

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« \_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах  
воєнного стану»**

Виконавець: студентка групи ПП-226 М Прохоренко Яна Сергіївна

Керівник: кандидат пед. наук, доцент Хоменко-Семенова Леся Олексіївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕЄВА  
(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Прохоренко Яни Сергіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Розвиток стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 р. №1746/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 вересня 2022р. до 30 листопада 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом \_\_ сторінки, з них обсяг основного тексту \_\_ сторінки, список використаних джерел нараховує \_\_ позицій.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. (Теоретичний аналіз вивчення особливостей розвитку стресостійкості студентів ЗВО); Висновки до першого розділу; Розділ 2. (Експериментальне вивчення стресостійкості студентів ЗВО); Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	18.08.2022	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	20.08.2022	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	29.08.2022	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	05.09.2022	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	26.10.2022	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	08.11.2022	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.11.2022	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	
9.	Захист роботи	25.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА  
(підпис керівника) (Ім'я Прізвище.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Яна ПРОХОРЕНКО  
(підпис випускника) (Ім'я Прізвище.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Розвиток стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану»: 77 сторінок, 46 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – стресостійкість студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – розвиток стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у доведенні ефективності тренінгу формування стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі розкрито особливості прояву стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану, зокрема: прояв стресостійкості, тривожності, самооцінки емоцій в критичних ситуаціях та сприйняття новин про війну студентами в умовах воєнного стану. Описано програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані у діяльності психологів, викладачів ЗВО та спеціалістів, які безпосередньо працюють зі студентами. Також усі результати можуть бути використані в індивідуальній роботі психологів та психотерапевтів під час роботи зі студентами.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ВОЄННИЙ СТАН.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....</b>	<b>9</b>
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості.....	9
1.2. Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів ЗВО .....	13
1.3.Характеристика структури стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.....	16
Висновки до першого розділу .....	19
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....</b>	<b>21</b>
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження стресостійкості студентів ЗВО .....	21
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	25
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану .....	37
Висновки до другого розділу .....	42
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>44</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>46</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>51</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Ми живемо в дуже непростий та непередбачуваний час, повний стресів та дистресів. На відміну від корисних для здоров'я коротких стресів, постійні перевтома, тривожність та довгостроковий стрес під час воєнного стану виснажують організм, шкодять фізичному самопочуттю, можуть стати тригером депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки. Війна в Україні дала зрозуміти, що стреси військового часу впливають не тільки на людей, що опинилися в зоні бойових дій або в окупації, але й на людей, що перебувають в тилу, закордоном, зокрема на здобувачів вищої освіти.

Актуальність порушеної проблематики у наш час має глобальний характер. Тому що, коли в Україні війна, студентам ЗВО важливо навчитися справлятися зі стресом та розвивати стресостійкість, щоб жодна надзвичайна ситуація не здатна була збити з пантелику особистість під час навчання.

Існує велика кількість підтвердження того, що стрес – супутник студентського життя, особливо на початковому етапі, під час самоаналізу, особистісного самовизначення, екзаменаційних сесій тощо. При цьому, коли існують ще стреси військового часу, студентам вкрай важливо не втрачати мотивацію до навчання, до обраної професії.

Аналіз наукової літератури, присвяченої вивченню стресостійкості студентів, засвідчує той факт, що означений феномен займає провідне місце у сучасних дослідженнях щодо проблем розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Специфіка розвитку стресостійкості студентів розкривається на роботах Б.Г. Ананьєва, Б.А. В'яткіна, О.М. Глушко, О.В. Лозгачової, А.О. Прохорова, А.А. Реана, Ю.Є. Сосновікова, Т.В. Середи, М.Л. Тищкового.

У вітчизняній літературі проблему стійкості до стресів розробляли такі вчені, як В.А. Абабков, Л.М. Аболін, А.А. Баранов, В.А. Бодров,

Б.Х. Варданын, М.Ю. Денисов, П.Б. Зільберман, Г.І. Косицький, Л.В. Куликов, А.В. Лібін, С.В. Суботін, Ю.В. Щербатих тощо.

Однак, аналіз психологічних наукових праць з проблем стресостійкості студентів, показав недостатній рівень дослідження розвитку стресостійкості студентів ЗВО, особливо в умовах воєнного стану. Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Розвиток стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану».

**Мета** дослідження – довести ефективність тренінгу формування стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань** дослідження:

1. За результатами теоретичного аналізу визначити психологічні особливості прояву стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.
2. Теоретично довести значущість соціально-психологічного тренінгу для розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного стану.
3. Дібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення рівня стресостійкості студентів; провести констатувальний етап експерименту.
4. На основі результатів констатувального етапу експерименту розробити та зреалізувати програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.
5. Експериментально перевірити ефективність запропонованого тренінгу формування стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

**Об'єкт** дослідження – стресостійкість студентів закладів вищої освіти.

**Предмет** дослідження – розвиток стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів**: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження особливостей психологічного захисту, зокрема, у студентському віці; *емпіричні* – експеримент (констатувальний, формувальний етапи), спостереження, бесіди,

тестування; комплекс методик для дослідження рівня стресостійкості, рівня тривожності та самооцінка переживання емоцій: Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова); Опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин); Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард) та авторська анкета; *методи статистичної обробки даних*: критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу та порівняння за допомогою критерія Стюдента для залежних груп, що дає можливість оцінити різницю досліджуваних показників до та після експериментального впливу (програма SPSS 22).

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

- *поглиблено уявлення* про особливості прояву стресостійкості студентів ЗВО;
- *розкрито* особливості структури стресостійкості, тривожності та самооцінки емоцій студентів в умовах воєнного стану;
- *розроблено* програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати дослідження можуть бути використані у діяльності психологів, викладачів ЗВО та спеціалістів, які безпосередньо працюють зі студентами. Також усі результати можуть бути використані в індивідуальній роботі психологів та психотерапевтів під час роботи зі студентами.

**Апробація отриманих результатів.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 46 найменувань, додатків на 51-77 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 6-51 сторінках і містить 5 таблиць, 8 рисунків. Загальний обсяг роботи – 77 сторінок.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

### 1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості

Науково-технічний прогрес вимагає від людини оброблення великої кількості інформації, що викликає напругу та стресовий стан. Особливо великого впливу стресових факторів зазнає сучасна молодь та студенти, які постійно перебувають в діджиталізованому потоці інформації через зовнішні стресові фактори – пандемію, військовий стан в Україні.

Поняття стрес означає сукупність фізіологічних і психологічних реакцій організму на певний стимул – так званий стресовий фактор. Вперше це поняття увів у науку американський психофізіолог – Уолтер Кеннон під час дослідження реакцій на загрозливий зовнішній вплив [17]. Наступним, хто почав детально вивчати поняття стресу був канадський вчений Ганс Сельє. Він описав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу.

Слід зазначити, що проблема розгляду стресостійкості особистості є відносно новим напрямком досліджень. Проте, попри нетривале вивчення даної проблематики, сучасна наука налічує численну кількість праць, присвячених даній тематиці. Зокрема інтерес до її дослідження існує в таких галузях як: психологія, фізіологія, політологія, філософія, конфліктологія, соціологія. З точки зору психології, стрес – феномен усвідомлення, що виникає при порівнянні між вимогою, що пред'являється до особистості, і її здатністю впоратися з цією вимогою. Відсутність балансу в цьому механізмі викликає виникнення стресу і відповідну реакцію на нього.

Поруч із поняттям стрес не можна не згадати явище стресостійкості. Багато вчених приділяють увагу тлумаченню цьому феномену, але найбільш

прийнятим є те, що стресостійкість розглядають як цілісний процес адаптації, що пов'язаний із стабільністю та стійкістю [26].

У вітчизняній літературі проблему стійкості до стресів розробляли такі вчені, як В.А. Абабков, Л.М. Аболін, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, Л.Г. Дика, П.Б. Зільберман, О.А. Конопкін, Г.І. Косицький, Л.В. Куликов, А.В. Лібін, А.В. Лібіна, А.Ю. Малєнова, К.І. Погода, А.А. Реан, С.В. Суботін, Ю.В. Щербатих та ін.

В.А. Бодров в своїх дослідженнях описав стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що включала в себе три складові. Перша властивість відображає ступінь адаптації людини до впливу екстремальних факторів середовища або діяльності; друга позначається рівнем функціональної надійності особистості як суб'єкта діяльності в напружених умовах її реалізації; третя властивість проявляється в активізації ресурсів людини, у зміні працездатності та поведінки для попередження негативних емоційних переживань і порушень, ефективності та надійності діяльності [5,6,7]. На противагу судженням В.А.Бодрова виступають думки Л.П. Гримака та К.В.Судакова. Вони зазначали, що є індивідуальні особливості стійкості до стресів, відмічається полярність якостей, які забезпечують або протидіють стійкості до стресу, при цьому самі якості мають різні визначення: нейропсихологічна резистентність – здатність людини активно протистояти неврозостворюючим факторам; толерантність до стресу [12].

Деякі вчені у визначенні поняття стресостійкості орієнтуються на сучасне трактування процесу адаптації, зокрема А. А. Баранов та О. О. Реан. Вони вважають, що емоційна стійкість не зводиться тільки до підтримки певних психічних станів, вона сприяє самозбереженню організму. Тобто, стресостійкість – це окремий випадок психічної стійкості, який проявляється при дії стрес – факторів або при хронічному стресі [29].

Стресостійкість у працях ряду авторів розглядається з позицій системноструктурного підходу, оскільки будь-яка система має ознаку стійкості, тобто здатність зберігати себе в умовах мінливого середовища.

Людина як біосоціальна система також володіє механізмами забезпечення стійкості, проявляючи опір зовнішнім впливам. В. М. Генковська пропонує розглядати стійкість як особливу організацію існування особистості як системи, що забезпечує максимально ефективне її функціонування [11].

Психологічна стійкість особистості до негативного впливу соціального середовища, з точки зору С. П. Іванової, – це складне системне утворення, що включає певні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах та підтримувати емоційні, когнітивні, поведінкові прояви, а також – процеси діяльності, в стані рівноваги. Психологічна роль стійкості до стресу дозволяє виробляти таку систему захисту особистості від стресорів, яка викликає стан мобілізації сил, активності особистості, готовності до дії, забезпечує захищеність людини від розвитку схильностей до згубних форм залежності (алкоголь, наркотики та інше).

На думку С.П. Іванової психологічна стійкість є соціально значущою характеристикою особистості. Вона включає:

1. Здатність до повноцінної самореалізації, особистісного росту;
2. Уміння своєчасно і адекватно вирішувати внутрішньо особистісні конфлікти;
3. Вміння зберігати відносну стабільність емоційної сфери;
4. Здатність до емоційно – вольової регуляції;
5. Спроможність відчувати адекватну ситуації мотиваційну напруженість;
6. Ефективно протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм власним намірам та цілям.

Окрім перелічених характеристик у стресостійкої особистості має бути певне співвідношення незалежності та конформності. В цілому, в інтегральному описі психологічної стійкості особистості С. П. Іванова виділяє три аспекти: стійкість; врівноваженість; опірність [14].

Ряд дослідників вважають, що кожна людина має певний набір особистісних рис та фізіологічних особливостей, які визначають її стійкість до стресу. Ще одні вчені пов'язують стресостійкість з характеристиками темпераменту, які впливають на реактивність та силу емоційних переживань, а не на їх зміст. Інші дослідники вважають стійкість до стресу проявом вольових характеристик особистості, визначають її здатність керувати виникаючими емоціями при виконанні діяльності.

М. І. Дьяченко та К. Ізард у своїх дослідженнях описали положення про те, що стресостійкість детермінується динамічними (інтенсивність, гнучкість, лабільність) та змістовними (види емоцій та почуттів, їх рівень) характеристиками емоційного процесу. На думку авторів, емоційними детермінантами стресостійкої поведінки є емоційна оцінка ситуації, емоційне передбачення ходу та результатів діяльності, емоційний досвід особистості (установки, образи, минулі переживання). Властивість стресостійкості на всіх рівнях її регуляції та прояву, означає стабільність функцій організму та психіки при впливі стрес-факторів, їх резистентність (опірність) та толерантність (витривалість) до зовнішніх впливів, функціональна пристосованість (адаптованість) людини до життя та діяльності в конкретних стресових умовах, та здатність компенсувати надмірні функціональні порушення при впливі стресорів.

Не менш важливий й інший аспект даної проблеми, пов'язаний з вивченням власне стресостійкості людини, тобто її можливостями зберігати в стресових умовах не тільки цілісність організму та особистості, але й високий рівень якості вирішуваних завдань. Рівень стресостійкості особистості не являє собою щось незмінне. Під впливом різних факторів вона може як підвищуватися, так й знижуватися. Реалізація тих чи інших стратегій подолання стресу залежить також від таких характеристик, як рівень тривожності; локус контролю; рівень самооцінки; адаптивність; емоційна лабільність, ригідність, імпульсивність; інтровертованість – екстравертованість; мотивація на досягнення – уникнення та інші.

Отже, на сьогоднішній день в науковій літературі ще немає єдиного визначення поняття «стресостійкості». Проте, В. О. Бодров, відмічає, що ряд авторів заміняють термін стресостійкість синонімом – емоційна стійкість, природа якого вивчена більш детально, головним критерієм якого є ефективність діяльності в неспецифічній для людини ситуації.

## **1.2. Психологічні особливості прояву стресостійкості студентів ЗВО**

Навчальна діяльність студентів пов'язана з емоційними переживаннями, досягненням поставленої мети і подоланням важких ситуацій, особливо в період іспитів. У студентів навчальний стрес розвивається через значний потік інформації, через відсутність систематичного навчання в семестрі, стрес на період сесії, сварки, невдачі та інші події в житті, які позначаються як психічні травми.

Емоційна реакція на стресову ситуацію призводить до стану тривожності або емоційної напруженості. Наслідком навчального стресу може бути невроз, функціональні захворювання нервової системи, коли страждає нервова система студента, ресурси виснажуються, примушуючи організм працювати на межі. Період навчання значно впливає на формування особистості, тому проблема навчального стресу у студентів досить актуальна [3,17]. Д. Хома та М. Дідух стверджують, що стресостійкість у студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському житті, насамперед таких як складання іспитів та необхідність самовизначення у майбутній професійній діяльності [34].

