

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Оксани ДОБРОВОЛЬСЬКОЇ

4 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

Оксана ДОБРОВОЛЬСЬКА. Кваліфікаційна робота. Особливості збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості. Проаналізовано наукові дослідження проблеми збереження психічного здоров'я особистості, феномен стресостійкості особистості у психологічній науці, особливості розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану. Висвітлено результати емпіричного дослідження особливостей стресостійкості студентської молоді. Розроблено рекомендації з метою збереження психічного здоров'я студентської молоді шляхом розвитку стресостійкості.

Ключові слова: психічне здоров'я, стрес, особистість, мотивація, стресостійкість, студентська молодь.

Oksana DOBROVOLSKA. Qualification work. Peculiarities of maintaining mental health through the development of stress resistance.

The qualification work is devoted to the problem of maintaining mental health through the development of stress resistance. Scientific studies of the problem of preserving the mental health of the individual, the phenomenon of stress resistance of the individual in psychological science, the peculiarities of the development of stress resistance of student youth in the conditions of martial law are analyzed. The results of an empirical study of the features of stress resistance of student youth are highlighted. Recommendations have been developed in order to preserve the mental health of student youth by developing stress resistance.

Key words: mental health, stress, personality, motivation, stress resistance, student youth.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1. Збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості як соціально-психологічна проблема	
1.1. Аналіз наукових досліджень проблеми збереження психічного здоров'я особистості.....	8
1.2. Феномен стресостійкості особистості у психологічній науці.....	11
1.3. Проблеми розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану	19
Висновки до розділу 1.....	25
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості особистості	
2.1. Опис методів емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	28
2.3. Рекомендації з метою збереження психічного здоров'я студентської молоді шляхом розвитку стресостійкості	37
Висновки до розділу 2.....	39
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43

ВСТУП

Сьогодні актуальність проблеми психічного здоров'я в Україні визначається сучасними реаліями життя. Соціальні умови життя людини пов'язані з особливостями, які висувають високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей та психічних функцій організму, до психічного здоров'я.

Психічне здоров'я - це стан психічного благополуччя, що характеризує відсутність хворобливих псих. проявів та забезпечує регуляцію поведінки й діяльності відповідно до умов дійсності.

Актуальність дослідження проблеми збереження ПЗ особистості шляхом стресостійкості зумовлена необхідністю науково розкрити механізми оптимізації психоемоційного стану людини, а також висвітлити психологічні засоби, що дозволяють людині зберігати відносний емоційний спокій, самоконтроль, адекватність сприйняття та інших когнітивних процесів у різноманітних стресових обставинах.

За рівнем розвитку стресостійкості людини можна зробити досить точний прогноз щодо її здатності регулювати свій емоційний стан, підтримати оптимальний рівень працездатності під час роботи й навчання, запобігати накопиченню негативних ефектів втоми та стресу, умов, що негативно впливають на психічне здоров'я.

Стійкість до стресу розглядається як диспозиційна риса, яка є складовою структури особистісного потенціалу та є важливим фактором збереження психічного і соматичного здоров'я.

Сьогодні в умовах воєнного стану проблема розвитку стресостійкості стає особливо гострою та актуальною. Не є винятком і студенти вищих навчальних закладів, яким, незважаючи на воєнний стан, не доводиться зупинятися на здійсненні навчально-пізнавальної діяльності, яка в сучасних умовах потребує високого рівня стрес-стійкості.

Особливо слід підкреслити, що держава покладає великі надії на майбутніх спеціалістів з вищою освітою у питанні швидкого відновлення мирного життя після закінчення війни.

Отже, необхідність забезпечення високого рівня стрес-стійкості студентів ЗВО є важливою психологічною умовою злагоджених й ефективних дій молодшої людини, збереження її життя і психічного здоров'я.

Об'єктом дослідження є психічне здоров'я особистості.

Предметом дослідження є особливості збереження психічного здоров'я студентської молоді шляхом розвитку стресостійкості.

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз й емпіричне вивчення проблеми збереження психічного здоров'я студентської молоді шляхом розвитку стресостійкості. Розробити рекомендації щодо збереження психічного здоров'я шляхом формування стресостійкості.

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

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психічного здоров'я та стресостійкості особистості.

2. На основі вітчизняних та зарубіжних теорій охарактеризувати особливості збереження психічного здоров'я студентської молоді шляхом розвитку стресостійкості.

3. Емпірично дослідити особливості стресостійкості студентської молоді як фактора збереження їх психічного здоров'я.

4. Розробити рекомендації, спрямовані на збереження психічного здоров'я студентської молоді шляхом розвитку стресостійкості.

Гіпотеза дослідження: мотивація навчальної діяльності ефективно впливає на стресостійкість студентської молоді, а отже, і на рівень психічного здоров'я.

Теоретико-методологічні основи дослідження. Феноменологічний, аксіологічний та комплексний підходи до визначення психічного здоров'я (Л. Бінсвангер, А. Боднар, В. Дільтей, І. Коцан, К. Ясперс, І. Ялом), теоретичні положення щодо підвищення стресостійкості у різних категорій осіб, особливо студентської молоді (І. Аршава, М. Амельченко), І. Войцях, Є. Декіна, А. Крутолевич, В. Синишина).

Для досягнення поставленої мети та вирішення основних завдань дослідження використовувалися такі **методи**: аналіз, порівняння, систематизація

та узагальнення матеріалів наукових джерел з досліджуваної тематики, тести, анкетування, методи статистичної обробки даних.

Емпірична база дослідження: учасниками емпіричного дослідження стали 44 здобувачі вищої освіти (1-3 курсів) ЛьвДУВС, спеціальності «Психологія» віком 17-22 років.

Теоретичне значення дослідження. Теоретичні положення та результати дослідження дозволять заглибитися в існуючі наукові уявлення про особливості збереження психічного здоров'я особистості шляхом розвитку стресостійкості.

Практична значущість дослідження. Висновки й отримана нами емпіричні результати можуть успішно використовуватись в подальших наукових розвідках та при організації психопрофілактики й психокорекції з метою підвищення рівня стресостійкості особистості та збереження її психічного здоров'я в цілому.

Структуру кваліфікаційної роботи складають вступ та два розділи, висновки, список використаних джерел.

Розділ 1

Збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості як соціально-психологічна проблема

1.1. Аналіз наукових досліджень проблеми збереження психічного здоров'я

Сучасна практична психологія приділяє значну увагу вивченню проблеми психічного здоров'я та його загальної норми. Дослідники визначають психічне здоров'я як відносно стабільний стан організму індивіда, що дозволяє людині свідомо, з урахуванням її фізичних і розумових здібностей, а також навколишніх природних і соціальних умов, задовольняти та забезпечувати як власні індивідуальні, так і соціальні й біологічні потреби, на основі нормативного функціонування психо-фізичних систем, здорових психо-соматичних та сомато-психічних взаємовідносин організму [23]. Слід розрізняти поняття психічного й психологічного здоров'я.

Психічне здоров'я (ПЗ) - це стан психічного благополуччя, особливістю якого є відсутність хворобливих псих. проявів та забезпечує регуляцію поведінки та діяльності відповідно до умов дійсності [14]. Умовою ПЗ є психологічне здоров'я, що проявляється в благополуччі, яке відчувається людиною на усіх рівнях (соціальному, фізичному, психічному та духовному).

Психологічне здоров'я виступає «динамічною сукупністю психічних властивостей особистості, які забезпечують гармонію між потребами особистості та суспільства, що виступає передумовою спрямованості особистості на виконання власного життєвого завдання» [28, с. 34].

За словами А. Ребера, термін «психічне здоров'я» дуже часто використовується для характеристики людини, котра функціонує на всіх високих рівнях емоційно-поведінкової регуляції, а не лише людини, яка має психічне захворювання [23, с. 3].

М. Андрос розуміє «психічне здоров'я особистості» як функціонування психіки індивіда, що забезпечує їй гармонійну взаємодію із оточуючим світом [15].

Проблеми особистого здоров'я, як і усі інші проблеми, виникають в результаті кризових ситуацій, джерела яких знаходяться всередині особистості, а не -- поза її межами. Зазвичай під здоров'ям розуміють відсутність захворювань, порушень норм життєдіяльності організму, які зумовлені функціями та морфологічними змінами. Сьогодні не існує однозначної думки щодо тлумачення поняття «здоров'я» [8, с. 34].

Офіційно прийнято термін ВООЗ, відповідно до якого, здоров'я є станом повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність патолог. змін [8, с. 34].

У більшості випадків, погіршення здоров'я трактують як зниження чи перерву в функціонуванні органів та систем організму, які забезпечують його фіз.. працездатність, та дуже рідко – психо-функціональні зміни, психічний розлад людини. Під хворобою розуміють фізичний розлад організму, не вважають хворобою такі психофункціональні розлади, як невизначене відчуття тривоги, загальна депресія, стан незадоволення, підвищена дратівливість тощо [4].

