


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ МАРІУПОЛЬСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри
 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**«ВИКОРИСТАННЯ МЕХАНІЗМІВ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕСОВУ
СИТУАЦІЮ У ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної
програми «Практична
психологія»

Каменьок Юлії Леонідівни


Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри практичної
психології

Стуліка Олена Борисівна

Рецензент: кандидат психологічних
наук, доцент кафедри психології
Харківського національного
педагогічного університету імені
Г.С. Сковороди

Сльчанінова Тетяна Миколаївна

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою ЄКТС 95 А
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«08» червня 2023 р.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Стресо́ва ситуація як чинник виникнення стресу.....	7
1.2. Особливості переживання стресових ситуацій.....	15
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕХАНІЗМІВ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	23
2.1. Особливості використання копінг-поведінки як механізмів реагування на стресові ситуації	23
2.2. Аналіз прояву механізмів психологічного захисту особистості у стресових ситуаціях	28
2.3. Психологічні аспекти реагування на стресові ситуації в юнацькому віці.....	31
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ У ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ	41
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	41
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального дослідження.....	43
Висновки до розділу 3	56
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Нині проблема стресу набуває все більшої актуальності. Стрес присутній у всіх сферах діяльності. Стрес є складовою частиною життя кожної людини, і його не можна уникнути. Стрес – це природна фізіологічна реакція, яка супроводжує нервові напруження з перших днів життя людини. Навіть маленькі діти схильні до впливу негативних емоцій і переживання стресу. Результатом його впливу є наслідки не тільки психологічного, а й екологічного і соціального характеру, такі як зростання числа захворювань, погіршення здоров'я, працездатності, хронічної втоми. Найпоширенішим розумінням стресу є вияв неспецифічної відповіді (реакції) та організму на стресову ситуацію.

Стресові ситуації супроводжують сучасну людину майже кожного дня, а в умовах виживання українського народу в російсько-українській війні небезпека може виникати кожної секунди. Стресові ситуації проживання на територіях, тимчасово окупованих загарбниками, у зоні бойових дій, у прикордонних населених пунктах, які постійно обстрілюються, викликали негативні наслідки для життя, здоров'я, майна багатьох українців. Багато сімей змушені були прийняти важке рішення залишити рідний дім та евакуюватися в більш спокійні регіони України чи виїхали за кордон. До осіб, які виїхали на території України із менш небезпечним навантаженням, застосовуються терміни «внутрішньо переміщені особи» (далі – ВПО). До осіб, які виїхали за кордон, застосовуються різні терміни залежно від отримання ними посвідчень тимчасового захисту чи влаштування на роботу (біженці, переселенці, мігранти та ін.), у нашому дослідженні будемо використовувати термін «переселенці за кордон» для позначення цієї категорії людей.

В будь-якому випадку переселення життя людей, вимушено переміщених з рідного дому, сповнене стресовими ситуаціями, болем, розпачем, втратою матеріального благополуччя, соціального статусу та ін.

Однією із складних проблем адаптації переселенців на новому місці проживання, крім влаштування на роботу, пошуку житла, є ще й навчання дітей та юнаків, відновлення освітнього процесу в доступних формах.

Особливо складно у нинішньому стані війни переміщеним студентам, які крім необхідності налагоджувати своє життя, повинні знайти технічні і фізичні можливості для організації освітнього процесу в дистанційному форматі. Часто це унеможлиблюється труднощами придбання необхідного обладнання (комп'ютера, планшета), доступу до інтернету (через нестабільний зв'язок, відсутність електропостачання). Студенти знаходяться у стресових умовах обробки великої кількості вхідної інформації за короткий час, значного навчального навантаження через необхідність підготовки курсових та дипломних проєктів і робіт, а також відчувають значну втому через ситуації невизначеності. Вони так само значно переживають за власне життя і здоров'я, тривожаться через невідомі можливості продовжувати навчання чи планують поєднувати його із роботою, щоб допомогти батькам фінансово утримувати родину тощо.

Звертаючись до поглядів науковців, які досліджували вплив стресових ситуацій на людей, бачимо, що стрес розуміється як психофізичне напруження, що виникає у результаті складної життєвої чи екстремальної ситуації (стресової ситуації), а також супроводжується мобілізацією захисних систем організму і психіки. Звісно, стан війни та необхідність переселення у безпечніші регіони є надзвичайно сильним стресором, що викликає негативні емоційні переживання у сучасних студентів.

Водночас малодослідженим залишається аспект вивчення реагування переміщених студентів на різні стресові ситуації. Відповідно до вказаного для дослідження обрано актуальну тему: **«Використання механізмів реагування на стресову ситуацію у переміщених осіб студентського віку»**.

Мета дослідження – дослідити особливості механізмів реагування на стресову ситуацію у переміщених осіб студентського віку.

Гіпотеза: використання механізмів реагування на стресову ситуацію за умов переміщення у студентів юнацького віку залежить від особистісних якостей.

Відповідно до поставленої мети реалізовано такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати сутність переживання стресових ситуацій як чинника виникнення стресу в особистості.
2. Охарактеризувати копінг-стратегії як різновиди поведінки особистості у стресовій ситуації.
3. Проаналізувати сутнісні характеристики механізмів психологічного захисту як механізмів реагування на стресові ситуації.
4. Емпірично дослідити психологічні аспекти реагування на стресові ситуації у студентів-внутрішньо переміщених осіб у порівнянні із студентами, які виїхали за кордон.

Об'єктом дослідження є стресова ситуація.

Предмет дослідження – механізми реагування на стресову ситуацію.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Психологічні особливості впливу складної екстремальної ситуації (стресової ситуації) на психоемоційний стан та поведінку особистості вивчають сучасні українські науковці А. Бабенко, Н. Висідалко, А. Гордієнко, Л. Наугольник, Н. Пророк, Н. Самолюк та ін. Особливості психологічного змісту стресу та його подолання юнаками, переживання стресових ситуацій базується на психологічних дослідженнях стратегій подолання, механізмів захисту і протидії стрес-чинникам, об'єктивних і суб'єктивних чинників вибору адекватної поведінки у стресових ситуаціях (Ю. Александров, Л. Наугольник, Л. Карамушка, О. Луценко, В. Осьодло, Н. Павлик, Л. Степаненко та ін.). Переживання сучасними студентами стресу в умовах війни та необхідності адаптуватися до нових умов дистанційного навчання висвітлюють Л. Абсальямова, С. Бужинська, О. Вдовіна, М. Гриньова,

І. Грузинська, О. Куліш, І. Олійник, В. Прибилова, С. Ржечицька, Н. Скрипник, О. Ставицька, О. Стуліка, А. Шевченко та ін.

У процесі виконання визначених завдань використано наступні **методи дослідження**:

- *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних положень психологічної науки щодо визначення особливостей використання механізмів реагування на стресову ситуацію у студентської молоді;

- *емпіричні* – опитування, використання спеціальних діагностичних методик, якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження, порівняння результатів опитування респондентів з метою визначення впливу особистісних рис переміщених осіб студентського віку на їх механізми реагування на стресову ситуацію.

В процесі емпіричного дослідження використано наступні **методики**: «Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10); «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан); «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка.

Вибірка опитуваних – 60 осіб студентського віку (19-23 роки), з них 30 – є переміщеними особами (у межах України), і 30 осіб є переселенцями за кордон.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у можливості використання напрацьованих результатів дослідження у практичній діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, які надають підтримку студентській молоді у сприянні формування їх стресостійкості та напрацювання ефективних механізмів реагування у стресових ситуаціях.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 65 найменувань та 4 додатків. Дослідження ілюстроване за допомогою 5 таблиць і 5 рисунків. Основний зміст викладено на 62 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 81 сторінку.

РОЗДІЛ 1

ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Стрессова ситуація як чинник виникнення стресу

Життя сучасної людини відрізняється динамічністю, напруженістю, що впливає на його якість і забезпечує відчуття благополуччя. А частіше – не благополуччя майже кожного українця в умовах виживання під час війни. В сучасних умовах швидко мінливого світу і внаслідок значної дії стресових ситуацій дуже часто людина відчуває стрес, переживає негативні емоції.

Інтерес до проблеми стресу обумовлений розширенням сфер діяльності людини, що часто протікає в незвичайних умовах, а також проблема стресу стала повсякденною для життя кожного українця, який намагається адаптуватися до життя під час війни, до нових умов організації власної навчальної, професійної діяльності.

Основоположником теорії стресу є Ганс Сельє, який встановив неспецифічну, загальну реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін. Спочатку дану реакцію вчений назвав «загальним адаптаційним синдромом», і пізніше запропонував термін «стрес».

Г. Сельє спочатку (в 1939 р.) звернув увагу на те, що організм як складна, високоорганізована система у відповідь на різні інтенсивні впливи реагує адаптивно-захисними реакціями, всю сукупність яких він назвав адаптаційним синдромом. І тільки з 1946 року він почав використовувати саме поняття «стрес» для пояснення загальної адаптаційної напруги, що забезпечує пристосування організму до змін у середовищі, що викликають стрес [11, с. 199].

Найпоширенішим є визначення стресу як «функціонального стану організму, що виникає внаслідок зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси або діяльність периферійних органів» [19, с. 33].

Ю. Александров зазначає, що «стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи на стресову ситуацію» [2, с. 12].

За визначенням Л. Наугольник, «стрес – це стан, що виникає в результаті невідповідності «внутрішніх» можливостей людини вимогам, які ставлять до неї наявні умови її життєдіяльності, і який може призвести до зниження ефективності діяльності людини та негативних наслідків для її психічного і фізичного здоров'я» [38, с. 12].

На думку дослідниці Н. Пророк, «стрес (англ. stress – напруження) – це не специфічна реакція організму на певну ситуацію (наприклад, емоційний стрес – це захисна реакція організму, що спрямована на захист від впливу психічних чинників, які викликають надмірні емоції). Стресовими називаються ситуації, які вимагають певної функціональної перебудови організму, відповідної адаптації» [42, с. 27].

Відповідно до вказаного можна встановити, що чинником виникнення стресу є стресова ситуація, що трактується як «неординарна ситуація, обтяжена підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів людини».

Потенційна стресовість ситуації пов'язується з її об'єктивною та суб'єктивною значимістю, а також із невизначеністю позитивного чи бажаного результату. Найчастіше стресовою ситуацією виступає яка-небудь соціально-психологічна ситуація (порівняно із природними чи екологічними катастрофами, які трапляються значно рідше та викликають стресові переживання іншої глибини) (Л. Наугольник [38]).

В. Осьодло також звертає увагу на індивідуальне сприйняття ситуації як стресової, зауважує, що «тривога і стрес викликаються не зовнішніми чинниками, а думкою про ці фактори та ставленням суб'єкта до ситуації» [43, с. 245].

За ствердженням О. Вознюк, «стресова ситуація є психофізіологічним «потрясінням» організму, що обумовлюється меншою мірою негативними

чинниками зовнішнього середовища і більшою – психолого-світоглядним негативізмом особистості. Тобто соматичні (організові) реакції на той чи інший стимул (подразник) зовнішнього середовища, в силу наявності практично невичерпних ресурсів механізму гомеостазу загалом не можуть вилитися в хвороби, однак значно підбивають імунітет» [12, с. 118-119].

Вчений Р. Лазарус виділяв три типи стресових ситуацій.

1) ситуація травматичної втрати когось-небудь або чогось надзвичайно важливого для особистості (тривала розлука, втрата роботи, смерть дорогої людини).

2) ситуація загрози, що потребує від людини значних копінг-зусиль, активізації адаптаційних можливостей;

3) ситуація виклику, що вимагає від людини складних і потенційно ризикованих стратегій подолання.

За ресурсною концепцією стресу, виділяються такі типи стресових ситуацій:

1) ситуації загрози – становлять загрозу втрати ресурсів;

2) ситуації втрати – пов'язані із фактичною втратою ресурсів (Л. Наугольник [38]).

Будь-яка невідома ситуація і небезпека є сильними стресорами, що викликають у людини почуття страху, тривоги, паніки (які є формою виходу внутрішньої психічної напруженості), і підсилюють існуючі невротичні стани – неврози (невроз страхів і невроз нав'язливих станів) істеричний і невротичний; іпохондричні та параноїдальні реакції й поведінку, а також психосоматичні прояви». Відчуття небезпеки – це серйозне базове явище, яке викликає у людини неспецифічні психогенні реакції, що зачіпають в основному життєві інстинкти. А тому будь-яке серйозне випробування стимулює до переосмислення людиною свого життя, власних цінностей, уточнення сенсу свого існування [28].

На думку С. Злепко, О. Мінцер, «у складних стресових ситуаціях, при значних фізичних і розумових перевантаженнях у людей виникають стресові

стани. Особливо це помітно під час необхідності приймати швидкі і важливі, відповідальні рішення, що властиві для більшості сфер життєдіяльності: трудової, ігрової, навчальної, спортивної, у міжособистісних взаєминах з іншими, у різних конфліктних ситуаціях, коли стреси призводять до фізичних змін і порушень поведінки» [57, с. 101].

За даними С. Злепко, О. Мінцера, «за характером походження стрес має такі різновиди:

- фізіологічний, що викликається надмірним фізичним навантаженням;
- психологічний – зумовлюється складними взаєминами з оточенням;
- інформаційний – породжується надмірністю, недостатністю або безсистемністю життєво важливої інформації;
- управлінський – зумовлений великою відповідальністю за прийняті рішення;
- емоційний, який проявляється в ситуаціях загрози чи небезпеки» [57, с. 9].

Розглядаючи дію стресу на організм людини Н. Худякова, вказує, що «у ході розвитку стресу спостерігаються три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою стрес-фактору, який провокує стрес. Наявність такого подразника призводить до низки фізіологічних змін: у людини частішає подих, піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, зростає особистісний контроль ситуації. Такі дії покликані мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання зменшуються, стрес закінчується. Більшість стресів завершується на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-фактор, який спровокував стресову ситуацію, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо дія стрес-фактору продовжує тривати, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, оскільки виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може призвести її до психосоматичного захворювання» [60, с. 32].

А. Ляшевич зазначає, «чим довше накопичується негативна психічна енергія, тим більшої шкоди вона може завдати, виснажуючи опірність психіки і тіла людини» [34, с. 327].

Аналізуючи вказані фази розвитку стресу, Т. Демура і С. Кузікова вважають, що «на першій стадії здійснюється оцінка ситуації і спостерігаються спроби вирішити проблему звичними способами. Це складний емоційний період, оскільки застосування старого досвіду для розв'язання нової проблеми часто недостатньо» [30, с. 261].

На другій стадії організм приймає рішення, як йому долати стрес, він ініціює складну послідовність реакцій на загрозу. Якщо загроза для людини зникає швидко, то й надмірні реакції організму вщухають і фізіологічний стан повертається до норми. Однак якщо дія стресу продовжується, тоді виникають внутрішні реакції залежно від того, як людина адаптується до хронічного стресора».

На третій стадії, за даними Т. Демури, С. Кузікової, про стрес можна говорити як про хворобу, адже людина певний час чинила опір, намагалась вирішити проблему, однак стрес виявився надмірним і тому призвів до виснаження сил [30, с. 262].

Відрізняють два види стресів: *фізіологічний стрес* і *психоемоційний*. Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути:

- мікроклімат, радіація;
- шум, вібрація;
- природні стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкану) та навіть затоплення квартири сусідами [11, с. 200].

Ще до фізіологічних стресорів належать:

- надмірне фізичне навантаження;
- зависока або занижка температура навколишнього середовища;
- больові відчуття;
- недолік кисню та ін. [22, с. 27].

Психоемоційний стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду [11, с. 200].

До психологічних стресорів можна віднести:

- нереалізовані очікування;
- незадоволені потреби;
- безцільність існування;
- проблеми в спілкуванні з іншими;
- конфлікти або загрозу їх виникнення;
- невідповідність характеристик особистості її соціальної ролі;
- сімейні проблеми;
- професійні стресори [22, с. 28].

Емоційний стрес являє собою три взаємозалежних компоненти:

- 1) дистанційно виникаюча погроза;
- 2) її сприйняття та емоційне переживання;
- 3) фізіологічні (а можливо і соматичні) наслідки цих переживань.

Аналіз психологічного стресу потребує врахування як значущості ситуації для суб'єкта, так і його особистісних характеристик. Стрес значною мірою є продуктом способу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки в стресовій ситуації. Психологічний стрес є, перш за все, стан тривоги за життя, здоров'я, успіх, благополуччя. Стресовою може бути лише така реакція індивіда, що досягає порогових рівнів його психологічних та фізіологічних можливостей. Відмінні особливості психологічного стресу

полягають у тому, що він викликається психічними стимулами, що оцінюються як загрозові [31, с. 88].

Одним із різновидів стресу, типово властивий для населення у складних умовах, таких, як зараз ми переживаємо під час війни, є **інформаційний стрес**. За визначенням Т. Боровенської, «інформаційний стрес – це явище напруженого стану організму, що виникає, коли людина не встигає приймати відповідальні рішення, не справляється з поставленими завданнями і обов'язками в обставинах жорсткого обмеження часу або в умовах опрацювання надзвичайно великих об'ємів інформації» [6, с. 35]. Отже, щодо інформаційного стресу, то ймовірно він виникає внаслідок впливу інформації – її надмірного чи недостатнього обсягу, обмеженості часу для прийняття рішення у відповідальних ситуаціях.

