

Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Виконала: здобувач вищої освіти
Групи ПС-41
Север'янова Дарина-Олександрівна Олександрівна

(підпис)
Керівник:
К. психол. н., доцент
Шкарлатюк Катерина Іванівна

(підпис)

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2025 р.
К. психол. н., доцент
Гарант освітньо-професійної програми:
Савчук Надія Антонівна

ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій**Кафедра соціогуманітарних технологій**

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Завідувач кафедри

« ___ » _____ 202__ р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Север'янова Дарина-Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості стрес-долаючої поведінки студентської молоді»

Керівник роботи: Шкарлатюк Катерина Іванівна, к.психол.н., доцент

затверджені наказом закладу вищої освіти від «26» грудня 2024 р. № 479/01-02

2. Строк подання здобувачем вищої освіти кваліфікаційної роботи «15 травня» 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи Психологічна фахова література, періодичні видання, науково-методичні джерела вітчизняних і зарубіжних авторів

4. Зміст пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити): Аналіз літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи бакалавра, виклад загальної проблеми і вибір напрямків дослідження; опис рішення загальної проблеми та основних методів дослідження; методика для проведення експерименту, експериментальне дослідження та аналіз його результатів.

5. Перелік графічного (ілюстративного) матеріалу:

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
<i>Розділ 1</i>			
<i>Розділ 2</i>			
<i>Висновки</i>			

7. Дата видачі завдання « ___ » _____ 202__ р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	<i>Обґрунтування теми</i>	10.01.2025	
2.	<i>Огляд літератури із досліджуваної проблеми</i>	01.02.2025	
3.	<i>Розділ 1</i>	15.03.2025	
4.	<i>Розділ 2</i>	30.04.2025	
5.	<i>Висновки та пропозиції</i>	07.05.2025	
6.	<i>Формування списку використаних джерел</i>	17.05.2025	
7.	<i>Нормоконтроль</i>	31.05.2025	
8.	<i>Інструментальна перевірка на академічний плагіат</i>	06.06.2025	
9.	<i>Представлення кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту</i>	07.06.2025	

Здобувач вищої освіти

_____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

АНОТАЦІЯ

Север'янова Д.-О.О. Особливості стрес-долаючої поведінки студентської молоді. Рукопис.

Кваліфікаційна робота бакалавра ОПІ «Психологія» спеціальності 053 Психологія. Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2025.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

У бакалаврській роботі зосереджено увагу на специфіці стратегій подолання стресу серед студентства, здійснено розбір чинників, що зумовлюють виникнення негативних емоційних станів у молоді.

Емпірично доведено, що емоційні порушення у вигляді підвищеної тривожності, страху, напруження і наявності почуття загрози впливають на активність досліджуваного, знижують його самооцінку. Отримані результати показали, що стрес-долаюча поведінка студентів є одним з принципових психологічних чинників забезпечення надійності, ефективності і успіху діяльності (як індивідуальної, так і спільної) в екстремальних умовах.

Описано та визначено мету й способи втілення комплексної корекційно-тренінгової програми, що розвиває ефективні стратегії подолання стресу серед молоді в умовах війни. Програма зосереджена на виявленні психологічного потенціалу (ресурсів), розвитку професійних і особистісних якостей, а також на опануванні прийомів саморегуляції.

Практична значущість отриманих результатів визначається можливістю використання розробленого та апробованого комплексу психодіагностичних методик та запропонованої психокорекційної програми у роботі з молоддю.

Ключові слова: стрес, психологічна адаптація, стрес-долаюча поведінка, резильєнтність, копінг-стратегія, особистісні ресурси.

SUMMARY

Severyanova D.-O.O. Peculiarities of stress-coping behavior of student youth. Manuscript.

Qualifying thesis of the bachelor's degree program «Psychology» specialty 053 Psychology. Lutsk National Technical University. Lutsk, 2025.

The bachelor's qualification work consists of an introduction, two sections, conclusions and proposals, a list of used sources and appendices.

The bachelor's thesis focuses on the specifics of stress coping strategies among students, analyzes the factors that cause the emergence of negative emotional states in young people.

It is empirically proven that emotional disorders in the form of increased anxiety, fear, tension and the presence of a sense of threat affect the activity of the subject, reduce his self-esteem. The results obtained showed that stress-coping behavior of students is one of the fundamental psychological factors for ensuring the reliability, efficiency and success of activities (both individual and collective) in extreme conditions.

The purpose and methods of implementing a comprehensive correctional and training program that develops effective strategies for overcoming stress among young people in war conditions are described and defined. The program focuses on identifying psychological potential (resources), developing professional and personal qualities, as well as mastering self-regulation techniques.

The practical significance of the results obtained is determined by the possibility of using the developed and tested complex of psychodiagnostic methods and the proposed psychocorrectional program in working with youth.

Keywords: stress, psychological adaptation, stress-coping behavior, resilience, coping strategy, personal resources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСУ	
1.1. Адаптація і стрес як психологічні категорії	
1.2. Стресогенні фактори соціальної адаптації.....	
1.3. Особливості стрес-долаючої поведінки особистості.....	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ.....	
2.1. Контингент та методи дослідження.....	
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	
2.3. Рекомендації щодо розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки студентів в умовах війни.....	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. За останні роки в українському соціумі сталися суттєві зміни, що трансформують уклад життя та значно підкреслюють важливість соціально-психологічних аспектів функціонування особистості. Негативний вплив різноманітних соціальних, психологічних, економічних факторів, що триває впродовж певного часу, викликає значне нервово-психічне напруження, здатне проявлятися в негативних формах поведінки та призводити до психічних розладів.

Життєво небезпечні ситуації, сутички та воєнні дії справляють колосальний вплив на психологічний стан та загальне самопочуття, зокрема на дітей та молодь. Ці події стають джерелом психологічних травм, викликають пригнічення та залишають глибокий слід у багатьох аспектах життя. Війни та конфлікти можуть спричинити формування небезпечного симбіозу стресу та порушень психічного і фізичного здоров'я.

Специфіка формування стресостійкої поведінки постає одним з центральних викликів психологічної науки. У період ранньої дорослості, що корелює зі студентським віком (18-25 років), ця проблема набуває вікових рис та особливої значущості. Саме ця верства населення стикається зі значними труднощами інтеграції в суспільне життя, зумовленими як суб'єктивними, так і об'єктивними чинниками.

Визначення наукових засад формування стратегій подолання стресу у молоді та передбачення їхнього функціонування – нагальне завдання психологічної науки. В Україні певні аспекти цієї проблематики вивчалися у психофізіологічних, загальнопсихологічних, соціально-психологічних та педагогічних дослідженнях. Залишаються недостатньо дослідженими питання особливостей становлення стресостійкої поведінки в умовах війни, зокрема – серед студентства, що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – стрес-долаюча поведінка особистості.

Предмет дослідження – особливості стрес-долаючої поведінки молоді в умовах війни.

Метою дослідження є аналіз теоретичних основ вивчення феномену стрес-долаючої поведінки особистості, визначення специфіки формування у молодих людей копінг-стратегій для подолання важких життєвих обставин.

Сформульована мета дослідження вимагає виконання наступних **завдань**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття стрес-долаючої поведінки в психологічній літературі;
2. Дослідити особливості прояву стрес-долаючої поведінки студентів.
3. За допомогою емпіричного дослідження виявити особливості сформованості копінг-стратегій у досліджуваних.
4. Виявити особливості взаємозв'язку стрес-долаючої поведінки із особистісними характеристиками.
5. Розробити програму розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки студентської молоді

Інформаційна основа дослідження. Проблематиці соціально-психологічної взаємодії індивіда та соціуму, діяльності особистості у великих і малих соціальних спільнотах, відшукуванню ефективних способів впливу на процес соціалізації особистості приділяли увагу у своїх дослідженнях іноземні науковці (Ч. Кулі, Г. Мід, Дж. Морено, Г. Тард, Дж. Хоуманс) та українські вчені (І. Бондаренко, О. Борисенко, О. Васильченко, О. Донцов, О. Каганов, О. Кокун, Р. Кричевський, В. Невмержицький, Л. Орбан-Лембрик, А. Петровський, М. Пірен, А. Свенцицький, А. Скрипко, В. Струкуленко).

Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс психологічних методів: теоретичний аналіз досліджуваної проблематики; якісні способи збору емпіричних даних; набір стандартизованих психодіагностичних методик; статистичні методи обробки отриманих емпіричних даних.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути застосовані у роботі практичних психологів. Результати можуть бути використані на лекційних та практичних заняттях з дисциплін «Соціальна психологія та тренінг комунікативних навичок», «Психологія здоров'я», а також під час проходження практики.

Апробація результатів та публікації. Основні положення і результати дослідження доповідались і обговорювались на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції (за міжнародної участі) «Соціально-психологічна допомога та соціальна робота» 10-11 квітня 2025 року. У збірнику матеріалів науково-практичної конференції опубліковані тези «Особливості психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни». С.229-232.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ТА СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Адаптація і стрес як психологічні категорії

Соціальна адаптація – це динамічний процес узгодження з соціальним простором, що має на меті утримання та побудову збалансованих відносин між індивідом, його внутрішніми відчуттями, навколишнім світом в даний момент та з оглядом на майбутнє. Ефективність адаптації визначається не стільки характеристиками та об'єктивними умовами ситуації, а скоріше індивідуальними рисами та наявністю особистісних ресурсів, адекватністю та результативністю методів їхнього використання. Здатність до адаптації – це одночасно вроджене прагнення до самозбереження та набуті вміння. Психологічна адаптація реалізується через пристосування особистості до запитів соціуму, шляхом поєднання особистих переконань та соціальних правил [25].

Соціальна адаптація досягається шляхом управління взаєминами з навколишнім середовищем. Індивідуальний досвід виступає ключовим механізмом пристосування, регулювання та саморегуляції. Цей досвід включає знання, вміння та навички, здобуті особистістю, а також здатність аналізувати минуле і сучасне, розуміти себе у контексті цих подій, та взаємодіяти зі світом [2].

Адаптація постає як процес взаємодії між несвідомим наслідуванням та усвідомленим формуванням власної поведінки, що виступає індивідуальною стратегією й ситуативною тактикою, скерованою на досягнення поставленої мети. На визначення цілей та шляхів їх реалізації впливають фактори, що виходять як ззовні, так і з глибини соціального середовища. Зовнішні соціальні регулятори - це норми поведінки, приписи, настанови, а також побажання та сподівання стосовно того, як слід поводитися. Внутрішні соціальні регулятори

– це зацікавлення, потреби, ціннісні орієнтири та сенсожиттєві прагнення, що у сукупності формують життєві цілі, показники оптимальної соціальної адаптації та особистісно прийнятні методи й форми пристосування до соціуму. Психологічні фактори, що окреслюють своєрідність соціальної адаптації, охоплюють психологічні характеристики особистості, індивідуальні когнітивні манери обробки відомостей, копінг-стратегії та способи й тенденції емоційно-поведінкової відповіді, у залежності від рівня соціальної адаптації.