Варто зазначити, що у процесі диспансеризації й профоглядів, як правило, діагностуються чи виключаються усі відомі захворювання й анатомічні вади, та залежно від діагнозу кожна людина потрапляє до групи або здорових, або хворих [4].

Однак, як показує практика, не усім людям, які були віднесені до здорових, притаманна висока працездатність, стійкість до простудних захворювань і, навпаки, наявність певного захворювання (поза загостренням) чи анатомічної вади, не обмежується здатністю людини до досягнення гармонійного фізичного розвитку та функт. стану організму, загартування, що дозволяє зберігати високий рівень соц. активності протягом всього життя [16].

Поняття «психічне здоров'я» більшість вчених розуміють як функціонування психіки, яка забезпечує гармонійну взаємодію із навколишнім світом, здійснення особистісного розвитку [4;16; 21;31].

На думку Т. Парсонса, ПЗ можна трактувати як стан оптим. працездатності індивіда в процесі ефективного виконання ролей та завдань, що відповідають

соціальному статусу [21]. Тому людина, яка найбільш оптимально відповідає різноманітним рольовим очікуванням та здатна справлятися з повсякденними вимогами, вважається здоровою.

ПЗ має досить складну структуру, що включає:

- особистісний рівень;
- рівень психо-фізіологічного здоров'я.

ПЗ людини характеризує відсутність виражених нервово-психічних розладів, певний запас сил, що дозволяють їй подолати несподіваний стрес чи складну ситуацію, а також стійкість рівноваги між організмом та навколишнім середовищем [16].

К. Ясперс виділяє 4 ознаки ПЗ:

- 1) вміння концентрувати тривало увагу на певному предметі;
- 2) зберігати певний обсяг інформації в пам'яті;
- 3) вміння логічно обробляти інформацію;
- 4) адекватно орієнтуватися в просторі й часі [16].

Останнім часом вченими наголошується про те, що психологічне здоров'я -- основа повноцінного розвитку людини.

Поняття психолог. здоров'я стійко увійшло у науковий обіг та вже давно стало частиною основного змісту психічного здоров'я(ПЗ). Наука диференціює сфери психічного й психологічного здоров'я. Психологічні зміни є оборотними, їх вчасна діагностика й професійна корекція допомагають особистості виробити певні засоби саморегуляції, що дозволять самостійно справлятися із внутрішніми проблемами до того часу, коли вони стануть незворотними [18].

Деякі джерела описують психологічне здоров'я:

- як стан певної рівноваги між різноманітними сторонами особистості (Р. Ассаджолі) [29].;
- як рівновагу між певними потребами особистості й суспільства, що доводиться підтримувати постійними зусиллями (С. Фрайберг) [32];
- як життєдіяльний процес особистості, у якому збалансовано рефлексивний, поведінковий, емоційний та інтелектуальний аспекти [17];

- залежно від підтримання балансу між особистістю й середовищем, адекватну регуляцію поведінки і діяльності людини, здатність подолати життєві труднощі без негативних наслідків [16].

Психологічне здоров'я -- головна передумова ефективної соціальної адаптації [32]. Психологічне здоров'я відображає певний рівень здатності людини реалізувати й розвинути свій потенціал. Сфера психологічного здоров'я людини включає її потреби й ціннісні орієнтації, почуття й інтереси, ідентичність, смисложиттєві орієнтації, почуття узгодженості, самоактуалізацію, Я-концепцію. Психологічне здоров'я визначає ресурсність соціальної адаптації. Центральний елемент психологічного здоров'я -- ідентичність, що є системою переконань про себе, світ та сенс життя [32].

Проблема норми, її критерії розвитку особистості особливо набувають актуальності у процесі вирішення завдань виховання та навчання, а також, перевиховання. Практична психологія та педагогіка сьогодні розрізняють поняття норми розвитку суб'єкта, соціального, індивідуального та психічного віку [6].

Порівнюючи погляди вчених на поняття «норма», науковці описують такі підходи: адаптивний, статистичний, підходи, що ототожнюють норму і норматив, норму і міру, дескриптивний підходи до норми як ідеалу та підхід, що стверджує визначення норма за інтуїцією, досвідом психолога, лікаря [4; 6; 13].

На нашу думку, у процесі вивчення психічного та психологічного здоров'я необхідно спиратися на досягнення нормоорієнтованого підходу.

Критерії психічного здоров'я повинні відображати в єдності внутрішнє і зовнішнє та являти собою кількісну і якісну характеристику процесів функціонування і розвитку. Оскільки зміни в структурі особистості відбуваються на різних вікових етапах, ці тенденції мають відобразитися як у сукупності, так і в ієрархії нормативних критеріїв [12].

1.2. Феномен стресостійкості особистості у психологічній науці

Сучасна психологія, приділяючи значну увагу вивченню проблеми ПЗ, висвітлює різні аспекти психологічної проблеми збереження ПЗ шляхом розвитку стресостійкості: психофізіологічні аспекти стрес-стійкості людини, трактування феномену стрес-стійкості з точки зору системно-структурного підходу, зв'язок стрес-стійкості з індивідуально-психологічними властивостями особистості, шляхи й засоби підвищення стрес-стійкості у певних категорій людей, особливо у студів ЗВО (М. Амельченко, А. Крутолевич, В. Синишина) [3; 5; 25].

Безумовний пріоритет у вивченні феномену стрес-стійкості та дослідженні її механізмів належать фахівцям-психофізіологам та фахівцям-диференційної психології.

Вчені наголошують, на важливості індивідуальних особливостей адаптації та стійкості до стресу. Доведено існування дихотомічної полярності якостей, які сприяють чи, навпаки, протидіють стрес-стійкості, а самі особливості мають різноманітні терміни: «нервово-психічна стійкість», «здатність людини протистояти невротичним факторам», «резильєнтність», «толерантність до стресу». Їм протиставляють «непереносимість фрустрації», «психосоціальну вразливість до стресу» тощо [3, с. 225].

Основну увагу вчені акцентують на психологічній ролі стрес-стійкості, що дозволяє виробити оптимальну систему захисту особистості від стресових факторів. Стресостійкість проявляється у стані мобілізації сил та активності, готовності до дій, що дозволяє захищає людину від розвитку шкідливих нахилів і шкідливих форм залежності [8].

Одним із факторів, що негативно впливають на ПЗ, є стресові ситуації. Стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку загрозу, уявну чи реальну [8].

Виникнення та проживання стресу залежить не тільки від об'єктивних факторів, а й -- суб'єктивних, від особливостей самої людини: його оцінки ситуації, порівняння своїх сил та характеристик.

Будь-яка несподіванка, що перериває нормальний хід життя, може стати причиною стресу чи -- стресогенним фактором. Зміст самої ситуації й ступінь її об'єктивної загрози, при цьому -- не мають значення. Важливим є суб'єктивне ставлення до ситуації [19].

Стресор - фактор, що викликає стан стресу [1]. Виділяють фізіологічні та психологічні фактори стресу [17]. Фізіологічні стресори: надмірне фізичне зусилля, низька чи висока температура, або больові подразники тощо [17].

Психологічні стресори поділяють на інформаційні й емоційні. Інформаційний стрес переважно може виникати у ситуаціях інформаційного перевантаження, коли індивід не виконує завдання, не встигає прийняти правильні рішення у потрібному темпі [18]. Емоційний стрес проявляється у ситуаціях гніву, загрози, небезпеки, образи тощо.

Вчені досліджували значущі події, що впливають на емоційну сферу людини: смерть близької людини – (100 балів), розлучення – (63), ув'язнення – (64), смерть близького родича – (62). Приємні події, що викликають стрес: одруження – (50 балів), вагітність – (40), перехід до нової школи – (20). Серед людей, котрі захворіли через стрес, переважна більшість набирає 300 балів за рік [31].

Як бачимо, враховуючи вищевикладене, стрес не пов'язується лише з негативними подіями. Напруга може виникнути і в разі позитивних змін, але раптових і несподіваних. Тобто, не варто пов'язувати стрес тільки з негативними переживаннями.

Американський вчений І. Вейц описав вісім стресових ситуацій [28]:

- 1) необхідність прискореної обробки інформації;
- 2) певне шкідливе середовище;
- 3) нереальна чи уявна загроза;
- 4) порушення фізіолог. функцій (можливо внаслідок хвороби, безсоння);
- 5) ізоляція;
- 6) в'язниця;
- 7) остракізм (переслідування);
- 8) тиск групи однолітків [28].

3. Стадія виснаження. Якщо вплив стресу триває і людина не може адаптуватися, це може виснажити ресурси організму. Виснаження – вразливість втому, фізичні проблеми призводять до хвороби і навіть смерті організму [6].