У психології виділяють позитивну (еустресс) і негативну (дистрес) форми стресу. Ступінь впливу стресорів на організм людини може бути будь-якою: від легкого збудження до найтяжчого психосоматичного розладу посттравматичного стресу. У будь-якому випадку прояви стресу впливають на всі компоненти особистості. Для студента проблемами і труднощами можуть

бути наступні фактори: нестача сну; затримки у здачі роботи; достатньо багато пропущених занять; невиконані або неправильно виконані завдання; неможливість підготувати у визначені терміни завдання з дисципліни; неуспішність з певної дисципліни; недостатньо повні знання з предмету; відсутність інтересу до навчального предмету або пропонованих студенту завдань; збільшення навчального навантаження; конфліктні ситуації; погані фізичні умови (температурні відхилення в кабінетах, надмірний шум або погане освітлення та ін.); особистісні особливості [2].

Студентство – це час формування майбутнього фахівця, де рівень його стресостійкості впливає на успішність повсякденної діяльності та стиль життя. Так, студентський вік можна охарактеризувати за такими сферами, як [7,9]: психологічна сфера – наявність певних психологічних станів та властивостей, що є основою для психічних процесів, новоутворень та початку процесу адаптації до навчання у ЗВО; соціальна сфера – це становлення студента у соціумі, де демонструються міжособистісні стосунки, якості та риси студента, що яскраво будуть продемонстровані в ході адаптації до ЗВО; біологічна сфера – це інстинкти, фізична сила, будова аналізаторів, тип нервової системи та інше.

Студентів можна розглядати за такими групами відповідно до їхнього рівня прояву стресостійкості під час навчання у ЗВО [6]:

- стресостійкі люди – готові до змін та легко до них пристосовуються; стресонестійкі люди – важко адаптуються до нових умов життя та складно змінюють власні установки, погляди та поведінку;
- стресотренируючі люди – завжди готові до змін та адаптуються поступово;
- стресогальмуючі люди – люди, що не здатні до змін під впливом навколишнього оточення.

Щодо шляхів формування стресостійкості у студентському віці, то слід зазначити, що до чинників, які формують стресостійкість студентів шляхом вибору успішних видів копінг-поведінки та здійснюють корекцію рівнів

прояву тривожності, відносять [9]: вміння вирішувати проблеми та позитивне бачення майбутнього; схвалення своїх вчинків з боку оточуючих; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, активність, оптимізм); задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон. І. Нарінгер наголошує, що формування стресостійкості у студентському віці можливе завдяки здійсненню методу психологічного тренування, де мають бути використані вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо.

Стреси поділяють за тривалістю, зокрема – швидкоплинні, хронічні та затяжні. Короткочасний гострий стрес є реакцією на несподівану ситуацію. Наприклад, коли на митниці вас попросили показати паспорт і ви, копирсаючись у сумочці, не можете його знайти, ви відчуваєте напругу, але потім згадуєте, що поклали його в кишеню курточки і забуваєте про цю ситуацію. Гострий стрес виникає в наслідок серйозної події, яка обрушується ніби грім серед ясного неба на людину, позбавляючи її рівноваги. Наприклад, крадіжка цінних речей, сварка, втрата роботи.

Хронічні стреси відрізняються довготривалою дією шкідливого чинника. Наприклад, молода людина тривалий час не може знайти роботу, цей фактор тисне на неї, з'являється головний біль, втома, поганий настрій, відчай, відчуття невпевненості в собі, в своєму майбутньому, погіршуються стосунки з навколишніми та близькими людьми. Хронічний стрес, що став наслідком травмуючої ситуації, наприклад природній катаклізм, звалтування, участь у бойових діях, яку з часом людина змогла пережити, але все одно іноді згадує і знову заглиблюється у страждання, потребує допомоги спеціалістів, бо згубно впливає на різні сфери життя особистості.

У відповідь на дію різноманітних стресорів, у людини виникають ті чи інші стрес-реакції, які представляють собою адаптивні для цілісного організму реакції, здатні відновити стан рівноваги і забезпечити нормальну життєдіяльність [6]. Ганс Сельє розділяє три стадії стресу, перша – реакція

тривоги, що характеризується мобілізацією всіх ресурсів організму й для неї притаманна термінова адаптація, що дозволяє особистості жити в умовах дії цього стресора. В цьому полягає позитивне значення стрес-реакції, хоч вона і є енергозатратною й не здатна забезпечити ефективне та стійке пристосування організму до дії стресора. Стадія резистентності, людина ефективно протистоїть зовнішнім стресорам, в цей час може спостерігатися підвищена стресостійкість. При повторних неодноразових впливах на організм як одних і тих же, так і різних стресових факторів помірної інтенсивності, розвивається стійка довгострокова адаптація. У людини підвищується опірність до дії стресових факторів. Якщо ж дію шкідливих чинників довго не вдається усунути та подолати, настає третя стадія – виснаження. Пристосувальні можливості організму знижуються та різко збільшується небезпека виникнення різноманітних захворювань [10].

Отже, навчальний стрес – це абсолютно нормальна реакція організму, пов'язана з повсякденним життям кожного студента, складова частина способу життя. Від самого студента залежить, як часто і тривало він буде перебувати в стресовому стані, які будуть прояви навчального стресу.

### **1.3. Характеристика структури стресостійкості студентів в умовах воєнного стану**

В сучасному суспільстві існує необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і розвитку патологічних станів. Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні в часі, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного та поведінкового [3].

Сучасний інтенсивний та напружений ритм життя в умовах воєнного стану призводить до збільшення гострих негативних тривожно-депресивних



емоцій. Тому сучасні реалії вимагають від нас формування емоційної стійкості до стресових ситуацій.

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодій людині. На стресостійкість особистості і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості [13].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях. Можна сказати, що не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник вносив власне в бачення стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. В загальному плані, під поняттям стресостійкість слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей.

Ю. Н. Гур'янов виділяє ряд структурних компонентів стресостійкості:

- Мотиваційний – відображає прагнення особистості до виконання поставлених завдань;
- Фізіологічний компонент, який характеризує запас енергетичних можливостей людини;
- Пізнавальний, що визначає рівень усвідомлення та розуміння завдань;
- Операційний, який об'єднує використовувані способи та прийоми діяльності;

- Комуникативний компонент, що характеризує соціально – психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії[27].

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

- Психофізіологічного (тип та властивості центральної нервової системи);

- Мотиваційного, вважаючи, що сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість;

- Емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;

- Вольового, що виражається в свідомій саморегуляції дій;

- Професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;

- Інтелектуального, аналізування ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій [19].

А. Л. Рудаков як компоненти стресостійкості виділяє: спрямованість особистості, ситуативну та особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку, показники нейротизму [32]. У структурі стресостійкості особистості, психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комуникативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості як психічної стійкості знаходяться в певному взаємозв'язку, можлива компенсація невизначеності одних за рахунок більшої розвиненості інших [27].

У науковій літературі також підкреслюється зв'язок між стресостійкістю та тривожністю. Більшість авторів [13,17,35] відзначають пряму односпрямовану залежність ступеня вираженості тривожності та міри схильності до стресу. Тривожність детермінує, визначає всю систему відносин людини й має тісний зв'язок з властивостями нейродинамічного та темпераментного спектра: слабкою нервовою системою, невірноваженістю

нервових процесів, сенситивністю та емоційною збудливістю. Інтерес викликають дослідження Ю. В. Шаран, в яких наголошується, що високотривожні люди при виконанні діяльності в стресогенних умовах відчують значне нервово – психічне напруження, викликане їх надмірною вимогливістю до себе.

Особистісна модель боротьби зі стресом вибудовується, спираючись на внутрішні суб'єктивні умови. Виходячи з того, що в основі психологічного стресу лежить пізнавальна оцінка загрози наявних можливостей, для подолання стресу, необхідна опора на психічні та особистісні особливості, відтворення позитивного минулого досвіду суб'єкта. Низький рівень інтелекту та освіти виступає фактором ризику зниження стресостійкості. Дж. Роттер вказує на те, що коефіцієнт інтелекту вище середнього та позитивний шкільний досвід є компенсаторними чинниками. Стресостійкість проявляється в активній протидії стресовим факторам, пристосуванні чи уникненні стресового впливу, що в будь – якому випадку пов'язане з особистісними змінами. Це дозволяє оптимізувати процес формування стресостійкості, приводить до розуміння, що будь-яка адаптація є тимчасовою та має свої прояви [10; 17].

Отже, підвищені вимоги до студентів, їх досягнень та успіхів сприяють виникненню у них переживань стресового характеру, а висока частота значних та значущих подій в період ранньої дорослості здатна підсилювати стрес та зменшувати стресостійкість. Особливо в умовах зовнішнього стрес-фактору - воєнного стану, у студентів відбувається низка стресових реакцій. Коли студент тривалий час перебуває в стресі, то стресова «сигналізація» не вимикається, і згодом він виснажується. Через що, у студента може знизитись загальний рівень стресостійкості, уважність та мотивація до навчальної діяльності.

## Висновки до першого розділу

Стресостійкість – це загальна якість особистості, що забезпечує високу ефективність діяльності та зберігає здоров'я людини. Особливо значимим рівень стресостійкості є в період студентства, тобто в період формування майбутнього фахівця.

Вивченням специфіки розвитку стресостійкості студентів зацікавилися такі вчені як: Б.Г. Ананьєв, Б.А. В'яткін, О.М. Глушко, О.В. Лозгачова, А.О. Прохорова, А.А. Реан, Т.В. Серєда, М.Л. Тишків.

Виходячи з наукових праць щодо стресостійкості, можна виділити психологічні особливості прояву стресостійкості студентів ЗВО:

- Психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);
- Вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
- Особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);
- Мотивація (мотивація прагнення до успіху).

До провідних компонентів стресостійкості особистості відносять: особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий фактори. Існує багато наукових підтверджень того, що навчальний стрес – невід'ємна складова життя студента. Стрес, який переживають студенти, може позначатися на їхньому навчанні (набутті, застосуванні і засвоєнні знань), що стає бар'єром в навчальній успішності. Зі свого боку труднощі з успішністю теж створюють дискомфорт, в результаті якого загальний стрес зростає.

У цілому як кожна людина, так і студент не сприймає стрес як надприродне явище, а розуміє, що це реакція на скупчення проблем, на нескінченний процес боротьби з щоденними труднощами, чинниками, що пов'язані з освітньою діяльністю або подіями в особистому житті. Повністю звільнити студента від психоемоційної напруги неможливо, але можна підвищити стійкість адаптаційних механізмів до емоційних стресів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО

#### **2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження стресостійкості студентів ЗВО**

Мета дослідження - визначити ефективність психологічного тренінгу на підвищення рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) Дослідити рівень стресостійкості студентів ЗВО;
- 2) Провести психологічний тренінг з метою підвищення рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану;
- 3) Перевірити ефективність тренінгу, порівнявши результати до та після тренінгу;
- 4) Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості студентів ЗВО.

Експериментальна база дослідження – Національний авіаційний університет, Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій, кафедра педагогіки та психології професійної освіти.

Експериментальна вибірка дослідження – 20 студентів 1-6 курсів спеціалізації «Практична психологія».

Загальна кількість учасників експерименту – 40 студентів, вік – 18-23 років.

Дане емпіричне дослідження проводилось в п'ять етапів:

Перший етап був присвячений вивченню та теоретичному аналізу феномену стресостійкості воєнного стану у студентів ЗВО. Ми теоретично розкрили різні підходи до поняття стресостійкості. На даному етапі проводився збір необхідної інформації для подальшого проведення емпіричного дослідження.

Другий етап полягав у проведення відбору психодіагностичного інструментарію, проведенні емпіричного дослідження. Цей етап дослідження присвячений експериментальному вивченню стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Третій етап включав в себе кількісну і якісну обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

Четвертий етап полягав в інтерпретації отриманих результатів та формуванні загальних висновків.

П'ятий етап присвячений розробці практичних рекомендацій щодо підвищення рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Проведення тестування відбувалося в дистанційному форматі, студентам 1-6 курсів були надіслані методики в електронному файлі.

Методологічною основою дослідження становлять:

- Дослідження авторів що висвітлюють поняття стресу: Ганс Сельє, Уолтер Кенон, М. І. Дьяченко, К. Изард.
- Концептуальні погляди на проблему стійкості до стресів: В.А. Абабков, Л.М. Аболін, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, П.Б. Зільберман, Г.І. Косицький, Ю.В. Щербатих.
- Погляди на питання стресостійкості як властивості особистості: В.А.Бодров, А. А. Баранов та О. О. Реан.
- Дослідження в сфері особливостей розвитку стресостійкості студентів: І. Нарінгер, Д. Хома, М. Дідух.

Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась батарея надійних, валідних психодіагностичних методик для визначення психологічних особливостей стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Методики емпіричного дослідження:

- 1) Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова);

2) Опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин);

3) Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард);

4) Авторська анкета.

Далі розглянемо детальніше вище названі методики та пояснимо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні.

1. Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова)

Мета: визначення рівня стресостійкості.

Структура: тест містить 18 тверджень та дозволяє визначити рівень стресостійкості особистості (низький, середній чи високий рівень).

2. Опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)

Мета: визначення рівня тривожності особистості.

Структура: тест містить 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тест допомагає визначити рівень тривожності відповідно: низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

3. Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард)

Мета: визначення самооцінки особистості щодо 10 базових емоцій. До них відносять емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини.

Структура: методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Випробовуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'яти бальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів).

4. Авторська анкета

Мета: визначити відношення студентів до новин в умовах воєнного стану; дослідити вплив новин на емоційний та фізичний стан студентів ЗВО.

Структура: анкета містить 10 запитань, які допомагають визначити ставлення студентів до воєнних новин, та оцінити власний стан, емоційні переживання.

Аналіз результатів визначається за наступними показниками:

1. Скільки часу в день ви виділяєте на перегляд новин?
2. Під час перегляду новин чи відчуваєте ви тривожність, підвищене серцебиття?
3. Чи обговорюєте ви новини разом з сім'єю, друзями?
4. Чи є у вас те, що раніше приносило вам радість, а тепер перестало радувати?
5. Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?
6. Які відчуття в тілі виникають при перегляді новин?
7. Вам приносить задоволення виконання щоденних справ?
8. Ви в стані зосередитися на тому, що робите?
9. Ви відчуваєте впевненість в своїх силах?
10. Що вам допомагає справитись зі стресом?

