантаженням і швидко адаптуватися до нових обставин. До особистісних чинників належать рівень саморегуляції, емоційна зрілість, Я-концепція, гнучкість мислення, здатність до самоконтролю, оптимізм та упевненість у собі [1].

Так, високий рівень саморегуляції дає змогу студентам ефективно контролювати власні емоції, запобігати надмірній тривозі та страху, а також підтримувати психологічну рівновагу у складних умовах воєнного часу. Емоційна зрілість проявляється у здатності адекватно реагувати на стресові ситуації, контролювати імпульсивні дії та зберігати спокій навіть за високого рівня психоемоційного напруження. Студенти, які володіють емоційною зрілістю, легше адаптуються до змін у соціальному середовищі, до нових навчальних форматів та вимог, що постають у період війни. Я-концепція формує внутрішнє відчуття цілісності та самоповаги, забезпечує стійкість до негативних оцінок, кризи особистісної ідентичності та зовнішнього тиску. Студенти з позитивною Я-концепцією демонструють впевненість у власних силах та здатність до ефективного прийняття рішень навіть у критичних ситуаціях [35].

Гнучкість мислення дає змогу студентам адаптуватися до змін, швидко знаходити альтернативні шляхи вирішення проблем та коригувати плани відповідно до нових обставин. У контексті воєнних реалій ця здатність є критично важливою, оскільки багато ситуацій вимагають негайного реагування на непередбачувані обставини. Здатність до самоконтролю допомагає студентам стримувати негативні емоції, уникати імпульсивних рішень і зберігати продуктивність у навчальній діяльності та соціальній взаємодії. Оптимізм, як психологічна характеристика, формує позитивну установку на подолання труднощів і сприйняття викликів як тимчасових і подоланих. Студенти, які володіють високим рівнем оптимізму, частіше демонструють активні стратегії копінг-поведінки, шукають ресурси для вирішення проблем і зберігають мотивацію до навчання та саморозвитку. Упевненість створює внутрішню опору для прийняття рішень, формує віру у власні можливості та дає змогу студентам протистояти стресовим ситуаціям, не знижуючи ефективності діяльності [36].

У процесі формування стресостійкості студентів-першокурсників в умовах війни визначальну роль у відіграють соціальні чинники, які забезпечують зовнішню підтримку та створюють умови для адаптації до високого рівня психоемоційного навантаження. Одним із важливих аспектів є наявність підтримки з боку родини, яка забезпечує студентам емоційний комфорт, відчуття

захищеності та стабільності, що особливо важливо в умовах непередбачуваних обставин воєнного часу. Родинна підтримка виступає своєрідним психологічним ресурсом, який допомагає знизити рівень тривоги, уникнути почуття самотності та підтримувати впевненість у власних силах, сприяючи більш ефективній адаптації до нових соціальних і навчальних умов [46].

Важливим компонентом соціальної підтримки є контакти з друзями та однолітками, які надають студентам можливість обмінюватися досвідом, спільно вирішувати проблеми та отримувати моральну підтримку. Така взаємодія формує відчуття соціальної інтеграції та належності до певної групи, що є критично важливим для емоційної стабільності та зниження рівня стресу. Однолітки можуть виступати як джерело соціально-інформаційної підтримки, допомагаючи орієнтуватися у навчальному процесі, а також як емоційна опора, здатна пом'якшувати негативні наслідки психоемоційного навантаження. Соціальні контакти з друзями та однолітками також сприяють розвитку комунікативних умінь, навичок співпраці та вирішення конфліктів, що підвищує загальну адаптивність студентів у новому навчальному середовищі.

Підтримка викладачів і наставників також є суттєвим соціальним ресурсом для першокурсників, оскільки вона забезпечує не лише професійне спрямування, а й емоційний супровід. Викладачі, які проявляють розуміння та готовність допомогти, можуть значно знизити рівень тривожності студентів, надати конструктивну зворотну реакцію, а також мотивувати до активного навчання та саморозвитку. Взаємодія з наставниками допомагає студентам відчувати підтримку з боку інституційної системи, що створює відчуття безпеки та захищеності навіть в умовах нестабільності. Крім того, соціальна підтримка викладачів сприяє формуванню позитивної академічної самооцінки, розвитку самостійності та відповідальності за власне навчання [20].

Важливий чинник стресостійкості – здатність студентів-першокурсників ефективно встановлювати соціальні контакти та отримувати допомогу в критичних ситуаціях. Студенти, які володіють високим рівнем соціальної компетентності, легше шукають ресурси у вигляді інформації, порад чи моральної підтримки, а також активно інтегруються у нові соціальні колективи.

Такі навички дають їм змогу швидше адаптуватися до змін, ефективніше вирішувати конфлікти та зменшувати емоційне навантаження, що виникає у стресових ситуаціях. Соціальна компетентність охоплює здатність слухати та розуміти інших, проявляти емпатію, а також адекватно реагувати на потреби оточуючих, що підвищує рівень взаємної підтримки в групі [34].

Особливо важливим є вплив соціальної підтримки на психологічний стан студентів у контексті воєнного часу, коли рівень невизначеності та загрози значно підвищений. В таких умовах відчуття підтримки та належності до соціальної спільноти знижує ризик розвитку тривожних і депресивних станів, сприяє підтриманню мотивації до навчання та активної життєвої позиції. Соціальна підтримка також стимулює розвиток у першокурсників навичок спільної діяльності, співробітництва та колективного вирішення проблем, що є критично важливим у кризових ситуаціях [56].

Соціальні ресурси охоплюють не лише підтримку, але й здатність надавати допомогу іншим, що формує відчуття корисності та зміцнює психологічний захист. Студенти, які здатні допомагати одноліткам у складних ситуаціях, отримують позитивний зворотний ефект у вигляді підвищення самоповаги та внутрішньої стабільності. Це взаємне співробітництво і підтримка сприяють формуванню стійких соціальних зв'язків, які стають опорою під час стресових подій. Така допомога передбачає участь у студентських групах, клубах за інтересами та волонтерських ініціативах. Такі форми соціальної взаємодії сприяють формуванню соціальної відповідальності, розвитку навичок лідерства та ефективної комунікації, а також забезпечують емоційну підтримку в складних умовах. Через активну участь у соціальних заходах студенти формують внутрішнє відчуття контролю над власним життям і здатності впливати на навколишнє середовище, що є важливим для стресостійкості.

Інформаційні чинники також постають в основі розвитку стресостійкості студентів-першокурсників, особливо в умовах війни, коли рівень невизначеності та інформаційного навантаження значно зростає. Доступ до актуальної та достовірної інформації забезпечує студентам можливість орієнтуватися у мінливих умовах, планувати власні дії та приймати обґрунтовані рішення, що є

важливим елементом ефективної адаптації до стресових ситуацій. Інформаційна підтримка охоплює як отримання необхідних даних про безпеку, навчальний процес, соціальні та медичні послуги, так і здатність критично оцінювати отриману інформацію, уникати дезінформації та паніки [68].

Наявність у першокурсників ресурсів для безпечної життєдіяльності, таких як інструкції з евакуації, правила поведінки під час надзвичайних ситуацій, доступ до перевірених новинних каналів та офіційних повідомлень, сприяє формуванню відчуття контролю над власним життям. Студенти, які мають доступ до таких джерел і вміють ними користуватися, менш схильні до необґрунтованих страхів і тривоги, що підвищує рівень їхньої стресостійкості. Такі ресурси дають змогу не лише зменшувати емоційне навантаження, а й підвищувати впевненість у власних силах, формуючи передумови для активної адаптації до складних умов навчання та соціальної взаємодії.

Вміння користуватися інформаційними ресурсами охоплює здатність студентів-першокурсників знаходити необхідну інформацію, аналізувати її достовірність, систематизувати отримані дані та застосовувати їх у практичних діях. Це передбачає розвиток навичок критичного мислення, оцінки ризиків та прийняття рішень у складних і динамічних ситуаціях. Студенти, які опанували такі навички, здатні ефективніше реагувати на стресові фактори, розв'язувати проблеми, уникати панічних реакцій і підтримувати власну емоційну рівновагу.

Інформаційні чинники стресостійкості студентів-першокурсників також охоплюють здатність до прогнозування та планування власних дій на основі наявної інформації. Студенти, які активно використовують інформаційні ресурси для оцінки потенційних загроз і підготовки до них, демонструють вищий рівень адаптивності та готовності до різних сценаріїв розвитку подій. Це дає змогу їм зменшувати вплив непередбачуваних ситуацій на психоемоційний стан, ефективно організовувати навчальний процес та повсякденну діяльність [1].

Особливе значення інформаційні чинники стресостійкості набувають у контексті війни, коли інформаційний потік часто є хаотичним та суперечливим. Студенти, які володіють навичками фільтрації та аналізу інформації, можуть відокремлювати корисні та достовірні дані від неправдивих або панічних

повідомлень. Це не лише знижує рівень стресу, а й формує більш усвідомлене та відповідальне ставлення до власної безпеки та безпеки оточення. Інформаційні ресурси охоплюють також знання про медичні, психологічні та соціальні служби, які можуть бути задіяні у кризових ситуаціях. Знання про те, куди звертатися за допомогою у випадку надзвичайних подій, створює відчуття опори та надійності, що безпосередньо впливає на стресостійкість. Студенти, які мають доступ до таких ресурсів і знають, як їх використовувати, менш вразливі до емоційного виснаження і спроможні підтримувати власну стабільність.

Доступ до інформації також забезпечує можливість першокурсників навчатися на основі досвіду інших людей і попередніх подій, що дає змогу уникати повторення помилок та ефективніше організувати власні дії. Студенти, які вміють аналізувати інформаційні дані та застосовувати їх на практиці, формують більш адаптивну поведінку, здатну протистояти стресу. Це охоплює не лише академічну діяльність, а й планування повсякденних дій, організацію побуту та взаємодію з оточенням [78].

Важливим аспектом є здатність студентів підтримувати інформаційний баланс, тобто обмежувати негативний вплив надмірного потоку новин, який може підвищувати рівень тривоги. Управління інформаційним навантаженням дає змогу уникати емоційного виснаження та зберігати ресурси для вирішення життєвих і навчальних завдань. Студенти, які володіють цією здатністю, демонструють більш високу адаптивність та ефективність у стресових умовах.

Надзвичайно важливу роль у розвитку стресостійкості студентів-першокурсників, особливо в умовах воєнного часу, коли загальний рівень невизначеності, тривоги та психоемоційного напруження значно підвищується, відіграють соціально-психологічні умови навчання. Організація освітнього процесу в ЗВО, що враховує особливості адаптації студентів, забезпечує структурованість, передбачуваність та системність у навчанні, що зменшує ймовірність виникнення непередбачуваних стресових факторів. Планування навчальних курсів із помірним навантаженням, чітке визначення вимог та термінів, а також регулярне надання зворотного зв'язку дають змогу студентам відчувати контроль над своєю діяльністю та знижувати рівень тривожності [5].

Підтримка з боку університету виступає важливим ресурсом для студентів першого курсу, оскільки вона формує відчуття безпеки та психологічної опори. Наявність наставників, кураторів, соціальних працівників та психологів створює систему, в межах якої студент може отримати допомогу, поради або підтримку у складних ситуаціях. Особливо цінною є доступність цих ресурсів у кризових умовах, коли студенти стикаються з емоційним напруженням, необхідністю адаптуватися до нового соціального середовища та вимог навчального процесу. Психологічне консультування в університеті забезпечує можливість індивідуальної підтримки, спрямованої на розвиток механізмів подолання стресу. Консультації дають змогу студентам усвідомити власні емоційні та когнітивні реакції, навчитися ефективно регулювати емоції, планувати свої дії у стресових ситуаціях та формувати адаптивні копінг-стратегії [3].

Адаптаційні програми для першокурсників в ЗВО створюють безпечне середовище для початкового входження в академічне та соціальне середовище університету. Вони охоплюють інформаційні сесії про навчальний процес, ознайомлення зі структурою факультетів та підрозділів, а також проведення тренінгів з розвитку комунікативних навичок, саморегуляції та управління стресом. Такі програми допомагають студентам зменшувати відчуття невпевненості та страху перед новими викликами, сприяють швидшій інтеграції в студентське середовище та створюють основу для формування соціально-психологічної стійкості і стресостійкості [17].

Безпечне та підтримуюче навчальне середовище в ЗВО охоплює також встановлення позитивних норм взаємодії між викладачами та студентами, організацію групової роботи, командних проектів та інших форм колективної діяльності, що сприяють розвитку співпраці, емпатії та здатності до взаємної підтримки. Студенти, які відчувають підтримку з боку колективу та викладачів, більш впевнені у своїх діях і менше схильні до емоційного виснаження. Такий позитивний клімат знижує ймовірність виникнення конфліктів, напруження та тривоги, що позитивно впливає на загальний рівень стресостійкості.

Особливо важливою є роль інформування студентів про ресурси психологічної та соціальної підтримки, що дає змогу їм своєчасно звертатися за

допомогою у випадку виникнення складних ситуацій. Підвищення обізнаності студентів щодо доступних можливостей допомагає формувати активну позицію щодо власного благополуччя, розвивати відповідальність за власні рішення та зменшувати відчуття безпорадності. Крім того, чітка комунікація та наявність зрозумілих інструкцій щодо дій у надзвичайних ситуаціях формує у студентів відчуття контролю над своїм життям, що є критично важливим для підтримки психоемоційного балансу в умовах війни [29].

Соціально-психологічні умови навчання також охоплюють створення умов для розвитку у студентів-першокурсників навичок саморегуляції, організації часу та ефективного планування навчальної діяльності. Організація семінарів, тренінгів та практичних занять з тайм-менеджменту, стратегії копінг та подолання тривоги сприяє розвитку внутрішніх ресурсів студентів і формуванню стійких адаптивних механізмів. Ці навички дають змогу першокурсникам ефективно поєднувати навчання та особисте життя, зменшувати перевантаження та підтримувати оптимальний рівень психофізіологічної активності.

Комплексний підхід до створення належних умов навчання охоплює взаємодію всіх складових системи підтримки – адміністрації університету, викладачів, психологів, студентських рад та однолітків. Така інтеграція ресурсів забезпечує цілісну підтримку студентів-першокурсників у період адаптації, зменшує ймовірність виникнення емоційного вигорання та сприяє формуванню навичок ефективного подолання стресу. Студенти першого курсу, котрі користуються всіма доступними соціально-психологічними ресурсами, демонструють більш високий рівень стресостійкості, гнучкість у прийнятті рішень та вищу здатність до емоційної саморегуляції.

Отже, ефективне поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, підтримка адаптаційних механізмів та розвиток особистісних, когнітивних і соціальних компетенцій формують комплексну систему стресостійкості студентів-першокурсників в умовах війни, яка дає змогу їм не лише зменшувати негативний вплив стресових факторів, а й успішно адаптуватися до складних соціальних та навчальних викликів, зберігати психічне здоров'я та оптимально реалізовувати власний потенціал.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1 Діагностичний інструментарій для вивчення соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни

Високий рівень невизначеності, загрози безпеці, зміни способу життя та ускладнення соціальних умов вимагають використання надійних психологічних методів, що дають змогу комплексно оцінити соціально-психологічні чинники стресостійкості студентів-першокурсників. Необхідність ретельного добору діагностичного інструментарію зумовлена потребою отримання достовірних, валідних і репрезентативних результатів, які можуть відображати реальний стан адаптаційних механізмів першокурсників у складній суспільній ситуації.

Для вивчення соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни використано такий діагностичний інструментарій:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) [42].
2. Методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Праге [54].
3. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [62].
4. Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової) [71].

Охарактеризуємо інструментарій для вивчення соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни.

По-перше, це методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), яка у дослідженні соціально-психологічних чинників стресостійкості студентів-першокурсників в умовах війни набуває важливої ролі як інструмент комплексної оцінки психологічних механізмів реагування на стрес. На відміну від інших категорій населення, студенти першого року

навчання переживають одночасну дію кількох стресогенних чинників: різку зміну соціального статусу, вхід у нове освітнє середовище, необхідність вибудувувати нові соціальні зв'язки та адаптуватися до самостійної організації життєдіяльності. У воєнних умовах ці процеси ускладнюються постійним інформаційним тиском, відчуттям небезпеки, порушеним життєвим ритмом, втратою почуття безпеки та непередбачуваністю майбутнього. Використання зазначеної методики дає змогу дослідити, наскільки першокурсники зберігають емоційний баланс, чи володіють ефективними внутрішніми та соціальними ресурсами, та як саме адаптуються до навчального процесу в умовах війни.

Діагностичний інструмент був створений К. Роджерсом – одним із провідних представників гуманістичної психології та засновником клієнт-центрованої терапії – у співпраці з Р. Даймондом у 1954 р. Методика спочатку застосовувалася як засіб емпіричного дослідження того, як люди опановують вимоги нового соціального середовища, перебудовують систему саморегуляції й змінюють уявлення про себе. У контексті дослідження першокурсників у воєнних умовах вона дає змогу оцінити, наскільки розвинені їхні внутрішні механізми самоконтролю, чи є сформованими адаптаційні стратегії, а також як відбувається входження у нову систему соціальних зв'язків за умов війни.

Опитувальник К. Роджерса – Р. Даймонда містить 101 твердження, що відображають широкий спектр поведінкових та емоційних проявів, які стосуються повсякденного життя, соціальної взаємодії, міжособистісних стосунків, способів реагування на стресові впливи та рівня загального психологічного благополуччя. Структурно твердження розподілені на три групи: ті, що відображають адаптовану поведінку; формулювання, характерні для соціально-психологічної дезадаптації; та нейтральні твердження, серед яких є елементи «шкали брехні». Подача тверджень у безособовій формі знижує ризик соціально бажаних відповідей і дає змогу першокурснику оцінювати власний психоемоційний стан без відчуття необхідності демонструвати «правильні» реакції чи маскувати складні переживання, що є особливо значущим за умов підвищеної тривожності, властивої воєнному періоду.