Коли людина відчуває недостатність інформації про зовнішній світ, це є виявом ситуативної невизначеності, що призводить до стану невпевненості в сьогоднішньому дні і майбутньому, викликає негативні емоційні реакції, що породжують фрустрації і стреси [12, с. 119]. При цьому, опираючись на результати власних досліджень [65], О. Вознюк вказує, що набуваючи хронічного характеру такі емоції, як фрустрації, агресія, злість, ворожість, брехня, ненависть, злість, заздрість та інші призводять до передчасного старіння організму. А «психофізіологічні стани та поведінкові атитюди, що виникли внаслідок стресогенної моделі поведінки і світогляду (наприклад, злість, брехня, нещирість, ненависть, заздрість) підривають здоров'я людини, знижують енергетичний тонус її організму» [12, с. 119].

Проблема виникнення стресу в ситуації невизначеності висвітлена у праці О. Стуліки та А. Бабкіної, які зазначають, що «невідомість, невизначеність є стресовою ситуацією для людини, оскільки вона завжди супроводжується емоційними станами (позитивними або негативними, швидко минучими або тривалими тощо). Однак такі емоційні стани обов'язково впливають на ситуацію чи вихід із неї. При вияві негативного емоційного стану, потенційна проблема, закладена у ситуації невизначеності,

стає дійсною перешкодою. Саме тому будь-яка ситуація невизначеності є чинником страху або драйву у житті кожної людини» [56, с. 193].

За даними Є. Магди, «інформаційний стрес за своєю природою є різновидом психологічного стресу. Основними причинами виникнення інформаційного стресу є екстремальні впливи соціальних, організаційних, екологічних, а також технічних особливостей діяльності. В основі інформаційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності. Тому всі життєві події, які супроводжуються психічною напруженістю, можуть бути джерелом інформаційного стресу і впливають на діяльність особистості» [35, с. 42].

Особливо вплив інформаційного стресу помітний зараз, коли інформаційний простір насичений неперевіреними новинами, немає точності бачення того, що відбувається у зовнішньому світі, і багато інформаційних потоків виявляються спеціально спланованою психологічною операцією, щоб залякати населення або змусити його нервувати.

За ствердженням Н. Павлик, «інформаційний стрес буває двох типів: інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. При цьому обидва типи інформаційного стресу значно і негативно впливають на психологічне здоров'я особистості.

1. При інформаційній недостатності людина нервується, відчуває тривогу, занепокоєння.

2. У разі інформаційної надмірності (особливо при надлишковій інформації про лякаючі події, жахливі впливи, наслідки) людина занурюється у страх, її розум починає не критично сприймати інформаційний потік, увага надмірно концентрується тільки щодо «болючої» проблеми, що дуже виснажує психічно, формує певну хворобливу ригідність, призводить до фіксації на проблемі, і навіть знижує імунітет» [44, с. 57].

Т. Скрипаченко зауважує, що «інформаційні перевантаження, неможливість засвоїти та опрацювати великі обсяги інформації призводять до дисбалансу всієї системи, викликають стрес у людини» [50, с. 153]. Це

також відноситься й до навчальної діяльності сучасних студентів, які змушені у швидкому темпі засвоювати нові знання, наздоганяти навчальну програму, прогалини в якій утворилися через нестабільні умови доступу до інтернету, відсутності світла, умов для життєдіяльності у складні періоди виживання на окупованих територіях та у прикордонних зонах.

Отже, чинником виникнення стресу є стресова ситуація, що трактується як надзвичайна ситуація, яка висуває підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів людини. Виділено існування трьох типів стресових ситуацій: ситуація травматичної втрати когось-небудь або чогось надзвичайно важливого для особистості; ситуація загрози, що потребує від людини значних копінг-зусиль; ситуація виклику, що вимагає від людини складних і потенційно ризикованих стратегій подолання. Розглянуто фізіологічний, емоційний і психологічний стрес, окремим різновидом якого є інформаційний стрес, що супроводжує сучасну людину кожного дня, особливо в умовах війни.

1.2. Особливості переживання стресових ситуацій

Стресові ситуації викликають у людей різні емоційні, поведінкові та фізичні реакції:

- емоційні: страх, тривога, смуток, депресія, злість та ін.;
- поведінкові: втрата мотивації, небажання чим-небудь займатися, агресивна поведінка;
- фізичні: головний біль, біль у м'язах, біль у спині, проблеми зі сном, втрата апетиту та ін. [37].

Водночас, як зазначає О. Іванова, «стрес спричинює зниження імунітету, а тому організм гірше захищається від різних інфекцій. Переживання, пов'язані з розповсюдженням вірусу, посилюють стрес в організмі й відповідно ослаблюють його захисні функції» [24, с. 36].

Дослідниця О. Вознюк зауважує, що «стрес як інформаційний феномен, який супроводжується зниженням енергетичного тону організму, реалізується у ситуації інформаційної невизначеності, яка викликає у людини реакцію у вигляді стресогенного стану та моделей поведінки, що реалізуються у негативних психосоціальних реакціях – у вигляді страху і тривоги, брехні, нещирості, злості, заздрості, агресії, ненависті» [12, с. 121].

У дослідженні Л. Наугольник встановлено, що «найбільшу небезпеку викликають не сильні і короткі стреси, а тривалі, хоча і не настільки сильні. Короткочасний сильний стрес активізує людину, після чого всі показники організму повертаються в норму, а слабкий, але довготривалий стрес викликає виснаження захисних сил організму людини» [38, с. 15].

За даними А. Науменко, під впливом стресової ситуації організм людини реагує певним чином, створюючи стресову напругу. Існують різні стани людини, які можуть сигналізувати про наявність в організмі внутрішнього напруження. Стрессова ситуація дезорганізує діяльність людини, порушує звичайну її поведінку. Стреси, особливо якщо вони часті й тривалі, впливають не тільки на психологічний стан, але й на фізичне здоров'я людини. Вони є головними «факторами ризику» під час прояву й загострення таких захворювань, як серцево-судинні й захворювання шлунково-кишкового тракту [39, с. 59].

Існують такі ознаки стресової напруги безпосередньо у стресовій ситуації та після переживання стресу:

1. Неможливість зосередитися;
2. Занадто часті помилки в роботі;
3. Погіршується пам'ять;
4. Занадто часто виникає почуття втоми;
5. Дуже швидка мова;
6. Думки часто незмістовні;
7. Досить часто з'являються болі (у різних частинах тіла: голові, спині, шлунку);

8. Підвищена збудливість;
9. Робота не приносить насолоди;
10. Втрата почуття гумору;
11. Зростає кількість сигарет, що викурюються;
12. Пристрасть до алкогольних напоїв;
13. Постійне відчуття недоїдання;
14. Зникає апетит – взагалі загублений смак до їжі;
15. Немоżliвість вчасно закінчити роботу [39, с. 59].

За даними Я. Федорової, поведінкові прояви стресу в житті людини можна розділити на 4 групи:

- 1) порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів);
- 2) зміна стилю життя (зміни в режим дня, порушення сну);
- 3) професійні порушення (зниження ефективності діяльності, підвищена втомлюваність);
- 4) порушення соціально-ролевих функцій (зростання конфліктності та агресивності) [59, с. 292].

За даними Н. Самолук, «одні й ті ж стресори можуть здійснювати як мобілізуючу, так і дезорганізуючу дію на поведінку та діяльність людини. Відповідно до цього розрізняють дистрес (деструктивний) і еустрес (конструктивний)» [48, с. 166-167]. Відповідно до того, яку форму стресу – еустрес чи дистрес переживає людина, у неї відбуваються наступні зміни фізіологічних і психічних параметрів (табл. 1.2.1.).

При цьому, як засвідчує Н. Самолук, «переживання стресових ситуацій залежить не тільки від об'єктивних чинників, велику роль відіграють суб'єктивні чинники, особливості самої людини: оцінка нею стресової ситуації, порівняння власних сил і особливостей з тим, що вимагається. Будь-яка несподіванка, яка порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу. При цьому важливе саме суб'єктивне ставлення людини до несподіванки, а не зміст самої ситуації чи об'єктивної загрози. Таким чином,

вплив стресових ситуацій на діяльність людини залежить як від чинників, що викликають стрес, так і від її індивідуально-психологічних особливостей [48, с. 168].

Таблиця 1.2.1.

Зміна фізіологічних і психічних параметрів внаслідок дії різних форм стресу

Зміни в організмі під дією стресу	Еустрес	Дистрес
1. Температурні зміни	Відчуття тепла або жару	Озноб, холодний піт
2. Рухова активність	Зростає	Спостерігається два типи рухових реакцій: - або надмірно підвищена рухова активність, що виявляється у метушливості, непосидючості, жестикуляції; - рухова загальмованість, застигання на одному місці;
3. Увага	зростає здатність до концентрації, переключення та розподілу уваги	З'являються проблеми в управлінні увагою, іноді спостерігаються випадки гіперфіксації уваги
4. Пам'ять	Поліпшується запам'ятовування і відтворення великого обсягу матеріалу	Погіршується запам'ятовування і відтворення матеріалу, що часто неможливо подолати вольовими зусиллями
5. Мислення	Включається мислення творчого характеру	Якість мислення погіршується; звужується поле зору, відбувається круговий біг думок, що не знаходять виникаючої проблеми.

За даними багатьох психологів В. Крайнюк [29], В. Осьодло [43] та інших, на характер реагування людини на стресові ситуації впливають такі особистісні особливості:

- генетична схильність до переживання стресу, що на 30% обумовлюється закладеними генами;

- перебіг вагітності у матері – доведено, якщо жінка в час виношування дитини переживала складні час – у неї виявлявся підвищений вміст стероїдних гормонів, що обумовлює гострі реакції на стрес в її дитини;

- ранній досвід у дитинстві. Пережиті психотравмуючі ситуації у дитинстві (до 7 років) ускладнюють перебіг стресових реакцій протягом всього подальшого життя;

- характер. До стресу більш вразливі люди, які схильні до гніву, ворожості, дратівливості, цинізму. І навпаки добрі і відкриті, позитивно налаштовані люди з почуттям гумору є більш стійкими до стресу. Вони легше переборюють стрес і живуть довше. У людей з виразним почуттям справедливості, обов'язку, у суворих, реалістичних людей, схильних до тотального контролю емоцій, у стресових ситуаціях значно підвищується артеріальний тиск, що виявляється сильніше, ніж в осіб із протилежними якостями;

- спрямованість особистості. За ствердженням В. Осьодло, «активні, нетерплячі, орієнтовані на успіх люди більш схильні до стресу, ніж люди з низьким рівнем домагань, які не претендують на високе положення в суспільстві і високий грошовий достаток» [43, с. 245].

- соціальний статус. Люди із високим положенням у суспільстві мають вищу стійкість до стресу, обирають більш адаптивні стратегії його подолання.

- найближче соціальне оточення. Чим більше у людини родичів і знайомих, тим вищою є її стійкість до стресу. Це пов'язується із здатністю рідних і друзів розділити проблему із людиною, підтримати її у складній ситуації. Людина, оточена доброзичливо налаштованими людьми, відчуває їхню підтримку і легше сприймає загрозливі чинники середовища. На противагу цьому – самотні люди або ті, які мають постійні проблеми в родині, більш схильні до стресів і частіше хворіють.

Дослідниця А. Гордієнко вказує, що «внаслідок впливу стресової ситуації у людини зростає емоційне збудження, яке поступово починає заважати виконанню основної діяльності, якою зайнята людина. Тоді діяльність людини дезорганізується, людина допускається помилок, збільшується час виконання її дій, порушується продуктивність планування й

оцінювання діяльності. Все це викликає у людини негативні емоції, збільшує занепокоєння, знижує самооцінку, викликає непевність у власних силах. Внаслідок цього, зростає стан напруги, що зумовлює ще більші помилки в діяльності. Так виявляється замкнуте коло «втягування» людини до стресу» [14, с. 40-41].

Як вказує О. Сорока, поведінка людей, які переживають стресову ситуацію, «може характеризуватись усамітненням, запереченням загальних правил і норм поведінки, зміною зовнішнього вигляду, зростанням ворожості, імпульсивності, конфліктності, дратівливості. У людей може змінитися уявлення про себе, оточуючий світ та людей, зникнути довіра до оточення, відчуття безпеки у спілкуванні з ними, замість цього з'являється відчуття безпорадності». При цьому, за даними О. Сороки, «найбільш руйнівний вплив мають емоційні наслідки стресової ситуації, які виявляються у формі злості, тривожності, ворожості, безпорадності і безсилля, емоційної нестабільності, апатії» [52, с. 159].

За ствердженням В. Годлевської, «психічні наслідки стресової ситуації можуть зробити людину дуже вразливою. Якщо людина довго знаходиться під дією стресової ситуації, живе в стані постійної напруги, хронічної тривоги, це може призвести до розвитку психічних розладів. Крім того, до наслідків впливу стресової ситуації відносяться й значні когнітивні порушення. Людям важко зосередитися і логічно вибудувати власні думки, вони легко відволікаються. Внаслідок цього їм важко вирішувати завдання, їхня здатність отримувати нові знання значно знижується» [13, с. 53]. На думку В. Годлевської, такі когнітивні порушення можуть мати дві причини. По-перше, сильне емоційне збудження може викликати зміни у зв'язку з обробкою в мозку певної інформації. Саме тому, чим більшу емоційну реакцію (тривожність, гнів чи депресію) викликає стресова ситуація, тим швидше можуть виникнути когнітивні порушення. Крім того, ці порушення можуть відбуватися і через відволікаючі думки, що виникають в мозку при зустрічі із стресором, стресовою ситуацією [13, с. 53].

Особливості поведінки людини при потраплянні в стресову ситуацію обумовлюють успішність вирішення проблеми. При цьому як засвідчує О. Ігнатович, «для збереження психічного здоров'я та запобігання стресових наслідків в сучасних умовах доцільно навчати людей прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги. Це дасть змогу уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, панічних настроїв, і допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції людей на стрес» [25, с. 54].

Отже, переживання стресової ситуації негативно відображається на стані фізичного і психічного здоров'я. Розглянуто вплив двох видів стресу на організм і продуктивність діяльності людини – дистресу (деструктивний) і еустресу (конструктивний).

Вказано, що на переживання стресових ситуацій впливають такі особистісні особливості, як: генетична схильність до переживання стресу; ранній досвід у дитинстві; характер; спрямованість особистості; соціальний статус; найближче соціальне оточення та ін.

Висновки до розділу 1

Стрессова ситуація розуміється як ситуація, яка становить загрозу життю, авторитету, рівню здібностей і можливостей, фізичній витривалості людини та вимагає певної функціональної перебудови організму, відповідної її адаптації.

Виникнення стресу пов'язується із не специфічною реакцією організму на певну стресову ситуацію, яка вимагає мобілізації організму, відповідної адаптації до нових умов життя, праці, взаємодії з іншими. Стрес постає психофізіологічним «потрясінням» організму, адже супроводжується зниженням енергетичного тону, реалізується у ситуації невизначеності. Основними фазами стресу є: фаза тривоги, опору і виснаження. При цьому одні й ті ж стресори можуть здійснювати як мобілізуючу, так і дезорганізуючу дію на людину.

Стресові ситуації поділяються на ті, що становлять загрозу втрати ресурсів та ті, що пов'язані із дійсною їх втратою. Також стресові ситуації можуть бути ситуаціями травматичної втрати кого-небудь або чогось надзвичайно важливого для людини; ситуаціями загрози, що вимагають значних копінг-зусиль, активізації адаптаційних можливостей; ситуаціями виклику, що передбачають використання складних і потенційно ризикованих стратегій подолання.

Наслідками впливу переживання стресових ситуацій на організм та продуктивність діяльності людини є: емоційні (страх, тривожність, депресія, злість); поведінкові (агресивна поведінка, втрата мотивації, апатія); фізичні (біль у спині, животі, головний біль, безсоння, втрата апетиту та ін.).

На переживання стресових ситуацій впливають насамперед суб'єктивна значущість події, що викликає стрес, а також особистісні властивості: генетична схильність до переживання стресу; ранній досвід у дитинстві; риси характеру; спрямованість особистості; соціальний статус; найближче соціальне оточення та ін.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕХАНІЗМІВ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Особливості використання копінг-поведінки як механізмів реагування на стресові ситуації

У процесі реагування на стресові ситуації психологи найчастіше виділяють типові прояви стратегій подолання проблем, пошуку найбільш адекватної поведінки, що допоможе подолати стрес.

Відповідно до вказаного вважаємо доцільним проаналізувати особливості копінг-поведінки людей у стані стресу. За ствердженням М. Василенко, у психологічній літературі використовується ряд термінів, за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації: копінг, копінг-стратегії, копінг-поведінка [9, с. 96].

Основоположниками поняття «копінг» вважаються Р. Лазарус і С. Фолкман, які визначали копінг-стратегії «стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем». Р. Лазарус використовував поняття копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Ці автори також ввели у науково-психологічний обіг терміни життєстійкості (hardiness) та стресостійкості, які, на їх думку, тісно пов'язані із поведінкою копінгу.

Р. Лазарус перший при дослідженні стресу змістив центр уваги із традиційного вивчення механізмів регулювання та стадій пристосування людей до впливу стрес-чинників на аналіз стратегій поведінки при подоланні стресу. Також він приділив увагу аналізу індивідуально-психологічних чинників, під дією яких перебуває людина, і засобів (стратегій поведінки), за допомогою яких вона намагається переробити проблему [64, с. 290].

Дослідниця А. Шевченко вказує, що копінг-поведінка передбачає «долання, переборення людиною життєвих труднощів, негараздів, а тому часто називається долаючою або адаптивною» [62, с. 113].