Вище названі надійні методики повністю відповідають поставленій меті й завданням нашого психологічного дослідження, також включають в себе проведення якісного і кількісного аналізу експериментальних даних, з використанням методів математичної статистики при їх обробці, які є невід'ємним компонентом, щодо ефективного проведення даного психологічного дослідження.

Основою методики формувальної програми був груповий тренінг. У формувальному експерименті взяли участь 20 студентів, які отримали найменші показники під час констатувального експерименту. Програма соціально-психологічного тренінгу представлена в додатках (Додаток Б). Тренінг проводився у форматі онлайн та був зосереджений на розвиток стресостійкості студентів ЗВО, зниження тривожності та роботу з емоціями.

Таким чином, організація, етапи та умови проведення даного емпіричного дослідження, підбір психодіагностичних методів, їх



обґрунтування, методи математичної статистики – це важливі складові у побудові психологічного дослідження розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для визначення рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану було використано опитувальник на визначення рівня стресостійкості Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова.

Групові результати студентів до та після тренінгу розвитку стресостійкості представлені у таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

### Розподіл показників рівня стресостійкості студентів ЗВО до та після тренінгу за методикою «Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова)»

№ п/п	До тренінгу			Після тренінгу		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Респондент 1	48				37	
Респондент 2	49				34	
Респондент 3	46					32
Респондент 4	51			46		
Респондент 5		37			34	
Респондент 6		37				29
Респондент 7	50				39	
Респондент 8	48			46		
Респондент 9		45			36	
Респондент 10	51				34	
Респондент 11	48					26
Респондент 12		45			36	
Респондент 13	50			46		
Респондент 14	46				34	
Респондент 15	52				38	
Респондент 16	48					31
Респондент 17		43				24
Респондент 18		43				29
Респондент 19	50				41	
Респондент 20	46				36	

За результатами даної методики можемо зробити висновок, що більшість студентів до психологічного тренінгу розвитку стресостійкості мали в основному низький рівень стресостійкості. Після проведення тренінгу ми бачимо, що результати тренінгу підвищились, більшість студентів мають середній рівень стресостійкості, деякі високий рівень, меншість студентів мають низький рівень. Дані результати свідчать про те, що тренінгова програма є ефективною, студенти дізналися більше інформації про стрес, про свої емоції і відчуття під час стресу, про шляхи подолання стресу за допомогою дієвих технік самопомоги, що в свою чергу підвищило показники стресостійкості студентів ЗВО.

Розподіл показників До та Після тренінгу ми можемо побачити на рис. рис. 2.2.1, а загальні індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток В).

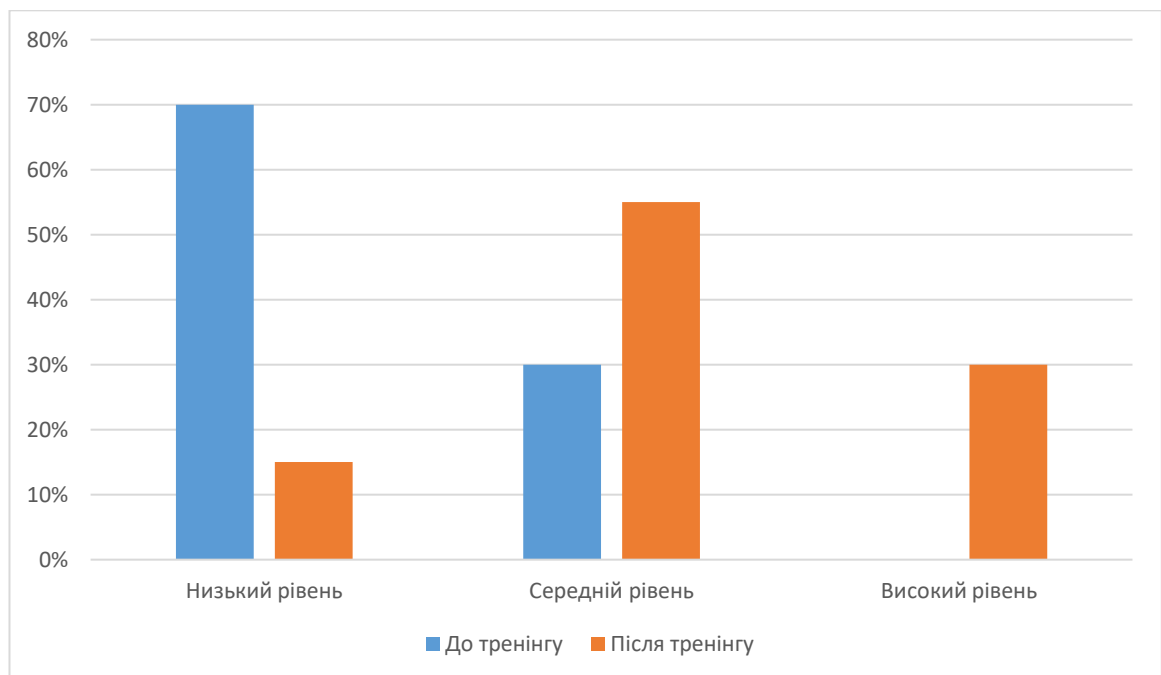


Рис. 2.2.1. Показники студентів ЗВО до та після тренінгу за методикою «Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова)»

Для визначення тривожності студентів ЗВО було використано опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)

**Розподіл показників тривожності студентів ЗВО до та після тренінгу, отримані за допомогою опитувальника "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)**

№ п/п	До тренінгу			Після тренінгу		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Респондент 1			44		21	
Респондент 2			28	18		
Респондент 3			29			29
Респондент 4		21			21	
Респондент 5			25		21	
Респондент 6			40			29
Респондент 7			29	7		
Респондент 8		21		12		
Респондент 9			44		23	
Респондент 10	16			16		
Респондент 11		21		16		
Респондент 12			36		21	
Респондент 13			40		21	
Респондент 14	12			6		
Респондент 15			48			32
Респондент 16			26			26
Респондент 17			29		21	
Респондент 18			28		22	
Респондент 19		22		17		
Респондент 20			25		21	

За результатами методики можемо побачити, що тривожність студентів до тренінгу є високою. Це може бути зумовлено тим фактом, що студенти ще недостатньо адаптувалися до життя в умовах воєнного стану, до життя в невизначеності, в перманентному стресі, що виявляється в їх схильності до тривожності, внутрішніх переживань, передчуття небезпеки та ворожості.

Розподіл показників до та після тренінгової програми ми можемо побачити на рис. 2.2.2, а загальні індивідуальні показники всіх респондентів зведено у таблиці (Додаток В)

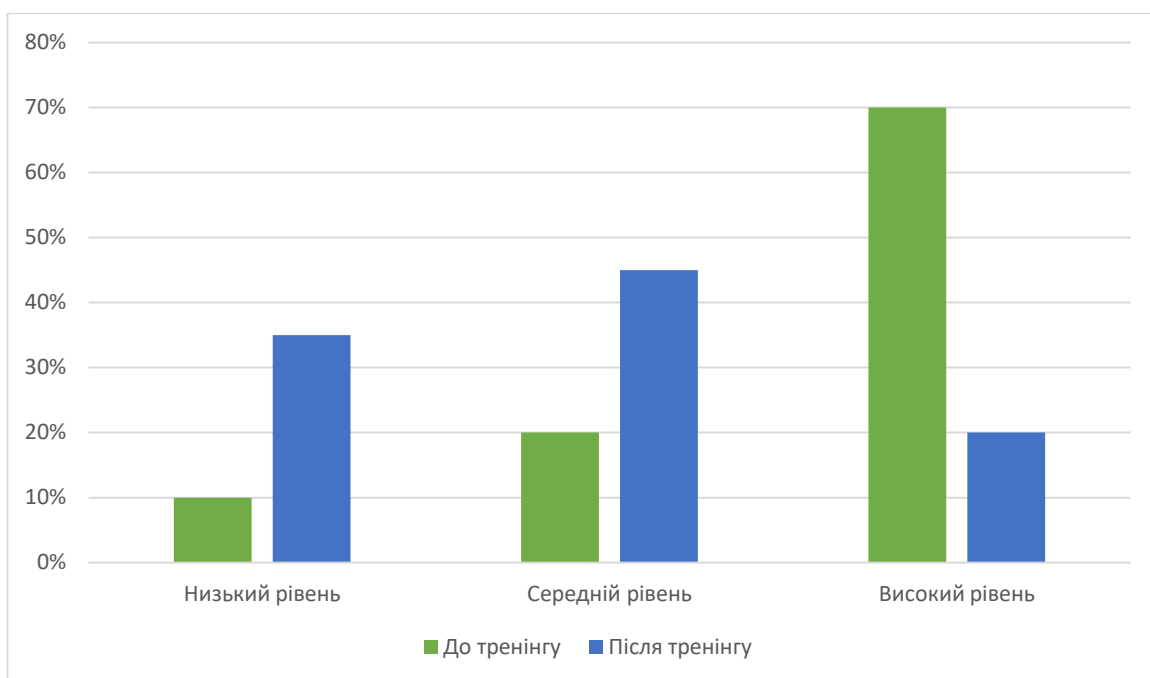


Рис. 2.2.2 Рівні тривожності за методикою "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)

Для визначення шкали емоцій, які переживають студенти ЗВО в умовах воєнного стану було використано методику «Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард)».

Таблиця 2.2.3

**Розподіл показників переживань емоцій студентів ЗВО в умовах воєнного стану за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард)»**

Міра емоційних переживань												
ДО ТРЕНІНГУ												
№ п/п	ШЕ				ІГНЕ				ІТДЕ			
	Слабк а	Пом ірна	Вир аже на	Силь на	Сла бка	Пом ірна	Вир аже на	Си ль на	Сл абк а	По мірна	Ви ра же на	Си ль на
Респондент 1		21				15				16		
Респондент 2		23				20				18		
Респондент 3		21				17				16		
Респондент 4		28					25			15		
Респондент 5			32				32				30	
Респондент 6		28						43			29	
Респондент 7		26				20				15		
Респондент 8		23				23					23	
Респондент 9	15						30				27	

Респондент 10		27				15			11			
Респондент 11		28				23				16		
Респондент 12		26				23					23	
Респондент 13			34				30				30	
Респондент 14		26				23				15		
Респондент 15	16					15				18		
Респондент 16			36				32				30	
Респондент 17			36				30			18		
Респондент 18		26				15				15		
Респондент 19			34				30				30	
Респондент 20		26				23				15		
ПІСЛЯ ТРЕНІНГУ												
Респондент 1		26				23				15		
Респондент 2	16					15				18		
Респондент 3		26					32		12			
Респондент 4		21				15				15		
Респондент 5		26				15				15		
Респондент 6			36			23				15		
Респондент 7		22			6				8			
Респондент 8	16					23			6			
Респондент 9		26				18			12			
Респондент 10	15				8					15		
Респондент 11	15					23				15		
Респондент 12	15						30		15			
Респондент 13		27				15			11			
Респондент 14	16					15			12			
Респондент 15		28				21					23	
Респондент 16		23				23					23	
Респондент 17		26				18				18		
Респондент 18		26				23				15		
Респондент 19		28				18				18		
Респондент 20		21					30				23	

За результатами даної методики можемо зробити висновок, що результати до та після тренінгу не дають суттєвих відмінностей. Це свідчить про те, що студенти переживають різні емоції, в основному, на помірному рівні, це означає те, що в них помірний рівень позитивного емоційного ставлення до наявної ситуації; помірний рівень негативного емоційного ставлення до теперішньої ситуації; помірний рівень щодо стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, що опосередковують суб'єктивне ставлення до наявної ситуації. В сучасних умовах воєнного стану це є нормально, тому що під час стресу людина не може

повноцінно та виражено радіти, відчувати радість, або виражено злитися і агресувати. Під час стресу організм намагається зберігати енергію, тому всі наші емоційні переживання можуть бути закапсульовані та приглушені. Звичайно, в різних ситуаціях ми відчуваємо і яскраво виражені ейфорію, страх, провину, але вони тимчасові.

Показники результатів до тренінгу ми можемо побачити на рис. 2.2.3, а індивідуальні загальні відповіді зведено у таблиці (Додаток В).

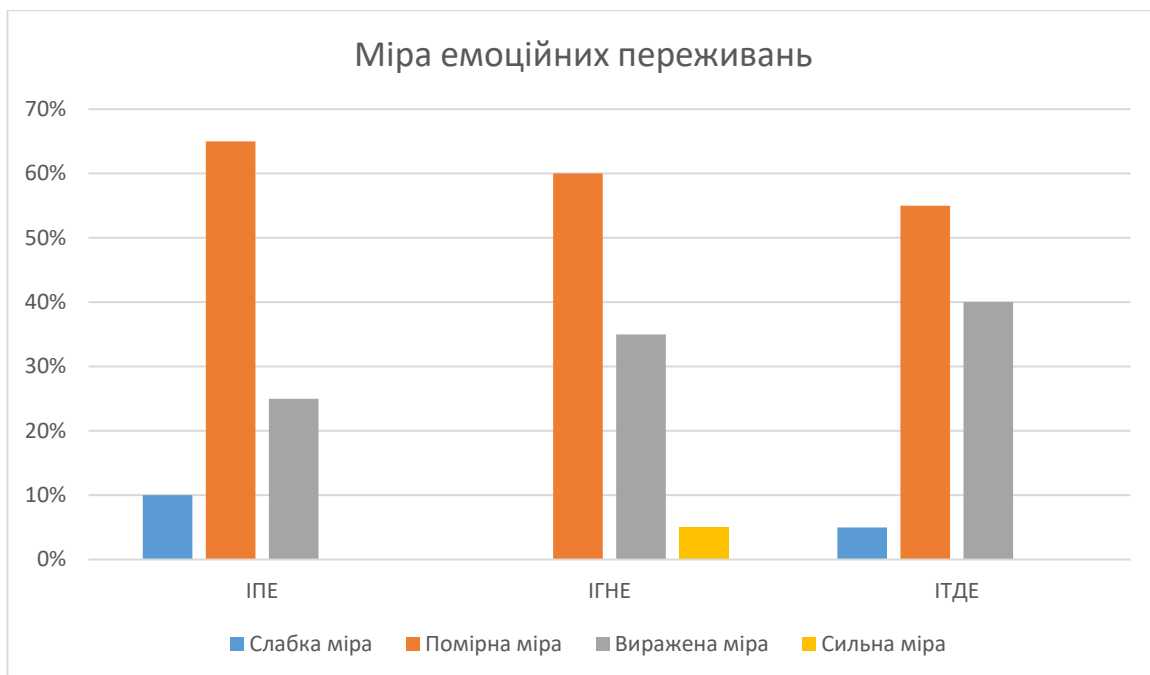


Рис. 2.2.3 Показники результатів студентів ЗВО до тренінгу за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард)»

Спираючись на співвідношення індивідуальних показників студентів ЗВО, можемо констатувати, що у більшості студентів домінуючим є помірний рівень емоційних переживань по всім трьом показникам. Виражена міра переживань переважає в показниках тривожно-депресивних емоцій. Сильна міра емоційних переживань виражена у переживанні гострих негативних емоцій в наявній ситуації.