У класичній інтерпретації автори методики виділили шість інтегральних показників адаптаційних можливостей особистості. Показник адаптації характеризує загальний рівень успішності пристосування до нових умов життєдіяльності, що у випадку першокурсників відображає, наскільки ефективно вони охоплюються у систему вищої освіти за умов війни. Самоприйняття відображає ступінь сформованості позитивного ставлення до себе, внутрішньої цілісності й готовності приймати власні обмеження та сильні сторони. Прийняття інших дає змогу оцінити рівень довіри до соціуму, потребу у підтримці, готовність вступати у конструктивні міжособистісні зв'язки, що у воєнний час є потужним буфером проти психічного виснаження.

Інтернальність демонструє, чи відчуває студент-першокурсник контроль над власним життям і подіями, які його супроводжують, чи схильний приписувати відповідальність зовнішнім обставинам. Високий рівень інтернальності свідчить про здатність зберігати активну позицію, що виступає фактором стресостійкості навіть у нестабільних воєнних умовах. Показник емоційного комфорту відображає загальний рівень психоемоційної стабільності, інтенсивність тривожних, напружених та фрустраційних реакцій. Шоста шкала – прагнення до домінування – характеризує рівень ініціативності, активності та готовності брати відповідальність у міжособистісних взаємодіях.

Процес діагностики передбачає заповнення семибальної шкали, у якій респондент позначає ступінь відповідності кожного твердження власному досвіду. Інтегральні показники обчислюються за формулами, наведеними авторами, а зміст отриманих результатів аналізується як цілісна структура, що відображає специфіку адаптації саме у конкретних соціально-психологічних умовах. У випадку студентів-першокурсників під час війни нормативні інтерпретації потребують контекстуального підходу: низькі показники за емоційним комфортом або прийняттям інших можуть свідчити про ризики соціальної ізоляції, хронічної тривоги чи виснаження ресурсів, тоді як високі значення інтернальності та самоприйняття вказують на сформовані внутрішні ресурси, здатні підтримувати стресостійкість. Виявлений дисбаланс між показниками (наприклад, висока інтернальність при зниженому емоційному

комфорту) може сигналізувати про приховані емоційні труднощі, які ще не проявилися відкрито, але негативно впливають на якість навчальної діяльності та соціальної взаємодії першокурсника.

По-друге, це методика стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, яка традиційно застосовується для вимірювання життєвих подій і їхнього впливу на психофізичний стан індивіда, у контексті дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості студентів-першокурсників в умовах війни набуває нового прикладного значення. Першокурсники переживають одночасну дію критично важливих адаптаційних викликів: різку зміну життєвого укладу, вихід зі звичної шкільної соціальної системи, входження у нове навчальне середовище, формування самостійності та побудову нової мережі соціальних зв'язків. В умовах воєнного часу такі процеси ускладнюються хронічним психологічним напруженням, інформаційними загрозами, а також можливими переміщеннями, втратою базового відчуття безпеки та постійною невизначеністю щодо майбутнього. Саме тому методика Холмса і Раге дає змогу не лише зафіксувати кількість і стресогенність подій, що відбулися у житті респондента, а й оцінити те, наскільки глибоко ці події вплинули на фізичний та психічний стан студентів-першокурсників у воєнний період.

За концепцією Т. Холмса та Р. Раге, кожна життєва стресова подія має визначену бальну вагу, що відображає її потенційну здатність порушувати психофізичну рівновагу індивіда. У воєнний час такі події можуть включати вимушені переїзди, втрати, розриви соціальних зв'язків, різкі економічні зміни, зміни в освітньому процесі чи постійний вплив інформаційних загроз. У ситуації, коли студент-першокурсник переживає відразу декілька таких подій, загальна сума балів підвищується, що дає змогу точніше оцінити реальне психоемоційне навантаження, з яким особа стикається протягом року. Це особливо важливо для першокурсників, адже у перший рік навчання формуються первинні адаптаційні стратегії, які в подальшому визначають стійкість особистості до стресів.

Тестовий бланк методики охоплює перелік психотравмуючих подій, значущих для повсякденного життя індивіда. Кожна з них оцінюється у межах 100-бальної шкали залежно від інтенсивності та глибини впливу. Якщо подія

відбулася декілька разів, її «бал» множитья на кількість повторень, що відповідає характеру воєнних реалій, у яких стресові фактори, як правило, мають не разовий, а повторюваний, часто тривалий характер. Такий інструментарій дає змогу здійснювати не формальну реєстрацію життєвих труднощів, а кількісно визначити накопичене психоемоційне навантаження, що впливає на функціонування студентів-першокурсників у навчальному процесі, соціальних відносинах та повсякденній життєдіяльності.

У процесі інтерпретації результатів застосовуються чотири діапазони, які вказують на рівень стресостійкості й адаптаційної здатності. Менше 150 балів інтерпретується як високий рівень опірності стресу, коли студент здатний ефективно регулювати емоційні реакції та зберігати продуктивність навіть у несприятливих умовах. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, достатніх для того, щоб витримувати інтенсивні навантаження воєнного часу без суттєвих порушень психофізичного стану. Діапазон 150–199 балів також розглядається як високий, але менш стабільний рівень стресостійкості, за якого студент демонструє успішні способи копінг-поведінки, однак може потребувати додаткової емоційної підтримки при зростанні кількості стресових впливів.

Показники 200–299 балів свідчать про погіршення адаптаційних можливостей і про те, що стресові події починають давати помітні негативні психологічні й фізіологічні наслідки. Для студентів-першокурсників це може проявлятися у зниженні навчальної успішності, труднощах концентрації, підвищеній дратівливості, апатії, відчутті безсилля або розгубленості. У такому випадку ефективність подолання стресу знижується, а потреба в соціальній підтримці різко зростає. Рівень понад 300 балів інтерпретується як виражена вразливість до стресу. За таких умов ресурсів студента може бути недостатньо не лише для підтримання продуктивності та адаптації, але й для збереження стабільного психофізичного функціонування. За відсутності адекватних компенсаторних механізмів можливий розвиток нервового виснаження, тривожних або психосоматичних розладів, що потребує своєчасного втручання.

По-третє, це тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, який у контексті дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості

студентів-першокурсників в умовах війни набуває особливого діагностичного значення, оскільки дає змогу охопити не лише окремі показники емоційного напруження, а й виявити їх системний вплив на адаптацію молодого людини в середовищі підвищеного ризику та соціальної нестабільності. На відміну від досліджень, орієнтованих на старших підлітків або широкі вікові групи, застосування методики для першокурсників дає змогу проаналізувати психічні стани осіб, які одночасно переживають два взаємопов'язані процеси – входження у нове освітнє та соціальне середовище й адаптацію до воєнних загроз, що робить відстеження цих станів важливим для розуміння розвитку стресостійкості молоді на ранньому етапі професійного становлення.

Методика охоплює чотири функціональні вимірювання – тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність, які у сукупності дають змогу оцінити, як студент-першокурсник реагує на стресові подразники, які механізми використовує для психологічного самозахисту і наскільки стійкими є його адаптаційні можливості у нестандартних життєвих умовах. У межах воєнного контексту особливого значення набуває шкала «тривожність», яка відображає відчуття емоційної незахищеності, внутрішнього напруження та передчуття небезпеки, що супроводжує студентів-першокурсників у період входження до нового освітнього простору. Часто високий рівень тривожності зумовлюється не лише звичайними для цього віку перебудовами життєвого укладу, але й посиленням зовнішніх загроз, невизначеності та нестабільності, характерних для воєнних умов. Високий показник за цією шкалою свідчить про те, що молода людина може переживати суттєве напруження навіть за умов незначних змін, що впливає на її адаптивну поведінку та емоційну рівновагу.

Шкала «фрустрація» у межах тесту Г. Айзенка дає змогу виявити, наскільки війна та її наслідки заважають першокурснику реалізовувати академічні, соціальні чи особистісні цілі і як переживання розчарування впливають на його емоційний стан. У ситуації, коли війна спричиняє обмеження соціальної активності, розрив звичних комунікацій, зниження відчуття перспективи або затримку очікуваних особистісних досягнень, фрустрація може проявлятися як невпевненість, зниження психологічного тону, безпорадність,

а також як неадаптивні поведінкові реакції – від втечі у фантазії до агресивних дій. Для студентів-першокурсників, які тільки вибудовують життєві стратегії, засвоюють нові форми навчальної діяльності й формують професійну ідентичність, рівень фрустраційної чутливості є важливим індикатором їхньої здатності долати труднощі у нестабільних умовах.

Важливою складовою інструментарію є шкала «ригідність», що оцінює гнучкість мислення, поведінки та мотиваційної сфери особистості. У воєнний час адаптаційна здатність першокурсника стає критичним чинником психологічної стійкості, оскільки від нього залежить можливість людини конструктивно перебудовувати форми навчання, спілкування, саморегуляції та особистісного функціонування. Ригідність, яка проявляється у небажанні чи нездатності змінювати звичні поведінкові алгоритми, може ускладнювати прийняття нових умов і створювати додаткові труднощі у соціальній взаємодії.

Шкала «агресивність» у тесті Г. Айзенка відображає внутрішню напруженість, рівень ворожості чи схильність до емоційної або вербальної агресії, що часто посилюється у ситуаціях тривалого стресу. У воєнних умовах, коли перманентне напруження та інформаційне перевантаження можуть спричиняти зростання фрустрації та відчуття безсилля, агресивність стає індикатором того, як першокурсник справляється з внутрішніми конфліктами і чи має конструктивні способи емоційного розрядження. Високі показники можуть сигналізувати про недостатність ресурсів самоконтролю, потребу у підтримці та ризик дезадаптивних форм поведінки у міжособистісній взаємодії.

По-четверте, це методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS), розроблений С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом та М. Паркером, який у дослідженні соціально-психологічних чинників стресостійкості студентів-першокурсників в умовах війни набуває нового наповнення. На відміну від традиційних умов функціонування навчального процесу, студенти першого року навчання в період воєнного стану стикаються з комплексом хронічних ризиків – невизначеністю майбутнього, інформаційним тиском, зміною соціального середовища, вимушеними переїздами, загрозами втрати соціальних зв'язків та відчуття безпеки. У цих умовах механізми подолання

стресу стають не просто психологічною рисою, а критерієм ефективності адаптації до умов війни та пов'язаних із нею життєвих і навчальних змін.

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» дає змогу виявити домінуючі стратегії психологічного реагування першокурсників на стрес, що є принципово важливим для визначення їхньої здатності до регуляції поведінки у надскладних ситуаціях. В основі інструментарію лежить виділення трьох базових напрямів подолання стресу: проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої та уникаючої копінг-стратегії. У контексті воєнного періоду кожна з них набуває особливих смислових характеристик, пов'язаних зі специфікою соціально-психологічного досвіду студентів-першокурсників.

Проблемно-орієнтований копінг у студентів першого курсу в умовах війни проявляється у прагненні не лише виконувати навчальні завдання, але й активно відновлювати контроль над власним життєвим середовищем, шукати ресурси, адаптуватися до змінених освітніх форматів, раціонально організувати час і розв'язувати актуальні життєві проблеми. Для першокурсника такий стиль може виступати критерієм зрілості адаптивних процесів, що дають змогу зменшити вразливість до зовнішнього стресу та зберегти психофізіологічну рівновагу.

Емоційно-орієнтована стратегія в ситуації війни виявляється серед тих студентів, які зосереджують зусилля не на зміні зовнішніх умов, а на регуляції власних переживань – тривоги, фрустрації, страху чи гніву. Такий підхід стає типовим для респондентів, які відчують недостатність ресурсів для реальної трансформації ситуації, проте намагаються відновити внутрішній баланс за допомогою психологічних механізмів самозаспокоєння, переоцінки або інтерпретації стресової події. У контексті війни ця стратегія може набувати адаптивного характеру, однак водночас важливо оцінювати, чи не призводить вона до емоційного виснаження та втрати функціональної ефективності.

Копінг, орієнтований на уникнення, серед першокурсників у воєнних умовах часто охоплює як відхід від травмуючої інформації, так і тимчасове переключення уваги на діяльність, що переважно не пов'язана безпосередньо зі стресогенними подіями. Для студентів це може проявлятися у частішому зверненні до неформальних комунікацій, соціальних мереж, побутових або

творчих занять, які дають змогу тимчасово зменшити емоційне навантаження. Водночас така стратегія може мати як адаптивний характер (збереження психологічних ресурсів у період пікового напруження), так і дезадаптивні наслідки (відкладення реального розв'язання важливих життєвих проблем).

Процедурно методика CISS передбачає заповнення опитувальника з 48 тверджень, що описують можливі реакції людини на стресову ситуацію. Відповіді даються за п'ятибальною шкалою частотності, що дає змогу кількісно визначити інтенсивність і поширеність різних типів копінг-поведінки. Після обробки результатів отримуються значення за шкалами: проблемно-орієнтованої стратегії (16 пунктів), емоційно-орієнтованої (16 пунктів), стратегії уникнення (16 пунктів), а також її підтипів – відволікання (8 пунктів) і пошуку соціальної підтримки (5 пунктів). Чим вищі показники за певною шкалою, тим більш активно респондент використовує відповідну стратегію у повсякденному житті.

Для першокурсників у воєнний період така діагностика є особливо важливою, оскільки дає змогу ідентифікувати не лише переважаючі механізми подолання стресу, але й можливі внутрішні ризики – емоційне перенапруження, уникнення реальних проблем, порушення адаптації або недостатність соціальної підтримки. Зважаючи на те, що студенти першого курсу знаходяться на початку нового життєвого етапу, результати діагностики дають змогу оцінити, наскільки сформованими є їхні механізми подолання стресу та які напрямки потребують психолого-педагогічної або соціально-психологічної підтримки.

Узагальнення результатів чотирьох методик: методики стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге, методики «Самооцінки психічних станів» Г. Айзенка, методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» та методики соціально-психологічної адаптації Роджерса та Даймонда дали змогу визначити три рівні стресостійкості студентів-першокурсників в умовах війни.

1. Низький рівень стресостійкості студентів – характеризується значними труднощами у психологічній адаптації до стресових умов війни. Студенти демонструють низький рівень самоприйняття, нестійкий емоційний стан, схильність до соціальної ізоляції та недовіру до оточення. За методикою Холмса та Раге вони мають слабку здатність витримувати стрес, труднощі в управлінні

емоціями та збереженні продуктивності. За методикою Айзенка спостерігається високий рівень тривожності та фрустрації, підвищена ригідність і схильність до агресії. У копінг-стратегіях переважно використовують емоційно-орієнтований або уникаючий підхід, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії застосовуються рідко, що знижує ефективність подолання стресових ситуацій. Такі студенти потребують індивідуальної психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та формування конструктивних стратегій подолання стресу.

2. Середній рівень стресостійкості – проявляється у помірній здатності студентів адаптуватися до стресових умов. Вони здатні підтримувати стабільні соціальні контакти, частково регулювати емоції та приймати відповідальність за власні рішення, хоча час від часу відчують емоційні перевантаження. За методикою Холмса та Раге вони витримують помірний стрес, а за Айзенком мають середній рівень тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності. У копінг-поведінках застосовується поєднання проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого підходів із частковим використанням уникання, що іноді знижує ефективність адаптації.

Високий рівень стресостійкості студентів – характеризується стійкими ресурсами та високою здатністю адаптуватися до стресових ситуацій війни. Студенти мають високий рівень самоприйняття, стабільні соціальні зв'язки та готовність до взаємодії та підтримки інших. Вони ефективно управляють стресом, швидко відновлюються та зберігають продуктивність, демонструють низьку тривожність і фрустрацію, а також здатність гнучко реагувати на зміни. Копінг-стратегії переважно проблемно-орієнтовані, що дає змогу їм активно вирішувати проблеми та підтримувати психологічну рівновагу. Такі студенти мають високий потенціал до саморегуляції та розвитку резильєнтності, що сприяє успішній адаптації у складних умовах війни.

Отже, для вивчення соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни використано такий діагностичний інструментарій, як: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд); методика стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге; методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;

методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер). Комплексне використання вказаних психодіагностичних методик дасть змогу вивчити як особливості стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни, так і низку соціально-психологічних чинників, котрі виступають її вагомими детермінантами.

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни**

В емпіричному дослідженні соціально-психологічних чинників стресостійкості в умовах війни брало участь 50 студентів I курсу денної форми навчання, спеціальності 013 Початкова освіта, 011 Дошкільна освіта та 053 Психологія. Базою дослідження виступив заклад вищої освіти «Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка».

Охарактеризуємо результати дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни за вказаними діагностичними методиками.

Зокрема, застосування методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда дало змогу визначити адаптаційні можливості студентів-першокурсників в умовах війни.

За показником адаптації 19 студентів (38%) мають низький рівень, що свідчить про труднощі у пристосуванні до нових соціальних ролей, навчальних вимог та умов воєнного середовища. 21 студент (42%) демонструє середній рівень адаптації, що відображає часткову компенсацію стресових впливів та адаптивні спроби інтегруватися в колектив. Високий рівень адаптації виявлено у 10 студентів (20%), що свідчить про конструктивне включення в соціальне та навчальне середовище.

Показники самоприйняття засвідчили таке: 15 студентів (30%) мають низький рівень, що відображає внутрішні конфлікти та знижену віру у власні можливості; 25 осіб (50%) перебувають у межах середнього рівня, а 10 студентів

(20%) продемонстрували високий рівень, що свідчить про сформовані особистісні ресурси та здатність до саморегуляції у стресових умовах.

За шкалою інтернальності 18 студентів (36%) характеризуються низьким рівнем суб'єктивного контролю, 20 (40%) – середнім, а 12 (24%) – високим. Високі показники свідчать про здатність опиратися на власні рішення та брати відповідальність за подолання стресових факторів, тоді як низькі – про тенденцію до зовнішнього приписування причин труднощів.