В. Осьодло визначає копінг-поведінку як «поведінку подолання стресу, що є особливою цілеспрямованою соціальною поведінкою особистості, здатною забезпечити продуктивність праці, здоров'я та благополуччя людини адекватними способами, шляхом зменшення або повного усунення стресових навантажень». [43, с. 252].

У праці Р. Лазаруса та С. Фолкмана виділяються три основні критерії, на основі яких відбувається класифікація копінг-стратегій: емоційний/проблемний, когнітивний/поведінковий, успішний/не успішний. Розробляючи дану класифікацію, Р. Лазарус і С. Фолкман передбачали, що кожна копінг-стратегія може бути оцінена за всіма трьома критеріями, оскільки людина, яка опинилася у скрутній ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання. На основі даної класифікації вчені С. Лазарус і С. Фолкман запропонували класифікацію із 8 видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій – конфронтація, планомірне вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, відхід-уникання.

Крім того, Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють два підходи щодо подолання стресових ситуацій:

1. Диспозиційний підхід, за яким найкращим способом впоратися із стресовими ситуаціями є розвиток необхідних особистісних якостей. За цим підходом визначається зв'язок між певними особистісними якостями та результативністю копінг-стратегій.

2. Ситуативний підхід. Стиль подолання стресу та страху визначається, на думку Р. Лазаруса, нестандартністю стресової ситуації. Відповідно до цього копінг-поведінка в такому випадку є виявом поведінкових та когнітивних зусиль, докладених для послаблення стресового впливу [63, с. 180].

В. Крайнюк засвідчує, що за ступенем оволодіння ситуацією виділяються активні і пасивні стратегії подолання, при цьому до активних стратегій вчена відносить:

- активно-когнітивний копінг (оцінка ситуації),
- активно-поведінковий копінг (втручання в ситуацію, уникнення) [29, с. 93].

До пасивних належать ті стратегії, що не сприяють вирішенню стресової ситуації, а спрямовані на полегшення її дії чи навіть уникнення необхідності її розв'язувати.

За даними М. Василенко, копінг-стратегії зазвичай поділяють на активні та пасивні. До активних відноситься *стратегія «вирішення проблем»*, як базова копінг-стратегія, що містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення стресової ситуації. Також до активних належить *стратегія «пошуку соціальної підтримки»*, спрямована на отримання підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка спрямована на *«уникання»* [9, с. 98].

На думку М. Василенко, найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох поведінкових стратегій. В окремих випадках людина може сама подолати виникаючі труднощі, в інших випадках – їй потрібна допомога і підтримка оточуючих, у третіх – вона може уникнути зіткнення з проблемою, заздалегідь оцінивши її негативні наслідки [9, с. 99].

Пасивні копінг-стратегії містять дві групи:

1) стратегії, які сприяють адаптації людини у стресовій ситуації, однак не пов'язана з активним вирішенням проблеми, це: пошук емоційної соціальної підтримки; придушення конкуруючої діяльності; заборона (відстрочення вирішення);

2) не адаптивні стратегії, які в окремих випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її. Це: фокусування на емоціях та їх вираженні; заперечення стресової події, проблемної ситуації; ментальне

відчуження, ігнорування проблеми; поведінкове відчуження, намагання перекласти відповідальність за її вирішення на когось іншого [9].

Дослідниця Х. Стельмащук вказує, що «подолання стресу передбачає свідомі дії, внаслідок яких регулюється стан душевного комфорту, тобто відбувається адаптація до нових умов. Цей процес вимагає аналізу ситуації і вибір конструктивної поведінки, орієнтованої на вирішення проблем. Це довільний вибір самою людиною із арсеналу альтернативних варіантів саме тих, які на її думку найбільш підходять до певної ситуації. Так, вона може обрати:

- досягнення мети своїми силами (не відступати, пройти через стресову ситуацію, домогтися свого);
- за потреби звернутися за допомогою до інших людей;
- змінити своє ставлення до стресової ситуації і проблеми;
- змінитися самій, змінити свої установки та стереотипи, що сприятиме самоактуалізації, досконалості і реалізації потенційних можливостей» [54, с. 677].

Відповідно до вказаного, за ствердженням М. Стельмащук, «ресурсами, які допомагають впоратися зі стресовими ситуаціями, є:

- особистісні ресурси (стійка і позитивна Я-концепція; інтернальний локус контролю; високі ресурси когнітивної сфери; схильність до емпатії; здатність до афіліації; оптимістична позиція особи щодо життя, кохання, смерті, віри; високо розвинена духовність; стійка ціннісно-мотиваційна ієрархія тощо);
- а також ресурси соціального середовища (соціальне оточення, в якому проживає людина, уміння знаходити, адекватно приймати соціальну підтримку, і надавати її іншим людям)». [54, с. 671].

На думку Х. Стельмащук, «інтернальність, будучи своєрідним особистісним ресурсом, швидше допомагає людині у подоланні стресу, а екстернальність – навпаки, частіше є дестабілізуючим чинником» [54, с. 678]. Крім того, дослідниця зауважує, що «комунікативними особистісними

ресурсами, що впливають на поведінку людини, є афіліація і емпатія. Саме тому блокування афіліації викликає почуття самотності, ізольованості, відчуженості, що тільки посилює стрес. Афіліація тісно пов'язана з емпатією, що визначається як розуміння чужого емоційного стану, співпереживання, проникнення в емоції іншої людини. Емпатія є цілісним процесом, що включає фізіологічний, когнітивний і мотиваційний, кінестетичний, афективний компоненти, суттєво і позитивно впливає на якість спілкування і позитивні особистісні зміни. Вона є одним компонентом у розвитку соціального взаєморозуміння, оптимальної соціальної поведінки та є запорукою успішного подолання стресу» [54, с. 679-680].

Х. Стельмащук вказує на оптимальний вплив соціальної підтримки на здатність людини долати стреси. Зокрема, вона наголошує, що «люди, які отримують ефективну соціальну підтримку від своєї сім'ї, друзів, значущих та авторитетних знайомих, а також соціальних співтовариств, мають міцне здоров'я, легше справляються зі стресами, вони значно стійкіші до захворювань» [54, с. 680]. Соціально підтримуючий процес, на думку дослідниці, відіграє важливу роль у подоланні стресових і проблемних ситуацій, та «включає три складові:

- здатність особи знаходити людей, які готові надати допомогу – пошук соціальної підтримки;
- наявність таких людей і структур, що здатні надати підтримку (сім'я, друзі, значущі інші, члени громадських організацій);
- здатність людини приймати допомогу від оточуючих – сприйняття соціальної підтримки» [54, с. 680].

Отже, успішність вирішення стресових ситуацій залежить від її вибору адекватної копінг-стратегії у момент зіткнення з людиною зі складними обставинами і проблемами. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу (вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки) і відносно низька сприйнятливості до стресових ситуацій сприяють швидкому і успішному вирішенню. І навпаки – намагання уникнути вирішення

проблеми, просте прагнення до зменшення емоційної напруги – призводять до погіршення здоров'я та наростання негативної симптоматики.

2.2. Аналіз прояву механізмів психологічного захисту особистості у стресових ситуаціях

У переживанні стресової ситуації важливе значення мають прояви механізмів психологічного захисту, які використовуються людиною не свідомо у стані гострого стресу чи переживання його наслідків, пошуку найбільш адекватного способу вирішення проблеми.

За даними А. Бабенко, Н. Висідалко, при зіткненні організму із стресовою ситуацією він виробляє такі основні типи реагування: активний – це боротьба; пасивний – це втеча; компромісний – це терпіння [11, с. 200].

Однак, як зазначає Н. Липовська, людина перебуває в стані стресу чи періодично повертається в цей стан, поки інформація про стресову (психотравмуючу) подію обробляється [32]. За її ствердженням реакцію на стресову ситуацію, можна поділити на декілька фаз:

- первинну емоційну реакцію;
- «заперечення», що виявляється в емоційному заціпенінні, придушенні й униканні думки про те, що трапилося, униканні ситуацій, які нагадують про психотравмуючу подію;
- чергування «заперечення» і «вторгнення». «Вторгнення» виявляється в спогадах про психотравмуючу подію, снах про подію, збудженому реагуванні на все, що нагадує психотравмуючу подію;
- подальше інтелектуальне та емоційне опрацювання травматичного досвіду [32].

Тривалість процесу відповідного реагування на стресову подію обумовлюється значущістю для індивіда пов'язаною з цією подією інформації. Цей процес може тривати від кількох тижнів до кількох місяців (припинення психотравмуючої дії). У такому випадку говорять про

нормальну реакцію на стресову подію. У разі загострення відповідних реакцій і збереження їх проявів тривалий час можна говорити про патологізацію процесу відповідного реагування. Це послужило імпульсом у вивченні відстрочених реакцій на психотравмуючі впливи стрес-факторів, що згодом одержали назву посттравматичних стресових реакцій [32].

Дослідниці О. Стуліка та А. Бабкіна зазначають, що «якщо копінг-стратегію людина обирає свідомо для активного реагування на стресову ситуацію, то психологічний захист розуміється як пасивна копінг-поведінка, а самі захисні механізми – як інтрапсихичні форми подолання стресу, що спрямовані на зниження емоційної напруги раніше, ніж закінчиться стресова ситуація» [56, с. 195]. За їх ствердженням, основна функція механізмів захисту полягає в послабленні тривоги, напруги, фрустрації, що викликані протиріччям між імпульсами несвідомого і певними вимогами зовнішнього середовища.

Порівняно із копінг-стратегіями, які використовуються свідомо, можуть обиратися людиною та змінюватися нею відповідно до ситуації, «механізми психологічного захисту є неусвідомлюваними та при їх закріпленні в поведінці можуть стати дезадаптивними». Відповідно до вказаного, вони роблять висновок, що копінг-механізми є більш пластичними, хоча й вимагають активізації енергії та включення когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів. А механізми психологічного захисту спрацьовують за принципом «тут і тепер» та здатні безпосередньо знизити емоційну напругу і тривогу людини у стресовій ситуації. З огляду на це дослідниці О. Стуліка, А. Бабкіна вважають, що «усвідомлення індивідуальних механізмів особистісного реагування в ситуації невизначеності може знизити рівень стресу й сприяти психологічно комфортному переживанню ситуації» [56, с. 194].

Крім того, у дослідженні О. Стуліки та А. Бабкіної підтверджено результативність корекційної роботи з усвідомлення страхів у ситуації невизначеності та їх подолання; зниження тривожності; формування

адекватної самооцінки; корекції суверенності психологічного простору особистості та розвитку адаптивних способів прийняття рішень в ситуації невизначеності. Все це комплексно вплинуло на респондентів та надало змогу зробити висновки про те, що за умови виникнення страху та уникання прийняття конструктивного рішення у ситуації невизначеності у людини спостерігається не впевнена сформованість психологічних меж свого «Я». Саме тому в процесі психологічної роботи з такими особами слід проводити психологічну роботу для формування позитивної Я-концепції та усвідомлення цілісного Я-образу. «Це дасть можливість розуміння особистісних кордонів, їх утримання і тим самим свободу в діях і виборі – тобто адекватне реагування в ситуації невизначеності» (стресових ситуаціях). Завдяки такій психологічній допомозі можна скоректувати емоційний стан людини, яка потрапляє в ситуацію невизначеності, подолати її первісно виникаючий страх та спрямувати до вибору конструктивних захисних психологічних механізмів і копінг-стратегій. [56, с. 197].

Також Н. Скрипник аналізувала захисні механізми та копінг-стратегії поведінки студентів з різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах війни. Вона довела, що у студентів з вищим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах війни частіше властиві захисні механізми заперечення та компенсації та менше властиві прояви механізмів регресії та проєкції, ніж у студентів з низькою адаптацією. Також студентам, добре адаптованим до дистанційного навчання в умовах війни властиві більша схильність до використання копіngu з вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки, і менш характерні вибори копіngu уникання порівняно із студентами з низьким рівнем адаптації. В обох групах студентів було виявлено прямий взаємозв'язок копіngu з вирішення проблем і механізму компенсації, копіngu з пошуку соціальної підтримки та механізму заміщення. Водночас при низькому рівні адаптації до дистанційного освіти в умовах війни у студентів виявлено часті вибори захисного механізму регресії та копінг-стратегій уникання, пошуку соціальної підтримки [51, с. 87].

Отже, у стресових ситуаціях студенти надають перевагу найчастіше запереченню, компенсації, однак тільки у тих випадках, коли здатні адекватно проаналізувати ситуацію, в якій опинилися та адаптуватися до нових викликів життєдіяльності. А в опитуваних, які мали низьку адаптацію до нових умов життя, переважали механізми заперечення, проекції і регресії, заміщення. При цьому механізм раціоналізації при потраплянні в стресову ситуацію, як правило не виявлявся в опитуваних, що й зрозуміло, оскільки в умовах війни важко раціоналізувати будь-яку нову стресову подію, коли організм й так переобтяжений переживаннями фонові тривоги і стресу.

2.3. Психологічні аспекти реагування на стресові ситуації в юнацькому віці

Сучасне життя студентської молоді неможливе без стресових впливів, необхідності адаптуватися до нових умов життя та адекватного реагування на стресові ситуації, які виникають щодня в умовах війни [58].

Ознаками студентського періоду життя є психологічний аспект, що характеризує студентську молодь як носія рис юнацького віку та професійно-освітній аспект, який доповнює і збагачує комплекс вікових особливостей хлопців та дівчат соціально-груповими характеристиками студентства [15, с. 66-67]. Саме тому, розглядаючи особливості реагування юнаків на стресові ситуації, приділяємо найбільшу увагу саме студентській молоді.

Для сучасного студента, як і для будь-якої людини взагалі, стрес не є надзвичайним явищем, а швидше реакцією на проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стресові ситуації можуть бути викликані чинниками, пов'язаними з навчальною діяльністю, організацією життя, або подіями в особистому житті юнака. За переконаннями О. Куліш, навчальний стрес відноситься до хронічного стресу [31, с. 88].

Навчальна діяльність студентів викликає багато переживань, стресових ситуацій, напружених моментів. Науковці Л. Подоляк, В. Юрченко вказують, що складність завдань і змісту навчально-професійної діяльності студентів може призводити до психічного перевантаження, психофізіологічного напруження, виникнення стресових ситуацій [45].

При цьому, як вказує В. Грушевський, до основних труднощів навчально-професійної діяльності студентів, які викликають стресові ситуації та емоційне напруження юнаків, відносяться:

- відсутність організаційних навичок, необхідних для навчання у ЗВО;
- відсутність адекватних комунікативних навичок, особливо для спілкування із викладачами;
- проблеми функціонування вищих психічних процесів (довільності, опосередкованості пізнавальних процесів);
- не стійкість емоційної сфери та не здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, що викликає проблеми у відносинах з іншими [17, с. 71].

Розглядаючи особливості організації навчальної діяльності сучасних студентів в умовах російсько-української війни, науковці Є. Ніколаєв, Г. Рій, І. Шемелинець вказують, що через неможливість забезпечення якісного функціонування університетів на тимчасово окупованих територіях чи в зоні бойових дій було прийнято рішення перемістити університети з Донецької, Луганської, Херсонської, частини Запорізької областей на підконтрольну територію України [40]. Станом на березень-травень 2022р. було переміщено 25 самостійних ЗВО і 19 відокремлених структурних підрозділів різних університетів. У цих закладах навчаються більше 54 тисячі студентів і працює близько 7 тисяч викладачів. Переміщені університети оголошували тривалі перерви та канікули в роботі, викликані воєнними діями, а відновлення освітнього процесу почалося з весни 2022 року і поступово налагоджується й до сих пір. Переважно навчальний процес відбувається

дистанційно в синхронному та асинхронному режимах. Статистику по переміщених університетах подаємо у додатку А.

Внутрішньо переміщені особи-студенти, за ствердженням Л. Степаненко, є «особливою віковою та соціальною категорією населення, яка відрізняється великим спектром різноманітних специфічних проблем: побутових, соціальних, психологічних, економічних, організаційних та ін. Психоемоційний стан цих студентів відрізняється емоційною тривожністю, нейротизмом, соціальною фрустрацією, дискомфортом [55, с. 10].

І. Олійник, О. Янченко вказують, що «сучасні юнаки часто перебувають у стані розгубленості, що зумовлюється недостатнім баченням своїх професійних та особистих перспектив, загальною невизначеністю ситуації, соціокультурними особливостями нового середовища та постійним занепокоєнням щодо долі близьких людей» [41, с. 115].

Як вказує М. Малишев, «переїзд і переведення в новий заклад вищої освіти – нові реалії для сучасних студентів. Вони витрачають багато зусиль, щоб адаптуватися до нових умов, проте у багатьох з них залишаються переживання з приводу родичів, які залишилися на окупованих територіях чи в зоні бойових дій. Юнаки (17-22 років), які нині є студентами, зазвичай мають великий запас міцності та психічної стійкості, проте кожен має індивідуальний досвід переживання війни, власних втрат, що відображається великим навантаженням на психіку. Тому одним із завдань психологічної служби ЗВО є допомога студентам не тільки у подоланні навчальних стресів, а й стресу війни, підтримка і супровід в процесі адаптації до нових умов навчання, закладу вищої освіти, адаптації у новому колективі» [36].

Навчання студентів завжди пов'язується з високим стресовим навантаженням, а вплив зовнішнього середовища ще додатково підвищує це навантаження. За ствердженням дослідження О. Ставицької, І. Воробей, «у студентів часто порушені когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий компоненти діяльності. Це пов'язується з підвищеним рівнем

стресу та недостатніми рівнями сформованості у них стресостійкості» [53, с. 145].