Показники результатів після тренінгу ми можемо побачити на рис. 2.2.4, а індивідуальні загальні відповіді зведено у таблиці (Додаток В).

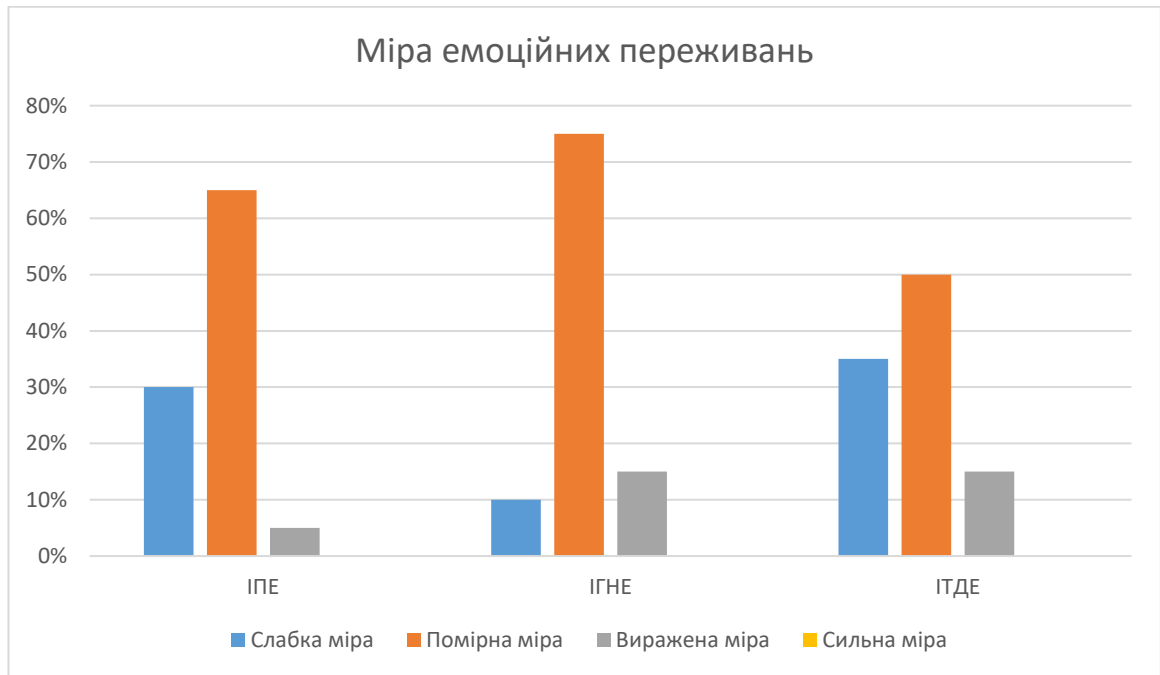


Рис. 2.2.4 Показники результатів студентів ЗВО після тренінгу за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард)»

Відповідно до результатів, можемо спостерігати, що після проведення тренінгу переважання помірною рівня в переживанні позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій залишилось. Проте, сильна міра переживання негативних емоцій зникла і зменшилась виражена міра переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій, що підтверджує ефективність тренінгової програми.

Підсумовуючи результати дослідження рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану, нами було з'ясовано, що під час війни студенти мають низький рівень стресостійкості, що спричинено високим рівнем стресу, тривожності та сильним переживанням гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій. Для підвищення стресостійкості та зниження переживання стресу студентів ЗВО було запропоновано тренінг з розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану, і як бачимо по результатам опитування після тренінгу, показники студентів зменшились до середнього

рівня тривожності та помірного вираження гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій.

Для визначення відношення студентів до новин в умовах воєнного стану та впливу новин на емоційний та фізичний стан студентів ЗВО було проведено авторську анкету, що містить 10 запитань. Групові та індивідуальні показники зведено у таблицях (Додаток В).

Розподіл показників студентів ЗВО До та Після тренінгу за відповідями анкети на запитання: «Скільки часу в день ви виділяєте на перегляд новин?» ми можемо побачити на рис 2.2.5

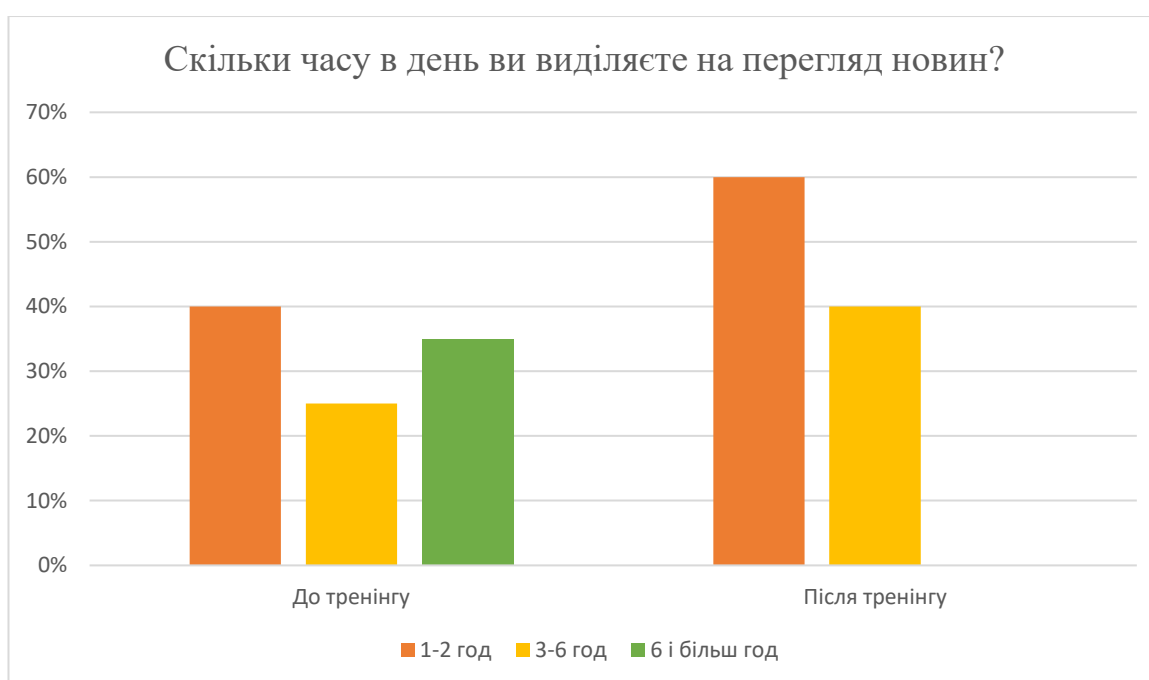


Рис. 2.2.5 Показники студентів ЗВО До та Після тренінгу за відповідями анкети на запитання: «Скільки часу в день ви виділяєте на перегляд новин?»

Дані результати свідчать про те, що в умовах воєнного стану студенти ЗВО до проходження тренінгу розвитку стресостійкості проводили більше часу за читанням та переглядом новин. Це спричинене підвищеним переживанням, тривоги з приводу ситуації в країні, місті. Після проходження тренінгу, можемо спостерігати зменшення проведеного часу студентами за переглядом новин, що свідчить про збільшення рівня стресостійкості студентів та зниження рівня переживань, тривоги.



На запитання «Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?» студенти ЗВО мали обрати емоції з наступного переліку: гнів, злість, агресія, роздратування, відчай, апатія, тривога, нічого не відчуваю. Індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток В), розподіл показників студентів ЗВО до та після тренінгу на запитання: ««Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?»» представлені на рис. 2.2.6.

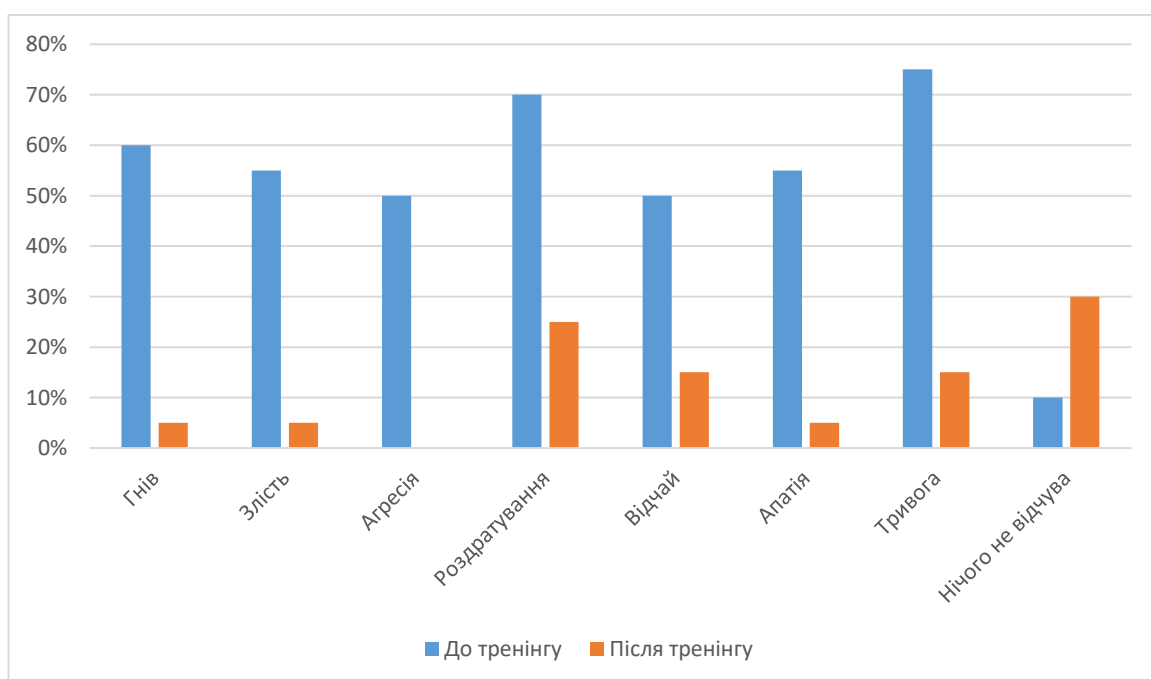


Рис. 2.2.6 Показники студентів ЗВО до та після тренінгу на запитання: ««Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?»»

Результати даних відповідей свідчать про те, що студенти ЗВО до проходження тренінгу виявляли більш агресивні емоції під час перегляду новин, зокрема перевищують показники емоцій: тривоги, роздратування, гніву, злості. Після проходження тренінгу, ми можемо спостерігати, що респонденти обирали наступні варіанти відповідей: нічого не відчуваю, роздратування, інші показники становлять низькі показники. Це означає, що тренінг з розвитку стресостійкості студентів в умовах воєнного стану навчив

студентів розуміти свої емоції та працювати з ними на зниження негативних емоцій.

Для визначення шляхів боротьби зі стресом у студентів було задано запитання «Що вам допомагає справитись зі стресом?». Студенти мали вказати: спорт(біг, йога, тренажерний зал); спілкування з сім'єю, друзями; заняття хобі (малювання, читання книг); самоаналіз, саморозвиток на основі минулого досвіду; віра в свої сили, в релігію, в прикмети, знаходження смислів в теперішніх подіях; релаксація, масаж, прогулянки; написати свій варіант. Індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток В), показники шляхів боротьби зі стресом студентів ЗВО ми можемо бачити на рис. 2.2.7.

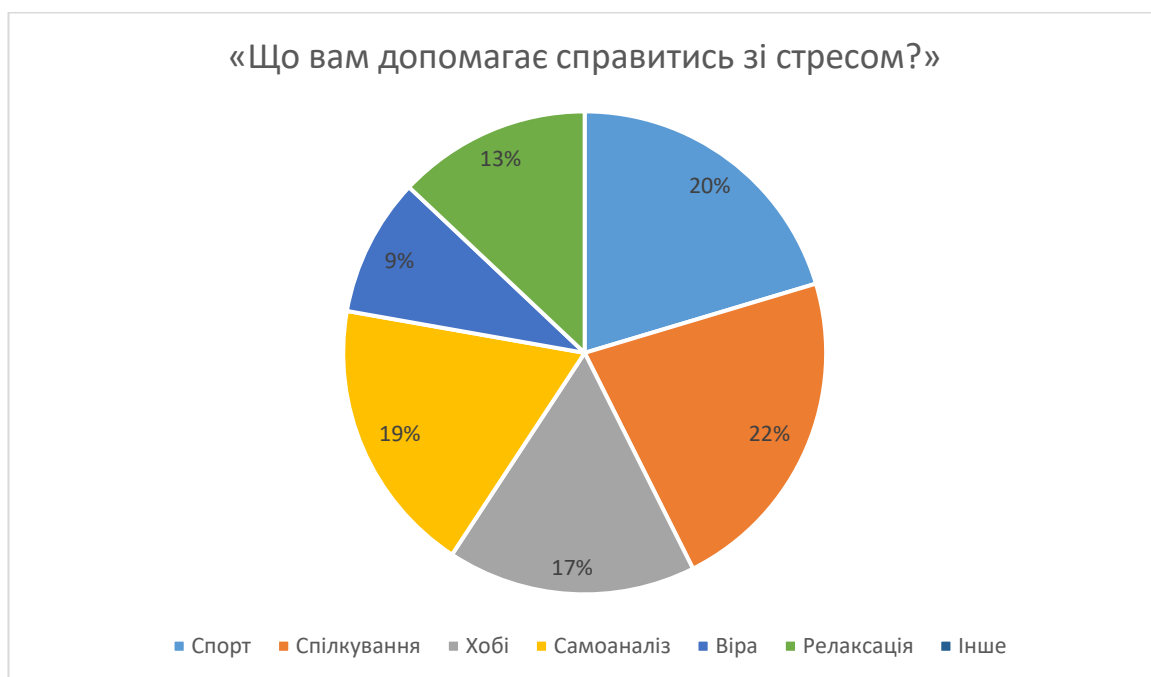


Рис. 2.2.7 Показники шляхів боротьби зі стресом студентів ЗВО

Відповідно до співвіднесення показників шляхів боротьби зі стресом студентів ЗВО, ми можемо спостерігати, що більшість респондентів обрали спілкування, спорт та самоаналіз. Це означає, що в стресовій ситуації студентам легше переключити свою увагу на спілкування з рідними, друзями, щоб проговорити свої проблеми; на спорт, тобто виплеснути свої емоції через тіло; самоаналіз, тобто на когнітивному рівні зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки, відслідкувати попередній досвід боротьби зі стресом.

