

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД У МЕГАПОЛІСІ

Колективна монографія

За загальною науковою редакцією проф. Резван О. О.



УДК 364.62:316.334.56

C70

*Рекомендувано до друку вчена рада Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова (протокол № 6 від 29.12.2023).*

Рецензенти:

**Большакова Анастасія Миколаївна** — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та педагогіки Харківської державної академії культури;

**Нестеренко Маргарита Олексіївна** — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Науковий редактор:

**Резван Оксана Олексіївна** - доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри психології, педагогіки і мовної підготовки Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова.

Авторський колектив:

Альохіна Н. В., Бабко Н. М., Богдан Ж. Б., Бурейко Н. О., Василькевич Я. З., Воронько В., Долгопол О. О., Євтушенко Н. С., Кікінежді О. М., Книш А. Є., Крохмаль А. М., Нікітіна О. П., Нікуліна Н. В., Підбуцька Н. В., Пляка Л. В., Приходько А. М., Резван О. О., Романовська О. О., Рубан А. К., Сампара О. В., Смоляк О. О., Таран О. С., Твердохлебова Н. Є., Теплова Н. А., Тихонович В. М., Фоменко К. І., Цицхвая М. З., Чебакова Ю. Г., Черкас О. О., Чечельницька К. С., Юринець З.В.

**C70 Соціально-психологічний супровід у мегаполісі:** колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. — Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. — 342 с.

ISBN 978-617-8332-14-3.

У пропонованому виданні порушена актуальна для сьогодення тема соціально-психологічного супроводу особистості в мегаполісі. Матеріал колективної монографії структурований за трьома розділами. Дослідники удокладнено розглядають соціально-психологічні характеристики великих міст, звертаються до проблеми іміджу мегаполіса; аналізують соціально-психологічні проблеми, з якими стикаються міські жителі в мирний час і в час війни, характеризують особливості соціально-психологічної адаптації вітчизняних та іноземних здобувачів вищої освіти до умов проживання в мегаполісі, визначають специфічні чинники формування молодіжних субкультур в умовах великих міст і невеликих поселень, окреслюють роль інструментів дизайн-мислення у пристосуванні та призвичаюванні до урбанізованого середовища й обґрунтовують своє бачення міста з погляду урбосоціології.

Книга буде корисною психологам-практикам, соціологам, лінгвістам, що вивчають мовний матеріал у різних його соціальних і психосоціальних виявах, студентам, які навчаються за спеціальністю «Психологія», а також усім, хто цікавиться питаннями психології.

УДК 364.62:316.334.56

ISBN 978-617-8332-14-3

© Колектив авторів, 2023.

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	5
<b>Розділ 1. Психологія міста: основні ознаки середовища і прикметні риси їх оприявнення</b> .....	7
<i>Чечельницька К.</i> Урбосоціологія як синтез наук про міста і суспільство .....	7
<i>Твердохлебова Н., Євтушенко Н.</i> Дослідження соціально-психологічних характеристик великих міст .....	26
<i>Fomenko K.</i> Image of the city: how does the experience of living in Kharkov the perception of a metropolis? .....	43
<b>Розділ 2. Особистість в мегаполісі і мегаполіс в особистості: соціально-психологічні вияви й особливості реалізації</b> .....	59
<b>Місто. Адаптація. Розвиток</b> .....	59
<i>Кікінежді О., Сампара О., Василькевич Я.</i> Інструменти дизайн-мислення у формуванні адаптації молоді до урбанізованого середовища .....	59
<i>Юринець З.</i> Соціально-культурні та психологічні чинники розвитку людського капіталу в менеджменті організацій міського господарства .....	82
<i>Альохіна Н., Романовська О.</i> Самотність як соціально-психологічна проблема мешканців мегаполіса .....	99
<b>Місто. Молодь. Освіта</b> .....	115
<i>Бурейко Н., Тихонович В.</i> Психофізіологічні особливості інтелектуальної сфери студентів-білінгвів у мегаполісі .....	115
<i>Долгопол О.</i> Особливості соціально-психологічної адаптації нерезидентів до умов проживання в українському мегаполісі .....	135
<i>Пляка Л.</i> Психологічний супровід професійного становлення здобувачів вищої освіти в кризових умовах .....	152
<i>Рубан А.</i> Соціокультурні ресурси мегаполіса як чинник позитивної соціалізації та соціально-психологічного благополуччя дітей і підлітків ..	165
<i>Теплова Н., Смоляк О., Цицхвая М.</i> Соціально-психологічні особливості формування молодіжних субкультур в умовах мегаполіса та невеликих поселень .....	179
<b>Місто. Війна</b> .....	198
<i>Резван О., Воронько В.</i> Психологія мешканця прифронтового міста .....	198
<i>Богдан Ж., Романовська О.</i> Стресостійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни .....	212
<i>Крохмаль А.</i> Формування альтернативної позиції професійної реалізації у студентів прифронтового мегаполіса .....	238
<i>Нікітіна О., Приходько А.</i> Особливості монетарної спрямованості і атитюдів молодого містянина під час воєнного стану .....	254