Ті ж реакції, які дають змогу протистояти стресовим факторам у короткостроковій перспективі (підвищення енергії від напруги м'язів, попередження ознак болю, порушення травлення, гіпертонія), згубні в довгостроковій перспективі. Хвороба може бути викликана не тільки біологічними умовами.

Між стресором і стресом існує індивідуальна оцінка події: одні люди можуть сприймати певну подію як неприємну, інші — як приємну або нейтральну. Крім того, важливим зв'язком між стресом і його наслідками є те, як людина справляється з ним. Не всі поведуться однаково під час стресу: одні хворіють, для інших стрес стане навіть приємним випробуванням. Здатність справлятися зі стресом є важливою для життя, психічного та фізичного здоров'я людини, її щастя, що передбачає певний рівень стійкості до стресу [6].

Таким чином, більшість вчених трактують стресостійкість як комплексну властивість (якість) особистості, що характеризується необхідною адаптацією до екстремальних умов, котра визначається певним рівнем активації ресурсів організму, що знаходить свій прояв у показниках функціонального стану та здатність успішно забезпечувати життєдіяльність [13, с. 51].

Розглянемо докладніше структуру стресостійкості.

Компонентами стресостійкості науковці визначають як емоційну, волюву та психічну стійкість і зазначають, що ці компоненти можна вважати невід'ємними властивостями особистості, які гарантують успішне досягнення мети діяльності в складних обставинах [20, с. 16].

Дослідники відзначають, що механізм стресостійкості має дворівневу структуру:

1) первинний рівень -- в основі якого лежить біологічна складова: витривалість, емоційний тонус, функціональна рухливість, надійність, основні характеристики нервових процесів, рівень активності, комплекс

конституціональних - генетичні, фізіологічні, ендокринні та інші системи, що забезпечують їх правильне та стабільне функціонування в певних умовах стресу;

2) особистісні характеристики, які є результатом соціальних впливів, досвіду, навчання [20, с. 23].

Хоч первинний рівень є основним у формуванні стресостійкості, однак вирішальне значення надається особистісному, соціальному, поведінковому та формувальному компонентам [20, с. 23].

Рівень стійкості особистості до первинного стресу залежить від функт. можливостей основних властивостей нерв. сист., які визначаються її функціональною рухливістю, лабільністю основних нервових процесів витривалістю та надійністю [20, с. 26].

Стійкість до первинного стресу впливає на загальний рівень стресостійкості: «Чим вища стійкість до первинного стресу, тим вища ймовірність нормального функціонування організму та ефектив. діяльності при збільшенні інтенсивності впливу факторів стресорів зовнішнього середовища» [12, с. 154].

Певною мірою особистісна, соціальна та поведінкова складові стресостійкості та правильно організований зовнішній вплив можуть компенсувати слабкі сторони характеристик нервової системи (низький рівень первинної стресостійкості) [11, с. 216-217], [12, с. 154].

Отже, відмінними рисами первинної стресостійкості є швидкість обробки інформації, лабільність нервових процесів, витривалість і надійність, точність і продуктивність. Дослідники зазначають, що значну роль у первинній стійкості до стресу відіграють спадкові (генетичні) властивості організму [25, с. 116], [7].

У дослідницьких роботах вчених стресостійкість також визначається як психологічна характеристика, що, з одного боку, врегульовує структуру особистості й впливає на переживання стресової ситуації, а з іншого – становить основу ділового успіху в суспільній діяльності та навчанні й реалізується за допомогою функцій саморегуляції, самоконтролю, емоційної стійкості, проявляється на рівні розвитку емоційної компетентності та емоційного інтелекту [24, с. 43].

Отже, стресостійкість визначають такі індивідуальні особливості, як емоційна стійкість, саморегуляція, самоконтроль, емоційний інтелект [24, с. 38].

Науковці доказують, що стресостійкість – є інтегративним психологічним утворенням, яке включає особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивних, мотиваційних та емоційно-регуляційних функцій, а також, поведінковий компонент, який включає застосування анти-стресових стратегій [23, с. 39]. Стійкість підтримується внутрішніми (особистими) і зовнішніми (міжособистісними, соціальними) ресурсами.

Внутрішні ресурси є узгодженням дійсного і бажаного Я-образу особистості; повага до себе; відповідність результатів цілям; свідома діяльність; відчуття сенсу життя; віра у досягнення цілей. Основу зовнішніх ресурсів складають емоційна підтримка близьких та друзів й їх конкретна допомога [22, с. 279-280].

О. Поліщук доводить, що структура стресостійкості складається із соціального, поведінкового та особистісного компонентів [19].

Соціальна складова є основною основою для розвитку внутрішньої впевненості у власних силах (поки людина вірить у підтримку інших) [19]. Поведінковий – сукупність форм поведінки, які набуті у процесі виховання, метою яких є мобілізація захисних сил для подолання стресу [19]. Особистісний компонент інтегрує в своїй структурі усі характеристики психіки людини. Вчений вважає її найбільш суттєвою у визначенні ступеня стійкості особистості до стресу [19].

Важливими є наукові розвідки А. Боднара [2, с. 51-52] що досліджують зміст когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блок стресостійкості. До когнітивно-інтелектуальних, які безпосередньо впливають на формування у людини високого рівня стресостійкості, вчений відносять когнітивно-інтелектуальні особливості: гнучкість мислення, абстрактне мислення, незалежність поля та розвинені перцептивні, мнемічні та інтелектуальні здібності [2, с. 51-52].

Слушною є думка В. Корольчука, згідно з якою основними складовими стійкості особистості до стресу є типологічні, особистісні, соціальні та поведінкові фактори. Зауважимо, що тут дослідник використав термін «фактор» у

значенні слова «компонент». При цьому вчений зазначає, що цілісна система стресостійкості працює в межах 4 структурних факторів з можливим ослабленням одних або посиленням інших [11, с. 215-216].

Вчені наголошують на системному поєднанні компонентів стресостійкості, що забезпечує оптимальну самореалізацію й особистісне зростання [9, с. 245].

Цікавою також в контексті досліджуваної нами проблеми є модель стресостійкості, яку складають три блоки: індивідуально-психологічні характеристики (тривожність, соціальна сміливість, локус контроль, вольові якості, емоційна стійкість), соціально-психологічні характеристики (стилі міжособистісної взаємодії) й особливості поведінки в стресових умовах (копінг-стратегії) [3, с. 93-94].

Емоційний компонент стресостійкості — альтруїстичні емоції (засновані на створенні благ для іншої людини; бажанні допомогти, піклуватися); комунікативні (виникають в процесі спілкування); гностичні (інтелектуальні переживання, які пов'язані з прагненням проникнути у сутність явищ); практичні (переживання самого процесу діяльності, бажання досягти результатів) [5, с. 153].

Аналізуючи загалом компоненти стресостійкості, науковці відзначають, що основними є: емоційний, когнітивний, вольовий, мотиваційний й психомоторний компоненти. Найбільш важливим компонентом стресостійкості визначають когнітивний, що характеризується саморегуляцією в подоланні стресових станів, саморозумінням [6, с. 224].

Г. Стельмащук у структуру стресостійкості включає такі компоненти: психофізіологічний; мотиваційний (сила мотивів значною мірою визначатиме емоційну стійкість; одна й та ж людина може виявляти мотивацію різною мірою, залежно від причин, що її спонукають до активності; змінюючи мотивацію, можна підвищити (чи знизити) емоційну стійкість); емоційний (що включає емоційний досвід, який накопичений в процесі негативних впливів стресових ситуацій); вольовий (саморегуляція дій, узгодження їх із вимогами ситуації); інформаційний (обізнаність, готовність особи виконувати певні завдання, професійна підготовка); інтелектуальний (оцінка ситуації, передбачення змін, прийняття рішень про способи вирішення) [21, с. 192].

Основними компонентами стресостійкості Н. Мельник вважає її ресурси. Згідно з його визначенням, ресурси стресостійкості - це "внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стабільності в стресових ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкції, які людина оновлює, щоб адаптуватися до професійних і робочих ситуацій". Напружені ситуації, це «засоби (інструменти), які людина використовує для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією» [15, с. 199].

Остання ідея стає відправною точкою наших подальших наукових досліджень, оскільки ресурси стресостійкості базуються на компонентах стресостійкості і в деяких випадках і є компонентами досліджуваного феномену.

Як особистісні ресурси стійкості до стресу важливе місце займають суто когнітивні чинники, серед яких інтелектуальні здібності, психологічна стійкість, самоконтроль, мотиваційна активність та передбачення загроз, процеси сприйняття та критичне мислення, ментальні образи як антиципаційні елементи благополуччя та поведінка [9, с. 6].