Зважаючи на те, що в навчальній діяльності студентів виявляються великі напруження, психологічні особливості реагування на стресові реакції потребують детальнішого вивчення. За ствердженням Ю. Трофімчук, Т. Дучимінська, «основними причинами неадекватного реагування на стресові ситуації у студентів називаються значні емоційні переживання, навчальні навантаження, адаптаційні труднощі, що можуть призводити до порушення продуктивності в навчальній діяльності» [58].

За ствердженням В. Семиченко, у студентів навчальна діяльність відрізняється напруженими емоційними перевантаженнями, постійною перевтомою, стресовими ситуаціями. До чинників виникнення нервово-психічної втоми та перевантаження, на її думку, відноситься також інформаційний стрес, пов'язаний із необхідністю опрацювання великої кількості інформації за короткий час. Навчальні стрес-чинники породжують негативні емоційні реакції, переживання, які знижують якість концентрації уваги студентів, погіршують продуктивність навчальної діяльності [49].

Проблеми сучасних юнаків-студентів полягають ще й в тому, що їм складно адаптуватися до дистанційної форми навчального процесу у ЗВО, що також викликає багато негативних емоцій та стресових ситуацій. Як вказує О. Вдовіна, дистанційне навчання є новою формою організації навчання у ЗВО, будується на тих самих цілях, що й очне навчання, однак має різні форми подачі навчального матеріалу та взаємодії викладача і студентів [10, с. 169].

До переваг дистанційного навчання студентів О. Вдовіна відносить: цілодобовий доступ до навчального матеріалу (дистанційні курси на платформах Moodle, Google Classroom та ін.); можливість повторного перегляду матеріалу (чого не можна зробити при традиційних формах навчання); постійний зв'язок з викладачем, консультації (форуми, чати); перегляд відкритих лекцій відомих викладачів; самоорганізація; можливість

вибирати зручний час і місце для навчання; індивідуальний графік навчання; економія власного часу [10, с. 172].

Однак, як вказує В. Прибилова, дистанційна форма навчання переважно розрахована на досить свідомих студентів, які не потребують постійного контролю з боку викладачів. Відповідно основною проблемою дистанційної форми навчання є мотивація студентів та їх здатність до самоорганізації. Тому важливими компонентами дистанційної форми навчання є: створення практичних ситуацій під час освітнього процесу, змога студентів самореалізуватися в різних сферах, покращення організації освітнього процесу та індивідуального підходу» [46, с. 32].

За ствердженням С. Ржецицької, недоліками дистанційної форми навчання є недостатній особистий контакт викладачів зі студентом, дефіцит спілкування з одногрупниками, проблема ідентифікації користувача в процесі перевірки його знань, недолік розвитку комунікативних та практичних навичок у студентів (не вміння встановлювати і підтримувати контакти з викладачами і одногрупниками), втрата механізму активної обробки інформації через відсутність потреби (і можливості) конспектування матеріалу [47, с. 103].

Одним із суттєвих недоліків дистанційного навчання сучасної молоді І. Грузинська називає комунікативну депривацію, яку розглядає як нестачу спілкування. У випадку дистанційної форми навчання на студентів негативно впливає обмеження простору (домашня кімната чи тільки робочий стіл під час дистанційного навчання), обмежена здатність до пересування (у межах одного приміщення), що «формує депресивний модус самосвідомості, пригнічену і біосоціально слабку особистість, яка легко піддається маніпуляціям та не схильна до соціальної перцепції» [16, с. 34].

Значною стресогенною подією в житті студентів є сесія. У навчальній діяльності емоційні ситуації найбільш значимі в передекзаменаційний і екзаменаційний періоди. Чекання іспиту і пов'язана з цим психологічна напруга може виявлятися в студентів у різних формах психічної активності.

В особливих випадках ці явища можуть переростати в невроз тривожного очікування, особливо у студентів, для яких вже були характерні риси тривожності і емоційної лабільності. Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу студентів [31, с. 88].

На думку Я. Федорової, чинниками виникнення екзаменаційного стресу є «підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання, порушення режиму харчування та сну, гіподинамія (зменшення інтенсивності рухової активності), та особистісні чинники, зокрема, емоційна нестійкість, тривожність та ін.». [59, с. 292]. За ствердженням дослідниць, очікування екзамену та психологічна напруга щодо нього виявляються в юнаків через різні форми – страху перед викладачем, емоційного переживання через страх невдачі, негативні емоції у зв'язку з очікуванням негативної оцінки [59, с. 292].

Науковець В. Богуш довів, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну і імунну систему студентів, навіть може викликати вірогідність виникнення онкологічних захворювань. На його думку, екзаменаційний стрес є значною загрозою фізичного та психічного здоров'я студентів, оскільки може привести до психічних розладів [4].

До несприятливих факторів періоду підготовки до іспитів можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене навантаження; обмеження рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з можливою зміною соціального статусу студентів [31, с. 88].

Проведене дослідницями А. Бабенко та Н. Висідалко вивчення особливостей емоційного напруження, що виникає у студентів під впливом навчальних стрес-факторів, показало, що екзаменаційний стрес робить значний вплив на різні функціональні системи, аж до порушення механізмів саморегуляції на фізіологічному рівні. Більшість студентів перед іспитами відчуває сильне хвилювання, змінюється і структура мови. Оскільки серед

студентів чимало осіб з різного роду психосоматичними захворюваннями, турбота про зниження рівня психічних навантажень, зняття додаткових стресів, формування індивідуального рівня стресостійкості (толерантності до стресу) повинна бути обов'язковою умовою освітнього процесу в ЗВО, запорукою збереження психічного і фізичного здоров'я його учасників [11, с. 200].

Аналізуючи стресові ситуації, в яких опинилися сучасні студенти, науковці досліджують також їх особистісні якості, які дають змогу налагодити навчальний процес у дистанційному форматі у переміщених осіб студентського віку. Зокрема, до особистісних ресурсів студентів, що допомагають адаптуватися до дистанційного навчання в умовах проживання на нових територіях проживання відносяться: висока самоорганізація, мотивація до здобуття знань, опанування новітніми ІКТ і вміння працювати з комп'ютером (С. Стрюкова та С. Бужинська [8]); високо розвинені професійні, навчально-пізнавальні мотиви і прагнення до творчої самореалізації в процесі навчання; здатність до планування і моделювання діяльності, до адекватної оцінки результатів, до вияву регуляторної гнучкості та самостійності (Л. Абсалямова та О. Єжела [20])

У дослідженні О. Луценко, А. Цапкової було приділено увагу вивченню психологічного стану студентів ВПО, вияву їх переживань стресу та страхів, сформованості симптомів ПТСР після виїзду із зони бойових дій. Було виявлено, що студенти-внутрішньо переміщені особи (ВПО) значно сильніше переживають стрес і страхи порівняно із контрольною групою респондентів (звичайними студентами). Студенти-ВПО мали більшу схильність відчувати страхи, мали нижчу здатність до опору стресам внаслідок пережитих травмуючих подій. Складність симптомів ПТСР у студентів-ВПО була пов'язана з їх рівнем виразності, що відповідав їх досвіду проживання реальних стресових подій. Крім складних переживань страхів під час війни у студентів-ВПО також виявляється досвід переживання соціальної катастрофи, коли вони були змушені покинути рідний дім і місто,

переїхати у зону умовно безпечного простору в Україні. Загалом при аналізі симптомів ПТСР у студентів-ВПО дослідники О. Луценко та А. Цапкова не виявили надмірно високих проявів, що пов'язується, на їх думку, із досить заможними умовами проживання у новому місці проживання, та позитивними перспективами переведення на навчання в інший престижний університет. Через те, що студенти-ВПО мають можливість перевестися до будь-якого університету країни, вони порівняно легше сприймають стресову ситуацію втрати звичного процесу навчання у закладі вищої освіти [33, с. 24].

Змінними, які впливають на копінг-поведінку юнаків в стресових ситуаціях організації освітнього процесу в умовах війни, є: значущість певних подій в житті людини, сила стресового впливу та його тривалість, складність подолання проблеми, можливість прогнозу і ступінь суб'єктивного контролю ситуації людиною. При цьому, як вказують, Н. Афанасьева, Л. Ричкова, при зростанні невизначеності ситуації (як це відбувається нині в умовах війни в країні), у студентів зменшується здатність до прогнозування подій, стає неможливим застосування копінг-стратегій, пов'язаних із плануванням власних дій із подолання стресової події [3, с. 4].

У дослідженні Л. Карамушки, Ю. Снігур встановлено, що студенти, які змогли пристосуватися до дистанційного навчання в умовах війни, більш схильні до активних стратегій подолання проблем і наслідків стресу (вирішення проблем та пошук соціальної підтримки). А в студентів, які мають значні труднощі з організацією дистанційного навчання, встановлено прагнення до застосування пасивної стратегії уникнення, яка спричиняє виникнення дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки [26, с. 29].

Отже, серед проблем сучасних студентів виділяються труднощі адаптації до нових умов життя та дистанційного навчання, інформаційний та екзаменаційний стрес. А навчальний стрес взагалі є хронічним для більшості юнаків-студентів. Однак ситуація із реагуванням на стресові ситуації у студентів, які вимушені були переїхати з рідного дому і регіону, виглядає ще гірше. Більшості з них властивий не тільки високий рівень стресу, а й не

адекватні стратегії копінг-поведінки, негативні особистісні риси (тривожність, схильність до фрустрації, знервованість), що поглиблює дезорієнтацію юнаків.

Висновки до розділу 2

При вивченні стресових ситуацій важливим питанням є розгляд особливостей реагування особистості на них, і здатності до вибору найбільш адекватних стратегій подолання стресу, що може проявлятися у копінг-поведінці як свідомому вияві реакцій, так і в механізмах психологічного захисту, спрямованих на вирішення проблеми «тут і тепер».

Копінг-поведінка розуміється як поведінка подолання стресу, що здатна забезпечити продуктивність життєдіяльності людини адекватними способами шляхом зменшення або усунення стресових чинників і ситуацій. Найчастіше копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні. До активних відносяться стратегія «вирішення проблем» та «пошуку соціальної підтримки». Пасивна копінг-поведінка спрямована на «уникання».

На адекватність вибору копінг-стратегії поведінки у стресових ситуаціях значно впливають особистісні якості людини, що, по-перше визначають її реакцію на сам стрес, а по-друге сприяють вибору найбільш вдалої поведінки з його подолання. Такими рисами є екстраверсія чи інтроверсія, емоційна стійкість, здатність до раціонального сприйняття інформації, гнучкість і критичне мислення, адаптивність тощо.

Механізми психологічного захисту є неусвідомлюваними, а тому діючи безпосередньо у стресовій ситуації, з одного боку захищають психіку, а з іншого – не дають побачити всі варіанти рішень проблеми. Розглядаючи негайні реакції на стресову ситуацію, виділяються первинна емоційна реакція, типовий прояв механізму захисту «заперечення», подальше чергування «заперечення» і «вторгнення», що може призвести до виникнення

ПТСР, та наступне інтелектуальне та емоційне опрацювання травматичного досвіду (тут ймовірні вияви компенсації).

При аналізі особливостей емоційного реагування переміщених осіб студентського віку розглянуто труднощі їх організації життя, адаптації до нових умов дистанційного навчання, вказано на великий вплив інформаційного та екзаменаційного стресу. Часто студенти розгублені, дезорієнтовані, не можуть адекватно оцінити вплив стресової ситуації, мають значні труднощі в самоорганізації навчальної діяльності. Мають високий рівень стресової навантаженості, і на жаль, низький рівень стресостійкості.

При цьому до активних стратегій подолання проблем і наслідків стресу (вирішення проблем та пошук соціальної підтримки) здатні тільки ті студенти, які змогли адаптуватися до нових умов навчання у дистанційному форматі, влаштували своє життя на новому місці проживання так, щоб мали змогу навчатися і вчасно виконувати завдання. Ті, хто не зміг адаптуватися до дистанційного навчання, найчастіше обирають стратегії уникнення, рідше здатні до пошуку адекватних способів вирішення проблем.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ У ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Для вивчення психологічних особливостей переживання стресових ситуацій у студентів-переміщених осіб організовано психологічне дослідження.

Для проведення дослідження підбрано методики та сформовано вибірку; проведено опитування респондентів, опрацьовано отримані результати; визначено психологічні особливості переживання стресових ситуацій в переміщених осіб студентського віку.

Вибірку опитуваних склали 60 осіб студентського віку (19-23 роки), з них 30 – є переміщеними особами (у межах України), і 30 осіб є переселенцями за кордон.

В процесі емпіричного дослідження використано наступні **методики:**

1. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10);
2. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан);
3. Особистісний опитувальник Айзенка (EPI).

Коротко розглянемо особливості проведення цих методик та особливості обробки результатів за ними.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) – це опитувальник для самостійного заповнення респондентом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша

ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Опитувані можуть бути розподілені на три групи відповідно до категорії стресостійкості:

- низька стресостійкість ($CD-RISC-10 \leq 26$), тобто від 1 до 26 балів;
- помірна ($>26 CD-RISC-10 \leq 32$), тобто від 27 до 32 балів;
- та високий рівень стресостійкості ($CD-RISC-10 > 32$), тобто більше 32 балів за сумою отриманих оцінок [1, с. 71-72].

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан) призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій у респондентів. Адаптована для проведення дослідження Н. Сиротою і В. Ялтонським.

Респонденту дається бланк опитувальника, який містить 33 твердження, і пропонується вибрати один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: «повністю згоден»; «згоден»; «не згоден». У процесі обробки результатів відповіді опитуваного порівнюються з ключем, відповідь «повністю згоден» оцінюється в 3 бали, «згоден» в 2 бали, «не згоден» в 1 бал. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Далі на основі порівняння результатів опитуваного із ключем методики визначається рівень сформованості навичок і частоти використання опитуваним того чи іншого копінгу: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки чи уникання проблем. Відповідно до прояву високих рівнів сформованості копінгу робиться висновок про домінуючу стратегію копінг-поведінки опитуваного.

Особистісний опитувальник Айзенка (ЕРІ) спрямований на діагностику типологічних властивостей особистості – естраверсії-інтроверсії, невротизму, на основі яких робиться висновок про переважаючий тип темпераменту – сангвінічний, флегматичний, меланхолійний, холеричний.

Респонденту видається бланк опитувальника, який містить 57 питань, на які він має відповісти «так» чи «ні». Обробка результатів здійснюється за ключем методики, де за кожною шкалою визначаються такі полюси:

- 1) шкала інтроверсії;
- 2) шкала нейротизму;
- 3) шкала неправди;

Процедура дослідження передбачала опитування учасників за обраними методиками, обробку отриманих результатів, аналіз та узагальнення даних, представлення їх у вигляді таблиць та рисунків, якісний та кількісний аналіз даних, формулювання висновків.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального дослідження

Представимо отримані результати опитування студентів за всіма методиками. Використовуючи «Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10), виявили такі показники стресостійкості студентів (табл. 3.2.1.).

Таблиця 3.2.1.

Рівні стресостійкості студентів (за методикою Коннора-Девідсона)

Рівні стресостійкості	Всього (60 ос.)		Студенти-ВПО (30 ос.)		Студенти-переселенці за кордон (30 ос.)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий рівень стресостійкості	17	28,3%	7	23,3%	10	33,3%
Помірна стресостійкість	28	46,7%	15	50%	14	46,7%
Низька стресостійкість	15	25%	8	26,7%	6	20%

Серед опитаних студентів 28,3% мають високий рівень стресостійкості. Ці респонденти володіють адекватним сприйняттям стресових ситуацій, реагують на них та здатні успішно вирішувати проблеми конструктивним шляхом.

Майже у половини респондентів (46,7%) встановлено помірну стресостійкість, це значить, що вони вміють розпізнавати дію стресу на організм та запобігати йому, однак у випадку великої кількості стресових ситуацій вони стають нездатними швидко долати проблеми, опускають руки перед труднощами. Також обрані ними стратегії подолання стресу не завжди є найбільш успішними для вирішення проблеми, часто вони тільки відстрочують необхідність її вирішення.

У решти опитуваних виявлено низьку стресостійкість (25%), ці респонденти не вміють адекватно реагувати на стрес, не вирішують проблем, намагаються знати когось, хто розв'яже їх проблеми.

Наочно результати опитування студентів представлено на рис. 3.1. У 25% переміщених студентів низька стресостійкість, що негативно впливає на якість їх життя та продуктивність професійної діяльності. Саме тому вважаємо доцільним провести з ними корекційну роботу, яка допоможе підвищити стресостійкість, вдосконалити емоційну стійкість до різних впливів оточуючого середовища.