<i>Підбуцька Н., Книш А., Чебакова Ю.</i> Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса .....	272
<b>Розділ 3. Дискурсивні практики сучасного великого міста .....</b>	<b>286</b>
<b><i>Місто. Комунікативна діяльність</i> .....</b>	<b>286</b>
<i>Нікуліна Н., Таран О.</i> Сленг автомобілістів у дискурсивній практиці українських мегаполісів .....	286
<i>Черкас О.</i> Молодіжний сленг сучасної літературної української мови: зони контакту й конфлікту (експериментальна діагностика) .....	304
<b><i>Місто. Економічний дискурс</i> .....</b>	<b>319</b>
<i>Бабко Н.</i> Готельно-ресторанний ландшафт сучасного великого міста в дискурсивному вимірі .....	319
<b>Інформація про авторів .....</b>	<b>339</b>

Бойовий стрес. Причини, міфи, наслідки та шляхи подолання. У кн.: *Психологічна допомога військовим*. Київ: Психобук, 2022. С. 4–40. **4. Наугольник Л. Б.** Психологія стресу [Електронний ресурс]: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. Режим доступу: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf) **5. Стрес і психологічна травма: що з нами відбувається зараз:** виступ А. Козінчука [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/> **6. Титаренко Т. М.** Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 44 (47). С. 7–15. **7. Ушакова Н.** Особливості роботи психолога в умовах воєнного часу. У кн.: *Психологічна допомога військовим*. Київ: Психобук, 2022. С. 40–53. **8. Etzioni A.** *The Limits of Privacy*. Etzioni Amitai. USA, N.Y.: BasicBooks, 1999. 280 p. **9. Selye H.** *Stress of My Life. A Scientist's Memoirs*. New York: Van Nostrand Reinhold Company, 1979. **10. Jaspers K.** *Philosophic*. Berlin, 1973. Bd. 2. 222 s.

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Жанна Богдан,  
Олена Романовська*

Нині, коли наша держава перебуває в стані війни, проблема стресостійкості особистості постає надзвичайно гостро. Трагічні події, які почалися в Україні 24 лютого й тривають уже понад рік, сильно впливають на емоційний стан усіх українців: як тих, хто залишається в країні, так і тих, хто виїхав за кордон. Життя змінилося раз і назавжди: ми намагаємось адаптуватися до болю, який пронизує кожного з нас – та це неможливо. Війна в Україні викликає стрес, депресію, апатію, тривогу за життя та інші руйнівні психологічні стани, незалежно від віку, статі, професії, національності. Виникнення певного емоційного стану, як позитивного, так і негативного, може проявлятися в тілі людини: у результаті впливу екстремальних умов зовнішнього середовища можуть виникати різного роду захворювання.

Стрес є реакцією не тільки на фізичні подразники, а й на психологічні, що виявляються в особливостях взаємодії між особистістю й оточенням: способу мислення та оцінки ситуації, усвідомлення власних можливостей чи ресурсів управління і стратегії поведінки. Тому дослідження стресостійкості

набуло особливого значення в житті українців у зв'язку з війною, складними соціальними, політичними й економічними обставинами.