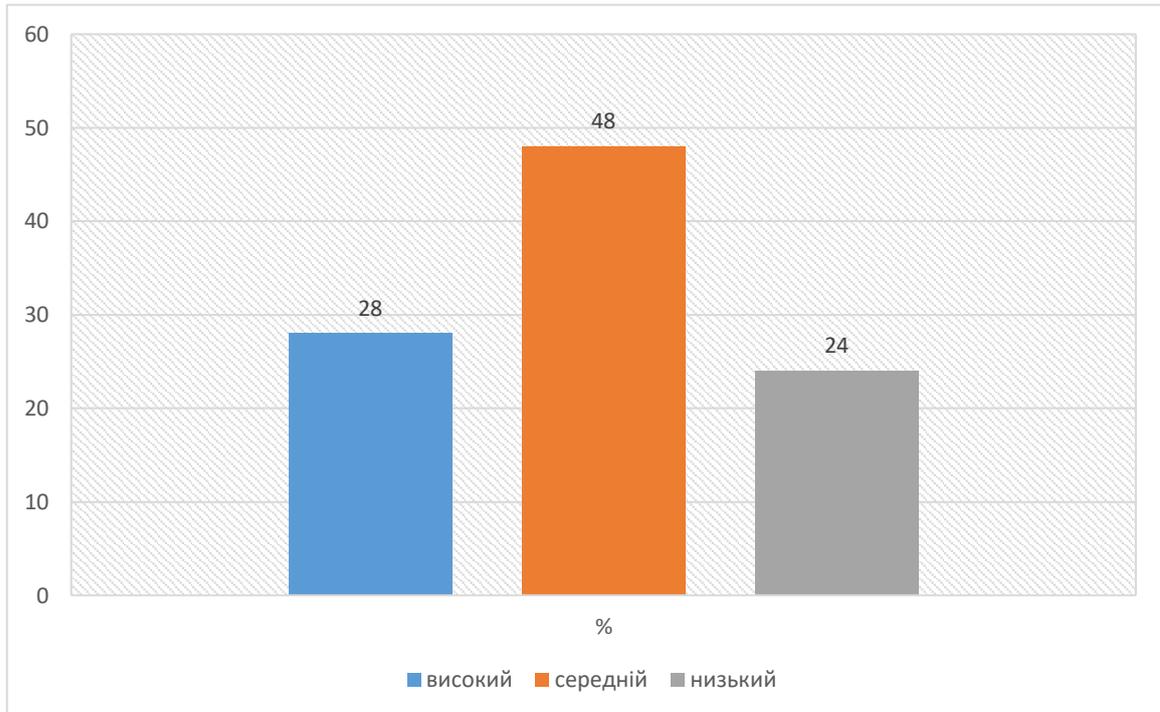
Шкала прийняття інших людей показала, що 21 студент (42%) мають низький рівень довіри до соціального оточення та схильність до соціальної ізоляції. 22 студенти (44%) продемонстрували середній рівень, і лише 7 осіб (14%) мають високий рівень, що свідчить про сформовані соціальні зв'язки та готовність до співпраці та конструктивної взаємодії.

Показники емоційного комфорту розподілилися так: 20 студентів (40%) мають низький рівень емоційної стабільності, що пов'язано з високою психоемоційною вразливістю та нерегульованими стресовими реакціями. 24 студенти (48%) мають середній рівень, тоді як 6 осіб (12%) продемонстрували високі показники, що свідчить про сформовані навички емоційної регуляції.

Шкала прагнення до домінування показала, що 16 студентів (32%) мають низький рівень ініціативності та схильності брати відповідальність, 23 (46%) – середній рівень, а 11 (22%) – високий. Високі показники можуть відображати активність, рішучість та потенціал лідерства, але інколи супроводжуються імпульсивністю або конфліктністю.

Узагальнення результатів всіх шкал дало змогу визначити рівні соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу (рис. 2.1).

Як бачимо, низький рівень адаптації виявлено у 28% студентів першого курсу. Характеризується вираженими труднощами у включенні в навчальне та соціальне середовище, низькою суб'єктивною контрольованістю, зниженим емоційно-позитивним самоприйняттям, нестійким психоемоційним станом, схильністю до ізоляції. Студенти потребують цілеспрямованої психологічної підтримки для розвитку навичок саморегуляції та соціальної інтеграції.

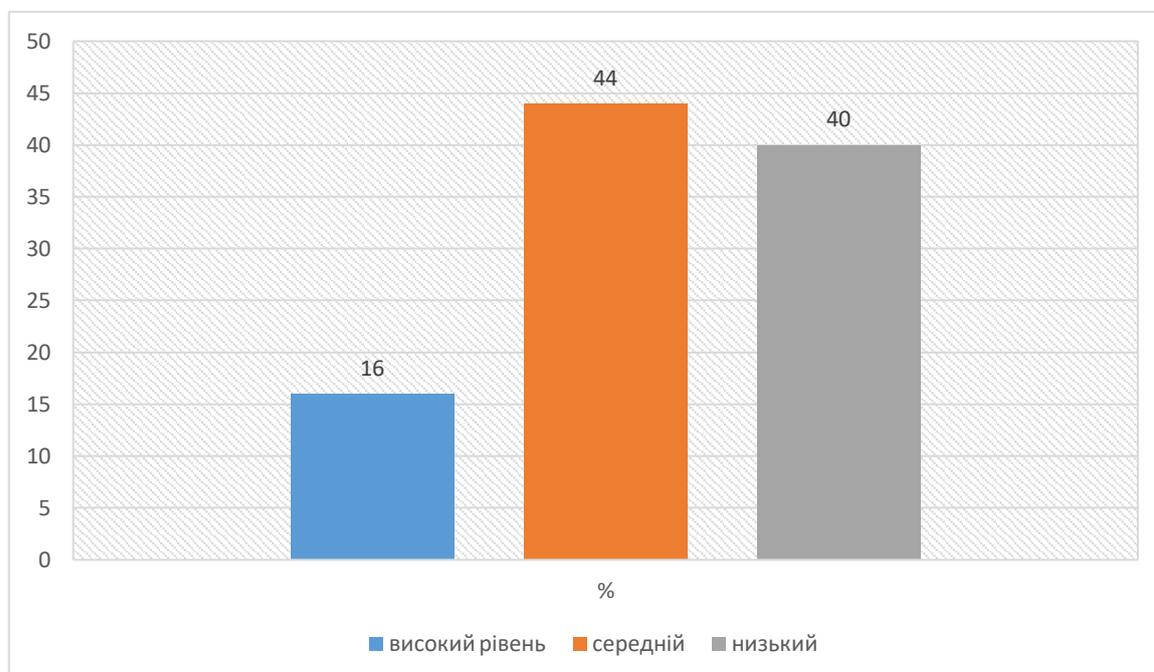


**Рис. 2.1. Рівні соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників за результатами методики К. Роджерса та Р. Даймонда, %**

Середній рівень адаптації виявлено у 48% студентів першого курсу. Цей рівень проявляється у відносно стабільному, але не повністю збалансованому психологічному функціонуванні. Студенти можуть підтримувати соціальні контакти, частково регулювати емоційні стани та приймати відповідальність за власні рішення, проте інколи демонструють емоційну вразливість. Цей рівень потребує підтримки та розвитку конструктивних стратегій подолання стресу.

Високий рівень адаптації виявлено у 24% студентів першого курсу. Відображає сформовані психологічні ресурси та стійкі навички ефективного подолання стресу. Такі студенти здатні приймати себе, контролювати емоційні реакції, зберігати баланс у соціальних взаємодіях, а також демонструвати ініціативність і відповідальність. Перелічені особи мають високий потенціал саморегуляції та успішної адаптації до умов навчання та війни.

Результати діагностування стресостійкості студентів, отримані за допомогою методики стресостійкості і соціальної адаптації Т. Холмса та Р. Раге, відображені на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Рівні стресостійкості студентів-першокурсників за результатами методики Т. Холмса та Р. Раге, %**

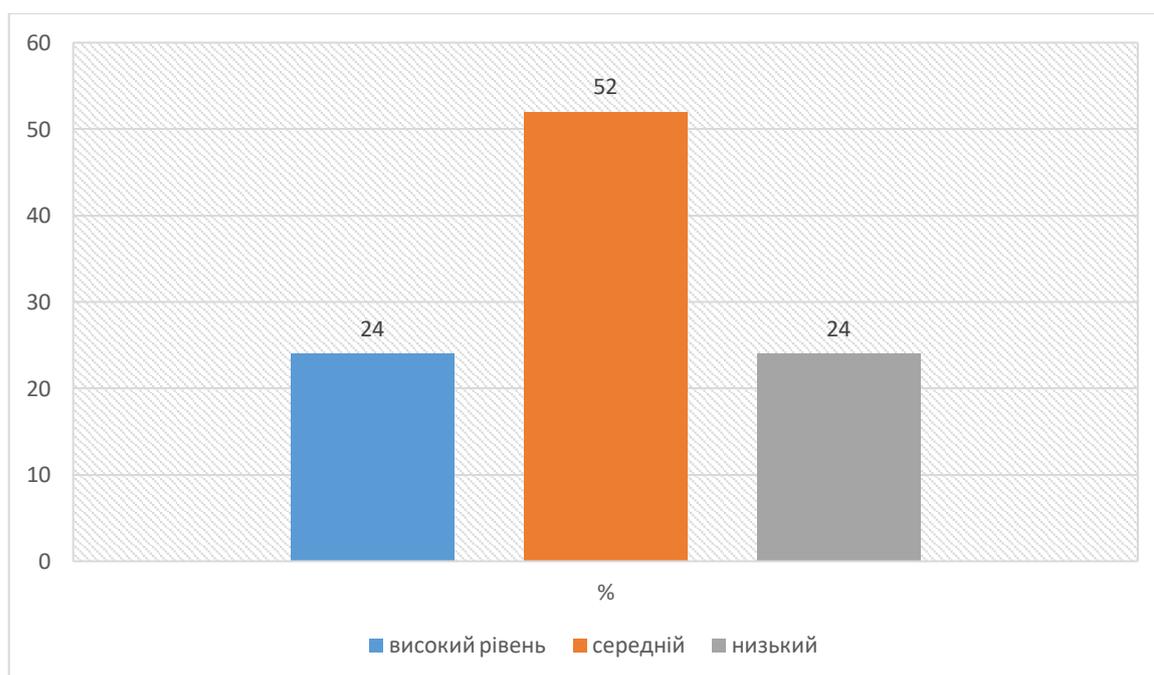
Згідно зі здобутими даними, високий рівень стресостійкості виявлено у 16% студентів першого курсу, які демонструють здатність ефективно справлятися з психоемоційними навантаженнями, швидко відновлюватися після стресових подій та підтримувати стабільність у складних ситуаціях. Вони характеризуються низьким рівнем тривожності, високою концентрацією уваги та здатністю зберігати спокій навіть у непередбачуваних обставинах, що дає змогу ефективно виконувати навчальні завдання та підтримувати оптимальний загальний психофізіологічний баланс.

Середній рівень стресостійкості спостерігається у 44% студентів. Такі особи здатні витримувати помірні стресові навантаження, проте при збільшенні інтенсивності стресових ситуацій адаптаційна здатність знижується. Студенти відчувають труднощі в контролі емоцій, що може призводити до підвищеного психоемоційного навантаження та витрати значної частини внутрішніх ресурсів на подолання стресу. Водночас вони здатні підтримувати функціональність у більшості ситуацій, адаптуватися до вимог навчання і взаємодії в групі, хоча періодично спостерігається зниження мотивації чи появи стресових реакцій.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 40% студентів. Ці особи мають обмежені можливості адаптуватися до психоемоційних навантажень, відчувають складнощі з управлінням емоціями в умовах стресу та часто витрачають значну частину ресурсів на протидію негативним психічним станам. Такі студенти схильні до психоемоційного виснаження, зниження навчальної продуктивності та підвищеної тривожності, що в окремих випадках може спричиняти фізичні симптоми психосоматичного характеру.

Згідно з результатами, отриманими за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, було виявлено різні рівні прояву психічних станів серед студентів, включаючи тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність, що дає змогу оцінити їхній емоційно-психічний стан у складних умовах війни та адаптації до навчання в умовах підвищеного стресу.

Рівні тривожності студентів-першокурсників відображено на рис. 2.3.

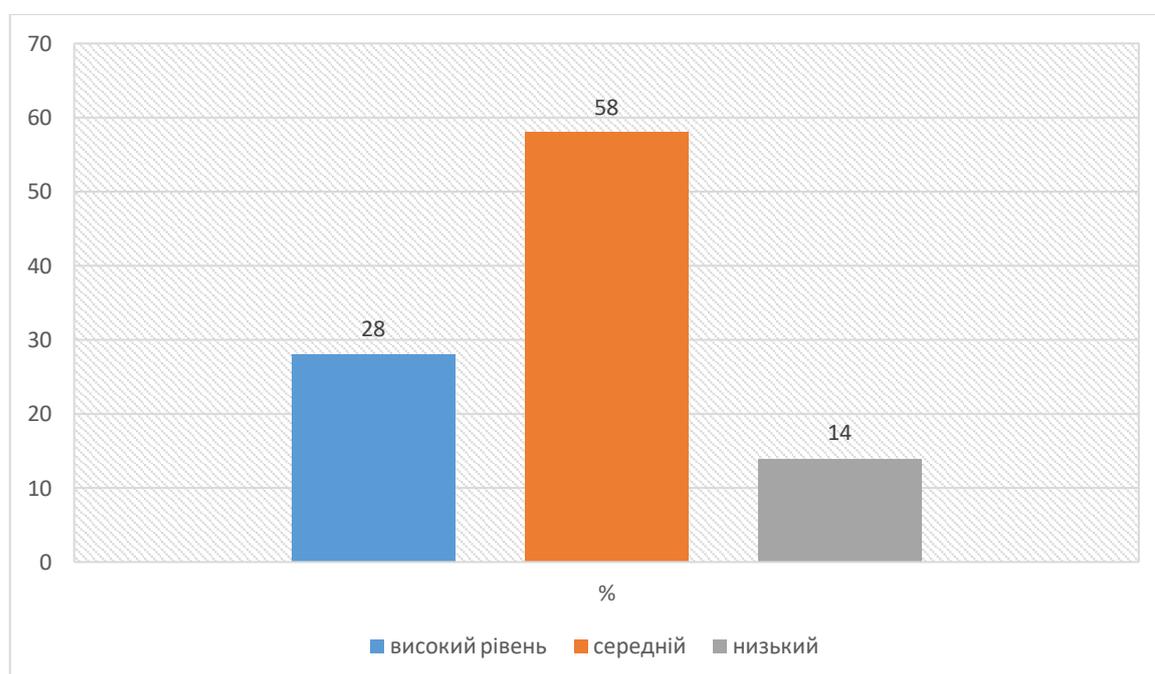


**Рис. 2.3. Рівні тривожності студентів-першокурсників за результатами методики Г. Айзенка, %**

Результати діагностування тривожності студентів показали, що високий рівень тривожності спостерігається у 24% студентів. Ці особи схильні до надмірного хвилювання у відповідь на потенційні загрози або невдачі, що часто

призводить до психоемоційного перенавантаження та стресу. Вони можуть мати труднощі з прийняттям рішень через постійну настороженість та страх негативних наслідків. Середній рівень тривожності виявлено у 52% студентів, що свідчить про наявність певного рівня емоційної напруги, але без постійної загрози психічному здоров'ю. Низький рівень тривожності спостерігається у 24% студентів, що вказує на їхню здатність залишатися спокійними навіть у стресових ситуаціях, підтримувати концентрацію та ефективність у навчанні.

Рівні фрустрації студентів-першокурсників відображено на рис. 2.4.

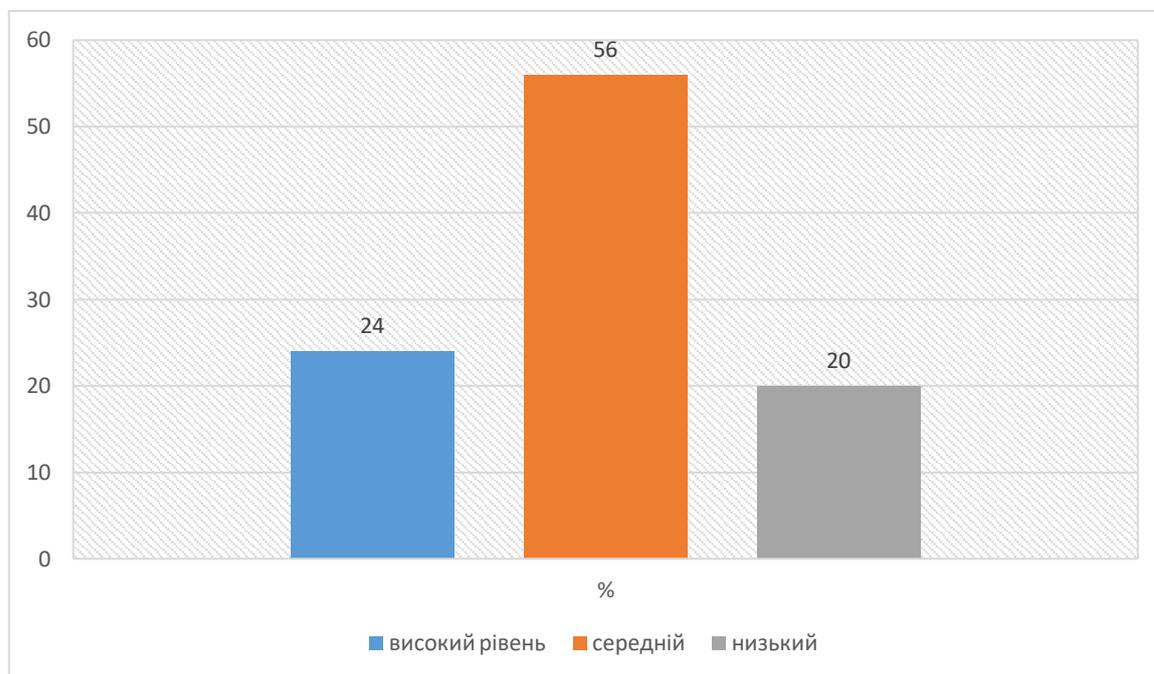


**Рис. 2.4. Рівні фрустрації студентів-першокурсників за результатами методики Г. Айзенка, %**

За шкалою фрустрації високий рівень спостерігається у 28% студентів. Вони часто стикаються з труднощами у досягненні поставлених цілей, відчувають розчарування та невпевненість у власних силах, що супроводжується психоемоційним дискомфортом. Середній рівень фрустрації виявлено у 58% студентів, що означає помірні труднощі у адаптації до змін, проте вони демонструють стійкість і здатність долати невдачі. Низький рівень фрустрації спостерігається у 14% студентів, що свідчить про їхню здатність легко адаптуватися до перешкод і зберігати позитивний настрій.