Показники рівня тривожності під час перегляду новин студентів ЗВО в умовах воєнного стану ми можемо побачити на рис. 2.2.8, а індивідуальні показники зведено у таблиці (Додаток В).

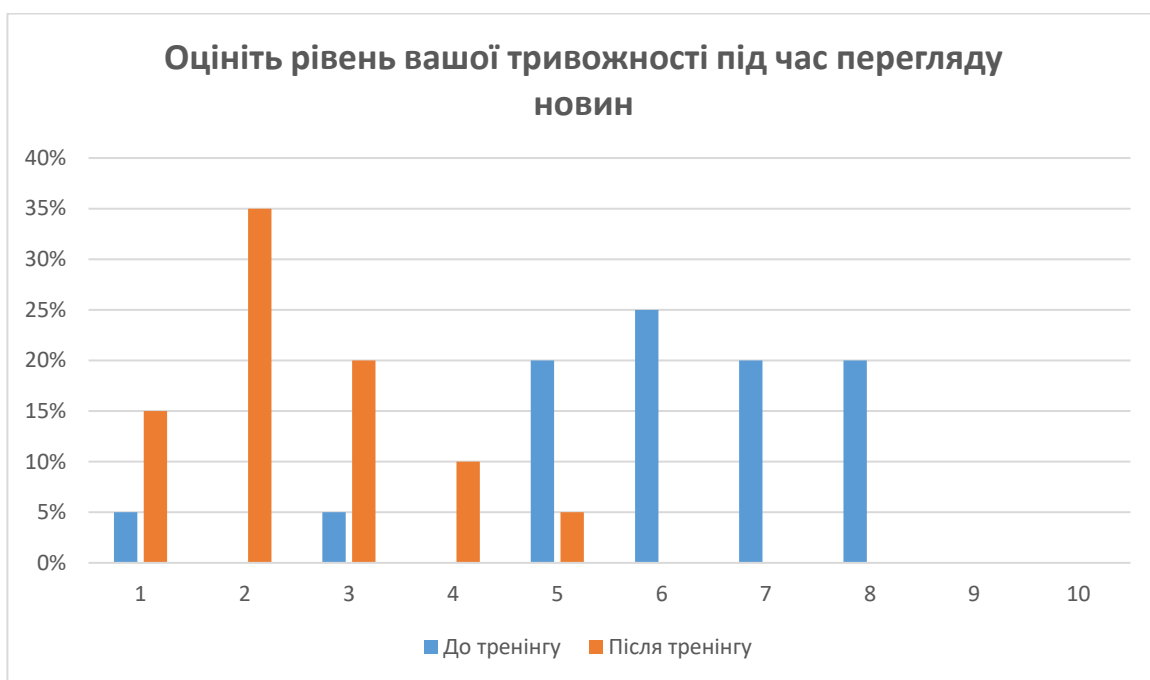


Рис. 2.2.8 Рівень вашої тривожності студентів ЗВО під час перегляду новин

Спираючись на дані результати ми можемо бачити, що до тренінгу студенти оцінювали свою тривожність від 5 до 8 балів, після проведення тренінгу розвитку стресостійкості можна помітити, що показники зменшились і респонденти обирали оцінку від 1 до 5 балів, що підтверджує ефективність нашої тренінгової програми.

Підсумовуючи результати авторської анкети на визначення відношення студентів до новин в умовах воєнного стану та вплив новин на емоційний, фізичний стан студентів ЗВО в умовах воєнного стану, можна констатувати той факт, що тренінг розвитку стресостійкості допоміг студентам ЗВО підвищити рівень стресостійкості, знизити рівень тривожності та переживання негативних емоцій.

Після завершення розвивальної програми було здійснено повторне тестування показників рівня стресостійкості студента ЗВО та рівня

тривожності за методиками, які застосовувалися на констатувальному етапі дослідження. Для визначення ефективності впровадження програми було здійснено порівняння показників рівня стресостійкості, тривожності та прояв емоцій у експериментальній групі на початку та після завершення розвивальної програми. Обробка отриманих даних виконувалася за допомогою математично-статистичного аналізу, визначався розподіл даних за критерієм Колмогорова-Смірнова та здійснювалось порівняння за допомогою критерія Стюдента (Додаток Г).

Математично-статистична обробка, що здійснювалася за допомогою порівняння груп, а саме застосування критерію Стюдента (для нормального розподілу) для залежних вибірок, показала значущі відмінності у експериментальній групі за такими шкалами: рівень стресостійкості, рівень тривожності, переживання емоцій узагальнені дані наведені у таблиці 2.2.4.

*Таблиця 2.2.4*

**Знаходження відмінностей між значеннями до та після впливу в експериментальній групі за допомогою t-критерію Стюдента**

Стресостійкість			Тривожність			Позитивні емоції			Негативні емоції			Тривожні емоції		
Е.Г.1	Е.Г.2	Зн2 ст.	Е.Г.1	Е.Г.2	Зн2 ст.	Е.Г.1	Е.Г.2	Зн2 ст.	Е.Г.1	Е.Г.2	Зн2 ст.	Е.Г.1	Е.Г.2	Зн2 ст.
46,65	35,4	0,020	29,2	20,0	0,030	26,6	22,75	0,043	24,2	19,7	0,041	20,5	15,2	0,007

Примітка: 1. Е.Г.1 – експериментальна група до впливу, 2. Е.Г.2 – експериментальна група після впливу, 3. Зн. 2 ст. – значимість 2 стороння.

За даною таблицею бачимо, що середні значення по групі за шкалою рівня стресостійкості зменшились на 11,25 балів, що свідчить про те, що у студентів підвищився рівень стресостійкості. За шкалою тривожності теж бачимо помітні зміни, адеж рівень тривоги знизився на 9,2 бали. За шкалою емоцій, можемо спостерігати зміни у всіх типах емоцій: позитивні емоції знизились на 3,83 бали; негативні емоції - 4,5; тривожно-депресивні емоції - 5,3.

Таким чином, можемо зробити висновок, що розроблена нами формувальна програма є дієвою та впливає на розвиток стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Метою соціально-психологічного тренінгу було розвиток стресостійкості студентів ЗВО, шляхом усвідомлення своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та саморегуляції емоційного стану.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану**

Питання стресу та стресостійкості є досить актуальними в нашому світі, адже людей постійно хвилювало питання як справлятися зі стресами та підвищити стресостійкість. Сучасна молодь особливо потребує психологічної просвіти та допомоги у розвитку стресостійкості, від якої залежить успішність навчальної діяльності, вміння справлятися із життєвими труднощами та несподіванками, що й обумовлює створення нами програми соціально-психологічного тренінгу розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Мета тренінгу – розвиток стресостійкості студентів ЗВО, шляхом усвідомлення своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

Завдання соціально-психологічного тренінгу:

1. Інформування студентів щодо поняття стресу, стресогенних факторів та способів подолання стресу;
2. Розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції студентів;
3. Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження тривожності;

4. Розвиток навичок рефлексії та аналіз власних емоцій як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

Форми роботи: групова.

Методи роботи: проведення соціально-психологічних тренінгів, бесід, групових ігор, лекцій тощо. Наразі нами був створений соціально-психологічний тренінг розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Структура тренінгу була представлена нами у Таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

№ заняття	Назва	Мета	Вправи	Тривалість
1	Інформаційний блок	Інформування студентів щодо поняття стресу, стресогенних факторів та способів подолання стресу	1. Вправа «Знайомство» 2. Лекція на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями» Зворотній зв'язок	80 хв: Вправа 1 – 20 хв Лекція – 45 хв Зворотній зв'язок – 15 хв
2	Робота з стресостійкістю	Вправи для зняття стресу та емоційної напруги	Привітання 1. Вправа «Ритмічне дихання» 2. Вправа «Піджак на вішалці» 3. Вправа «Настрій» Зворотній зв'язок	85 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 35 хв Вправа 3 – 20 хв Зворотній зв'язок – 15 хв

3	Робота над самооцінкою та образом «Я»	Розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції студентів	Привітання 1.Вправа «Позитивні думки» 2.Вправа «Уява успіху» 3.Вправа «Афоризми» Зворотній зв'язок	80 хв: Вправа 1 – 20 хв Вправа 2 – 25 хв Вправа 3 – 20 хв Зворотній зв'язок – 15 хв
4	Робота з тривожністю	Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження тривожності	Привітання 1.Вправа «Намалюй свою тривожність» 2.Вправа «Сканування тіла» 3.Вправа «Подаруй гарний настрій» Зворотній зв'язок	85 хв: Вправа 1 – 30 хв Вправа 2 – 20 хв Вправа 3 – 20 хв Зворотній зв'язок – 15 хв
5	Робота з емоціями	Розвиток навичок рефлексії та аналіз власних емоцій як чинника здатності до подолання	Привітання 1.Вправа «Сканування тіла» 2.Вправа «Спокійні та агресивні відповіді»	65 хв: Вправа 1 – 15 хв Вправа 2 – 20 хв Вправа 3 – 20 хв Зворотній зв'язок – 15 хв

		складних життєвих ситуацій	3.Вправа «Шукаємо ресурси» Зворотній зв'язок	
--	--	----------------------------------	---	--

У результаті проведення соціально-психологічного тренінгу, ми можемо виділити рекомендації щодо запобігання стресу та розвитку стресостійкості сучасної молоді, дотримання яких допоможуть молодим хлопцям та дівчатам вберегти себе від нещадної дії стресогенних подій, які із різною інтенсивністю спіткають нас кожного дня.

1. Вчасне виявлення стресу. Перш за все необхідно розпізнати для себе джерела існуючого стресу та проаналізувати, яким чином особистість ладна справлятися із стресом у контексті дії того чи іншого джерела. Тут необхідним є аналіз власних думок, ідей, почуттів, звичок та ставлення до того, що викликає стрес. Варто зазначити, що причини стресу не завжди очевидні, тож аналіз допомагатиме людині краще визначити, як варто ставитись до стресових подій, та чого саме варто уникати. Після цього варто замислитися, чи існують кращі методи, що зміцнюють ваше фізичне та психологічне здоров'я та які допомагають саме вам почуватися спокійно й тримати ситуацію під контролем.

2. Визначення стратегій управління стресом. Тут важливо, щоб особистість обрала для себе шлях подолання стресу – зміна ситуації, або зміна ставлення до неї. Зміна ситуації відбувається двома шляхами:

- уникання стресорів – уникання тем, що викликають дискомфорт, суперечки, якщо це можливо та відповідає контексту ситуації;
- перетворення стресорів – визначення для себе стратегій, яким чином можливо перетворити ситуацію так, або вирішити її на такому рівні, щоб знизити ризики її повторення до мінімальних значень. Як правило, це стосується зміни життєвої щоденної діяльності, або ж ситуації спілкування із певним колом осіб, або з однією конкретною особою тощо.



Зміна ставлення може включати стратегії:

- адаптація до стресорів – вміння людини дивитися на проблему під іншим кутом, більш широко, виявляти позитивні сторони, ставити досяжні цілі для самого себе, обґрунтовувати стандарти, за якими людина проживає життя тощо.

- прийняття стресорів – відбувається у тому випадку, коли людина не може змінити ситуацію і не може контролювати деякі аспекти життя, наприклад, поведінку оточуючих людей. В даному випадку головною рекомендацією стає сфокусування уваги на тих аспектах, які, навпаки, піддаються контролю та впливу особистості.

3. Використання технік релаксації. Це здатність переключатися, хоча б на п'ять хвилин (в умовах тиші, комфорту, зосередженості, контролю дихання, пасивності тощо). Тут варто використовувати уяву та інші можливості, наприклад споглядання природи, красивих ландшафтів або приємних фото, квітів, прослуховування музики, або ж навпаки повна відсутність звуків навколо, повна тиша. Досить часто в таких випадках рекомендують звертатися до технік масажу, ароматерапії тощо.

4. Використання фізичних вправ. Досить багато дослідників визначають фізичне навантаження одним із найдієвіших способів розвитку стресостійкості та негайного подолання стресу. Фізичні вправи покращують спроможність організму використовувати кисень та кровообіг, зумовлює виробітку ендорфіну, сприяє покращенню дихальної системи тощо [4].

Таким чином, дотримуючись досить простих рекомендацій, особистість ладна доволі швидко подолати стрес та розвинути у собі таку якість як стресостійкість, що допомагатиме їй більш продуктивно функціонувати у подальшому житті. Зазначений тренінг спрямований на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе. Тож ми можемо зазначити, що робота над розвитком стресостійкості у сучасної молоді можлива лише у разі комплексного використання профілактично-

розвивальних вправ, розвитком позитивного ставлення до ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації.

### **Висновки до другого розділу**

Метою нашого дослідження було визначити ефективність психологічного тренінгу на підвищення рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети, було досліджено рівень стресостійкості, рівень тривожності, диференціацію переживання емоцій та визначення за допомогою авторської анкети відношення студентів до новин в умовах воєнного стану.

Спираючись на отриманні результати дослідження ми можемо зробити висновок, про те, що рівень стресостійкості до соціально-психологічного тренінгу був переважно низький, а рівень тривожності високий, що свідчило про труднощі студентів у адаптації до життя в умовах воєнного стану, до життя в невизначеності, що виявляється в їх внутрішніх переживаннях, передчутті небезпеки та ворожості.

Зміни помітні також в переживанні емоцій студентами. Відповідно до результатів, можемо спостерігати, що після проведення тренінгу переважання помірного рівня в переживанні позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій залишилось. Проте, сильна міра переживання негативних емоцій зникла і зменшилась виражена міра переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій, що підтверджує ефективність тренінгової програми.

