

Міністерство освіти і науки України  
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського  
Навчально-науковий гуманітарний інститут

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

На правах  
рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

**Особливості розвитку стресостійкості студентів-психологів  
в умовах російсько-української війни**

Горішняк Марина Олександрівна

Освітня програма

(спеціальність, спеціалізація)

053 «Психологія»

Науковий керівник

доцент, кандидат психологічних наук

Дубчак Олена Борисівна

Національна шкала

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Київ-2023

## АНОТАЦІЯ

Горішняк М. О. Особливості розвитку стресостійкості студентів-психологів в умовах російсько-української війни

У роботі аналізується проблематика стресу та опірності до них студентів-психологів під час російсько-української війни, особливості розвитку стресостійкості. При написанні кваліфікаційної роботи було визначено теоретико-методологічні аспекти для дослідження стресостійкості студентів, підібрано комплекс методик, які відповідають меті дослідження, здійснено діагностику та інтерпретацію стресостійкості здобувачів освіти напрямку «Психологія». На основі отриманих результатів було розроблено загальні рекомендації та створено психокорекційну програму.

Ключові слова: стрес, вплив стресу, воєнні дії, стресостійкість, опірність, невротизація, ресурсність, розвиток стресостійкості.

## S U M M A R Y

Horishniak M. O. Peculiarities of the development of stress resistance of psychology students in the conditions of the Russian-Ukrainian war

The work analyzes the problems of stress and resistance among psychology students during the Russian-Ukrainian war and the peculiarities of the development of stress resistance. When writing the qualification paper, the theoretical and methodological aspects for the study of stress resistance of students were determined, and a set of methods was selected that correspond to the purpose of the study, the diagnosis and interpretation of the stress resistance of students of the Psychology major was carried out. General recommendations were developed based on the results, and a psycho-corrective program was created.

Keywords: stress, impact of stress, military operations, stress resistance, resilience, neuroticism, resourcefulness, development of stress resistance.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ .....	8
1.1 Дослідження проблеми стресостійкості в психологічній літературі. ....	8
1.2 Особливості прояву стресостійкості у структурі особистості. ....	13
1.3 Передумови розвитку стресостійкості у студентів-психологів в умовах російсько-української війни.....	16
ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ .....	20
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ .....	22
2.1 Визначення вибірки, бази та етапів дослідження.....	22
2.2 Опис методів та методик емпіричного дослідження.....	23
ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ.....	29
РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	30
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження. ....	30
3.2 Рекомендації щодо розвитку та підтримання стресостійкості студентів психологів в умовах війни. Розробка психокорекційної програми розвитку стресостійкості .....	47
ВИСНОВКИ ДО III РОЗДІЛУ .....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	64

## ВСТУП

Стресостійкість є важливою здатністю людини протидіяти негативному впливу як в професійній діяльності, так і під час непередбачуваних травматичних подій життя. Здатність проходити крізь життєві випробування та зберігати ментальне здоров'я є важливим фактором у визначенні стресостійкості. Так як сучасність українців пов'язана з воєнними діями, то навантаження на психіку людини значно зростає та часто може мати значний негативний вплив. Воєнні дії, обстріли, трагічні події, вимкнення світла в умовах війни змушують українців до розвитку стресостійкості та адаптивності для продовження діяльності. Навчання і робота, міжособистісні та суспільні відносини потребують трансформації як зовнішніх умов, так і внутрішніх психічних умов під час війни, які найбільш сприятимуть виживанню та продовженню повноцінного існування.

Постійна напруга та стрес виснажують людей, погіршують фізичний стан, можуть ставати чинниками гострих стресових станів, депресії, тривожності та посттравматичного стресового розладу. Російсько-українська війна має значний травмуючий вплив не лише на людей в зоні безпосередніх бойових дій, але і на людей, які перебувають у місцях, де бойові дії не ведуться та на людей, які виїхали за кордон. Також важливо зазначити, що війна вплинула і на здобувачів вищої освіти та зокрема, студентів-психологів.

Актуальність даної роботи зумовлена важливістю питання стресостійкості студентів-психологів. Професія психолога потребує уміння налагодити та підтримувати тісний взаємозв'язок з іншою особистістю, здатності досліджувати та пізнавати психологічні особливості іншої людини, допомагати іншому пройти шлях через труднощі та переживання, будувати нові стратегії поведінки та інше. Це вимагає від особистості психолога не лише знань, умінь і навичок, але і постійного удосконалення, розвитку умінь

контейнування, створення здорового психологічного клімату та здійснення підтримки. Саме тому дана професія вимагає розвитку стресостійкості, що є одним із факторів ефективності під час роботи з іншими людьми, але і безпосередньо в умовах війни. Травматичні події не лише негативно впливають на особистість людей, які звертаються до спеціаліста психологічного напрямку, але і на самого спеціаліста і його здатність здійснювати професійну діяльність.

Проблематика стресу та стресостійкості досліджена багатьма вітчизняними та закордонними науковцями. Зокрема, серед вітчизняних можна виокремити: О. Я. Чебікіна, І. Ф. Аршаву, Ю. Л. Бريدнікова, О. М. Кокуна, В.М. Корольчука, Н. В. Родіну, О.В. Тімченка, Б. Г. Ананьєва, Ю. В. Щербатих, В. А. Бодров, К. А. Зайцева та інші. Серед закордонних фахівців проблематикою і дослідженнями стресостійкості займались: С. Коухен, Г. Вілліансон, Г. Сельє, В. Кеннон, Р. Лазарус, М. І. Паркер, Д. Ф. Ендлер та інші.

Проте, варто зазначити, що аналіз проблеми стресостійкості студентів закладів вищої освіти та зокрема здобувачів освіти за напрямком «Психологія» недостатньо досліджений, особливо в умовах війни. Саме тому дана тема кваліфікаційної роботи може розширити та поглибити уявлення на проблему стресостійкості студентів-психологів в умовах війни.

Адже студенти-психологи, які лише планують свій вступ в професійне середовище стикаються із складнощами навчання та практики, постійно перебувають в стані психологічної напруги та мусять трансформувати власне життя під реалії воєнних дій та розвивати стресостійкість, щоб мати змогу підтримувати своє ментальне здоров'я, витримувати всі виклики сучасності та допомагати іншим.

Отже, можна визначити таку **мету роботи**: теоретично обґрунтувати та практично дослідити психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів-психологів в умовах російсько-української війни.

Відповідно до мети роботи були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури природи розвитку стресостійкості та специфіки прояву її в житті людини.
2. Розкрити психологічні передумови розвитку стресостійкості студентів-психологів в умовах російсько-української війни.
3. Дібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня стресостійкості студентів-психологів.
4. На основі результатів проведених психодіагностичних методик розробити методичні рекомендації та створити психокорекційну програму для студентів-психологів із розвитку стресостійкості в умовах російсько-української війни.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість студентів-психологів.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку стресостійкості студентів-психологів в умовах російсько-української війни.

Завдання, висунуті в дослідженні, можуть бути вирішені за допомогою таких методів:

1. Теоретичні методи: аналіз, порівняння, класифікація, систематизація та узагальнення, теоретичний аналіз літератури – для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми та обґрунтування отриманих нами даних
2. Емпіричні методи:
  - метод анкетування;
  - метод тестування за допомогою таких методик: «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» автори: Н. П. Фетіскін, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов для визначення типу стресостійкості особистості; «Методика діагностики рівня невротизації» автор: Л. І. Вассерман, з метою з'ясування рівня невротизації особистості та її зв'язку із стресостійкістю; «Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів» автори: Н. Водоп'янова, М. Штейн для дослідження балансу

рівня втрат і придбань за рік повномасштабного вторгнення та вплив балансу на рівень стресостійкості; власне опитування на 10 питань для поглибленого дослідження.

3. Методи статистичної обробки даних: коефіцієнт кореляції Пірсона та ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Експериментальною базою** дослідження виступили студенти спеціальності «Психологія» 3 та 4 курсів Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського

**Практична значущість** роботи полягає у тому, що отримані результати дослідження можуть бути корисними для становлення професійної діяльності майбутніх психологів, використанням викладачами ВНЗ, які співпрацюють із студентами-психологами, а також психологічній службі університету для роботи із студентами.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел – 42 джерела, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи 116 сторінок, обсяг основного тексту – 58 сторінок.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

## 1.1 Дослідження проблеми стресостійкості в психологічній літературі.

Проблема стресу та стресостійкості зростає та набуває поширеності з початком повномасштабної війни в Україні. Щодня стаються травматичні події, які більшість українців не могла уявити раніше в нинішньому столітті. З'явилась купа стрес-факторів як: новини, сирени, трагічні події, вбивства, насилля, руйнування житлових умов, відключення світла, води, зв'язку, втрата роботи, переїзди та інше, що спричинило велике навантаження на психіку, погіршення самопочуття, переважання негативних емоцій, неможливість радіти буденним речам та сильний стрес. Тому надзвичайно важливо досліджувати проблему стресу задля оптимізації психологічного стану населення.

Варто зазначити, що стрес та стресостійкість є досить поширеними темами в психології. Потрібно згадати таких науковців, як: В. А. Бодров, К. А. Зайцева, В. М. Корольчук, Л. В. Куликов, Н. Є. Водоп'янова, О. С. Штепа, В. Купріянов, Л. П. Пономаренко, В. Ю. Рибніков, В. М. Корольчук, Г. С. Нікіфорова, С. Норман, Р. Лазарус, М. І. Паркер, Д. Ф. Ендлер, Дж. Грінберг, Г. Сельє та інші, які досліджували дану проблематику з точки зору різних галузей психології, віку, стресогенних чинників, впливу стресу та опірності до стресу.

Термін «стрес» має таке поширене в мережі Інтернет значення: стрес (від англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у



відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи [39,1].

Сам термін був введений Волтером Кенноном ще у 1932 році [1].

Поняття «стрес» було введено в науку та обґрунтовано канадським ученим Г. Сельє, який виявив неспецифічну, універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін. Цю реакцію він спочатку назвав «загальним адаптаційним синдромом», а потім перейменував на «стрес». Г. Сельє відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію [5].

Тобто, можна сказати, що поряд із стресостійкістю важливо розуміти суть стресу та адаптаційного синдрому. Адаптаційний синдром виникає у особи як відповідь на певні стрес-чинники та стимулює захисні реакції організму.

Можна сказати, що стрес мобілізує внутрішні опірні сили організму задля того, щоб зберегти життя людини в шкідливих або небезпечних умовах, але надмірна дія стресу чи неможливість з ним впоратися чинить шкідливу дію на людину. Такими умовами в сучасності здебільшого стала війна, яка безпосередньо небезпечна для життя людини і є потужним тригером стресу.

Поряд із терміном «стрес» варто згадати і саме поняття «стресостійкості», яке розглядають як цілісний процес адаптації, що пов'язаний із стабільністю та стійкістю [13].

Стресостійкість допомагає людині чинити опір на сильні подразники та розвиває адаптивність для того, щоб не лише протистояти стресорам, але і мати змогу продовжувати власну діяльність із уникненням шкоди для психологічного здоров'я. Стійкість та вміння справлятися із труднощами є важливими та необхідними факторами для повноцінного життя у сучасному

світі. Науковці досліджували стресостійкість з різних сторін і їх варто розглянути.

Зокрема В. А. Бодров описував стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що включала в себе три складові:

- Перша – відображає ступінь адаптації людини до впливу екстремальних факторів середовища або діяльності;
- Друга – позначається рівнем функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності в напружених умовах її реалізації;
- Третя – проявляється в активізації ресурсів людини, у зміні працездатності та поведінки для попередження негативних емоційних переживань і порушень, ефективності та надійності діяльності [12].

Тобто можна сказати, що стресостійкість пов'язана з адаптаційними механізмами людини, сприяє реалізації діяльнісних можливостей людини у важких, напружених умовах та мобілізує внутрішні сили людини на покращення загального стану людини та її продуктивність.

Також слід зазначити погляди А. А. Баранова та О. О. Реан на стресостійкість. Науковці схильні до того, що емоційна стійкість не зводиться тільки до підтримки певних психічних станів, вона сприяє самозбереженню організму. Тобто, стресостійкість – це окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес – факторів або при хронічному стресі [35].

За Р. Купріяновим, Ю. Кузьміною це також міра піддатливості людини стресу, підґрунтя її успішної соціальної взаємодії, якій властиві емоційна стабільність, низький рівень тривожності, високий рівень саморегуляції, психологічна готовність до стресу [24].

Отже, можна сказати, що стресостійкість є важливою властивістю особистості, яка допомагає їй успішно функціонувати та продовжувати власну діяльність, незважаючи на емоційні, розумові, вольові, мотиваційні навантаження. А стресостійкість для студентів-психологів є надзвичайно

важливим чинником реалізації у професії та можливості надання психологічної допомоги та підтримки іншим, так як окрім навантажень у власному житті та стресу війни психолог повинен бути готовим витримати труднощі з якими стикнувся його клієнт та надати кваліфіковану допомогу.

Не менш важливим є те, що в психологічній літературі можна зустріти схожі до терміну «стресостійкості» поняття: «резильєнтність», «проактивний копінг», «когерентність».

Якщо детальніше розглянути поняття «резильєнтність» і звернутися до фізики, то можна зустріти це визначення, як властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску або опору матеріалів. У психологічній науці можна зустріти досить відповідне даній науці та досить деталізоване визначення: «Резильєнтність — це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком» [3].

Тобто, можна сказати, що резильєнтність має синонімічне значення із стресостійкістю і сприяє плеканню у людині уміння ефективно долати життєві негаразди, з якими повсякденно зустрічаються люди та спрямована на формування стійкості до негативних ситуацій, умінню з ними боротися і ефективно справлятися.

Розглянемо ще одне схоже поняття як «проактивний копінг». Це багатопланова стратегія самовладання випереджувального характеру. Він орієнтований на майбутнє, об'єднує процеси особистісного управління якістю життя із саморегуляцією для досягнення мети. Це процес, що готує до потенційних майбутніх стресорів та забезпечує можливість їх відвернення. [33].

Знову ж таки, можна помітити наявну подібність із стресостійкістю. Проте важливо зазначити, що проактивний копінг орієнтується на те, щоб навчити особистість мати більш позитивний погляд на своє життя і майбутнє,

спрямовувати сили на досягнення цілей та особистісне зростання. Проактивна долаюча поведінка є важливим аспектом стресостійкості і тому можна стверджувати, що проактивний копінг та стресостійкість – поняття, які доповнюють та поглиблюють одне одного.

Фізика надихнула науковців в галузі психології окрім поняття «резильєнтності» взяти до уваги поняття «когерентності». Aaron Antonovsky є творцем поняття когерентності (sense of coherence). Когерентність у психології – це здатність бачити світ, як зрозумілий і змістовний, а також вміння зауважувати свої ресурси. Людина когерентна вміє реально оцінити ситуацію, не піддається подіям, а у важких випадках вміє впоратись сама, використовуючи наявні ресурси або просити про допомогу. Така людина знає, що її життя змістовне, розпізнає свої цінності, знає, за що варто боротись [2].

Тобто, можна побачити, що зв'язок стресостійкості і когерентності є. Когерентність може доповнювати поняття «стресостійкості» тим, що людина орієнтується на власні внутрішні ресурси та критично мислить, зважає та діє відповідно до цінностей і вміє їх визначати та відстоювати.

Отже, стресостійкість пов'язана із дослідженнями стресу, різними поглядами на його природу, може доповнюватися іншими схожими визначеннями та є основою життєвої стійкості до стресових факторів та чинником успішної самореалізації особистості. Професійно-особистісне зростання студентів-психологів так чи інакше включає в себе вибір ефективних методів профілактики, зниження та подолання наслідків стресу як у зв'язку із зовнішнім, так і внутрішнім середовищем особистості. Саме тому розуміння базових речей щодо теоретичного аналізу проблеми стресостійкості та стресу є важливим для кожної людини, а особливо студента-психолога.

## 1.2 Особливості прояву стресостійкості у структурі особистості.

Протистояння впливу стресогенних чинників як властивості особистості та як засобу попередження виникнення гострих стресових чи інших негативних станів – основа стресостійкості. Воєнні умови та звичайні життєві негаразди є теперішньою реальністю кожного з нас і потребують дослідження особливостей прояву та розвитку опірності до стресу.

Стрес можна розділити на позитивний, або еустрес, та негативний, або дистрес. В залежності від сили впливу стресогенних чинників на людину є різні реакції, які варіюються від легкого збудження до гострої стресової реакції, ПТСР та психосоматичних порушень. Стрес так чи інакше впливає на особистість людини та може викликати проблеми і труднощі. Зокрема і у студентів це може проявлятися, як: порушення сну, пропуск дедлайнів домашніх завдань та занять, низька концентрація уваги, відсутність інтересу та мотивації, депресивні чи тривожні прояви, прокрастинація, конфліктні ситуації, ізолюваність та інше. Так як під час навчання студенти здобувають освіту для реалізації у майбутній професії, то негативна дія стресу може значно знизити успішність як у професійному житті, так і в повсякденному. І зокрема, майбутні психологи, які мають низький рівень стресостійкості та зіткнулись із негативними наслідками стресу можуть не лише бути некомпетентними, але і нашкодити іншим. Саме тому на нашу думку, варто детальніше розглянути особливості прояву стресостійкості в структурі особистості.

Умовно виокремлюють два напрями інтерпретації феномену стресостійкості:

- 1) як генетично успадковану здатність організму протистояти впливу негативним чинникам;
- 2) як уміння, сформоване в процесі життєдіяльності [17, с.69].

Тобто стресостійкість не є чітко визначеною характеристикою набутих умінь людини чи особливістю нервової системи. Стресостійкість розглядається як їх комплекс та поєднання, де зважають і на особливості опірності організму, і на набуте вміння в процесі життя.

Задля кращого розуміння проявів стресостійкості можна звернутися до праць Р. Купріянова та Ю. Кузьминої [23] в яких стверджується, що стресостійкість тісно пов'язана:

- з інтернальним локусом контролю (в екстремальних умовах, зазнаючи соціального тиску інтернали менш піддаються дистресу, ніж екстернали),
- низьким рівнем особистісної тривожності (за Л. Китаєвим-Смиком);
- з адекватною самооцінкою, впевненістю у собі, терпеливістю, товариськістю, обов'язковістю (здатність повністю віддаватись своїй справі, якою вона не була б),
- контролем (тенденція думати і чинити так, ніби суб'єкт здатен впливати на хід подій),
- витривалістю (Дж. Грінберг);
- із схильністю до спокійної, розміреної діяльності (М. Фрідман, Р. Росенман).

Тобто стресостійкість – це інтегративна властивість і включає в себе емоційні, когнітивні, поведінкові компоненти в структурі особистості задля повноцінного та успішного функціонування людини в житті та ефективній взаємодії з іншими та навколишнім середовищем.

Погляд І. Аршави полягає в тому, що емоційна стійкість особистості визначається мотиваційно-енергетичним ресурсом особистості, в якого входять мотиваційні, вольові, емоційні, інтелектуальні якості, що формуються упродовж власного життєвого досвіду [10, с.31].

Така позиція розглядає стресостійкість, як багатокомпонентну якість, але спрямована на те, що особистість набуває опірність до стресів упродовж життя через різноманітні події, які відбивають у життєвому досвіді.

Також варто детальніше розглянути позицію В. Корольчук щодо питання стресостійкості. Вона стверджувала, що особи із високим рівнем стійкості до стресу характеризуються впевненістю та активністю, емоційно-вольовим самоконтролем, високими показниками мотиваційної сфери, загальної та професійної інтернальності, готовності до діяльності, асертивності, просоціальності, високим рівнем функціональних можливостей нервової системи, низьким рівнем стресочутливості та тривожності (особистісної та ситуативної) [20, с.19].

Також В. Корольчук звертає увагу на те, що чинниками стійкості особистості до стресу є: оцінка стресової ситуації, стратегії подолання стресу, особливості особистісної саморегуляції, ступінь пропрацювання травматичного досвіду, соціальна підтримка, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах. Науковиця стверджує, що між генотипом та зовнішнім впливом як чинниками стійкості особистості до стресу існує три види взаємодії [21, с.153-162]:

- 1) збереження (первинної, тобто заданої генотипом, стресостійкості);
- 2) посилення,
- 3) індукція.

Отже, можна сказати, що якщо у людини є високий рівень показників заданої генотипом стресостійкості, то навіть без здобуття певних знань та навичок, людина може забезпечити власну психологічну стійкість особистості до стресорів. А додатковий досвід, здобуті уміння та навички лише покращать стресостійкість.

У той же час, В. Корольчук наголошує, що в разі того, якщо людина матиме відповідний соціальний досвід та працюватиме над власною

стійкістю, то загалом особистість може так само мати оптимальну стійкість до стресогенних ситуацій [21, с.153-162].

Погляди О. Луценко з даної тематики ґрунтуються на можливості розвитку стресостійкості при різних психологічних особливостях особистості [25, с.73-82]. Вчена описує взаємозв'язки стресостійкості з індивідуально-психологічними особливостями особистості, але притримується думки про можливість формування і розвитку цієї властивості, як стресостійкості.

Важливо, що В. Корольчук стверджує, що рівень стресостійкості формується у динаміці професійного становлення, зростаючи із підвищенням рівня професійної компетентності (досвіду) особистості [20, с.19]. Тобто, ми можемо сказати, що для розвитку стресостійкості достатньо оптимальним періодом є студентський вік, адже саме під час набуття професійних знань, умінь та навичок відбувається професійне становлення особистості. А отже, розвиток стресостійкості може позитивно вплинути на життя майбутніх фахівців та сприяти їх реалізації у професійній сфері.