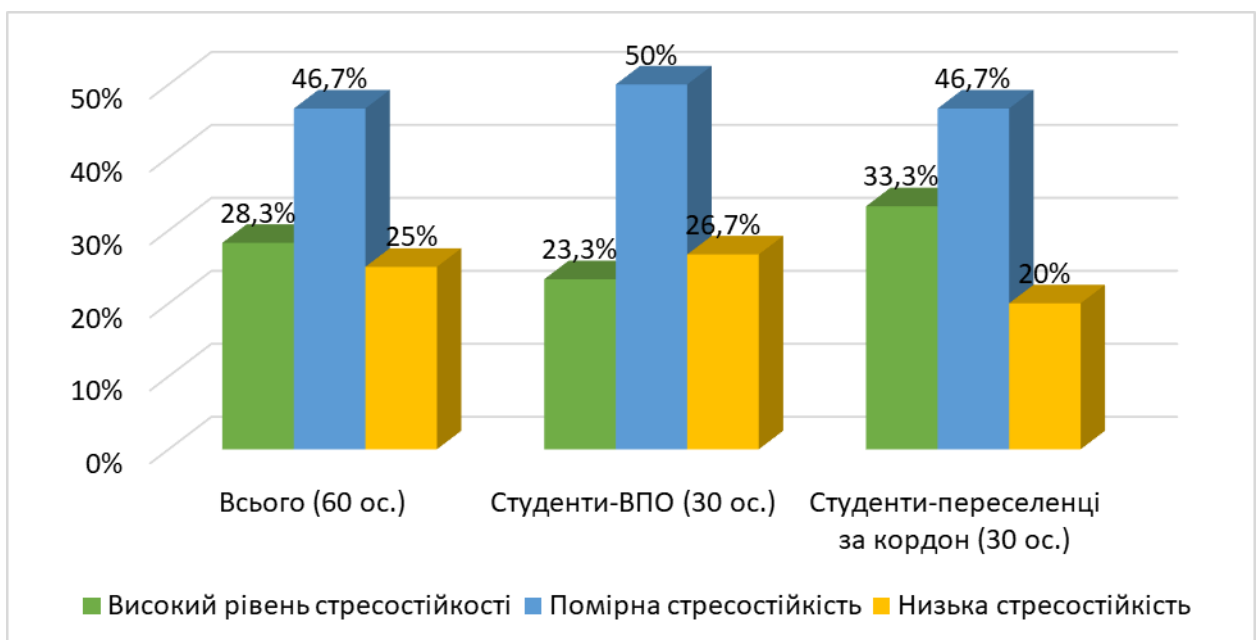


Рис. 3.2.1. Рівні стресостійкості переміщених осіб студентського віку (за методикою Коннора-Девідсона)

За проявами стресостійкості студентів-ВПО та переселенців за кордон, помічаємо, що переважна більшість з них мають середній рівень її сформованості, що відповідає прояву «помірна стресостійкість» у 50% студентів-ВПО та 46,7% переселенців за кордон. Висока стресостійкість властива для 23,3% ВПО та 33,3% переселенців за кордон. Очевидно це пояснюється оптимальними умовами життя та відносно більш спокійним кліматом у переселенців за кордон (відсутність регулярних вимкнень світла, необхідність адаптуватися жити без опалення і води, з постійними перебоями з інтернетом тощо).

Низька стресостійкість виявляється більшою мірою у студентів-ВПО (26,7%) та у 20% переселенців за кордон. Тобто все одно велика частина студентів мають низьку стресостійкість, гостро реагують на різні стресові ситуації, пов'язані з життям та організацією дистанційного навчання у ЗВО.

Виходячи з результатів, зазначимо, що показники стресостійкості однакові в обох груп, тож робимо висновок, що місце проживання не впливає на рівень стресостійкості студентів.

Далі було використано методикау «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), за якою отримано наступні результати опитування студентів (табл. 3.2.2.).

Таблиця 3.2.2.

Стратегії копінг-поведінки студентів (за методикою Д. Амірхана)

Стратегії копінг-поведінки	Всього (60 ос.)		Студенти-ВПО (30 ос.)		Студенти-переселенці за кордон (30 ос.)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Вирішення проблем	14	23,3%	6	20%	8	26,7%
Пошук соціальної підтримки	24	40%	9	30%	15	50%
Уникання проблем	22	36,7%	15	50%	7	23,3%

Відповідно до представлених даних для більшості опитаних властиві вибори таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки (40%) та уникнення проблем (36,7%). Тільки 23,3% опитаних обирають продуктивну стратегію подолання труднощів і стресових ситуацій – вирішення проблем.

Відзначимо, що стратегія пошуку підтримки є досить позитивною для студентів, що сприяє вирішенню їх проблем, зменшення негативних переживань. А вибір стратегії уникнення проблем, що характерний для досить значної кількості опитаних (36,7%), не сприяє вирішенню труднощів, а тільки загострює ситуацію, напружуючи відносини з оточуючими, на котрих і перекладається відповідальність за вирішення цих проблем.

Представимо більш детально отримані дані щодо переважних стратегій копінг-поведінки опитуваних студентів (рис. 3.2.2.). Відповідно до цих даних студенти-ВПО надають перевагу стратегії уникання проблем (50%), ще для 30% властивий вибір стратегії пошуку соціальної підтримки, і тільки 20% налаштовані на активне вирішення проблем.

Студенти-переселенці за кордон насамперед при виникненні складної ситуації орієнтовані на «пошук соціальної підтримки» (50%), ще 23,3% прагнуть уникати проблем. І решта 26,7% студентів-переселенців за кордон намагаються вирішувати проблеми (для них характерний вибір стратегії вирішення проблем).

Представимо наочно отримані результати опитування студентів за методикою Д. Амірхана (рис. 3.2.2.).

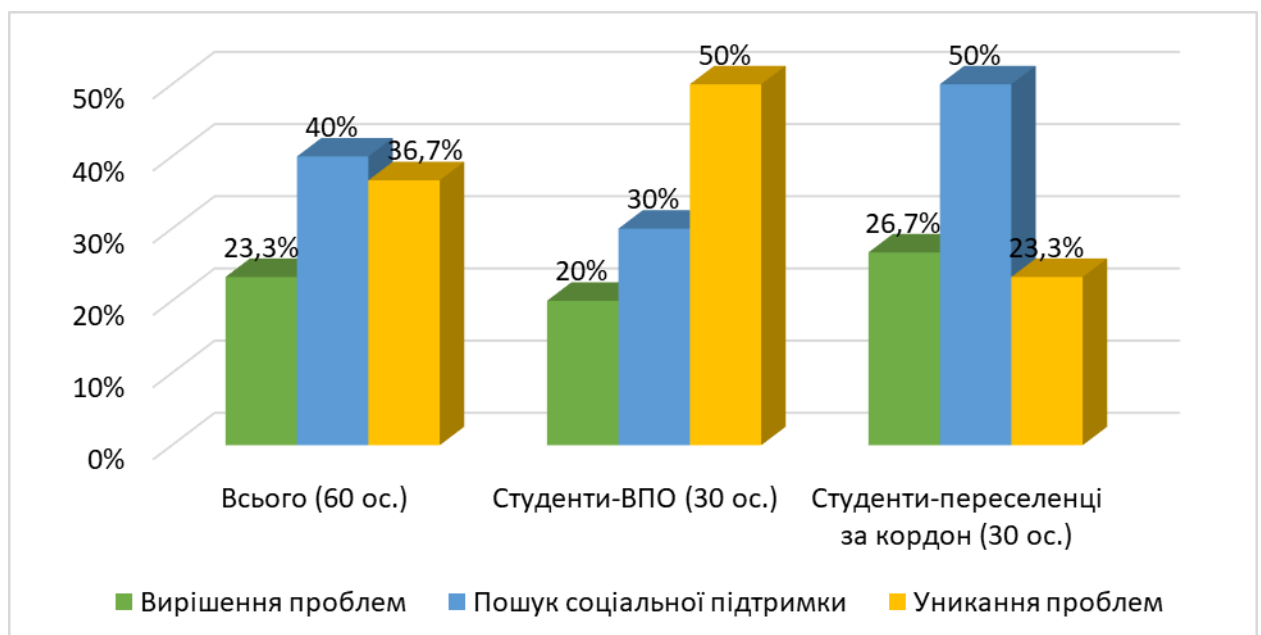


Рис. 3.2.2. Стратегії копінг-поведінки студентів (за методикою Д. Амірхана)

Тобто більшість студентів-ВПО намагаються уникати проблем (50%), а студенти-переселенці за кордон при виникненні стресових ситуацій намагаються знайти людину, яка допоможе, вислухає, вирішить проблему замість них (шукають соціальної підтримки).

За «**Особистісним опитувальником Г. Айзенка**», що діагностує особистісні (типологічні) властивості респондентів, отримано такі результати опитування студентів (табл. 3.2.3.).

Таблиця 3.2.3.

Особистісні характеристики студентів (за методикою Г. Айзенка)

Показники / студенти	Всього (60 ос.)		Студенти-ВПО (30 ос.)		Студенти-переселенці за кордон (30 ос.)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Шкала «Екстраверсія – інтроверсія»						
вкрай виражена інтроверсія	-	-	-	-	-	-
виражена інтроверсія;	3	5%	2	6,7%	1	3,3%
помірна інтроверсія;	15	25%	6	20%	9	30%
помірна екстраверсія;	24	40%	12	40%	12	40%
виражена екстраверсія;	18	30%	10	33,3%	8	26,7%
вкрай виражена екстраверсія.	-	-	-	-	-	-
Шкала «Нейротизм – емоційна стійкість»						
вкрай мало виражений нейротизм;	9	15%	-	-	9	30%
мало виражений нейротизм;	24	40%	15	50%	9	30%
помірний нейротизм;	24	40%	12	40%	12	40%
виражений нейротизм;	3	5%	3	10%	-	
досить виражений нейротизм;	-	-				
вкрай виражений нейротизм.	-	-	-	-	-	-

Переважає більшість респондентів мають вияв помірної екстраверсії (40%), що оптимально характеризує їх як людей, здатних до встановлення легкого контакту з оточуючими. Вони активні, життєрадісні, мають оптимістичні погляди в житті, налаштовані на досягнення успіху в поставлених завданнях. Володіють високою адаптивністю і гнучкістю в спілкуванні з іншими людьми, комунікабельні, відкриті, ініціативні. По 40% в кожній групі – ВПО та переселенців за кордон.

Виражена екстраверсія встановлена у 30% опитаних (33,3% ВПО і 26,7% студентів-переселенців за кордон). Цим респондентами більш характерні такі особливості, як імпульсивність, оптимізм, активність, жвавість та емоційна збудливість, легка піддатливість настрою, і разом з цим схильність до неспокою, агресії, образи. Вони досить легковажні у виконанні поставлених завдань, уникають відповідальних рішень.

Помірна інтроверсія властива для 25% студентів, які мають оптимальні характеристики вдумливості, емоційної стійкості, стриманості, миролюбності, спрямованості на досягнення успіху в поставлених завданнях. Ці респонденти не бояться відповідальних справ, вміють планувати і досягати наміченого. Їм характерні наполегливість, спокій, адекватність рішень у складних ситуаціях. Помірна інтроверсія властива для 20% студентів-ВПО і 30% переселенців за кордон, які володіють менш виразними комунікативними якостями, ніж екстраверти, однак відповідально ставляться до доручених справ.

Виражена інтроверсія виявлена у 5% респондентів (6,7% студентів-ВПО і 3,3% студентів-переселенців за кордон). Вони мають надмірні прагнення до занурення у внутрішній світ, песимістичність настрою, стриманість, неговірливість. Ці респонденти не охоче спілкуються з іншими людьми, а тому вважаємо, що вони володіють не досить оптимальними показниками для професійної діяльності у службі професійного відбору при наданні послуг інтерв'ювання кандидатів на посади. Однак вони дуже відповідальні і готові спокійно виконувати роботу, яка потребує уважності і наполегливості, тому їм можна доручити будь-яку відповідальну справу.

Наочно вияви за шкалою екстраверсії-інтроверсії представлено на рис. 3.2.3. Вважаємо, що вкрай виражені прояви інтроверсії та екстраверсії, які не виявлено, були б негативними особистісними показниками для студентів. А наявність помірних проявів інтроверсії та екстраверсії навпаки є оптимальними показниками для навчально-професійної діяльності респондентів.

Щодо проявів нейротизму як протилежності до емоційної стійкості, то більшість опитаних мають мало виражений і помірний нейротизм (по 40%). При цьому помірний нейротизм виявляється у 40% ВПО та переселенців за кордон. Вони володіють жвавістю та активністю, безтурботністю, ініціативністю, схильністю до розваг, разом з цим мають певні прояви імпульсивності, емоційної збудливості, можуть не адекватно відреагувати у стресових ситуаціях.

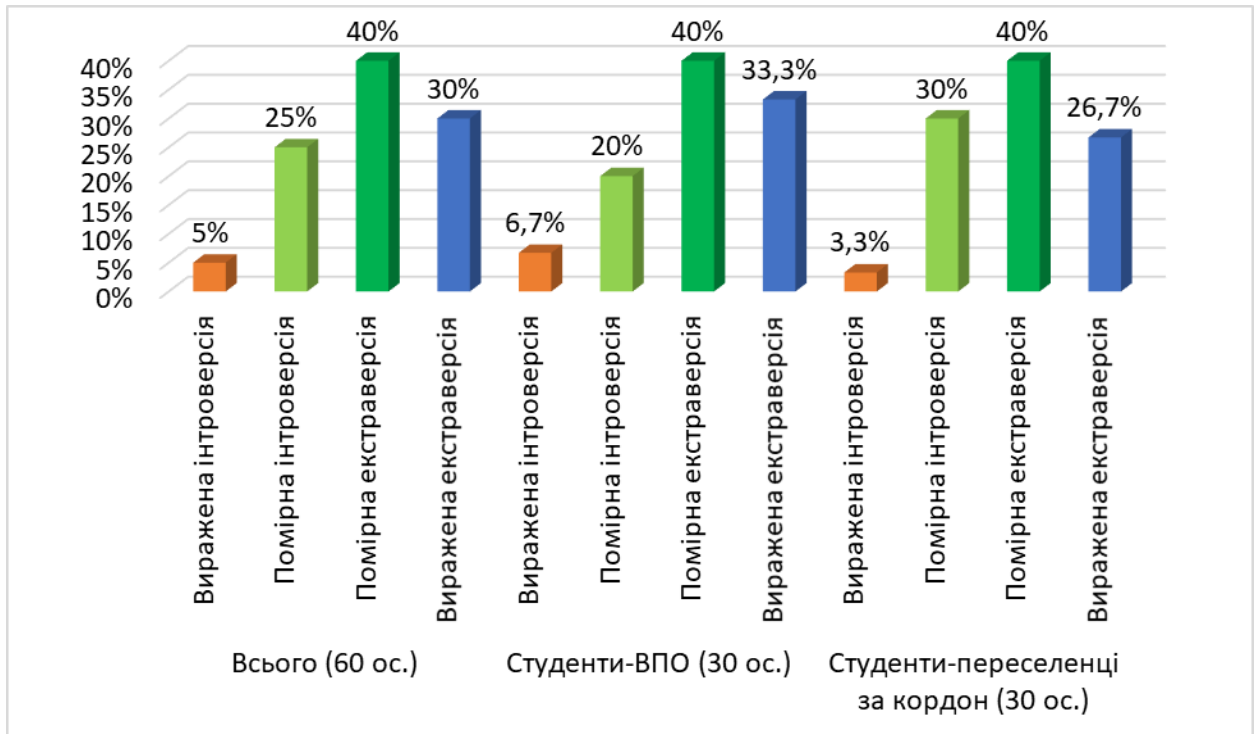


Рис. 3.2.3. Особистісні характеристики студентів за шкалою екстраверсії-інтроверсії (за методикою Г. Айзенка)

Мало виражений нейротизм (у 40% респондентів) виявлено у 50% студентів-ВПО і 30% студентів-переселенців за кордон. Вони відрізняються переважною емоційною стійкістю, миролюбністю, розміреністю емоцій та переважним спокоєм. Вміють вирішувати проблемні ситуації з адекватним вираженням емоцій.

Вкрай мало виражений нейротизм встановлено у 15% опитаних (тільки у студентів-переселенців за кордон – 30%). Для цих респондентів характерні спокій, адекватність реакцій на різні ситуації, вміння управляти своїми

емоціями, керувати емоційними станами співрозмовників. Вони здатні швидко реагувати на мінливі умови навчальної діяльності, адаптуватися до нових умов життя, дотримуватися спокійного емоційного тону взаємодії з іншими.

Ще у 5% студентів виявлено виражений нейротизм (10% студентів-ВПО), вони переважно налаштовані на жваве і продуктивне спілкування з оточуючими, яке здійснюється на їх правилах. Однак у стресових ситуаціях схильні до емоційної збудливості, можуть виявити образливість, підозрілість, схильність до конфліктних форм поведінки.

Представимо наочно отримані результати опитування студентів за шкалою нейротизму за методикою Г. Айзенка (рис. 3.2.4.).