Дослідження в галузі психології та медицини вказують на те, що наслідки травматичного досвіду викликають значні психічні та фізіологічні порушення, що призводять до таких негативних станів, як втома, порушення сну, страх, емоційне напруження, неконтрольована агресія, нав'язливі ідеї та депресія, втрата сенсу життя, тобто психологічна травма та психічні розлади (які згодом можуть стати хронічними), а також значне збільшення помилкової та некоректної поведінки.

Стреси є механізмом розвитку так званих адаптаційних процесів, які відповідають за мобілізацію зусиль для подолання труднощів. Насправді реакція людського організму на стрес є природною. Вона створена, щоб допомогти нам пережити небезпечні для життя ситуації, викидаючи в організм такі гормони, як адреналін і глюкокортикоїди. Ці гормони прискорюють серцевий ритм і допомагають організму долати зовнішні стреси. Однак вони не призначені для боротьби зі стресовими факторами сучасного життя – війною, втратами близьких, зміною місця проживання, роботи тощо.

Оскільки ці сучасні психосоціальні стресові фактори є сталими, вони створюють хронічний ефект, коли гормони стресу постійно діють. Згодом це може мати негативний вплив на фізичне здоров'я та спричиняти не лише тривожність, а й діабет, серцеві захворювання, інсульту тощо. Це означає, що психічне здоров'я безпосередньо впливає на фізичне, а тому виникає необхідність в умінні справлятися зі стресом і ефективно його використовувати.

У психології стрімко зростає інтерес науковців до проблеми стресостійкості. Вчені досліджували стресостійкість як складну інтегративну характеристику особистості (А. Боднар, Н. Макаренко), пояснювали вікові особливості її формування (Л. Картенсен, В. Мозговий, О. Полякова) та обґрунтовували, що через активізацію реалізується здатність особистості до саморегуляції стресу, встановлюється, які складні життєві ситуації можуть бути конструктивно подолані (Н. Бамбурак).

Більшість психологічних досліджень фокусувалися на визначенні психологічних чинників розвитку стресостійкості у фахівців, професійна діяльність яких відбувалася в екстремальних умовах (М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Розов).

Аналіз наукової літератури показав, що незважаючи на численні напрацювання щодо проблеми стресостійкості, розвідок, присвячених дослідженню стресостійкості здобувачів вищої освіти і розробленню заходів

щодо підвищення її рівня в умовах війни під час здійснення освітнього процесу, недостатньо.

Отож доцільно визначити рівень стресостійкості у здобувачів вищої освіти і розробити заходи щодо її підвищення.

Наразі в Україні та світі ведуться активні дослідження щодо виникнення стресу та передумов його розвитку, методів формування та розвитку стресостійкості, а також ефективних способів подолання негативних наслідків стресу. Хоча вивчення стресу має давню історію, сучасний світ змінюється і потребує більш детального та поглибленого дослідження цього явища.

У сучасному суспільстві потребує вивчення стресостійкість як здатність людини протистояти впливу стресорів і виникненню патологічних станів. Однак неоднозначність у визначенні поняття «стресостійкість» робить це завдання дуже складним.

Стресостійкість досліджують за двома напрямками: розглядають її і як генетично успадковану здатність організму людини протистояти впливові негативних факторів, і як здатність сформовану в процесі життєдіяльності. Обидва напрями дослідження стресостійкості доповнюють один одного, тому що більшість можливостей людини, закладені генетично, так чи так у процесі життєдіяльності певною мірою змінюються (прогресують або залишаються на попередньому рівні залежно від факторів, що впливають у тих або тих обставинах).

Фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи вивчали багато дослідників, але вперше у фізіологію та психологію термін «стрес» 1926 року ввів Волтер Кеннон (Walter Cannon), вивчаючи універсальну реакцію «боротися або бігти» (Fight-or-flight response), і використовував це поняття в основному для позначення «нервово-психічного напруження» [19–20].

Відомий канадський фізіолог Ганс Сельє, який у 1936 році опублікував першу роботу з адаптаційного синдрому, систематично почав використовувати поняття «стрес» 1946 року для пояснення загального адаптаційного напруження, а в 1950-х рр. видав класичну працю «Фізіологія й патологія стресу», у якій висловив думку про те, що неможливо й не потрібно виліковуватися від стресу, натомість потрібно навчитися отримувати від нього задоволення.