### **1.3 Передумови розвитку стресостійкості у студентів-психологів в умовах російсько-української війни.**

Стресостійкість є важливою властивістю, яка забезпечує оптимальне функціонування та продуктивність у діяльності людини будь-якої професії. Стійкість до стресів дозволяє психологам уникати можливих шкідливих чинників для власної особистості. Варто зважати на те, що дана професія зобов'язує до постійної та тривалої роботи над собою, і зокрема, роботи над навичками рефлексії та контролю емоційних станів та реакцій, уміння реагувати та знижувати вплив на власну особистість стресорів.

Не можна не погодитися з тим, що розвиток стресостійкості особистості, яка працює або збирається працювати у професії психолога має вагоме значення для подальшого надання психологічної допомоги та



підтримки без шкоди для інших. Важливим у професії психолога є сама особистість спеціаліста, а низький рівень стресостійкості і відсутність роботи над зміцненням опірності до стресів унеможливить професійну діяльність та матиме негативні наслідки у всіх сферах життя фахівця.

Звертаючись до надбань Л. Церковського, які присвячені наслідкам екстремальних ситуацій на особливості професійної діяльності, важливо звернути увагу на те, що рухливість нервових процесів та їх врівноваженість забезпечують високий рівень стресостійкості. Однак науковець наполягає на тому, що зазначене положення не можна переносити на всі випадки здійснення професійної діяльності, адже нерідко на нейродинамічні характеристики накладаються індивідуально-особистісні та операціональні особливості суб'єкта діяльності [41]. Звідси слідує, що можливість розвитку стресостійкості реальна в незалежності від того, які нейродинамічні властивості нервової системи має людина.

Також для подальшого формування рекомендацій для розвитку стресостійкості варто розглянути погляди на природу стресостійкості та її взаємозв'язок із темпераментом.

Я. Овсяннікова стверджує: «На рівні темпераменту особливістю, що зумовлює виникнення нестійкості, є підвищена емоційність» [26, с.85-94]. Звідси, можна зробити висновок, що не менш важливою передумовою розвитку стресостійкості є емоційна урівноваженість. Тобто людина уважна до власних внутрішніх ресурсів та можливостей, може критично оцінювати ситуацію, яка відбулась із нею та діяти виважено.

Ю. Щербатих виділяє особливості когнітивної сфери особистості, що позначаються на стійкості особистості до стресу: рівень сенситивності, уміння аналізувати свій стан і чинники оточення, набутий у минулому досвід, а також прогноз майбутнього [42]. Зокрема, тут можна зазначити, що і саме поняття «сенситивності» вважається як обсяг чутливості людини до напруги, тобто низький рівень напруги може сприяти ефективності

діяльності людини, в той час як високий рівень напруги сприятиме виснаженню організму, зниженню продуктивності чи повному припиненню діяльності. Чутливе ставлення до власної особистості, рефлексія свого стану та вибір оточення мають залежність із рівнем розвитку мислення. Адже саме процес мислення допомагає критично ставитися та аналізувати інформацію, прогнозувати та виявляти небезпеку для життя і діяльності. Тому у стресовій ситуації мислительний процес сприяє швидшому реагуванню, прийняттю рішень та більшому рівню усвідомленості. Тому пізнавальна сфера людини є важливою передумовою розвитку стресостійкості.

Також можна сказати, що погляди Л. Анциферової щодо стресостійкості пов'язані із когнітивною сферою особистості, яка грає роль у процесі активізації копінг-стратегій. Науковиця говорить, що процес подолання стресової ситуації розпочинається з того, що людина її сприймає, відтак відбувається актуалізація поведінкових реакцій. Вибір поведінкової стратегії подолання травматичних подій залежить від здатностей когнітивного оцінювання: людина оцінює, наскільки вона може опанувати ситуацію. Якщо ситуація класифікується особистістю як контрольована, то, зазвичай, обирається копінг-стратегія, якщо ж рівень травмування перевищує можливості суб'єкта, то актуалізуються захисні механізми [8, с.3-18].

Війна – це час великої невизначеності, який породжує тривогу та страх. І не можна пропустити взаємозв'язок тривожності та стресостійкості. Тривожність має зв'язок з нейродинамічними властивостями людини та може спричинювати значне нервово-психічне напруження у ситуаціях стресу.

М. Кудінова наголошує, що показниками емоційної складової частини стресостійкості людини є її емоційна стійкість і низька тривожність. Так, емоційна стійкість ґрунтується на стійкості, стабільності; врівноваженості та резистентності. Ці особливості емоційної сфери забезпечують здатність успішно досягати поставленої мети у складних емоціогенних обставинах,

контролюючи власні емоції. Не менш важливе значення для прояву стресостійкості має ступінь вираженості тривожності: з одного боку, висока стресостійкість включає в себе низьку особистісну та ситуативну тривожність, а з іншого – підвищена тривожність, песимістичне ставлення; замкнутість і ворожість призводять до зниження стресостійкості [22, с.22-28].

Необхідною умовою розвитку стресостійкості є здатність свідомо ставитися до власних проблем та уміти вирішувати їх. Тому в процесі опірності до стресів важливою є роль самосвідомості.

Н. І. Бережна описує поняття стресостійкості як якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів:

- Психофізіологічного (тип та властивості центральної нервової системи);
- Мотиваційного, вважаючи, що сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість;
- Емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;
- Вольового, що виражається в свідомій саморегуляції дій;
- Професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;
- Інтелектуального, аналізування ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій [19, с.210-217].

Загалом, дослідники спираються на різні властивості особистості при описі поняття «стресостійкості». При цьому серед різноманіття передумов стресостійкості, які перераховуються науковцями, найбільш значущими є показники тривожності, властивостей темпераменту та самоактуалізації особистості. Отже, стресостійкість характерна для емоційно стабільних осіб з низькою тривожністю і адекватною самооцінкою, що ведуть здоровий спосіб життя [31, с. 1-3].

На стресостійкість особистості і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості [15].

Отже, стресостійкість включає в себе комплекс компонентів, які взаємодіють між собою і забезпечують певний рівень опірності особистості до стресових ситуацій. Зокрема, якщо зважати на психофізіологічні компоненти, то серед них важливо виділити: особливості нервової системи, темперамент, емоційну врівноваженість, рівень розвитку когнітивної сфери, рівень тривожності, тощо; якщо ж виділити соціальні та індивідуально-психологічні особливості, то до них можна віднести: саморефлексія, мотивація, емоційний досвід, вольова саморегуляція, критичне мислення та ін. Отже, стресостійкість – є інтегративною властивістю і при побудові стратегій розвитку стресостійкості варто враховувати всі складові.

## **ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ**

Стрес та стресостійкість – поширені поняття не лише в психологічній науці, але і в житті кожної людини. Війна – це надзвичайно складний насичений різноманітними емоційними станами період. Кожному українцю потрібно вміти зберігати здатність ясно мислити та ефективно працювати, продовжувати життя, турбуватися про себе – все це має залежність від рівня стресостійкості особистості.

Стрес та стресостійкість досліджували багато науковців. Г. Сельє та В. Кеннон були вченими, які вперше відкрили та дослідили стрес. Великий вклад здійснив Р. Лазарус в теоретичному обґрунтуванні стресу. Також варто згадати і Б. Ананьєва, О. Глушко, Л. Куликов та ін., які досліджували дану

проблематику. В. Бодров, А. Баранова, О. Реан, М. Денисов, Ю. Щербатих, В. Корольчук, С. Іванова, Ю. Кузьміна, та інші науковці досить глибоко вивчали поняття «стресостійкості», його складові. Саме тому проблематика стресу та стресостійкості має досить об'ємну методологічну основу, яку варто знати при дослідженні даних понять та розробці рекомендацій.

Стрес – це реальність, з якою стикаються також студенти-психологи, які були вимушені переживати війну і мають не менший стрес, ніж інші. Тому необхідно створювати умови та шляхи підвищення стресостійкості у цей складний період. Саме тому підбір засобів уникнення, зниження та опору з наслідками впливу воєнних дій є вагомим завданням сьогодення, адже особистість психолога є інструментом допомоги та підтримки. Отже, підвищуючи стресостійкість студентів-психологів можна не лише покращити їх загальний стан та самопочуття, але й сприяти ефективності їх діяльності, конкурентоспроможності, стабільності та уникнення вигорання.

Передумовами стресостійкості є комплекс психофізіологічних, індивідуальних та соціально-психологічних особливостей. І набуття уміння опірності до стресорів, підтримання та покращення стану під час війни, психологічна регуляція є основними шляхами розвитку стресостійкості для успішного функціонування як в професійній діяльності майбутніх психологів, так і в особистому житті.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

### 2.1 Визначення вибірки, бази та етапів дослідження.

Досліджені теоретичні аспекти стресу та опірності до нього, дають змогу узагальнити поняття стресостійкості як певної інтегративної динамічної властивості особистості, яка допомагає їй перешкоджати негативному впливу стресорів, емоційно рефлексувати ситуацію, яка викликає напругу, та мати змогу її змінити чи пристосуватися до неї без негативних наслідків для здоров'я та продовження ефективності діяльності особистості.

Актуальність проблеми розвитку стресостійкості студентів-психологів в умовах війни доводить значущість емпіричного дослідження цієї тематики. Саме тому за мету було обрано: теоретично обґрунтувати та практично дослідити психологічні особливості студентів-психологів в умовах російсько-української війни.

Психодіагностичне дослідження допомогло з'ясувати кількісні та якісні показники досліджуваної проблематики через вимірювальні методики. Емпіричне дослідження проводилось у березні 2023 року.

База дослідження: Таврійський національний університет ім. В. І. Вернадського у м. Київ.

Вибіркою було обрано 30 студентів-психологів 3 та 4 курсу. Вік досліджуваних: 19-22 роки. Для проведення дослідження кваліфікаційної роботи було обрано вибірку із здобувачів освіти 3-4 курсу, що навчаються за спеціальністю «Психологія», так як саме вони найбільш наближені до становлення у професійній діяльності.

Проведення дослідження відбувалось дистанційно за допомогою використання програми Google Forms та статистичною обробкою за допомогою програми Excel.

Дослідження даної кваліфікаційної роботи проводилось у декілька етапів:

- Перший – підготовчий етап – вибір теми, пошук літератури, визначення проблематики, мети та завдань дослідження; здійснено теоретичний аналіз стресостійкості особистості, її передумов розвитку; виконано підбір методик дослідження стресостійкості студентів-психологів.
- Другий етап – основний етап емпіричного дослідження – було розроблено і проведено психодіагностичну процедуру дослідження стресостійкості серед студентів-психологів. Проведені методики дали змогу визначити наявний рівень стресостійкості та невротизму серед досліджуваних, дослідити баланс між рівнем втрат та придбань за період повномасштабного вторгнення. Емпіричне дослідження дало змогу отримати розгорнуте уявлення про особливості стресостійкості опитуваних задля подальшого формування рекомендацій.
- Третій етап дослідження – заключний – був проведений з метою узагальнення результатів проведеного теоретичного аналізу психологічної літератури та емпіричного дослідження задля надання рекомендацій щодо розвитку стресостійкості серед студентів-психологів.

## **2.2 Опис методів та методик емпіричного дослідження.**

Задля теоретичного вивчення та діагностування проблематики розвитку стресостійкості були застосовані такі загальнонаукові та дослідницькі методи:

1. Метод теоретичного аналізу літератури;
2. Емпіричні методи збору даних: метод тестування за допомогою таких методик: «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» автори: Н. П. Фетіскін, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов; «Методика діагностики рівня нейротизації» автор: Л. І. Вассерман; «Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів» автори: Н. Водоп'янова, М. Штейн; власне опитування на 10 питань для поглибленого дослідження
3. Методи статистичної обробки даних: коефіцієнт кореляції Пірсона та ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена.

Варто розглянути детальніше використані методики психодіагностичного дослідження.

1) Методика: «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» [40].

Автори: Н. П. Фетіскін, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов.

Мета: діагностика типу стресостійкості особистості через визначення загального рівня організаційної стресостійкості, а також окремих її компонентів, та схильність до одного із типів поведінки.

Структура методики: методика складається із 20 запитань, на які досліджуваний має надати відповіді «Так» або «Ні».

Інструкція: Вам необхідно на кожне питання тесту обрати один із трьох варіантів відповіді: «Так», «Ні», «Не знаю». Не зловживайте відповіддю «Не знаю». Використовуйте відповідь «Не знаю» лише в тому випадку, якщо вам дійсно складно надати однозначну відповідь «Так» чи «Ні».

Інтерпретація результатів дослідження: відповіді «Так» необхідно порахувати, як 2 бали, «Ні» - 0 балів, «Не знаю» - 1 бал. Після отримання результатів кожної відповіді необхідно знайти загальну кількість балів і визначити тип відповідно до набраних балів в тесті. Відповідно до результатів, загальна кількість балів розділяється за такими типами поведінки та рівнями стресостійкості:



- 0-10 балів – належність до типу Б. Люди такого типу чітко визначають цілі своєї діяльності та обирають оптимальні шляхи їх досягнення. Вони прагнуть справитися з труднощами самі, труднощі та його виникнення піддають аналізу, роблять правильні висновки. Можуть тривалий час працювати з великою напругою сил. Вміють і прагнуть раціонально розподіляти час. Несподіванки, як правило, не вибивають їх із колії. Люди типу Б стресостійкі.
- 10-20 балів – схильність до типу Б. Помірний рівень стресостійкості: часто виявляє стресостійкість, але не завжди.
- 30-40 балів – належність до типу А. Люди такого типу характеризуються прагненням до конкуренції, досягнення мети, зазвичай не задоволені собою і обставинами і починають рватися до нової мети. Часто вони проявляють агресивність, нетерплячість, гіперактивність, у них швидка мова, постійна напруга мускулатури. Низький рівень стресостійкості.
- 20-30 балів – схильність до типу А. Наближений до середнього рівня рівень стресостійкості, але нестійкість до стресів проявляється часто.

У проведеному дослідженні дана методика далі змогу з'ясувати загальний рівень стресостійкості досліджуваних та певні патерни поведінки. Це дослідження має вагому роль для подальшої кореляції та інтепретації результатів емпіричного дослідження кваліфікаційної роботи. Повний текст методики та інтерпретація представлені у Додатках [Додаток А.1].

## 2) «Методика діагностики рівня невротизації» [34].

Автор: Л. І. Вассерман .

Мета: діагностика рівня невротизації особистості як стану емоційної нестабільності, яке може призводити до неврозу або невротичних тенденцій особистості.

Структура методики: методика містить 40 запитань, на які потрібно надати відповіді «Так» або Ні.

Інструкція: прочитайте наведені судження та ситуації та оберіть відповідь «Так» або «Ні» в залежності від того, що більше притаманне у вашому житті. Намагайтеся відповідати чесно.

Інтерпретація результатів дослідження: інтерпретація здійснюється за сумою позитивних відповідей досліджуваних. Далі розподіл за рівнем невротизації здійснюється за такими параметрами:

- 0-8 балів – низький рівень невротизації, для якого є характерним оптимізм, ініціативність, наполегливості, емоційна стабільність, переважання позитивних переживань, легкість та відкритість у спілкуванні.
- 9-16 балів – понижений рівень невротизації, описується переважанням позитивних переживань, схильність до оптимізму, комунікабельність, відкритість.
- 17-24 – середній рівень невротизації, для якого характерним є переважання негативних переживань, підвищений рівень тривожності, низький рівень емоційної стабільності.
- 25-32 – підвищений рівень невротизації, який включає в себе швидко стомлюваність, підвищену дратівливість, можливі проблеми зі сном, певну занепокоєність та розгубленість.
- 33-40 – високий рівень невротизації, характеризується підвищеною емоційною збудливістю і дратівливістю, негативними переживаннями, тривожністю та напруженістю, можлива іпохондрія, труднощі у спілкуванні з іншими.

Дана методика дозволяє з'ясувати рівень невротизації студентів-психологів та встановити наявність кореляційної залежності між рівнями невротизації та типом стресостійкості для подальшого формування рекомендацій щодо розвитку стресостійкості. Повний текст методики та інтерпретація представлені у Додатках [Додаток А.2].

3) Методика: «Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів» [27].

Автори: Н. Водоп'янова, М. Штейн;

Мета: діагностика співвідношення і динаміки персональних ресурсів людини за рік, де до персональних ресурсів належить значущі матеріальні ресурси: фінанси, житло, одяг та ін., а також нематеріальні ресурси: цілі, цінності, ідеї, підтримка, сім'я, робота, друзі, оточення, світогляд, ставлення до себе, оптимізм – тобто всі ресурси як зовнішні, так і внутрішні, які сприяють опірності та подоланню стресів у житті людини.

Структура: опитувальник складається із 2 частин по 30 запитань кожна: перша частина направлена на оцінку втрат персональних ресурсів, друга – оцінку придбань персональних ресурсів. Відповіді на запитання здійснюються через оцінку переживань кожного пункту за шкалою від 1 до 5 балів, де 1 – найнижчий рівень переживань, а 5 – найвищий рівень.

Інструкція: Вам необхідно прочитати кожен пункт та оцінити його за 5-бальною шкалою інтенсивності переживання даної в питанні ситуації, де 1 – найнижчий рівень переживань, а 5 – найвищий рівень. Оцініть ваші відчуття по кожному пункту за останній рік.

Інтерпретація результатів: після проведення методики підраховується сума балів по першій і другій частині опитувальника, а потім рахується індекс ресурсності (ІР) як частка від ділення суми балів «придбань» на суму балів «втрат». Чим більше ІР, тим більше збалансовані життєві розчарування і досягнення і вище адаптаційний потенціал особистості, менше стресова вразливість.

За розрахунком індексу ресурсності визначаються значення:

- До 0,8 – низький рівень індексу ресурсності
- 0,8 – 1,2 – середній рівень ресурсності
- Більше 1,2 – високий рівень ресурсності

Дана методика розроблена на основі ресурсної концепції психологічного стресу С. Хобфолл. З його допомогою виробляється оцінка тимчасового (за останній пів року чи рік чи більше) взаємодії втрат і придбань особистісних ресурсів. У нашому дослідженні була проведена оцінка втрат і придбань студентів-психологів за останній рік. Важливо зазначити, що часовим проміжком в методиці було обрано саме рік, так як на момент проведення дослідження проминув рік повномасштабного вторгнення на територію України. За допомогою цього опитувальника вдалося з'ясувати рівень втрат та придбань студентів-психологів для співставлення результатів із стресостійкістю. Повний текст методики та інтерпретація представлені у Додатках [Додаток А.3].

#### 4) Авторська анкета

Мета: визначити власну оцінку студентів-психологів рівня стресостійкості, впливу стресу через воєнні дії, емоційний стан та засоби, які сприяють опірності до стресу під час війни.

Структура: 10 обов'язкових запитань із варіантами відповідей та 5 запитань з наявністю відкритих необов'язкових відповідей, які дозволяють розширити отримані результати тесту.

Інструкція: Вам необхідно прочитати та обрати відповідь, яка найбільше підходить у питаннях із варіантами відповідей, а також надати розгорнуту відповідь у питаннях без варіантів відповіді за власним бажанням.

Інтерпретація: обробка та інтерпретація дослідження здійснюється через відсоткові результати за кожним питанням дослідження для поглибленого аналізу особливостей стресостійкості студентів-психологів.

Авторська анкета доповнює та поглиблює результати отриманих попередньо методик та дозволяє надати більшої персоналізації розробці подальших рекомендацій розвитку стресостійкості. Повний зміст методики та інтерпретація представлені у Додатках [Додаток А.4].

Таким чином, використані в роботі методи аналізу отриманих даних дозволили нам вивчити особливості стресостійкості студентів-психологів

## **ВИСНОВКИ ДО II РОЗДІЛУ**

Емпіричне дослідження є досить об'ємним, але надзвичайно вагомим елементом у кваліфікаційній роботі. Для дослідження стресостійкості був проведений як теоретичний, так і практичний аналіз. Загалом дане дослідження складалось із трьох етапів, де кожен етап пов'язаний із наступним.

Всі методика є надійними та відповідають поставленій меті й завданням кваліфікаційної роботи, включають в себе проведення якісного та кількісного аналізу зібраних даних. Вибірка відповідає умовам дослідження та включає в себе 30 студентів спеціальності «Психологія» 3 та 4 курсу Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. При обробці отриманих даних використовуються як загальнонаукові методи, так і методи математичної статистики задля ефективності та достовірності проведеного дослідження. Тексти методик та особливості їх інтерпретації представлені у додатках [Додаток А.1, А.2, А.3, А.4].

Успішна організація, підбір психодіагностичних методик, їх обґрунтування та обробка, умови проведення емпіричного дослідження – важливі складові успішного проведення психологічного дослідження розвитку стресостійкості студентів-психологів в умовах війни. Відповідно до цього було створено і проведено емпіричне дослідження.

## РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ТА ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 3.1 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

У ході проведеного емпіричного дослідження ми змогли з'ясувати рівень стресостійкості досліджуваних за допомогою методики «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» Н. П. Фетіскіна, В. Козлова, Г. М. Мануйлова. Отримані результати можна розділити за трьома типами стресостійкості:

- схильність до низького типу стресостійкості (схильність до А),
- схильність до високого типу стресостійкості (схильність до Б)
- низький рівень стресостійкості (тип А) (див. Таблицю 3.1).