Таким чином, загалом дослідники виділяють дві групи ресурсів, які сприяють стресостійкості та позитивно впливають на психічне здоров'я людини: фактори соціального середовища й особистісні фактори. Фактори соціального оточення підтримують самооцінку, сприяють самоактуалізації, підтримують адаптаційний потенціал і енергетичні ресурси організму та виражаються через психологічну підтримку з боку соціального оточення (емоційна підтримка близьких й друзів, їх конкретна допомога тощо). Особистісні фактори включають сферу особистісної свідомості, сферу особистісного ставлення, сфери пізнання, емоцій, поведінки та спілкування.

Стресостійкість підтримується внутрішніми і зовнішніми ресурсами. Внутрішні ресурси включають:

- особистісні ресурси: активна мотивація до вдосконалення; внутрішній локус контролю; самовпевненість; позитивне і раціональне мислення; розуміння своїх цілей; емоційний інтелект, емоційно-вольові якості; досвід подолання стресової ситуації; здатність просити про допомогу та приймати її; здатність

психічної регуляції; інформаційна діяльність; психологічна компетентність; психологічний захист; навички управління часом;

- поведінкові ресурси: копінг-стратегії; пошук соціальної підтримки; асертивна поведінка;

- фізичні ресурси: стан здоров'я; дбати про збереження та зміцнення здоров'я;

- спосіб життя: відсутність шкідливих звичок; наявність часу для відпочинку; харчуватися здорово; здоровий сон тощо.

Основними зовнішніми ресурсами є:

- соціальна підтримка: підтримка близьких, друзів, рідних (матеріальна, емоційна, інформаційна);

- матеріальні ресурси: достатнє матеріальне забезпечення; гідні умови проживання; безпека життєдіяльності [17, с. 98-99], [14, с. 21].

Вчені визначають зовнішні та внутрішні психологічні чинники стійкості особистості до стресу. До зовнішніх належать оцінка стресової ситуації, яка включає об'єктивні (зовнішні) та суб'єктивні (внутрішні) параметри стресової ситуації; стратегії управління стресом або копінг; вплив травматичних подій на особистість і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальний супровід; особистий досвід; психологічна підготовка до екстремальних умов [7].

Внутрішніми детермінантами у формуванні та розвитку стрес-стійкості особистості є: когнітивний розвиток, Я-концепція, внутрішній локус-контроль, розвиток комунікативної сфери [7].

Це дозволяє зробити висновок про відсутність єдності наукових позицій у розумінні структури стрес-стійкості. Незважаючи на поліморфізм поглядів, більшість авторів під структурою стрес-стійкості розуміють не суму компонентів, а їх комплексне утворення.

Стресостійкість містить цілісний комплекс характеристик та якостей людини, що дозволяє їй максимально швидко та ефективно виробляти нові стратегії поведінки, завдяки яким відбуватиметься адаптація до впливу стресових факторів [16, с. 248].

Підкреслимо, що більшість науковців одностайні в думці про обов'язковість у структурі стресостійкості поведінкового, емоційного та особистісного компонентів. Під ресурсами стресостійкості ми розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють стабільності в стресових ситуаціях. Основою стресостійкості є внутрішні ресурси [7].

Розглядаючи основні ресурси та компоненти стресостійкості, ми враховуємо діалектичну єдність соціального й індивідуального. Отже, стресостійкість синтезує, із одного боку, певні індивідуальні властивості (ТНС, властивості нервових процесів, перцептивні процеси, Я-концепцію особистості, силу волі й емоційний інтелект), а з іншого – є результатом соціального впливу та багато в чому залежить від зовнішньої підтримки, певних набутих знань та умов і способу життя [9].

Слід також зазначити, що внутрішні та зовнішні ресурси є тісно взаємопов'язаними та визначаються функціонуванням структурних компонентів із можливим ослабленням одних або посиленням інших. З'ясування структури стресостійкості людини та виявлення її основних складових дозволяє діагностувати цю якість.

1.3. Проблеми розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах воєнного стану

Стійкість до стресу розглядається як диспозиційна риса, яка є складовою структури особистісного потенціалу та важливою психологічною детермінантою збереження психічного й соматичного здоров'я.

В умовах сьогоденного воєнного стану в країна проблема формування стресостійкості набирає ще більшої гостроти та актуальності. З одного боку, війна в Україні, має колосальний вплив на продукування стресу, який пов'язаний із погіршенням умов життя, негативними змінами в способі життя та усвідомленні постійної загрози й небезпеки життя і здоров'я (як власного, так і --

найближчих). Все це призводить до необхідності приймати екстраординарні рішення, готовності йти на все, щоб мінімізувати загрози, виклики, втрати чи шкоди, що можливо лише за умови адекватної оцінки ситуації й емоційного самовладання [26].

З іншого боку, військові дії не звільняють населення від основних повсякденних обов'язків (професійних, навчальних тощо), які потрібно виконувати не тільки якісно, але і з більшою мобілізацією всіх наявних людських ресурсів. Не є винятком і студенти ЗВО, яким, незважаючи на запеклі бойові дії, не доводиться зупинятися на здійсненні навчальної діяльності, яка в сучасних умовах потребує високого рівня стресостійкості. Особливо слід підкреслити, що в умовах якнайшвидшого відновлення мирного життя після закінчення війни держава покладає досить великі надії на майбутніх фахівців з вищою освітою [14].

Студентське життя насичене стресовими ситуаціями: навчальне навантаження, періоди адаптації, іспити, професійне самовизначення тощо. Сучасний ритм життєвих подій студентської молоді призводять до зростання негативних емоцій, що, накопичуючись, переходять у стресові стани. Кожна людина має власне ставлення до проблем, та, відповідно, виробляє стійкість до стресу. Завдяки цьому людина отримує можливості уникання стресу, переглядаючи власне ставлення до тої чи іншої ситуації [7].

Студентський вік – важливий етап у становленні стресостійкості молодої людини. Основою стресостійкості студентів є самоконтроль, який, як системоутворюючий компонент саморегуляції особистості, впливає на всі психічні явища та цілепокладання, аналіз інформації, прийняття рішень і виконання задуманого [31].

Активну участь у розробці стресостійкості студентів ЗВО брали зарубіжні вчені, які досліджували психофізіологічні аспекти стресостійкості студентів [12, с. 972].

У результаті проведених досліджень виявилось, що найбільш значущим показником стресостійкості студентів ЗВО є їх функціональний стану організму, а саме вегетативні порушення і вихідний вегетативний тонус [12, с. 972].

Серед нейропсихологічних і психофізіологічних корелятивів стрес-стійкості найбільш значимим є параметр між-півкульної асиметрії. У всіх випадках низької стресостійкості також фіксується підвищення тривожності [12, с. 974].

Вчені підсумкували, що дисфункція функц. стану організму, що лежить в основі стрес-стійкості, потребує корегувальних впливів, які повинні включати фізичний стимул мікроциркуляції (фізичні й дихальні вправи, релаксацію), психологічний вплив (поведінкову терапію, зниження тривожності, аналіз мотивації), нейропсихологічну корекцію, в рамках якої необхідно виконувати вправи для корекції базових сенсо-моторних взаємодій і оптимізації між-півкульн. зв'язків [12, с. 975].

Крім того, в результаті досліджень динаміки стрес-стійкості студентів зафіксована закономірність, яка полягає у зниженні стрес-стійкості лише у тих студентів, які схильні до самотійності, до позитивних стимулів, мають тип збудливої нервової системи. У іншому випадку зміни стресостійкості були незначними [14].

Науковці також вивчають фізичну активність як одну із основних засобів підвищення стрес-стійкості студентів, навичок ЗСЖ, копінг-стратегії та емоційної підтримки як важливих детермінант, щоб гарантувати стресостійкість студентів [16].

Слід зазначити, що багато дослідників акцентують на позитивному впливі рухової, фізичної активності на рівень стресостійкості молоді [16; с. 11]. Це дозволило зробити певний висновок про те, що даний засіб найбільш повно відповідає віковим особливостям та потребам здобувачів вищої освіти й має бути включеним у модель розвитку стрес-стійкості як один із базових компонентів.

Вчені також звертають увагу на щільності зв'язку між розвиненими здібностями до саморегуляції та високими показниками стресостійкості студентів ЗВО, що також дозволяє визначати саморегуляцію важливим компонентом моделі розвитку стрес-стійкості студентів ЗВО у реаліях війни [15].

Дисфоричний стрес-стан зумовлений здебільшого ставленням до певної ситуації, а ніж її характеристиками й об'єктивними факторами, та переважно виникає перед появою стресора [6, с. 34].

Здобувач вищої освіти переважно реагує на життєвий виклик відповідно до своєї когнітивної інтерпретації зовнішніх подразників. Це переважно залежить від особистісних характеристики, соціального статусу, соціально-рольової поведінки тощо [6, с. 37].

Навчання у воєнних реаліях пов'язано із досить значним діапазоном коливань діяльності, порушенням режиму сну та відпочинку, емоційними стресами. Наростання напруженості суб'єктивно проявляється почуттям занепокоєння, тривоги, дратівливості, напруги, депресивного емоційного стану.