Рівні ригідності студентів-першокурсників відображено на рис. 2.5.

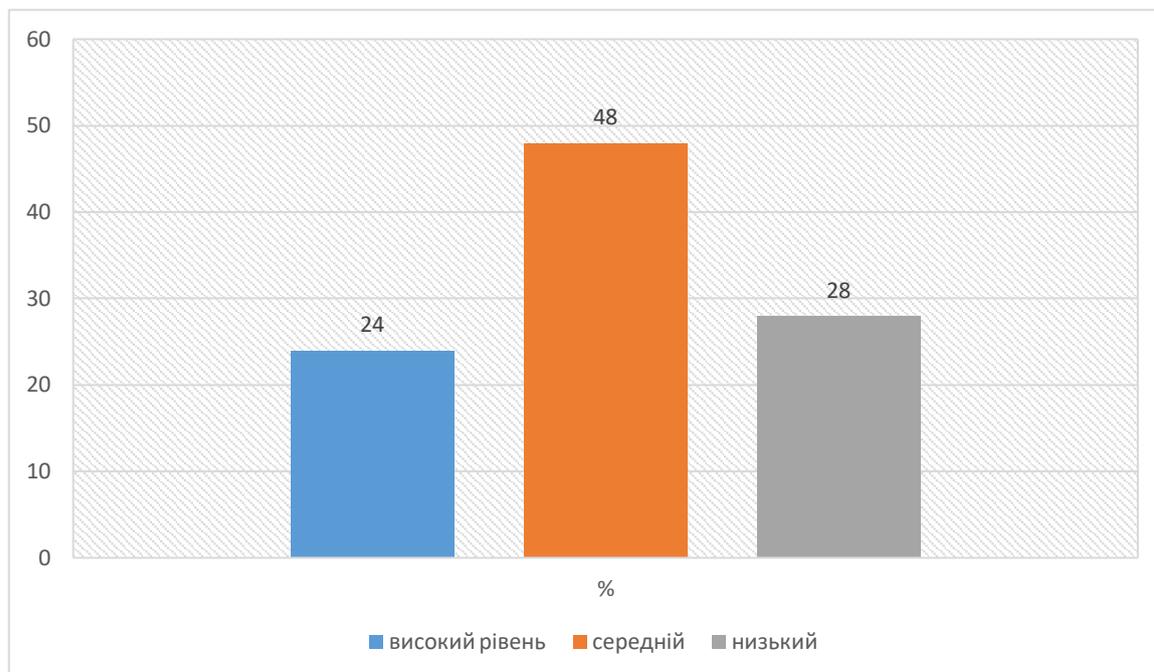
Високий рівень ригідності виявлено у 24% студентів першого курсу, що означає труднощі у швидкому реагуванні на зміни та негнучкість у прийнятті нових стратегій поведінки.



**Рис. 2.5. Рівні ригідності студентів-першокурсників за результатами методики Г. Айзенка, %**

Середній рівень ригідності спостерігається у 56% студентів, що дає змогу певною мірою адаптуватися, хоча за значних змін вони можуть відчувати труднощі. Низький рівень ригідності має 20% студентів, що свідчить про гнучкість і здатність швидко змінювати поведінкові стратегії у нових умовах.

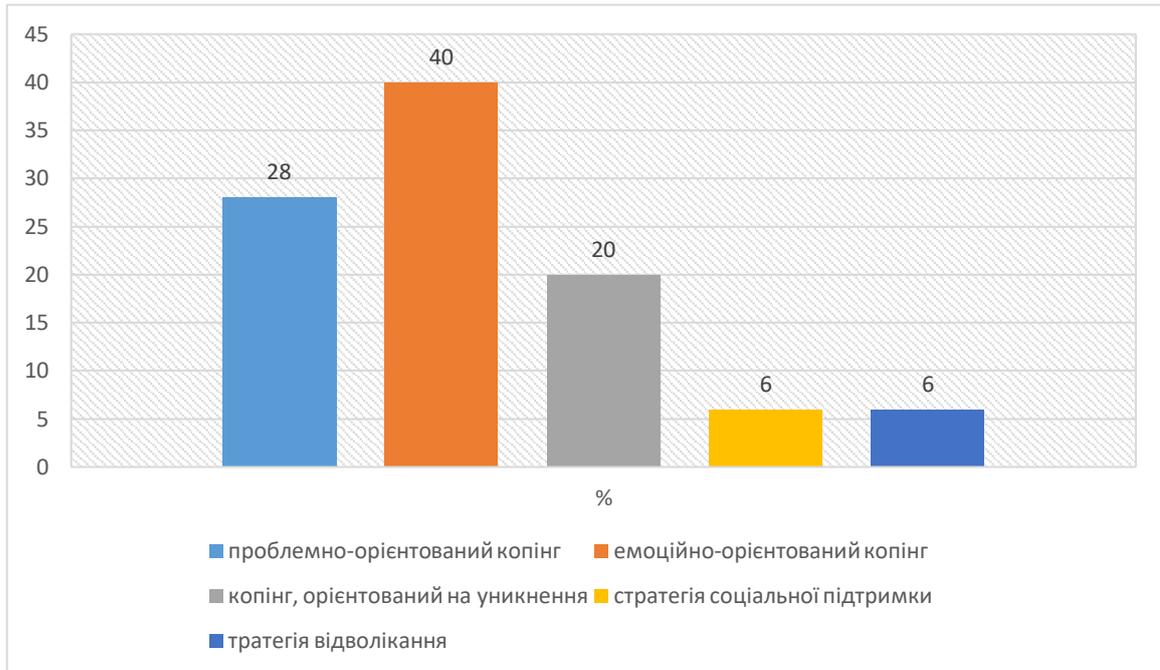
Рівні агресивності студентів-першокурсників відображено на рис. 2.6.



**Рис. 2.6. Рівні агресивності студентів-першокурсників за результатами методики Г. Айзенка, %**

За шкалою агресивності високий рівень спостерігається у 24% студентів. Такі особи схильні до імпульсивних реакцій, часто проявляють гнів або роздратування у стресових ситуаціях, що може призводити до конфліктів та зниження ефективності соціальної взаємодії. Середній рівень агресивності виявлено у 48% студентів, що свідчить про помірний прояв агресивних реакцій, які не є постійними. Низький рівень агресивності спостерігається у 28% студентів, що демонструє здатність контролювати емоції і уникати конфліктів.

Результати діагностування домінуючих у студентів копінг-стратегій, отримані за допомогою методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), показано на рис. 2.7.



**Рис. 2.7. Види копінг-стратегій студентів-першокурсників за результатами методики «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS», %**

За результатами дослідження, 28% студентів використовують проблемно-орієнтований копінг. Ця стратегія спрямована на активне вирішення проблеми, що стала джерелом стресу, охоплює аналіз ситуації, розробку плану дій, пошук ресурсів та ефективне використання часу. Застосування цієї стратегії дає відчуття контролю над ситуацією, сприяє зниженню тривожності та відновленню психологічної рівноваги. В умовах війни здатність студентів концентруватися на вирішенні проблем допомагає зберігати впевненість і ефективно адаптуватися до складних обставин.

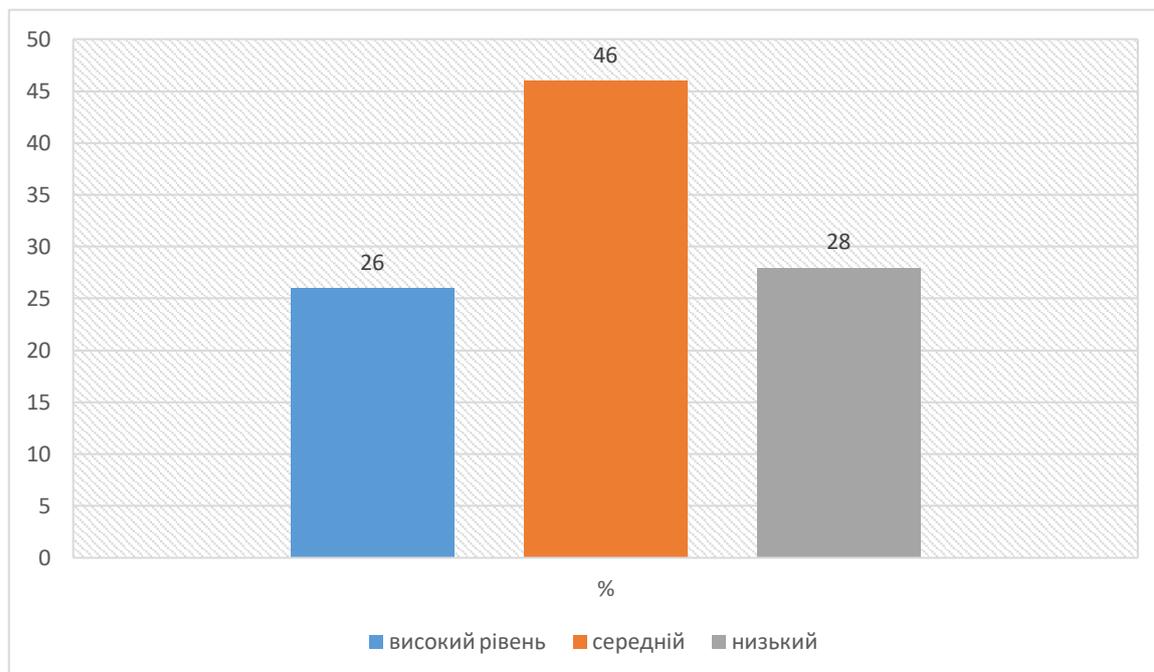
40% студентів застосовують емоційно-орієнтований копінг, що свідчить про підвищений рівень емоційної напруги в умовах постійного стресу. Ця стратегія спрямована на управління емоціями, не змінюючи саму проблему. Студенти намагаються справлятися з тривогою, безпорадністю чи роздратуванням через самопереконання, психологічне переосмислення або інші методи регуляції емоцій. Хоча ця стратегія допомагає тимчасово знизити психоемоційне напруження, її довгострокова ефективність обмежена, оскільки проблема залишається нерозв'язаною.

20% студентів використовують уникаючий копінг, дистанціюючись від джерела стресу через відволікання. У короткостроковій перспективі це дає змогу знизити рівень напруги та відновити емоційну стабільність. Проте в умовах постійного стресу, як під час війни, уникання проблеми може поглиблювати складнощі та знижувати ефективність стратегії.

Незначна частка студентів застосовує 6% – пошук соціальної підтримки та 6% – відволікання, звертаючись за допомогою до друзів, близьких або також займаючись активними фізичними чи психологічними практиками, які не пов'язані безпосередньо із ситуацією. Хоча ці стратегії допомагають зменшити стрес, вони не завжди сприяють розв'язанню основної проблеми.

Результати діагностування рівнів стресостійкості студентів першого курсу, здобуті за допомогою усіх використаних методик, показано на рис. 2.8.

Низький рівень стресостійкості (28%) проявляється значними труднощами у психологічній адаптації до стресових умов. Студенти часто відчують внутрішню напругу, невпевненість у власних силах, підвищену тривожність і роздратованість. Вони схильні до емоційної нестійкості, конфліктності та соціальної ізоляції, мають труднощі з управлінням емоціями та підтриманням продуктивності. У стресових ситуаціях вони переважно намагаються впоратися з емоціями або уникати проблем, що тимчасово знижує напруження, але не сприяє довготривалому вирішенню складних ситуацій. Такі студенти часто потребують психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції.



**Рис. 2.8. Рівні стресостійкості студентів-першокурсників за результатами усіх методик, %**

Середній рівень стресостійкості (46%) характеризується помірною здатністю адаптуватися до напружених умов. Такі студенти в більшості випадків здатні підтримувати соціальні контакти, частково контролювати свої емоції та приймати відповідальність за свої дії, хоча іноді вони стикаються з перевантаженням або роздратуванням. У стресових ситуаціях вони застосовують комбінацію активних дій і внутрішньої регуляції емоцій, іноді відволікаючись від проблем, що допомагає знизити напругу, але не завжди забезпечує ефективне вирішення ситуації. Для них важливо зміцнювати емоційну стійкість та вдосконалювати навички конструктивного подолання стресу.

Високий рівень стресостійкості (26%) відзначається стійкими внутрішніми ресурсами та високою здатністю ефективно адаптуватися до стресових обставин. Студенти цього рівня демонструють впевненість у власних силах, спокій, емоційну стабільність та здатність підтримувати здорові соціальні взаємодії. Вони швидко відновлюються після складних ситуацій, активно вирішують проблеми та зберігають продуктивність навіть у стресових умовах. Їхня поведінка характеризується гнучкістю, конструктивністю та внутрішнім

контролем, що забезпечує успішну адаптацію та високий потенціал для розвитку резильєнтності у складних умовах війни.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентів-першокурсників у умовах війни має низький або середній рівень стресостійкості, що вказує на обмежену здатність більшості молодих людей ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати емоційну рівновагу та активно вирішувати проблеми. Тільки незначна частина студентів демонструє високий рівень адаптивності та внутрішніх ресурсів для подолання складних обставин. У цілому, результати показують недостатню сформованість серед першокурсників стресостійкості, що потребує організації психологічної підтримки та розвитку навичок резильєнтності для адаптації до умов навчання.

Аналіз результатів дослідження дає змогу визначити низку соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень стресостійкості студентів-першокурсників. Перш за все, важливим чинником виступає здатність до соціальної адаптації, що включає вміння ефективно інтегруватися в навчальне середовище, приймати нові соціальні ролі та конструктивно реагувати на зовнішні зміни. Студенти з низькими адаптаційними можливостями часто демонструють підвищену тривожність, труднощі у встановленні контактів, схильність до ізоляції, що суттєво знижує їхню здатність протистояти стресу.

Важливе значення має такий соціально-психологічний чинник, як самоприйняття і позитивне ставлення до себе, адже низький рівень внутрішнього прийняття супроводжується внутрішніми конфліктами, невпевненістю та нестачею особистісних ресурсів для регуляції стресових реакцій. Натомість високий рівень самоприйняття забезпечує кращу емоційну рівновагу, гнучкість у поведінці та здатність знаходити конструктивні способи розв'язання проблем.

Додатково на стресостійкість студентів першого курсу впливають психічні стани, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Підвищена тривожність і фрустрація обмежують здатність до раціонального аналізу ситуацій, підсилюють емоційне виснаження та знижують ефективність адаптації. Ригідність зменшує гнучкість у поведінці, а надмірна агресивність погіршує соціальну взаємодію, що ускладнює подолання стресових впливів.

Важливу роль відіграють і обрані студентами копінг-стратегії. Проблемно-орієнтований стиль сприяє конструктивному вирішенню складних ситуацій і підвищенню стресостійкості, тоді як переважання емоційно-орієнтованих або уникаючих стратегій знижує адаптивний потенціал, оскільки такі підходи не вирішують джерела психоемоційного напруження студентів першого курсу. Опора лише на емоційну регуляцію або уникнення веде до накопичення ними нерозв'язаних проблем і зниження внутрішніх ресурсів.

Отже, отримані результати дозволяють виділити комплекс соціально-психологічних чинників студентів-стресостійкості першокурсників, серед яких визначальними є рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, самоприйняття, емоційна стабільність та домінуючі копінг-стратегії. Сукупний вплив цих чинників формує індивідуальний профіль стресостійкості студента першого курсу і визначає його здатність успішно функціонувати та розвиватися в умовах навчання в закладі вищої освіти.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 3.1 Обґрунтування програми розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни

Студенти-першокурсники, які проходять складний етап входження у нове освітнє та соціальне середовище, виявляються однією з найбільш вразливих категорій, оскільки саме тоді формуються основи їх академічної успішності, особистісної автономії та здатності до саморегуляції. У таких обставинах стає нагальною потреба обґрунтування програми розвитку стресостійкості, яка була б науково вивіреною, комплексною та адаптованою до особливостей воєнного контексту. Створення подібної програми дає змогу не лише зміцнити внутрішні ресурси першокурсників, але й забезпечити системну профілактику емоційного виснаження, підтримати їхню академічну мотивацію та сприяти ефективному особистісному становленню в умовах підвищеного ризику.

Мета програми розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни – формування та зміцнення емоційних, когнітивних, соціальних і особистісних ресурсів, які забезпечують ефективне протистояння стресовим чинникам, адаптацію до змінених соціально-педагогічних умов та підтримку психічного здоров'я в умовах військового конфлікту.

Завдання програми:

1. Розвивати у студентів навички саморегуляції емоційних станів, здатність зменшувати тривогу, страх та напруження у кризових ситуаціях.
2. Формувати у студентів внутрішню мотивацію до навчання та самореалізації, підтримувати прагнення до досягнення особистих цілей та розвитку професійних компетенцій.
3. Забезпечувати розвиток когнітивних умінь студентів, таких як концентрація уваги, критичне мислення, планування та прийняття ефективних рішень у стресових умовах.

4. Підвищувати особистісні ресурси стресостійкості студентів, включаючи впевненість у собі, оптимізм, силу Я-концепції та гнучкість мислення.

5. Сприяти формуванню у студентів ефективних соціальних навичок, умінню встановлювати та підтримувати соціальні контакти, отримувати та надавати підтримку у складних ситуаціях.