Підсумовуючи результати авторської анкети на визначення відношення студентів до новин в умовах воєнного стану та вплив новин на емоційний, фізичний стан студентів ЗВО в умовах воєнного стану, можна констатувати той факт, що тренінг розвитку стресостійкості допоміг студентам ЗВО

підвищити рівень стресостійкості, знизити рівень тривожності та переживання негативних емоцій.

За результатами порівняння значень за методиками до та після участі в розвивальній програмі була встановлена позитивна динаміка у учасників експерименту, за всіма шкалами відбулися зміни в сторону покращення та зростання значень, зросли показники за високими та середніми рівнями та зменшились за низькими. Були описані зміни в результатах за кожною методикою та шкалою. Була здійснена математично-статистична обробка отриманих результатів за критерієм Стюдента. Математично-статистична обробка визначила шкали, за якими спостерігалися значимі відмінності – це рівень стресостійкості, рівень тривожності, переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій.

На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації, щодо підвищення стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Було наведено ряд рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню знань про стрес та способи подолання труднощі, зняття емоційної напруги; корекція негативних установок та зниження тривожності; розвиток позитивного образу «Я» та самооцінки.

## ВИСНОВКИ

1. В науково-психологічній літературі поняття стресостійкості не має однозначності у визначення. Існують різні підходи до визначення поняття стресостійкості: як інтегративна властивість особистості (В.А.Бодров), як складне системне утворення, що включає певні здібності, навички та вміння адаптивно реагувати на зовнішні впливи в конкретних умовах (С. П. Іванова), специфіка розвитку стресостійкості студентів розкривається у роботах Б.Г. Ананьєва, Б.А. В'яткіна, О.М. Глушко, О.В. Лозгачової, А.О. Прохорова, А.А. Реана, Ю.Є. Сосновікова, Т.В. Середи, М.Л. Тищкового.

Ми розглядаємо стресостійкість як згальну якість особистості, що забезпечує високу ефективність діяльності та зберігає здоров'я людини.

2. Психологічні особливості стресостійкості студентів ЗВО розглядалися нами з урахуванням таких структурних компонентів:

- Психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій);
- Вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);
- Особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);
- Мотивація (мотивація прагнення до успіху).

3. Емпіричному вивченню підлягали рівень стресостійкості, рівень тривожності, переживання позитивних, негативних, тривожно-депресивних емоцій; за допомогою авторської анкети було досліджено вплив новин на емоційний та фізичний стан студентів ЗВО.

Отримані результати до та після соціально-психологічного тренінгу свідчать про зміни студентів в умінні справлятися із стресовими ситуаціями та негативними переживаннями, це видно по результатам після тренінгу, так як рівень стресостійкості підвищився, а рівень тривожності знизився. Результати опитування емоційної сфери студентів показали, що після проведення тренінгу переважання помірною рівня в переживанні позитивних, негативних

та тривожно-депресивних емоцій залишилось. Проте, сильна міра переживання негативних емоцій зникла і зменшилась виражена міра переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій, що свідчить про те, що студенти засвоїли навички розпізнавання та контролю власних емоцій, що допомагає в стресовій ситуації діяти раціонально та приймати конструктивні рішення. Була здійснена математично-статистична обробка отриманих результатів за критерієм Стюдента. Математично-статистична обробка визначила шкали, за якими спостерігалися значимі відмінності – це рівень стресостійкості, рівень тривожності, переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій.

Спираючись на дані результати ми можемо спостерігати, що до тренінгу студенти оцінювали свою тривожність від 5 до 8 балів, після проведення тренінгу розвитку стресостійкості можна помітити, що показники зменшились і респонденти обирали оцінку від 1 до 5 балів, що підтверджує ефективність нашої тренінгової програми.

Підсумовуючи результати авторської анкети на визначення відношення студентів до новин в умовах воєнного стану та вплив новин на емоційний, фізичний стан студентів ЗВО в умовах воєнного стану, можна констатувати той факт, що тренінг розвитку стресостійкості допоміг студентам ЗВО підвищити рівень стресостійкості, знизити рівень тривожності та переживання негативних емоцій.

На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації, щодо підвищення стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Було наведено ряд рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню знань про стрес та способи подолання труднощі, зняття емоційної напруги; корекція негативних установок та зниження тривожності; розвиток позитивного образу «Я» та самооцінки. Особливостями підвищення стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану є підтримка з боку викладачів, кураторів, відділу по роботі зі студентами, проведення бесід, тренінгів, вебінарів щодо підтримки емоційного стану та психологічної стійкості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. – Д.: Вид во ДНУ, 2006. – 336 с.
2. Аболін Л.М. Психологічні механізми сталості людини. Казань, 1987 – 126 с.
3. Анохін П.К. Нариси з фізіології функціональних систем. - М., 1975. - 190 с.
4. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. — Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. — 208 с.
5. Бодров В.А. Психологічний стрес: розвиток вчення та сучасний стан проблеми. М., 1995 – 39 с.
6. Бодров В.А. Про психологічні механізми регуляції процесу подолання стресу // психологія суб'єкта професійної діяльності: сб. наукових праць / за ред. В.А. Барабанщикова, А.В. Карпова. - М.; Ярославль: АверсПресс, 2002. - Вип. 2. 99 -117 с.
7. Бодров В.А. Проблема подолання стресу. Ч. 2: Процеси та ресурси подолання стресу // Психологічний журнал. - 2006а. – Т. 27, № 2. – 113–123 с.
8. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. — Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. — 208 с.
9. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів/С. Богданов, О. Залеська. - К.: Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. - 76 с.
10. Василюк Ф.Є. Психологія переживання. Аналіз подолання критичних ситуацій. - М., 1994. - 348 с.

11. Генковська В.М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 1990 – 59 с.
12. Жуков, Д.А. Біологія поведінки/Д.А. Жуков. – М.: Мова, 2007. – 442 с.
13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
14. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам // Освіта та суспільство. 2009. 62 с.
15. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54).104–110 с.
16. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен / А. П. Катунін // Молодий учений. – 2012. – № 9. – 243-246 с.
17. Кеннон У. Фізіологія емоцій. - Л.: Прибій, 1927. – 176 с.
18. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). 77 с.
19. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. 210–218 с.
20. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
21. Крюкова Т.Л. Основні підходи до вивчення власної поведінки в зарубіжній та вітчизняній психології // Вісник КДУ ім. Н.А. Некрасова. - 2004. – 114 с.
22. Лазарус Р. Індивідуальна чутливість та стійкість до психологічного стресу // Психологічні чинники на роботі та охорона здоров'я. М.: Женева, 1989. 121-126 с.

23. Меллер-Леймкюллер А.М. Стрес у суспільстві та розлади, пов'язані зі стресом, в аспекті гендерних відмінностей // Соц. та клин. психіатрія. – 2004. – № 4. – 5-11 с.
24. Матюхіна М.В., Михальчик Т.С., Прокіна Н.Ф. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник для студентів пед. ін-тов. за спец. № 2121 «Педагогіка та методика поч. навчання»/М. В. Матюхіна, Т. С. Міхальчик, Н. Ф. Прокіна та ін; За ред. М. У. Гамезо та інших. буд. – М.: Просвітництво, 1984. – 256 с.
25. Норакидзе В.М. Типи характеру та фіксована установка. - Тбілісі: Мецнієреба, 1975. - 243 с.
26. Овсяннікова Я.О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: Автореф. дис. канд. психол.наук. 19.00.09 / НУЦЗУ. – 2010. – 19 с.
27. Панасюк А. М. (2005) Навчальний стрес та чинники його виникнення. Актуальні проблеми психології. Т.1. 4–14 с.
28. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. - М.: Вид-во «Институт психологии РАН», 2009. - 352 с.
29. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика/А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб. : прайм - СВРОЗНАК, 2006. - 479 с.
30. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології / В.І.Розов. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
31. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6.155– 162 с.
32. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). 314–315 с.
33. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна



академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. –К.: Міленіум, 2011. – 272 с.

34. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.

35. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. – вип. 7. – 143–148 с.

36. Bundzen P. Psychophysical and Genetic Determination of Quantum-Field Level of the Organism Functioning. // Frontier Perspectives, 2002. – V. 11, – № 2. – 59–64 p.

37. Horowitz M. J. Stress-response syndromes: a review of posttraumatic and adjustment disorders / M. J. Horowitz // Hosp. Community Psychiatry. – 1986. – Vol. 37, № 3. – 241–249 p.

38. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress // Psychoneuroendocrinology. - 2006. - № 31(2). - 151-178 p.

39. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review // Biol. Psychol. – 2005. -113 – 132 p.

40. Li Y. Construct of emotional stability and its moderating effects between proximal organizational conflicts and individual outcomes. AOM Conference. Paper, 2005.

41. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. - Madison: University of Wisconsin Press, 1978. – 231 p.

42. Motzer S.A., Hertig V. Stress, stress response and health // Nurs. Clin. North Am. – 2004. - № 39(1). – 1-17 p.
43. Reyes D., Lew S.Q., Kimmel P.L. Gender differences in hypertension and kidney disease // Med. Clin. North Am. – 2005. - № 89(3). – 613 – 630 p.
44. Shalev A. Y. Stress versus traumatic stress: from acute homeostatic reactions to chronic psychopathology / A. Y. Shalev // Traumatic stress: the 227 effects of overwhelming experience on mind, body, and society / Eds. Van der Kolk, McFarlane, Weisaeth. – New York–London : Guilford Press, 1996. –77–101 p.
45. Unestahl L. E., Bundzen P. Integrated mental training. Neurobiochemical mechanism and psycho-physical consequences. // J Hypnosis. –1996. – № 23 (3). –148–156 p.
46. Weiss D. S. The Stress Response Rating Scale: a clinician's measure for rating the response to serious life-events / Weiss D. S., Horowitz M. J., Wilner N. // British Journal of Clinical Psychology. – 1984. – Vol. 23, № 3. –202–215 p.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### ОПИТУВАЛЬНИК НА ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ (Н.В. КИРШЕВА, Н.В. РЯБЧИКОВА)

*Мета:* визначення рівня стресостійкості особистості.

*Інструкція:* Нижче пропонується тест, який дозволяє отримати оцінку вашого рівня стресостійкості. Ви отримаєте тим об'єктивніший результат, чим щирішими будуть ваші відповіді. Обведіть кружком відповідний варіант по кожному твердженню (за відсутності бланків на листочках поряд з номером питання ставиться бал).

*Текст методики*

Твердження	рідко	іноді	часто
1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2. Я намагаюся працювати, вчитися, навіть якщо буваю не зовсім здоровим	1	2	3
3. Я переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4. Я буваю, налаштований агресивно	1	2	3
5. Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6. Я буваю дратівливий	1	2	3
7. Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8. Мене вважають людиною наполегливою і наполегливою			
9. Я страждаю безсонням	1	2	3
10. Своїм ворогам я можу дати відсіч	1	2	3
11. Я емоційно та болісно переживаю неприємність	1	2	3
12. У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13. У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14. Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16. Я все роблю швидко	1	2	3
17. Я відчуваю страх, що не вступлю до інституту	1	2	3
18. Я дію згарячу, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

*Обробка результатів*

Далі підраховуємо сумарну кількість балів, яка була набрана, і визначимо, який рівень вашої стресостійкості, за таблицею балів.

Сумарна кількість балів	Рівень вашої стресостійкості
51 -54	1 – дуже низький
53-50	2 - низький
49-46	3 - нижче середнього
45-42	4 - трохи нижче середнього
41 -38	5 – середній
37-34	6 - трохи вище середнього
33-30	7 - вище середнього
29-26	8 - високий
18-22	9 - дуже високий

## ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ (ШКАЛА ТЕЙЛОРА, АДАПТАЦІЯ НЕМЧИН)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

*Інструкція:* Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

### *Тестовий матеріал*

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.

38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприсмностей.

#### Обробка результатів:

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників. До 15 балів - низький рівень. 16-20 балів - нижче середнього. 21-23 бали - середній. 24-27 балів - вище середнього. 28-50 балів - високий.

### ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА ШКАЛА ЕМОЦІЙ (К.ІЗАРД)

*Мета:* визначення самооцінки особистості щодо 10 базових емоцій. До них відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини.

Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку :

I. Інтерес (п. 1–3); II. Радість (п. 4–6); III. Здивування(п. 7– 9); IV. Горе (п. 10–12); V. Гнів (п. 13–15); VI. Відраза (п. 16— 18); VII. Презирство (п. 19–21); VIII. Страх (п. 22–24); IX. Сором (п. 25– 27); X. Провина (п. 28– 30).

*Інструкція:* перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр - від 1 до 5, - відповідних по наростанню різного ступеня вираженості даного переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожен із перелічених переживань притаманне вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не хвилюйтесь довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

*Ваші можливі оцінки:*

1 «переживання повністю відсутня»; 2 - «переживання виражено незначно»; 3 - «переживання виражено помірно»; 4 - «переживання виражено сильно»; 5 - «переживання виражено в максимальному ступені».

<b>1</b>	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345

	3	Зібраний	12345
<b>2</b>	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
<b>3</b>	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
<b>4</b>	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
<b>5</b>	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
<b>6</b>	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345
	18	Відчуваю огиду	12345
<b>7</b>	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
<b>8</b>	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
<b>9</b>	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345
	27	Конфузливий	12345
<b>10</b>	28	Стан жалю	12345
	29	Винуватий	12345
	30	Стан розкаяння	12345

Індекс позитивних емоцій \_\_\_\_\_

Індекс гострих негативних емоцій \_\_\_\_\_

Індекс тривожно-депресивних проявів \_\_\_\_\_

Процедура обробки даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи. На першому етапі підраховуються оцінки по кожній з 10 базових емоцій. Це робиться шляхом сумування балів по трьох шкалах, що описують прояви відповідних емоцій. В результаті виходять 10 показників, значення кожного з яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовою формою представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки по кожній з них.

На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій :

Індекс позитивних емоцій(ІПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :

$$ІПЕ = \sum I, II, III \text{ (Інтерес + Радість + Здивування)}.$$

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤19 балів	≤14 балів	≤11 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 15 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій :

$ІГНЕ = \sum IV, V, VI, VII$  (Горе + Гнів + Відраза + Презирство).

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

Індекс тривожно–депресивних емоцій (ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно–депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій :

$ІТДЕ = \sum VIII, IX, X$  (Страх + Сором + Вина).

Бали ІТДЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45.