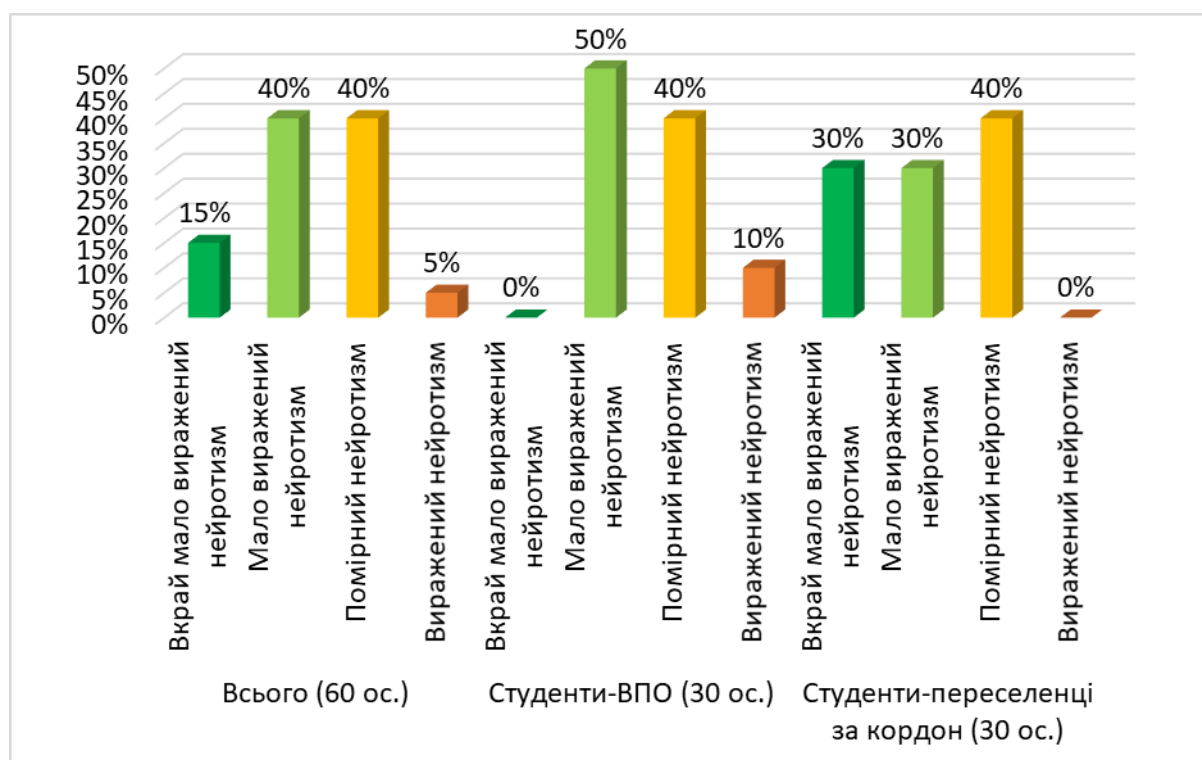


Рис. 3.2.4. Особистісні характеристики студентів за шкалою екстраверсії-інтроверсії (за методикою Г. Айзенка)

Крім того, за результатами опитування студентів виявлено їх типи темпераменту на основі порівняння даних за шкалами «екстраверсії» та «нейротизму» (табл. 3.2.4). Для 5% студентів властивий меланхолійний тип темпераменту, який характеризується емоційною нестійкістю, тривожністю,

песимістичним настроєм, стриманістю. Меланхолійний тип темпераменту мають (6,7% від їх кількості).

Флегматичний тип темпераменту мають 15% студентів. Вони мають такі властивості особистості: старанність, спрямованість, вдумливість, миролюбність, спокій. У 60% опитаних виявлено сангвінічний тип темпераменту, вони комунікабельні, відкриті, балакучі, жваві й активні, ініціативні, часто виявляють схильність до розваг, безтурботність.

Таблиця 3.2.4.

Типи темпераменту студентів (за методикою Г. Айзенка)

Типи темпераменту	Всього (60 ос.)		Студенти-ВПО (30 ос.)		Студенти-переселенці за кордон (30 ос.)	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Сангвінічний тип	36	60%	16	53,3%	20	66,7%
Холеричний тип	12	20%	8	26,7%	4	13,3%
Флегматичний тип	9	15%	3	10%	6	20%
Меланхолійний тип	3	5%	3	10%	-	

У решти 20% студентів виявлено холеричний тип темпераменту, який характеризується імпульсивністю, активністю, оптимізмом, однак разом з цим і емоційною збудливістю, легкою схильністю до образи, агресії. Ці респонденти складно завершують початі справи, не вміють приймати поразку, часто поведуться надмірно емоційно при невдачах.

Представимо наочно отримані результати опитування студентів щодо проявів їх типів темпераменту (рис. 3.2.5.).

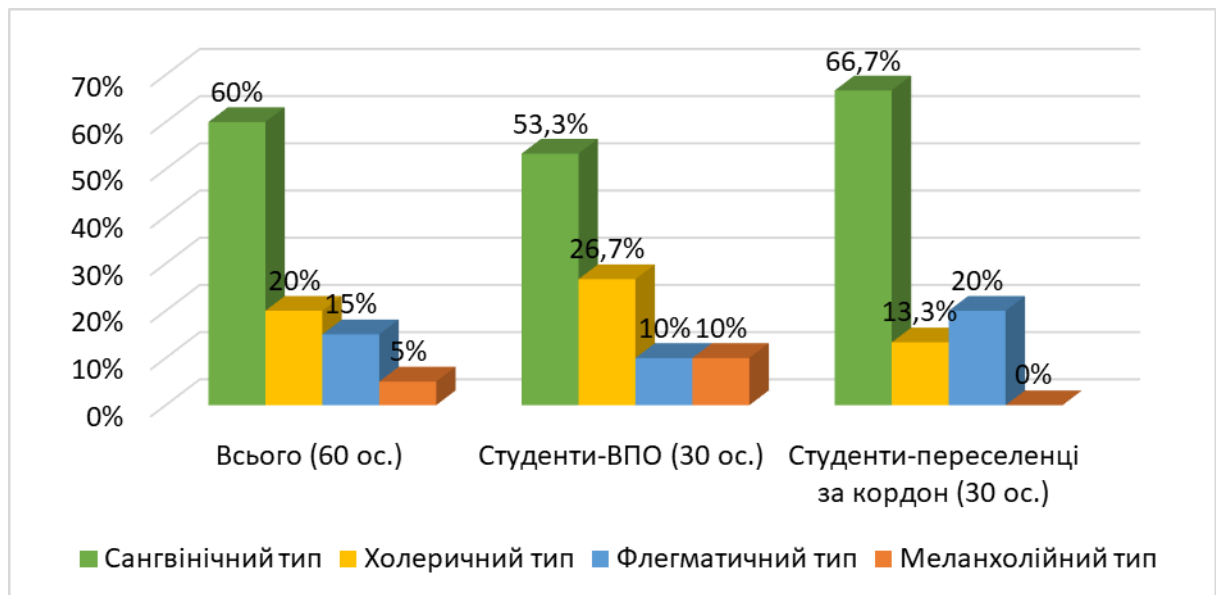


Рис. 3.2.5. Типи темпераменту студентів (за методикою Г. Айзенка)

Загалом більшість опитаних мають сангвінічний тип темпераменту (53,3% студентів-ВПО та 66,7% студентів-переселенців за кордон), що характеризує їх як активних, цілеспрямованих, здатних успішно виконувати навчальні обов'язки та продуктивно вирішувати поставлені завдання і виникаючі проблеми.

Водночас холеричний тип темпераменту, виявлений у 26,7% студентів-ВПО та 13,3% студентів-переселенців за кордон, вказує, що ці респонденти швидко втрачають інтерес до виконуваної діяльності. І у випадку виникнення перешкод, можуть покинути виконувати поточну діяльність, не доводять справи до кінця. А ще вони емоційно чутливі, запальні, гарячі при відстоюванні своїх поглядів, а тому часто залучаються до конфліктних форм взаємодії, демонструють підвищену збудливість та готовність до суперечок.

Флегматичний тип темпераменту виявлено у 10% студентів-ВПО та 20% студентів-переселенців за кордон, а меланхолійний, що характеризується слабкою нервовою системою, значною тривалістю негативних переживань, складними емоціями у випадку стресів – властивий тільки для студентів-ВПО (10%).

При цьому слід зауважити, що змінити тип темпераменту не можна навіть при інтенсивній психологічній роботі, однак знання свого типу темпераменту, врахування сильних сторін, намагання мінімізувати негативні вияви допоможуть компенсувати їх за рахунок пошуків конструктивних шляхів реагування на виникаючі стресові ситуації та проблеми. Тому в роботі з опитаними студентами вважаємо доцільним рекомендувати психологічні вправи для самопізнання, визначення сильних сторін, активізації ресурсів для адекватного реагування на стресові ситуації та їх подолання.

Зважаючи на те, що серед опитаних студентів багато осіб мають низький рівень стресостійкості та емоційної стійкості, вибору неадаптивної стратегії копінгу «уникнення», з ними доцільно провести психологічну роботу, спрямовану на навчання адекватним способам реагування на стресові ситуації, підвищення їх стресостійкості.

Для успішного виходу із стресової ситуації ефективними є і способи саморегуляції. За ствердженням С. Замули, І. Рудніцької, основними способами саморегуляції у ситуації стресу є:

1. Вивільнення дихання – спосіб саморегуляції, що допоможе позбутися думок про проблему і одночасно розслабитись. Потрібно протягом 3 хв. спробувати забути про неприємності та спокійно і глибоко дихати. Можна порахувати до п'яти, поки робиться вдих, і до семи, коли робиться видих. Можна підключити уяву, наче людина насолоджується неквапливим диханням, а всі її труднощі і тривога випаровуються.

2. Впоратись із емоційною напругою допоможе повторення коротких і простих тверджень. Наприклад, такими є твердження: «Життя дуже коротке, щоб тратити його на тривогу», «Що б не трапилося, я намагатимусь зробити все, що можу, щоб уникнути стресу»; «Я відчуваю себе краще», «Внутрішньо я відчуваю, що все буде добре». Твердження можуть бути будь-якими, головне – повторювати їх декілька разів у день (вголос або записувати)

3. «Заспокійливе слово». За допомогою таких фраз можна зупинити потік негативних думок. Слід обрати прості слова або фрази, закрити очі і зосередитися. Повторити фразу вголос чи мовчки 60 секунд. Хай думки проносяться у вашій голові, не давайте їм оволодіти вами. Дихайте глибоко і спокійно [23, с. 22].

За переконанням Н. Самолюк, методами і формами боротьби зі стресовими ситуаціями можуть бути: 1) курси з «боротьби зі стресом», різноманітні тренінги релаксації, які забезпечують надання найрізноманітнішої допомоги у випадку стресу; 2) програми оптимального самопочуття, які включають короткі лекції про раціональне харчування, ефективне планування і використання часу, способи позбавлення шкідливих звичок тощо; 3) різноманітні фармацевтичні та народні лікарські препарати, а також технічні засоби релаксації [48, с. 170].

Отже, за результатами дослідження встановлено, що тільки третина студентів мають високий рівень стресостійкості, а більшість опитаних відрізнялися її помірними проявами та низькою стійкістю до стресів. При цьому для студентів-внутрішньо переміщених осіб на 10% менш властиві оптимальні прояви високої стресостійкості, ніж для студентів-переселенців за кордон. Очевидно, що при забезпеченні необхідних умов для життя та відчуття себе у безпеці студенти-переселенці за кордон відчують себе спокійніше, мають більший запас резервних сил для подолання різних виникаючих проблем та мінливих умов середовища, які є не настільки критичними, як в умовах життя та організації навчання студентів -ВПО.

Досить типовими є результати щодо переважних виборів стратегій копінг-поведінки студентів, більшості властиві вибори копінг-стратегій «уникання» та «пошуку соціальної підтримки», що вказує на стійке прагнення молоді уникати проблем, намагатися перекласти відповідальність за їх вирішення на когось іншого. Це також може бути пов'язане із низькою впевненістю в собі, зневірою у власні сили щодо здатності подолати виникаючі проблеми. Водночас порівнюючи ці результати у студентів-ВПО і

переселенців за кордон, помічаємо, що студенти-ВПО надають перевагу «униканню», а переселенці за кордон – пошуку соціальної підтримки (не обов'язково живої, часто в онлайн-форматі). Дуже часто спостерігалися такі ситуації, коли студенти, що перебували за кордоном, швидко знаходили, до кого звернутися за порадою і підтримкою в Україні, а студенти-ВПО або ігнорували проблеми, або намагалися уникнути необхідності їх вирішення

Також за проявами особистісних властивостей більшість респондентів мали вияв помірної екстраверсії, а помірна інтроверсія була властива для 25% студентів, які мали оптимальні характеристики вдумливості, емоційної стійкості, стриманості. Прояви екстраверсії та інтроверсії подібно проявлялися в двох групах студентів (по 40% студентів-ВПО і переселенців за кордон мали прояви помірної екстраверсії).

Щодо проявів нейротизму – емоційної стійкості, то більшість опитаних володіли мало вираженим і помірним нейротизмом (по 40%, однаково серед ВПО та переселенців за кордон мали вияви помірного нейротизму). Ці дані є досить очікуваними, оскільки зараз кожен українець живе у стані стресу, тривоги, тому загалом зрозуміло, що він має право на певний рівень емоційної нестійкості і напруження. Мало виражений нейротизм (у 40% респондентів) виявлено у 50% студентів-ВПО і 30% студентів-переселенців за кордон, які навпаки відрізняються стійкістю, впевненістю в собі, здатністю до регулювання своїх емоцій, вмілого управління своєю поведінкою під час вирішення виникаючих завдань.

Вкрай мало виражений нейротизм (найбільш оптимальний варіант) встановлено у 15% опитаних (тільки у студентів-переселенців за кордон – 30%). Для цих респондентів характерні спокій, адекватність реакцій на різні ситуації. Тобто загалом помічаємо типову тенденцію – студенти, які виїхали за кордон, мають вищі показники стресостійкості, більш оптимальні прояви емоційної стійкості, орієнтовані на пошук соціальної підтримки та вирішення проблем. Тобто у цих респондентів можна підтвердити кращі показники психічного здоров'я, стійкості до впливу стресів.

Ще у 5% студентів було виявлено виражений нейротизм (10% студентів-ВПО), це також цілком очевидно, оскільки в складних умовах виживання, постійних відключень світла, при повітряних тривогах і перервах у навчанні в будь-який момент важко втримувати емоції і не відчувати значного тиску ситуації на нервову систему.

Отже, виділено психологічні особливості реагування на стресові ситуації у переміщених осіб студентського віку. Встановлено, що студенти-ВПО мали недостатньо високі показники стресостійкості, відрізнялися виразним виявом нейротизму. А студенти-переселенці за кордон мали більш оптимальні прояви стресостійкості, емоційної стійкості та здатності справитися із виникаючими проблемами.

Висновки до розділу 3

Проаналізувавши отримані результати дослідження, встановлено, що третина студентів (28,3% опитаних) мали високий рівень стресостійкості. Майже у половини респондентів (46,7%) встановлено помірну стресостійкість, а в решти респондентів виявлено низьку стресостійкість (25%), вони не вміли адекватно реагувати на стрес, не вирішували проблем, намагалися знайти когось, хто розв'яже їх проблеми. При цьому висока стресостійкість була властива для 23,3% ВПО та 33,3% переселенців за кордон. Ймовірно, це можна пояснити оптимальними умовами життя та відносно більш спокійним кліматом у переселенців за кордон. А низька стресостійкість виявлялася більшою мірою у студентів-ВПО (26,7%) та була властива для 20% переселенців за кордон.

Також більшості опитаних були властиві вибори таких копінг-стратегій, як «пошук соціальної підтримки» (40%) та «уникнення проблем» (36,7%). Тільки 23,3% опитаних обирали продуктивну стратегію «вирішення проблем». Загалом студенти-переселенці за кордон були орієнтовані на «пошук соціальної підтримки» (50%), ще 23,3% прагнули уникати проблем.

І решта 26,7% студентів-переселенців за кордон намагалися вирішувати проблеми (для них був характерний вибір стратегії вирішення проблем). Студенти-ВПО надавали перевагу стратегії уникання проблем (50%), ще для 30% був властивий вибір стратегії пошуку соціальної підтримки, і тільки 20% були налаштовані на активне вирішення проблем.

За даними опитування студентів щодо вияву особистісних властивостей – більшість респондентів мали вияв помірної екстраверсії (40%), що оптимально характеризувало їх як людей, здатних до встановлення легкого контакту з оточуючими. Виражена екстраверсія встановлена у 30% опитаних. Помірна інтроверсія була властива для 25% студентів, які мали оптимальні характеристики вдумливості, емоційної стійкості, стриманості. По 40% в кожній групі – ВПО та переселенців за кордон мали вияв помірної екстраверсії. Виражена екстраверсія була встановлена у третини опитаних (33,3% ВПО і 26,7% студентів-переселенців за кордон).

Щодо проявів нейротизму – емоційної стійкості, то більшість опитаних володіли мало вираженим і помірним нейротизмом (по 40%, однаково серед ВПО та переселенців за кордон мали вияви помірного нейротизму). Мало виражений нейротизм (у 40% респондентів) виявлено у 50% студентів-ВПО і 30% студентів-переселенців за кордон. Вкрай мало виражений нейротизм (найбільш оптимальний варіант) встановлено у 15% опитаних (тільки у студентів-переселенців за кордон – 30%). Ще у 5% студентів було виявлено виражений нейротизм (10% студентів-ВПО).

Також визначено типи темпераменту опитаних студентів – більшість опитаних мали сангвінічний тип темпераменту (53,3% студентів-ВПО та 66,7% студентів-переселенців за кордон). Представники цього типу темпераменту найбільш адекватно реагували на стресові ситуації, залучали соціальну підтримку, намагалися вирішити проблеми, оптимістично дивлячись у майбутнє.

За отриманими результатами дослідження виділено психологічні особливості реагування на стресові ситуації у переміщених осіб

студентського віку. Встановлено, що студенти-ВПО мали недостатньо високі показники стресостійкості, обирали переважно стратегію «уникання», відрізнялися виразним виявом нейротизму. А студенти-переселенці за кордон мали більш оптимальні прояви стресостійкості, емоційної стійкості та здатності справитися із виникаючими проблемами, обирали стратегії «пошуку соціальної підтримки» та «вирішення проблем».