Посередництво між людиною та навколишнім світом здійснює когнітивна репрезентація, що постає як суб'єктивне сприйняття. Воно є каталізатором для ініціювання адаптації, супроводжуючи її як акцептор результатів дій упродовж усього процесу. Суб'єктивне оцінювання відбувається на основі критеріїв індивідуального інтерпретаційного комплексу – полімодального поєднання суджень, самооцінок, оцінок та стереотипів, що формуються через суб'єктивні узагальнення й раціоналізацію в процесі особистісного розвитку [31].

Оцінка ефективності та адекватності процесу адаптації може спиратися на самооцінювання або експертне судження; відповідність особистої системи оцінювання соціальним нормам не завжди свідчить про успішність адаптації. Критерії результативності адаптації як наслідку пристосування до оточення можуть включати різноманітні аспекти:

- поведінковий - специфіка стратегій подолання труднощів, відповідність докладених зусиль вимогам ситуації, відповідність соціальним нормам поведінки, здатність до гнучкої адаптації та швидкого реагування;

- когнітивний - самооцінка відповідності отриманого результату поставленій меті;

- особистісний - оцінка результату адаптації, способу його досягнення відповідно до власних переконань, цінностей та самосприйняття;

- соціально-психологічний контекст - відповідність загальноприйнятим соціальним стандартам та цінностям, орієнтація на соціальні цілі;

- афективний - характер емоційних реакцій, досвід та почуття, рівень емоційного благополуччя.

В умовах соціально-економічної скрути, ключем до прогресу суспільства стають ефективність, відповідність реаліям та конструктивність соціально-психологічної адаптації, що впливає на соціальний та економічний поступ. Адаптаційні здібності слугують важливим критерієм психічного благополуччя, самоактуалізації та сприяють успішній самореалізації особистості. Соціально-психологічну адаптацію, її основні складові та механізми досліджують з різних ракурсів, підкреслюючи їхню важливість для соціальної сфери та економічного благополуччя [17].

Дослідники зосереджували увагу на процесах адаптації в контексті повсякденного життя, стресових станів та кризових ситуацій. Водночас, різні психологічні течії пропонують різне розуміння факторів, що впливають на соціальну адаптацію. В сучасній науковій думці щодо соціальної адаптації домінують теоретичні підходи, що базуються на когнітивно-поведінкових та феноменологічних принципах.

Дослідження К. Левіна базувалися на розумінні поведінки, як функціональної залежності від особистості та ситуації, спираючись на аналіз індивідуальних рис та стратегій пристосування до змінних обставин. К. Левін визначав вплив соціального контексту як потужного каталізатора або обмежувача поведінки.

Дослідження В. Мішеля щодо взаємозв'язку між рисами характеру й специфічними поведінковими проявами, не продемонстрували статистично вагомих взаємодій та вказали на їхню ситуативну непослідовність. Аби зрозуміти й передбачити конкретні реакції, як наголошує В. Мішель, необхідно відійти від розгляду поведінки як відображення особистісних рис, натомість зосереджувачись на когнітивній спроможності, способах обробки інформації, особистих цілях, суб'єктивних передбаченнях та поведінкових стратегіях, що були набуті в процесі соціального досвіду [7].

Принцип суб'єктивної інтерпретації (Ж. Піаже, Е. Аронсон, К. Левін, Л. Росс, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, С. Гобфол) підкреслює значення особистісного досвіду та когнітивних підходів до розуміння значимості ситуації, а також необхідних зусиль і методів пристосування [26]. Разом з тим, успішність

адаптації визначається числом доступних адаптивних стратегій, вмінням їх використовувати, творчим підходом до оцінки доцільності певних моделей поведінки та гнучкістю у випадку необхідності змін. Ключовими особистісними компонентами соціальної адаптації виступають інтелект (особливо соціальний), самоідентичність, переконаність у власних силах, самореалізація та відчуття когеренції.

Ці індивідуально-психологічні риси визначають потенціал адаптивності особистості. Це здатність, незалежно від складності обставин та суб'єктивного розуміння їхньої важливості, мобілізувати внутрішні резерви, коректно планувати оптимальні стратегії поведінки та швидко реагувати на можливі трансформації ситуації. Адаптивність, як персональна риса та характеристика, виступає певним бар'єром, який сприятиме ефективності соціальної адаптації, реалізації себе та особистому розвитку [15].

Недостатньо дослідженим залишається й механізм соціальної адаптації, адже загалом цей процес являє собою комплексну систему взаємопов'язаних підсистем. Будь-які зміни в одній з них неодмінно викликають реакції з боку інших складових, що в результаті здатне позначитися на особливостях та ефективності адаптації як позитивно, так і негативно, або ж нейтрально. Загальними мірками успіху соціальної адаптації є самооцінка людиною власної пристосованості, переважання позитивних емоцій, відкриті перспективи для особистісного зростання, позитивний погляд на минуле після певного періоду часу. Дослідження особливостей соціальної адаптації зосереджено на розумінні взаємодії особистості та обставин, а також на виявленні шляхів покращення здатності окремої людини до успішного пристосування.

У критичному становищі кожний з нас втрачає ментальну гнучкість, сприймаючи усе надмірно прямолінійно, час від часу стаючи абсолютно неадаптованими, неспроможними підлаштуватися під обставини, які трансформувалися. Параліч волі перешкоджає активності, роздратування або байдужість спотворюють реальну картину. Подолати труднощі можливо, якщо

спробувати встановити особисте ставлення до негативних новин, тривожних неочікувань, стресових періодів, травматичних життєвих ситуацій.

Стрес - (англ. stress - тиск, натиск; гніт; навантаження; напруга) стан душевного (емоційного) і поведінкового розладу, що приводить до нездатності людини адекватно і раціонально діяти в ситуації, що склалась та швидко адаптуватися до нових умов життя, наслідком чого є збої в роботі всієї системи організму людини [11].

У психології існує термін, знаний як біографічний стрес. Він описує загальний вплив усіх стресових чинників, які переживає людина протягом певного часового відтинку, скажімо, року. Наслідки як еустресу, так і дистресу акумулюються, і з часом навіть незначна подія може стати тією останньою краплею, що призведе до зриву, розвитку хвороби або дебюту кризи в іншій формі. Вивчаючи це явище, Т. Холмс зі співавторами створив діагностичну шкалу – “анкету життєвих змін”, припускаючи та доводячи зв'язок між сумарною кількістю стресів, пережитих людиною за рік, та імовірністю серйозного захворювання [28].

Психосоматози - це фізичні недуги, які зумовлені психікою, де ключову роль у виникненні відіграють психічні чинники: конфлікти, страждання, відчуття незадоволеності собою, переживання горя. Стрес, як подразник, спричиняє емоційне напруження, і цей ефект слугує сполучною ланкою між фізичним тілом та психічним станом. Якщо спробувати придушити цей ефект штучними методами, блокуючи фізичні та вегетативні прояви, відбувається активація нейроендокринної системи, що призводить до змін у судинах та внутрішніх органах. Спочатку ці зміни носять функціональний характер, проте, при багаторазовому повторенні ефекту, вони можуть стати незворотними, органічними. Найтипівіші з них - кардіологічні захворювання.

Індивідуальні відповіді на стресори здатні бути надзвичайно своєрідними. Г. Сельє окреслив два протилежні типи реагування на стрес, як два полюси континууму, в якому відіб'ється кожна конкретна людина. Для першої групи стресом стають надмірні подразники (гучний звук, метушня, поспіх), тоді як

для другої, навпаки, дефіцит подразників (одноманітність, відчуженість, брак зобов'язань). Перших визначають як "черепак", а інших - "скакунів".

Р. Лазарус наголошує на потребі зважати на індивідуальні відмінності мотиваційних та когнітивних змінних, які виступають посередниками у зв'язку між стресором та реакцією [24]. Стресовий процес він пропонує структурувати таким чином:

- причинний фактор - зовнішній або внутрішній, знаний як стресор або навантаження;
- оцінювання, що дає змогу, на рівні свідомості або на фізіологічному рівні, відрізнити шкідливе від корисного;
- стратегії подолання, які використовує організм або особистість для управління стресом;
- складний патерн наслідків як реакцію на стрес.

Серед стресових станів виділяють, насамперед, загрозу: тобто дію, що невпинно й неминуче насуватиметься. По-друге, втрату: тобто наслідки, що вже сталися. І на завершення – виклик: це відгук на вимоги, що створюють труднощі, подолати які, спираючись на наявні ресурси, виявляється неможливо.

Стрес розгортається через три етапи: фазу тривоги, або ж аварійну фазу, фазу опору та фазу виснаження, інакше кажучи – знемоги. На першому етапі людина реагує на стресори через головний біль, гарячку, втому. Зникає апетит, з'являється відчуття "виснаженості", ломить тіло. Якщо вчасно зрозуміти, чому так себе відчуваєш, розібратись у причинах (наприклад, нова їжа, недосипання, відсутність безпеки, втрата кохання тощо), можна не допустити переходу до другого етапу.

Друга стадія загального адаптаційного синдрому кардинально відрізняється від першої: всі неприємні симптоми зникають, хоча вплив стресора триває. Цей етап дуже підступний, бо людина починає вважати себе здоровою і втрачає можливість контролювати ситуацію, тоді як небезпека для її стану не знижується, а збільшується. Третій етап – це знемога, коли ресурси для адаптації вже повністю вичерпані, і більшість симптомів, що були на першій стадії, повертаються, але у більш важкій формі.

Стрес, як емоційна адаптивна відповідь, в цілому є корисним способом реагування на нові обставини. Він оберігає та сприяє пристосуванню до всього незнайомого. Однак, якщо емоційне збудження, виражене у вигляді стресу, стає надмірним або тривалим, воно перетворюється на дезадаптивне та хворобливе явище, що навіть може призвести до смерті. Таким чином, людський організм може бути знищено власними захисними механізмами.

Необхідно опанувати вміння реагувати на будь-яке становище, застосовуючи не лише емоції, а й когнітивне мислення, розважливо оцінюючи можливі наслідки, передбачаючи сценарії виникнення та розвитку подій. У випадках, коли стресових обставин не надто багато, або ж вони не надто інтенсивні, своєчасне реагування може слугувати як психологічна гімнастика, свого роду психічне загартування [32].

Фрустрація – це триваліший, аніж у стресі, негативний досвід, що виникає як відповідь на перепону, затримку, бар'єр, який заважає досягненню бажаного результату. Не кожна перешкода спричиняє фрустраційну реакцію. Для переживання цього доволі неприємного стану тимчасової дезорганізації свідомості та діяльності необхідно мати надзвичайно сильну мотивацію. Людина повинна наполегливо прагнути до здійснення свого бажання, не допускаючи думки про відмову від нього. І, по-друге, бар'єр має з'явитися раптово, абсолютно неочікувано, коли мета майже досягнута.

Стреси здатні по-різному впливати на людину, і наслідки можуть суттєво відрізнятись. Когось стрес спонукає до дії, стає каталізатором позитивних перетворень, в той час як інші під його впливом занурюються в депресію, відчуючи на собі його вкрай негативний вплив. Однак, коли людина періодично переживає емоційні потрясіння, це може виявитися корисним для її організму, адже це сприяє зміцненню життєвих принципів, активізує енергію та стимулює розумову діяльність. Стрес здатний розкривати приховані резерви людського організму, але найважливіше – це направити їх у правильне русло [16].