На думку Г. Сельє [22], стрес – це не просто нервове напруження, це неспецифічна (не пов'язана з конкретною причиною, тобто одна й та сама на різні подразники) фізіологічна реакція організму на будь-які зовнішні впливи (позитивні (еустрес) чи негативні (дистрес)), які потребують подальшої

адаптації організму, причому впливи можуть бути як реальними, так і уявними.

Г. Сельє [22] виділив три стадії розвитку стресу.

1. Стадія тривоги, коли відбувається гальмування більшості процесів, активація виділення глюкокортикоїдів, що спричиняє зменшення розміру виличкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів.

2. Стадія резистентності, адаптації, протягом якої організм пристосовується до стресора. На цьому етапі активується розумова і м'язова діяльність, мобілізуються внутрішні сили й резерви організму і зазвичай підвищується стійкість до впливу стресорів. Збільшення секреції кортикостероїдів та адреналіну викликає гіпертрофію кори надниркових залоз, що так само збільшує кількість циркулюючої крові й підвищує артеріальний тиск. Посилюється утворення печінкою глікогену. Якщо організм на цій стадії може впоратися зі стресовим впливом, стан організму поступово нормалізується, якщо ж адаптивні можливості організму недостатні, то починається наступна стадія – виснаження.

3. Стадія виснаження. Організм вичерпав усі свої психічні, фізіологічні й фізичні ресурси, боротися немає сил. Якщо дія стресора продовжується, відбувається виснаження кори надниркових залоз, знову з'являються реакції тривожності, хронічні захворювання і розлади, процес стає безповоротним.

У 1979 р. Ганс Сельє разом з Алвіном Тофлером організував канадський Інститут стресу. Ученого дедалі більше цікавили вже не просто реакції організму на різноманітні зовнішні впливи, а й те, як із ними боротися. Праці Г. Сельє стали основоположними і спонукали багатьох науковців до вивчення феномена стресу і стресостійкості особистості.

Неоднозначність трактування поняття «стрес» зумовила виникнення таких термінів, як «психічна напруженість», «емоційна напруженість», «емоційне напруження», «психоемоційне напруження», «нервово-психічне напруження». Однак спільним для всіх є факт реакції організму на вплив певної сили.

Наш організм може впоратися з невеликою кількістю стресу. Однак хронічний стрес може спричинити серйозні проблеми, перешкоджаючи нормальному функціонуванню систем організму, зокрема імунної. Ослаблена імунна система робить нас більш вразливими до застуди та інфекцій. Постійна напруга також може призвести до хвороб серця, високого кров'яного тиску, діабету, тривоги та депресії.

Ключ до того, як ми переживаємо стрес, – наша здатність справлятися з вимогами, які нам висувають. Іншими словами – стресостійкість.

Стресостійкість – це термін, використовуваний для опису набору



особистісних якостей, які дозволяють людині протистояти інтелектуальному, вольовому та емоційному стресу. Люди з високою стресостійкістю, здається, мають імунітет до стресу.

Підвищення стресостійкості може допомогти відновитися після впливу стресу. Людям із високим рівнем стресостійкості потрібно менше часу на лікування і відновлення після негативних наслідків впливу стресу. Стійкі до стресу організми здатні швидко прийти в норму після подолання «переломного моменту» [19–20].

Стрес (від англ. *stress* – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи [5].

Сучасне життя – це постійний потік інформації, змін і глобалізація. Симптоми стресу дуже різні й залежать від обставин та особливостей самого організму. Серйозні травматичні події можуть спричинити гострий стресовий розлад.

Симптоматично стрес (як і стресовий розлад) проявляється таким чином:

- фізичні реакції (труднощі зі сном, напруга, втома, тахікардія, болі, розлади шлунково-кишкового тракту);
- емоційні реакції (гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення);
- когнітивні реакції (кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння);
- міжособистісні реакції (недовіра, дратівливість, проблеми на роботі, у школі) [4].