Відповідно до виявлених особливостей реагування на стресові ситуації у переміщених осіб студентського віку вказано рекомендації для боротьби зі стресовими ситуаціями, запропоновано способи саморегуляції у ситуації стресу.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного і практичного вивчення особливостей використання механізмів реагування на стресову ситуацію у переміщених осіб студентського віку зроблено такі висновки (відповідно до поставлених у дослідженні завдань):

1. Теоретично проаналізовано сутність переживання стресових ситуацій як чинника виникнення стресу в особистості.

У психологічній літературі стресова ситуація визначається як та, що становить загрозу життю, майну, сім'ї, соціальному статусу, авторитету, рівню здібностей і можливостей, фізичній витривалості людини. Стресова ситуація вимагає певної мобілізації, функціональної перебудови організму, відповідної адаптації людини до нових змінених умов реальності.

Реагування організму людини на стресову ситуацію викликає стрес, що вимагає значних напружень сил, активізації ресурсів організму та психіки особистості, необхідності адаптуватися до змінених умов життєдіяльності, спілкування, праці. Психофізіологічне «потрясіння» організму, яким виступає стрес для людини, найчастіше виникає у ситуації невизначеності, коли вона не знає, як правильно поводитися, як вирішити виникаючу проблему, коли недостатньо інформації для її адекватного розв'язання. Відповідно до цього у стрес викликає зниження енергетичного тону людини, зумовлює значні напруження всіх систем організму або навпаки – приводить людину в ступор. Основними фазами переживання стресу визначаються: фаза тривоги, опору, виснаження. Однак не всі умови та проблеми можуть призвести до стресу. Вплив стрес-чинників на людину є індивідуальним, зокрема, одні й ті ж стресові ситуації можуть здійснювати на різних людей як мобілізуючу, так і дезорганізуючу дію. Те, що одна людина швидко вирішить і не звертатиме на це уваги, інша – може тривало переживати, не наважуючись прийняти будь-яке рішення, як могло б полегшити її страждання.

Стресові ситуації бувають декількох видів, зокрема, виділяються та, що становлять загрозу втрати ресурсів; а також ті, що пов'язані із дійсною їх втратою. Також до стресових відносяться ситуації травматичної втрати когонебудь або чогось особистісно значущого для людини (не обов'язково людини, це може бути майно, колишній спосіб життя, соціальний статус); ситуації загрози, що вимагають значних копінг-зусиль, активізації адаптаційних можливостей (коли для вирішення проблеми потрібно задіяти всі наявні сили, перевершити свої здібності і можливості); ситуації виклику (в екстремальних умовах виживання), що передбачають використання складних і потенційно ризикованих стратегій подолання.

Вплив стресових ситуацій на організм відображається у таких наслідках, як емоційні реакції (страх, тривожність, депресія, злість); поведінкові вияви (агресивна поведінка, втрата мотивації, апатія); фізичні прояви (біль у спині, животі, головний біль, безсоння, втрата апетиту та ін.). Залежно від виду стресу (еустресу, позитивного чи дистресу, негативного) під час стресових ситуацій у людини активізуються переживання (переважно негативні), та знижується продуктивність діяльності, погіршуються когнітивні функції (зменшується концентрація уваги, виникають провали в пам'яті, труднощі логічного мислення). Також у стресових ситуаціях у людей часто з'являється розгубленість, невпевненість в собі, втрата орієнтирів для правильного вирішення проблем.

На переживання стресових ситуацій, крім суб'єктивної значущості події, також впливають особистісні властивості: генетична схильність до переживання стресу; ранній досвід стресів у дитинстві; риси характеру (відповідальність, високий самоконтроль, принциповість та ін.); особистісні властивості (тривожність, емоційна не стійкість); спрямованість особистості; соціальний статус; найближче соціальне оточення та ін.

2. Охарактеризовано копінг-стратегії як різновиди поведінки особистості у стресовій ситуації.

У стресовій ситуації важлива роль відводиться не тільки негайному реагуванню на стрес-чинник, а й здатності особистості швидко і продуктивно долати стреси, що виявляється у копінг-поведінці. Відтак, у психологічній літературі реагування на стресову ситуацію розглядається в аспекті копінг-поведінки, що розуміється як свідомий вияв реакцій, та щодо механізмів психологічного захисту, що допомагають вирішувати проблему «тут і тепер».

Копінг-поведінка здатна забезпечити продуктивність життєдіяльності людини під час стресу, відрізняється переважно адекватними способами подолання проблеми шляхом зменшення або усунення стресових чинників і ситуацій. Переважно копінг-стратегії поділяються на активні (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки) та пасивні (спрямована на «уникання»). На вибір копінг-поведінки у стресових ситуаціях впливають особистісні якості людини: екстраверсія чи інтроверсія, емоційна стійкість, здатність до раціонального сприйняття інформації, гнучкість і критичне мислення, адаптивність тощо. Вказані особистісні якості визначають реакцію людини на стрес і сприяють вибору продуктивної поведінки з його подолання.

3. Проаналізовано сутнісні характеристики механізмів психологічного захисту як механізмів реагування на стресові ситуації.

Зазначено, що механізми психологічного захисту переважно неусвідомлювані, а тому діючи у стресовій ситуації, вони намагаються захистити психіку, однак заважають раціональному сприйманню інформації та аналізу варіантів рішень проблеми. Серед негайних реакцій на стресову ситуацію названо первинну емоційну реакцію, типовий прояв механізму захисту «заперечення», подальше чергування «заперечення» і «вторгнення», що може призвести до виникнення ПТСР, та наступне інтелектуальне та емоційне опрацювання травматичного досвіду (ймовірні вияви компенсації).

Однією з категорій населення, які часто стикаються із стресовими ситуаціями в умовах сьогодення, є студенти, які навчаються дистанційно у закладах вищої освіти та намагаються адаптуватися до складних умов

виживання в Україні чи за кордоном (у випадку переселення). Нас цікавили особливості реагування на стресові ситуації саме у переміщених осіб студентського віку, які крім поточного стану справ, мали ще додаткове навантаження на психічну сферу у зв'язку з необхідністю адаптуватися до нових умов життя на місцях переселення (внутрішньо переміщені особи та переселенці за кордон).

Негативні емоційні реакції на стресові ситуації у переміщених осіб студентського віку викликали, насамперед, труднощі організації їх життя на новому місці, адаптація до умов дистанційного навчання, великий обсяг інформації, яку потрібно засвоїти в короткий проміжок часу. Також вказано на вплив інформаційного та екзаменаційного стресу на студентів. Часто студенти відчують високий рівень стресової навантаженості, і на жаль, низький рівень стресостійкості, виявляють розгубленість, дезорієнтованість, не можуть адекватно оцінити вплив стресової ситуації, мають значні труднощі в самоорганізації навчальної діяльності.

Складність організації дистанційного навчання також завдає значних негативних переживань у житті сучасних студентів. Ті, хто зміг адаптуватися до нових умов навчання у дистанційному форматі, влаштували своє життя на новому місці проживання так, щоб мали змогу навчатися і вчасно виконувати завдання, найчастіше обирали активні стратегії подолання проблем і наслідків стресу (вирішували проблеми та шукали соціальну підтримку). А ті, хто не зміг адаптуватися до дистанційного навчання, часто обирали стратегії уникнення, рідше шукали адекватні способи вирішення проблем, демонстрували розгубленість та безпорадність у стресових ситуаціях.

4. Емпірично досліджено психологічні аспекти реагування на стресові ситуації у студентів-внутрішньо переміщених осіб у порівнянні із студентами, які виїхали за кордон.

В процесі емпіричного дослідження використано такий психодіагностичний інструментарій: «Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10); методику «Індикатор копінг-стратегій»

(Д. Амірхан); «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка (ЕРІ). Вибірку опитуваних склали 60 осіб студентського віку (19-23 роки), з них 30 – переміщені особи (у межах України), і 30 осіб – переселенці за кордон.

За отриманими результатами дослідження третина студентів (28,3%) мали високий рівень стресостійкості, відрізнялися здатністю до опору стресовим ситуаціям. Майже у половини респондентів (46,7%) встановлено помірну стресостійкість, які також володіли здатністю до подолання стресів. Однак у 25% респондентів виявлено низьку стресостійкість, вони не вміли адекватно реагувати на стрес.

Щодо виборів механізмів реагування та подолання стресів, то більшості студентів були властиві «пошук соціальної підтримки» (40%) та «уникнення проблем» (36,7%). Тільки 23,3% опитаних обирали продуктивну стратегію реагування на стресову ситуацію – «вирішення проблем».

За проявами екстраверсії-інтроверсії більшість респондентів мали вияв помірної екстраверсії (40%), що оптимально характеризувало їх як людей, здатних до встановлення легкого контакту з оточуючими. У 30% виявлено виражену екстраверсію. Помірна інтроверсія була властива для 25% студентів, які були здатні до вдумливого, серйозного аналізу ситуації та її вирішення.

Щодо проявів нейротизму – більшість опитаних володіли мало вираженим (оптимальний показник) і помірним нейротизмом (по 40%). Вкрай мало виражений нейротизм (найбільш оптимальний варіант), що свідчить про емоційну стійкість) встановлено у 15% опитаних, ще у 5% студентів було виявлено виражений нейротизм.

За проаналізованими даними виділено психологічні особливості реагування на стресові ситуації у переміщених осіб студентського віку відповідно до їх статусу – внутрішньо переміщених осіб та переселенців за кордон. Встановлено, що студенти-внутрішньо переміщені особи мали недостатньо високі показники стресостійкості та часто обирали стратегію «уникання проблем», відрізнялися виразним виявом нейротизму (емоційної

не стійкості). А студенти-переселенці за кордон мали більш оптимальні прояви високої і помірної стресостійкості, були орієнтовані на «пошук соціальної підтримки» як стратегію реагування на стрес та «вирішення проблем». Студенти-переселенці за кордон мали більш оптимальні прояви емоційної стійкості та здатності справитися із виникаючими проблемами, пов'язаними із життям, побутом, дистанційним навчанням.

Відповідно до виявлених психологічних особливостей реагування на стресові ситуації у переміщених осіб студентського віку встановлено потребу надання психологічної підтримки і допомоги студентам, що включатиме навчання їх саморегуляції емоцій та поведінки, пошуку адекватних стратегій реагування на стресові чинники.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 80 (2). С. 66–72.
2. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. «Особистість, суспільство, закон»: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна). Харків, 2019. С. 11–15.
3. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінг-стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 3–12.
4. Богуш В. М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. «Молодий вчений». 2017. № 9.1 (49.1). С. 1–4.
5. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.
6. Боровенська Т. А. Особливості професійного стресу у працівників ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 29–39.
7. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складних успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
8. Бужинська С. М., Стрюкова С. Є. Адаптація студентів ЗВО до дистанційного навчання: психологічний аспект. *Наукове забезпечення технологічного прогресу XXI століття: матеріали Міжнар. наук. конф., м. Чернівці, 1 травня 2020 р.* Чернівці: МЦНД, 2020. Т.3. С. 58–60.

9. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т. XI. Ч. 7. С. 95–107.
10. Вдовіна О. О. Психологічні аспекти адаптації студентів ЗВО до дистанційної освіти. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. 2021. № 2(2). С. 167–176.
11. Висідалко Н. Л., Бабенко А. І. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *«Молодий вчений»*. 2016. № 12.1 (40). С. 199–201.
12. Вознюк О. В. Здоров'я людини – фундаментальний чинник, умова запобігання COVID-19. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя*. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 116–123.
13. Годлевська В. Ю. Інформаційний стрес у дітей як причина психологічних наслідків військових конфліктів. *«Політичне життя»*. 2019. Вип. 2. С. 50–54.
14. Гордієнко А. С. Сутність та передумови виникнення стресу у стані напруженості. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу*. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 38–41.
15. Гриньова М., Ткаченко А. Феноменологія студентського віку і проблема соціальної адаптації. *Витоки педагогічної майстерності*. 2016. Вип. 18. С. 66–73.
16. Грузинська І. Комунікативна деривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 12. С. 31–39.
17. Грушевський В. О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 67–72.

18. Губар А.О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf.
19. Дворніченко Л. Л., Горбунова А. В. Стрес в житті людини: проблеми чи можливості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 33–35.
20. Єжела О. В., Абсалямова Л. М. Особистісні ресурси адаптації студентів до навчальної діяльності в умовах дистанційного навчання. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)*: зб. наук. пр. за матеріалами V міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 28-30 жовтня 2021 р. Харків, 2021. С. 104–107.
21. Жиленко Р., Афанасьєв Д. Локальний вимір потреб внутрішньо переміщених осіб: приклад Ужгородської територіальної громади. *Науковий вісник Ужгородського університету: Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. О. Бартош, І. Козубовська. Ужгород : Говерла, 2022. Вип. 2 (51). С. 54–57.
22. Заболотна В. О. Соціально-психологічні технології корекції рівня стресу в організаціях. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 2 (27). С. 26–34.
23. Замула С. Ю., Рудніцька І. М. Методики зняття напруги: узагальнення матеріалів науково-психологічної літератури. Біла Церква, 2011. 67 с.
24. Іванова О. В. Саногенне пандемійне мислення особистості: як бути внутрішньо стабільним під час коронавірусної інфекції. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19*: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 35–40.
25. Ігнатович О. М. Психологічна профілактика паніки та засоби її подолання. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19*: Інтернет-

посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 50–54.

26. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.

27. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: навч. пос. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ніка-Центр, 2010. 536 с.

28. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

29. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

30. Кузікова С. Б., Демура Т. М. Психофізіологічні аспекти виникнення і подолання стресу. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 261–264.

31. Куліш О. В. Особливості формування стресостійкості у студентів–психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 87–91.

32. Липовська Н. А. Особливості управління стресами в професійній діяльності державних службовців. URL: <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2010-01/10lnadds.pdf>.

33. Луценко О. Л., Цапкова А. С. Переживання стресу та страхів у студентів-ВПО. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2017. Вип. 62. С. 18–25.

34. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. *Біологічні дослідження*. 2017. С. 327–328.

35. Магда Є. В. Гібридна війна: вижити і перемогти. Харків: Віват, 2015. 302 с.
36. Малишев М. Як на Луганщині живуть студенти-переселенці. *Паралель-Media*. 2017. URL: <http://paralel-media.com.ua/p73620.html>.
37. Мартинова Л. Психічне здоров'я і COVID-19. *Neuronews. Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2021. № 1 (122). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/1%28122%29/pages-6-7/psihichne-zdorov-ya-i-covid-#gsc.tab=0>.
38. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
39. Науменко А. Ю. Аналіз стресу в сучасних умовах життєдіяльності студентської молоді та її психосоматичне здоров'я. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»*. 2007. Вип. 27-28. С. 58–61.
40. Ніколаєв Є., Рій Г., Шемелинець І. У чужих стінах: як долають проблеми переміщені університети. Публікація від 12 Липня 2022. URL: <https://voxukraine.org/u-chuzhyh-stinah-yak-dolayut-problemy-peremishheni-universytety>.
41. Олійник І.В., Янченко О. С. Проблема психолого-педагогічного супроводу студентів з числа внутрішньо переміщених осіб. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2018. № 2 (16). С. 114–122.
42. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібник. Том 1. / Авт. кол.: Н. Пророк, О. Запорожець, Л. Гридковець, Л. Царенко та ін.; заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
43. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 243–253.
44. Павлик Н. В. Гармонізація психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження та епідемічної загрози в суспільстві.

Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор посібника В. В. Рибалка ; кол. авт.]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 54–61.

45. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: Підручник. 2-е вид. Київ: Каравела, 2008. 352 с.

46. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. *Проблеми сучасної освіти*. 2013. Вип. 4. С. 27–37.

47. Ржечицька С. А. Проблеми та переваги дистанційного навчання в мистецьких закладах вищої освіти. *Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія*. 2022. № 3. С. 100–105.

48. Самолюк Н. М. Професійні стреси : причини та методи запобігання. *Соціально-трудова відносина: теорія та практика*. 2016. Вип. 1 (11). С. 164–174.

49. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: [навч. посіб]. Київ: Вища школа, 2004. 335 с.

50. Скрипаченко Т. В. Психологічні особливості інформаційного стресу. *Проблеми сучасної психології: Збірник наук. праць*. 2018. Вип. 1 (13). С. 153–158.

51. Скрипник Н. Г. Захисно-долаюча поведінка студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 3. С. 84–88.

52. Сорока О. В. Діагностувальний потенціал арт-терапевтичних технологій у роботі з дітьми, які пережили стрес. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 158–161.

53. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 144–149.
54. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 671–684.
55. Степаненко Л.В. Особливості прояву емоційних станів у студентів-переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 10–20.
56. Стуліка О. Б., Бабкіна А. П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*. 2021. № 3 (91). С. 193–198.
57. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / авт. кол: С. М. Злепко, О. П. Мінцер, В. В. Сергєєва, О. Ю. Азархов, С. В. Костішинза; заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.
58. Трофімчук Ю., Дучимінська Т. Теоретичний аналіз психологічних аспектів стресу у навчальній діяльності студентів у ЗВО. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/448>.
59. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.
60. Худякова Н. Профілактика негативних наслідків стресу в дітей. *Психолог*. 2015. № 11/12. С. 31–34.
61. Циганчук, Т. Стрес у професійній діяльності. «*Проблеми сучасної психології*»: зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. Вип. 30. С. 669–678.
62. Шевченко А. І. Теорії копінг-поведінки к сучасній українській психології. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого-*

1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С. 113–116.

63. Lazarus R. Theory of stress and psychophysiological research. *Emotional stress. Wetness. 1990.* pp. 178–208.

64. Lazarus R. S. The role of coping in the emotions and how coping changes over the life course. *Handbook of emotion, adult development, and aging / C. Maletesta-Magni, S. H. McFadden.* New York: Academic Press, 1996. P. 289–306.