6. Розвивати інформаційну компетентність студентів: вміння знаходити, аналізувати та використовувати актуальні та достовірні джерела інформації для прийняття обґрунтованих рішень у кризових умовах.

7. Створювати сприятливі умови навчання студентів через організацію підтримки, психологічне консультування та участь у програмах адаптації.

8. Систематично оцінювати ефективність розвитку стресостійкості студентів та адаптивних навичок студентів для коригування програми відповідно до потреб учасників.

Зазначимо, що програма розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни спрямована на підвищення здатності студентів усвідомлено управляти власними емоціями, зміцнювати внутрішні ресурси саморегуляції, оптимізувати навчальну та соціальну активність і формувати адаптивні копінг-стратегії для подолання складних життєвих ситуацій. Така програма може бути реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачає інтерактивну та практично орієнтовану роботу з учасниками.

Зміст та структуру програми розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни узагальнено у табл. 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Програма розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників  
в умовах війни**

<b>Тема заняття</b>	<b>Мета заняття</b>	<b>Вправи та ігри</b>
Заняття 1. Стресостійкість: сутність і зміст	Формування у студентів уявлення про природу стресостійкості, її роль у збереженні емоційного балансу та підвищенні ефективності адаптації в умовах війни	Тренінгові ігри та вправи: «Дерево стресостійкості», «Стресові ситуації», «Рефлексивне коло», «Шлях до стійкості», «Мій компас»
Заняття 2. Управління емоціями	Розвиток у студентів здатності усвідомлювати власні емоційні реакції, ідентифікувати різні емоційні стани та усвідомлено	Тренінгові ігри та вправи: «Емоційний ланцюг», «Маски емоцій», «Мапа емоцій»,

	регулювати їх у стресових ситуаціях	«Контрольний центр», «Якорі спокою»
Заняття 3. Мистецтво саморегуляції	Формування практичних навичок саморегуляції, зменшення психоемоційного напруження студентів та управління тривожними станами	Тренінгові ігри та вправи: «Дихальний контроль», «Енергетичний баланс», «Фокусування», «Внутрішній ресурс», «Ментальний щит»
Заняття 4. Ресурси всередині	Усвідомлення студентами власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів для протидії стресу та підвищення стійкості	Тренінгові ігри та вправи: «Мій арсенал», «Мережа підтримки», «Ресурсна карта», «Розширення опор», «Суперсила»
Заняття 5. Мотивація і стрес	Розвиток у студентів усвідомленої внутрішньої мотивації, цілеспрямованості та здатності підтримувати мотиваційний баланс у складних умовах	Тренінгові ігри та вправи: «Мотиватор», «План дій під час стресу», «Ланцюг мотивів», «Внутрішній двигун»
Заняття 6. Критичне мислення	Формування здатності студентів аналізувати інформацію, оцінювати наслідки та приймати раціональні рішення у стресових ситуаціях	Тренінгові ігри та вправи: «Аналіз сценаріїв», «Логічна ланка», «Пріоритети у хаосі», «Критичний діалог», «Рольові кейси»
Заняття 7. Соціальна підтримка	Розвиток у студентів ефективної комунікації, здатності до побудови підтримуючих стосунків та отримання психологічної підтримки	Тренінгові ігри та вправи: «Колесо довіри», «Вербальний калейдоскоп», «Рольова взаємодія», «Система підтримки», «Командний виклик»
Заняття 8. Інформаційна безпека	Навчання студентів критичній оцінці інформаційних потоків та управлінню інформаційним стресом	Тренінгові ігри та вправи: «Фільтр новин», «Критичний детектив», «Інформаційний щит», «Медіа-лабіринт», «Анти-паніка»
Заняття 9. Резильєнтність	Усвідомлення значення студентами фізичної активності для розвитку стресостійкості та навчання практичним технікам підтримки психофізіологічного балансу	Тренінгові ігри та вправи: «Дихальний тренінг», «Рухливий ланцюг», «Авторелаксація», «Енергетичний заряд», «Фітнес-пауза»
Заняття 10. Моя стресостійкість	Систематизація та інтеграція знань і навичок студентів, формування персонального плану дій у стресових ситуаціях	Тренінгові ігри та вправи: «Мапа стресостійкості», «Сценарії мого дня», «Рефлексивний щоденник», «Командне рішення», «Мій план дій»

В основі програми розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни лежать тренінгові заняття, які забезпечують інтерактивну та практично орієнтовану роботу учасників. Структура кожного тренінгового заняття передбачає три основні частини: організаційну, основну та підсумкову. Організаційна частина спрямована на створення сприятливої психологічної атмосфери, налаштування учасників на роботу, ознайомлення з темою заняття та правилами взаємодії в групі. Основна частина охоплює виконання практичних

вправ, рольових ігор, групових обговорень і завдань, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, когнітивних і мотиваційних навичок, а також формування соціальних компетентностей. Підсумкова частина передбачає аналіз результатів виконаних завдань, рефлексію пережитого досвіду, обговорення висновків і закріплення знань, що забезпечує інтеграцію тренінгового досвіду в повсякденну поведінку студентів і підвищує ефективність розвитку стресостійкості.

Коротко охарактеризуємо зміст та структуру програми розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни (детальний опис занять наведено у Додатку А).

### Заняття 1. Стресостійкість: сутність і зміст

Мета заняття полягає у формуванні у студентів цілісного уявлення про природу стресостійкості, її роль у збереженні психоемоційного балансу та підвищенні ефективності адаптації в умовах підвищеного психологічного навантаження, що є особливо актуальним в умовах війни. Спочатку учасники знайомляться з цілями та правилами групової взаємодії, створюється безпечне середовище для відкритого вираження емоцій та думок, а також презентація важливих понять, що стосуються стресостійкості. Основна частина заняття охоплює інтерактивне обговорення прикладів стресових ситуацій із реального життя студентів, аналіз факторів, які сприяють або перешкоджають розвитку стресостійкості, та обговорення значення психологічних ресурсів у підтримці адаптаційних процесів. Завершальна частина передбачає підведення підсумків через рефлексивне обговорення, де кожен студент формулює власне розуміння стресостійкості та її важливості для повсякденного життя та навчання.

У практичній частині заняття застосовуються вправи та ігри, що сприяють глибшому усвідомленню матеріалу. Гра «Дерево стресостійкості» дає змогу студентам спільно створити наочною схемою фактори, які формують стійкість, включаючи внутрішні ресурси, соціальну підтримку та стратегічне мислення, тим самим активізуючи усвідомлення власних можливостей. У вправі «Мозаїка стресових ситуацій» учасники розбирають приклади життєвих ситуацій, визначають причини виникнення стресу та обговорюють потенційні стратегії його подолання. Вправа «Рефлексивне коло» спрямована на розвиток навичок

усвідомлення власних емоцій, обговорення особистого досвіду та взаємного навчання через групову дискусію. Гра «Шлях до стійкості» моделює серію завдань і перешкод, які потребують від студентів визначення ресурсів, прийняття рішень та командної взаємодії для подолання труднощів, що дає змогу закріпити теоретичні знання на практиці. Вправа «Особистий компас» допомагає студентам окреслити власні цінності, пріоритети та внутрішні ресурси, які можуть стати опорою під час стресових ситуацій.

## Заняття 2. Управління емоціями

Метою заняття є розвиток у студентів здатності усвідомлювати власні емоційні реакції, навчитися ідентифікувати різні емоційні стани та усвідомлено регулювати їх у стресових ситуаціях, що особливо актуально в умовах війни та постійної невизначеності. Спочатку учасники ознайомлюються з правилами безпечного вираження емоцій у групі, визначають очікування від заняття та створюють емоційний «якір» для роботи протягом всього тренінгу. Основна частина заняття будується на комбінації лекційних і інтерактивних елементів, де студенти аналізують власні емоційні переживання, досліджують вплив емоцій на поведінку та навчальну діяльність, вчать розпізнавати ранні сигнали стресових реакцій. Велика увага приділяється розвитку самоспостереження, формуванню навичок емоційної гнучкості та відпрацюванню стратегій, що дають змогу уникати емоційного вигорання, підвищувати психологічну стійкість і зберігати ефективність у критичних ситуаціях. Підсумкова частина заняття передбачає обговорення особистих відкриттів та фіксацію нових стратегій управління емоціями для подальшого використання у повсякденному житті.

Практична частина заняття охоплює кілька ігор та вправ, спрямованих на активне освоєння навичок управління емоціями. У вправі «Емоційний ланцюг» студенти формують послідовність власних емоцій протягом певного дня, аналізують причини їх виникнення та обговорюють ефективні способи саморегуляції. Гра «Маски емоцій» передбачає розігрування різних емоційних станів, що дає змогу відпрацювати здатність розпізнавати емоції інших та управляти власними реакціями. Вправа «Емоційна мапа» допомагає групі класифікувати емоційні переживання, визначити ресурсні та деструктивні стани

і виробити стратегії їх трансформації. Гра «Контрольний центр» моделює ситуації психологічного тиску, де кожен студент повинен визначити оптимальні способи управління внутрішньою напругою та зберігати баланс між емоційною реакцією та логічним рішенням. Вправа «Якорі спокою» охоплює техніки фокусування на позитивних сенсорних образах та усвідомленому диханні, що сприяє стабілізації емоційного стану і розвитку внутрішньої стійкості.

### Заняття 3. Мистецтво саморегуляції

Заняття спрямоване на формування у студентів практичних навичок саморегуляції, зменшення психоемоційного напруження та управління тривожними станами, що дає змогу ефективно протистояти стресу, викликаному умовами війни. Основна частина заняття охоплює комплекс інтерактивних вправ, спрямованих на розвиток самоспостереження, тренування контролю фізіологічних реакцій, психоемоційної стабілізації та управління увагою. Студенти вчаться виявляти симптоми психічного та фізичного перевантаження, аналізувати їхній вплив на продуктивність навчання і повсякденне життя, а також опановують методи планування власного психоемоційного стану. Підсумкова частина заняття охоплює колективне обговорення студентами технік саморегуляції, оцінку ефективності використаних методів і формування індивідуальних планів практичного застосування отриманих знань.

Практична робота студентів охоплює декілька спеціально розроблених ігор і вправ. Вправа «Дихальний контроль» тренує учасників усвідомлювати власне дихання та використовувати його для зниження рівня тривоги, що дає змогу відновлювати фізіологічну рівновагу під час стресу. Гра «Енергетичний баланс» передбачає моделювання студентами психоемоційного навантаження та використання різних стратегій регулювання внутрішньої енергії для досягнення оптимального стану. Вправа «Точка фокусу» спрямована на розвиток здатності концентрувати увагу на конкретних завданнях і відволікатися від зовнішніх стресогенних факторів. Гра «Внутрішній ресурс» допомагає студентам усвідомити власні сильні сторони та внутрішні опори, що сприяє швидкому відновленню після психоемоційного перевантаження. Вправа «Ментальний щит» моделює ситуації психологічного тиску, де учасники тренуються

відокремлювати зовнішні подразники від власного внутрішнього стану і підтримувати стабільність у стресових умовах.

#### Заняття 4. Ресурси всередині

Метою заняття є формування усвідомлення студентами власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які допомагають ефективно протистояти стресу, підвищувати стійкість до психологічного тиску та адаптуватися до складних умов війни. Основна частина заняття охоплює систематизацію внутрішніх ресурсів – особистісних якостей, здатності до саморегуляції, критичного мислення, оптимізму, а також зовнішніх ресурсів – соціальної підтримки, матеріальних і інформаційних можливостей. Студенти аналізують приклади ефективного використання ресурсів у стресових ситуаціях, обговорюють стратегії їх розвитку та інтеграції у повсякденне життя. Підсумкова частина спрямована на закріплення отриманих знань через індивідуальне та групове рефлексивне обговорення, що дає змогу усвідомити власні ресурси.

Практична робота студентів охоплює кілька інтерактивних ігор і вправ, що допомагають учасникам безпосередньо виявити власні ресурси. У вправі «Мій внутрішній арсенал» студенти складають список особистих якостей, навичок і цінностей, які допомагають долати труднощі, після чого група обговорює приклади їх ефективного використання. Гра «Мережа підтримки» дає змогу моделювати соціальні контакти та визначати, які з них є ресурсними в кризових ситуаціях, оцінюючи рівень взаємодії та здатність просити допомогу. Вправа «Ресурсна карта» передбачає розташування внутрішніх і зовнішніх ресурсів на схемі власного життя для наочності та усвідомлення їх значущості. Гра «Розширення опорних точок» стимулює студентів шукати нові джерела підтримки та альтернативні стратегії подолання стресу. Вправа «Суперсила» передбачає моделювання ситуацій стресу і застосування власних ресурсів для конструктивного вирішення проблеми.

#### Заняття 5. Мотивація і стрес

Метою заняття є розвиток усвідомленої внутрішньої мотивації студентів, формування цілеспрямованості та здатності підтримувати мотиваційний баланс під час складних обставин, що виникають у воєнний період. Основна частина

заняття зосереджена на ідентифікації внутрішніх мотивів, оцінці зовнішніх факторів впливу та розробці стратегій підтримки цілеспрямованості. При цьому використовується поєднання теоретичного матеріалу та інтерактивних технік для розвитку здатності до управління енергетичними ресурсами та збереження внутрішньої мотивації у стресових умовах. Підсумкова частина заняття передбачає рефлексію щодо власних цілей та стратегії їх досягнення, визначення способів підтримки мотивації в умовах психоемоційного навантаження.

Ігри та вправи спрямовані на розвиток усвідомленої мотивації та навчання подоланню стресових перешкод. Вправа «Мотиваційний компас» дає змогу студентам визначити пріоритетні цілі та оцінити власну готовність до їх досягнення, враховуючи внутрішні ресурси та зовнішні умови. Гра «Мотиватор» охоплює аналіз ситуацій, коли внутрішня мотивація допомагає подолати труднощі. Вправа «План дій у стресі» передбачає розробку конкретних кроків для досягнення навчальних та життєвих цілей за умов високого навантаження та невизначеності. Гра «Мотиваційний ланцюг» тренує послідовність дій, необхідну для концентрації уваги на важливих завданнях. Вправа «Внутрішній двигун» дає змогу студентам усвідомити свої сильні мотиваційні сторони та застосувати їх для активного подолання стресових ситуацій.

#### Заняття 6. Критичне мислення

Метою заняття є формування у студентів першого курсу здатності аналізувати інформацію, оцінювати можливі наслідки та приймати раціональні рішення у стресових ситуаціях, що виникають у воєнний період. Основна частина заняття спрямована на розвиток навичок логічного мислення, аналізу альтернативних варіантів дій та оцінки ризиків, на вміння відокремлювати емоційні реакції від об'єктивного аналізу. Під час заняття застосовуються інтерактивні вправи, дискусії, моделювання проблемних ситуацій і аналіз конкретних кейсів, що дає змогу студентам практично опанувати алгоритми критичного мислення. Підсумкова частина заняття охоплює обговорення отриманих результатів та рефлексію щодо застосування методів критичного аналізу у повсякденному житті та навчальному процесі.

Ігри та вправи спрямовані на тренування мислення студентів під тиском та оцінку ситуацій у стресових умовах. Вправа «Аналіз сценаріїв» передбачає моделювання різних стресових ситуацій та розгляд можливих варіантів дій з оцінкою їхньої ефективності та ризиків. Гра «Логічна ланка» допомагає студентам визначати причинно-наслідкові зв'язки в складних обставинах та прогнозувати наслідки своїх рішень. Вправа «Пріоритети у хаосі» охоплює ранжування завдань і ресурсів за важливістю та терміновістю, що стимулює прийняття оптимальних рішень. Гра «Критичний діалог» передбачає обговорення проблемних ситуацій у групі з аргументованим відстоюванням власної позиції та оцінкою альтернативних підходів. Вправа «Рольові кейси» дає змогу студентам на практиці відпрацьовувати прийняття рішень у ситуаціях обмеженого часу та неповної інформації.

#### Заняття 7. Соціальна підтримка

Метою заняття є розвиток у студентів навичок ефективної комунікації, здатності до побудови підтримуючих стосунків та отримання психологічної підтримки в стресових умовах. Основна частина заняття зосереджена на розвитку навичок активного слухання, вербального і невербального спілкування, розпізнавання емоцій співрозмовника та підтримки групової кооперації. Під час заняття застосовуються інтерактивні вправи, рольові ігри, групові обговорення, що дають змогу студентам практично відпрацьовувати соціальні навички, формувати довіру та сприяти зниженню соціального стресу. Підсумкова частина заняття охоплює рефлексію та обговорення досягнутих результатів, аналіз помилок та способів підвищення ефективності взаємодії в реальних умовах навчання та повсякденного життя.

Практичні ігри та вправи спрямовані на розвиток соціальної підтримки та взаємодії студентів. Вправа «Колесо довіри» передбачає визначення рівня взаємної підтримки та довіри серед учасників, що сприяє формуванню атмосфери безпеки у групі. Гра «Вербальний калейдоскоп» допомагає студентам відпрацьовувати навички активного слухання та адекватного реагування на емоції співрозмовника. Вправа «Рольова взаємодія» дає змогу моделювати конфліктні ситуації та знаходити оптимальні способи їх конструктивного вирішення. Гра

«Система підтримки» передбачає визначення соціальних ресурсів у житті та стратегії їх використання для зниження напруження. Вправа «Командний виклик» охоплює виконання групових завдань у стресових умовах, що тренує кооперацію, взаємну допомогу та навички колективного прийняття рішень.

### Заняття 8. Інформаційна безпека

Метою заняття є навчання студентів критично оцінювати інформаційні потоки, відокремлювати достовірні джерела від недостовірних та розвивати навички управління інформаційним стресом. Основна частина спрямована на розвиток навичок аналізу та фільтрації інформації, ідентифікації маніпулятивних повідомлень та алгоритмів захисту від панічних реакцій. Використовуються інтерактивні дискусії, практичні вправи з оцінки джерел та моделювання інформаційних сценаріїв, що дає змогу студентам відпрацьовувати критичний підхід до інформаційного потоку. Підсумкова частина заняття передбачає рефлексію та обговорення отриманих навичок, а також розробку особистого плану дій у разі стресових інформаційних ситуацій.