Стрес – це емоційний стан, що з'являється під час напруження, зазвичай в критичних обставинах. Як було продемонстровано у працях американського

психофізіолога, фізіолога В. Кеннона та канадського біолога і медика Г. Сельє, стрес являє собою особливу захисну реакцію організму, яка мобілізує його внутрішні можливості у відповідь на вплив потужних зовнішніх чинників [1].

Виділяють наступні форми стресу:

1. Гострий стрес – це різкий емоційний імпульс, спричинений важливими подіями, наприклад, втратою близької особи або природною катастрофою. Він активізує специфічну психофізіологічну відповідь тіла, що має на меті мобілізувати ресурси організму і посприяти адаптації до обставин.

2). Хронічний стрес – це довготривалий стан, коли людина перебуває в несприятливих умовах: напруженість на роботі, невдоволеність особистим життям. Особливість такого стресу полягає в тому, що події, які його спричиняють, можуть здаватись не надто критичними, проте їх постійне повторення не веде до пристосування, а призводить до накопичення напруги. Цікавим аспектом дослідження стресу є здатність організму перетворювати психоемоційний дискомфорт на фізичні відчуття та прояви хвороб, що відображає емоційне невдоволення на рівні тіла.

Стрес - це відповідь організму не стільки на фізичні параметри обставин, скільки на специфіку взаємодії між індивідом та його середовищем. Він значною мірою визначається нашими когнітивними процесами, способом мислення та оцінкою ситуації, розумінням власних можливостей, тобто наявних ресурсів організму, рівня володіння методами самоконтролю та стратегіями поведінки (їх коректним вибором). Саме тут криється пояснення того, чому умови виникнення та прояви стресу (дистресу) в однієї особи не обов'язково ідентичні тим, які спостерігаються в іншій [14]. Відтак, розуміння особистісних ресурсів стресостійкості надає змогу свідомо працювати над собою, мінімізуючи негативний вплив стресів.

1.2. Стресогенні фактори соціальної адаптації

Соціально-психологічна адаптація студентства є однією з найважливіших сучасних проблем практичної психології. Соціальне благополуччя людини багато в чому залежить від того, як пристосована, адаптована вона до навколишньої дійсності, які її самовідчуття в ній. Для комфортного існування в соціумі особі необхідно усвідомлювати свої можливості та вміти їх використовувати.

Існування різноманітних підходів до вивчення соціальної адаптації студентів є саме фактором недостатності спрямування цього питання. На основі ретельного аналізу теоретичних підходів до досліджуваного питання, соціальна адаптація студентів розглядається як процес активного пристосування індивіда чи групи до певних умов, нормам і цінностям соціального середовища, не стільки в прийнятті окремих компонентів, елементів системи, скільки в соціокультурному, психологічному освоєнні швидкозмінного типа цілісної системи суспільних відносин, здатності пережити і пристосуватися до явищ і ситуацій, що викликають складні проблеми і негативні емоції. Це процес поведінкового і психологічного освоєння індивідами соціального простору[26].

Соціальна адаптація - це значно більше, ніж пасивне підлаштування чи прагнення до згоди з навколишнім світом. Це, по суті, об'єктивно-суб'єктивний процес взаємодії особистості з соціумом, результатом якого є формування адаптованості. Адаптованість, у свою чергу, являє собою конкретний стан, де досягається взаємне узгодження різноманітних факторів: очікувань, потреб, вимог та оцінок - як з боку індивіда, так і з боку соціального оточення.

У рамках специфічних соціологічних, соціально-філософських та психологічних розвідок виявлено закономірність, яка визначає розуміння стратегій адаптації студентства. Сутність цієї закономірності полягає у формуванні умов, де кожен індивід здатен якомога повніше розкрити свій потенціал, враховуючи як фізичний, так і психологічний аспекти, та реалізувати свої законні права. Такий підхід забезпечує гідне існування, зберігаючи самоповагу та повагу з боку оточення. У цьому контексті, суб'єктивний підхід окреслює стратегію, зосереджену на самореалізації, актуалізації суб'єктивності, як цілісного духовно-інтелектуального та суб'єктивно-ідеального стану.

Суб'єктивність виступає ключовою креативною рисою особистості, стимулюючи активність та способи орієнтації [21].

Комплексний підхід дослідження включає: аналіз проблем соціальної адаптації студентів; аналіз специфіки, особливостей соціальної адаптації; адаптаційний шлях і стратегії розвитку студентів з урахуванням особливостей соціальної адаптації за допомогою пристосування індивідів до мінливих умов життя, зміни стереотипів свідомості і поведінки, форм соціальної організації і регуляції, норм і цінностей, способу життя і способів життєдіяльності, механізмів комунікації.

Гуманістична концепція особистості представляє проект автентичної цілісної особистості, яка прагне до самореалізації та гармонійному розвитку, характеристиками яких є любов, творчість, альтруїзм, розвиток власного «Я», доброта[10].

Специфіка стратегій соціальної адаптації, що базуються на копінг-стратегіях, виражається у:

1) подоланні поведінки: пошуку та впровадженні нових моделей поведінки, прийнятті сучасних соціальних течій та правил;

2) поведінці, зосередженій на повноцінній самореалізації: "сейворінгу", тобто створенні найбільш сприятливого емоційного середовища для успішної адаптації;

3) гнучкості мислення, переконань та дій: здатності вирішувати проблеми з метою покращення власного становища та подолання стресових ситуацій.

У цьому контексті ключовим аспектом для студентської адаптації виступає концепція копінг-механізмів. Цей процес розглядається як засіб посередництва у процесі пристосування, покликаний полегшити подолання стресових ситуацій, застосовуючи наступні стратегії:

- активне вирішення проблем;
- залучення соціальної підтримки;
- стратегії уникнення стресу, що базуються на позитивному пристосуванні особистості до обставин [27].

Стратегія - найбільш повний та інтегральний прояв особистості, яка виражає цілісність життєвого світу, його спрямованість у майбутнє і здатність активно змінювати життя відповідно до запитів і викликів майбутнього. Основні показники успішності соціальної адаптації студентів:

- 1) покращення стану здоров'я (тілесного, ментального, соціального);
- 2) зростання продуктивності психіки (розвиток талантів, рис характеру та стабільного функціонування);
- 3) підвищення рівня системності (впорядкованості, самостійності, незалежності, автономії).

Стратегія саморозвитку студентів - це творчість, якає основою рисою особистості, яка прагне подолати проблему, мати свою думку [20]. Це – усвідомлена практика особистості, зорієнтована на досягнення максимального розкриття власного потенціалу, відповідно до індивідуально визначених прагнень, цінностей та вірувань.

А. Петровський, розглядаючи формування особистості в умовах мінливого суспільства, зазначав: «У тому випадку, якщо індивід входить у відносно стабільну соціальну спільність, він закономірно проходить три фази свого становлення в ній як особистості» [9]. Перший етап формування особистості, згідно з концепцією А. Петровського, передбачає прийняття існуючих у спільноті правил та опанування відповідних способів та інструментів діяльності, і характеризується як фаза адаптації. Другий етап, який позначають як фазу індивідуалізації, спричинений зростаючими розбіжностями між результатом адаптації, який досягнуто, і відчуттям, що індивід став як всі у групі, і незадоволенням, що виникає на першому етапі, зумовлюючи прагнення особистості до максимальної персоналізації. Третій етап - це фаза інтеграції. В її межах у процесі групової діяльності у індивіда формуються нові риси особистості, які не були властиві йому раніше, і, можливо, відсутні у інших членів групи, але відповідають потребам і вимогам групового розвитку та власному бажанню індивіда робити важливий "внесок" у життя групи [33].

Згідно з цією концепцією, кожен з етапів є ключовим для формування особистості в її найважливіших аспектах та характеристиках. Отже, якщо

людина не здатна успішно подолати виклики першого, адаптаційного періоду та перейти до наступної фази розвитку, існує висока ймовірність формування у неї рис конформізму, залежності, відсутності ініціативи, а також появи страху, нерішучості та сумнівів у власних здібностях. Адаптаційний процес студентів передбачає: розвиток самооцінки, віру в себе, прагнення та активні дії, прояв ініціативи, рольову поведінку, цілеспрямованість, наполегливість, активність, здатність до творчого вирішення проблем, формування відчуття власної ідентичності та цілісності "Я", потребу в спілкуванні, необхідність розуміння та визнання, активну позицію, впевненість у собі, почуття власної гідності та повноту життя.

1.3. Особливості стрес-долаючої поведінки особистості

Вважають, що виникнення феномену копінгу пов'язується із працею Х. Гартманна «Его-психологія та проблеми адаптації» (1939) [48]. У цій праці автор описує поняття «вільної від конфліктів его-сфери». Вивчивши ідеї З. Фрейда, Х. Гартманн зазначає, що традиційний психоаналітичний підхід є дещо обмеженим, більше того, психоаналітична теорія в рамках аналізу загальної психології розвитку особистості є неадекватною. Обґрунтовує своє твердження автор тим, що процеси дорослішання та навчання, адаптація до умов зовнішнього середовища не завжди носять характер конфлікту. Як наголошує Гартманн, адаптація до реальності як характер взаємодії людини та реальності, може носити «мирний» характер. Праця Х. Гартманна зумовила відокремлення практики процесів подолання та психоаналітичної теорії та доповнення у вивченні основних захисних механізмів его дослідженнями механізмів іншого характеру, таких, що є «вільними від конфліктів» при вирішенні людиною зовнішніх та внутрішніх проблем.

Етимологія поняття копінг – англійське слово *to cope*, що означає «переборювати». Німецькі науковці використовують термін *bewaltigung*, що означає «подолання». Копінг – це особистісний підхід до складних обставин,

що визначається внутрішньою логікою людини, значущістю ситуації для неї та її психологічним ресурсом [26].

А. Маслоу описує копінг як здатність особистості ефективно розв'язувати життєві завдання, адаптуючись до конкретних обставин. Це передбачає володіння широким спектром навичок, спрямованих на боротьбу зі стресовими чинниками [22]. Обрання активних стратегій поведінки збільшує шанси на усунення факторів, що спричиняють стрес. Ця здатність тісно корелює з «Я-концепцією», емпатією, місцем контролю та особливостями оточення. Традиційно копінг протиставляють експресивній поведінці [20]. Активна копінг-поведінка – це цілеспрямоване усунення або ж послаблення впливів стресогенних чинників, тоді як пасивна копінг-поведінка послуговується певною сукупністю механізмів психологічного захисту, що спрямовуються на редукцію емоційного напруження (при цьому нехтується можливість змінити саме стресову ситуацію) [19].

Ресурсний підхід (зокрема його представник В. Бодров) розглядає в якості основного джерела розвитку стресу зовнішню інформацію та зовнішні повідомлення. Ресурсний підхід пояснює ефективність збереження фізичного та психічного здоров'я окремими людьми та їх здатність до адаптації в різноманітних проблемних ситуаціях вдалим розподілом ресурсів. Важливу роль у межах даного підходу відіграє ключовий ресурс, що є основним засобом контролю та організації розподілу решти ресурсів (тобто є засобом направлення загального фонду ресурсів, як зазначає В. Бодров) [7].