Високий рівень стресостійкості (тип Б) відсутній у досліджуваних

*Таблиця 3.1*

Тип стресостійкості досліджуваних

№ п/п	Схильність до типу А	Схильність до типу Б	Тип А
Респондент 1	26 балів		
Респондент 2		16 балів	
Респондент 3		20 балів	
Респондент 4		12 балів	
Респондент 5		18 балів	
Респондент 6	30 балів		
Респондент 7	24 бали		
Респондент 8		14 балів	
Респондент 9	23 балів		
Респондент 10		20 балів	
Респондент 11			38 балів

## Продовження Таблиці 3.1

## Тип стресостійкості досліджуваних

№ п/п	Схильність до типу А	Схильність до типу Б	Тип А
Респондент 12	26 балів		
Респондент 13			32 бали
Респондент 14	26 балів		
Респондент 15		14 балів	
Респондент 16		19 балів	
Респондент 17	21 бал		
Респондент 18		18 балів	
Респондент 19		18 балів	
Респондент 20	24 бали		
Респондент 21	29 балів		
Респондент 22	27 балів		
Респондент 23		17 балів	
Респондент 24		16 балів	
Респондент 25		16 балів	
Респондент 26		18 балів	
Респондент 27		14 балів	
Респондент 28	23 бали		
Респондент 29		18 балів	
Респондент 30		11 балів	

За результатами проведеного дослідження на визначення типу стресостійкості можна навести такі дані:

- Схильність до низького рівня стресостійкості (схильність до типу А) – 11 осіб;
- Схильність до високого рівня стресостійкості (схильність до типу Б)– 17 осіб;

- Низький рівень стресостійкості (тип А) – 2 особи.

Загалом, за отриманими показниками першої методики дослідження можна побачити, що:

- 56,6% (схильність до типу Б) - мають схильність до високого рівня стресостійкості, тобто ці досліджувані мають високу опірність до стресорів, урівноважені, можуть регулювати власну емоційну реакцію у більшості випадків, продуктивні та достатньо стійкі.
- 36,4% (схильність до типу А) - мають схильність до низького рівня стресостійкості, тобто можуть відчувати труднощі при виникненні стресових ситуацій, не завжди проявляють спокій та виваженість, мають певний рівень тривожності, в стресових ситуаціях можуть відчувати страх або злість та не завжди регулювати емоційний стан.
- 7% (тип А) - низький рівень стресостійкості, досліджувані цього типу найбільш піддаються шкідливому впливу стресу, відчувають труднощі при регулюванні емоційних реакцій на стресогенні фактори, часто піддаються впливу тривоги та паніки, агресії. (див. Рис. 3.1).

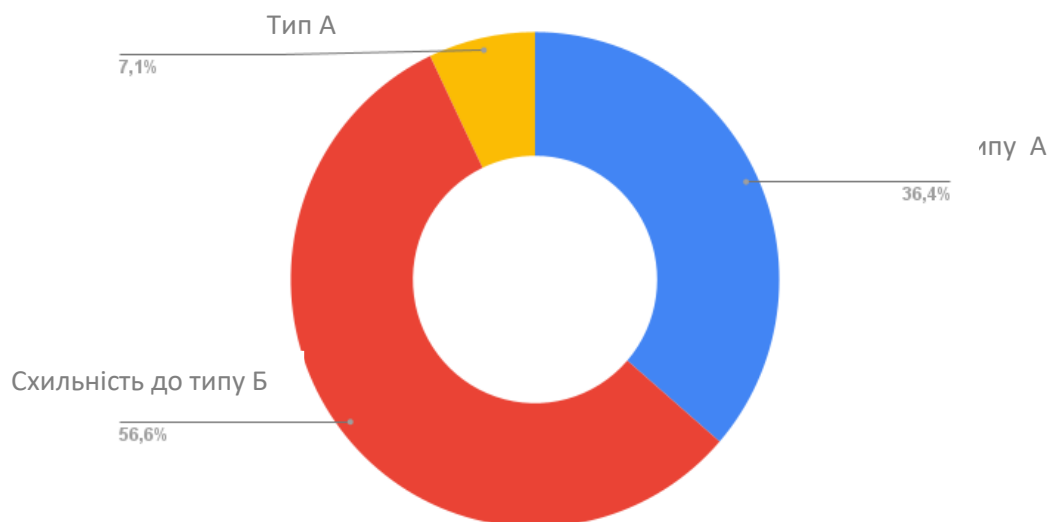


Рис 3.1 Тип стресостійкості студентів-психологів



Наступною методикою дослідження була «Методика діагностики рівня невротизації» Л. І. Вассермана, яка дозволила з'ясувати рівень невротизації особистості (див. Табл 3.2).

Таблиця 3.2

## Рівень невротизації особистості

Респонденти	ВСЬОГО:	Інтерпретація рівня
Респондент 1	19	Середній рівень
Респондент 2	14	Понижений рівень
Респондент 3	27	Підвищений рівень
Респондент 4	10	Понижений рівень
Респондент 5	19	Середній рівень
Респондент 6	25	Підвищений рівень
Респондент 7	30	Високий рівень
Респондент 8	9	Понижений рівень
Респондент 9	23	Середній рівень
Респондент 10	17	Середній рівень
Респондент 11	30	Високий рівень
Респондент 12	34	Високий рівень
Респондент 13	20	Середній рівень
Респондент 14	29	Підвищений рівень
Респондент 15	5	Низький рівень
Респондент 16	34	Високий рівень
Респондент 17	11	Понижений рівень
Респондент 18	16	Понижений рівень
Респондент 19	12	Понижений рівень
Респондент 20	10	Понижений рівень
Респондент 21	37	Високий рівень
Респондент 22	10	Понижений рівень
Респондент 23	22	Середній рівень
Респондент 24	11	Понижений рівень
Респондент 25	9	Понижений рівень
Респондент 26	13	Понижений рівень
Респондент 27	22	Середній рівень
Респондент 28	21	Середній рівень
Респондент 29	26	Підвищений рівень
Респондент 30	17	Середній рівень

Отже, можна побачити, що за отриманими показниками:

- Низький рівень невротизації мають 1 особа – 3% досліджуваних – схильність до позитивного фону переживань, оптимізм, ініціативність, самостійність, емоційну саморегуляцію, контактність та легкість у спілкуванні,
- Понижений рівень невротизації – 12 осіб – 40% досліджуваних – дана група має емоційну стійкість, задоволеність життям, готовність до встановлення та підтримання нових соціальних контактів, певний рівень оптимізму, рішучість,
- Середній рівень невротизації – 9 осіб – 30% досліджуваних – дані досліджувані загалом урівноважені, стабільні, добре справляються із життєвими труднощами, іноді проявляють безініціативність та тривожність,
- Підвищений рівень невротизації – 3 особи – 10% - представники схильні до частого відчуття напруги, тривоги, мають неадекватний рівень самооцінки, сором'язливі, схильні до негативізму у життєвих ситуаціях, незадоволеності, часто відчують самотність.
- Високий рівень невротизації – 5 осіб – 17% - ці представники мають виражену емоційну збудливість, розгубленість, роздратованість, часто відчують незадоволеність власною безініціативністю, соціально ізольовані, великої уваги надають власним недолікам, в їх житті можуть бути присутніми панічні атаки (див. Рис. 3.2).

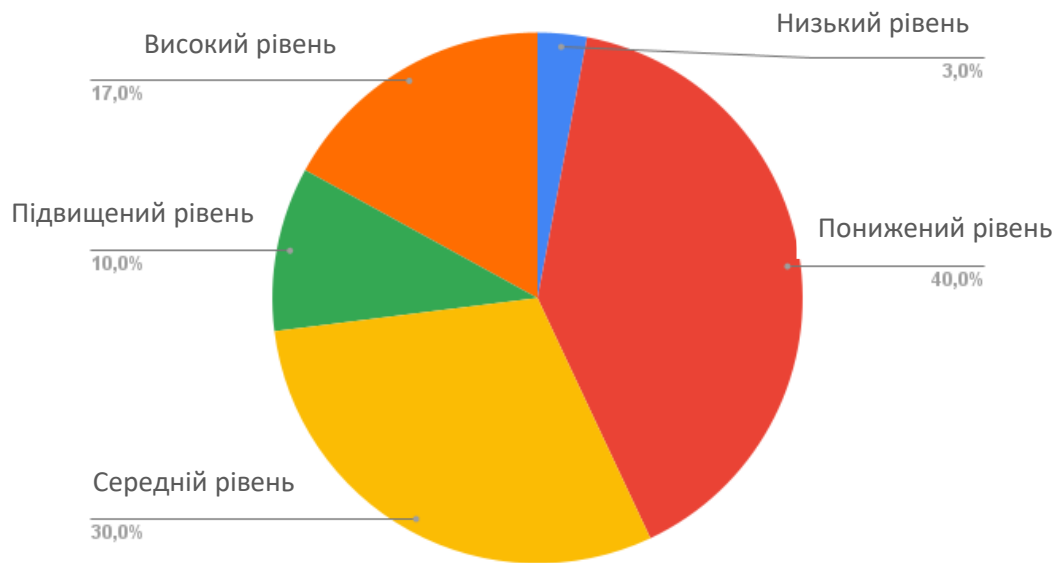


Рис. 3.2 Рівень невротизації студентів-психологів

Після отриманих результатів за рівнями стресостійкості та рівнями невротизації було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Було з'ясовано, що коефіцієнт кореляції дорівнює 0,487 та є статистично значущим та достовірним при  $p = 0,05$ , де  $r = 0,361$ . Тобто між типом стресостійкості та типом невротизації є кореляційна залежність і тип невротизації впливає на тип стресостійкості. Тобто досліджувані із низьким рівнем стресостійкості або схильністю до нього співвідносяться із досліджуваними із високим та підвищеним рівнем невротизації та мають виражену вразливість до стресових ситуацій, емоційну збудливість, труднощі в емоційній саморегуляції та схильність до невротичних станів. У той же час як досліджувані із високим рівнем стресостійкості співвідносяться із досліджуваними із низьким та пониженим рівнем невротизації та мають високий адаптаційний потенціал особистості, рішучість та наполегливість при виникненні стресових ситуаціях, розуміють і діють в межах власних можливостей, активні та оптимістичні.

Можна узагальнити, що при створенні рекомендацій по розвитку стресостійкості важливо враховувати рівень невротизації досліджуваних та надати увагу вираженій емоційній збудливості, тривожності, напруженості, роздратованості, незадоволеності, соціальній ізольованості досліджуваних, які характерні високому рівню невротизації та орієнтації на розвиток емоційної стійкості, оптимізму, ініціативності, комунікативності та соціальній спрямованості.

Наступною методикою дослідження було обрано «Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейна для дослідження балансу рівня втрат і придбань за рік повномасштабного вторгнення та вплив балансу на рівень стресостійкості (див. Таблицю 3.3).

*Таблиця 3.3*

Рівень втрат і придбань персональних ресурсів за рік війни

Респонденти	ВТРАТИ	ПРИДБАННЯ	ІР	Інтерпретація рівня
Респондент 1	53	84	1,5	Високий
Респондент 2	88	63	0,7	Низький
Респондент 3	90	61	0,6	Низький
Респондент 4	39	103	2,6	Високий
Респондент 5	76	116	1,5	Високий
Респондент 6	82	81	0,9	Середній
Респондент 7	104	64	0,6	Низький
Респондент 8	44	121	2,7	Високий
Респондент 9	36	92	2,5	Високий
Респондент 10	66	67	1	Середній
Респондент 11	79	76	0,9	Низький
Респондент 12	91	55	0,6	Низький
Респондент 13	86	69	0,8	Середній
Респондент 14	86	67	0,7	Низький
Респондент 15	41	83	2	Високий
Респондент 16	107	36	0,3	Низький
Респондент 17	47	65	1,4	Високий
Респондент 18	84	84	1	Середній
Респондент 19	40	111	2,7	Високий
Респондент 20	46	42	0,9	Середній
Респондент 21	108	40	0,3	Низький
Респондент 22	44	78	1,7	Високий

## Продовження Таблиці 3.3

Респондент 23	38	43	1,1	Середній
Респондент 24	59	96	1,6	Високий
Респондент 25	53	103	1,9	Високий
Респондент 26	46	113	2,4	Високий
Респондент 27	66	68	1	Середній
Респондент 28	71	78	1	Середній
Респондент 29	114	44	0,3	Низький
Респондент 30	74	79	1	Середній

Після проведеної методики можна побачити такий розподіл рівнів ресурсності (IP):

- Низький рівень ресурсності мають 9 осіб – 30% досліджуваних – характеризується низьким адаптаційним потенціалом особистості, стресовою вразливістю, переважанням життєвих розчарувань, фрустрованістю, депресивністю, може свідчити про наявність виснаження, виникнення деперсоналізації,
- Середній рівень ресурсності мають 9 осіб – 30% досліджуваних – характеризується середнім рівнем адаптаційного потенціалу особистості, мотивованістю до досягнення цілей, цілеспрямованістю, певною вимогливістю до особистих досягнень, загальною задоволеністю власним життям та умінням справлятися із життєвими труднощами,
- Високий рівень ресурсності мають 12 осіб – 40% досліджуваних - характеризується високим адаптаційним потенціалом особистості, стійкістю, енергійністю, легкістю, задоволеністю власним життям, активністю, умінню використовувати власні можливості (див. Рис. 3.3).

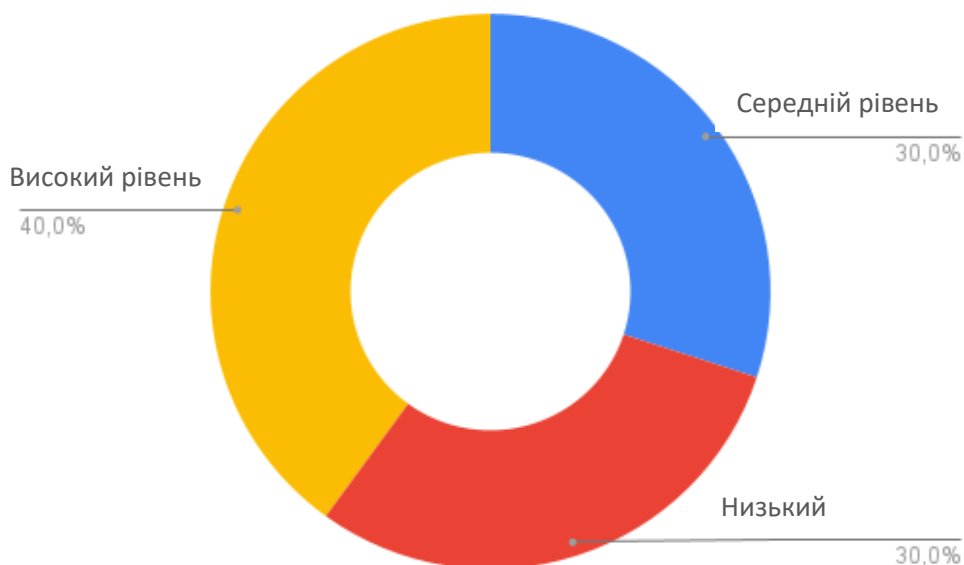


Рис. 3.3 Рівень ресурсності студентів-психологів

Отже за рік повномасштабної війни можна побачити, що значна кількість студентів-психологів зазнала високого рівня втрат, які у 9 осіб значно перевищують рівень надбань. Низький і середній рівень ресурсності можуть негативно впливати як і на особисте життя досліджуваних, так і на їх навчальну та професійну діяльність.

Дані методики діагностики рівня втрат і придбань персональних ресурсів важливо дослідити у зв'язку із типом стресостійкості досліджуваних. Для цього ми використали ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Було з'ясовано, що між рівнем втрат і типом стресостійкості, та між рівнем надбань та рівнем стресостійкості є сильний кореляційний зв'язок  $r=0,99$  в залежності між типом стресостійкості та рівнем витрат та  $r=0,98$  в залежності між типом стресостійкості та рівнем надбань при  $p=0,05$   $r=0,306$ , тобто кореляційний зв'язок значимий та достовірний.

Отже, ми можемо бачити, що низький рівень стресостійкості та низький рівень ресурсності, та високий рівень стресостійкості та високий рівень ресурсності мають сильну кореляційну залежність. Це надзвичайно

важливо при розробці психокорекційної програми розвитку стресостійкості, адже розвиток стресостійкості через призму рівня ресурсності також залежить від таких параметрів, як: енергійність, мотивованість, задоволеність життям, ресурсними активностями та зниження рівня таких параметрів, як: виснаження, роздратованість, незадоволеність, фрустрованість, низька адаптивність.

Також для глибшого дослідження стресостійкості студентів-психологів в період війни було застосоване додаткове авторське опитування на 10 тестових обов'язкових та 5 необов'язкових відкритих запитань, яке допомогло персоналізувати подальшу роботу над розробкою рекомендацій та психокорекційної програми.

Зокрема важливо буде розглянути статистику таких питань додаткового опитування:

- Суб'єктивне визначення рівня стресостійкості студентами-психологами (див. Рис. 3.4)

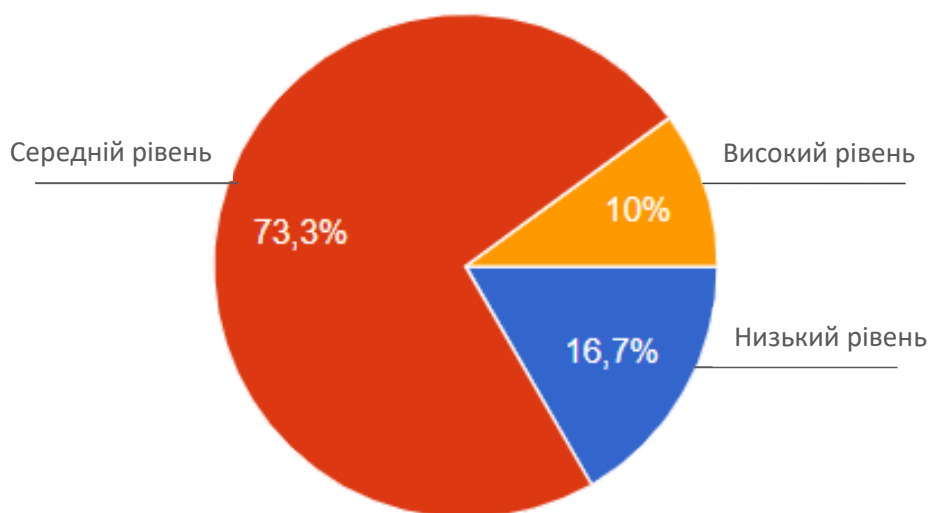


Рис. 3.4 Суб'єктивне визначення рівня стресостійкості

За питанням суб'єктивного визначення власного рівня стресостійкості можна побачити, що більшість студентів – 73,3% (22 особи) приписують собі середній рівень стресостійкості, в той час, як 10% (3 особи) мають думку, що їх характеризує високий рівень стресостійкості і 16,7% (5 осіб) – низький рівень стресостійкості. При цьому в методиці «Перцептивна оцінка стресостійкості» низький тип стресостійкості мають 7% (2 особи), а схильність до високого рівня стресостійкості – 56% (17 осіб), та середній рівень стресостійкості із схильністю до низького типу – 36% (11 осіб). Тобто загалом більшість студентів оцінила свій рівень стресостійкості відносно однаково методиці.

- Також задля більшій персоналізованості дослідження варто було поставити питання щодо того, чи відчувають студенти вплив стресу саме через воєнні дії (див. Рис. 3.5):

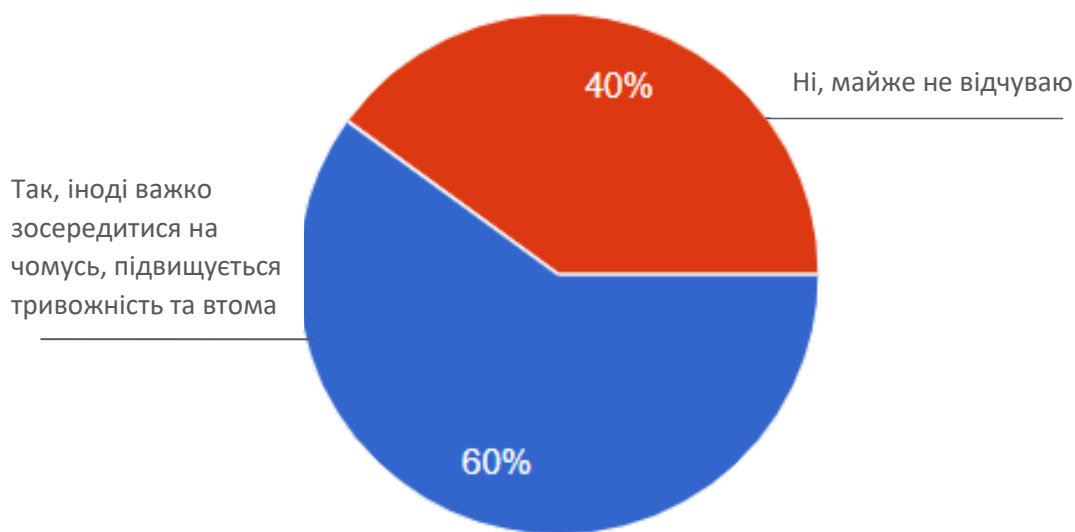


Рис. 3.5 Сприймання впливу стресу у зв'язку з воєнними діями

Так як 60% (18 осіб) відчувають вплив стресу через війну та погіршення власного стану, тематика розвитку стресостійкості є важливою та актуальною.