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів :

## АВТОРСЬКА АНКЕТА

1. Скільки часу в день ви виділяєте на перегляд новин?
  - 1-2 год
  - 3-6 год
  - 6 і більше
2. Під час перегляду новин чи відчуваєте ви тривожність, підвищене серцебиття?
  - Так
  - ні
3. Чи обговорюєте ви новини разом з сім'єю, друзями?
  - Так
  - ні
4. Чи є у вас те, що раніше приносило вам радість, а тепер перестало радувати?
  - Так
  - ні
5. Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?
  - Гнів
  - Злість
  - Агресія
  - Роздратування
  - Відчай
  - Апатія
  - Тривога
  - Нічого не відчуваю
6. Які відчуття в тілі виникають при перегляді новин?
  - Прискорене серцебиття
  - Підвищений тиск
  - Тремтіння
  - Головний біль
  - Болі в животі

- Нічого не відчуваю
7. Вам приносить задоволення виконання щоденних справ?
- Так
  - ні
8. Ви в стані зосередитися на тому, що робите?
- Так
  - ні
9. Ви відчуваєте впевненість в своїх силах?
- Так
  - ні
10. Що вам допомагає справитись зі стресом?
- Спорт (біг, йога, тренажерний зал)
  - Спілкування з сім'єю, друзями
  - Заняття хобі (малювання, читання книг тощо)
  - Самоаналіз, саморозвиток на основі минулого досвіду
  - Віра в свої сили, в релігію, в прикмети, знаходження смислів в теперішніх подіях
  - Релаксація, масаж, прогулянки
  - Ваша відповідь



**Програма соціально-психологічного тренінгу****Заняття №1****1. Вправа «Знайомство»**

Запропонувати кожному учневі представити всім свою візитну картку — це може бути пісня, вірш, афоризм, девіз, малюнок, розповідь про себе тощо.

Рекомендації. Ведучий за необхідності просить учасників пояснити свій вибір і допомагає їм провести пояснювальну роботу.

**2. Лекція на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями»**

Людина, яка не вміє керувати своїми емоціями, є емоційно незрілою. У міру своєї зрілості, кожен із нас повинен навчитися емоційної інтелігентності, тобто здатності без праці стримувати ті чи інші емоції. На жаль, сьогодні ми бачимо протилежну картину: на вулиці, в магазині люди виливають один на одного океан емоцій і почуттів, що накопичилися за день. Багато із них несуть цей «багаж» додому, щоб розділити його вміст порівну між членами сім'ї, що ще є гіршим. Люди забули, що таке стресостійкість, перестали емоційно розвиватися, забули про культуру і, втім, про самих себе. Доросла розвинена особистість повинна знати, як навчитися керувати своїми емоціями, і застосовувати це знання на практиці.

Від емоційного стану залежить розумова діяльність, участь у різних сферах суспільного життя. Основне завдання тут полягає в тому, щоб зрозуміти та навчитись правильно керувати своїми емоціями, тобто розвинути свій емоційний інтелект.

Емоційний інтелект - це здатність людини брати участь в управлінні власними емоціями, а також емоціями оточуючих людей. Розвиненою особистістю вважається та, у якої рівень інтелекту і коефіцієнт вміння управляти своєю емоційністю досить високі.

Емоційно інтелігентні особистості приймають правильні рішення і менше помиляються, оскільки керуються своїм мисленням, яке не затьмарене

## *Продовження додатка Б*

негативними емоціями. Успішна реалізація емоційного інтелекту полягає у здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми, правильно орієнтуватись в різних життєвих ситуаціях. Це дає можливість досягнути успіху в усіх сферах суспільного життя.

Особистість розвинена і емоційно стійка настільки, наскільки розвинений її емоційний інтелект.

Емоції людини зберігають у собі інформацію про її сутність, про інших людей, про навколишню дійсність. За допомогою тієї чи іншої емоції можна зрозуміти, що думає людина, як вона ставиться до тієї чи іншої ситуації, що відчуває до інших людей тощо. Якщо людина стане емоційно розумніша, то це дозволить їй навчитися не показувати свій настрій іншим людям, не робити свій внутрішній світ таким прозорим, відкривати тільки ту частину своїх думок, яка допустима в конкретній ситуації. Це сприятиме емоційному та психічному здоров'ю, до завоювання лідерських позицій, до підвищення коефіцієнта мудрості, до успішної реалізації поставлених завдань.

***Основні поради як навчитись керувати своїми емоціями у повсякденному житті.***

### *ПІЗНАННЯ СЕБЕ*

Якщо ви думаєте, що знаєте себе дуже добре, то ви помиляєтеся. Протягом усього життя людина тільки й робить, що впізнає себе все краще і краще. Заглянути в себе страшно, а ще страшніше - тільки познайомитися із собою в уже досить «пристойному» віці. Якщо ви не займетеся самопізнанням, то ваші емоції візьмуть над вами верх.

Щоб пізнати себе, потрібно частіше прислухатися до себе. Що знаходиться всередині нас? Чого ми дійсно хочемо? Розуміючи це, потрібно відразу ж «включити мозок» і зіставити почуття і раціональне мислення. Ми повинні зрозуміти різницю між «я відчуваю» і «я думаю». У кожній конкретній ситуації потрібно чітко розуміти, яка конкретна емоція охоплює вас. Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте. Незабаром ви зрозумієте,

як навчитись керувати своїми емоціями грамотно, щоб це призвело до позитивного результату.

Самопізнання допоможе навчитися розуміти та інтерпретувати свої емоції в кожній конкретній ситуації.

### *САМОКОНТРОЛЬ*

Поки ви пізнаєте себе і намагаєтеся правильно розуміти те, що відчуваєте, то одночасно повинні вчитися ще й контролювати це. Правильно регулювати і координувати власні почуття, думки й емоції - це наступний крок до розуміння, як саме навчитися керувати емоціями. Якщо самопізнання дозволяє розуміти та інтерпретувати емоції, то самоконтроль допоможе правильно їх використовувати, координує їх роботу для досягнення позитивного результату. Отже, потрібно діяти раціонально, обдуманно і відповідально.

Щоб розвинути самоконтроль, ви повинні не тільки розуміти, що думаєте і відчуваєте одночасно, але й уміти це зіставляти і правильно використовувати. Всі ми люди і можемо відчувати величезну гаму емоцій щодня. У нас можуть траплятися емоційні сплески і це цілком нормально. Однак важливо, щоб ці сплески не траплялися дуже часто, особливо в провокаційних повторюваних ситуаціях, необхідно вміти їх придушувати. Основне тут завдання: вчасно зрозуміти появу негативної емоції, визнати її, інтерпретувати причину, а потім відразу ж подумати, наскільки вона доречна в даній ситуації. Це і є самоконтроль в якості наступного кроку у мистецтві розуміння, як навчитися керувати своїми емоціями.

### *МОТИВАЦІЯ*

Далі ви повинні виробити самомотивацію, яка допоможе спрямувати всю силу емоцій у позитивне русло. Якщо самоконтроль допомагає уникати недоречного використання негативних емоцій, то самомотивація вчить використовувати позитивні емоції в правильному напрямку. Ви бачите мету і кроки для її здійснення.

Щоб мотивувати себе, зрозумійте, що ви доросла свідомо людина, яка розуміє і грамотно використовує те, що відчуває. Відокремте негативне від позитивного всередині себе. Все, що дарує позитивний настрій, можна використовувати для натхнення на ті чи інші звершення. Візуалізуйте картину бажаного майбутнього. Ідіть до своєї мрії за допомогою свого ж позитивного настрою. В даному випадку ваші емоції будуть працювати на вас.

Самопізнання, самоконтроль і самомотивація в тандемі – це ключ до успіху!

Таким чином, навчившись керувати своїми емоціями, ви зможете зрозуміти, як керувати емоціями і почуттями інших людей, легко встановлюватимете контакти, розумітимете, як налаштована до вас та чи інша людина.

### **Зворотній зв'язок**

#### **Заняття №2**

##### **Привітання**

##### **47. Вправа «Ритмічне дихання»**

Мета – зняття напруги, релаксація.

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

##### **48. Вправа «Піджак на вішалці»**

Мета – зняти м'язову напругу.

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

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

#### **49. Вправа «Настрій»**

Мета – зняття стресу та емоційної напруги.

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова... Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хв, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

#### **Зворотній зв'язок**

### **Заняття №3**

#### **Привітання**

#### **1.Вправа "Позитивні думки"**

Мета - розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особи.

Учасникам по колу пропонується доповнити фразу «Я пишаюся собою за те...». Не слід дивуватися, якщо деяким підліткам буде важко говорити про себе позитивно. Необхідно створити атмосферу, що допомагає, стимулює

хлопців до такої розмови. Після того, як кожен учасник виступить, проводиться групова дискусія. Питання для дискусії можуть бути такими:

Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш? Де безпечно говорити про такі речі? Чи потрібно процвітати у всьому? Якими способами інші можуть спонукати тебе до сприятливого самосприйняття? Яким чином ти можеш зробити це сам?

## **2.Вправа «Уява успіху»**

Мета - розвиток уміння використовувати уяву поліпшення самосприйняття.

Учасників просять уявити, як би вони хотіли заново проявити себе в тих ситуаціях, які в минулому виявилися для них невдалими. На цій стадії акцентується увага на понятті «позитивне мислення». Контролюючи думки, що виникають у нас, ми здатні переконати себе в тому, що ми можемо, якщо захочемо, стати краще, ніж ми є зараз. Те, як ми сприймаємо себе, має велике значення, і ми можемо стати саме такими, якими, на наше переконання, може стати.

## **3.Вправа "Афоризми"**

Мета - вчити хлопців позитивно мислити та використовувати механізм самопідтримки.

Вправа проводиться у формі групової дискусії, основою якої є висловлювання великих людей. Аналізуючи такого роду висловлювання, учасники гри можуть дійти усвідомлення величезних можливостей, які вони мають, щоб направити свої думки у необхідне саморозвитку русло. Нижче наводиться список можливих афоризмів, який, на думку психолога, може бути доповнений або змінений.

\* Єдине мистецтво бути щасливим - усвідомлювати, що щастя твоє в твоїх руках (Ж.-Ж. Руссо).

\* Хто сам вважає себе нещасним, той стає нещасним (Сенека).

\* Хто не прагне, той і не досягає; хто не сміється, той і не отримує (В. Г. Белінський).

\* Увірувавши у те, чим ми можемо стати, ми визначаємо те, чим ми станемо (М. де Монтень).

## **Зворотній зв'язок**

### **Заняття №4**

#### **Привітання**

#### **1.Вправа «Намалюй свою тривожність»**

Мета - трансляція негативного почуття тривожності в арт-об'єкт, таким чином мінімізація цього почуття, емоційна розрядка. Хід вправи: Психолог пропонує учасникам намалювати свою тривожність. Це може бути зображення у вигляді тварини, людини, символів. Потім за бажанням розповісти про цей малюнок.

#### **2.Вправа Сканування тіла.**

Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості має на мету, що ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці.

Спробуйте відчувати своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.

#### **3.Вправа «Подаруй гарний настрій»**

Мета - розвиток позитивного ставлення, емоційна розрядка, нейтралізація агресії.

Хід вправи: Психолог дає завдання учасникам зобразити гарний настрій, на другій стороні аркуша написати приємне побажання на день та подарувати малюнок сусідові. Спільне обговорення малюнків та побажань дітьми.

## **Заняття №5**

### **Привітання**

#### **1.Вправа «Сканування тіла»**

Мета - розвиток навичок рефлексії та аналізу власних відчуттів. Освоєння усвідомленості має на мету, що ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

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

#### **2. Рольова гра «Спокійні та агресивні відповіді»**

Мета - формування адекватних реакцій у різних ситуаціях. Кожному учаснику пропонується продемонструвати в заданій ситуації спокійні, впевнені та агресивні відповіді. Для кожного учасника використовується лише одна ситуація.

Ситуації:

1. Друг розмовляє з вами, а ви вже хочете йти.
2. Ваш колега відволікає вас від важливої справи, ставить запитання, які заважають працювати.
3. Вас хтось дуже образив

#### **3.Вправа Вправа: «Шукаємо ресурси»**

Мета - пошук ресурсів для подолання негативних емоцій, тривожності, напруженості, нейтралізація думок про силу тривожності, емоційна розрядка. Хід вправи: Намалювати 4 речі, які допомагають Вам долати тривожність, або допомагають розслаблятися та душевно відпочивати. Об'єднати ці 4 речі 130 в одну композицію. Зберігати у себе вдома як постійне нагадування про свої сили у боротьбі зі станом тривожності або напруження. **Зворотній зв'язок**



Індивідуальні показники студентів ЗВО за методикою на дослідження рівня стесостійкості  
(Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова)

№	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Респондент 1	48		
Респондент 2			30
Респондент 3			24
Респондент 4			28
Респондент 5	49		
Респондент 6	46		
Респондент 7			28
Респондент 8	51		
Респондент 9			31
Респондент 10		37	
Респондент 11		37	
Респондент 12	50		
Респондент 13	48		
Респондент 14		45	
Респондент 15			29
Респондент 16	51		
Респондент 17	48		
Респондент 18	48		
Респондент 19	50		
Респондент 20		43	
Респондент 21		38	
Респондент 22		36	
Респондент 23			33
Респондент 24		39	
Респондент 25	46		
Респондент 26	52		
Респондент 27		35	
Респондент 28		35	
Респондент 29		39	
Респондент 30		45	
Респондент 31		43	
Респондент 32		43	
Респондент 33			29
Респондент 34	48		
Респондент 35	50		
Респондент 36	46		
Респондент 37		34	
Респондент 38			26
Респондент 39		45	
Респондент 40			25

*Продовження додатка В*

**Індивідуальні показники студентів ЗВО за опитувальником "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)**

№	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Респондент 1		21	
Респондент 2	7		
Респондент 3	16		
Респондент 4	12		
Респондент 5		21	
Респондент 6			44
Респондент 7			28
Респондент 8			29
Респондент 9		22	
Респондент 10			25
Респондент 11	10		
Респондент 12	13		
Респондент 13		21	
Респондент 14			40
Респондент 15			29
Респондент 16			36
Респондент 17		21	
Респондент 18		21	
Респондент 19	7		
Респондент 20			44
Респондент 21	16		
Респондент 22	18		
Респондент 23		21	
Респондент 24			44
Респондент 25			36
Респондент 26			40
Респондент 27	12		
Респондент 28			48
Респондент 29		21	
Респондент 30			26
Респондент 31	9		
Респондент 32			29
Респондент 33		21	
Респондент 34	16		
Респондент 35			28
Респондент 36			36
Респондент 37	10		
Респондент 38			48
Респондент 39		21	
Респондент 40			44