Ресурсним підходом розглядається досить широкий спектр ресурсів на кшталт середовищ них (які включають у себе доступність моральної, емоційної, інструментальної допомоги від соціуму) чи особистісних (що ключають в себе здібності та навички особистості).

Теорією збереження ресурсів, розробленою С. Хобфоллом [67] передбачається існування двох класів ресурсів – матеріальних та соціальних (тих, що пов'язуються із цінностями). М. Селігман [34] же як основний ресурс подолання стресових ситуацій розглядає оптимізм. Ще одним із таких ресурсів вважають життєстійкість.

Копінг-стратегії послідовниця психодинамічного підходу Н. Родіна [32] ототожнює із «верхівкою айсберга» антикризової поведінки. Так, зазначає вчена, копінг-стратегії, на відміну від психологічних захисних механізмів (які є відображенням глибинної та несвідомої лінії подолання стресових ситуацій), усвідомлюються людиною. Психологічні захисні механізми є первинними стосовно копінг-стратегій. Зазвичай копінг розглядається в межах даного підходу як своєрідна «надбудова» в структурі особистості; при цьому «надбудова» ця виникає як наслідок соціалізації, взаємодій кризових ситуацій із несвідомими мотивами особистості. Загалом, існує усталена думка, що процес подолання стресу розгортається на кількох рівнях: копінгові дії → копінг-стратегії → копінг-стилі → копінг-поведінка.

Отже, здолання стресу полягає у застосуванні власних стратегій, що спираються на індивідуальний досвід і психологічні ресурси – копінг-механізми – у контексті усталених рис особистості та стресогенних обставин, сприяючи виробленню ефективних способів їх подолання [13].

Копінг-стратегія – це загальний термін для набору дій, які людина використовує для подолання стресових обставин. Немає сумніву, що стресові ситуації часто приносять з собою труднощі, невизначеність та занепокоєння. Копінг-стратегії допомагають впоратися з цими викликами. Вони можуть бути спрямовані на емоції або на поведінку. У вітчизняній психології для опису копінг-стратегій використовують термін "подолання". Його суть полягає у здатності особистості справлятися з життєвими труднощами (або зменшувати їх негативний вплив). Перш за все, копінг розглядається як адаптація на період стресових ситуацій. Також копінг інтерпретують як прагнення вирішити існуючу проблему для кращого самопочуття [16].

Теорія стрес-долаючої поведінки включає в себе здатність особистості підтримувати баланс між ресурсами та середовищем. Основним завданням подолання є підтримка психологічного благополуччя особистості. Вибір найбільш адекватної стратегії копінг-механізму є одним із факторів, що забезпечує психічне здоров'я.

Копінг-реакції – це індивідуальні способи людини долати складні стресові обставини, вироблені кожною окремою особистістю. На сьогодні вивчення копінг-реакцій та копінг-поведінки посідає важливу позицію в дослідженнях стресу та його впливу на людину. Крім пристосування до стресових ситуацій, копінг-поведінка також націлена на зменшення сильних стресових відповідей тіла.

Займаючись дослідженням копінг-реакцій як сукупності дій, спрямованих на загрозливій ситуації, хвороби, фізичне насильство тощо, Р. Лазарус [70] виділив основні види стратегій копінгу та ресурсів. Ця базова стратегія включає в себе: вирішення існуючої проблеми, уникнення, пошук підтримки. До базових ресурсів копінгу вчений відніс:

1) Я-концепцію (науковець зазначає, що позитивний характер Я-концепції забезпечує впевненість особистості у власній здатності утримувати стресову ситуацію під контролем);

2) емпатію (завдяки якій людина здатна прийняти точку зору іншої людини, виробляючи при цьому більшу кількість варіантів розв'язку проблемної ситуації);

3) когнітивні ресурси;

4) локус контролю;

5) афіліацію (яка виступає в якості своєрідного інструменту для здійснення міжособистісних контактів, допомагаючи при цьому здійснювати регуляцію емоційної та дружньої підтримки).

Механізмам копінгу притаманна компенсаторна функція, адже вони допомагають впоратись із стресовими ситуаціями за відсутності шкоди для особистості. Р. Лазарусом та С. Фолкманом [72] виділено основні стратегії подолання:

1) проблемно-орієнтований копінг, який передбачає спрямування зусиль особистості на вирішення конкретної проблемної ситуації. У даному випадку людина намагається змінити ситуацію завдяки усвідомленню та аналізу проблеми, пошукам інформації про те, як вчинити та що робити. Такий метод дозволяє уникнути імпульсивних дій та необдуманих вчинків;

2) емоційно-орієнтований копінг, яким передбачається зміна особистісних установок стосовно проблемної ситуації. До цього типу копінгу відносяться думки, що сприяють мінімізації психологічного тиску від стану напруги. Такі думки сприяють покращенню самопочуття, проте не допомагають у вирішенні проблем. Прикладом такого копінгу є гумор, вживання алкогольних напоїв чи транквілізаторів, заперечення самої стресової ситуації.

С. Хобфоллом [68] розроблено багатоосьову модель подолання, згідно із якою поведінка трактується як своєрідні стратегії, а не як типи поведінки. Згідно із цією моделлю, існує дві основні осі: просоціальна – асоціальна, активна – пасивна. Також виділяють додаткову вісь – пряма – непряма. Здорова копінг-поведінка є просоціальною та активною.

Копінг-реакції можуть носити конструктивний характер (спричиняючи відновлення балансу в організмі), проте зустрічаються випадки, коли копінг-реакції мають яскраво виражений деструктивний характер (у такому випадку відбувається редукція стресу на короткий час, внаслідок чого спостерігається негативний вплив на організм загалом). До таких реакцій прийнято відносити паління, вживання алкоголю, психотропів (зокрема кофеїнмісних напоїв на кшталт кави чи чаю), агресивні реакції, внаслідок яких псується взаємини особистості із оточуючими [54].

Копінг-механізми з позитивним впливом традиційно розмежовують на кілька категорій: поведінкові стратегії, когнітивні стратегії, та спеціалізовані техніки для полегшення емоційного дискомфорту. Поведінкові стратегії охоплюють різні способи корекції активності та фізичних дій, що сприяють зниженню надмірного стресу. Фізична активність стосується не тільки спортивних тренувань, а й будь-якої фізичної праці. Плюс цього підходу полягає в тому, що фізичні вправи доволі дієво зменшують напругу, водночас покращуючи емоційний стан (через вивільнення великої кількості ендорфінів). Вибір видів діяльності для пом'якшення напруження здійснюється індивідуально, з огляду на їх різноманітність. Часто відзначається ефективність водних процедур для зниження зайвого стресу [21].

Когнітивні копінг-стратегії зазвичай пов'язуються із когнітивною трансформацією стресогенних факторів. Перш за все йдеться про зняття повинності та декатастрофізацію. Повинність є зайвим зобов'язанням діяти безпомилково, правильно. Є поняттям, тотожним перфекціонізму. Такий стан супроводжується постійною присутністю у внутрішньому діалозі особистості слова «повинен». Здатність людини дозволити вчинити помилку, визнати власну неправоту, готовність відмовитися від слова «повинен» корелює із зниженням рівня напруги.

Декатастрофізація є зниженням сприйняття рівня загрози, притаманного стресовій ситуації. Ця стратегія часто використовується у повсякденному житті (переконання «нічого страшного», «не трапилось ніякої катастрофи»). Також цей прийом називають «Що якщо...». Передбачається, що у проблемній ситуації варто задавати собі питання «Що якщо...?» до тих пір, доки не виникне відповідь, що не станеться нічого жахливого [14].

Ще один дієвий когнітивний метод – позитивне переосмислення. Цей підхід передбачає перетворення формулювання проблеми на таку, що висвітлює позитивні аспекти ситуації, яка склалася. Виділяються також деякі окремі стратегії, серед яких:

1. Конфронтація, або протистояння існуючій ситуації. Даній стратегії притаманна агресивність установок особистості стосовно проблемних ситуацій (у даному випадку ситуації сприймаються як ворожа сила, яку слід перемогти та знищити). Ефективність даної стратегії висока в разі персоніфікації ситуації (тобто наявний реальний об'єкт, що загрожує особистості, нейтралізація якого забезпечить зупинку шкідливої його дії). У такому випадку відбувається чітке та адресне спрямування енергії протистояння, що і зумовлює ефективність.

Проте вказуються наявні недоліки:

- використання цієї стратегії досить часто примушує людину переступити закон (через дотримання принципу «око за око»);

- у разі, коли загроза не є персоніфікованою, то ефективність даної стратегії мінімальна (і нагадує радше «боротьбу з вітряками») [44].

2. Дистанціювання від проблеми (відкладання її вирішення).

Ефективною ця стратегія є у тому випадку, коли є потреба не сприймати стресогенний чинник як реальний об'єкт, редукуючи гостроту власної реакції. Таким чином вплив стресогенного чинника позбавляється підживлення, поступово зникає сила його впливу. Проте неграмотне застосування даної стратегії може призвести до погіршення ситуації та поглиблення проблем (при застосуванні її, наприклад, у разі виявлення невиліковних захворювань у себе чи близьких).

3. Стратегія самоконтролю, що полягає у прагненні до здійснення цілковитого контролю над власними емоціями та діями. Доведена ефективність даної стратегії за умови виникнення стихійних лих, різноманітних техногенних катастроф чи терористичних нападів (тобто у ситуаціях, коли найменшому ризику піддається той, у кого найбільш тверезі думки та ясна голова), за конфліктних ситуацій при рівних силах обох сторін.

Значно нижча ефективність цієї стратегії спостерігається в тому випадку, коли противник може бути наляканий демонстрацією сили. У даному випадку гнів може викликати перехід противника в наступ (через прийняття такої поведінки як слабкості). Надмірна регуляція власних емоцій стає причиною розвитку перенапруження та виникнення різноманітних психосоматичних захворювань [45].

4. Стратегія прийняття відповідальності. Даної стратегії зазвичай дотримуються зрілі та сильні особистості. Вони здатні визнати власні помилки та проаналізувати їх для того, щоб уникнути їх повторення у майбутньому. Єдиним недоліком даної стратегії є те, що люди, яким притаманна надмірна відповідальність, досить часто через прагнення усе контролювати, регулювати, бути відповідальним за усе на світі, страждають від неврозів та неврозоподібних станів [51].

5. Стратегія планового вирішення проблеми. Передбачає розробку плану та чітке його дотримання. У разі виникнення прогнозованої небезпеки дана стратегія володіє значною ефективністю. Проте, за відсутності змоги контролювати ситуацію, дана стратегія втрачає усю ефективність.

6. Позитивна переоцінка події. Як зазначалось раніше, дана стратегія полягає у зміні власного ставлення до події. Навіть найбільш негативну подію можна переоцінити з позитивної точки зору, знайти певний сенс та позитивні моменти у ній.