- Наступне питання було відкритим та було спрямоване на визначення основних стрес-чинників під час війни. Основними факторами виявилось:
  - 1) Страх за близьких є стрес-фактором для 50% опитуваних,
  - 2) Нестабільність є чинником стресу для 41% досліджуваних,
  - 3) Обстріли, бомбардування, повітряні тривоги викликають стрес у 33% респондентів,
  - 4) Смерть близьких та/або знайомих є фактором стресу для 25% опитуваних,
  - 5) Новини про війну – 25% опитуваних,
  - 6) Стосунки на відстані з близькими – 25% опитуваних
  - 7) Відсутність можливостей – 16% досліджуваних,
  - 8) Фінансова нестабільність – 8% респондентів,
  - 9) Нічні жахи – 8% респондентів,
  - 10) Втрата місця проживання – 8% досліджуваних,
  - 11) Навчання – 8% досліджуваних,
  - 12) Емоційна збудливість та нестабільність – 8 % опитуваних.

12 виокремлених чинників стресу студентами-психологами є підґрунтям створення психокорекційної програми, адже дозволяють максимально наблизити тематику тренінгових занять до даних факторів.

- Не менш значимим було відкрите питання щодо того, які емоційні стани студенти-психологи найчастіше переживають під час війни. Вдалось виокремити 12 станів з якими стикаються здобувачі освіти спеціальності «Психологія»:
  - 1) Тривога і страх – стикаються 75% досліджуваних,
  - 2) Роздратування, злість часто відчують 50% опитуваних,
  - 3) Оптимізм – 50% респондентів,
  - 4) Виснаження та втома – 33%,
  - 5) Сум – 25%,
  - 6) Апатія – 25% ,

- 7) Байдужість – 25%,
- 8) Задоволення – 8%,
- 9) Гордість – 8%,
- 10) Емоційне оніміння – 8%,
- 11) Невпевненість – 8%,
- 12) Безнадія – 8%

Загалом, можна сказати, що найпоширеніше студенти стикаються із тривогою і страхом, роздратуванням та злістю, виснаженням та втомою, але при цьому варто відмітити, що незважаючи на трагічні, важкі, болючі новини та події велика частина студентів має оптимістичні погляди та знаходить приводи для радості та приємних емоцій.

- Також завдяки додатковому опитуванню ми мали змогу з'ясувати як часто студенти-психологи задумуються про війну, її події та наслідки упродовж дня (див. Рис. 3.6).

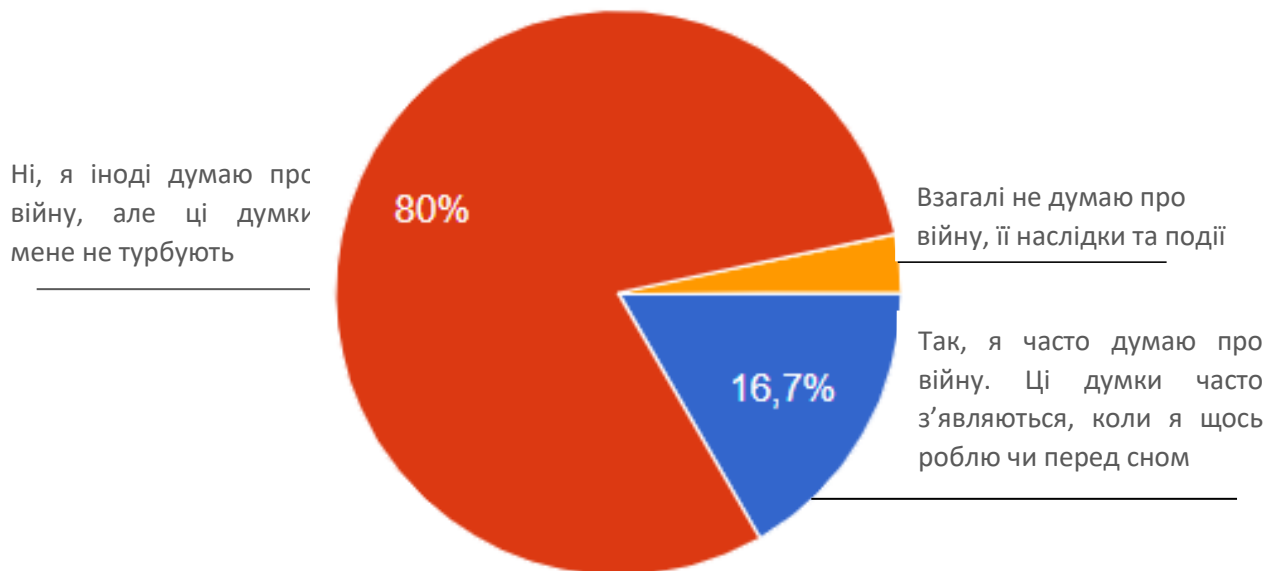


Рис. 3.6 Думки щодо війни, її подій та наслідків

Тобто ми можемо бачити, що загалом нав'язливих думок про війну, її події чи наслідки більшість студентів (24 особи) 80% не мають та можуть ефективно функціонувати у різних видах діяльності в своєму житті.

- Наступні питання були націлені на сам процес розвитку стресостійкості у студентському житті. Зокрема, було поставлено питання щодо того чи мають студенти певні буденні ритуали чи заняття, що дозволяють їм протистояти стресу від війни (див. Рис. 3.7)

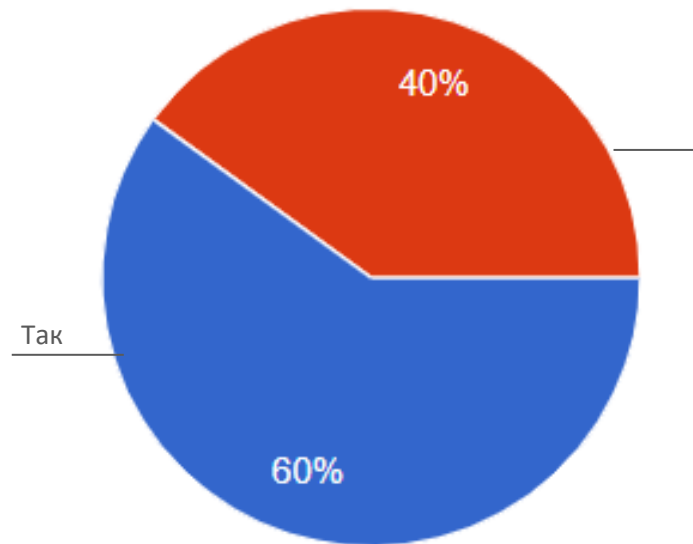


Рис. 3.7 Наявність буденних ритуалів чи занять, що допомагають протистояти стресу війни

Тобто, можна сказати, що більшість студентів 60% (18 осіб) піклуються про себе та своє ментальне здоров'я шляхом різних ритуалів чи активностей, що є досить високим показником та свідчить про те, що студенти зацікавлені в підтримці стресостійкості.

- Для детальнішого розгляду та уточнення того, як студенти піклуються про зміцнення власної стресостійкості було поставлене щодо цього відкрите питання. Ми змогли отримати наступні результати:
  - 1) Дихальні вправи, вправи на заземлення, м'язова релаксація – 38%
  - 2) Заняття спортом – 30%
  - 3) Медитація – 15%
  - 4) Ігри, хобі – 15%
  - 5) Читання книг – 15%
  - 6) Нічого – 14% досліджуваних

- 7) Письмові техніки – 7%
- 8) Арт-терапевтичні техніки – 7%
- 9) Живу і нічого не відкладаю на потім – 7%
- 10) Займаюсь побутом – 7%
- 11) Відпочиваю – 7%
- 12) Рефлексую – 7%
- 13) Говорю собі слова підтримки – 7%

Можемо бачити, що студенти знають і використовують різноманітні способи для покращення стану під час переживання стресових подій та загалом ознайомлені з цим.

- На нашу думку, значимим фактором у дослідженні про розвиток стресостійкості було також питання щодо того чи використовують майбутні психологи знання з психологічних дисциплін для підтримки стресостійкості (див. Рис. 3.8)

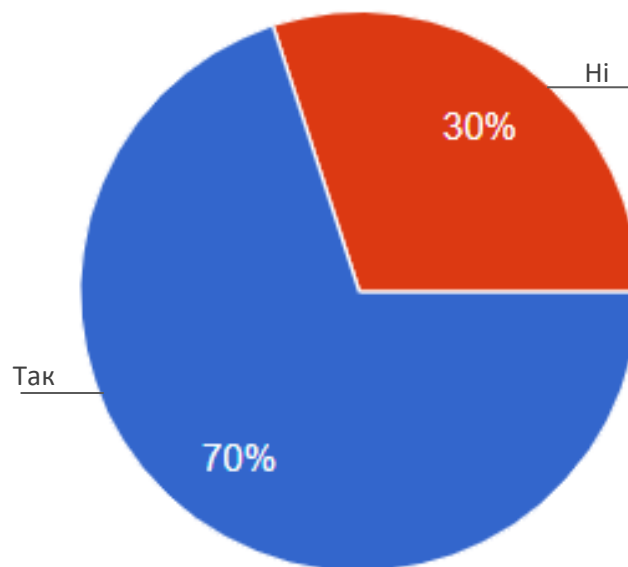


Рис. 3.8 Використання студентами-психологами знань із фахових дисциплін для підтримання стресостійкості

Дане питання дало змогу з'ясувати, що більшість студентів-психологів 70% (21 особа) отримали та використовують здобуті знання з психологічних

дисциплін у власному житті та це є важливим чинником формування опірності до стресових ситуацій життя.

- Розширити уявлення про попереднє питання можна за допомогою відкритого питання деталізування. Тому було також поставлене питання щодо того, як саме знання з фахових дисциплін сприяє підтриманню стресостійкості. Ми отримали такі відповіді:
  - Психофізіологія допомогла розібратися в причинах і наслідках стресу, стала базою для подальшого вивчення стресу. Психологія впливу дала змогу розрізняти направлені впливи і маніпуляції. Загалом вивчення психологічних дисциплін дає базу для подальшого опанування знань про психологічне відновлення
  - Допомагають базові теоретичні знання
  - Отримані знання вплинули на зміни особистості та стресостійкість також
  - Ніяк
  - Допомагають методики, які вивчали і проходили, а також тренінгові вправи
  - Висвітлення інформації про стрес та стресостійкість, рекомендації щодо літератури на цю тематику, підтримка викладачів, вивчення стабілізаційних технік
  - Формували базові знання, які можна інтегрувати в життя
  - Сприяють загальні знання про природу стресу, його симптоми та наслідки, допомагають усвідомлено моніторити свій психологічний стан, підбирати інструменти з арт терапії, психології особистості та ін.

Тобто, можна зробити висновок, що знання з фахових дисциплін сприяють формуванню стресостійкості студентів-психологів та служать основою для її розвитку у подальшому.

- Останнім питанням додаткового опитувальника було питання щодо того, чи актуальна саме студентам інформація та способи підвищення стресостійкості під час війни. Ми отримали такі результати (див. Рис. 3.9):

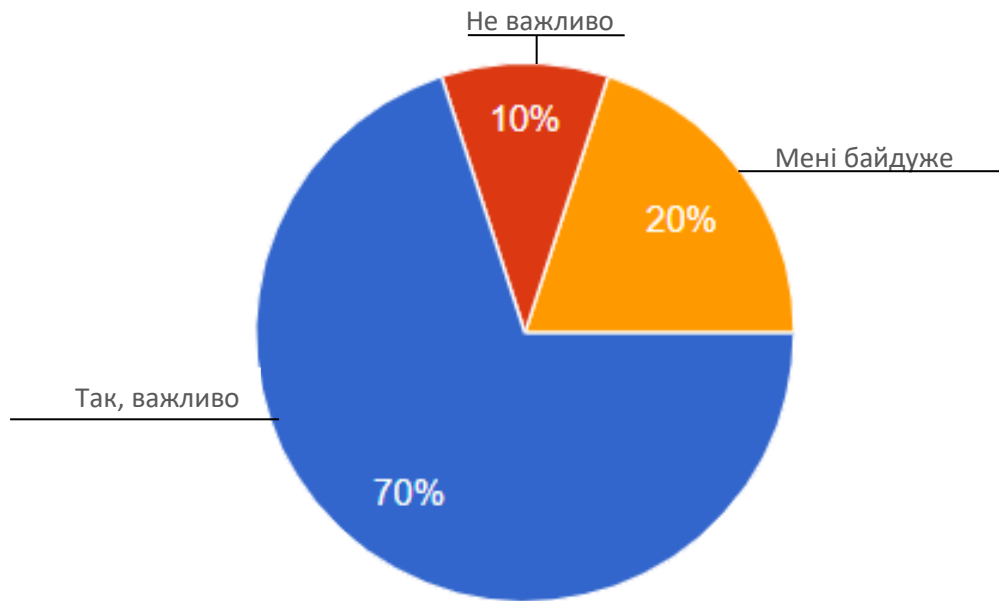


Рис. 3.9 Важливість вивчення способів підвищення стресостійкості під час війни

Згідно з відповідями на поставлене питання 70% (21 особа) вважає важливим отримати інформацію щодо підвищення стресостійкості під час війни, тому загалом дослідження можна вважати актуальним для майбутніх психологів.

Отже, проведені методики дали змогу виокремити значущі для студентів-психологів стресові фактори, їх особливості реагування, переважні емоційні стани, способи боротьби із стресом під час війни та важливість підвищення власної стресостійкості. Завдяки проведеним дослідженням ми маємо змогу створити найбільш відповідну потребам майбутніх психологів психокорекційну програму та рекомендації.

### **3.2 Рекомендації щодо розвитку та підтримання стресостійкості студентів психологів в умовах війни. Розробка психокорекційної програми розвитку стресостійкості**

Стресостійкість та її розвиток в умовах війни є не лише актуальною темою, але і важливою для повноцінного функціонування в складних та небезпечних умовах життя. Студентська молодь, та зокрема майбутні психологи, мають здебільшого певні уявлення та теоретичні обґрунтування щодо проблематики стресостійкості, але і потребують додаткової просвіти та формування практичних навичок для успішної діяльності, доброго самопочуття та проходження через різноманітні життєві труднощі, пов'язані із викликами повномасштабної війни.

Все це обумовлює створення психокорекційної програми розвитку стресостійкості студентів-психологів 3 і 4 курсів в умовах воєнного стану.

Мета психокорекційної програми: розвиток умінь та навичок студентів-психологів старшого юнацького віку (3-4 курсів), які сприятимуть проживанню значних інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень без шкідливих наслідків для особистості, її діяльності, навчання та оточення; формування навичок саморегуляції, ефективного керування стресом.

Завдання психокорекційної програми:

1. Психоедукаційна спрямованість програми у питаннях стресу та стресостійкості, інформування щодо факторів стресу та способів його подолання.
2. Розвиток позитивної світоглядної позиції.
3. Зниження рівня тривожності, напруженості та роздратування.
4. Навчання засобам саморегуляції та самовідновлення.
5. Розвиток навичок рефлексії та диференціації власних емоцій як одного із факторів подолання психологічних наслідків складних ситуацій під час війни.

6. Навчання способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Форми роботи: групова

Методи роботи: методи позитивної психотерапії (притчі, метафори), бесіди, релаксаційні методики, інформаційні повідомлення, соціально-психологічні бесіди, арт-терапевтичні техніки, стабілізаційні вправи, вправи на дихання та м'язову релаксацію, релаксаційні методи, завдання на самопізнання, метод «тренування поведінки», рефреймінг.

Психокорекційна програма складається з 10 тренінгових занять та представлена у Додатку Б.

Загалом можна виділити певні рекомендації щодо підвищення опірності до стресів для сприяння усунення шкідливої дії стресогенних подій війни, які трапляються щодня.

1. Навчитися визначати появу стресу. Важливо розуміти, які стресогенні чинники найбільш негативно впливають на людину та проаналізувати, як саме можна з цим справлятися. Для цього корисним може бути: аналіз думок, переконань, цінностей, емоцій, звичок, стратегій поведінки, ставлень.
2. Вибір шляхів подолання стресу в залежності від вибору людини чи ситуації: трансформація ситуації або зміна власного ставлення. Вибір здійснюється на основі аналізу стресової ситуації. Зокрема зміна ситуації може відбуватися через уникнення факторів стресу (уникнення перегляду новин або скорочення цього часу, уникнення обговорень певних тем і т.д) та через трансформацію самих стресорів ( зміна роботи, діяльності, зміна кола спілкування, зміна місця проживання і т.д). Стратегія зміни власного ставлення може бути здійснена через прийом рефреймінгу.
3. Впровадження та використання вправ на дихання, заземлення та технік релаксації. Вони допомагають стабілізувати емоційний стан, знизити рівень напруги, уникати виникнення кризових станів.



4. Щоденна фізична активність. Фізичне навантаження є дієвим способом розвитку стресостійкості. Активність сприяє покращенню спроможності організму забезпечення киснем та використанням кровообігу, виділення ендорфіну, покращенню стану організму [11].
5. Усвідомлення та прийняття наявності страждання у зв'язку з війною. Зробити вибір – жити попри випробування та війну [7, с.1-5].
6. Взаємодіяти у спільноті, ділитися переживаннями, думками, почуттями. Розділяти власні страждання, горе з іншими людьми зцілює, допомагає отримати підтримку, бути почутим, поділитися власною підтримкою та любов'ю.
7. Орієнтуватися на власні ресурси та відновлювати їх. Діяти в межах власних можливостей, давати собі час на приємні справи та відпочинок.
8. Звертатися до фахівця в області психічного здоров'я (психолога, психотерапевта, психіатра) в залежності від стану та самопочуття.

У відповідності до цих рекомендацій була розроблена психокорекційна програма розвитку стресостійкості для студентів-психологів 3-4 курсів. Структура тренінгових занять представлена у таблицях (див. Табл. 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12, 3.13).

*Таблиця 3.4*

Структура тренінгового заняття №1

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання</li> <li>2. Вправа на знайомство «Автопортрет»</li> <li>3. Вступне слово психолога</li> <li>4. Очікування</li> <li>5. Прийняття правил роботи в групі</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Робота над притчею</li> <li>2. Розповідь про стрес та рефреймінг. Обговорення</li> <li>3. Рефреймінгова вправа «Я занадто./Зате...». Обговорення</li> </ol>

Продовження табл. 3.4

Заключна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зворотній зв'язок</li> <li>2. Домашнє завдання</li> <li>3. Прощання</li> </ol>
------------------	--

Таблиця 3.5

## Структура тренінгового заняття №2

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання. Вправа «Смайлик»</li> <li>2. Вправа на знайомство «Знаки зодіаку»</li> <li>3. Повторення правил роботи в групі</li> <li>4. Обговорення домашнього завдання</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розповідь з бесідою про стрес та тривогу</li> <li>2. Практична вправа «Дихання по квадрату»</li> <li>3. Практична вправа «Глибоке дихання»</li> <li>4. Практична вправа «Прогресивна м'язова релаксація»</li> <li>5. Обговорення</li> </ol>
Заклучна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зворотній зв'язок</li> <li>2. Домашнє завдання</li> <li>3. Прощання</li> </ol>

Таблиця 3.6

## Структура тренінгового заняття №3

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання.</li> <li>2. Вправа на знайомство «Ім'я та прикметник»</li> <li>3. Повторення правил роботи в групі</li> <li>4. Обговорення домашнього завдання</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розповідь з бесідою про втому та вигорання під час війни</li> <li>2. Робота в групах</li> <li>3. Вправа «Нормограма благополуччя»</li> <li>4. Релаксація «Сходи до успіху»</li> <li>5. Обговорення</li> </ol>

Продовження табл. 3.6

Заключна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зворотній зв'язок. Вправа «Острів Надій»</li> <li>2. Прощання</li> </ol>
------------------	--

Таблиця 3.7

## Структура тренінгового заняття №4

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання</li> <li>2. Вправа на знайомство «Чарівний ящик»</li> <li>3. Повторення правил роботи в групі</li> <li>4. Обговорення домашнього завдання</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розповідь з метафорою з бесідою про апатію</li> <li>2. Робота в групах по розробці практичних рекомендацій виходу зі стану апатії</li> <li>3. Вправа «Долоньки»</li> <li>4. Обговорення</li> </ol>
Заключна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зворотній зв'язок. Вправа «Шеринг»</li> <li>2. Домашнє завдання</li> <li>3. Прощання</li> </ol>

Таблиця 3.8

## Структура тренінгового заняття №5

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання</li> <li>2. Вправа на знайомство «Ми молодці»</li> <li>3. Повторення правил роботи в групі</li> <li>4. Обговорення домашнього завдання</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Асоціації»</li> <li>2. Розповідь з бесідою щодо агресивності під час війни та способів зниження та профілактики агресивності</li> <li>3. Вправа «Двоє з одним олівцем»</li> <li>4. Арт-терапевтична вправа «Картина з попелу»</li> <li>5. Обговорення</li> </ol>

Продовження табл. 3.8

Заключна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексія</li> <li>2. Домашнє завдання</li> <li>3. Прощання</li> </ol>
------------------	--

Таблиця 3.9

## Структура тренінгового заняття №6

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання</li> <li>2. Вправа на знайомство «Без маски»</li> <li>3. Повторення правил роботи в групі</li> <li>4. Обговорення домашнього завдання</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розповідь з бесідою про внутрішні ресурси та опори людини під час війни</li> <li>2. Арт-терапевтична вправа «Шлях»</li> <li>3. Обговорення</li> </ol>
Заключна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексія</li> <li>2. Домашнє завдання</li> <li>3. Прощання</li> </ol>

Таблиця 3.10

## Структура тренінгового заняття №7

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання</li> <li>2. Вправа на знайомство «Якби я була...»</li> <li>3. Повторення правил роботи в групі</li> <li>4. Обговорення домашнього завдання</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розповідь з бесідою про ресурсність</li> <li>2. Арт-терапевтична вправа «Подушка безпеки»</li> <li>3. Групова вправа «Ресурси в нашому житті»</li> </ol>
Заключна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рефлексія</li> <li>2. Прощання</li> </ol>

Таблиця 3.11

## Структура тренінгового заняття №8

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання</li> <li>2. Вправа на знайомство за допомогою метафоричних карт «Монстрики почуттів»</li> <li>3. Повторення правил роботи в групі</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розповідь з бесідою щодо стресостійкості та її розвитку</li> <li>2. Обговорення моделі «Колесо резилієнтності» від проєкту «Коло сім'ї»</li> <li>3. Арт-терапевтична вправа «Настрій»</li> <li>4. Вправа на релаксацію «Чарівний ліс».</li> </ol>
Заклучна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зворотній зв'язок. Вправа «Посмішка по колу»</li> <li>2. Домашнє завдання</li> <li>3. Прощання</li> </ol>

Таблиця 3.12

## Структура тренінгового заняття №9

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання</li> <li>2. Вправа на знайомство «Це чудово»</li> <li>3. Повторення правил роботи в групі</li> <li>4. Обговорення домашнього завдання</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розповідь з бесідою про посттравматичне зростання під час і після війни</li> <li>2. Вправа «Сканування тіла»</li> <li>3. Арт-терапевтична вправа «Багаж щастя»</li> <li>4. Вправа на релаксацію «Чарівний ліс».</li> </ol>
Заклучна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зворотній зв'язок. Вправа «Крок–раз!»</li> <li>2. Домашнє завдання</li> <li>3. Прощання</li> </ol>

Таблиця 3.13

## Структура тренінгового заняття №10

Мета	
Вступна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання</li> <li>2. Вправа на знайомство «Щоб говорити правду»</li> <li>3. Повторення правил роботи в групі</li> <li>4. Обговорення домашнього завдання</li> </ol>
Основна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розповідь з бесідою щодо посттравматичного зростання</li> <li>2. Вправа «Сейф»</li> <li>3. Арт-терапевтична вправа: «Шукаємо ресурси»</li> <li>4. Техніка колажування «Кроки в майбутнє»</li> <li>5. Вправа «Піджак на вішалці»</li> </ol>
Заклучна частина	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підбиття підсумків. Вправа «Парасолька»</li> <li>2. Прощання</li> </ol>

Таким чином, психокорекційна програма спрямована на розвиток стресостійкості студентів 3-4 курсів спеціальності «Психологія», а також спрямована на посттравматичне зростання у зв'язку із можливою психотравмою війни, що є надзвичайно актуальним і важливим. Отже, досить прості рекомендації та практичне втілення психокорекційної програми може мати значний позитивний вплив на здобувачів освіти та сприятиме успішному функціонуванню у подальшій професійній діяльності та особистому житті. Повна психокорекційна програма представлена у додатках [Додаток Б].