Ігри та вправи дають змогу студентам практично відпрацьовувати навички інформаційної безпеки. Вправа «Фільтр новин» передбачає аналіз реальних прикладів інформаційних повідомлень та визначення достовірності їхніх джерел. Гра «Критичний детектив» дає змогу моделювати ситуації з маніпуляцією даними та тренує здатність знаходити логічні помилки й оцінювати факти. Вправа «Інформаційний щит» охоплює розробку алгоритму дій при отриманні стресової або тривожної інформації, що допомагає знижувати психоемоційне навантаження. Гра «Медіа-лабіринт» тренує аналіз контенту, порівняння джерел і прийняття раціональних рішень щодо споживання інформації. Вправа «Анти-паніка» дає змогу моделювати ситуації потоку новин і відпрацьовувати стратегії збереження емоційної стабільності та контролю над власними реакціями.

### Заняття 9. Резильєнтність

Метою заняття є формування у студентів усвідомлення значення фізичної активності як одного з факторів розвитку стресостійкості та резильєнтності, а також навчання практичним технікам збереження психофізіологічного балансу. Основна частина спрямована на ознайомлення з різними видами фізичних вправ,

що покращують витривалість, знижують тривожність і активізують позитивні емоційні стани. Заняття охоплює інтерактивні демонстрації, практичні вправи на розслаблення м'язів, координацію рухів та дихальні техніки, що дає змогу студентам на практиці відчувати зв'язок між фізичною активністю та емоційною стабільністю. Підсумкова частина заняття передбачає обговорення ефекту вправ, аналіз індивідуальних відчуттів та планування регулярного використання фізичної активності як засобу розвитку стресостійкості у повсякденному житті.

Ігри та вправи дають змогу студентам практично відпрацювати навички підтримки фізичної та психоемоційної стабільності. Вправа «Дихальний тренінг» передбачає комплекс дихальних технік для зниження рівня напруження та стабілізації емоційного стану під час стресу. Гра «Рухливий ланцюг» охоплює серію координаційних та командних вправ, що сприяють відпрацюванню взаємодії та колективної підтримки. Вправа «М'язова релаксація» дає змогу студентам навчитися поетапному зняттю м'язової напруги та відновленню фізичного і психічного балансу. Гра «Енергетичний заряд» передбачає виконання динамічних вправ із елементами імітації стресових ситуацій для стимулювання швидкого відновлення та адаптації. Вправа «Фітнес-пауза» допомагає інтегрувати короткі фізичні практики у навчання для підтримки постійного рівня психофізіологічної стабільності та зменшення тривожності.

#### Заняття 10. Моя стресостійкість

Метою заняття є систематизація та інтеграція всіх отриманих студентами знань і практичних навичок із розвитку стресостійкості, а також формування персонального плану дій у стресових ситуаціях. Основна частина заняття спрямована на узагальнення знань про стрес, механізми його подолання, емоційне саморегулювання, критичне мислення, соціальну підтримку, фізичну активність та інформаційну безпеку. Заняття охоплює інтерактивні вправи на самопізнання, групові обговорення, моделювання реальних життєвих ситуацій та розробку індивідуальних стратегій стресостійкості. Підсумкова частина передбачає презентацію студентами власних планів дій, обговорення отриманих висновків та визначення напрямків для подальшого самовдосконалення.

Ігри та вправи допомагають студентам закріпити та інтегрувати знання. Вправа «Мапа стресостійкості» передбачає створення індивідуальної карти ресурсів і стратегій, які можна застосовувати у різних життєвих ситуаціях, що викликають стрес. Гра «Сценарії мого дня» дає змогу моделювати можливі складні ситуації та планувати ефективну реакцію, застосовуючи набуті навички саморегуляції, соціальної підтримки та критичного мислення. Вправа «Рефлексивний щоденник» стимулює усвідомлене спостереження за власними емоціями, реакціями та успіхами у подоланні стресу протягом тижня. Гра «Командне рішення» передбачає вирішення проблемних ситуацій у групі, де студенти відпрацьовують інтеграцію навичок взаємодії, підтримки та прийняття рішень. Вправа «Персональний план дій» допомагає закріпити результати тренінгу у вигляді конкретних, реалістичних і досяжних стратегій підтримки стресостійкості в повсякденному житті.

Як бачимо. В основі програми лежать тренінгові заняття, що поєднують групові обговорення, рольові ігри, динамічні вправи та спеціально розроблені практичні завдання для розвитку когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціальних компетентностей. Такий формат подання дає змогу студентам не лише отримати теоретичні знання про механізми подолання стресу, але й безпосередньо відпрацювати адаптивні стратегії поведінки в умовах стресу, що сприяє формуванню стійких психоемоційних ресурсів та підвищенню рівня резильєнтності студентів-першокурсників.

Отже, програма розвитку стресостійкості для студентів-першокурсників в умовах війни спрямована на формування у них навичок ефективного подолання стресових ситуацій, а також посилення соціальної підтримки і внутрішньої мотивації до навчання та самореалізації. Така програма передбачає інтеграцію теоретичних знань і практичних вправ у форматі соціально-психологічного тренінгу, охоплює інтерактивні ігри, вправи на саморегуляцію, критичне мислення, фізичну активність та інформаційну безпеку, що дає змогу студентам не лише усвідомити власні ресурси, а й застосовувати їх у повсякденному житті.

### 3.2 Психологічні рекомендації студентам-першокурсникам щодо розвитку стресостійкості в умовах війни

Першокурсники, які водночас переживають і природні труднощі переходу до нового етапу освіти, і зовнішній тиск воєнних подій, потребують психологічної підтримки, що враховуватиме їх вікові особливості, обмежені ресурси та специфічний соціальний контекст. Саме тому важливим завданням нашої роботи є обґрунтування психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни. Такі рекомендації не лише допомагають зміцнити механізми подолання стресу, але й створюють підґрунтя для формування більш адаптивних стратегій поведінки, що забезпечують успішність навчання, збереження психологічного здоров'я та підвищення здатності молоді протистояти екстремальним викликам сьогодення.

*Рекомендація 1.* Розвиток стресостійкості значною мірою пов'язаний із здатністю студентів усвідомлювати власні емоційні стани та їхні тригери, що дає змогу ефективно регулювати психоемоційні реакції в умовах підвищеного стресу. Студентам рекомендується щодня вести спеціальний щоденник емоційної інтроспекції, у якому вони детально описують власні відчуття, думки та реакції на різні життєві ситуації, включно з тимчасовими, фізіологічними та психологічними проявами стресу. Така практика сприяє формуванню усвідомленості власних реакцій, дає змогу виявляти закономірності виникнення напруження та розпізнавати фактори, які провокують емоційне виснаження. Студенти мають записувати не лише негативні емоції, але й позитивні, що допомагає збалансувати внутрішній психологічний стан і знизити ризик стресу.

Практичне завдання охоплює використання вправи «Шкала емоцій», коли студент на кожен день відводить певний час, наприклад, перед сном, щоб визначити інтенсивність своїх емоцій за шкалою від 0 до 10, описати їх джерела та наслідки для поведінки, а також обрати одну дію, яка допоможе знизити негативний вплив стресових переживань. Поступове накопичення таких записів дає змогу побачити динаміку змін емоційних станів, виявити повторювані тригери та розробити власні стратегії емоційного відновлення.

*Рекомендація 2.* Ефективне управління стресом передбачає не лише усвідомлення студентами негативних емоцій, але й здатність трансформувати сприйняття стресових подій у свій життєвий досвід. Студентам-першокурсникам рекомендується застосовувати техніку «Позитивна реконструкція подій», яка полягає у пошуку позитивного або навчального аспекту навіть у складних життєвих ситуаціях, що виникають під час війни. Практика такого фокусування сприяє зменшенню емоційного напруження, активізує когнітивну гнучкість та допомагає сформувати адаптивні стратегії подолання стресу. Постійне застосування техніки допомагає студенту навчитися усвідомлено змінювати негативні оцінки подій на більш конструктивні, що значно знижує ризик розвитку тривожних і депресивних реакцій у нестабільному середовищі.

Для практичного виконання студенти можуть застосовувати вправу «Три позитиви», під час якої щодня вони фіксують три позитивні аспекти будь-якої стресової або складної події, яку пережили протягом дня, описують, як ці аспекти допомагають їм розвиватися, та визначають конкретні дії, що підкріплюють ці позитивні зміни. Вправа спрямована на усвідомлення власних ресурсів і створення «позитивного зворотного зв'язку» для підвищення стресостійкості. Регулярне виконання техніки дає змогу студентам побачити прогрес у власних реакціях на стресові події, зменшити відчуття безпорадності та сформувати внутрішнє переконання у здатності адаптуватися навіть у кризових умовах.

*Рекомендація 3.* У процесі навчання та адаптації до умов війни студенти часто стикаються з перевантаженням інформацією, емоційним та фізичним напруженням, що знижує їхню продуктивність та здатність до ефективного навчання. Важливо формувати звичку робити короткі ментальні паузи, під час яких свідомість відключається від активного мислення і перенаправляється на відчуття власного тіла, дихання та внутрішнього стану. Використання таких пауз сприяє відновленню психофізіологічної рівноваги, зниженню тривожності та підвищенню концентрації уваги на навчальному процесі. Ця практика дає змогу студенту усвідомити власні обмеження, своєчасно реагувати на сигнали перевтоми та зменшувати ризик емоційного вигорання.

Для практичного виконання рекомендуємо вправу «Мікропауза 5-5», коли студент щогодини відводить п'ять хвилин на повну концентрацію на диханні, при цьому спостерігаючи за відчуттями у тілі, фіксуючи напруження та поступово відпускаючи його. Під час цієї паузи студент може застосовувати легкі вправи на розслаблення плечей, шиї та спини, а також прогресивну релаксацію окремих м'язових груп, що сприяє відновленню когнітивної активності, підвищенню продуктивності та розвитку самоконтролю в умовах стресу. Регулярне використання коротких ментальних пауз дає змогу створити внутрішній «буфер» для психоемоційної стабілізації, який підвищує здатність до конструктивного реагування на непередбачувані та напружені ситуації.

*Рекомендація 4.* Студентам-першокурсникам у воєнний період особливо важливо розвивати здатність усвідомлювати власні досягнення та складнощі, що дає змогу формувати відчуття контролю над життєвими обставинами та підвищувати стресостійкість. Методика передбачає щоденне фіксування подій дня, власних емоційних реакцій, ситуацій, що викликали стрес, та конкретних дій, які допомогли впоратися із труднощами. Така практика сприяє розвитку рефлексивного мислення, самоспостереження і усвідомленої оцінки власного ресурсу, дає змогу відстежувати прогрес у формуванні стійкості та підтримує мотивацію у складних умовах. Студент навчається аналізувати причинно-наслідкові зв'язки між власними діями та результатами, визначати ефективні стратегії подолання стресових ситуацій і уникати повторення неадаптивних реакцій. Регулярне ведення щоденника допомагає зміцнити внутрішню впевненість, формує позитивний настрій і підвищує усвідомлене ставлення до особистого розвитку, а також сприяє психоемоційній стабільності.

Практичним прийомом є вправа «Щоденник успіхів і викликів», під час якої студент щовечора занотовує три події, які пройшли успішно, та три ситуації, що стали викликом, і описує власну реакцію на них, емоції та зроблені висновки. Потім студент обирає одну адаптивну стратегію, яку можна застосувати наступного дня для подолання стресових обставин, і планує конкретну дію для її реалізації. Виконання цієї вправи щоденно дає змогу поступово сформувати внутрішню дисципліну, розвиток рефлексивного мислення та звичку

систематично аналізувати власну поведінку, що є важливим чинником розвитку стресостійкості. Додатково, поєднання ведення щоденника з короткою медитацією або вправою на усвідомлене дихання допомагає зменшити емоційне навантаження та закріпити позитивні ефекти від рефлексії.

*Рекомендація 5.* Студентам-першокурсникам у період війни важливо формувати здатність психологічно відокремлювати навчальні чи життєві проблеми від часу відпочинку, що сприяє відновленню психоемоційного ресурсу та підтримці стресостійкості. Методика полягає у щоденному вечірньому виконанні спеціальної вправи для «очищення» розуму від тривожних думок та переживань, яка охоплює структуроване переосмислення подій дня і виявлення позитивних моментів. Студенти вчаться усвідомлювати власні внутрішні переживання, відокремлювати емоційно важливе від другорядного і створювати внутрішній порядок у думках, що допомагає знизити рівень тривоги та покращити якість сну. Ця практика сприяє формуванню когнітивної гнучкості, дає змогу відпрацьовувати навичку розпізнавання і трансформації негативних думок у конструктивні оцінки та підвищує здатність до саморегуляції. Така практика охоплює усвідомлене дихання, візуалізацію безпечного місця та формулювання завершальних думок у позитивному ключі.

Вправа «Очищення» передбачає, що студент сідає або лягає у зручній позі, закриває очі і протягом 10 хвилин усвідомлено «проглядає» день, виокремлюючи три позитивні події та три ситуації, що викликали тривогу. Потім необхідно вголос або у письмовій формі сформулювати одну дію, яка могла б зменшити негативний вплив складних подій, і завершити сеанс глибинним диханням із концентрацією на відчутті спокою. Виконання цієї вправи щовечора допомагає знизити емоційне напруження, зменшити симптоми тривожності та формує звичку конструктивного переосмислення стресових ситуацій, що є важливим чинником розвитку стресостійкості у студентів.

*Рекомендація 6.* У студентів-першокурсників, які опинилися в умовах війни, виникає потреба систематично відстежувати власний психоемоційний стан та усвідомлювати його динаміку протягом дня, що дає змогу своєчасно реагувати на стресові фактори та попереджувати емоційне вигорання. Методика

полягає у щоденному створенні «панорами емоцій» шляхом самоспостереження, де студент усвідомлює, які емоції переважають у різний час дня, аналізує їх причини та взаємозв'язки, а також визначає ресурси для стабілізації стану. Такий підхід сприяє розвитку емоційної компетентності, формуванню здатності відокремлювати конструктивні емоційні реакції від деструктивних, а також підвищує рівень внутрішньої стійкості та самоконтролю у стресових умовах. Виконання вправи дає змогу студентам усвідомлено планувати діяльність з урахуванням емоційного стану, знижувати вплив тривоги та роздратування, формувати позитивні емоційні патерни та відпрацьовувати навички психологічної самопомоги. Застосування практики на регулярній основі сприяє розвитку когнітивної гнучкості, здатності до рефлексії та об'єктивної оцінки власного психоемоційного стану, а також допомагає відпрацьовувати навички стратегічного управління увагою та емоційною енергією.

Вправа «Емоційна панорама» передбачає, що студент протягом дня відзначає у щоденнику або електронному форматі основні емоційні стани за допомогою кольорових кодів або символів, фіксує ситуації, які їх викликали, а також відзначає ефективність власних стратегій подолання стресу. В кінці дня здійснюється аналіз «картини емоцій», де студент відокремлює ресурси, які допомагають стабілізувати стан, та виявляє провокативні фактори, що підвищують тривожність. Після цього рекомендується формулювати одну-дві конструктивні дії для наступного дня, спрямовані на підтримку позитивного емоційного фону та мінімізацію стресових впливів. Регулярне виконання цієї практики розвиває усвідомленість, дає змогу відстежувати динаміку внутрішніх станів, формує навички самокорекції та покращує здатність до адаптивного реагування у кризових ситуаціях, що є критично важливим для студентів.

*Рекомендація 7.* Студентам-першокурсникам у стресових умовах війни важливо вміти швидко відновлювати психоемоційний баланс, коли зовнішні подразники провокують напруження та тривогу. Для цього рекомендується застосовувати метод «Сенсорна стабілізація», який охоплює усвідомлену роботу з органами чуття для відволікання від стресових думок та підвищення відчуття контролю над станом. Практика передбачає щоденне або ситуативне виконання

вправи, спрямованої на концентрацію уваги на конкретних сенсорних об'єктах – звуках, запахах, дотиках чи візуальних образах. Ця техніка допомагає активувати адаптивні нервові шляхи, знижує рівень кортизолу та прискорює відновлення психоемоційного стану. Регулярне застосування сенсорної стабілізації розвиває здатність до саморегуляції, зменшує імпульсивні реакції та підвищує ефективність когнітивних процесів навіть у кризових умовах. Студенти навчаються свідомо вибирати стимули, які сприяють збереженню спокою та концентрації, що особливо актуально під час навчання в умовах високого інформаційного та емоційного навантаження.

Вправа «Сенсорна стабілізація» виконується наступним чином: студент обирає предмет, запах, звук або текстуру, яка викликає у нього відчуття спокою, і протягом 5–10 хвилин концентрується на ньому, усвідомлюючи кожну деталь. Далі він фіксує власні відчуття в блокноті: що привернуло увагу, які емоції з'явилися, як змінився фізіологічний стан. Після цього рекомендується короткий аналіз: що допомогло досягти спокою, як можна застосувати метод у реальних стресових ситуаціях. Регулярне повторення вправи стимулює формування стійких зв'язків, що забезпечують адаптацію психоемоційної системи, покращує саморегуляцію та дає змогу студентам відчувати внутрішню опору під час навантаження. Метод ефективний не лише в умовах навчання, а й у щоденному житті, допомагаючи зменшити тривожність, підвищити концентрацію.

*Рекомендація 8.* Студентам особливо важливо зменшувати невизначеність у повсякденному житті, що значно підвищує рівень стресостійкості, оскільки відчуття контролю над подіями знижує психоемоційне напруження та сприяє адаптивній поведінці. Рекомендовано щодня застосовувати метод «Щоденне планування», який передбачає аналіз можливих викликів і підготовку стратегій їх подолання. Для цього студент складає список потенційно стресових подій, що можуть відбутися протягом дня або тижня, визначає, які ресурси та навички можна застосувати, та окреслює послідовність дій для мінімізації негативного впливу. Така практика дає змогу формувати прогнозованість, зменшувати тривожність і покращує здатність швидко адаптуватися до змін, що особливо важливо в умовах війни та підвищеної непередбачуваності.