Вивчення питання стресостійкості за природою походження існує у двох площинах: як генетично успадкована здатність людини протидіяти впливові негативних факторів і як властивість сформована впродовж життя.

Отже, стресостійкість – це властивість особистості, що визначається можливістю протидіяти в стресових ситуаціях. Формування стресостійкості молодій людині пов'язане з пошуком джерел і ресурсів, необхідних для подолання наслідків стресів. Такими ресурсами й джерелами є внутрішні й зовнішні чинники, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях [7].

Дослідження природи стресостійкості, її шляхів і засобів формування має важливе значення для особистості як в аспекті життєвих подій, так і професійних. У процесах різних діяльностей ми стикаємось з психоемоційними впливами, пов'язаними з найрізноманітнішими життєвими ситуаціями. Згідно з аналізом наукових досліджень, проблему

стресостійкості розглядають як бар'єр психічної адаптації індивіда.

Інтенсивні дослідження стресу та стресостійкості припадають на 50-ті роки ХХ століття. Після відомого нам визначення «стрес» Лазарус увів поняття «психологічний стрес», який потрактовують як опосередковану оцінку загрози й процеси захисту, тобто під час стресу відбувається втрата контролю і немає адекватної реакції індивіда. Подібних визначень є досить багато, але головна ідея зрозуміла. Не будь-що викликає стрес, а лише та вимога, відповіддю на яку є неспецифічна реакція внутрішнього організму, загроза, порушення адаптації тощо [9].

В узагальненому вигляді говорять про такі різновиди стресу: гострий, інформативний, фізіологічний, хронічний, психологічний. Менеджерський – це особливий вид стресу. Також виділяють три стадії розвитку стресу:

- зростання напруги (мобілізація);
- внутрішній стрес (дезаптація);
- виснаження (дезорганізація).

В умовах стресу в людини активізуються три основні типи адаптаційних механізмів: біохімічні, психологічні та фізіологічні.

Поняття стійкості розглядали в багатьох розвідках. До найбільш популярних належать праці таких зарубіжних і вітчизняних науковців, як Г. Сельє, С. Рубінштейн, В. Панок, Н. Чепелева, О. Бондаренко, С. Максименко, І. Волков, Ф. Горбов, Р. Лазарус, М. Левітов, О. Леонтьєв, Б. Ломов, О. Лурія, В. Мерлін, Н. Наєнко, О. Овчіннікова, А. Петровський, В. Суворова.

Зауважимо, що стрес постійно супроводжував життєдіяльність людини. Сьогодні стрес прийнято розглядати як стан максимального психічного напруження, що виникає в людини у процесі діяльності або поведінки під впливом несприятливих, значних за силою і тривалістю зовнішніх і внутрішніх неспецифічних дій, умов середовища.

Показово, що дотепер у психологічній науці найбільш популярною вважають теорію стресу, запропоновану Г. Сельє, який у розвідці «Теорія стресу» доводить, що стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу. На думку вченого, кожна нова вимога характеризується певною специфікою і своєрідністю. Однак, незважаючи на те, які саме зміни викликає стрес в організмі, усі стресори мають дещо спільне: вони висувають вимогу до перебудови. Іншими словами, крім специфічної реакції на стресор, виникає неспецифічна потреба адаптивної функції відновлення природнього балансу організму людини. Отже, для забезпечення адаптивного потенціалу особи до стресової ситуації необхідним є відповідний рівень стресостійкості [4].

С. Субботін у термін «стресостійкість» включає такі складники: емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стресорезистентність, фрустраційна толерантність, і цим наголошує на інтегративності цієї характеристики.

Окрім того, поняття «стресостійкість» пояснюють як об'єкт досліджень у контексті теорії сильних виявів (англ. «strength perspective»). У цьому підході стресостійкість «означає навички, уміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті розв'язання проблем і боротьби зі зовнішніми викликами. Це означає, що під час надзвичайної ситуації та після неї збереження благополуччя відбувається завдяки тим ресурсам і здібностям, які вже є й добре розвинені в конкретної людини чи громади або які вона успішно розвиває під час процесу адаптації до складної ситуації» [9].