### ВИСНОВКИ ДО ІІІ РОЗДІЛУ

Метою емпіричного дослідження було практично дослідити особливості розвитку стресостійкості студентів-психологів в умовах російсько-української війни. Відповідно до мети, було підібрано методики, які дозволили з'ясувати рівень стресостійкості, рівень невротизації, рівень

ресурсності за рік війни та поглиблено дослідити особливості стресостійкості та способи її розвитку.

Спираючись на отримані результати проведених методик було з'ясовано кореляційний зв'язок та проаналізовано стрес-фактори, переважаючі психологічні стани для подальшої розробки корекційної програми та рекомендацій для підвищення рівня стресостійкості.

Було знайдено за допомогою статистичної кореляції залежність між типом стресостійкості та рівнем невротизації, а також між типом стресостійкості та рівнями втрат і придбань персональних ресурсів студентів-психологів за рік повномасштабного вторгнення. У результаті цього фокус уваги при створення психокорекційної програми також був спрямований на розвиток: енергійності, вмотивованості, задоволеності життям, ресурсними активностями та зниження рівня таких параметрів, як: виснаження, роздратованість, незадоволеність, фрустрованість, низька адаптивність.

А також провівши додаткове авторське опитування, з'ясувалось, що у студентів переважають такі стани: тривожність, виснаження і втома, апатія, агресивність. Цьому були присвячені тренінгові заняття в психокорекційній програмі.

Також нами було виокремлено загальні рекомендації по підтриманню та розвитку опірності до стресів, які є досить зрозумілими та відносно простими, проте потребують системності та свідомого підходу до їх виконання.

## ВИСНОВКИ

У висновках викладено основні результати кваліфікаційної роботи, що полягають у теоретичному узагальненні та результатах дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості студентів-психологів в умовах російсько-української війни.

Війна – травматична подія для кожного, хто з нею стикнувся та був свідком певних ситуацій. Тому можна акцентувати увагу на те, що актуальність розвитку стресостійкості та інтерес до неї під час воєнних дій є вищим. Більше року повномасштабного вторгнення внесли значні корективи в життя кожного українця, тому турбота та піклування про психологічне здоров'я в часи великих і травмуючих змін є надзвичайно значимим.

Тому було обрано тему кваліфікаційної роботи, яка стосується розвитку стресостійкості студентів-психологів. Для дослідження стресостійкості був проведений як теоретичний, так і практичний аналіз, який описаний у трьох розділах наукової роботи.

1. Проблема стресу та стресостійкості завжди викликала інтерес науковців дослідників. Зокрема багато психологів досліджували особливості стресу, його ознаки, стадії, формування опірності до стресів та ін. Г. Сельє, Р. Лазарус, Б. Г. Ананьєв, Ю. В. Щербатих, В. А. Бодров, К. А. Зайцев, М. І. Паркер, Д. Ф. Ендлер, В. Кеннон та інші науковці здійснили великий вклад у сучасне розуміння стресу та стресостійкості, на які ми опиралися при теоретичному аналізі дослідження.

2. У результаті аналізу наукової літератури було встановлено, що передумовами стресостійкості є комплекс психофізіологічних, індивідуальних та соціально-психологічних особливостей. І набуття уміння опірності до стресорів, підтримання та покращення стану під час війни, психологічна регуляція є основними шляхами розвитку стресостійкості для



успішного функціонування як в професійній діяльності майбутніх психологів, так і в особистому житті.

3. Емпіричному аналізу у кваліфікаційній роботі підлягали рівень стресостійкості, рівень невротизації, рівень втрат і придбань персональних ресурсів, рівень ресурсності; а авторська анкета допомогла дослідити саме вплив російсько-української війни на життя студентів-психологів, їх емоційні стани, способи опірності стресогенним факторам та способи підвищення рівня стресостійкості.

За допомогою статистичної кореляції було виявлено залежність між типом стресостійкості та рівнем невротизації, а також між типом стресостійкості та рівнями втрат і придбань персональних ресурсів студентів-психологів протягом року повномасштабного вторгнення. В результаті цього при створенні психокорекційної програми увага була спрямована на розвиток енергійності, вмотивованості, задоволеності життям, ресурсних активностей та зниження рівня таких параметрів, як: виснаження, роздратованість, незадоволеність, фрустрованість, низька адаптивність. Додаткове авторське опитування виявило, що серед студентів переважають тривожність, виснаження і втома, апатія, агресивність.

4. Завдяки проведеному теоретичному та емпіричному дослідженню було створено психокорекційну програму розвитку рівня стресостійкості та виокремлено загальні рекомендації по підтриманню та розвитку опірності до стресів. Психокорекційна програма побудована за 4-кроковою моделлю:

1. Формування умінь та поведінкових стратегій при різних реакціях на стрес.
2. Орієнтація на ресурси особистості.
3. Розвиток стресостійкості.
4. Посттравматичне зростання.

Отримані результати досліджень мають практичний характер і їх можна використовувати при підготовці майбутніх психологів у закладах

вищої освіти; психологічній службі в університетах у профілактичних цілях; здобувачам освіти напрямку «Психологія» та науковцям, які зацікавлені у даній проблематиці.

Дана кваліфікаційна робота розширює уявлення про психологічні особливості розвитку стресостійкості студентів-психологів в умовах російсько-української війни. Підвищуючи стресостійкість студентів-психологів можна не лише покращити їх загальний стан та самопочуття, але й сприяти ефективності їх подальшої професійної діяльності, конкурентоспроможності, стабільності та уникнення вигорання. Таким чином мета і завдання кваліфікаційної роботи досягнуті.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Подальшого дослідження вимагають такі напрями: оцінка психологічної готовності до діяльності в умовах бойових дій; зміни мотиваційно-ціннісної сфери студентів-психологів в умовах війни; вивчення впливу російсько-української війни на самовизначення та кар'єрні перспективи майбутніх фахівців; дослідження соціокультурних факторів, які впливають на стресостійкість студентів-психологів; створення та дослідження ефективності психокорекційних програм розвитку стресостійкості; дослідження впливу освітньої діяльності на розвиток опірності до стресів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Cannon W. B. The wisdom of the body. New York : W. W. Norton & company, inc., 1932. 312 p.
2. Collingwood J. Your sense of coherence. *Psych Central*. URL: <https://psychcentral.com/lib/your-sense-of-coherence#1> (date of access: 10.03.2023).
3. Fergus S., Zimmerman M. A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*. 2005. No. 26. P. 399.
4. Frydenberg E. Adolescent coping: promoting resilience and well-being. Taylor & Francis Group, 2018. 226 p.
5. Handbook of stress: theoretical and clinical aspects / ed. by G. Leo, B. Shlomo. 2nd ed. New York : Free Press, 1993. 819 p.
6. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 5–16. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-62-4-5-16> (дата звернення: 01.05.2023).
7. Академія стійкості – Онлайн-ресурс у підтримку плекання індивідуальної та національної стійкості. *Академія стійкості – Онлайн-ресурс у підтримку плекання індивідуальної та національної стійкості*. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/> (дата звернення: 28.04.2023).
8. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.
9. Аптечка швидкої психологічної допомоги. *Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як"*. URL: <https://howareu.com/#apte4ka> (дата звернення: 26.04.2023).

10. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дисертація. Київ, 2007. 31 с.
11. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / ред.: В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
12. Бодров В. А. Про психологічні механізми регуляції процесу подолання стресу // психологія суб'єкта професійної діяльності: сб. наукових праць / ред.: В. А. Барабанщикова, А. В. Карпова. 2-ге вид. Ярославль : АверсПресс, 2002. 117 с.
13. Василюк Ф. Є. Психологія переживання. Аналіз подолання критичних ситуацій. М., 1994. 348 с.
14. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги – *Сіємо розумне, добре, вічне!*. URL: [https://dnz60.edu.vn.ua/?page\\_id=614](https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614) (дата звернення: 30.04.2023).
15. Зливков В., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Пед. думка, 2016. 219 с.
16. Интенсивная работа с травмой: психотерапевтические методы: пособие / Ольга Плетка, Юлия Чаплинская. — К. : Талком, 2017. — 232 с.
17. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. Освіта та сусп-во, 2009. 69 с.
18. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
19. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 210–218.
20. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. докторська дисертація. Київ, 2009. 19 с.

- 21.Корольчук М. С. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14. С. 153–162.
- 22.Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28.
- 23.Кузьміна Ю. М. Психодіагностика стресса: практикум. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
- 24.Купріянов Р. В., Кузьміна Ю. М. Психодіагностика стресса: практикум. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
- 25.Луценко Є. Л. Возможности развития потенциала стрессоустойчивости при различных особенностях личности. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2011. Т. 16, № 11. С. 73–82.
- 26.Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. № 6. С. 85–94.
- 27.Опитувальник «втрати і придбання персональних ресурсів» (оппр). *Stud*.  
URL: [https://stud.com.ua/125024/psihologiya/opituvalnik\\_vtrati\\_pridbannya\\_personalnih\\_resursiv\\_oppr](https://stud.com.ua/125024/psihologiya/opituvalnik_vtrati_pridbannya_personalnih_resursiv_oppr) (дата звернення: 03.03.2023).
- 28.Особистісний вибір: психологія відчаю та надії. Київ : Міленіум, 2005. 336 с.
- 29.Пагава О. В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : науково-методичний посібник / О. В. Пагава, С. О. Гарькавець, В. Є. Харченко, О. Л. Рачок. — Сєверодонецьк : СПД Резніков В.С., 2015. — 124 с.
- 30.Плекати стійкість команд та установ – Академія стійкості. *Академія стійкості – Онлайн-ресурс у підтримку плекання індивідуальної та*

- національної стійкості. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/dodatkovy-resursy/plekaty-stijkist-komand-ta-ustanov/> (дата звернення: 27.04.2023).
- 31.Пляка Л. В., Кайдалова Л. Г., Альохіна Н. В. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача. *Молодий вчений*. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-29> (дата звернення: 12.04.2023).
- 32.Практичне заняття з елементами тренінгу "Профілактика та подолання стресових ситуацій". *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/praktichne-zanyattya-z-elementami-treningu-profilaktika-ta-podolannya-stresovih-situaciy-91664.html> (дата звернення: 28.04.2023).
- 33.Психология повседневного и травматического стресса / ред.: А. Л. Журавлев та ін. Институт психологии РАН, 2016. 496 с.
- 34.Райгородський Я. Д. Практична психодіагностика. Методики і тести : навчальний посібник. Самара : Бахрах, 1998. 430 с.
- 35.Реан А. А., Кудашов А. Р., Баранов А. А. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика. Спб : прайм-Єврознак, 2006. 479 с.
- 36.С.Б. Кузикова. Основы возрастной психокоррекции: учебно-методическое пособие. – Сумы: СУМГПУ им. А.С. Макаренка, 2001
- 37.Техніки КПТ для плекання психологічної стійкості - Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. URL: <https://i-cbt.org.ua/aptechka/> (дата звернення: 29.04.2023).
- 38.Тренінгові вправи, які можуть бути використані для профілактики стресу. *e-pidruchniki.com*. URL: [http://e-pidruchniki.com/content/905\\_52\\_Treningovi\\_vpravi\\_yaki\\_mojyt\\_byti\\_vikoristani\\_dlya\\_profilaktiki\\_stresy.html](http://e-pidruchniki.com/content/905_52_Treningovi_vpravi_yaki_mojyt_byti_vikoristani_dlya_profilaktiki_stresy.html) (дата звернення: 24.04.2023).

39. Учасники проектів Вікімедіа. Стрес. *Вікіпедія*.  
URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Стрес> (дата звернення: 02.03.2023).
40. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Институт Психотерапии, 2002. 490 с.
41. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. *Вестник ВГМУ*. 2011. № 1.
42. Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции. Спб, 2006. 256 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.1

#### Методики емпіричного дослідження

Методика: «Перцептивна оцінка типу стресостійкості»

Автори: Н. П. Фетіскін, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов.

Мета: діагностика типу стресостійкості особистості через визначення загального рівня організаційної стресостійкості, а також окремих її компонентів, та схильність до одного із типів поведінки.

Структура методики: методика складається із 20 запитань, на які досліджуваній має надати відповіді «Так» або «Ні».

Інструкція: Вам необхідно на кожне питання тесту обрати один із трьох варіантів відповіді: «Так», «Ні», «Не знаю». Не зловживайте відповіддю «Не знаю». Використовуйте відповідь «Не знаю» лише в тому випадку, якщо вам дійсно складно надати однозначну відповідь «Так» чи «Ні».

#### Зміст методики:

1. Чи дуже важка і напружена ваша робота?
2. Чи часто ви думаєте про роботу ввечерами і на вихідних днях?
3. Чи часто вам доводиться затримуватися на роботі чи вдома займатися справами, пов'язаними з роботою?
4. Чи відчуваєте ви, що вам постійно не вистачає часу?
5. Чи часто вам доводиться поспішати, щоб впоратися зі своїми справами?
6. Чи відчуваєте ви нетерпіння, коли бачите, що хтось виконує роботу повільніше, ніж ви самі могли б зробити?
7. Чи часто ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він закінчить говорити?
8. Якщо вам доводиться чекати когось, чи відчуваєте ви нетерпіння?



9. Якщо ви відчуваєте напругу або роздратування, чи важко вам приховати це?
10. Чи часто вас виводить з терпіння очікування в чергах?
11. Чи часто у вас виникає почуття, що час тече занадто швидко?
12. Чи вважаєте ви поїхати якомога швидше, щоб зайнятися більш важливим справами?
13. Ви майже завжди ходите і робите все швидко?
14. Чи намагаєтеся ви бути в усьому першим і найкращим?
15. Чи вважаєте ви себе людиною дуже енергійним, наполегливим?
16. Чи вважають вас енергійним і наполегливим ваша дружина або близькі?
17. Чи вважають ваші знайомі, які добре знають вас люди, що ви ставитеся до своєї роботи дуже серйозно?
18. Чи часто буває, що, читаючи або слухаючи співрозмовника, ви продовжуєте думати про свої справи?
19. Чи часто ваша дружина або близькі просять вас менше займатися справами і більше часу приділяти сім'ї?
20. Докладаєте ви зусилля, щоб перемогти в іграх?

Інтерпретація та обробка результатів:

Інтерпретація результатів дослідження: відповіді «Так» необхідно порахувати, як 2 бали, «Ні» - 0 балів, «Не знаю» - 1 бал. Після отримання результатів кожної відповіді необхідно знайти загальну кількість балів і визначити тип відповідно до набраних балів в тесті. Відповідно до результатів, загальна кількість балів розділяється за такими типами поведінки та рівнями стресостійкості:

- 0-10 балів – належність до типу Б. Люди такого типу чітко визначають цілі своєї діяльності та обирають оптимальні шляхи їх досягнення. Вони прагнуть справитися з труднощами самі, труднощі та його виникнення піддають аналізу, роблять правильні висновки. Можуть

тривалий час працювати з великою напругою сил. Вміють і прагнуть раціонально розподіляти час. Несподіванки, як правило, не вибивають їх із колії. Люди типу Б стресостійкі.

- 10-20 балів – схильність до типу Б. Помірний рівень стресостійкості: часто виявляєте стресостійкість, але не завжди.
- 30-40 балів – належність до типу А. Люди такого типу характеризуються прагненням до конкуренції, досягнення мети, зазвичай не задоволені собою і обставинами і починають рватися до нової мети. Часто вони проявляють агресивність, нетерплячість, гіперактивність, у них швидка мова, постійна напруга мускулатури. Низький рівень стресостійкості.
- 20-30 балів – схильність до типу А. Наближений до середнього рівня рівень стресостійкості, але нестійкість до стресів проявляється часто.

## «Методика діагностики рівня невротизації»

Автор: Л. І. Вассерман .

Мета: діагностика рівня невротизації особистості як стану емоційної нестабільності, яке може призводити до неврозу або невротичних тенденцій особистості.

Структура методики: методика містить 40 запитань, на які потрібно надати відповіді «Так» або Ні.

Інструкція: прочитайте наведені судження та ситуації та оберіть відповідь «Так» або «Ні» в залежності від того, що більше притаманне у вашому житті. Намагайтеся відповідати чесно.

## Зміст методики:

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю печіння, поколювання, відчуття мурашок, оніміння.
2. Я рідко задихаюся. І у мене не буває сильних серцебиття.
3. Раз в тиждень або частіше я буваю сильно збудженим і схвильованим.
4. Голова у мене болить часто.
5. Два-три рази по ночах мене мучать кошмари.
6. Останнім часом я себе відчуваю гірше, ніж будь-коли.
7. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
8. У мене бували періоди, коли я через хвилювання втрачав сон.
9. Зазвичай робота коштує мені великої напруги.
10. Іноді я буваю так збуджений, що це заважає мені заснути.
11. Більшу частину часу я відчуваю незадоволеність життям.
12. Мене постійно що-небудь турбує.
13. Я намагаюся рідше зустрічатися зі своїми знайомими і друзями.
14. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.
15. Мені важко зосередитися на будь-якої задачі або роботі.

16. Я дуже втомлююся за день.
17. Я вірю в майбутнє.
18. Я часто віддаюся сумних роздумів.
19. Часом мені здається, що моя голова працює повільніше, ніж зазвичай.
20. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
21. Я майже завжди про щось або про когось тривожуся.
22. У мене мало впевненості в собі.
23. Я часто відчуваю невпевненість у собі.
24. Кілька разів в тиждень мене турбують неприємні відчуття у верхній частині живота (під ложечкою).
25. Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною виросло стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо.
26. Раз на тиждень або частіше я без видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
27. Часом я вимотують себе тим, що занадто багато на себе беру.
28. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся.
29. Мій зір погіршився останнім часом.
30. У відносинах між людьми найчастіше торжествує несправедливість.
31. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не можу всидіти на місці.
32. Я з задоволенням танцюю, коли є можливість.
33. По можливості я намагаюся уникати великого скупчення людей.
34. Мій шлунок сильно турбує мене.
35. Повинен зізнатися, що часом я хвилююся через дрібниці.
36. Часто сам засмучуюсь, що я такий дратівливий і буркотливий.
37. Кілька разів в тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно статися щось страшне.
38. Мені здається, що близькі мене погано розуміють.

39. У мене часто бувають болі в серці або в грудях.

40. У гостях я зазвичай сиджу десь в стороні або розмовляю з ким-небудь одним.

Інтерпретація результатів дослідження: інтерпретація здійснюється за сумою позитивних відповідей досліджуваних. Далі розподіл за рівнем невротизації здійснюється за такими параметрами:

- 0-8 балів – низький рівень невротизації, для якого є характерним оптимізм, ініціативність, наполегливості, емоційна стабільність, переважання позитивних переживань, легкість та відкритість у спілкуванні.
- 9-16 балів – понижений рівень невротизації, описується переважанням позитивних переживань, схильність до оптимізму, комунікабельність, відкритість.
- 17-24 – середній рівень невротизації, для якого характерним є переважання негативних переживань, підвищений рівень тривожності, низький рівень емоційної стабільності.
- 25-32 – підвищений рівень невротизації, який включає в себе швидко стомлюваність, підвищену дратівливість, можливі проблеми зі сном, певну занепокоєність та розгубленість.
- 33-40 – високий рівень невротизації, характеризується підвищеною емоційною збудливістю і дратівливістю, негативними переживаннями, тривожністю та напруженістю, можлива іпохондрія, труднощі у спілкуванні з іншими.