Вправа виконується у такий спосіб: студент щовечора або зранку виділяє 15–20 хвилин для складання «карти стресових подій» на день, фіксує, які події можуть спричинити напруження, визначає конкретні кроки реагування та оцінює необхідні ресурси. Потім здійснюється рефлексія після виконання кожного пункту: що спрацювало, що можна вдосконалити, як змінилася емоційна реакція. Таке повторення стимулює розвиток самоконтролю, внутрішньої впевненості та здатності планувати навіть у невизначених умовах, підвищує психологічну стійкість і дає змогу студенту почувати себе підготовленим до будь-яких життєвих викликів. Ця практика є простим і водночас ефективним інструментом саморегуляції, що сприяє формуванню стабільної основи для адаптації в умовах постійної непередбачуваності та стресу.

*Рекомендація 9.* Першокурсникам у воєнний період важливо навчитися відокремлювати зовнішні джерела стресу від власного психоемоційного стану, адже постійна інформаційна та соціальна напруга може значно знизити адаптивні можливості та стійкість. Рекомендовано застосовувати техніку, яка передбачає створення уявного бар'єра між студентом та деструктивними подразниками, що дає змогу зменшити тривожність і зберігати внутрішній спокій. Виконання техніки стимулює розвиток усвідомленості, самоконтролю та внутрішньої стабільності, а також формує навичку свідомого регулювання власних психоемоційних ресурсів у стресових умовах. Така практика сприяє збереженню психоемоційного балансу, підвищує адаптивність і стійкість, формує відчуття контролю над ситуацією та впевненості у власних можливостях.

Вправа виконується так: студент у спокійній обстановці уявляє себе всередині енергетичного щита, який не пропускає негативні емоції або надмірну тривогу, одночасно даючи змогу позитивним і ресурсним сигналам проникати всередину. Далі відбувається фіксація внутрішніх відчуттів, спостереження за тим, як щит змінює реакції на подразники та контролює напруження. Практика повторюється щодня протягом 10–15 хвилин, що поступово закріплює навички самозахисту від стресових факторів та підвищує психологічну стійкість. Студент може застосовувати цю техніку перед навчальними завданнями, у стресових

соціальних ситуаціях або при сприйнятті тривожних новин, що робить її універсальним інструментом саморегуляції у повсякденному житті.

*Рекомендація 10.* В умовах війни першокурсники часто стикаються з високим рівнем емоційного навантаження, що може призводити до тривожності, роздратованості та зниження навчальної продуктивності. Для розвитку стресостійкості рекомендується застосовувати метод «Щоденне спостереження», який полягає у систематичному аналізі власних емоцій, поведінки та реакцій на стресові ситуації протягом дня. Метод дає змогу створити певну дистанцію між особистими переживаннями та подіями, що викликали стрес, і сприяє більш раціональному сприйняттю труднощів. Студентам пропонується фіксувати конкретні ситуації, що викликали сильні емоції, описувати власні думки, фізичні відчуття та реакції на них, що стимулює розвиток усвідомленості та емоційної регуляції. Така практика дає змогу виявити закономірності власної поведінки, оцінити її адаптивність та визначити способи зниження негативного впливу стресу на психоемоційний стан. Використання цього методу сприяє формуванню навичок самоспостереження, розвитку когнітивної гнучкості та здатності контролювати власні реакції на непередбачувані події.

Вправа виконується щодня, краще ввечері: студент складає короткий журнал, у якому фіксує три ключові стресові ситуації, власні емоційні реакції на них і конкретні дії для подолання напруження. Потім проводиться аналіз повторюваних патернів і пошук альтернативних способів реагування у подібних ситуаціях. Практика рекомендується поєднувати із глибоким диханням або релаксаційними паузами, що сприяє кращому усвідомленню внутрішніх реакцій та зниженню психоемоційного навантаження. Постійне виконання вправи розвиває здатність передбачати свої реакції, коригувати поведінку та ефективно управляти стресом у реальних життєвих ситуаціях.

*Рекомендація 11.* Студентам важливо навчитися відновлювати внутрішній спокій у стресових умовах війни, коли емоційна напруга може досягати критичних рівнів і впливати на концентрацію, продуктивність та фізичний стан. Для цього ефективно застосовувати метод «Візуалізація», який передбачає створення уявного місця, де студент відчуває себе максимально комфортно,

захищено та впевнено. Метод допомагає дистанціюватися від зовнішніх стресових факторів і налаштувати психіку на відновлення ресурсів, що підвищує стійкість до тривожних ситуацій. Студентам рекомендується вибирати деталі безпечного простору – кольори, звуки, запахи, текстури – для формування максимально яскравого сенсорного образу, що сприяє глибокій релаксації та емоційній стабілізації. Регулярне використання техніки розвиває креативність та здатність до саморегуляції. Візуалізація дає змогу студенту відчувати контроль над своїм внутрішнім станом у ситуаціях зовнішньої невизначеності та небезпеки.

Для практичного застосування студент може щодня виділяти 10–15 хвилин на спокійне сидіння в зручному місці, закривати очі та уявляти власний безпечний простір із максимальною деталізацією. Додатково рекомендується поєднувати візуалізацію з повільним глибоким диханням або м'якою музикою для поглиблення релаксаційного ефекту. Після завершення сеансу студент робить короткий запис у щоденнику про свої відчуття, що допомагає відстежувати ефективність техніки та адаптувати образ безпечного простору під власні потреби. Регулярна практика зміцнює внутрішній спокій і дає змогу студенту швидше відновлюватися після стресових подій, підвищує загальну психологічну стійкість і ефективність навчання.

Отже, психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни, поєднують індивідуальні, міжособистісні та соціальні аспекти підтримки, забезпечуючи комплексне зміцнення їх адаптаційного потенціалу. Вони дають можливість сформувати більш усвідомлені стратегії подолання напруження, розвинути навички емоційної саморегуляції, підтримувати міжособистісні зв'язки й опановувати конструктивні способи реагування на стресові фактори. Реалізація таких рекомендацій не лише сприятиме стабілізації психічного стану молоді у воєнних умовах, але й створює підґрунтя для їх особистісної зрілості, академічної успішності та здатності зберігати психологічну стійкість перед обличчям невизначеності та тривалих суспільних загроз.

## ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено основні підходи до концептуалізації поняття стресостійкості особистості у зарубіжній та вітчизняній психології. Стресостійкість визначено як комплексну психологічну характеристику особистості, що визначає її здатність ефективно протистояти та адаптуватися до емоційних, соціальних і фізіологічних навантажень, зберігаючи функціональну активність, внутрішню рівновагу та продуктивність у складних або непередбачуваних ситуаціях. Вона передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів, застосування адаптивних стратегій подолання стресу та здатність відновлюватися після впливу стресогенних факторів, забезпечуючи збереження психофізіологічного та соціального благополуччя особистості. Аналіз основних наукових підходів до вивчення стресостійкості дав змогу констатувати, що це поняття розглядається як багатовимірна характеристика особистості, яка охоплює здатність ефективно адаптуватися до стресових впливів, регулювати емоційні та поведінкові реакції, мобілізувати внутрішні ресурси та відновлювати психофізіологічну рівновагу. У зарубіжній психології акцент робиться на механізмах адаптації, копінг-стратегіях і резильєнтності як індивідуальних психічних процесах, тоді як у вітчизняній традиції підкреслюється взаємозв'язок соціально-психологічних чинників і особистісних якостей у формуванні стійкості до стресу.

2. Розкрито психологічні особливості студентів-першокурсників як передумова стресостійкості. Показано, що емоційна лабільність і підвищена тривожність поєднуються з активним формуванням автономності, самостійності та ціннісних орієнтацій, що визначає динаміку становлення Я-концепції та самовизначення; зміни від зовнішніх до внутрішніх мотивів сприяють розвитку самореалізації, одночасно соціальні навички та здатність до ефективної взаємодії з оточенням формують основи успішної адаптації у новому колективі; когнітивна сфера студентів, яка охоплює високий потенціал до навчання та

опанування інформації, водночас виявляє потребу у розвитку навичок концентрації, планування та організації часу. Особливу увагу слід приділяти чутливості до стресу, яка обумовлює підвищену вразливість студентів до навчальних та соціальних вимог, що підкреслює необхідність формування ефективних механізмів стресостійкості та психологічної підтримки.

3. Охарактеризовано основні чинники та умови розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни, серед яких – фізіологічні ресурси, які визначають здатність організму протистояти психоемоційному навантаженню та швидко відновлюватися після стресових ситуацій; емоційна стабільність та вміння саморегуляції, які допомагають ефективно справлятися з тривогою, страхом і напруженням; належна мотивація, яка сприяє активному подоланню труднощів і формуванню позитивного ставлення до навчального процесу; розвинені когнітивні навички, які забезпечують адекватну оцінку ситуації та вибір оптимальних стратегій поведінки у стресових умовах; особистісні риси, такі як позитивна Я-концепція, гнучкість мислення, самоконтроль та впевненість у собі, що формують внутрішній потенціал студента для подолання стресу; соціальні чинники (підтримка родини, друзів, викладачів та однолітків), які забезпечують зовнішні ресурси безпеки та психологічної опори; інформаційні ресурси, що дають змогу орієнтуватися у кризових ситуаціях, планувати дії та приймати обґрунтовані рішення, що зменшує ризик паніки та дезадаптації; соціально-психологічні умови навчання, включаючи організацію освітнього процесу, психологічне консультування та адаптаційні програми, які створюють безпечне та підтримуюче середовище, позитивне для розвитку резильєнтності студентів першого курсу та формування ефективних копінг-стратегій.

4. Емпірично досліджено соціально-психологічні чинники стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни. Аналіз показників соціально-психологічної адаптації виявив високі частки студентів з низькими рівнями за ключовими шкалами – адаптація (38% низького рівня), самоприйняття (30%), інтернальність (36%), прийняття інших (42%), емоційний комфорт (40%). Це свідчить про труднощі у соціальній інтеграції, знижене самосприйняття, недостатній суб'єктивний контроль та низьку емоційну стабільність. Результати

вивчення стресостійкості засвідчили, що лише 16% студентів демонструють високі можливості протистояння стресу, тоді як у 40% рівень стресостійкості низький, що вказує на значну емоційну вразливість та труднощі у відновленні після стресових подій. Методика Г. Айзенка підтверджує напружений емоційний фон: у 24% – високий рівень тривожності, у 28% – високий рівень фрустрації, у 24% – ригідності та 24% – агресивності, що свідчить про підвищений ризик дезорганізації поведінки в умовах стресу та нестабільності. Оцінювання копінг-стратегій показало, що лише 28% студентів використовують конструктивні проблемно-орієнтовані стратегії, 40% тяжіють до емоційно-орієнтованого реагування, а 20% – до уникання. Це означає, що більшість першокурсників у стресових ситуаціях не обирають адаптивних поведінкових стратегій, що послаблює їхню здатність справлятися з труднощами самостійно. Загальний інтегральний показник стресостійкості підтверджує ці дані: 28% мають низький рівень, 46% – середній і лише 26% – високий.

Аналіз результатів дослідження дає змогу визначити низку соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень стресостійкості студентів-першокурсників. Перш за все, це здатність до соціальної адаптації, що включає вміння ефективно інтегруватися в навчальне середовище, приймати нові соціальні ролі та конструктивно реагувати на зовнішні зміни. Важливе значення має також самоприйняття і позитивне ставлення до себе, що забезпечує кращу емоційну рівновагу, гнучкість у поведінці та здатність знаходити конструктивні способи розв'язання проблем. Додатково на стресостійкість студентів першого курсу впливають психічні стани, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Важливу роль відіграють і обрані студентами копінг-стратегії.

5. Обґрунтовано програму розвитку стресостійкості у студентів першого курсу в умовах війни, спрямовану на формування навичок ефективного подолання стресових ситуацій, розвиток емоційної, когнітивної та фізіологічної стабільності, а також посилення соціальної підтримки і внутрішньої мотивації до навчання та самореалізації. Програма передбачає інтеграцію теоретичних знань і практичних вправ у форматі соціально-психологічного тренінгу, охоплює інтерактивні ігри, вправи на саморегуляцію, критичне мислення, фізичну

активність та інформаційну безпеку, що дає змогу студентам не лише усвідомити власні ресурси, а й ефективно застосовувати їх у житті. Реалізація програми сприятиме підвищенню резильєнтності студентів, формуватиме у них здатність до конструктивної поведінки в умовах невизначеності, зниження емоційного напруження, а також створює підґрунтя для підтримки психічного здоров'я і успішної адаптації до навчального та соціального довкілля.

Психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни, дають можливість сформувати більш усвідомлені стратегії подолання напруги, розвинути навички емоційної саморегуляції, підтримувати здорові міжособистісні зв'язки й опанувати конструктивні способи реагування на стресові фактори. Реалізація таких рекомендацій не лише сприятиме стабілізації психічного стану молоді в умовах війни та навчання, але й створює підґрунтя для їхньої особистісної зрілості, академічної успішності та здатності зберігати психологічну стійкість перед обличчям невизначеності та тривалих суспільних загроз.

Перспективами подальшого дослідження є апробація обґрунтованої програми розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни, а також розроблених психологічних рекомендацій здобувачам вищої освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., and Bigham, L. Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*. 2012. Vol. 46, No. 2. P. 362–375.
2. Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., and Peretti-Wattel, P. Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2009. Vol. 44, No. 8. P. 643–665.
3. Атаманчук Н.М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі: колективна монографія* / наук. ред. Л.В. Герасименко, В.Ф. Моргун. Кременчук: Щербатих О.В., 2020. С.110-128.
4. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. №11(2). С. 19-28.
5. Білова М. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі фахівців стресогенних професій) : дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 252 с.
6. Борисенко Л.Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження функціональних станів студентів. *Вісник Львівського університету. Серія «Педагогіка»*. 2019. Вип. 25. Ч. 2. С. 207-215.
7. Булах І.С. Викладач-студент: психологія міжособистісних взаємодій : навч.-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. 106 с.
8. Вайніленко Т.В. Підготовка магістрів соціально-гуманітарного профілю до професійного самовдосконалення: методичні рекомендації. Київ : НПУ, 2015. 40 с.
9. Вейтен У., Ллойд М. Стрес та його ефекти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 9. С. 51-52.

10. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинської, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007. 344 с.
11. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
12. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
13. Гула Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 262 с.
14. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1 (38). С. 43-47.
15. Долинська Л.В., Левченко М.В., Чепелева Н.В. Активні методи в роботі практичного психолога : навч. посіб. Київ : Знання, 2014. 80 с.
16. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис... канд. психол. наук. Київ, 2012. 196 с.
17. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.
18. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
19. Зарицька В.В. Вивчення життєвих планів студентів. *Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки* : зб. наук. пр. Київ-Запоріжжя. 2012. Вип. 23. С. 70-74.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Історія психології : від античності до початку ХХІ століття : навч. посіб. / авт.-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
22. Калашникова О. Особливості стресостійкості особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. №8. С. 73-75.
23. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

- 24.Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
- 25.Кісарчук З. Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Слово, 2020. 178 с.
- 26.Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.
- 27.Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 46 с. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/731505>.
- 28.Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
- 29.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 30.Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : ІНКОС, 2012. 272 с.
- 31.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с
- 32.Крайнюк В. М. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
- 33.Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22-28.
- 34.Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми: МакДен, 2012. 410 с.
- 35.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
- 36.Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : навч.-метод. матеріали для тренінгових занять студентів-психологів. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 72 с.

- 37.Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
- 38.Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*. 2010. № 2. С. 18-27.
- 39.Макшан С.І. Психологія тренінгу : монографія. Київ : Ін Юре, 2007. 208 с.
- 40.Малахов А. С. Специфіка особистісного зростання студента : ракурс сучасного психологічного дослідження. *Журнал практикуючого психолога*. 2012. Вип. 8. С. 72-85.
- 41.Малхазов О. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.
- 42.Матінків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
- 43.Микитенко О. П. Особливості формування впевненості в собі у юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. 11. Вип. 6. С. 24-29.
- 44.Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2012. 464 с.
- 45.Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : підручник. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.
- 46.Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості педагогів : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2012. 228 с.
- 47.Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 48.Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
- 49.Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
- 50.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 51.Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

52. Педагогіка і психологія вищої школи: навч. посіб. / за ред. З.Н. Курлянд. Київ : Знання, 2007. 495 с.
53. Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 9/10. С. 6-8.
54. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
55. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.
56. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2009. 442 с.
57. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
58. Психологічна безпека особистості : міжнародна колективна монографія / за ред. І.В. Волженцевої. Переяслав : БрДУ, 2021. 890 с.
59. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424с.
60. Психологічне забезпечення психосоціального здоров'я особистості : посібник / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Академія, 2017. 298 с.
61. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
62. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефір В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
63. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
64. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрицевої. Ужгород : Вид. Олександрри Гаркуші, 2011. 616 с.
65. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
66. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 376 с.

67. Свіденська Г. Психологічний тренінг як засіб зниження рівня тривожності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №9. С. 34-46.
68. Семиченко В. А. Психологія емоцій. Київ : Тайстер, 1998. 128 с.
69. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
70. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / за ред. Т. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
71. Тептюк Ю. О., Сафін О. Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу і психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2014. №20. С. 191-197.
72. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у психологічній науці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. №2 (39). С. 40-44.
73. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
74. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Слово, 2020. 178 с.
75. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
76. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
77. Титаренко Т. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Кропивницький: Імекс, 2019. 220 с.
78. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Слово, 2017. 548 с.
79. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії

- особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 200 с.
80. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 248 с.
81. Харченко В. Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. №20. Ч. 2. С. 221-227.
82. Хомич І. Технології підготовки майбутніх психологів. *Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ*. 2022. № 19. С. 129-141.
83. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ*. 2010. Вип. 11. С. 62-84.
84. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2011. 258 с.
85. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 697 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Програма розвитку стресостійкості у студентів-першокурсників в умовах війни

##### Заняття 1

###### Тема. Стресостійкість: сутність і зміст

**Мета:** формування у студентів цілісного уявлення про природу стресостійкості, її роль у збереженні психоемоційного балансу та підвищенні ефективності адаптації в умовах підвищеного психологічного навантаження, що є особливо актуальним в умовах війни.