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як збереження здатності до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності, збереження здоров'я. Основним критерієм стресостійкості людини є рівень її спроможності до пристосування в складному й вимогливому світі.

Чинниками, які можуть суттєво впливати на рівень стресостійкості в осіб, які працюють у системі «людина-людина», на думку Є. Ільїна, можна вважати:

- сприйняття та осмислення одночасних комунікацій різного характеру;
- специфіка поведінки клієнтів;
- постійна зміна ситуацій у процесі діяльності та спілкування;
- взаємодія з різними соціальними групами.

Окрім того, особливого стресу практичний психолог зазнає саме через високий рівень відповідальності за перебіг процедури психологічного супроводу чи допомоги, яку надає певній категорії клієнтів, особливостей і специфіки обставин, у яких здійснюється та чи та допомога (у випадку екстремальних ситуацій) [22].

Узагальнюючи теоретико-методологічні підходи вітчизняних і зарубіжних психологів [8–22] до вивчення цієї проблематики, можемо констатувати: стресостійкість – це індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність під впливом стресогенного чинника, у якій можна виділити три основні психологічні складники.

*Соціальний:* як приклад того, як соціальні та політичні умови суспільства можуть послаблювати або посилювати інтенсивність психологічного стресу, впливаючи на свідомість, емоції.

*Поведінковий*: як сукупність поведінкових навичок, набутих у процесі навчання, спрямованих на мобілізацію захисних механізмів для подолання стресу. Наприклад, за критерієм спрямованості можна виокремити такі засоби подолання стресу: зміна стресової ситуації (стресостійкість формується на основі життєвої практики, через позитивну, а не ідеальну позицію особистості, як-от: неунікнення, а іноді й активний пошук складних і небезпечних життєвих ситуацій), самозміна (активний розвиток саморегуляції) зміна себе (активний розвиток саморегуляції через психологічні тренінги, фізичні вправи, самоусвідомлення та увагу до психічного здоров'я), зміна себе (активний розвиток саморегуляції через психологічні тренінги, фізичні вправи, самоусвідомлення та увагу до психічного здоров'я), зміна способу життя (зміна щоденних звичок, контроль неприємних думок, розвиток навичок розв'язання проблем та пошук соціальної підтримки, зміна темпу життя) тощо.

*Особистісний*: як інтегративна та загальна характеристика психіки людини, має першочергове значення у визначенні ступеня стійкості індивіда до стресу. Особистість має першочергове значення у визначенні ступеня стійкості індивіда до стресу.

Незважаючи на те, що названі види стресостійкості особистості мають свою специфіку, спільним є те, що ці особистісні риси пов'язані зі збереженням оптимальної працездатності в стресових (екстремальних) ситуаціях і зі здатністю зберігати оптимальний психічний стан за умови впливу травмуючих стресорів. Однак життєстійкість загалом – це не тільки збереження стану рівноваги в цей момент, а й процес, який змінюється в часі і має набір станів. Усі наявні види життєстійкості можна розглядати як складники феномена стресостійкості, що характеризують різні його аспекти.

За результатами аналізу наукової літератури визначаємо, що стресостійкість є складним феноменом зі широким спектром різнорівневих явищ, які виявляються в умовах дії стресорів. Саме тому важливо виділяти роль і місце кожного компонента стресостійкості (емоційного, психічного, вольового, психофізіологічного тощо), які самі по собі можуть розглядати як інтегральні властивості особистості й забезпечують її ефективне функціонування під час діяльності в складних умовах. Оскільки до цього часу єдиного визначення стресостійкості немає, науковці трактують її по-різному, вивчаючи під різним кутом зору.

Стрес – дуже поширене явище в сучасному світі, яке шкідливо впливає на загальний стан здоров'я людини. Пандемія, карантин, світова економічна криза, а тепер і війна спричинили у багатьох українців стан стресу, який вплинув на якість життя і роботи, креативність чи критичне мислення. Отже,

кожному українцю сьогодні потрібно протистояти стресові і зміцнити стійкість до нього.