## Додаток А.3

Методика: «Опитувальник втрат і придбань персональних ресурсів»

Автори: Н. Водоп'янова, М. Штейн;

Мета: діагностика співвідношення і динаміки персональних ресурсів людини за рік, де до персональних ресурсів належить значущі матеріальні ресурси: фінанси, житло, одяг та ін., а також нематеріальні ресурси: цілі, цінності, ідеї, підтримка, сім'я, робота, друзі, оточення, світогляд, ставлення до себе, оптимізм – тобто всі ресурси як зовнішні, так і внутрішні, які сприяють опірності та подоланню стресів у житті людини.

Структура: опитувальник складається із 2 частин по 30 запитань кожна: перша частина направлена на оцінку втрат персональних ресурсів, друга – оцінку придбань персональних ресурсів. Відповіді на запитання здійснюються через оцінку переживань кожного пункту за шкалою від 1 до 5 балів, де 1 – найнижчий рівень переживань, а 5 – найвищий рівень.

Інструкція: Вам необхідно прочитати кожен пункт та оцінити його за 5-бальною шкалою інтенсивності переживання даної в питанні ситуації, де 1 – найнижчий рівень переживань, а 5 – найвищий рівень. Оцініть ваші відчуття по кожному пункту за останній рік.

Зміст методики:

1) Оцінка втрат (Див. Табл. 4.1)

Таблиця 4.1

№ п / п	За останні півроку (рік) я втратив (а) ...	ступінь переживань				
		немає	низька	середня	сильна	дуже сильна
1	Відчуття, що я успішний	1	2	3	4	5
2	Можливість нормально висипатися (або відпочивати)	1	2	3	4	5
3	Можливість одягатися відповідно до мого соціального статусу	1	2	3	4	5

Продовження табл. 4.1

4	Відчуття, що я потрібен іншим людям	1	2	3	4	5
5	Стабільність в сім'ї	1	2	3	4	5
6	Почуття гордості за себе (свої успіхи і досягнення)	1	2	3	4	5
7	Впевненість, що я досягаю своїх цілей	1	2	3	4	5
8	Хороші відносини з близькими родичами (дружиною (ом), дітьми, батьками)	1	2	3	4	5
9	Важливі побутові предмети	1	2	3	4	5
10	Впевненість в тому, що моє майбутнє залежить від мене	1	2	3	4	5
11	власне здоров'я	1	2	3	4	5
12	Житлові умови, необхідні для гідного життя в сучасних соціальних умовах	1	2	3	4	5
13	почуття оптимізму	1	2	3	4	5
14	Можливість здорового і повноцінного харчування	1	2	3	4	5
15	Відчуття стабільності своєї роботи	1	2	3	4	5
16	Впевненість, що я контролюю події мого життя	1	2	3	4	5
17	Визнання моїх досягнень з боку значущих для мене людей	1	2	3	4	5
18	Мої заощадження, вклади	1	2	3	4	5
19	Мотивацію (бажання) щось робити	1	2	3	4	5
20	Підтримку від колег	1	2	3	4	5
21	Стабільний дохід, достатній для гідного життя	1	2	3	4	5
22	відчуття незалежності	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзів)	1	2	3	4	5
24	Знання про те, куди я йду в життя (сенсу життя)	1	2	3	4	5
25	Відчуття, що моє життя має значення	1	2	3	4	5
26	Позитивну думку про себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на яких я міг би спертися	1	2	3	4	5
28	Можливість отримувати медичну допомогу при необхідності	1	2	3	4	5
29	Можливості для освіти і самоосвіти (в тому числі і матеріальні)	1	2	3	4	5
30	Належність до організацій, в яких є люди з подібними інтересами (церква, клуби, спортивні організації та т. П.)	1	2	3	4	5

## 2) Оцінка придбань (Див. Табл. 4.2)

Табл. 4.2

№ п / п	За останні півроку (рік) я придбав (а) ...	ступінь переживань				
		немає	низька	середня	сильна	дуже сильна
1	Відчуття, що я успішний	1	2	3	4	5
2	Можливість нормально висипатися	1	2	3	4	5
3	Можливість добре одягатися	1	2	3	4	5
4	Відчуття, що я потрібен іншим людям	1	2	3	4	5
5	Стабільність в сім'ї	1	2	3	4	5
6	Почуття гордості за себе (свої успіхи і досягнення)	1	2	3	4	5
7	Впевненість, що я досягаю своїх цілей	1	2	3	4	5
8	Хороші відносини з близькими родичами (супру-гой / ом, дітьми, батьками)	1	2	3	4	5
9	Важливі побутові предмети	1	2	3	4	5
10	Впевненість в тому, що моє майбутнє залежить від мене	1	2	3	4	5
11	власне здоров'я	1	2	3	4	5
12	Житлові умови, необхідні для гідного життя в сучасних соціальних умовах	1	2	3	4	5
13	почуття оптимізму	1	2	3	4	5



Продовження табл. 4.2

14	Можливість здорового і повноцінного харчування	1	2	3	4	5
15	Відчуття стабільності своєї роботи	1	2	3	4	5
16	Впевненість, що я контролюю події мого життя	1	2	3	4	5
17	Визнання моїх досягнень з боку значущих для мене людей	1	2	3	4	5
18	Мої заощадження, вклади	1	2	3	4	5
19	Мотивацію (бажання) щось робити	1	2	3	4	5
20	Підтримку від колег	1	2	3	4	5
21	Стабільний дохід, достатній для гідного життя	1	2	3	4	5
22	відчуття незалежності	1	2	3	4	5
23	Дружбу (друзів)	1	2	3	4	5
24	Знання про те, куди я йду в життя (сенсу життя)	1	2	3	4	5
25	Відчуття, що моє життя має значення	1	2	3	4	5
26	Позитивну думку про себе	1	2	3	4	5
27	Людей, на яких я міг би спертися	1	2	3	4	5
28	Можливість отримувати медичну допомогу при необхідності	1	2	3	4	5
29	Можливості для освіти і самоосвіти (в тому числі і матеріальні)	1	2	3	4	5
30	Належність до організацій, в яких є люди з подібними інтересами (церква, клуби, спортивні організації та т. П.)	1	2	3	4	5

Інтерпретація та обробка результатів:

Інтерпретація результатів: після проведення методики підраховується сума балів по першій і другій частині опитувальника, а потім рахується індекс ресурсності (ІР) як частка від ділення суми балів «придбань» на суму балів «втрат». Чим більше ІР, тим більше збалансовані життєві розчарування і досягнення і вище адаптаційний потенціал особистості, менше стресова вразливість.

За розрахунком індексу ресурсності визначаються значення:

- До 0,8 – низький рівень індексу ресурсності
- 0,8 – 1,2 – середній рівень ресурсності
- Більше 1,2 – високий рівень ресурсності

## Додаток А.4

## Авторська анкета

Мета: визначити власну оцінку студентів-психологів рівня стресостійкості, впливу стресу через воєнні дії, емоційний стан та засоби, які сприяють опірності до стресу під час війни.

Структура: 10 обов'язкових запитань із варіантами відповідей та 5 запитань з наявністю відкритих необов'язкових відповідей, які дозволяють розширити отримані результати тесту.

Інструкція: Вам необхідно прочитати та обрати відповідь, яка найбільше підходить у питаннях із варіантами відповідей, а також надати розгорнуту відповідь у питаннях без варіантів відповіді за власним бажанням.

## Зміст:

1. Який рівень стресостійкості, на вашу думку, найбільш точно підходить до вас?

- Низький рівень стресостійкості - вам важко протидіяти стресу, ви відчуваєте негативні наслідки стресу у психічній, соціальній, професійній та поведінковій сферах;
- Достатній рівень стресостійкості - загалом ви можете справлятися із стресовими подіями та труднощами, але іноді у вас проявляється нестійкість до стресів
- Високий рівень стресостійкості - ви досить легко справляєтесь із стресовими подіями, знаєте, як заспокоїти та підтримати себе, зберігаєте спокій та врівноваженість

2. Чи відчуваєте ви вплив стресу через воєнні дії?

- Так, іноді мені важко зосередитися на чомусь, підвищується тривожність, з'являється втома
- Ні, я досить добре справляюсь із стресом

\*Що саме у вашому житті під час війни викликає у вас найбільший стрес?

3. Чи помічали ви за собою тривожність, втому, виснаження та інші негативні реакції під час того, як ви стаєте свідками або чуєте в новинах про страшні, травматичні події під час війни?

- Так
- Ні

\* Чи могли б ви описати свій стан детальніше, під час проживань травматичних подій під час війни?

4. Скільки годин на день ви переглядаєте/читаєте/обговорюєте новини?

- до 1 години на день
- 2-6 годин на день
- постійно моніторю ситуацію в Україні

5. Чи переважають позитивні емоції (задоволення, інтерес, ентузіазм, радість, довіра та ін) над негативними емоціями (страх, злість, смуток, незадоволення, зневіра, розпач)?

- Так
- Ні

\*Могли б ви назвати, які емоції ви найчастіше переживаєте у своєму повсякденному житті?

6. Ви часто задумуєтесь про війну, її події та наслідки упродовж дня?

- Так, я часто думаю про війну. Думки про війну часто з'являються в моїй голові, коли я працюю/навчаюсь, перед сном чи під час інших занять
- Ні, я іноді думаю про війну, але ці думки не турбують мене весь день
- Я взагалі не думаю про війну, її події та наслідки.

7. Чи маєте ви буденні ритуали, заняття, які дозволяють вам залишатися спокійним і протистояти стресу війни?

- Так
- Ні

8. Ви зміцнюєте власну стресостійкість (робите вправи на заспокоєння та буденні ритуали, займаєтесь тим, що приносить вам задоволення, рефлексуєте, підтримуєте себе та інших, підтримуєте фізичну активність) ?

- Так
- Ні

\* Що ви робите для того, щоб зміцнювати власну стресостійкість та протистояти стресу війни?

9. Чи допомагають вам здобути знання з психологічних дисциплін підтримувати стресостійкість?

- Так
- Ні

\*Якщо так, чи могли б ви написати, як саме?

10. Чи важливо було б для вас дізнатися як можна зміцнювати власну опірність до стресу під час війни?

- Так
- Ні

Інтерпретація: обробка та інтерпретація дослідження здійснюється через відсоткові результати за кожним питанням дослідження для поглибленого аналізу особливостей стресостійкості студентів-психологів саме під час воєнних подій.

## Психокорекційна програма розвитку стресостійкості

### Пояснювальна записка

**Актуальність теми.** Воєнні часи сповнені різноманітними стрес-факторам, які вимагають неабиякої стійкості для продовження діяльності та підтримки ментального здоров'я. Уміння протидіяти негативному впливу як в професійній діяльності, так і під час травмуючих подій сучасності змушує українців, зокрема і здобувачів вищої освіти, трансформувати всі сфери свого життя, проходити шлях труднощів і переживань, будувати нові стратегії поведінки. Так як в таких умовах навантаження на психіку значно зростає важливим є навчитися бути стресостійким та розвивати це.

**Мета:** розвиток умінь та навичок студентів-психологів старшого юнацького віку (3-4 курсів), які сприятимуть проживанню значних інтелектуальних, вольових та емоційних навантажень без шкідливих наслідків для особистості, її діяльності, навчання та оточення; формування навичок саморегуляції, ефективного керування стресом

#### **Задачі:**

- Психоедукаційна спрямованість програми у питаннях стресу та стресостійкості, інформування щодо факторів стресу та способів його подолання.
- Розвиток позитивної світоглядної позиції.
- Зниження рівня тривожності, напруженості та роздратування.
- Навчання засобам саморегуляції та самовідновлення.
- Розвиток навичок рефлексії та диференціації власних емоцій як одного із факторів подолання психологічних наслідків складних ситуацій під час війни.
- Навчання способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

## Продовження додатка Б

Програма побудована за 4-кроковою моделлю:

1. Формування умінь та поведінкових стратегій при різних реакціях на стрес – заняття №1,2,3,4,5
2. Орієнтація на ресурси особистості – заняття №6,7
3. Розвиток стресостійкості – заняття №8
4. Посттравматичне зростання – заняття №9,10

У програмі використані такі методи і техніки: методи позитивної психотерапії (притчі, метафори), бесіди, релаксаційні методики, інформаційні повідомлення, соціально-психологічні бесіди, арт-терапевтичні техніки, стабілізаційні вправи, вправи на дихання та м'язову релаксацію, релаксаційні методи, завдання на самопізнання, метод «тренування поведінки», рефреймінг.

Кількість занять: 10

Тривалість: 90 хв

Періодичність: 1 раз на тиждень

Вік учасників: 19-22 роки

**Очікувані результати:** позитивний вплив на розвиток стресостійкості студентів під час повномасштабної війни

## **Заняття 1 Вступне заняття. Стрес. Рефреймінг**

**Мета:** ознайомлення учасників тренінгу з метою і задачами тренінгу, актуалізація внутрішньої готовності до змін; створення доброзичливої атмосфери; розширення уявлень про стрес та стресостійкість; розвиток позитивної світоглядної позиції.

### **I. Вступна частина**

#### *1. Привітання*

#### *2. Вправа на знайомство «Автопортрет»*

Мета: знайомство учасників, створення позитивної атмосфери в групі.

Учасники сідають у коло. Кожному необхідно описати себе усно від імені третьої особи. Наприклад: Ніна — невисока дівчина 19 років. У неї темне волосся, зелені очі. Вона носить окуляри. Після короткого опису зовнішності необхідно перейти до опису рис характеру. Інші учасники групи можуть ставити запитання, спрямовані на уточнення деталей, але також запитуючи про третю особу.

*3. Вступне слово психолога (оголошення мети програми, тематики, особливостей занять)*

#### *4. Очікування*

#### *5. Прийняття правил роботи у групі*

### **II. Основна частина**

#### *1. Робота над притчею*

Мета: формувати мотивацію до розвитку та підвести до поняття «рефреймінгу».



## Продовження додатка Б

## Грабіжник та дервіш

Розповідають, що у печеру, де ночував дервіш, вночі забрався грабіжник. Зібрав, що було цінного, він кинувся тікати... В цей момент прокинувся

хазяїн, зрозумівши, що сталося, він кинувся наздоганяти грабіжника, дякуючи йому на бігу. Грабіжник з подивом зупинився і запитав: «За що ти мені дякуєш?» На що дервіш відповів: «Ця мокра та незручна печера давно мені набридла! Звичайно, я вдячний тобі за те, що ти допомагаєш мені переїхати в твій дім, бо ж ти туди несеш мої речі. Правда?»

*Обговорення:*

- Про що для вас ця притча? Чому вона вчить?
- Чи вчинили б ви так само на місці дервіша? Чому?
- Як дервіш впорався із стресом у ситуації з грабіжником?

*2. Розповідь про стрес та рефреймінг та обговорення*

Мета: інформування студентів про стрес під час війни та рефреймінг як засіб покращення стану, уміння справлятися із негативними думками.

Стрес є реакцією організму у відповідь на сильну дію чи подразник ззовні, яка перевищує норму та відповідно спричинює реакцію нервової системи.

- А що ви можете назвати про стрес із власного досвіду чи знань про нього?

Всі українці живуть зараз у високому перманентному стресі – він то більший, то менший, залежно від подій. Тому маємо приділяти особливу увагу своєму психічному стану, відпочинку та поповненню ресурсів. Мають бути хороші сон, харчування, треба пити багато рідини, чергувати напруження й розслаблення. Це зараз важливіше, ніж у звичайному мирному житті. Чим складніші обставини, тим більше уваги мусимо приділяти відпочинку та напрацюванню ресурсу.

## Продовження додатка Б

Техніка рефреймінгу - це дієвий спосіб роботи зі стресовими наслідками. Вона дозволяє трансформувати негативний досвід і відчуття полегшення та спокої.

Рефреймінг - це спеціальний прийом, який дозволяє змінити точку зору людини на іншу, часом навіть протилежну. Він походить від слова frame - рамка (рефреймінг - зміна рамки сприйняття). Цей прийом існує в психології, психокорекції. Рефреймінг – чудовий інструмент переключення уваги з негативного на позитивне.

Важливо відзначити, що рефреймінг не має на увазі оману: він повинен здійснюватися тільки в рамках дотримання істини і адекватності картини світу людини.

### 3. *Практична рефреймінгова вправа «Я занадто.../Зате...»*

Мета: формування позитивного світогляду, вміння переосмислювати негативні думки.

Учасникам пропонується закінчити та написати про себе фразу «Я занадто...» (Н-д, Я занадто довірлива). Далі кожен з учасників практикуму повинен написати фразу «Зате...» (Н-д, «Зате ти щира»). Коли аркуш повертається до власника, він також прописує свою фразу.

#### *Обговорення:*

- Як подібний прийом можна застосовувати під час певних військових подій?
- В яких ситуаціях можна використати рефреймінг?

### III. Заключна частина

#### 1. Зворотній зв'язок

- Вправа «Кубик рефлексії» (на гранях кубика питання):
- Чи важко вам було відповідати?
- Чи було для вас щось нове?
- Чи вважаєте ви корисним вправи?
- Чи відкрили ви щось нове для себе?
- Як ви себе зараз відчуваєте?
- Які у вас зараз відчуття?

#### 2. Домашнє завдання: згадати 3 негативні ситуації і провести рефреймінг.

#### 3. Прощання

## Заняття 2 Зниження рівня тривоги та страху

**Мета:** розвиток навичок рефлексії, навчання технікам заземлення, відновлення дихання, м'язової релаксації; зниження рівня тривоги та напруженості, емоційна стабілізація.

### I. Вступна частина

#### 1. Привітання. Вправа «Смайлик»

Мета: налаштування на групову роботу, визначення емоційного стану.

На столі психолога розкладені різноманітні смайлики емоцій, учасникам необхідно взяти смайлик, який найбільше відповідає його емоційному стану та привітатися відповідно до того, яка у нього емоція.

#### 2. Знайомство. Вправа «знаки зодіаку»

Мета: створення доброзичливої атмосфери серед учасників, підвищення настрою.

## Продовження додатка Б

Учасники, стоячи по колу, повинні вишикуватись відповідно до місяця народження. Повідомити місяць можна лише рухами, мімікою, жестами.

### 3. Повторення правил

#### 4. Обговорення домашнього завдання

## II. Основна частина

### 1. Розповідь з бесідою про стрес та тривогу

Мета: інформування студентів про стрес та тривогу у війну, рефлексія психоемоційного стану студентів.

Стрес – це захисна реакція нашого організму на зовнішні подразники. На жаль, зараз стресові ситуації для українців є певною «нормою». Стрес впливає на емоції, настрій та поведінку. Проте, не слід забувати, що він може серйозно впливати і на людський організм. Стрес — це збудження симпатичної нервової системи, коли наднирники починають виробляти гормони стресу, пришвидшується дихання, серцебиття та розширюються зіниці. Під впливом хронічного стресу ЦНС стає вразливою, що може призвести до змін у поведінці, стати причиною переїдання, недоїдання, зловживання алкоголем, наркотиками або до соціальної абстиненції.

- Чи стикнулись ви зі стресом з початком війни?
- Хто хотів би поділитися досвідом переживання стресових подій?
- Які емоційні стани ви переживали будучи в стані стресу?

В стані стресу нерідко може виникати тривога, страх та паніка. Тривога – передчуття небезпеки чи негативних подій. В умовах повномасштабної війни в такому емоційному стані перебуває більшість українців, і часто протягом тривалого часу – дні, тижні, місяці. Звісно що це впливає і на фізичний стан людини.

Під час нападу сильної тривоги людина може відчувати утруднене дихання, часткову втрату координації, пітливість, швидке серцебиття і т. д.

## Продовження додатка Б

Однією з найефективніших методик самопомоги під час сильної тривоги, страху або паніки є техніки дихання, які допоможуть знизити рівень напруги та заспокоїтися.

### 2. *Практична вправа «Дихання по квадрату»*

Мета: ознайомлення студентів із вправами дихання, зниження рівня тривоги, підвищення рівноваги.

Вдих. Рахуємо до чотирьох.

Пауза. Рахуємо до чотирьох.

Видих. Рахуємо до чотирьох.

Пауза. Рахуємо до чотирьох.

Для емоційної стабілізації достатньо 5-8 циклів повторення вправи.

#### *Обговорення*

- Як ви себе відчуваєте після виконання даної вправи?
- Чи користувались нею раніше? В яких ситуаціях?

### 3. *Практична вправа «Глибоке дихання»*

Мета: продовження ознайомлення студентів із дихальними вправами, стабілізація емоційного стану.

Зручно сядьте. Проскануйте своє тіло і визначте ті частини, в яких відчувається напруга. Одну руку покладіть на живіт, а іншу — на грудну клітку. Повільно вдихніть через ніс животом так, щоб рука піднялася

вгору; грудна клітка повинна піднятися тільки злегка. Затримайте дихання та порахуйте до п'яти. Злегка усміхніться, а потім якомога довше видихайте через рот. Під час видиху видавайте шиплячий звук. Повторіть вправу щонайменше п'ять разів, у перспективі зможете збільшити час практики глибокого дихання до 5-10 хв. Після закінчення вправи знову проскануйте своє тіло, щоб побачити, чи залишилася напруга.