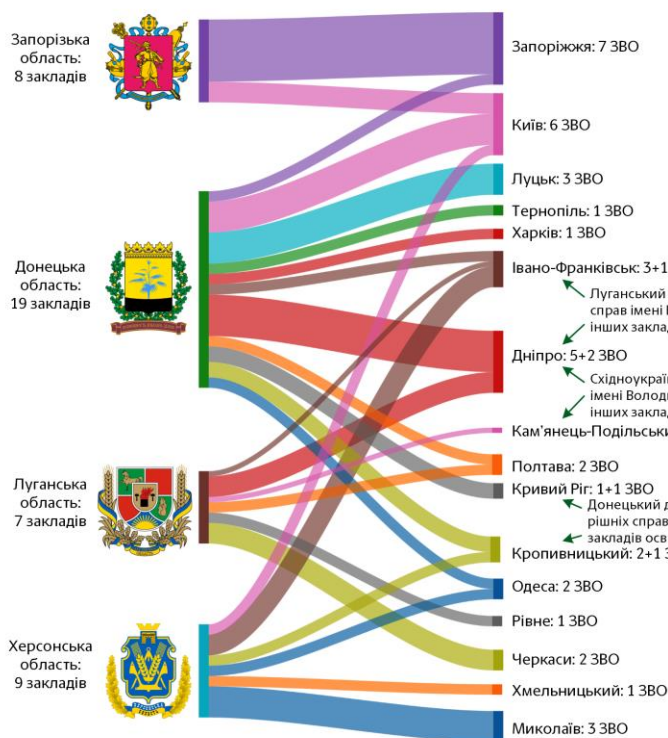
65. Voznyuk A. V. Aggression and health: an attempt at conceptual integrating these phenomena. *Technologies of intellect development.* 2018. Vol 2. № 8(19). URL: http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/320.

ДОДАТКИ

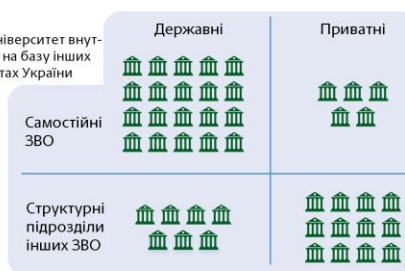
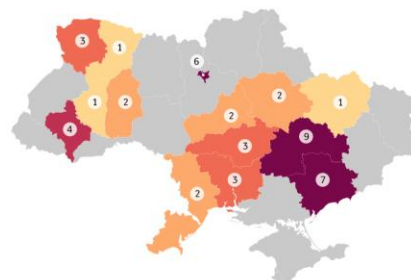
Додаток А

Переміщення закладів вищої освіти до інших регіонів України станом на 2022 рік

Переміщення закладів вищої освіти до інших регіонів України, спричинені повномасштабним військовим вторгненням росії
(дані ЄДЕБО та інших відкритих джерел станом на 26 травня 2022 р.)



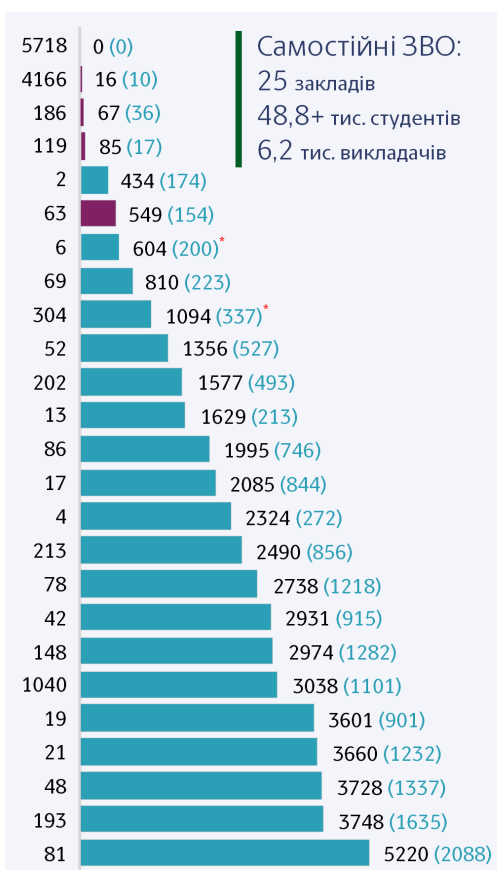
Регіони переміщення закладів вищої освіти



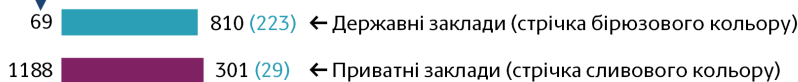
В оформленні використано ресурси sankeymatic.com, datawrapper.de, а також іконку university by Vectors Market, одержану на сервісі The Noun Project.

Кількість студентів у закладах вищої освіти, переміщених через повномасштабне військове вторгнення росії

(дані ЄДЕБО та інших відкритих джерел станом на 26 травня 2022 р.)



Код закладу вищої освіти в ЄДЕБО,
див. на <https://registry.edbo.gov.ua/>



Кількість студентів усіх форм навчання у закладі вищої освіти.
Число у дужках бірюзовим кольором — кількість осіб, що вступили до бакалаврату і магістратури закладу вищої освіти у 2021 році.

* Червоною зірочкою позначено заклади вищої освіти, частину студентів яких не відображено в ЄДЕБО та на цій схемі.

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

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для самостійного заповнення пацієнтом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)©

Ініціали _____ Дата _____ Вік _____

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

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

Підрахуйте бали у	0	+	+	+	+
кожному стовпчику					
Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC					

Опитувані можуть бути розподілені на три групи відповідно до категорії стресостійкості:

- **низька стресостійкість** ($CD-RISC-10 \leq 26$), тобто від 1 до 26 балів;
- **помірна** ($>26 CD-RISC-10 \leq 32$), тобто від 27 до 32 балів;
- **та високий рівень стресостійкості** ($CD-RISC-10 > 32$), тобто більше 32 балів за сумою отриманих оцінок.

Методика «ІНДИКАТОР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ» (Д. Амірхан)

ІНСТРУКЦІЯ: Нас цікавить, як люди справляються з проблемами, труднощами і неприємностями в своєму житті. У формі представлено кілька можливих способів подолання проблем і неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, ви зможете визначити, який із запропонованих варіантів зазвичай використовується вами. Всі ваші відповіді залишаться невідомими стороннім. Спробуйте подумати про одну з серйозних проблем, з якою ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк хвилюватися. Опишіть цю проблему в декількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть одну з трьох найбільш прийнятних відповідей для кожного твердження.

Бали нараховуються за наступною схемою:

1. Відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали.
2. Відповідь: «Згоден» в 2 пунктах.
3. Відповідь - «Не згоден» в 1 бал.

Текст анкети

1. Я дозволяю собі поділитися своїм досвідом з другом.
2. Намагаюся робити все таким чином, щоб мати можливість вирішити проблему найкращим чином.
3. Я шукаю всі можливі рішення, перш ніж щось робити.
4. Я намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Я приймаю співпереживання та розуміння когось.
6. Я роблю все можливе, щоб не давати іншим можливості бачити, що мої справи погані.
7. Обговоріть ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені відчувати себе краще.
8. Я поставив перед собою ряд цілей, які дозволяють поступово справлятися з ситуацією.
9. Я дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Я мрію, фантазую про кращі часи.
11. Я намагаюся вирішити проблему різними способами, поки не знайду найбільш підходящий.
12. Я довіряю своїм страхам родичу чи другу.
13. Я проводжу більше часу, ніж зазвичай, на самоті.
14. Я розповідаю людям про ситуацію, тому що тільки обговорення її допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити ситуацію.
16. Я повністю зосереджуюся на вирішенні проблеми.
17. Я думаю про план дій для себе.
18. Я дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Я йду до когось (друга або фахівця), щоб допомогти мені почувати себе краще.
20. Я наполегливий і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. Я уникаю взаємодії з людьми.
22. Я переходжу на хобі або спорт, щоб уникнути проблеми.
23. Я йду до друга, щоб допомогти мені стати більш обізнаним про проблему.
24. Я йду до друга за порадою, як виправити ситуацію.
25. Я приймаю співпереживання, взаєморозуміння друзів, які мають таку ж проблему.
26. Я сплю більше, ніж зазвичай.
27. Я фантазую, що речі могли бути іншими.
28. Я уявляю себе героєм книг або фільмів.
29. Я намагаюся вирішити проблему.
30. Я хочу, щоб люди залишили мене в спокої.
31. Я приймаю допомогу від друга чи родича.
32. Я шукаю розради від тих, хто мене найкраще знає.
33. Я намагаюся ретельно планувати свої дії і не діяти імпульсивно.

Ключі:

Шкала «вирішення проблем» – відповіді «так» на пункти 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» – відповіді «так» по пунктах 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» – відповіді «так» на пункти 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Розв'язування задач: 11 – 16 балів – дуже низький; 17 – 21 бал – низький; 22 – 30 балів – середній; 31 і вище – високий.

Пошук соціальної підтримки: нижче 13 балів – дуже низький; 14 – 18 балів – низький; 19 – 28 балів – середній; 29 і більше балів – високий.

Уникнення проблем: 11 – 15 балів – дуже низький; 16 – 23 балів – низький; 24 – 26 балів – середній; 27 і більше балів – високий.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ)

Містить 57 питань, 24 з яких направлено на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 інших - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизма), решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів. Г. Айзенк розробив два варіанти даної методики (А і В), які відрізняються тільки текстом опитувальника. Інструкція, ключ і обробка даних дублюються. Наявність двох форм дозволяє психологу проводити повторне дослідження.

Інструкція:

Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Питання спрямовані на виявлення вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте перший «природний» відповідь, який прийде вам в голову. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, що немає «хороших» або «поганих» відповідей. Якщо ви згодні з твердженням, поставте поруч з його номером знак + (так), якщо ні - знак - (немає).

Обробка результатів

ключ:

Відповіді, що збігаються з ключем, оцінюються в 1 бал.

Екстраверсія - інтроверсія:

«Так» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«Немає» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (емоційна стабільність - емоційна нестабільність):

«Так» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52 , 55, 57.

«Шкала брехні»:

- «Так» (+): 6, 24, 36;

- «Ні» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Інтерпретація результатів

При аналізі результатів слід дотримуватися наступних орієнтирів.

екстраверсія:

- Більше 19 - яскравий екстраверт,

- Більше 15 - екстраверт

- 12 - середнє значення,

- Менше 9 - інтроверт,

- Менше 5 - глибокий інтроверт.

нейротизм:

- Більше 19 - дуже високий рівень нейротизму,

- Більше 14 - високий рівень нейротизму,

- 9-13 - середнє значення,

- Менше 7 - низький рівень нейротизму.

брехня:

- Більше 4 - нещирість у відповідях, що свідчить також про деяку демонстративність поведінки і орієнтованості випробуваного на соціальне схвалення,

- Менше 4 - норма.

Тестовий матеріал

Будь ласка, дайте відповідь на питання «так», якщо ви згодні з твердженням, і «ні», якщо ви не згодні.

1. Часто відчуваєте тягу до нових вражень, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття? (так-ні)
2. Ви часто відчуваєте, що вам потрібні друзі, які зможуть вас зрозуміти, підбадьорити, висловити співчуття?
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
4. Вам дуже складно відмовитися від своїх намірів?
5. Ви повільно думаєте про свої справи і вважаєте за краще почекати, перш ніж діяти?
6. Ви завжди виконуєте свої обіцянки, навіть якщо це не вигідно?
7. У вас часто бувають злети і падіння?
8. Ви зазвичай дієте і говорите швидко, і ви витрачаєте багато часу на роздуми?
9. Чи відчували ви коли-небудь, що нещасні, хоча серйозних причин для цього не було?
10. Чи правда, що ви здатні прийняти рішення про що-небудь, щоб посперечатися?
11. Вам ніяково, коли ви хочете познайомитися з людиною протилежної статі, який привабливий для вас?
12. Чи буває так, що коли ви злітете, ви втрачаєте самовладання?
13. Ви часто дієте на порозі моменту?
14. Вас часто турбує думка про те, що ви не повинні щось робити або говорити?
15. Ви віддаєте перевагу читанню книг, ніж зустрічам з людьми?
16. Чи правда, що вас легко образити?
17. Вам подобається часто бувати в компанії?
18. У вас іноді виникають думки, якими ви не хочете ділитися з іншими людьми?
19. Чи правда, що іноді ви настільки сповнені енергії, що все горить у вас в руках, а іноді ви відчуваєте себе дуже млявим?
20. Ви намагаєтеся обмежити своє коло знайомств невеликою кількістю близьких людей?
21. Багато мрієте?
22. Коли хтось кричить на вас, ви відповідаєте добром?
23. Як часто ви відчуваєте провину?
24. Чи всі ваші звички хороші і бажані?
25. Чи здатні ви дати волю власним почуттям і вдосталь повеселитися в галасливій компанії?
26. Чи можна сказати, що ваші нерви часто напружені до межі?
27. Чи вважають вас живим і життєрадісною людиною?
28. Після того, як вчинок зроблений, як часто ви повертаєтеся до нього подумки і думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи правда, що ви, як правило, мовчазні і стримані, коли перебуваєте серед людей?
30. Чи буває так, що ви передаєте чутки?
31. Чи буває так, що ви не спите від того, що в голову закрадаються різні думки?
32. Чи правда, що вам часто приємніше і простіше читати про те, що вас цікавить, в книзі, хоча можна запитати швидше і простіше дізнатися про це від друзів?
33. У вас сильне серцебиття?
34. Вам подобається робота, яка вимагає пильної уваги?
35. Чи бувають у вас напади тремтіння?
36. Чи правда, що ви завжди говорите тільки хороше про людей, яких знаєте, навіть коли впевнені, що вони про це не знають?
37. Чи правда, що вам неприємно перебувати в компанії, де постійно жартують один над одним?
38. Чи правда, що ви дратівливі?
39. Вам подобається робота, яка вимагає швидких дій?
40. Чи правда, що вас часто переслідують думки про різні неприємності і «жахи», які

- могли статися, хоча і закінчилися добре?
41. Чи правда, що ви неквапливі у своїх рухах?
 42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або роботу?
 43. Вам часто сняться кошмари?
 44. Чи правда, що ви настільки любитель поговорити, що ніколи не упустите можливості поговорити з незнайомою людиною?
 45. Вас турбує біль?
 46. Ви б засмутилися, якби довго не могли бачити своїх друзів?
 47. Чи можна назвати себе нервовою людиною?
 48. Чи є якісь ваші знайомі, які вам явно не подобаються?
 49. Вам легко поранити критику ваших недоліків або вашої роботи?
 50. Чи могли б ви сказати, що ви впевнена в собі людина?
 51. Чи важко по-справжньому насолоджуватися подіями, які мають багато учасників?
 52. Вас турбує відчуття, що ви якимось гірше за інших?
 53. Чи змогли б ви принести азарт нудній компанії?
 54. Чи буває так, що ви говорите про речі, які повністю розумієте і не розумієте?
 55. Турбуєтеся про своє здоров'я?
 56. Ви любите висміювати інших?
 57. Ви страждаєте безсонням?

У загальному сенсі екстраверсія - це орієнтація індивіда на оточуючих людей і події, інтроверсія - орієнтація індивіда на свій внутрішній світ, а нейротизм - поняття, синонім тривоги - проявляється як емоційна нестійкість, напруженість, емоційна збудливість, депресія.

Ці властивості, з яких складається структура особистості по Айзенку, обумовлені генетично. Їх вираженість пов'язана зі швидкістю вироблення умовних рефлексів і їх силою, рівновагою процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі і рівнем активації кори головного мозку ретикулярної формацією.

Так, екстраверт, в порівнянні з інтровертом, важче виробляє умовні рефлекси, має більшу терпимість до болю, але менше терпимість до сенсорної депривації, внаслідок чого погано переносить одноманітність, частіше відволікається під час роботи і т. д. Типовими поведінковими проявами екстраверта є товариськість, імпульсивність і відсутність самоконтролю, хороша пристосованість до навколишнього середовища, відкритість в почуттях. Він чуйний, життєрадісний, впевнений в собі, прагне до лідерства, має багато друзів, нестриманий, шукає розваг, любить ризикувати, дотепний, не завжди обов'язковий.

У інтроверта переважають такі поведінкові особливості: він часто зациклюється на собі, відчуває труднощі з налагодженням контактів з людьми і адаптацією до реальності. У більшості випадків інтроверт спокійний, врівноважений, миролюбний, його дії продумані і раціональні. Коло його друзів невеликий. Інтроверт високо цінує етичні норми, любить планувати майбутнє, думає про те, що і як буде робити, не піддається миттєвим імпульсам, песимістично налаштований. Інтроверт не любить турбот, дотримується рутини життя. Він строго контролює свої почуття і рідко поводить себе агресивно, обов'язково.

На одному полюсі нейротизму (високі бали) знаходяться так звані невротики, які характеризуються нестабільністю, дисбалансом нервово-психічних процесів, емоційною нестабільністю, а також лабільністю вегетативної нервової системи. Тому вони збудливі, для них характерна мінливість настрою, чутливість, а також тривожність, недовірливість, повільність, нерішучість. Інший полюс нейротизму (низькі бали) - емоційно стійкі обличчя, що характеризуються спокоєм, врівноваженістю, впевненістю, рішучістю.