Класифікація копінг-стратегій, згідно із якою найбільш адаптивними стратегіями є такі, що безпосередньо спрямовуються на розв'язок проблемної ситуації. До таких стратегій відносять:

- активний копінг, тобто здійснення активних дій з метою усунення стресогенних чинників;
- планування, тобто створення алгоритму власних дій, спрямованого на вирішення стресової ситуації;
- пошуки активної соціальної підтримки, тобто пошуки допомоги чи поради у значимих представників соціуму;
- прийняття, що полягає у визнанні реальності проблемної ситуації.

Меншою ефективністю володіють ті копінг-стратегії, що здатні сприяти адаптації особистості в разі виникнення стресової ситуації, проте ця адаптація не пов'язуватиметься із активним копінгом. До цього блоку стратегій віднесено:

- пошуки емоційної соціальної підтримки, тобто пошуки розуміння та співчуття від значимих оточуючих;
- придушення конкуруючої діяльності, що полягає у зниженні рівня активності стосовно інших проблем та справ із повним зосередженням на причині стресу;
- заборона, яка є очікуванням більш сприятливих умов для розв'язку проблемної ситуації.

До третього блоку копінг-стратегій віднесено ті, що не є адаптивними по своїй суті, проте вони за певних умов здатні допомогти людині адаптуватись до стресових ситуацій та подолати їх. Сюди належать:

- фокусування на емоціях, їх вираженні, тобто здійснення емоційного реагування та контроль його вираженості в умовах проблемної ситуації;
- заперечення самого існування стресової події;

- ментальне відчуження, що полягає у психологічному відверненні від стресогенних чинників за допомогою розваг, мрій, сну тощо;

- поведінкове відчуження, яке є, по суті, відмовою вирішувати ситуацію.

Отже, копінг є важливим компонентом життя людини, адже саме копінг дозволяє людині не тільки перебороти стресові ситуації, а й адаптуватися до них. Важливо проводити чітку диференціацію між механізмами психологічного захисту, що спрямовані на уникнення як самої неприємної ситуації, так і її впливу на організм людини, і які є, по суті, методом «відгородження» особистості від реальності на час, поки не завершаться негативні події, та поняттям копінгу, який є, незважаючи на різноманітність своїх форм, більш активним методом вирішення проблемних ситуацій, сукупністю дій, спрямованих саме на редукцію стресу в житті людини.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ

2.1. Контингент та методи дослідження

База дослідження - Луцький педагогічний коледж Волинської обласної ради. Учасниками дослідження були студенти старших курсів. Чисельність вибірки - 60 студентів. Вік досліджуваних становить 17-21 рік.

Для визначення соціальної адаптації студентів у кризових ситуаціях були використані методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса, Р. Даймонда, методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Васермана (в модифікації В. Бойко), методика визначення домінуючого стану (ДС) Л. Куликова, анкета «Причини емоційного дискомфорту» Л. Куликова, методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптація методики Н. Ендлера, Д. Паркера).

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса призначена для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з цим рис особистості.

Стимульний матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників.

У методиці передбачена досить диференційована, 7 - бальна шкала відповідей. Авторами виділяються наступні 6 інтегральних показників:

1) «Адаптація»; 2) «Визнання інших»; 3) «Інтернальність»; 4) «Самосприйняття»; 5) «Емоційна комфортність»; 6) «Прагнення до домінування».

Кожен з них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно нормативними даними, розрахованими окремо для підлітків та дорослої вибірки.

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Васермана (в модифікації В. Бойко) фіксує ступінь задоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Опитувальник складається з 20-ти тверджень, кожне твердження потрібно оцінити за такою шкалою: 1 - повністю задоволений; 2 - швидше задоволений; 3 - важко відповісти; 4 - скоріше не задоволений; 5 - повністю не задоволений.

Відповіді обробляються згідно з ключем методики по кожному пункту визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді присвоюються бали: повністю задоволений - 0, скоріше задоволений - 1, важко відповісти - 2, швидше незадоволений - 3, не задоволений повністю - 4. Інтерпретація результатів про рівень соціальної фрустрованості робиться з урахуванням величини бали (середнього балу) по кожному пункту. Чим більше бал, тим вище рівень соціальної фрустрованості.

Методика визначення домінуючого стану (ДС) Л. Куликова для визначення характеристик настрою та інших характеристик особистісного рівня психічних станів. Визначення характеристик стану здійснюється за допомогою самооцінок тестованого .

Методика є опитувальником з набором тверджень, що описують ознаки, які характеризують стан, поведінку, ставлення людини до різних явищ. Оцінка ступеня згоди обстежуваного з кожним твердженням дається за семибальною шкалою. Це дозволило зробити опитувальник багато параметричним, але з невеликою кількістю пунктів.

Стислість опитувальника і відсутність «незручних» тверджень дозволили використовувати його в масових обстеженнях різних вікових та соціальних груп здорових людей і осіб, які мають нервово - психічні розлади.

Повний варіант методики має наступні шкали:

- Шкала Ак : «активне - пасивне ставлення до життєвої ситуації», характеризує ступінь активності відношення до життєвої ситуації ;

- Шкала Бо: «бадьорість - зневіру»;

- Шкала То: «тонус високий - низький»;

- Шкала Ра : «розкутість - напруженість» , шкала ступеня напруги;

- Шкала Сп : «спокій - тривога»;
- Шкала Ус : «стійкість - нестійкість емоційного тону»;
- Шкала Уд : «задоволеність - незадоволеність життя в цілому»;
- Шкала По: «позитивний -негативний образ самого себе» (додаткова шкала).

Анкета «Причини емоційного дискомфорту» Л.Куликова Методика призначена для визначення рівня емоційного дискомфорту індивіда (або групи обстежуваних) і для виявлення найбільш значущих для нього джерел дискомфорту, діючих постійно або відносно постійно. Анкета включає перелік 34-х причин, нерідко доставляють людині неспокій. Респондента просять оцінити за семибальною шкалою ступінь занепокоєння, що доставляється кожної з перерахованих у переліку причин. Апробація методики показала, що з опорою на результати факторного аналізу причини можна розбити на дві групи, які умовно можна вважати шкалами. Це шкали об'єктивних і суб'єктивних причин. У шкалу об'єктивних причин з найбільшою факторної навантаженням увійшли такі пункти, як: «перевантаженість сімейними обов'язками», «брак часу для сім'ї», «проблеми з дітьми» , «проблеми з покупками» і ряд інших. У шкалу суб'єктивних причин з найбільшою факторної навантаженням увійшли такі пункти, як: «почуття самотності», «незадоволеність відносинами з друзями і приятелями», «труднощі у відносинах з однолітками протилежної статі», «проблеми з сексуальним партнером», «незадоволеність зовнішнім виглядом» та ряд інших. Деякі пункти не включені ні в одну з шкал. Це причини, що стосуються здоров'я, недостатності відпочинку, неприємностей через сусідів.

Пункти, що стосуються здоров'я, залишені в даному переліку, оскільки в ієрархії цінностей і потреб все, що пов'язане зі здоров'ям, займає перші місця. Але в структурі цінностей і потреб ці феномени не мають тісних зв'язків з іншими. Пункти «неприємні сусіди» і « недостатність відпочинку» виконують функцію налаштування респондента на роботу з анкетною, знижуючи можливу настороженість.

Для діагностики особливостей стрес-долаючої поведінки нами було обрано ще одну психодіагностичну методику «Копінг-поведінка в стресових

ситуаціях» (адаптований варіант методики Н.С. Ендлера, Д.А. Паркера). Цей діагностичний інструмент складається з 48 можливих реакцій на типові життєвих ситуацій, які можуть бути важкими, пригнічуючими чи стресовими. Задача досліджуваних полягає у оцінці ступеня частоти виникнення в них даної конкретної реакції у відповідь на стресові обставини таким чином: 1 бал – ніколи, 2 бали – рідко, 3 бали – іноді, 4 бали – часто, 5 балів – дуже часто. Автори методики виокремлюють 3 основні шкали копінг-стратегій: проблемно-орієнтований копінг (ПОК), емоційно-орієнтований копінг (ЕОК), копінг орієнтований на уникнення (КОУ). В останньому виокремлюють дві шкали «Уникання» і «Соціальне уникання».

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Проведений теоретичний аналіз проблеми та виділення основних аспектів дослідження стрес-долаючої поведінки дає можливість чітко верифікувати емпіричний матеріал, а відповідно досягти конкретних результатів у досягненні поставлених завдань.

За результатами методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда у 20 % студентів високий рівень адаптації, у 44 % - нормальний рівень адаптації, у 36 % - низький рівень адаптації.

Найбільш характерними причинами для низької адаптації у досліджуваних є, інтернальність і уникання, неприйняття себе та інших – у 36 % досліджуваних були присутні ці показники.

У 45 % досліджуваних виявлено відчуття емоційного дискомфорту, що пов'язаний з тривогою, невдоволенням, страхом, також також засудженням з боку оточуючих, у вигляді саркастичних жартів.

Факторний аналіз результатів дав можливість визначити два чинники, які лежать в основі низького рівня соціально-психологічної адаптації просоціальної орієнтації (неприйняття себе та інших, емоційний дискомфорт, інтернальність і уникання) та прагнення домінувати (у поєднанні з тенденцією до неприйняття

інших). Для цього було враховано кількість студентів, які показали низькі показники по кожному із симптомів (шкал) тестової методики Додаток В.



Рис. 2.1. Показники соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда

За результатами методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Васермана (в модифікації В. Бойко) кількісний аналіз соціальної фрустрованості свідчить про те, що у 13 % студентів дуже високий рівень соціальної фрустрованості, у 20 % - підвищений рівень соціальної фрустрованості, у 20 % - помірний рівень соціальної фрустрованості, у 24 %- невизначений рівень соціальної фрустрованості, у 16 % - понижений рівень, 6%- дуже низький рівень соціальної фрустрованості. (рис. 2.2.)

Наявність соціальної фрустрованості вказує на психічне напруження студентів, яке обумовлене незадоволеністю досягненнями та становищем особистості у соціально заданих ієрархіях, тобто це емоційне ставлення людини до позицій які вона зуміла зайняти в суспільстві на конкретний момент свого життя.