В об'єктивному вимірі перераховані переживання супроводжуються відповідними фізіологічними змінами, а саме посиленням видільної функції, підвищенням артер. тиску, м'язової напруги, очного тиску, зміною серцевого ритму й дихання. Варто підкреслити -- тип реагування на інтенсивну стрес-ситуацію залежить від переважно індивід.-психологічн. особливостей, таких як рівень тривожності, особливостей самооцінки, типу локус-контролю, мотиваційної спрямованості, характеристик емоційності, ін. зокрема, характеристик типових емоційного реагування суб'єкта на зовнішні подразники [21].

Інтенсивна напруженість сучасного життя зумовлює виникнення негативних емоційних переживань й стрес-реакцій на психологічному рівні, що призводить до формування яскраво-виражених та тривалих стрес-станів. Для суч. студента стрес є прямою реакція на накопичення проблем, процеси боротьби із повсякденними труднощами [11].

Навчальна мотивація є системною, характеризується спрямованістю, стійкістю та динамічністю. Мотивація - це сукупність зовнішніх і внутрішніх рушійних сил, які спонукають людину до дії і дають їй напрямок, спрямований на досягнення певної мети [19].

Здебільшого стрес у студентів розвивається через великий потік інформації та відсутність систематичної роботи в семестрі. Емоційна напруга серед студентів починається приблизно за тиждень до сесії і зберігається протягом усієї сесії. Наявність емоційної напруги навіть у дні між іспитами свідчить про те, що виклик супроводжується хронічним стресом [28].

Наслідком такого стресу може стати невроз - функціональне захворювання, від якого, перш за все, страждає нервова система, виснажуються її ресурси, що змушує організм працювати в режимі виснаження. Загальновізнано, що невроз виникає, коли людина тривалий час перебуває в стані стресу[25]. У свою чергу, конфлікти, невдачі та інші життєві події призводять до стресу, деякі психіатри вказують і на психічні травми. Період навчання істотно впливає на формування особистості, тому проблеми психічного здоров'я студентів стають все більш актуальними [21].

Стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя майже кожного студента. Стрессова реакція, наприклад, початок навчального дня, харчування, фізична активність, відпочинок та сон, міжособистісні стосунки, є частиною певного способу життя. Від студента залежить, як він організує власний спосіб життя: здоровий, активний або нездоровий, пасивний, а відтак, скільки триватиме стрес і як довго [21].

Навчальна мотивація, та інші її форми, є системною, характеризується динамічністю та спрямованістю, стійкістю. Тому науковці, спираючись на матеріал дослідження навчальної діяльності студентів, акцентують на зумовленості її ієрархією мотивів. Домінуючими є як внутрішні мотиви (пов'язані зі змістом цієї діяльності), так і зовнішні (потребою студента зайняти певне положення в соціумі)[19].

З віком, при цьому, розвивається взаємозв'язок між взаємодіючими потребами та мотивами, зміна основних домінуючих потреб за їх своєрідною ієрархією. Тому формування мотивації – це не лише зростання позитивного ставлення чи посилення негативного ставлення.

Отже, аналізуючи мотивацію, важко визначити не тільки домінуюче спонукання (тобто мотив), але і врахувати усю структуру мотив. сфери людини. Розглядаючи цю сферу стосовно навчання, дослідники підкреслюють її ієрархічну структуру. Так, це включає: потребу вчитися, сенс навчання, причину навчання, емоції, ставлення, мету та інтерес [25].

Характеризуючи інтерес (емоційне переживання пізнавальної сфери), як одну із складових навч. мотивації, потрібно звернути увагу на те, що в

повсякденному житті, як і в професійно-педагогічному спілкуванні, розвивається емоційне переживання, а сферу «інтересів» дуже часто використовують як синонім навч. мотивації.

Інтерес може бути «широким, фактичним, процесуальним, навчально-пізнавальним і вищого рівня – перетворювальним інтересом» [34, с. 21]. На проблемі формування умов для виникнення інтересу до навчання (як емоц. переживання задоволення у пізнав. сфері) та розвитку власного інтересу, наголошують багато дослідників.

На основі аналізу системи сформульовано основні фактори, що сприяють зацікавленості студента у навчанні. Найважливіша передумова формування інтересу до навчання -- є усвідомлення важливості досліджуваних процесів для діяльності, виховання її соціальних мотивів, розуміння її сенсу [29].

Необхідна умова активізації у студентів інтересу до змісту самого навчання та навчальної діяльності -- можливість виявити розумову самостійність та ініціативу в навчанні. Чим активнішими є методи навчання, тим легше буде залучити молодь [29]. Основним засобом виховання підтримки інтересу до навчання є запитання і завдання, вирішення яких потребує активної пошукової діяльності, створення проблемних ситуацій, які студенти не можуть вирішити на основі наявної у них бази знань. Зустрічаючись з труднощами, студенти переконуються в необхідності отримати нові знання або застосувати старі знання у новій ситуації [29].

Цікавою є лише та робота, яка потребує зусиль, постійного навантаження. Легкий матеріал, не потребує розумових зусиль, а відтак і не викликає інтересу. Подолання труднощів навч. діяльності є важливою умовою активізації інтересу до неї [21].

Важкість навчального матеріалу і навч. завдання зумовлює підвищення інтересу тільки при умові підвищеного рівня труднощів. У протилежній ситуації відсотки швидко падають. Тому сьогодні важливо не лише навчати молодь знанням, умінням і навичкам, а й розвивати її особистість, її суб'єктність соціальної діяльності, відповідальність життя своє та інших, суспільства [24].

Треба позбутися стресу в навчальному процесі. Це завдання самих студентів та їхніх педагогів, психологів, а також Міносвіти. Можливим шляхом вирішення цієї проблеми є професійна мотивація студентів, а також впровадження в навчальний процес основ здорового способу життя, тренінгів і технологій збереження здоров'я [24].

Отже, розвиток позитивної навчальної мотивації у студентів є умовою саморозвитку та розвитку стресостійкості [21]. Фактор мотивації успішного навчання є головним, тому для успішної побудови навчального процесу важливий високий рівень навчальної мотивації.

У навчальній діяльності стресові ситуації більш значні в періоди перед іспитами. Очікування іспиту та пов'язана з ним психологічна напруга може проявлятися у студентів у різних формах психічної діяльності: у формі страху перед викладачем чи негативної оцінки, у формі більш загальної і невиправданої тривоги, невпевненості в результаті іспиту, за майбутній іспит, причому обидва стани супроводжуються яскравими вегетативними проявами. В деяких випадках такі явища можуть переростати в неврози тривожного очікування, особливо у тих студентів, які вже мали характерні ознаки тривожності та емоційної лабільності, погіршити стан їхнього психічного здоров'я.

Висновки до першого розділу

Поняття «психічне здоров'я» більшість вчених розуміють як функціонування психіки, яка забезпечує гармонійну взаємодію із навколишнім світом, здійснення особистісного розвитку

ПЗ людини характеризує відсутність виражених нервово-психічних розладів, певний запас сил, що дозволяють їй подолати несподіваний стрес чи складну ситуацію, а також стійкість рівноваги між організмом та навколишнім середовищем. Психологічні зміни є оборотними, їх вчасна діагностика й професійна корекція допомагають особистості виробити певні засоби

саморегуляції, що дозволяють самостійно справлятися із внутрішніми проблемами до того часу, коли вони стануть незворотними.

Одним із факторів, що негативно впливають на ПЗ, є стресові ситуації. Стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку загрозу, уявну чи реальну. Виникнення та проживання стресу залежить не тільки від об'єктивних факторів, а й -- суб'єктивних, від особливостей самої людини: оцінки ситуації, порівняння своїх сил та характеристик.

В умовах сьогоденного воєнного стану в країна проблема формування стресостійкості набирає все більшої гостроти та актуальності. Стійкість до стресу розглядається як диспозиційна риса, яка є складовою структури особистісного потенціалу та важливою психологічною детермінантою збереження психічного й соматичного здоров'я. Більшість науковців одностайні в думці про обов'язковість у структурі стресостійкості поведінкового, емоційного та особистісного компонентів.

Стресостійкість містить цілісний комплекс характеристик та якостей людини, що дозволяє їй максимально швидко та ефективно виробляти нові стратегії поведінки, завдяки яким відбуватиметься адаптація до впливу стресових факторів

Студентський вік – важливий етап у становленні стресостійкості молодої людини. Студентське життя насичене стресовими ситуаціями: навчальне навантаження, періоди адаптації, іспити, професійне самовизначення тощо. Навчання у воєнних реаліях пов'язано із досить значним діапазоном коливань діяльності, порушенням режиму сну та відпочинку, емоційними стресами. Наростання напруженості суб'єктивно проявляється почуттям занепокоєння, тривоги, дратівливості, напруги, депресивного емоційного стану. Сучасний ритм життєвих подій студентської молоді призводять до зростання негативних емоцій, що, накопичуючись, переходять у стресові стани.