## Продовження додатка Б

*Обговорення*

- Чи виникали труднощі при виконанні даної вправи?
- Як би ви описали стан після виконання вправи?

*4. Практична вправа «Прогресивна м'язова релаксація»*

Мета: інформування студентів щодо вправ про м'язову релаксацію, покращення загального стану, формування уміння зниження рівня тривоги, усвідомленості.

М'язова система при хронічному стресі може перебувати в постійній напрузі, а це призводить до больових відчуттів по всьому тілу.

Виконуючи цю вправу, вам необхідно:

- поетапно напружувати різні групи м'язів;
- затримувати цю напругу;
- з видихом відпустити напругу й розслабити тіло.

Зараз напружте: м'язи ніг → стопи → ікроножні м'язи → сідниці → спину → живіт → руки → стисніть кулаки → напружте шию → м'язи обличчя та голови.

Затримайте напругу.

З видихом — відпустіть.

- Які відчуття виникли у вашому тілі?
- Як вам було виконувати цю вправу?

**III. Заключна частина***1. Підведення підсумків. Зворотній зв'язок*

- Яка вправа найбільше відгукнулась?
- Чи змінився ваш стан на початку тренінгу та в кінці?
- Що ви сьогодні візьмете собі із цього тренінгу?

## Продовження додатка Б

*2. Домашнє завдання*

- 1) Протягом тижня виконувати одну із вправ на дихання чи м'язову релаксацію. Записати свої відчуття та емоційний стан.
- 2) Спробувати виконати вправу «Безпечне місце»

Мета: формування уміння покращувати психоемоційний стан при виникненні напруги та тривоги.

Ця техніка на уяву, допоможе вам відволіктися від того, що відбувається зараз.

Сядьте або ляжте. Заплющте очі. Зосередьте увагу на своєму тілі та розслабте його. Зробіть глибокий вдих носом і продовжений видих ротом. Спробуйте у своїй уяві відтворити те місце, яке у вас асоціюється з безпекою та комфортом. Це може бути реальний спогад або щось фантастичне.

Що ви відчуваєте в цьому місці? Чуєте? Бачите? Уявіть/згадайте все якомога детально. Побудьте там. Вберіть у себе спокій, комфорт, позитивні переживання та емоції, які пов'язані з цим місцем.

*3. Прощання***Заняття 3 Стани вигорання та втоми**

**Мета:** зняття психологічної втоми, активізація мотивації та прагнення до особистісного зростання, навчання технікам виявлення вигорання та втоми, стабілізації стану, розвиток комунікативних навичок.

**I. Вступна частина**

1. *Привітання*
2. *Знайомство. Вправа «Ім'я та прикметник»*

Мета: налаштування студентів до тренінгового заняття, створення позитивної атмосфери серед учасників.

## Продовження додатка Б

Учасники стають у коло. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.

3. *Обговорення домашнього завдання*

4. *Повторення правил роботи*

## II. Основна частина

1. *Розповідь з бесідою про втоми та вигорання під час війни*

Мета: інформування студентів про вигорання та втоми під час війни, їх різницю, сприяння формуванню емоційної регуляції.

Під час війни може бути накопичення втоми, виснаження, руки опускаються, зібратися купи все складніше. Варто розглянути поняття втоми і вигорання детальніше.

Втома. Розглядається як тимчасове зниження працездатності, здатності чинити опір інтенсивним подразникам або тривала відсутність відпочинку.

У ситуації втоми допоможе відпочинок — дозвольте собі полінуватися: пограти у просту гру в телефоні, подивитися серіал, помалювати. Якщо ж втома не минає після відпочинку, це може бути ознакою вигорання.

Вигорання. Поняття використовується як узагальнююче для позначення ознак фізичної, емоційної або мотиваційної втоми, виснаження. Вигорання виникає як реакція на тривалий стрес і тривогу.

В умовах війни вигорання може бути пов'язане з такими факторами:

- відсутністю відчуття покращення ситуації
- збереженням відчуття тривоги навіть тоді, коли реальна загроза припинилася або зменшилася
- появою відчуття відстороненості від суспільних подій — відчуття ніби це все відбувається не зі мною



## Продовження додатка Б

- не встигаєте зробити навіть ті рутинні справи, що раніше легко виконували

Ознаками вигорання вважаються:

- відчуття постійної перевтоми
- погіршення стану здоров'я, часті головні болі
- безсоння
- роздратованість
- почуття емоційної спустошеності, непотрібності, безпорадності
- зловживання алкоголем, психоактивними речовинами

### *Обговорення*

- Чи відчували ви втому чи вигорання? За якими ознаками ви це з'ясували?
- Чи відчуваєте ви втому чи вигорання зараз? Як ви з цим справляєтесь?

### *2. Робота в групах*

Мета: розвиток уміння взаємодіяти, актуалізація знань студентів про способи дій при втомі та вигоранні, покращення навичок спілкування.

Кожному з вас необхідно об'єднатися в групи порівну. Кожна група має на дошці/листочку/фліпчарту намалювати способи, які допоможуть впоратися із вигоранням та втомою під час війни. Словами писати не можна, лише зображувати певні дії, предмети, малюнки. У кожної групи є 7 хв на те, щоб домовитися і намалювати.

*Презентація способів групам. Доповнення. Узагальнення.*

## Продовження додатка Б

Способи протидії вигоранню:

- Усвідомити справжні причини, котрі викликають вигорання: невідомість, постійне очікування новин, страх отримати страшні вісті.
- Дотримуватися режиму харчування, сну, рухової активності: робити кілька прийомів їжі на день, пити більше, ніж зазвичай; використовувати перерви між повітряними тривогами не лише для господарських справ, але й для прогулянки на свіжому повітрі; спати за будь-якої можливості.
- Відчуття контролю. Взяти під контроль рутинні справи: прибирання, особиста гігієна.
- Приймати та надавати підтримку близьким та тим, хто цього потребує: прості питання «Як ти?» «Як справи?» можуть повернути сили.
- «Звірка годинників» цінностей: спілкуватися з однодумцями, читати і слухати інформаційні канали, які підтримують цінності вашої спільноти.
- Дозволяти собі виражати та висловлювати емоції. Можна кричати, матюкатися, головне, знати, кому адресована агресія і випадково не виплеснути її на близьких.
- Пам'ятати про пріоритети — знати, що для вас у цей момент є найважливішим, а що може почекати до перемоги.

### 3. Вправа «Нормограма благополуччя»

Мета: розвиток уміння рефлексії сфер життя, формування мотивації та прагнення до особистісного зростання.

Оцініть кожен вимір благополуччя за десятибальною шкалою і у великому колі поставте відповідні позначки. З'єднайте позначки і розфарбуйте внутрішню частину. Оцініть резерви свого здоров'я та можливості самовдосконалення.

## Продовження додатка Б

Якщо Ваша нормограма близька до зовнішнього кола – Ви добре дбаєте про всі аспекти благополуччя і маєте великі резерви здоров'я. А якщо ні – у Вас значні можливості для розвитку і самовдосконалення.

Рефлексія: за бажанням кожен може продемонструвати та обговорити свою нормограму з членами групи

#### 4. *Релаксація « Сходи до успіху»*

Мета: стабілізація емоційного стану, розслаблення учасників, ознайомлення із релаксаційними вправами, формування позитивного ставлення до себе.

Уявіть собі, що перед вами високі сходи без перил, без поручнів. Ви робити перші кроки, вам важко, ви відчуваєте втому, головний біль, починає терпнути шия,боліти плечі, на ваших плечах важка ноша, ви відчуваєте знесилення, у вас болять руки. Ця біль передається по всьому тілі, вам важко йти, ноги перестають вас слухати, але ви не зупиняєтеся і рухаєтеся в перед. Ви наближаєтеся до половини сход, і вам несила іти. Але вам простягають руку допомоги, ви не знаєте хто це, але ви йому довіряєте, і знову рухаєтеся вперед. У вас поступово перестають боліти ноги, руки, біль відступає, ноша на плечах вже стає не такою важкою, ви можете розслабити шию. Головний біль проходить. Ви відчуваєте полегшення, ноша здається вже не такою важкою. І ось ви піднімаєте голову і бачити, що знаходитися майже на вершині. У вас прилив сил, відкрилося «друге дихання» і ви піднімаєтеся на саму верхню сходинку. Перед вами синя стрічка. Це стрічка вашого успіху. Ви берете ножиці і перерізаєте її.

Ви досягли вершини успіху, ви відчуваєте гордість за себе. Вас переповнює радість. Вам хочеться кричати від щастя, від задоволення. Запам'ятайте це відчуття!

Тепер ви впевненні, що подолаєте усі перешкоди, проблеми, щоб знову досягти успіху.

### III. Заключна частина

#### 1. Вправа «Острів Надій»

Психолог пропонує учасникам по колу підійти до кораблика на острові надій (малюнок) і висловити свої думки з таких тем:

- що найбільше сподобалось, запам'яталося на занятті?
- чи потрібні, на Ваш погляд, подібні заняття?
- як Ви збираєтеся використовувати те, чого навчилися сьогодні?

Як що Ваші очікування від заняття справилися, хай Ваш кораблик «перепливе» на острів «Надій».

#### 2. Прощання

## Заняття 4 Стан апатії

**Мета:** поглиблення уявлень студентів про стан апатії під час війни, емоційна стабілізація, навчання способам дій з апатією та виходом із неї, розвиток комунікативних навичок та взаємодії у групі.

### I. Вступна частина

#### 1. Привітання

#### 2. Знайомство. Вправа «Чарівний ящик»

Мета: познайомитися один з одним, налаштувати на групову взаємодію, зняти напруження та тривогу, покращити психоемоційний стан.

1. Кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, чиє фото він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе.

#### 3. Обговорення домашнього завдання

#### 4. Повторення правил роботи

## II. Основна частина

### 1. Розповідь з метафорою з бесідою про апатію

Мета: розширення уявлень студентів про апатію та способи дій виходу із стану апатії, розвиток уміння спілкуватися та попереджувати стан апатії під час війни.

- Що таке апатія?
- З якими ознаками апатії ви стикались під час війни?

Апатія — це знижений інтерес до навколишнього світу і людей. Вона проявляється в байдужості до речей або занять, які зазвичай здавалися вам цікавими або викликали задоволення.

Основні ознаки апатії: постійна втома, сонливість, замкнутість, втрата апетиту, зміна чіткості мови, поганий настрій, проблеми з концентрацією, безініціативність.

Висловлюючись метафорично: якщо людина хоче води, то вона довгий час може пробувати задовольняти це бажання чаєм, трохи менше часу соком, кавою, смузі чи віскі. Далі можна критикувати себе за вибагливість і аргументувати тим, що можливо хтось не має навіть чаю, не говорячи про смузі. Можна переконувати, що дарма жалітися на можливість пити хороше віскі. Пробувати замінити американо на капучіно, чи апельсиновий сік на яблучний і запевняти себе, що не все так погано. Але до певного часу, який в кожного свій.

Так само потреба реалізовувати свою самість в повному потенціалі буде пробиватися як паросток через асфальт. А хронічна напруга, незадоволення своїм життям і зтяжна апатія – це свідчення того, що людина пробує задавити чи не помічати якесь прагнення своєї людської суті, яке проривається.

- Як можна впоратися з апатією?

## Продовження додатка Б

## 2. Робота в групах по розробці практичних рекомендацій виходу зі стану апатії

Мета: покращення контактності між учасниками тренінгу, розвиток умінь самопрезентації, актуалізація наявних знань студентів та їх розширення.

Кожна група учасників має взяти одну рекомендацію та ширше її охарактеризувати та придумати практичні дії щодо цієї рекомендації.

- 1) Вчитися розпізнавати негативні думки та працювати з ними (Щоденник думок, вправи на дистанціювання негативних думок і т.д.)
- 2) Розвиток уміння помічати свої бажання та повідомляти про них (Планування часу для себе, писати список своїх бажань на тиждень, приділяти час своєму хобі, техніки планування та постановки цілей, колесо балансу)
- 3) Вчасно відпочивати (ресурсні активності, вихідні, техніки релаксації, тд)
- 4) Щоденна рутинна та дії (складання переліку порад щодо рутинних справ, вправи на підтримку себе, короткострокове планування під час війни та інше)

### *Презентація командної роботи та обговорення*

## 3. Вправа «Долоньки» (Способи регуляції емоційного стану)

Мета: ознайомлення та засвоєння навичок саморегуляції, створення позитивного настрою.

На аркуші паперу А4 обведіть свої руки (долоньки), напишіть на кожному з «пальців» справу (повинно бути не менше 10 – по 1 на кожен пальчик), яка «заряджає/наповнює» вас енергією. Пишіть конкретно, наприклад: фреш із апельсина та лимона, поробки з дитиною, прогулянка у лісі, сімейний обід... Це може бути список справ або предметів.

## Продовження додатка Б

*Обговорення*

- Як часто потрібно робити кожну справу, щоб почуватися «зарядженим»?

Виберіть для себе 2 справи, які ви повинні обов'язково виконати впродовж наступного тижня.

**III. Заключна частина***1. Вправа «Шеринг»*

Підведення підсумків, складення побажання та рекомендації оточуючим.

2. *Домашнє завдання:* 2 справи для поповнення внутрішнього ресурсу протягом тижня згідно вправи «Долоньки»
3. *Прощання*

**Заняття 5 Агресивність**

**Мета:** профілактика агресивності, навчання емоційної регуляції, розвиток навичок спілкування та взаємодії, зниження стану роздратованості та агресивності, підвищення самооцінки учасників.

**I. Вступна частина***1. Привітання**2. Знайомство. Вправа «Ми молодці»*

Мета: підвищення самооцінки, отримання підтримки групи.

Усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити. У відповідь усі промовляють: «Ти – молодець!» і піднімають вгору великий палець.

*3. Обговорення домашнього завдання**4. Повторення правил роботи*

## II. Основна частина

### 1. Вправа «Асоціації»

Мета: підготовка студентів до обговорення теми агресії під час війни, актуалізація наявних знань, розвиток комунікативних навичок.

Потрібно назвати асоціації до слова «агресія».

### 2. Розповідь з бесідою щодо агресивності під час війни та способів зниження та профілактики агресивності

Мета: покращення емоційного стану учасників, розширення уявлень щодо агресії під час війни, формування вміння справлятися із станом агресії та протистояти їй.

Агресія — наша природна вроджена властивість, покликана захищати нас, коли над нами нависає загроза. Якщо час від часу часто виникає агресія — це може бути наслідком психотравми під час війни.

Неконтрольований гнів, агресія і ненависть – теж поширені емоції, що відчули українці, зокрема після трагічних новин. В таких ситуаціях – це здорова реакція, однак у тривалій перспективі вона здатна стати деструктивною для нас самих і навколишніх.

- Хто знає, які способи дій ефективні, коли з'являється агресія?

Якщо відчуття агресії сильне, важливо знайти безпечний спосіб дати вихід гніву. Порвіть на шматки лист паперу, послухайте агресивний рок або займіться прибиранням. Придушення гніву та агресії в тривалій перспективі може мати негативні для вашої психіки наслідки, з якими самотійно впоратися буде вже значно складніше.

Загалом в стані агресії важливо задати собі питання: «Де у тілі я відчуваю агресію?», «Які думки в мене виникають під час агресії?» Потім прослідкувати цю емоцію, від чого та у що вона перетікає. Корисним буде звернути увагу на власні думки, емоції та поведінку.



## Продовження додатка Б

- Як часто ви відчуваєте агресію під час війни?
- Як ви справляєтесь із станом агресивності?
- Яка може бути профілактика агресії під час війни?

### 3. Вправа «Двоє з одним олівцем»

Мета: формування навичок співробітництва, взаєморозуміння, покращення емоційного стану, створення доброзичливої атмосфери серед учасників.

Не можна розмовляти між собою. Спілкування може бути тільки невербальним. Вправа супроводжується приємною музикою. Кожна пара отримує аркуш паперу і один олівець (фломастер). Кожна команда повинна намалювати картинку, сидячи за одним столом, одною рукою. (або поряд один з одним).

*Обговорення форми взаємодії, ефективні способи невербального спілкування.*

### 4. Арт-терапевтична вправа «Картина з попелу»

Мета: стабілізація психоемоційного стану учасників, зниження рівня внутрішньої напруги та тривоги, зниження впливу травматичного досвіду у зв'язку з війною.

#### *1 етап. Підготовчий*

Іноді людям доводиться починати життя наново. Кажуть, «з чистого аркуша», але так званих чистих аркушів не буває, завжди за спиною залишається щось, що не хочеться відпускати, що болить серце, до чого прив'язаний усією душею. Але для того, щоб виникло щось нове у Вашому житті, потрібно попрощатися зі старим. Той, хто вступає на новий шлях, йде з колишніх доріг. Я пропоную Вам сьогодні відпустити минуле та попрощатися з тим, що залишилося на старій дорозі.

## Продовження додатка Б

*2 етап. Медитативний*

Закрийте, будь ласка, очі і зосередьтеся на своєму подиху: вдих видих. А тепер подумайте про те, з чим Ви хотіли б попрощатися. Це може бути людина, яка померла або яку Ви покинули, або яка покинула Вас... Це може бути місце роботи або місце проживання. Це можуть бути бажання, ілюзії або ще щось, що зараз Вам видається важливим. Отже, дозвольте Вашому диханню безперешкодно текти і струмувати, спробуйте зрозуміти, відчутти, прощання з чим або з ким для Вас зараз найважливіше... Нехай Ваші думки приходять і йдуть, нехай образи виникають і знову зникають, нехай народжуються будь-які фарби та форми...

А Тепер розплющте очі. Перед Вами на столі лежить аркуш паперу та всі необхідні матеріали. Ви можете приступати до створення Вашої картини з попелу - того способу прощання, який у Вас виник.

*3 етап. Шеринг: обговорення, рефлексія***III. Заключна частина**

1. *Рефлексія*
2. *Домашнє завдання:* поспостерігати за тим, в яких ситуаціях виникає агресія та як ви з нею справляєтесь
3. *Прощання*

**Заняття 6 Пошук внутрішніх ресурсів**

**Мета:** розширення уявлень студентів про ресурсність та внутрішні опори людини, їх наповнення та відновлення під час війни, зняття емоційної напруги учасників, формування уміння знаходити чинники стресу та способи екологічного справляння з ними, розвивати уміння наповнювати та відновлювати внутрішні ресурси, розвивати уміння працювати в групі.

## Продовження додатка Б

**I. Вступна частина***1. Привітання**2. Знайомство. Вправа «Без маски»*

Мета: зняття емоційної та поведінкової скутості, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності.

Кожному з учасників буде надана картка з написаною фразою, що не має закінчення. Їм пропонується закінчити фразу, написану на картці. Висловлювання повинно бути відвертим.

Учасники по черзі продовжують фрази, які написані на картках.

- «Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене...»
- «Чого мені іноді по-справжньому хочеться, це...»
- «Іноді люди не розуміють мене, тому що я...»
- «Вірю, що я...»
- «Мені буває соромно, коли я...»
- «Особливо мене дратує, що я...»
- «Мені страшно, коли...»
- «Насправді я боюсь, що...»
- «Я ненавиджу, коли...»
- «Я мрію про...»
- «Я відчуваю злість, коли...»
- «Я завжди відчуваю занепокоєння щодо...»
- «Я дуже ціную...»
- «Я люблю...»
- «Я пишаюсь собою за...»
- «Я прагну до...»
- «Я страждаю, коли...»
- «Я відчуваю себе щасливим, коли...»
- «Я не довіряю людям, які...»

## Продовження додатка Б

- «Я гніваюсь, коли хтось...»
- «Мені не вдалось...»
- «Найважче всього мені...»
- «Керувати емоціями мені...»
- «Найбільше від інших людей мені потрібно...»

## 3. Обговорення домашнього завдання

## 4. Повторення правил роботи

**II. Основна частина**

## 1. Розповідь з бесідою про внутрішні ресурси та опори людини під час війни

Мета: розширення уявлень про внутрішні ресурси людини, формування уміння наповнювати внутрішній ресурс та визначати власні можливості.

Внутрішній ресурс – це фізичні й моральні сили, які потрібні для повсякденного життя і трохи більше. Навіть у найскладніші часи важливо знаходити джерела, які хоча б на один відсоток поповнюватимуть внутрішній ресурс.

- Як ви розумієте внутрішній ресурс?
- По яким ознакам ви можете зрозуміти, що вас внутрішній ресурс вичерпався?

Є способи, як поводитися із цим ресурсом собі на користь.

- Навчитися не витратити наявний ресурс

- Як ви думаєте що означає дана рекомендація?

Тимчасово не включайтеся в ситуації, які вас безпосередньо не стосуються. Наприклад, у конфлікти й розмови людей, які вас оточують: вони розмовляють між собою, але не з вами. Під час війни це може бути уникнення обговорень новини, їх перегляд, включення в ситуації конфлікту щодо подій з іншими людьми.

## Продовження додатка Б

- Не виконуйте роботу, якої від вас не вимагають.

Перепрацювання, додаткові справи, обіцянки іншим щось зробити та інше важливо не робити, якщо у вас немає на це сил чи бажання.

- Не ігноруйте фізичних потреб.

Особливо це важливо під час війни в умовах нестабільності та наявності небезпеки. Якщо вам хочеться пити – пийте, відчуваєте, що голодні – поїжте, якщо вам необхідно прогулятися чи полежати – зробіть це. Але важливо ставити своєму тілу запитання усвідомлено, з паузами і з концентрацією на відчуттях тіла.

- Відпочивайте.