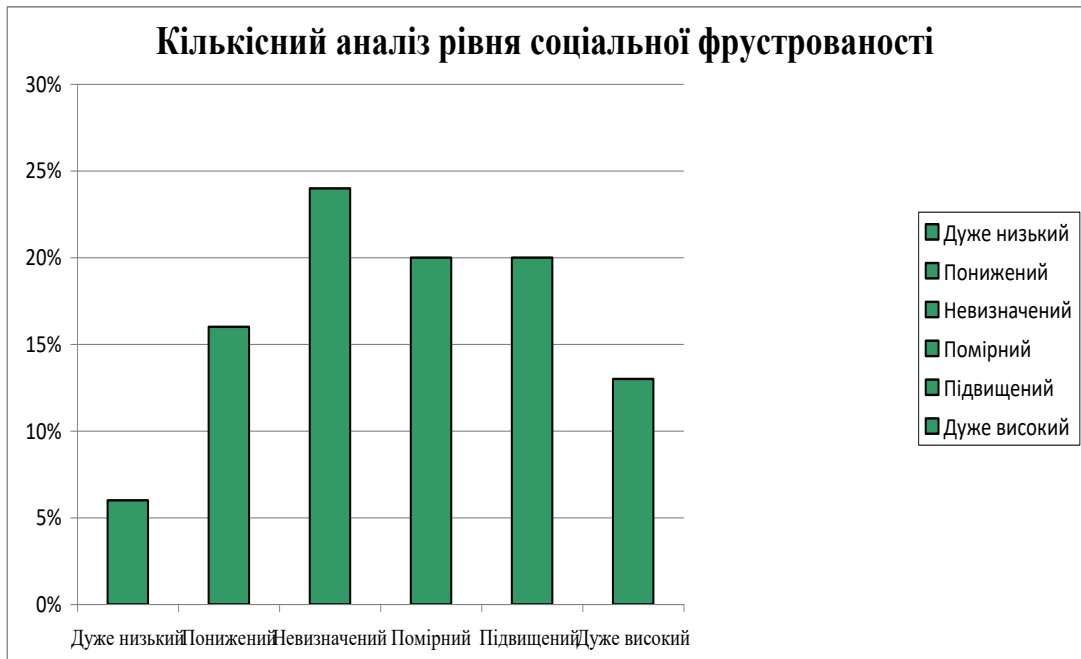


Рис. 2.2. Показники рівня соціальної фрустрованості за методикою Л. Вассермана (модифікація В.Бойка)

Варто відмітити, що 80 % опитуваних повністю не задоволені ситуацією в країні. Також 55 % опитуваних не задоволені своїм матеріальним становищем. За результатами методики «Причини емоційного дискомфорту» Л. Куликова можна зробити висновок, що у 27 % студентів – слабо виражений ступінь дискомфорту, у 37 % - рівень емоційного дискомфорту виражений у середній степені, у 30 % - ступінь вираження емоційного дискомфорту є вище середнього, у 4 % - сильно виражений ступінь емоційного дискомфорту (рис. 2.3.).

Кількісні дані показують, що в першу десятку за значимістю причин дискомфорту увійшли такі, як: турбота про стан здоров'я когось із членів сім'ї, фізична недуга, фінансова ненадійність сім'ї, зростаючі ціни, незадоволеність зовнішнім виглядом, роздуми про сенс життя, занепокоєння з приводу ситуації в країні, роздуми про майбутнє, проблеми з транспортом. У цій десятці ми знаходимо причини як об'єктивні, так і суб'єктивні.



Рис. 2.3. Показники вираження емоційного дискомфорту за методикою Л. Куликова

Аналіз впливу різних причин занепокоєння на психічний стан індивіда найбільш сильні причини дискомфорту, в порівнянні зі навколишніми впливами, знаходяться всередині самої особистості. Помітно погіршують психічний стан різні труднощі в міжособистісних відносинах. Відходить це, швидше за все, через те, що міжособистісні взаємодії виступають як основні ланки, в соціальній адаптації особистості. У важких життєвих ситуаціях саме міжособистісні зв'язки можуть виступити (але, можуть і не виступити) механізмом емоційної підтримки, сприяти відновленню особистісної гармонії.

З усіма показниками домінуючих психічних станів пов'язані причини дискомфорту, що стосуються здоров'я. Потреба збереження і поліпшення здоров'я найбільш актуалізована і інтенсивності, вона часто є причиною стійкого напруження, загального емоційного дискомфорту особистості.

За результатами методики «Діагностика домінуючого настрою» Л. Куликова було отримано такі результати:

За шкалою «Ак», яка визначає активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації, 20 % студентів - мають високі бали, що свідчить про виражено активне, оптимістичне ставлення до життєвої ситуації, готовність до подолання перешкод, віру в свої можливості. Відчуття сил для подолання перешкод і досягнення своїх цілей. життєрадісність вище, ніж у більшості людей. 54 % - мають середні бали. 26 % - низькі бали, що вказує на пасивне ставлення до життєвих ситуацій, в переважають песимізм, зневіра в успішне подолання перешкод.

За шкалою «Бо», яка визначає бадьорість – зневіру, 20 % студентів отримали високі бали, що вказує на підвищений, бадьорий настрій, переважає позитивний емоційний фон. Розширення інтересів, очікування радісних подій у майбутньому. Висловлено бажання діяти. 47 % - набрало середні бали. 33 % студентів набрало низькі бали, що вказує на знижений, сумний настрій, смуток, у них переважає негативний емоційний фон. Властива розчарованість ходом подій, звуження інтересів, в картині майбутнього відзначаються похмурі тони.

За шкалою «То», яка вказує на високий - низький тонус. Досліджувані отримали наступні бали: 23 % студентів – високі. У них підвищена ймовірність активності та витрачання енергії, швидке реагування на виникаючі труднощі. Суб'єктивне відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил, енергії. Підвищено готовність до роботи, в тому числі й тривалої. 54%- середні бали. 23 % - низькі бали, вказують на характерну втома, незібраність, млявість, інертність, низьку працездатність. Знижену ймовірність прояву активності, витрачання енергії, зменшений ресурс сил, підвищена стомлюваність. Схильність проявляти астеничні реакції на виникаючі труднощі.

За шкалою «Ра», яка вказує на рівень розкнутості - напруженості. Було набрано наступні бали: у 36 % студентів – високі. Вказує на те, що у справжній ситуації людина не вбачає виклику, проблеми в значній мірі дозволені або успішно вирішуються. Бажані цілі сприймаються як цілком досяжні. Можливо, що ситуація оцінюється як нерозв'язна, але немає її активного відкидання, емоційна гострота неприйняття стерта. Немає сильного прагнення здійснювати які-небудь зміни в собі, своїй поведінці або в ситуації, інтенсивно виконувати

необхідні перетворення, в більшій мірі опанувати ситуацією. У 41 % - середні. У 23 % - низькі оцінки. Це вказує на переважання інтенсивного прагнення здійснити необхідне, в більш повній мірі діяти, вести себе бажаним чином, виникає емоційна напруженість у діяльності, характерно більш масштабне залучення ресурсів або активізація захисних механізмів.

За шкалою «Сп» визначають рівень спокою – тривоги. Досліджувані набрали такі оцінки: у 20 % - високі, вказує на велику впевненість у своїх силах і можливостях, ніж у більшості людей. У психічному стані переживання тривоги має визначальне значення для ряду інших явищ. Саме тривога підсилює звучання емоціогенних подразників різної сили, в тому числі і незначних, збільшуючи інтенсивність негативних емоцій, посилюючи їх негативний вплив на свідомість, поведінку і діяльність. У 54 % - середні. У 26 % - низькі, вказують на підвищену схильність відчувати занепокоєння в самих різних життєвих ситуаціях, бачити загрозу престижу, благополуччя незалежно від того, наскільки реальні причини. Очікування подій з несприятливим результатом, передчуття майбутньої загрози (покарання, втрати поваги чи самоповаги) без ясного усвідомлення її джерел.

За шкалою «Ст» визначають стійкість - нестійкість емоційного тону.

Досліджувані набрали такі оцінки: у 30 % - високі, що вказують на переважання рівного позитивного емоційного тону, спокійного протікання емоційних процесів. Висока емоційна стійкість, в стані емоційного збудження зберігаються адекватність і ефективність психічної саморегуляції, поведінки та діяльності. У 50 % - середні. У 20 % - низькі, що вказують на знижену емоційну стійкість, легкість виникання емоційного збудження, мінливий настрій, підвищену дратівливість, переважання негативного емоційного тону.

За шкалою «Зд», визначають задоволеність – незадоволеність життям в цілому (її ходом, процесом самореалізації). Досліджувані набрали такі бали: у 30 % - високі, що вказує на задоволеність життям в цілому, її ходом, самореалізацією. Людина відчуває здатність брати на себе відповідальність і можливість робити вибір, в якому чутний голос власного Я. Суб'єкт відчуває готовність подолати труднощі в реалізації своїх здібностей (якщо вищі потреби

активізовані). У 50 %- середні. У 20 % - низькі, що вказують на незадоволеність життям в цілому, її ходом, процесом самореалізації і тим, як в даний час розгортаються основні життєві події. Низька оцінка особистісної успішності. В даний час людина не знайшла себе повністю, не розкрила, не відчула у собі надійних внутрішніх опор.

За шкалою «За» визначають, «позитивний - негативний образ самого себе». У 23 % опитуваних високий рівень образу самого себе, що свідчить про недостатній розвиток розуміння себе. Низьку критичність в самооцінюванні, недостатню його адекватність, нещирість. У 57% опитуваних середній рівень, що говорить про достатньою щирість у відповідях, вираженому прагненні до адекватності в оцінці своїх психологічних особливостей і свого стану. У 20 % опитуваних – низькі бали, що свідчать не тільки про високу критичності в самооцінці і великому прагненні бути щирим, а й про негативне ставлення до себе.

Психодіагностична методика, спрямована на дослідження особливостей стрес-долаючої поведінки за допомогою методики «Копінг-поведінки в стресових ситуація» (Н.С. Ендлер, Д.А. Паркер), результати якої представлено на рисунку 2.2, свідчить про такі особливості досліджуваних студентів:

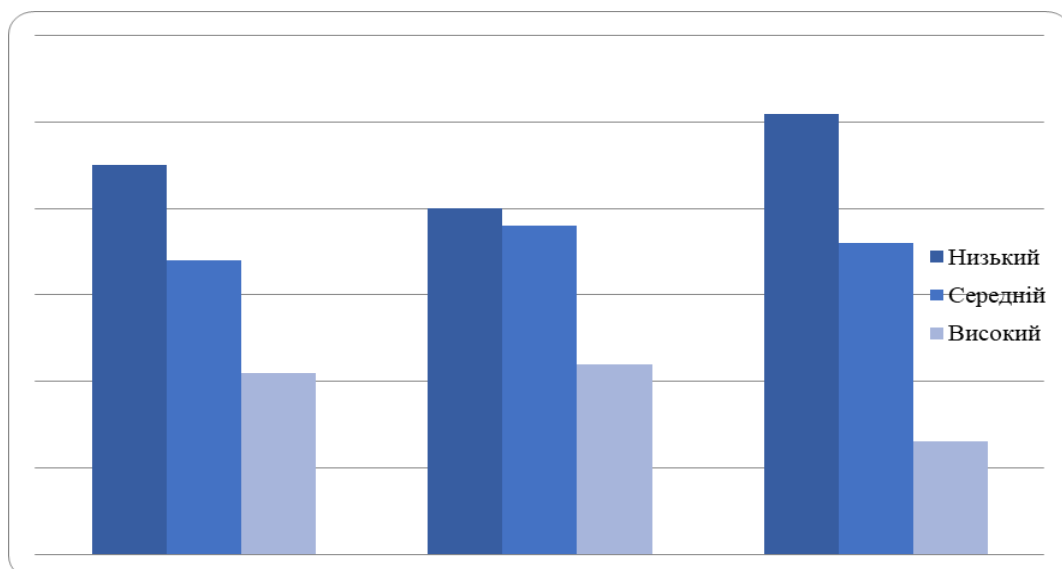


Рис. 2.4. Відсотковий розподіл результатів за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Н.С. Ендлер, Д.А. Паркер)

Примітка: ПОК – проблемно-орієнтований копінг, ЕОК – емоційно-орієнтований копінг, КОУ – копінг орієнтований на уникнення

Параметр "Проблемно-орієнтований копінг" (ПОК), у більшості учасників дослідження – 45,8 %, демонструє низький рівень вираження, для 34,2 % – середній, а для 21 % – високий. Загалом, для більше ніж половини досліджуваних (66 %) характерне використання цього типу реагування на стрес, що проявляється через: раціональне планування часу, концентрацію на суті проблеми та шляхах її подолання, вибір найефективнішої поведінки, встановлення пріоритетів, аналіз досвіду вирішення схожих ситуацій, визначення загального плану дій (можливо, з кількома варіантами) та його послідовне виконання, здатність вчитися на власних помилках, збереження контролю над ситуацією, високу зосередженість, готовність докладати додаткових зусиль для вирішення проблем, сприйняття успішного подолання проблем як підтвердження власних здібностей тощо.