Більшість науковців одностайні в думці про обов'язковість у структурі стресостійкості поведінкового, емоційного та особистісного компонентів. Стресостійкість підтримується внутрішніми і зовнішніми ресурсами. Під ресурсами стресостійкості ми розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, які

сприяють стабільності в стресових ситуаціях. Основою стресостійкості є внутрішні ресурси.

Розвиток позитивної навчальної мотивації у студентів є умовою саморозвитку та розвитку стресостійкості. Фактор мотивації успішного навчання є головним, тому для успішної побудови навчального процесу важливий високий рівень навчальної мотивації. Тип реагування на інтенсивну стрес-ситуацію залежить від переважно індивід.-психологічн. особливостей, таких як рівень тривожності, особливостей самооцінки, типу локус-контролю, мотиваційної спрямованості, характеристик емоційності, ін. зокрема, характеристик типових емоційного реагування суб'єкта на зовнішні подразники.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Опис методів емпіричного дослідження

Проведений нами теоретичний аналіз щодо психологічних особливостей стрес-стійкості студент. молоді дав змогу зрозуміти, що її розвиток є досить важливим не лише для навч. діяльності, а й для збереження психічного здоров'я особистості в цілому.

Також ми теоретично встановили, що мотивація навч. діяльності досить ефективно впливає на стрес-стійкість студентської молоді, а відтак, і на рівень психічного здоров'я. Проте для перевірки та підтвердження цієї гіпотези було проведено емпіричне дослідження, участь в якому взяли 44 молодих людини (7 хлопців та 37 дівчат) віком від 17 до 22 років, студенти ЗВО спеціальності «Психологія», (1-3 курсів), ЛьвДУВС.

Емпіричне дослідження полягало у вирішенні таких завдань:

1. Розробити комплекс метод. засобів та визначити рівень розвитку стрес-стійкості у студентської молоді.
2. Здійснити аналіз одержаних нами результатів та інтерпретацію даних;
3. Розробити практичні рекомендації з метою покращення психічного здоров'я студентів шляхом розвитку стресостійкості.

Відповідно до поставлених завдань діагностики ми підібрали такі методи:

- 1) методика дослідження мотивацій «Мотивація успіху і страх невдачі» [31];
- 2) для виявлення структури навч. мотивації використано методику «Дослідження навчальної мотивації у вищій школі» [38];
- 3) методика Спілбергера «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності» [38];
- 4) «Опитувальник нервово-психічної напруги» [31].

Розглянемо детальніше наведені методи й обґрунтуємо їх необхідність їх використання у емпірич. дослідженні.

Для вивчення мотивації широко рекомендована методика «*Мотивація успіху та страх невдачі*» [31]. Респондентам було запропоновано 20 тверджень щодо

мотивації у навч. діяльності. Ця методика здійснити оцінку домінуючого бажання поведінки: чи це є бажанням досягти успіху чи -- уникнути невдачі.

Домінування одного з цих двох варіантів значною мірою визначається рівнем домагань: чи готові студенти ставити перед собою досить складні завдання для досягнення значного успіху, чи обирають скромніші цілі, щоби не розчаруватися.

Методика «Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі» [38]. У даній методиці виділяють три шкали оцінювання:

- шкала «Здобуття знань» - тобто, прагнення до знань;
- шкала «Професійна майстерність» - прагнення оволодіти професійними знаннями й сформулювати професійно важливі якості;
- шкала «Отримання диплома» - тобто, бажання отримати суто диплом під час формального засвоєння знань, бажання знайти альтернативні рішення під час складання іспитів, оцінок.

В опитувальник, з метою маскування, автор методології включив низку додаткових тверджень. Методика складається з п'ятдесяти питань. Відповідям на певні запитання кожної шкали присвоюється певна кількість балів. Перевищення балів у перших двох шкалах свідчить про адекватний студентами професійного навчання та задоволеність ним.

До методів дослідження психологічного феномену тривожності належить *«Шкала оцінки рівня особистісної (реактивної) та ситуативної тривожності»* Спілбергера-Ханіна [38]. Цей опитувальник складається з 20 тверджень, що стосуються тривожності як стану (тривожний стан, реактивна або ситуативна тривога) та 20 тверджень для визначення тривожності як схильності, риси особистості.

Тривожність (як властивість особистості) вказує на мотиви або набуту поведінкову диспозицію, які змушують індивіда сприймати широту спектру об'єктивних певних обставин як такі, що містять загрозу, спонукаючи його відреагувати на них станами тривоги, з різною інтенсивністю, відповідно до ступеню реальної небезпеки. Шкала Спілбергера є тим єдиним методом, який

дозволяє здійснити диференціальне вимірювання тривожності одночасно як риси особистості, так і стан.

Реактивна (ситуаційна) тривога - це стан суб'єкта, який характеризується суб'єктивно пережитими людиною емоціями: напругою, тривогою, занепокоєнням, нервозністю в даній конкретній ситуації. Такий стан це -- емоційна реакція на екстремальну чи стресову ситуацію і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом.

«*Опитувальник нервово-психологічної напруги*» призначений для вимірювання тяжкості нервово-психічного стресу (НПС) [31]. Анкета являє собою перелік ознак нервово-психічного стресу, складений на основі клінічних спостережень, і містить 30 основних ознак цього стану, розділених на три етапи стресу. За змістом усі ознаки також поділяються на три груп.

Перша група -- відзеркалює наявність фіз. дискомфорту та неприємних відчуттів із боку сомат. систем організму.

Друга група -- відображає наявність чи відсутність психіч. дискомфорту та нервово-психічних розладів.

Третя група -- описує загальну характеристику нервово-психічного стресу: частоту, тривалість, генералізацію та ступінь тяжкості станів.

Бали нараховуються шляхом їх додавання і за знак (+), поставлений проти «а», нараховується 1 бал, проти «б» — 2 бали, а проти «в» — 3 бали. Мін. кількість балів, яка може бути присуджена, - 30, макс. - 90. Діапазон слабкої нервово-психічної напруги - від 30 до 50 балів, середньої або "інтенсивної" - від 51 до 70 балів, надмірної або "екстенсивної" - від 71 до 90 балів.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Аналіз отриманих нами результатів за допомогою методики «Мотивація успіху та страх невдачі» показав, що у більшості студ. молоді немає певної яскравої тенденції до успіху чи неуспішності, далі (за кількістю) йдуть респонденти з переважанням успіху, а потім -- ті, що бояться невдачі. Кількісні показники результатів наведені в таблиці 2.1.

Табл. 2.1. Кількісні показники рівня мотивації студентської молоді («Мотивація успіху і страх невдачі»).

Рівень мотивації успіху і боязнь невдачі		
Страх невдачі	Певної тенденції не виявлено	Прагнення до успіху
19%	43%	21,5%

Так, згідно з таблицею 2.1. можна спостерігати, що значній частині студентів не притаманна тенденція до успіху чи неуспішності. Варто відмітити, що це може бути пов'язано як з низьким рівнем залякування, так і відсутністю інтересу до навчання.

21,5% студентів прагнуть досягти успіху. Що може проявлятися у високій успішності, задоволенні обраною професією тощо. Менше респондентів бояться невдачі. Причин цього страху кілька, наприклад: попередній негативний досвід, чи занадто високі вимоги з боку викладачів, батьків тощо.

За методикою «Дослідження мотивації до навчання у ЗВО» встановлено, що домінуючою для більшості студентської молоді є шкала «Отримання диплому», на другому місці – шкала «Володіння професією». Цікавим є той факт, що шкала «Здобуття знань» у більшості студентів займає останнє місце. Кількісні показники результатів наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Кількісні показники рівня мотивації навчальної діяльності студентської молоді за методикою «Дослідження мотивації навчання у ЗВО»

Рівні розвитку мотивації навчання	Шкали		
	Шкала "Набуття знань"	Шкала "Оволодіння професією"	Шкала "Отримання диплому"
Високий	29,5%	34%	38%
Середній	30%	41%	26%
Низький	38%	25%	34%

Найбільше респондентів мають високий бал за шкалою «Отримання диплома» - 38 %. Середній рівень мотив. за шкалою «Оволодіння професією» - 41%. Більшість респондентів – студенти 1-2 курсів, і це може означати, що оволодіння професією на даний момент не є для них основною метою.

Але найменші показники отримали ми шкалою - «Здобуття знань». Що може свідчити про те, що студенти можуть бути незадоволені вибором професії чи навчальним закладом.