##### Хід заняття

###### 1. Організаційна частина

###### Вправа «Знайомство»

Ведучий починає заняття з короткого представлення цілей тренінгу та правил групової взаємодії, наголошуючи на створенні безпечного середовища для відкритого обміну думками та емоціями. Студенти по черзі називають свої очікування від заняття, а також коротко діляться тим, які фактори вони вважають важливими для власної стресостійкості. Мета вправи – налаштувати групу на спільну роботу та заохотити до активної участі.

###### Вправа «Колесо очікувань»

Кожен учасник отримує аркуш паперу, на якому малює велике коло, поділене на сегменти. У кожному сегменті записуються очікування, побоювання та ресурси, які студент готовий залучити під час тренінгу. Після завершення учасники об'єднуються у пари і обговорюють свої колеса, пояснюють вибір сегментів та діляться власним досвідом. Потім ведучий проводить короткий аналіз групових очікувань та страхів, що дає змогу створити загальне розуміння психологічного стану групи перед основною роботою.

###### Міні-лекція «Ключові поняття стресостійкості»

Ведучий наводить коротку презентацію важливих понять: визначення стресостійкості, її складові, роль внутрішніх і зовнішніх ресурсів, фактори, що

сприяють або перешкоджають розвитку стійкості. Студенти мають можливість ставити питання і уточнювати незрозумілі моменти. Мета блоку – сформулювати базові теоретичні знання для подальшого практичного застосування.

## **2. Основна частина**

### **Гра «Дерево стресостійкості»**

Група отримує великий аркуш ватману та маркери. Кожен учасник додає елемент до дерева: коріння символізує внутрішні ресурси, стовбур – особистісні якості, гілки – соціальну підтримку та стратегічне мислення. Кожен пояснює свій внесок і обговорює, чому саме цей фактор важливий для формування стійкості. Ведучий підсумовує, які ресурси група визначила як ключові, і роз'яснює, як ці фактори взаємопов'язані та впливають на здатність долати стресові ситуації.

### **Вправа «Мозаїка стресових ситуацій»**

Студенти по черзі записують конкретні стресові ситуації із власного досвіду на окремих картках. Потім група класифікує їх за рівнем контролю та залученими ресурсами. Кожен приклад аналізується: учасники визначають причини виникнення стресу, оцінюють вплив внутрішніх і зовнішніх факторів та пропонують потенційні стратегії подолання. Мета – навчити усвідомлювати джерела стресу та способи ефективного реагування на нього.

### **Вправа «Рефлексивне коло»**

Студенти сідають у коло і по черзі обговорюють власні стресові переживання, намагаючись описати емоції та фізичні реакції. Учасники аналізують, що допомагає їм залишатися стійкими, і обмінюються ефективними стратегіями. Ведучий спрямовує дискусію на розвиток усвідомлення емоцій та взаємне навчання через обговорення особистого досвіду.

### **Гра «Шлях до стійкості»**

Моделюється серія завдань і перешкод, де студенти повинні визначати наявні ресурси, приймати рішення і працювати в командах для подолання труднощів. Кожна команда обговорює власну стратегію, корегує її на основі результатів і ділиться висновками з усією групою. Гра допомагає закріпити теоретичні знання на практиці та відпрацювати навички командної взаємодії у стресових умовах.

### Вправа «Особистий компас»

Кожен студент окреслює власні цінності, пріоритети та внутрішні ресурси, які можуть стати опорою під час стресових ситуацій. Після цього учасники обговорюють результати у малих групах і пояснюють, чому саме ці ресурси є найбільш значущими. Мета – розвиток саморефлексії і формування індивідуальної стратегії стресостійкості.

### 3. Рефлексія та підсумок

#### Вправа «Підсумкова мапа»

Студенти малюють карту власного розуміння стресостійкості після заняття. На ній відображають нові знання, власні ресурси та ключові фактори, які допомагають залишатися стійкими. Кожен учасник презентує свою карту групі і отримує зворотний зв'язок.

#### Групове обговорення

Ведучий проводить обговорення, під час якого студенти озвучують, які ресурси та стратегії вони вважають найбільш ефективними для себе. Обговорюється, як отримані знання можна застосовувати у повсякденному житті та навчальній діяльності.

#### Домашнє завдання

Студенти ведуть щоденник стресових ситуацій протягом тижня, позначаючи використані ресурси та оцінюючи ефективність обраних стратегій подолання стресу. Це допомагає закріпити отримані навички і підготуватися до наступного заняття.

## Заняття 2

### Тема. Управління емоціями

**Мета:** розвиток у студентів здатності усвідомлювати власні емоційні реакції, навчитися ідентифікувати різні емоційні стани та усвідомлено регулювати їх у стресових ситуаціях, що особливо актуально в умовах війни та постійної невизначеності.

## Хід заняття

### 1. Організаційна частина

#### Вправа «Знайомство та очікування»

Ведучий починає заняття з нагадування правил безпечного вираження емоцій у групі та пояснює, що кожен учасник має право на власні відчуття та думки. Студенти по черзі називають очікування від заняття і коротко описують, які емоційні стани вони хотіли б навчитися розпізнавати та контролювати. Ця вправа налаштовує групу на спільну роботу та сприяє відкритому спілкуванню.

#### Вправа «Мої емоції»

Кожен учасник заповнює короткий опитувальник, де зазначає емоції, які найчастіше відчуває протягом навчального дня та у стресових ситуаціях. Потім студенти об'єднуються у пари та обговорюють результати, діляться власними прикладами емоційних реакцій і наводять ситуації, коли їм було складно контролювати емоції. Ведучий підсумовує, виділяючи найпоширеніші емоційні виклики, і створює основу для роботи у основній частині.

#### Міні-лекція «Емоції та їхній вплив»

Коротка презентація основних видів емоцій, їхніх функцій та впливу на поведінку і навчальну діяльність. Ведучий роз'яснює, як емоції формують психоемоційний стан, впливають на стресостійкість та на прийняття рішень. Студенти мають змогу задавати питання, наводити власні приклади і уточнювати незрозумілі моменти.

### 2. Основна частина

#### Вправа «Емоційний ланцюг»:

Студенти складають послідовність власних емоцій протягом певного дня, аналізуючи причини їх виникнення. Кожен учасник визначає, які три емоції були найбільш інтенсивними та які фактори їх викликали. Після цього студенти обговорюють можливі способи регулювання кожної емоції та діляться успішними прикладами самоконтролю. Мета – навчити усвідомлювати емоційні реакції і знаходити практичні шляхи їхнього регулювання.

### Гра «Маски емоцій»

Студенти отримують картки з різними емоційними станами і розігрують їх у парі або групі, намагаючись передати емоцію без слів. Решта учасників має її розпізнати та запропонувати методи управління цією емоцією у реальному житті. Гра сприяє розвитку здатності розпізнавати емоції інших та управляти власними реакціями.

### Вправа «Мапа емоцій»

Група складає мапу емоцій, визначаючи ресурсні та деструктивні емоції, що виникають у стресових ситуаціях. Кожен учасник пояснює, чому певні емоції позитивно впливають на продуктивність, а інші – заважають. Потім група спільно розробляє стратегії трансформації деструктивних емоцій у ресурсні. Мета – формування практичних навичок саморегуляції.

### Гра «Контрольний центр»

Моделюються ситуації психологічного тиску, коли студенти мають приймати рішення під час емоційного навантаження. Кожен учасник визначає оптимальні способи управління внутрішньою напругою, підтримання балансу між логічними діями та емоційною реакцією. Потім група обговорює стратегії та їх ефективність. Гра тренує вміння діяти свідомо у стресових умовах.

### Вправа «Якорі спокою»

Студенти навчаються фокусуватися на позитивних сенсорних образах, використовувати усвідомлене дихання та створювати внутрішні «якорі» для стабілізації емоційного стану. Кожен учасник визначає власний метод зниження напруження та ділиться ним із групою. Вправа спрямована на розвиток внутрішньої стійкості та психологічного балансу.

## **3. Рефлексія та підсумок**

### Вправа «Рефлексивне коло»

Студенти сидять у колі і по черзі діляться враженнями від занять, описують, які емоції вдалося розпізнати та як можна їх контролювати у майбутньому. Ведучий допомагає структурувати висловлювання, виділяє ключові навички, які були опрацьовані, та підкреслює важливість практичного застосування отриманих знань у повсякденному житті.

## Групове обговорення «Особисті відкриття»

Учасники обговорюють, які емоційні ресурси вони виявили у себе під час тренінгу, які стратегії управління емоціями вважають найбільш ефективними і як планують їх застосовувати в навчальній та життєвій діяльності. Ведучий підсумовує ключові моменти та робить акцент на розвитку емоційної гнучкості.

### Домашнє завдання

Студенти ведуть щоденник емоцій протягом тижня, відзначають, які стратегії управління емоціями застосовували, які були ефективними, а які потребують корекції. Це допомагає закріпити отримані навички та підготуватися до наступного заняття з саморегуляції.

## Заняття 3

### Тема. Мистецтво саморегуляції

**Мета:** формування у студентів практичних навичок саморегуляції, зменшення психоемоційного напруження та управління тривожними станами. Метою є навчити студентів усвідомлювати фізіологічні та психічні прояви стресу, використовувати ефективні техніки контролю напруження, зберігати продуктивність у стресових умовах та розвивати власні внутрішні ресурси для стабілізації емоційного стану, що особливо важливо під час навчання в умовах війни та постійної невизначеності.

### Хід заняття

#### 1. Організаційна частина

##### Вправа «Налаштування на роботу»

Ведучий створює безпечне середовище, нагадує правила тренінгу та просить учасників усвідомити свій поточний емоційний стан. Студенти по черзі висловлюють очікування від заняття, визначають, яку користь вони прагнуть отримати від опанування технік саморегуляції, і фіксують це у блокнотах або картках. Ця вправа допомагає налаштуватися на свідоме сприйняття матеріалу та активну роботу у групі.

### Вправа «Коло відчуттів»

Студенти стають у коло та по черзі коротко описують відчуття у тілі: напруженість, тяжкість, стресові реакції. Ведучий демонструє зв'язок між фізіологічними проявами та психоемоційним станом, пояснює, як їх можна пом'якшити за допомогою саморегуляції. Мета – підвищити усвідомленість власних фізіологічних реакцій та підготувати учасників до практичних вправ.

### Міні-лекція «Основи саморегуляції»

Короткий теоретичний блок пояснює основні підходи до контролю напруження: дихальні техніки, усвідомлене спостереження, психофізіологічна стабілізація та управління увагою. Студенти можуть ставити запитання та наводити приклади власного досвіду для кращого розуміння механізмів саморегуляції.

## **2. Основна частина**

### Вправа «Дихальний контроль»

Студенти навчаються усвідомлювати власне дихання і використовувати його для зниження рівня тривоги. Кожен учасник практикує повільний вдих і видих, визначає темп, який дає змогу відчути розслаблення. Після вправи група обговорює ефективність техніки та ділиться відчуттями, що сприяє закріпленню навички та розвитку самоконтролю.

### Гра «Енергетичний баланс»

Моделюються різні рівні психоемоційного навантаження, і студенти обирають стратегії для оптимізації власної внутрішньої енергії. Ведучий пропонує завдання, які потребують концентрації та швидкого реагування, після чого учасники аналізують, які техніки саморегуляції допомогли відновити баланс. Гра тренує здатність швидко адаптуватися до стресових умов.

### Вправа «Точка фокусу»

Студенти визначають завдання або об'єкт уваги та практикують концентрацію на ньому протягом певного часу, ігноруючи сторонні подразники. Після вправи учасники обговорюють, наскільки вдалося зберегти фокус та які фактори відволікали. Мета – розвиток здатності керувати увагою та відволікати психіку від стресогенних стимулів.

### Гра «Внутрішній ресурс»

Студенти моделюють ситуації емоційного перевантаження, шукають власні внутрішні опори та сильні сторони для відновлення психоемоційного стану. Кожен учасник визначає, які ресурси допомагають йому залишатися стійким, після чого обговорює їх із групою. Гра сприяє розвитку впевненості у власних силах та практичних навичок саморегуляції.

### Вправа «Ментальний щит»

Учасники тренуються створювати психологічний бар'єр між зовнішніми подразниками та внутрішнім станом. Ведучий пропонує різні сценарії стресу, і студенти практикують прийоми відокремлення негативних стимулів від власних емоційних реакцій. Після вправи відбувається обговорення, як метод допомагає зберігати стабільність у стресових умовах і підвищує адаптаційні можливості.

## **3. Рефлексія та підсумок**

### Вправа «Рефлексивне коло»

Студенти сидять у колі та по черзі діляться враженнями від занять, описують, які техніки саморегуляції були найбільш ефективними і як їх можна застосувати у навчанні та повсякденному житті. Ведучий підсумовує ключові моменти, підкреслюючи важливість регулярного використання навичок для підтримки психоемоційної стійкості.

### Групове обговорення «Особисті відкриття»

Учасники аналізують власний прогрес: які техніки дозволили зменшити напруження, які потребують додаткового відпрацювання. Ведучий допомагає систематизувати спостереження та рекомендує методи інтеграції навичок у щоденну практику.

### Домашнє завдання

Студенти практикують обрані техніки саморегуляції протягом тижня, ведуть щоденник відчуттів і фіксують, як змінювався їхній психоемоційний стан. Це сприяє закріпленню навичок і підготовці до заняття з виявлення ресурсів.

## Заняття 4

### Тема. Ресурси всередині

**Мета:** формування у студентів усвідомлення власних внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що допомагають ефективно протистояти стресу, підвищувати психоемоційну стійкість та адаптуватися до складних умов війни та навчального процесу.

### Хід заняття

#### 1. Організаційна частина

##### Вправа «Налаштування на ресурсний стан»

Ведучий розпочинає заняття з короткого вступу про значення ресурсів для психоемоційної стабільності. Студенти визначають власні очікування від заняття та фіксують, які внутрішні або зовнішні ресурси вони прагнуть виявити або зміцнити. Ця вправа дає змогу налаштувати учасників на усвідомлену роботу та активну участь у тренінгу.

##### Вправа «Коло енергії»

Студенти стають у коло і по черзі називають особисті сильні сторони, таланти або навички, які допомагають їм долати труднощі. Ведучий відзначає значення кожного ресурсу і пояснює, як внутрішні ресурси взаємодіють із зовнішніми для підтримки стійкості. Мета – формування позитивного сприйняття власних можливостей і створення підґрунтя для подальшої роботи.

##### Міні-лекція «Типи ресурсів»

Короткий теоретичний блок охоплює внутрішні ресурси (особистісні якості, критичне мислення, саморегуляцію, оптимізм) та зовнішні ресурси (соціальна підтримка, матеріальні та інформаційні можливості). Студенти обговорюють приклади використання ресурсів у реальному житті, задають запитання та діляться власним досвідом.

#### 2. Основна частина

##### Вправа «Мій внутрішній арсенал»

Кожен студент складає список особистих якостей, навичок і цінностей, які допомагають долати стресові ситуації. Після цього учасники обговорюють приклади ефективного використання цих ресурсів у навчанні або житті,

обмінюються спостереженнями та отримують рекомендації від ведучого. Вправа сприяє усвідомленню власного потенціалу і розвитку впевненості у силах.

#### Гра «Мережа підтримки»

Студенти моделюють соціальні контакти та визначають, які з них є ресурсними у кризових ситуаціях. Ведучий пропонує ситуації стресу, і учасники аналізують, хто може надати допомогу та підтримку. Гра розвиває навички ефективної взаємодії, комунікації та вміння просити допомогу, підкреслюючи цінність соціальних ресурсів.

#### Вправа «Карта ресурсів»

Студенти створюють схему власного життя, на якій розміщують внутрішні і зовнішні ресурси для усвідомлення їх значущості. Кожен обговорює, які ресурси допомагають у стресових ситуаціях, а ведучий демонструє способи інтеграції цих ресурсів у повсякденне життя. Вправа активізує стратегічне мислення і підвищує здатність використовувати ресурси цілеспрямовано.

#### Гра «Розширення опорних точок»

Студенти шукають нові джерела підтримки та альтернативні стратегії подолання стресу. Кожен учасник визначає можливості розвитку соціальних і внутрішніх ресурсів, після чого обговорює результати з групою. Гра сприяє генерації нових ідей для самопідтримки та посилення психоемоційної стійкості.

#### Вправа «Суперсила»

Моделюються ситуації стресу, у яких студенти застосовують власні ресурси для конструктивного вирішення проблем. Ведучий аналізує дії учасників і допомагає визначити найбільш ефективні стратегії. Вправа сприяє розвитку практичної впевненості у власних можливостях та навичок адаптивного реагування на стресові події.

### **3. Рефлексія та підсумок**

#### Вправа «Рефлексивне коло»

Студенти сидять у колі та по черзі діляться відчуттями, відкриттями та висновками щодо власних ресурсів. Кожен описує, які ресурси він виявив, як їх можна застосувати у житті та навчанні, а ведучий підкреслює важливість регулярного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

### Групове обговорення «План розвитку ресурсів»

Учасники визначають конкретні кроки для посилення своїх ресурсів, записують індивідуальний план дій і обговорюють його в групі. Ведучий дає рекомендації щодо практичного використання ресурсів у повсякденному житті та навчанні, допомагає інтегрувати навички у щоденні практики.

### Домашнє завдання

Студенти протягом одного тижня відслідковують використання власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів у реальних ситуаціях, ведуть щоденник спостережень і аналізують, як це впливає на стресостійкість та ефективність адаптації. Це сприяє закріпленню навичок і підготовці до наступних занять з розвитку психоемоційної стійкості.