Параметр «Емоційно-орієнтований копінг» (ЕОК). Відповідно до даних розподілу, низький рівень вираження цього типу копінгу притаманний для 40,4% студентів, середній рівень зафіксовано у 38,2%, а високий – у 22,4%. Переважна більшість опитаних (60%) демонструє середній або високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу, що виражається через: схильність до самозасудження за власну нерішучість, за те, що опинилися у стресовій ситуації, за надмірну емоційну реакцію, за нерозуміння як діяти; заглиблення у власний біль і страждання, передчуття, що ситуація може виявитися складнішою, ніж здається, та потребуватиме більше зусиль; відчуття нервового напруження, ступору та нерозуміння, що робити; заперечення ситуації; переживання емоційного шоку; проведення часу з близькими та рідними, виливання емоційного навантаження на них та інше;

Параметр «Копінг, орієнтований на уникання» (КОУ). Для переважної більшості досліджуваних – 51,5 %, властивим є низький рівень прояву цього виду копінг-поведінки. Середній рівень КОУ діагностовано у 36,5 % досліджуваних, а високий лише у 13 %. Такий тип копінг-поведінки проявляється через: зосередження на хороших спогадах, намагання перебувати у компанії людей, відвідувати вечірки, відвідування друзів, ходіння по магазинах, купування речей та товарів, отримання насолоди від смачної їжі,

збільшення кількості сну, розмови з людьми, поради яких особливо цінні, перегляд кінофільмів, можуть брати відгули чи відпустки для уникнення ситуації та ін.

2.3. Рекомендації щодо формування стратегій стрес-долаючої поведінки студентів у воєнних умовах

Рекомендації для розвитку стійкої до стресу поведінки адресовані для роботи зі студентами, які стикаються з труднощами соціально-психологічної адаптації. Головний акцент зроблено на практиках когнітивно-поведінкового підходу та емоційно-образної терапії, що застосовуються для аналізу джерел низької соціально-психологічної адаптації. Мета розробки та впровадження тренінгової програми полягає у покращенні рівня соціально-психологічної адаптації студентів засобами практичної психології. Завдання полягає в корекції внутрішніх факторів, що перешкоджають процесу відновлення гармонії між особистістю та соціумом. Завдання спрямовані на корекцію внутрішніх чинників, що ставлять перепони на шляху до гармонійної взаємодії індивіда та суспільства:

1. Надати знання, як розпізнавати власні емоції та реагувати на них відповідно в складних умовах.
2. Виявляти й активізувати внутрішні резерви, використовуючи їх для повнішого самовираження та відчуття задоволеності життям.
3. Демонструвати перспективи особистісного вдосконалення та розширення можливостей.
4. Підтримувати особистий та професійний розвиток.

Очікувані результати з використання тренінгової програми - це стабільний та оптимістичний емоційний фон особистості; здатність управляти своїми емоціями, розвиток вмінь ефективно вирішувати кризові моменти; навичка конструктивної комунікації з оточуючими в стресових обставинах.

Структурована тренінгова програма складається з чотирьох компонентів-етапів реалізації і передбачає індивідуальну та групову соціально-психологічну роботу з студентами:

Етап 1. «Соціально-психологічна корекція негативних особливостей емоційної сфери». Завдання: 1) опрацювання особистісної тривоги; 2) відредагування почуттів, зняття емоційних фіксацій на травми; 3) прийняття ситуації (тобто, діагнозу який отримала людина) і себе в ній.

Етап 2. «Корекція і збагачення соціально-адаптивного досвіду студентів».

Завдання: 1) корекція стильових особливостей спілкування, освоєння стратегії співробітництва; 2) підвищення впевненості в собі; 3) зниження ескапізму і підвищення інтернальності; 4) переоцінка особистого досвіду дій у надзвичайних ситуаціях і його збагачення.

Етап 3. «Соціально-психологічна корекція негативних особливостей мотиваційної сфери». Завдання: 1) зниження схильності до ризику шляхом підвищення самооцінки, цінності власного життя та здоров'я; 2) корекція спрямованості особистості (з себе - на справу і співробітництво); 3) освоєння прийомів самоконтролю і самовдосконалення; 4) посилення мотиву досягнення успіху.

Етап 4. «Соціально-психологічна превенція соціальної дезадаптації і травматизації». Завдання: 1) підвищення стресостійкості і нервово-психічної стійкості; 2) розвиток навичок і умінь для поведінки у кризовій ситуації; 3) планування майбутнього і підготовка до можливих утворень кризових ситуацій.

У даному контексті логічно вважати за потрібне використання психологічних та психофізіологічних підходів для впливу на індивіда, щоб зменшити емоційну напругу, стабілізувати психіку та привести її до прийнятної норми, що дасть змогу адекватно реагувати в екстремальних ситуаціях. Зазначені методи повинні бути ефективними, мати невеликий термін дії та не вимагати від людини, що їх використовує, спеціалізованих знань з психології чи психофізіології. Отже, під екстреною психорегуляцією розуміємо швидку корекцію психічного стану за допомогою

психофізіологічних технік у випадку виникнення несподіваних станів, що перешкоджають ефективній діяльності. Ці стани переважно спричинені раптовим, здебільшого непередбачуваним впливом стресових факторів.

Методи ці є відносно простими, тому навчити їх застосовувати можна кожного за необхідності, при суб'єктивному усвідомленні того, що його інтрапсихічний стан виходить за межі норми в екстремальних умовах, зможе максимально нормалізувати його в короткий термін.

Можна зазначити, що безпосередньо перед виконанням завдань діяльності в особливих та екстремальних умовах та в процесі їх виконання в особистості, особливо невідготовленої, виникають емоційні переживання страху, викликані невизначеністю ситуації, до якої вона потрапляє, природною реакцією, яка є сигналом небезпеки, що викликає пасивно-захисну реакцію організму. Відреагування реакції залежить від низки індивідуально-психологічних факторів, які повинні не допустити виникнення неприйнятних для співробітників негативних психогенних афективно-шокових реакцій гіпокінетичного та гіперкінетичного типів.

Серія практик даного підходу здебільшого сконцентрована на тілесних рухах та техніках дихання. Їхня головна дія спрямовується на швидку нормалізацію психоемоційного стану. До вправ методу окремо нами введені та адаптовані під потреби екстремальних умов діяльності вправи десенсибілізації та переробки рухами очей (ДПРО).

Окремо для здійснення екстреної психорегуляції ми пропонуємо вправи психотерапевтичного методу десенсибілізації та переробки рухами очей, створені американським психотерапевтом Ф. Шапіро. Цей метод ґрунтується на природному процесі руху очей, який активує внутрішній механізм нервової системи, призначений для опрацювання травмуючої інформації. Психотравма руйнує звичний баланс нервової системи, але, стимулюючи її за допомогою конкретних рухів очей, можливо трансформувати інформацію до лікувально корисного стану. Десенсибілізація та когнітивне переструктурування в цій техніці є додатковими продуктами адаптаційної переробки, що проходить на нейрофізіологічному рівні.

Радимо виконувати наступне:

1. Тримайте голову рівно, дивіться вперед, переведіть погляд праворуч, сфокусуйте його на певному предметі, поступово переміщайте погляд ліворуч, фіксуючи його на іншому предметі. Після цього плавно рухайте очима вправо-вліво, зосереджуючись на різних об'єктах, рахуючи про себе до 24 (36) повторень.

2. Зажмурьте очі, сидячи з руками на колінах, долонями вниз.

3. Повністю розслабте м'язи.

4. Розплюште очі, дивіться прямо, переведіть погляд вправо (вліво), зробіть 16 (24) кругових рухів на 270 градусів (півтори кола), змінюючи напрям.

5. Закрийте очі, сидячи, тримаючи руки на колінах долонями вниз.

6. Максимально розслабте тіло.

Варто підкреслити, що така передбачувана відповідь психіки, що асоціюється з унормуванням психоемоційного стану, зумовлена, зокрема, тим, що під час руху очей одночасно та з однаковим навантаженням активуються різні зони кори головного мозку, що призводить до збалансованої активації процесів у відповідних ділянках кори головного мозку.

Зміна фокусу свідомості. Цей метод саморегуляції пропонує декілька варіантів. Відключення полягає у здатності мислити про що завгодно, за винятком тих обставин, що спричиняють психологічне напруження. Досягнення такого відключення часто потребує вольових зусиль, завдяки яким людина намагається переключити увагу на інші речі, об'єкти, ситуації тощо. Ефективність цих методів регулювання, ймовірно, залежить від сили домінанти та від індивідуальних характеристик конкретної особи.

Зменшення психічного напруження через розрядку. У багатьох ситуаціях позбавлення напруги досягається зміною активності. Способи розвантаження нервової напруги варіюються в залежності від людини: хтось звільняється від неї через фізичну активність, інші – через спілкування.

Усунення психоемоційного напруження базується на розумінні та прийнятті поточного стану, а також на прагненні відшукати ресурси та віднайти стани наповнення. Це сприяє особистісному та професійному розвитку.

При організації соціально-психологічної роботи з студентами необхідно враховувати закономірність соціально-психологічної допомоги: дорогу діям відкривають емоції. З цієї причини діяльність психолога повинна починатися з корекції емоційних станів і особливостей емоційної сфери.

Змістом програми є ідеї, інформація і спеціальні прийоми, що дозволяють студентам краще адаптуватися до соціально-психологічних наслідків свого фізичного стану, плавно проходячи всі стадії процесу соціально-психологічної адаптації.

Зміст програми реалізується методами практичної психології, а саме: методами консультування, корекції, мотивування та управління, активного соціально-психологічного навчання (дискусія, рольова гра, тренінг), особистісного розвитку, конструювання та креативності, супроводу.

Тренінг, в свою чергу, дозволяє включати в роботу з студентами прийоми і техніки екстремальної терапії, емоційно-образної терапії, раціональної терапії, конфлікт-центрованої терапії, атрибутивної психотерапії, арт-терапії, гештальт-терапії, імаготерапії, казкотерапії

На всіх етапах реалізації програми використовуються методи, спрямовані на формування позитивних очікувань і зняття стресових станів.