Згідно з наведеними результатами методики Спілбергера-Ханіна ми зафіксували, що більшість студентів мають високий рівень особистісної й ситуативної тривожності, далі за чисельністю, середній рівень тривожності, а потім представники -- з низьким рівнем тривожності. Кількісні показники результатів наведені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Кількісні показники рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності студентської молоді (тест Спілбергера-Ханіна)

Рівень особистісної тривожності		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
4%	36,5%	56,5%
Рівень ситуативної тривожності		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
16%	41%	43%

Як бачимо, показники наведені в таблиці 2.3. вказують на те, що переважна більшість студ. мають два типи високого рівня тривожності. Це можна пояснити високою напругою, як із зовні, так і з середини.

Водночас, значна частина студентів має середній рівень ситуативно-особистісної тривожності, що свідчить про складний період в житті молодої людини, насичений важливими обов'язками та великою кількістю завдань у навчальній діяльності.

Низькі показники СТ і ОТ були виявлені лише у незначній кількості респондентів.

На основі методики «Опитувальник нервово-психічної напруги» нами виявлено, що більшість досліджуваних студентів (44%) мають середній рівень психічної напруги, майже третина - мають низький рівень. Найменша кількість респондентів із високим рівнем напруги. Кількісні показники результатів наведені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. Кількісні показники рівня нервово-психічної напруги студентської молоді

Рівні нервово-психічної напруги		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
36%	44%	20%

Результати цієї методики говорять про те, що серед досліджуваних майже половина мають середній рівень напруги, а третина респондентів - мають низький рівень напруги, що може бути викликане стресовими факторами під час навчання.

Звертаємо увагу на той факт, що у 20% опитаних -- високий рівень напруги. Що може бути пов'язано із тим, що дослідження нами проводилося напередодні зимової сесії.

Для якісної інтерпретації отриманих результатів нами здійснена статистична обробка даних. Для цього ми скористалися критерієм (rs) Колмогорова-Смирнова.

Таким чином, у процесі проведення кореляційного аналізу даних нами виявлено прямий значущий зв'язок між мотивацією навчальної діяльності та стрес-стійкістю студентської молоді (rs= 0,825 при $p \leq 0,01$).

Використовуючи вищезначений метод, згідно з обробки, нами отримано значення, близьке до одиниці, на основі якого приймається альтернативна гіпотеза. Тобто, отримані нами результати свідчать про існування сильного та тісного кореляційного зв'язку між мотивацією навчальної діяльності та стрес-стійкістю студентів. Виявлені характеристики є основою для розробки практичних рекомендацій студентської молоді щодо розвитку стресостійкості з метою збереження психічного здоров'я.

2.3. Рекомендації щодо зміцнення психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості студентської молоді

На основі результатів проведеної нами діагностичної роботи, а також теоретичного аналізу чинників, психічного здоров'я, особливостей розвитку стресостійкості, нами розроблено ряд рекомендацій для студентської молоді зі зниженою стресостійкістю. Як зазначалося неадекватний рівень стійкості до стресу передбачає невміння адекватно справлятися зі стресом. Таким чином, у випадках студентам зниженим рівнем стійкості до стресів можна рекомендувати:

Потрібно ставити цілі. Важливу роль у захисті від стресів та супутніх їм неврозів відіграє усвідомлення власних життєвих цілей та співвіднесення із ними можливостей певних життєвих ситуацій [3].

Ефективним засобом профілактики стресів є почуття гумору. Гумор майже завжди викликає переоцінку ситуацій. Завдяки цьому є можливість розглядати щось хвилююче як явище малозначуще і яке не заслуговує на увагу. Посмішки та сміх дозволяють зняти напругу, покращити настрій та полегшити спілкування. Розвинене почуття гумору у людини дозволяє їй переоцінити важливість подій, а також допомагає подолати її негативні емоції [38].

Негативні наслідки психолог. перевантажень поглиблюються при відсутності фізичного навантаження на організм. Тому, чим більш напруженим був день психологічно, тим більше фізичного навантаження потрібно дати організму. При систематичних й достатніх фізичних навантаженнях на організм, психологічне та фізичне самопочуття переважно буде в нормі.

Щоб успішно протистояти впливу стресора, людина повинна оволодіти певними характеристиками, що зроблять її більш адаптивною та допоможуть пережити стрес. ситуацію.

Розширюйте свій словниковий запас, тому що коли ви не можете передати словами свій стан, важче зрозуміти, що сталося в цілому. Іноді ми відчуваємо певну амбівалентність до власних почуттів, але, банально, скупий слов. запас не допомагає нам це розуміти, і все, що ми відчуваємо, можна описати як тривогу, а це може провокувати психосоматичні захворювання.

Збалансований графік дня. Навчання без вихідних та перерв – це прямий шлях до вигорання, а відтак, до підвищеної дратівливості й зниження стрес-стійкості. Отже, ви зможете успішно навчатися, лише якщо відпочинете. Ні в якому разі не нехуйте вихідними й святковими днями, бажано робити перерви протягом дня і не вчіться увесь день. Це важко, але досить важливо.

Хобі. З метою підсилення стресостійкості важливо поза навчанням мати улюблене заняття, яке допоможе відволіктися від негативних думок й приносить радість.

Психологи впевнені, що менше схильними до депресії є ті люди, які хоча б декілька годин на тиждень витрачають на власне хобі. Робити те, що любиш, дозволяє людині почуватися самодостатньо та самореалізовано. Якщо немає хобі, можна шукати натхнення в прикладах відомих й успішних людей. Можливо, чийсь приклад допоможе знайти вихід, який дозволить перекрити будь-який стрес.

Упевненість. Стрес досить часто змушує людину сумніватися у своєму професіоналізмі, тому під впливом цього вона може відмовитися від перспективних планів та проєктів чи зробити помилку у критичний момент. Щоб зберегти спокій у таких умовах, слід бути впевненим у власних силах.

Психологи радять при собі мати те, що додає впевненості в відповідальний момент: брошку, амулет, брошку, браслет на щастя, що завгодно.

Якщо людина дивиться у дзеркало та відчуваєте упевненість, тривога не може це знищити. Однак, щоб тривалий час зберігати упевненість у собі, потрібно зафіксувати власні успіхи у пам'яті, усвідомлювати власні сильні сторони й постійно вдосконалюватися.

Медитація є досить ефективним засобом, що допомагає у подоланні наслідків стресів. Декілька хвилин «внутрішньої тиші» допомагають знайти проблемне рішення, відволікають від суєти. Прихильники цієї техніки стверджують, що медитація дає внутрішній спокій та упевненість в завтрашньому дні навіть у найважкіші часи. Медитація також дозволяє підвищити продуктивність та здатність до навчання, зменшує спроби відволікання. До речі, такі компанії як Apple та Google навіть наймають спеціальних тренерів медитації, щоб допомогти співробітникам працювати оптимальніше.

Здоровий сон. Переживання стресу дуже часто заважає спати та викликає порушення режиму сну. Однак, саме нічний відпочинок допомагає переосмислити, по-іншому поглянути на причину стресу і відновити енергію. Тому слід не хтувати годинами сну через незавершення справ або важливої події. Правильні нічні ритуали допоможуть вам налаштуватися: приглушити світло, відмовитися від гаджетів, телефонних розмов, встановити правильні оптимальні параметри для повітря у спальні.

Зосередьтеся на позитивному. Допомагають енергетично зарядитися та знайти «вакцину» від стресу – позитивні моменти. Це можуть бути як приємні спогади про минулі моменти, які додають упевненості в собі. Так само і непомітні позитивні моменти поточної ситуації. Вміння бачити не тільки «чорні смуги» у житті допомагає оптимальніше пережити падіння й не втратити віри в найкраще.

Все минає. Коли стресова подія застає зненацька і людина не встигає з нею справитися, дуже важливо усвідомити, що нічого вічного немає. Будь-яка проблемна ситуація чи криза, рано чи пізно закінчиться. Люди швидко адаптуються до нових реалій життя й знаходять нові радісні моменти. Набагато легше зберігати стійкість до стресу, якщо ставитися до існуючих проблем як до тимчасових явищ.

Більшість людей не завжди адекватно оцінюють власне навантаження й переоцінюють власні сили, що може призвести до хронічного стресу. Управляти такою кількістю ситуацій у житті може бути занадто важко. Правильні рішення полягає у тому, щоб навчитися асертивній поведінці, говорити «ні». Спочатку може бути важко відмляти комусь чи відмовлятися від участі у діяльності, але набагато важливіше економити власні сили й приділяти собі час. Це дозволить більше відпочивати та бути менш дратівливим, отримати більше задоволення від спілкування з людьми й задоволення від іншого роду занять.

Під час стресу людина може легко пропустити спортивні вправи, але це є дуже корисно для психічного здоров'я й допомагає боротися із негативними впливами стресу. Фізичні вправи й інші фізичне навантаження допомагають зменшити врази наслідки стресу. Люди, котрі регулярно займаються спортом, більше насолоджуються маленькими радощами життя: спілкуванням із друзями чи домашніми улюбленцями, смачною вечерею, читанням книг, посмішкою випадкових перехожих на вулиці тощо.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити особливості стресостійкості студентської молодші та мотивів їх навчальної діяльності та рівень. За результатами діагностики нами виявлено, що більшість студентів не мають вираженої мотивації навчальної діяльності, значній частині студентів не притаманна виражена тенденція до успіху чи неуспішності.