Наше тіло здебільшого відпочиває під час сну, а от мозок відпочиває в інформаційній тиші. Для нормального відпочинку зменшіть кількість спожитої інформації. Якщо видалася вільна хвилинка, відпочиньте. А це значить, залиште навколо тільки фонові шуми. Прямої, спрямованої в очі, вуха інформації (новин, фільмів, книжок), краще уникати.

- Які є способи зберегти та накопичити ресурс?

- Які способи ви використовуєте в житті?

Коли вдається зберігати ресурс на стабільному рівні тривалий час, ви можете поступово його нарощувати. Для цього:

- Структуруйте свій час так, щоб спочатку враховувалися ваші повсякденні потреби, а потім справи.
- Намагайтеся регулярно отримувати нові позитивні враження, шукайте джерела навколо. Йдеться про те, щоб відстежити речі, явища й події, які наповнюють вас і при цьому не стомлюють.
- Знаходьте приємні для вас події, образи, запахи в навколишньому світі.
- Ретельно підходьте до вибору кола свого спілкування й учіться оточувати себе людьми, з якими вам цікаво й при цьому неважко спілкуватися.

## Продовження додатка Б

- Піклуйтеся про себе фізично, вчасно звертайте увагу на біль, порушення в роботі організму, симптоми втоми нервової системи й звертайтеся по допомогу. Здоров'я – це основа всього. Будь-які симптоми, які проявляються регулярно й тривають понад тиждень, – привід пройти клінічну діагностику. Не ігноруйте своїх захворювань.

2. *Арт-терапевтична вправа «Шлях»*

Мета: пошук внутрішніх ресурсів переживання травм та шляхів її трансформації, покращення психоемоційного стану.

*1 етап. Створення символічних малюнків*

Учасникам групи пропонується виконати під музику серію малюнків аквареллю. Психологом послідовно називається сім слів-символів, і кожне слово малюється один малюнок-асоціація. Якщо слово не викликає жодних асоціацій у вигляді образів, лист залишається чистим, що також має глибинний зміст. Послідовність слів-символів, що пред'являються, і їх базовий зміст такі:

- Дорога — шлях, екзистенційні мандри душі, життєвий шлях.
- Міст – перехід, трансове наведення (річка – час, перебіг життя, неповторність, незворотність).
- Перешкода – будь-яка перешкода на життєвому шляху, у цьому контексті – криза.
- Сила - вихід із кризи дає нові можливості, просуває вперед, стає двигуном подальшого розвитку.
- Розуміння — поява нових цінностей, смислів, недоступних до кризи, нове бачення життя, світу, себе у світі, своїх ролей та місії, новий рівень пристосування до життя та суспільства.
- Метаморфоза — повне перетворення, трансформація особистості, перехід новий життєвий виток, на принципово новий рівень розвитку.
-

## Продовження додатка Б

- Грааль - чаша безсмертя, символічне позначення завершення великого відрізка життєвого шляху, може означати смерть як вмирання старого народження нового.

*2 етап. Проходження шляху*

Учасники розкладають малюнки на підлозі у зручному порядку. Далі пропонується помандрувати за візерунком з малюнків (відстань між покладеними на підлогу малюнками та їх послідовність учасник визначає самостійно).

Кожен у житті проходить власний шлях, тому дорога, складена з малюнків, є трансовим наведенням для того, хто йде. Важливо ознайомити клієнта з рекомендаціями щодо проходження цього шляху. Він повинен знати, чого робити не можна: зупинятися і припиняти роботу, не подолавши перешкоду, якщо така виникне, йти назад (але можна дивитись назад); йому щось робити — він може лише бути поруч.

*3 етап. Перевірка дороги*

Проводиться процедура екологічної перевірки. Учасникам групи пропонується відповісти для себе на запитання, запропоновані ведучим. «Огляньте свою дорогу, якою Ви зараз пройшли. Чи залишилися на ній «білі плями»? Які проблеми супроводжували Ваш шлях? Чи є відчуття успіху?

*4 етап. Усвідомлення, шеринг*

Усвідомлення того нового, що прийшло в життя, переживання внутрішньої ізоляції, подолання труднощів, зустріч із власною самотністю, набуття нових смислів життя на життєвому шляху — все це сприяє прийняттю психічного матеріалу, що раніше не приймається і відкидається, змінюють внутрішню організацію особистості, роблячи можливим її перехід на принципово новий рівень внутрішнього розвитку, а отже — і осмислену включеність до реального навколишнього світу.

### III. Заключна частина

1. *Рефлексія*
2. *Домашнє завдання:* написати перелік ресурсних занять та займатися щодня одним з них, записувати свої враження.
3. *Прощання*

### Заняття 7 Пошук внутрішніх ресурсів

**Мета:** продовження розширення уявлень студентів про ресурсність та внутрішні опори людини, їх наповнення та відновлення під час війни, зняття емоційної напруги учасників, розвивати уміння наповнювати та відновлювати внутрішні ресурси, розвивати уміння працювати в групі.

#### I. Вступна частина

1. *Привітання*
2. *Вправа - знайомство «Якби я була...»*

Мета: встановити контакт між учасниками та налаштувати на роботу в групі.

Пропоную учасникам назвати своє ім'я та продовжити фразу : «Якби я була квіткою (явищем природи), я б була....»

3. *Обговорення домашнього завдання*
4. *Повторення правил роботи*

#### II. Основна частина

1. *Розповідь з бесідою про ресурсність*

Мета: надати інформацію учасникам про значення ресурсів, актуалізувати в пам'яті механізми наповнення ресурсу особистості.

Війна, що залишається на тлі протягом тривалого періоду, впливає на організм як стресовий чинник, якщо людина читає новини, обговорює з іншими людьми події, має знайомих військових чи переселенців. В стані



## Продовження додатка Б

постійного стресу ресурси організму втрачаються та ви можете відчувати виснаження.

- Які способи наповнення ресурсом ви пам'ятаєте?
- Якими способами наповнення власних ресурсів ви користуєтесь?

Стрес і страждання забирають наші сили. Для того, щоб бути ефективним, необхідно мати потужний внутрішній ресурс. Цей ресурс починається з піклування про себе і власне життя.

Копінгові механізми — це навички, які допомагають нам упоратися зі стресом:

1) Уміння відстежувати свої емоції

- Як ми це можемо зробити? (Дозволити собі певні емоції, а проживши їх, помічати, які конкретні причини були для цієї емоції та що з цим можна зробити)

2) Уміння проживати емоції

- Як ми можемо допомогти собі прожити певну емоцію?

Це набір практик, серед яких мають бути й гальмівні (на кшталт дихання та медитацій), але цього точно буде недостатньо. Бо якщо в нас є причина для агресії або страху, це вимагає фізичної дії. Не просто дозволити собі гнів, а дозволити собі цей гнів вилити, наприклад, у крик, боксерську грушу, знищення паперу тощо.

3) Уміння піклуватися про себе

- Як ми можемо попідкуватися про себе у часі війни?

2. *Арт-терапевтична вправа «Подушка безпеки»*

Мета: зниження рівня тривожності, наповнення ресурсом, емоційна стабілізація.

Візьміть аркуш паперу й намалуйте на ньому ваші «подушки безпеки». Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки. У вас є

### Продовження додатка Б

робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати.

Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір? яка кількість ваших подушок? чому вони розташовані саме так?

#### *3. Групова вправа «Ресурси в нашому житті»*

Мета: узагальнити знання з питання ресурсів, сформувати нові способи наповнення ресурсів.

Учасники об'єднуються в групи за кольором смужки та вибирають хто буде спікером для презентування своєї роботи.

1 Група. Визначити ресурси, якими ви можете користуватися щодня.

2 Група Визначити, як зберегти та не допустити повного вичерпання внутрішніх ресурсів.

3 Група Визначити, що ми маємо в результаті наповнення внутрішніми ресурсами

*Обговорення результатів вправи*

### **III. Заключна частина**

*1. Рефлексія*

*2. Прощання*

## Заняття 8 Розвиток стресостійкості

**Мета:** розширити в учасників тренінгу знання щодо стресостійкості, мотивувати до дослідження власної стресостійкості та мотивувати до її розвитку, виробити практичні уміння та навички плекання стійкості.

### I. Вступна частина

#### 1. Привітання

2. *Знайомство за допомогою метафоричних карт «Монстрики почуттів»*

Мета: самопрезентація учасників тренінгу, зниження напруги, створення позитивної атмосфери учасників тренінгу

Із запропонованих персонажів оберіть того, який вам до вподоби на даний момент; опишіть 2-3 реченнями «Який він?»; Дайте відповідь на запитання «Чого він найбільше хоче?»

#### 3. Повторення правил роботи

### II. Основна частина

#### 1. *Розповідь з бесідою щодо стресостійкості та її розвитку*

Мета: розширення уявлень щодо стресостійкості та її розвитку, рефлексія оцінки власної стресостійкості.

Стресостійкість – це спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому психічне здоров'я, особисту цілісність та зріст, соціальні зв'язки. Вона необхідна для успішного функціонування та доброго самопочуття. У часі війни ми проходимо крізь великі виклики: трагічні події, відключення світла, води, окупацію, обстріли, відстань з близькими, втрати та інше. Тому важливо плекати та розвивати стресостійкість.

- Як на вашу думку можна розвивати стресостійкість?

## Продовження додатка Б

- Який рівень стресостійкості ви маєте зараз на ваш погляд? Чи влаштовує ваш рівень стресостійкості вас?

## 2. Обговорення моделі «Колесо резилієнтності» від проєкту «Коло сім'ї»

Мета: розширення уявлень про стресостійкість особистості, її складові та власний рівень стресостійкості.

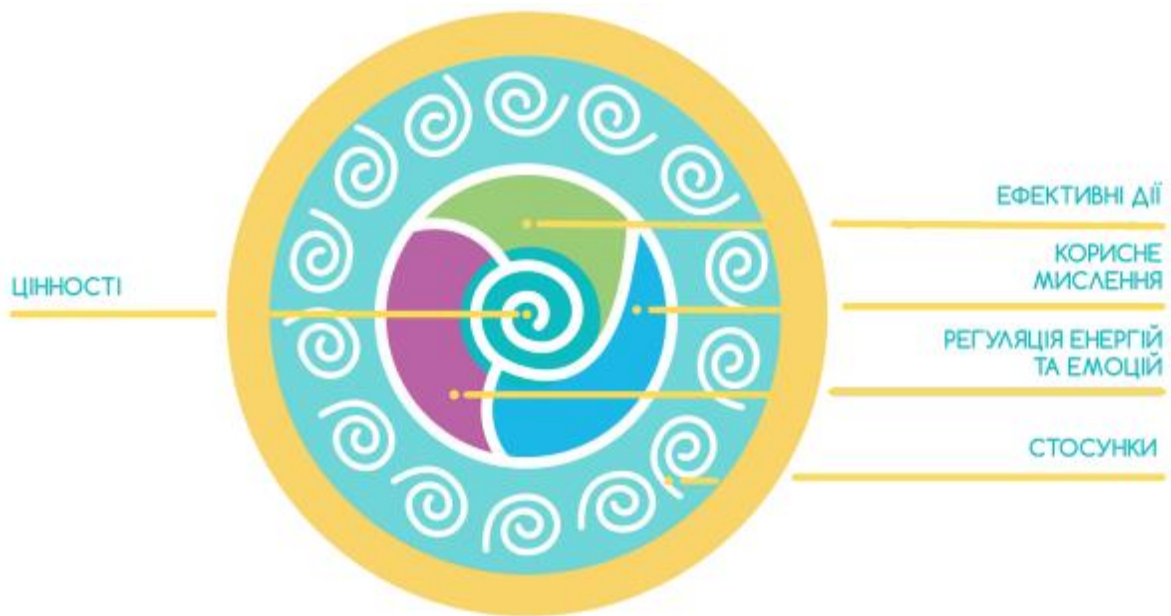


Рис. 1 Модель «Колесо резилієнтності»

- Що сприяє розвитку вашої стійкості?
- Що перешкоджає розвитку стресостійкості людини під час війни?

## 1 Етап Обговорення цінностей

- Чи сталась переоцінка цінностей під час війни у вас?
- Які цінності у вас зараз на 1 місці?

## 2 Етап Обговорення Ефективних дій

- Що на вашу думку значить ефективні дії?
- Як ефективні дії можуть бути заснованими на цінностях?

## 3 етап Корисне мислення

- Що значить корисне мислення?
- Як можна впоратися із негативними думками?

## Продовження додатка Б

## 4 Етап Регуляція емоцій та енергії

- Які корисні стратегії регулювання емоційних станів ви можете згадати?
- Як можна культивувати позитивні емоційні стани

## 5 Етап Здорові стосунки

- Як ви можете плекати здорові стосунки та ефективну комунікацію у різних сферах свого життя?
- Які техніки ефективної комунікації ви знаєте?

*3. Арт-терапевтична вправа «Настрій»*

Мета: зняття стресу та емоційної напруги.

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова. Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм. Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Після закінчення малюнку перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю. Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

-Як ви себе відчуваєте після цієї вправи?

-Чи відчули ви полегшення?

*4. Вправа на релаксацію «Чарівний ліс».*

На останок уявіть, що ми з вами на чарівній галявині. Давайте присядемо і трохи відпочинемо. Влаштовуйтеся зручніше, заплющуйте очі та спробуйте уявити, як може виглядати чарівна галявина: дерева навколо неї, трава, квіти...

## Продовження додатка Б

Ви чуєте спів пташок, шелест опалого листя. Відчуваєте запах осіннього лісу. Сонечко крізь листочки гріє ваше личко, ручки, ніжки. Теплий вітерець немов би огортає нас пухнастою ковдрою уявіть собі веселку. Пройдіть під нею, доторкніться до неї. Відчуйте тепло або прохолоду. Вам легко і приємно. Посміхніться і повільно розплющить очі. Змінюйте негативне мислення на позитивне. Навчайтеся помічати і радіти найпростішим речам, які Вас оточують: теплому сонечку, першій весняній квітці, доброму слову.

### III. Заключна частина

#### 1. Підсумок. Вправа «Посмішка по колу»

Учасники по колу говорять зворотній зв'язок за заняттям і передають посмішку.

#### 2. Домашнє завдання: Виконати вправу «Мій внутрішній вічний двигун»

Написати відповіді на питання та запланувати виконання:

- Що я можу робити для підтримки рівня своєї енергії кожного дня
- Декілька разів чи раз на тиждень
- Декілька разів чи раз на місяць
- Декілька разів чи раз на квартал

#### 3. Прощання

## Заняття 9 Посттравматичне зростання

**Мета:** ознайомлення із поняттям посттравматичного зростання, його складовими, формування уміння стабілізувати себе в кризових станах, опрацювати травматичні події без шкоди для себе.

### I. Вступна частина

#### 1. Привітання

## Продовження додатка Б

*2. Знайомство. Вправа «Це чудово»*

Мета: налагодження взаємодії між учасниками, підвищення настрою, сприятливої атмосфери в групі.

Учасники стають в коло. По черзі виходять в центр кола і називають якусь свою якість, таланти, вміння. Всі інші учасники, що стоять в колі, хором відповідають: «Це чудово!».

*3. Обговорення домашнього завдання**4. Повторення правил роботи***II. Основна частина***1. Розповідь з бесідою про посттравматичне зростання під час і після війни*

Мета: інформування студентів про явище посттравматичного зростання, сприяння посттравматичному зростанню студентів.

Посттравматичне зростання — це позитивні зміни людини після важкої життєвої кризи. Цей процес супроводжується вдосконаленням себе, поверненням до повноцінного життя та найголовніше — покращенням у багатьох сферах.

Як може проявлятися позитивна трансформація після травми:

- Покращення міжособистісних відносин. Наприклад, люди описують, що вони починають більше цінувати своїх друзів та сім'ю, відчують підвищене почуття співчуття до інших та прагнення до ближчих стосунків.
- Зміна думки про себе. Наприклад, деякі відзначають розвиток мудрості, особистої сили та подяки, можливо, у поєднанні з великим прийняттям своїх вразливостей та обмежень.
- Зміни у своїй життєвій філософії. Починають більш цінувати життя та приділяють більше уваги своїм цінностям

## Продовження додатка Б

Не кожен, хто зазнав травми, переживає посттравматичний ріст. І навіть ті, у кого відбувся посттравматичний зріст несуть по життю тяжкі спогади про свою травму. Проте подібні трансформації дають нам надію та віру у людську психіку, яка творить справжні дива перетворюючи найжахливіші події на прогрес, прийняття та любов

- Чи відчуваєте ви на собі посттравматичне зростання?
- Які ще можуть бути приклади посттравматичного зростання?

*1. Вправа «Сканування тіла»*

Мета - розвиток навичок рефлексії та аналізу власних емоційних станів, розвиток усвідомленості.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.

*2. Арт-терапевтична вправа «Багаж щастя»*

Мета: формування уявлень про речі, які наповнюють та відновлюють ресурс, уміння визначати власні потреби і цінності.

Уявіть, що за плечима у вас є сумочка чи рюкзачок, у якому лежить усе, щоби відчувати себе щасливим/-ою. Вам треба намалювати ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці. Дайте собі відповіді на запитання:

- що лежить там?
- хто збирав цей багаж?
- що в ньому ваше?
- що там не ваше?
- може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?
- наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?



### **III. Заключна частина**

#### *1. Підбиття підсумків. Вправа «Крок–раз!»*

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я ... (навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

*2. Домашнє завдання:* протягом тижня вести щоденник вдячності собі та іншим.

*3. Прощання*

## **Заняття 10 Посттравматичне зростання**

**Мета:** продовження ознайомлення із посттравматичним зростанням, його складовими, формування вміння стабілізувати себе в кризових станах, опрацювати травматичні події без шкоди для себе.

### **I. Вступна частина**

#### *1. Привітання*

#### *2. Знайомство. Вправа «Щоб говорити правду»*

Мета: сприяння груповій взаємодії, налаштування на групову роботу.

Кожен учасник говорить про себе 4 твердження – три з них відповідають дійсності, а одне хибне. Учасники повинні визначити і записати, яке твердження на їх думку не є характерним для даної людини.

#### *3. Обговорення домашнього завдання*

#### *4. Повторення правил роботи*

## Продовження додатка Б

**II. Основна частина***1. Розповідь з бесідою щодо посттравматичного зростання*

Мета: продовження інформування студентів щодо посттравматичного зростання та сприяння цьому серед студентів-психологів.

Для посттравматичного зростання важливо знати, що може сприяти цьому:

- Розвинена ще до травмуючих подій навичка стресостійкості;
- Здатність довільної концентрації уваги. Тобто вміння переключити фокус із жаху на те хороше, що ще залишилося.
- Пошук точок контролю. Почуття втрати контролю саме собою травмує, але якщо шукати те, на що ще можна впливати, впоратися буде легше.
- Сенс. Як говорив Франкл, людина, яка має сенс, здатна пережити багато чого.

При цьому потрібно враховувати, що:

- посттравматичне зростання – не результат самої травми, але наполегливої боротьби із нею;
  - посттравматичне зростання не можна гарантувати, але для його досягнення потрібно виходити з установки, що воно можливе,
  - варто помічати найменші ознаки посттравматичного зростання та плекати його.
- Як ви думаєте, що ще може сприяти посттравматичному зростанню?
- Що важливо враховувати при посттравматичному зростанні?

*2. Вправа «Сейф»*

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Сядьте зручно. Розслабте тіло. Заплющіть очі. Уявіть собі ящик для неприємних спогадів. Цей ящик – дуже надійний. Це може бути сейф, ящик, скриня, шафа, бункер. Знайдіть його в своїй уяві. Подивіться, як він зачиняється, як відчиняється: ключиком, словами, жестом. Спробуйте відімкнути, замкнути. Тепер для експерименту візьміть фото і уявіть, як ви

## Продовження додатка Б

підходите до сейфа, відкрийте його, покладіть туди фото, закрийте сейф. Тепер спробуйте зробити це із неприємними спогадами, неприємною розмовою. Перекладіть це в рамку, поставте в ящик. Закрийте його. Ви зосереджені, спокійні. Цього спогаду більше немає у вашому житті. Повертайтеся, коли будете готові.

*Обговорення.**3. Арт-терапевтична вправа: «Шукаємо ресурси»*

Мета: пошук ресурсів для подолання негативних емоцій, тривожності, напруженості, нейтралізація думок про силу тривожності, емоційна розрядка. Намалювати 4 речі, які допомагають Вам долати тривожність, або допомагають розслаблятися та душевно відпочивати. Об'єднати ці 4 речі в одну композицію.

*4. Техніка колажування «Кроки в майбутнє»*

Знайомимо учасників тренінгу з технікою 5-крокового вирішення задач Н.Пезешкіана (дистанціювання, інвентаризація, ситуативне підбадьорення, вербалізація, розширення мети) та пропонуємо дібрати малюнки та написи з журналів до кожного етапу. Далі на спільному ватмані учасники зображують кроки та розміщують дібрані малюнки. В обговоренні аналізуємо пройдені етапи, ресурси, необхідні для подальшого рухаємося створити шлях для кожного учасника, давши індивідуальні відповіді на питання «яка дія зображена на цьому кроці?».

*5. Вправа «Піджак на вішалці»*

Мета – зняти м'язову напругу, знизити рівень тривоги.

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

### **III. Завершальна частина**

#### *1. Підбиття підсумків. Вправа «Парасолька»*

Психолог роздає шаблони парасольок та пропонує учасникам записати, які отримані на заняттях знання та вміння допоможуть утримувати себе в рівновазі та гармонії. Учасники пишуть та презентують власну парасольку. Висновок: нехай ця парасолька знань і вмінь захистить вас, допоможе жити в гармонії і рівновазі. У ваших руках – все. Володійте цим і будьте капітаном свого життя.

#### *2. Прощання*