Превалювання когнітивно-поведінкового і емоційно-образного підходів в цілях соціально-психологічної корекції індивідуально-психологічних особливостей студентів і особливостей їх соціальної поведінки визначається можливими соціально-психологічними передумовами причин дезадаптації. Якщо причини є наслідок комбінованих соматопсихічних та психосоматичних обставин, допомагати в одужанні найбільш перспективно за допомогою творчих методик, розроблених в руслах зазначених вище підходів.

Організація соціально-психологічної роботи з студентами здійснюється в індивідуальній формі і в умовах групової взаємодії. Група зазвичай складається з 5-7 студентів. З метою відстеження процесу соціально-психологічної

адаптації студентів у кризових ситуаціях запропонована психодіагностична модель моніторингу індивідуально-психологічних змін для визначення динаміки соціально- психологічної адаптації.

Досягнення стану психологічного комфорту та психофізіологічного благополуччя корелює з результативною поведінкою подолання стресу, що залежить від індивідуальних рис особистості. Представлена програма орієнтована на підтримку психічного та фізичного здоров'я студентів в умовах воєнних дій. Ключовим завданням є формування ефективної копінг-стратегії та розвиток особистісно-професійних особливостей студентів. Програма націлена на виявлення психологічних ресурсів, удосконалення професійних та особистісних якостей, а також засвоєння методів саморегуляції.

ВИСНОВКИ

На основі теоретико-емпіричного аналізу можна зробити такі висновки:

1. Стрес-долаюча поведінка – це індивідуальний метод взаємодії особистості із ситуацією відповідно до власної логіки, значення цієї ситуації у житті особистості та наявними у неї психологічними можливостями. Вона пов'язується із «Я-концепцією», емпатією, локусом контролю та умовами середовища. Стрес-долаюча поведінка є автономним явищем стосовно динамічної поведінки. Стрес-долаюча поведінка обумовлена стійкими особистісними якостями, завдяки яким можливий вибір певних варіантів відповідей на стресові ситуації. Виокремлюють три методи подолання стресових ситуацій: оцінка ситуації, втручання в неї та уникання. Копінг-механізми є визначальними стосовно ступеня адаптації індивіда до стресових ситуацій. Він є своєрідною «надбудовою» у структурі особистості, яка виникає внаслідок соціалізації, взаємодії кризових ситуацій із несвідомими мотивами особистості. Подолання стресових ситуацій передбачає існування декількох рівнів: копінг дії→копінг-стратегії→копінг-стили→копінг-поведінка.

2. Копінг-стратегії - це система заходів, спрямованих людиною на подолання стресових ситуацій. Копінг-реакції – це індивідуальні методики боротьби зі стресовими ситуаціями, що розробляється кожною людиною. Згідно із різних класифікацій копінг-стратегії поділяються на: базові (розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникання), конфронтація, дистанціювання від проблеми, самоконтроль, прийняття відповідальності, планове вирішення проблеми, позитивна переоцінка подій; найбільш пристосовані стратегії (активне подолання труднощів, планування, пошук активної соціальної допомоги, позитивне мислення та особистісне зростання), пасивні стратегії (пошук емоційної підтримки, стримування альтернативних занять, уникнення), нейтральні (зосередження на емоціях, заперечення стресових факторів, ментальне дистанціювання, поведінкова відстороненість).

3. Оцінювання дієвості та відповідності поведінки, спрямованої на подолання стресу, може базуватися на самостійному аналізі особистості або на

експертних висновках; узгодженість особистої системи оцінки з загальноприйнятими соціальними нормами не завжди свідчить про успішність пристосування.

4. Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що соціально психологічна адаптація у кризових ситуаціях коливається в межах від низького до високого рівня. Найбільша незадоволеність у студентів своїм становищем у суспільстві проявляється через такі чинники як, просоціальна орієнтація (неприйняття себе та інших, емоційний дискомфорт, інтернальність і уникання) та прагнення домінувати (у поєднанні з тенденцією до неприйняття інших), соціальними досягненнями. Наявність соціальної фрустрованості вказує на психічне напруження студентів, яке обумовлене незадоволеністю досягненнями та становищем особистості у соціально заданих ієрархіях, тобто це емоційне ставлення людини до позицій які вона зуміла зайняти в суспільстві на конкретний момент свого життя.

Причинами емоційного дискомфорту у студентів є: турбота про стан здоров'я когось із членів сім'ї, фізична, фінансова ненадійність сім'ї, зростаючі ціни, незадоволеність зовнішнім виглядом, роздуми про сенс життя, занепокоєння з приводу війни в країні, роздуми про майбутнє. У цій десятці ми знаходимо причини як об'єктивні, так і суб'єктивні. Аналіз впливу різних причин занепокоєння на психічний стан індивіда найбільш сильні причини дискомфорту, в порівнянні зі навколишніми впливами, знаходяться всередині самої особистості. Помітно погіршують психічний стан різні труднощі в міжособистісних відносинах. Відходить це, швидше за все, через те, що міжособистісні взаємодії виступають як основні ланки, в соціальній адаптації особистості. У важких життєвих ситуаціях саме міжособистісні зв'язки можуть виступити (але, можуть і не виступити) механізмом емоційної підтримки, сприяти відновленню особистісної гармонії.

Дослідження копінг-механізмів стратегій показало наступне: переважають низький та середній рівні використання проблемно-орієнтованих стратегій (здатність до раціонального аналізу ситуації та обміркованого прийняття рішень). Водночас відзначено низькі та середні показники

застосування емоційно-орієнтованих стратегій (схильність зосереджуватися на власних почуттях, інтенсивно переживати негативні емоції, такі як розчарування, страх чи безнадія, а також тенденція до самозвинувачення). Спостерігаються низькі та середні рівні копінгу, орієнтованого на уникнення проблем (уникнення стресової або критичної ситуації шляхом переключення уваги на інші види діяльності).

Досягнення сприятливого психологічного клімату та психофізіологічного благополуччя безпосередньо пов'язане з результативною поведінкою подолання стресу, що залежить від індивідуальних рис. Ця психотренінгова програма розроблена для підтримки психічного та фізичного здоров'я студентів в умовах війни. Ключовим елементом є формування ефективної копінг-поведінки та розширення особистісно-професійних особливостей студентства. Програма сфокусована на виявленні психологічних ресурсів, розвитку професійних та особистісних якостей, а також методів саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башмакова О. В. Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2002. 238 с.
2. Блейк Р., Моутон Д. Наукові методи управління: навчальний посібник. Київ, 1990. С. 201-202.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: навчальний посібник. Харків: Фоліо, 2006. 237 с.
4. Бодров, В. А. Психологічний стрес: розвиток вчення і сучасний стан проблеми: навчальний посібник. Львів: Наукова думка, 2006. 302 с.
5. Бохан Т. Г. Стрес і стресостійкість, досвід культурно-історичного дослідження: монографія. Київ, 2008. С. 112-113.
6. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посібник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей. Львів: Край, 2005. 253 с.
7. Васильчук М. В., Медвідь М. К., Сачков Л. С. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності. Київ, 2000. 212 с.
8. Василюк Ф. Е. Пережити горе: навчальний посібник. Львів: Наукова думка, 1999. 128 с.
9. Вишневський О. Стрес та його наслідки: навчальний посібник. Харків: Фоліо, 2006. С. 34–37.
10. Вітенко І. С. Медична психологія: підручник. Київ: Здоров'я, 2007. 208 с.
11. Гриценко Л. П. Посттравматичний стресовий розлад: підручник. Київ, 2003. С. 233.234.
12. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я, теорія та технології: монографія. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня». 2009. 219 с.
13. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. Практична психологія та соціальна робота: підручник. Львів, 2007. 304 с.

14. Калошин В. Ф. Стрес у професійній діяльності: підручник. Харків: 2008. С. 107-220.
15. Коломієць Р. П. Особливості психологічного забезпечення працездатності спеціалістів в екстремальних умовах. Актуальні проблеми, соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ: Фенікс, 2006. вип. 7. С. 107-112.
16. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
17. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник: Інкос, 2002. 272 с.
18. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. С. 98-99.
20. Максименко С. Д. Медична психологія: навчальний посібник. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.
21. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Логос, 2007. С. 178-180.
22. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості: навчальний підручник. Харків: 2004. С. 96-100.
23. Павленко В. М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: 2004. С. 105-111.
24. Пачковський Ю. Ф., Корнієнко І.О. Соціолого-психологічні аспекти формування навичок резильєнтності: збірник науково-методичних матеріалів. Львів: ВНТЛ, 1999. 68с.
25. Петровський А. В. Людина над ситуацією: навчальний підручник. Київ: Сенс, 2010. С. 108–110.

26. Петровський А. В. Формування стресостійкості: навчальний підручник. Київ: 2007. 302 с.
27. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. моногр. За заг. ред. М. Мушкевич 2-ге вид. змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 356 с.
28. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу: навч. - метод. посіб. Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 276 с.
29. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Пер. з англ. М. Злотник. Київ: 2001. 305 с.
30. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: підручник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
31. Рубінштейн С. Л. Людина і світ: підручник. Київ: 2012. 174 с.
32. Сельє Г. Стрес без дистресу: підручник. Київ: Прогрес, 2002. 301 с.
33. Сирітченко Т. А. Кризові стани у дітей та підлітків та особливості виявлення контингенту кризових категорій: український медичний альманах. Харків: 2000. С. 150–151.
34. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія: енциклопедія. Київ: Зоря 2006. 424 с.
35. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний підручник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
36. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ: 2004. С. 155-162.
37. Савчин М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.
38. Савчин М. В. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Харків: 2002. С. 227 – 260.

39. Сила дихання: психологічні засоби відновлення: навч. - метод. посіб. Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 120 с.
40. Терехова Д. І. Типологія навиків резильєнтності. Кіровоград: Хвиля, 2009. С. 236-246.
41. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога: навчальний підручник. Львів: Просвіта, 2001. С. 54-59.
42. Хлівна Л. М. Використання психодіагностичних засобів у консультативній роботі з тривожними школярами. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України; за ред. Максименка С.Д. Київ: 2004, Т.VI, випуск 1. С. 319-332.
43. Хлівна О. М. Здорова особистість в світлі гуманістичної моделі А. Маслоу та акмеологічного підходу. Практична психологія та соціальна робота. 2005, №9. С. 1-2.
44. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості: збірник досл. Київ: Гнозис, 2009. С. 92-98.
45. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. С. 143 – 148.
46. Шмиголь А., Хлівна О. Консультативна робота психолога з феноменом тривожності. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. С. 174-178.
47. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навчальний посібник. Київ: Здоров'я, 2005. 120 с.
48. British Journal of Health Psychology. Stockholm, 2003. Volume 2, Number 1.
49. Deci E. L. Hedonia, eudaimonia and well-being: an introduction. Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9. P. 1-11.
50. International Journal of Stress Management. Stockholm, 2003. Volume 10, Number 3. 34 p.

51. Journal of Traumatic Stress. Stockholm, 2010. Volume 7, Number 5, P. 22-23.
52. Keyes C. L. The Mental Health Continuum Short Form: from languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behaviour. Stockholm, 2015. P. 207-211.
53. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. The Journal of Positive Psychology. Stockholm, 2011. P. 41-43.