Значний відсоток студентів демонструють високий рівень тривожності й середній рівень напруги, що може свідчити про певні проблеми психічного здоров'я.

Проведений нами кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції) дозволив зафіксувати існування значущого прямого зв'язку між мотивацією навчальної діяльності студентів та їх стресостійкістю.

Отже, аналіз та інтерпретація результатів дозволили стверджувати, що мотивація навчальної діяльності та стресостійкість студентської молоді взаємопов'язані, що було підтверджено за допомогою методу математичної обробки рангової кореляції.

Розроблено рекомендації для студентської молоді щодо збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості. Акцент у розроблених нами рекомендаціях зроблено як на нормалізацію рівня стресостійкості, так і на роботі зі зниження рівня тривожності як результату стресу.

ВИСНОВКИ

Поняття «психічне здоров'я» більшість вчених розуміють як функціонування психіки, яка забезпечує гармонійну взаємодію із навколишнім світом, здійснення особистісного розвитку

ПЗ людини характеризує відсутність виражених нервово-психічних розладів, певний запас сил, що дозволяють їй подолати несподіваний стрес чи складну ситуацію, а також стійкість рівноваги між організмом та навколишнім середовищем. Психологічні зміни є оборотними, їх вчасна діагностика й професійна корекція допомагають особистості виробити певні засоби саморегуляції, що дозволять самостійно справлятися із внутрішніми проблемами до того часу, коли вони стануть незворотними.

Одним із факторів, що негативно впливають на ПЗ, є стресові ситуації. Стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку загрозу, уявну чи реальну. Виникнення та проживання стресу залежить не тільки від об'єктивних факторів, а й -- суб'єктивних, від особливостей самої людини: оцінки ситуації, порівняння своїх сил та характеристик.

В умовах сьогоденного воєнного стану в країна проблема формування стресостійкості набирає все більшої гостроти та актуальності. Стійкість до стресу розглядається як диспозиційна риса, яка є складовою структури особистісного потенціалу та важливою психологічною детермінантою збереження психічного й соматичного здоров'я. Більшість науковців одностайні в думці про обов'язковість у структурі стресостійкості поведінкового, емоційного та особистісного компонентів.

Стресостійкість містить цілісний комплекс характеристик та якостей людини, що дозволяє їй максимально швидко та ефективно виробляти нові стратегії поведінки, завдяки яким відбуватиметься адаптація до впливу стресових факторів

Студентський вік – важливий етап у становленні стресостійкості молодій людини. Студентське життя насичене стресовими ситуаціями: навчальне навантаження, періоди адаптації, іспити, професійне самовизначення тощо.

Навчання у воєнних реаліях пов'язано із досить значним діапазоном коливань діяльності, порушенням режиму сну та відпочинку, емоційними стресами. Наростання напруженості суб'єктивно проявляється почуттям занепокоєння, тривоги, дратівливості, напруги, депресивного емоційного стану. Сучасний ритм життєвих подій студентської молоді призводять до зростання негативних емоцій, що, накопичуючись, переходять у стресові стани.

Більшість науковців однастайні в думці про обов'язковість у структурі стресостійкості поведінкового, емоційного та особистісного компонентів. Стресостійкість підтримується внутрішніми і зовнішніми ресурсами. Під ресурсами стресостійкості ми розуміємо внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють стабільності в стресових ситуаціях. Основою стресостійкості є внутрішні ресурси.

Розвиток позитивної навчальної мотивації у студентів є умовою саморозвитку та розвитку стресостійкості. Фактор мотивації успішного навчання є головним, тому для успішної побудови навчального процесу важливий високий рівень навчальної мотивації. Тип реагування на інтенсивну стрес-ситуацію залежить від переважно індивід.-психологічн. особливостей, таких як рівень тривожності, особливостей самооцінки, типу локус-контролю, мотиваційної спрямованості, характеристик емоційності, ін. зокрема, характеристик типових емоційного реагування суб'єкта на зовнішні подразники.

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити особливості стресостійкості студентської молодші та мотивів їх навчальної діяльності та рівень. За результатами діагностики нами виявлено, що більшість студентів не мають вираженої мотивації навчальної діяльності, значній частині студентів не притаманна виражена тенденція до успіху чи неуспішності.

Значний відсоток студентів демонструють високий рівень тривожності й середній рівень напруги, що може свідчити про певні проблеми психічного здоров'я.

Проведений нами кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції) дозволив зафіксувати існування значущого прямого зв'язку між мотивацією навчальної діяльності студентів та їх стресостійкістю.

Отже, аналіз та інтерпретація результатів дозволили стверджувати, що мотивація навчальної діяльності та стресостійкість студентської молоді взаємопов'язані, що було підтверджено за допомогою методу математичної обробки рангової кореляції.

Розроблено рекомендації для студентської молоді щодо збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості. Акцент у розроблених нами рекомендаціях зроблено як на нормалізацію рівня стресостійкості, так і на роботі зі зниження рівня тривожності як результату стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амнієва А.Р. Емоційна стійкість особистості як з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Дніпро: Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1
2. Андрєєва Я. Ф. Соціальна психологія. Ніжин: Вид-во НДПУ ім. М. Гоголя, 2004.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2006.
4. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. Д. : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.
6. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2017. 20 с.
7. Галян А. І. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми). *Проблеми гуманітарних наук : [зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. Дрогобич: Вид. ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Випуск тридцять сьомий. С. 56–66.
8. Гупаловська В., Левус Н. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 31–35.
9. Дерев'янюк С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. Вип. 1 (27). С. 96-104.
10. Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 47-53.
11. Католик Г., Коваль М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. Збірник тез Між. Наук. конф. з дитячої та юнацької

психотерапії “Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи”. Львів, 2006. С. 31—33.

12. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид 3-тє. Луцьк : Вежа. Друк, 2017. 420 с.

13. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1,2,3. Київ, 2018. 240 с.

14. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. К.: Наш формат, 2017. 1068 с.

15. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. № 6. 2009. С. 85-94.

16. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості [Електронний ресурс] Наукові конференції: [сайт]. Режим доступу: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>.

17. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

18. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.

19. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2014. 255 с.

20. Стельмащук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. № 4. С. 189-198.

21. Степаненко В. В. Психологічні особливості стресостійкості студентів Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 1. С. 276-282.

22. Семенова Ю. С. Психотравма (психологічна травма): дискусійні питання медицини та психології. Актуальні проблеми сучасної медичної

психології: матеріали V науково-практичної конференції (м. Київ, 11–12 травня 2011 р.). К., 2011. С. 50–54.

23. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: ІмексЛТД, 2017. 80 с.

24. Томчук С. М. Психологічна допомога школярам, що пережили травмуючі ситуації. URL: trostianets-rmk.edukit.vn.ua/Files/downloads/ПТСПР%20ШНО.pdf

25. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. Бібліогр.: с. 149–159.

26. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2011. 274 с.

27. Шестопалова М. Ю. Аналіз наукових підходів дослідження природи розвитку стресостійкості військовослужбовців-зв'язківців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» : збірник наукових праць. Херсон : Херсонський державний університет. 2017. No 4. Том 1. С. 113-117.

28. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Причини та симптоми стресу. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції, Хмельницький, 30-31 березня, 2017. С. 139-149

29. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behav Res Ther.* 2000. P. 319–345.

30. Ehlers A. Post-traumatic stress disorder: the development of effective psychological treatments. *Nordic Journal Psychiatry.* 2007. Vol. 62 (47). P.1–8.

31. Intensive cognitive therapy for PTSD: A feasibility study *Behavioural and Cognitive Psychotherapy.* 2010. Vol. 38(04). P.383–398.

32. Psychological treatments for chronic post-traumatic stress disorder. Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*. 2007. Vol. 90. P.97–104.
33. Etten M.L. van. Comparative efficacy of treatments for posttraumatic stress disorder: A meta-analysis / Etten M.L. van, & Taylor S. // *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 1998. Vol. 5. P. 126–144. Psychological treatments for chronic post-traumatic stress.
34. Horowitz M. J. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans / M. J. Horowitz, G. F. Solomon // *J of social issues: soldiers in ... and aftes Vietnam*. – 1975. – Vol. 31. – №. 4. – P. 67–80.
35. Laborde S., Dosseville F., Allen M. Emotional intelligence. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2016. Vol. 26. P. 862– 874. DOI: 10.1111/sms.12510.
36. Lazarus R. S. *Emotion and adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991. 557 p.
37. Mayer J. D. Emotion, intelligence, emotional intelligence // *The handbook of affect and social cognition* / Ed. J. Forgas. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum, 2000. P. 410–431.