## Методика «Диференціальна шкала емоцій (К.Ізард)»

Міра емоційних переживань												
№ п/п	ШЕ				ІГНЕ				ІТДЕ			
	Слабк а	Пом ірна	Вир аже на	Силь на	Сла бка	Пом ірна	Вир аже на	Си ль на	Сл абк а	По мір на	Ви ра же на	Си ль на
Респондент 1		21				15				16		
Респондент 2		23				20				18		
Респондент 3		21				17				16		
Респондент 4		28					25			15		
Респондент 5			32				32				30	
Респондент 6		28						43			29	
Респондент 7		26				20				15		
Респондент 8		23				23					23	
Респондент 9	15						30				27	
Респондент 10		27				15			11			
Респондент 11		28				23				16		
Респондент 12		26				23					23	
Респондент 13			34				30				30	
Респондент 14		26				23				15		
Респондент 15	16					15				18		
Респондент 16			36				32				30	
Респондент 17			36				30			18		
Респондент 18		26				15				15		
Респондент 19			34				30				30	
Респондент 20		26				23				15		
Респондент 21		26				23				15		
Респондент 22	16					15				18		
Респондент 23			36				32				30	
Респондент 24			36				30			18		
Респондент 25		26				15				15		
Респондент 26			36				30				32	
Респондент 27		22				23				16		
Респондент 28		26				23				15		
Респондент 29		26				18				18		
Респондент 30		26				20				15		
Респондент 31		23				23					23	
Респондент 32	15						30		15			
Респондент 33		27				15			11			
Респондент 34		27				23			12			
Респондент 35			36			23					23	
Респондент 36		23				23					23	
Респондент 37		26				18				18		
Респондент 38		26				23				15		
Респондент 39		28				18				18		
Респондент 40		21					30				23	

## Продовження додатка В

### Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитаннями авторської анкети

№ п/п	Скільки часу в день ви виділяєте на перегляд новин?			Під час перегляду новин чи відчуваєте тривожність, підвищене серцебиття?			Чи обговорюєте ви новини разом з сім'єю, друзями?		
	1-2 год	3-6 год	6 і більше	так	інколи	ні	так	інколи	ні
Респондент 1	v			v			v		
Респондент 2	v			v			v		
Респондент 3	v			v				v	
Респондент 4	v			v			v		
Респондент 5		v			v			v	
Респондент 6		v		v			v		
Респондент 7	v			v			v		
Респондент 8	v			v			v		
Респондент 9	v					v		v	
Респондент 10	v					v			v
Респондент 11			v		v			v	
Респондент 12			v	v			v		
Респондент 13			v	v			v		
Респондент 14			v	v			v		
Респондент 15			v	v			v		
Респондент 16			v		v		v		
Респондент 17			v		v		v		
Респондент 18		v			v		v		
Респондент 19		v			v			v	
Респондент 20		v			v			v	
Респондент 21	v			v					v
Респондент 22	v					v		v	
Респондент 23				v				v	
Респондент 24		v		v			v		
Респондент 25			v		v		v		
Респондент 26		v		v			v		
Респондент 27		v		v			v		
Респондент 28	v			v			v		
Респондент 29			v	v			v		
Респондент 30	v			v			v		
Респондент 31		v		v			v		
Респондент 32		v		v			v		
Респондент 33			v		v		v		
Респондент 34			v	v			v		
Респондент 35			v	v				v	
Респондент 36		v		v			v		
Респондент 37	v			v				v	
Респондент 38	v				v			v	

Респондент 39			√			√	√		
Респондент 40		√				√		√	

### Продовження додатка В

#### Індивідуальні показники студентів ЗВО за запитаннями авторської анкети

№ п/п	Чи є у вас те, що раніше приносило вам радість, а тепер перестало радувати?		Вам приносить задоволення виконання щоденних справ?			Ви в стані зосередитися на тому, що робите?			Ви впевненість в своїх силах?		
	так	ні	так	Не зовсім	ні	так	Не зовсім	ні	так	Не зовсім	ні
Респондент 1	√			√			√		√		
Респондент 2	√		√				√		√		
Респондент 3	√			√			√		√		
Респондент 4		√		√		√				√	
Респондент 5	√			√			√				√
Респондент 6	√			√				√			√
Респондент 7	√			√				√			√
Респондент 8		√		√			√			√	
Респондент 9	√			√			√			√	
Респондент 10	√			√		√				√	
Респондент 11	√				√	√			√		
Респондент 12	√			√			√			√	
Респондент 13		√			√		√			√	
Респондент 14		√			√		√			√	
Респондент 15	√				√		√				√
Респондент 16	√			√				√		√	
Респондент 17	√			√			√			√	
Респондент 18	√				√		√			√	
Респондент 19	√				√		√			√	
Респондент 20	√				√		√		√		
Респондент 21	√		√					√		√	
Респондент 22		√			√			√	√		
Респондент 23		√			√			√			√
Респондент 24	√				√			√			√
Респондент 25	√				√			√		√	
Респондент 26	√				√		√			√	
Респондент 27	√				√	√				√	

Респондент 28	✓				✓			✓		✓	
Респондент 29	✓		✓				✓			✓	
Респондент 30		✓		✓			✓		✓		
Респондент 31	✓				✓		✓			✓	
Респондент 32	✓		✓				✓			✓	
Респондент 33	✓			✓		✓				✓	
Респондент 34		✓						✓		✓	
Респондент 35	✓				✓		✓			✓	
Респондент 36	✓		✓			✓			✓		
Респондент 37	✓			✓				✓	✓		
Респондент 38		✓		✓			✓		✓		
Респондент 39	✓			✓			✓			✓	
Респондент 40		✓		✓			✓		✓		

**Показники студентів ЗВО на запитання «Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?»  
до та після тренінгу**

<b>До тренінгу</b>								
№ п/п	<i>Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?</i>							
	<i>Гнів</i>	<i>Злість</i>	<i>Агресія</i>	<i>Роздратування</i>	<i>Відчай</i>	<i>Апатія</i>	<i>Тривога</i>	<i>Нічого не відчую</i>
Респондент 1				✓		✓	✓	
Респондент 2	✓	✓	✓	✓				
Респондент 3	✓	✓	✓	✓			✓	
Респондент 4		✓						✓
Респондент 5	✓			✓	✓	✓	✓	
Респондент 6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Респондент 7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Респондент 8	✓	✓	✓	✓				
Респондент 9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Респондент 10				✓		✓		
Респондент 11							✓	
Респондент 12	✓			✓	✓	✓	✓	
Респондент 13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Респондент 14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Респондент 15	✓			✓	✓	✓	✓	
Респондент 16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Респондент 17		✓	✓				✓	
Респондент 18					✓			✓
Респондент 19							✓	
Респондент 20							✓	

Після тренінгу								
Респондент 1	v				v			
Респондент 2					v		v	
Респондент 3								v
Респондент 4								v
Респондент 5								v
Респондент 6								v
Респондент 7								
Респондент 8				v				
Респондент 9				v				
Респондент 10				v				
Респондент 11								v
Респондент 12		v		v			v	
Респондент 13								v
Респондент 14				v	v			
Респондент 15						v	v	
Респондент 16						v	v	
Респондент 17						v	v	
Респондент 18	v	v				v	v	
Респондент 19			v					v
Респондент 20				v				

**Показники студентів ЗВО на запитання авторської анкети: «Що вам допомагає справитись зі стресом?»**

№ п/п	<i>Що вам допомагає справитись зі стресом?</i>						
	<i>Спорт</i>	<i>Снілкування</i>	<i>Хобі</i>	<i>Самоаналіз</i>	<i>Віра</i>	<i>Релаксація</i>	<i>Ваша відповідь</i>
Респондент 1		v				v	
Респондент 2	v	v	v	v	v		
Респондент 3	v	v	v	v	v	v	Побути на одинці, прибирання
Респондент 4		v	v				
Респондент 5	v	v	v	v	v	v	психолог
Респондент 6		v	v			v	
Респондент 7		v	v	v			Побути на самоті
Респондент 8	v	v	v	v	v		
Респондент 9						v	
Респондент 10				v			
Респондент 11		v					

Респондент 12	v						
Респондент 13	v					v	
Респондент 14		v		v			
Респондент 15	v	v	v	v			
Респондент 16		v		v	v		
Респондент 17	v						
Респондент 18	v		v	v			
Респондент 19	v					v	
Респондент 20	v						
Респондент 21	v					v	Побути на самоті
Респондент 22	v						
Респондент 23	v		v				
Респондент 24	v		v	v	v		
Респондент 25							
Респондент 26							
Респондент 27							
Респондент 28							
Респондент 29	v	v	v	v			
Респондент 30		v	v				
Респондент 31						v	Побути на одинці
Респондент 32					v	v	
Респондент 33		v					
Респондент 34	v		v				
Респондент 35		v		v		v	
Респондент 36			v				
Респондент 37					v	v	
Респондент 38		v	v				
Респондент 39	v			v		v	
Респондент 40		v	v		v		

**Індивідуальні показники студентів ЗВО на запитання авторської анкети: «Оцініть рівень вашої тривожності під час перегляду новин»**

До тренінгу											
№ п/п	Оцініть рівень вашої тривожності під час перегляду новин										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Респондент 1						v					
Респондент 2						v					
Респондент 3							v				
Респондент 4						v					
Респондент 5							v				
Респондент 6								v			



Респондент 7									v		
Респондент 8				v							
Респондент 9		v									
Респондент 10								v			
Респондент 11							v				
Респондент 12						v					
Респондент 13							v				
Респондент 14									v		
Респондент 15											
Респондент 16							v				
Респондент 17								v			
Респондент 18									v		
Респондент 19									v		
Респондент 20									v		
<b>Після тренінгу</b>											
Респондент 1				v							
Респондент 2			v								
Респондент 3		v									
Респондент 4				v							
Респондент 5		v									
Респондент 6											
Респондент 7			v								
Респондент 8											
Респондент 9											
Респондент 10				v							
Респондент 11			v								
Респондент 12						v					
Респондент 13			v								
Респондент 14											
Респондент 15			v								
Респондент 16						v					
Респондент 17			v								
Респондент 18				v							
Респондент 19		v									
Респондент 20			v								

## Математична обробка даних за критерієм Колмогорова-Смірнова

		Стре сості йкіст ь_піс ля_т ренін гу	Триво жність_д о_трени нгу	Триво жність_піс ля_трени нгу	Індекс _позит ивних _емоці й_до_т ренін гу	Індекс _позитив них_ем оцій_пі сля_тре нінгу	Індекс _негат ивних _емоці й_до_т ренін гу	Індекс _негатив них_емоці й_піс ля_трени нгу	Індекс _триво жних_емоці й_до_трени нгу	Індекс _триво жних_емоці й_піс ля_трени нгу	
N		20	20	20	20	20	20	20	20	20	
Нормальные параметры <sup>a,b</sup>	Средн ее	46,65 00	35,40 00	29,2000	20,000 0	26,600 0	22,7500	24,200 0	19,70 00	20,500 0	15,2000
	Стд. откло нение	4,183 61	6,201 87	9,84939	6,6332 5	5,8884 4	5,78451	7,4098 1	6,783 11	6,5252 5	4,53756
Разности экстремумов	Модул ь	,177	,111	,208	,210	,159	,213	,164	,163	,249	,218
	Полож ительн ые	,100	,111	,208	,140	,156	,178	,164	,163	,249	,218
	Отриц ательн ые	-,177	-,111	-,114	-,210	-,159	-,213	-,133	-,144	-,154	-,182
Статистика Z Колмогорова- Смирнова		,789	,498	,931	,939	,713	,952	,735	,730	1,114	,973
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,561	,965	,352	,341	,690	,325	,653	,660	,167	,300

а. Сравнение с нормальным распределением.

б. Оценивается по данным.

## Математична обробка даних за критерієм t-Стюдента

Таблиця порівняння показників стресостійкості, тривожності та переживання емоцій за допомогою критерію Стюдента для парних вибірок

Критерій парних вибірок

		Парные разности					t	ст.св.	Значимост ь (2- сторонняя)
		Средне е	Стд. отклонен ие	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних				
					Нижняя граница	Верхняя граница			
Пара 1	Стресостійкість _до_тренінгу - Стресостійкість _після_тренінгу	11,2500 0	5,38883	1,20498	8,72795	13,77205	9,336	19	,020
Пара 2	Тривожність_до _тренінгу - Тривожність_піс ля_тренінгу	9,20000	7,68868	1,71924	5,60159	12,79841	5,351	19	,030
Пара 3	Індекс_позитив них_емоцій_до_ тренінгу - Індекс_позитив них_емоцій_піс ля_тренінгу	3,85000	7,92913	1,77301	,13905	7,56095	2,171	19	,043
Пара 4	Індекс_негативн их_емоцій_до_т ренінгу - Індекс_негативн их_емоцій_післ я_тренінгу	4,50000	10,11252	2,26123	-,23281	9,23281	1,990	19	,041
Пара 5	Індекс_тривожн их_емоцій_до_т ренінгу - Індекс_тривожн их_емоцій_післ я_тренінгу	5,30000	7,85460	1,75634	1,62393	8,97607	3,018	19	,007

**Статистики парних вибірок**

		Среднее	N	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
Пара 1	Стресостійкість_до_тренінгу	46,6500	20	4,18361	,93548
	Стресостійкість_після_тренінгу	35,4000	20	6,20187	1,38678
Пара 2	Тривожність_до_тренінгу	29,2000	20	9,84939	2,20239
	Тривожність_після_тренінгу	20,0000	20	6,63325	1,48324
Пара 3	Індекс_позитивних_емоцій_до_тренінгу	26,6000	20	5,88844	1,31669
	Індекс_позитивних_емоцій_після_тренінгу	22,7500	20	5,78451	1,29346
Пара 4	Індекс_негативних_емоцій_до_тренінгу	24,2000	20	7,40981	1,65688
	Індекс_негативних_емоцій_після_тренінгу	19,7000	20	6,78311	1,51675
Пара 5	Індекс_тривожних_емоцій_до_тренінгу	20,5000	20	6,52525	1,45909
	Індекс_тривожних_емоцій_після_тренінгу	15,2000	20	4,53756	1,01463