Основою виникнення стресу в сучасних умовах життя є синдром розумово-емоційного напруження. Короточасні емоції переважно не є шкідливими, лише тривалі впливи мають суттєве значення для виникнення нервового напруження. Чинники, що викликають стрес, називаються стресорами [14].

Під час постійного виникнення стресових ситуацій формується синдром розумово-емоційного (нервового) перенапруження, який може перейти у хворобу, адже негативний психологічний вплив може завдати багато шкоди. Сучасний технологічний процес, соціальні, політичні, екологічні умови життя людини нерідко призводять до виникнення синдрому розумово-емоційного перенапруження.

Серед основних хвороб, які пов'язують зі стресом, є атеросклероз (розлад серцево-судинної системи); гіпертонія (тривале підвищення артеріального тиску); захворювання шлунково-кишкового тракту.

Фізіологічний стрес викликає фізичні навантаження, високу температуру, утруднене дихання.

Психологічний стрес поділяють на:

– інформаційний стрес (виникає в ситуаціях надмірного інформаційного навантаження, коли людина не справляється із завданням, не встигає прийняти рішення в заданому темпі);

– емоційний стрес (проявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, самотності);

– комунікативний стрес (пов'язаний із реальними ситуаціями ділового спілкування; проявляється в підвищеній роздратованості, невмінні захиститись від комунікативної агресії).

Стадії стресу: I – наростання напруги, втрата самоконтролю; II – власне стрес, «вибух», спустошення і втома; III – зниження напруги, повернення в себе, почуття провини.

Для уникнення негативних наслідків стресу необхідно розвивати стресостійкість, тобто усвідомлювати можливі ситуації його виникнення та способи їх усунення.

Найбільше стресовим ситуаціям піддаються люди, які працюють в інтелектуальній сфері, оскільки саме розумове напруження стає причиною стресу. Негативні емоції може відчувати людина будь-якого статусу й рангу. Відмінність полягає лише в тому, яка причина їх появи та кількості. Позбутися самих емоцій і їхнього впливу людина неспроможна, змінити ставлення самої людини до таких емоцій – завдання цілком посильне. Така

зміна отримала назву «стресостійкість» організму.

Перш ніж розпочати пошук шляхів підвищення стійкості до стресів, необхідно розібратися, які функції вона виконує. Сучасні психологи виділяють два основні завдання, які виконує стресостійкість: захист організму від негативних наслідків стресу; можливість легко існувати в будь-якій життєвій сфері.

Доволі часто перебування у стресових ситуаціях спричиняє погіршення здоров'я організму. З'являються раптовий біль, почуття втоми та слабкості, підвищується тиск і частішає серцебиття. Тривала напруга може призвести до більш серйозних наслідків. Під впливом стресу гормон кортизол виробляється інтенсивніше. Його вплив на організм може мати негативні наслідки, які значно погіршують здоров'я.

Різних технік і методів захисту від негативного стресу існує безліч. Тренування стресостійкості дозволяє не тільки покращити своє здоров'я, а й значно покращити продуктивність роботи. Коли індивід стає стресостійкою людиною, він не відволікається на сторонній шум під час виконання свого завдання, він здатний знайти вихід із будь-якої ситуації, подолання кризи для нього не є проблемою, а будь-які прояви агресії він пропускає повз вуха.

Підвищення стійкості до стресів не завжди є необхідним. У ході вивчення того, як мозок трансформує інформацію, яка до нього потрапляє, учені дійшли висновку, що є кілька типових поведінкових ліній. Залежно від того, як людина сприймає і переносить негативний вплив, який виявляють стресові ситуації, виокремлюють чотири категорії людей: стресонестійкі, стресотреновані, стресогаальмівні, стресостійкі [11–12].

До першої групи належать люди, які не можуть підлаштовуватися під будь-які зміни в зовнішніх умовах. Будь-яка зміну в житті вони сприймають привід до депресії. Низький рівень стресостійкості є основною причиною надмірного емоційного збудження. Люди з цієї групи не можуть контролювати свої емоції й ухвалювати рішення швидко й чітко. Для них дуже важливо виховати в собі стресостійкість, звернувшись за допомогою до фахівців.

Представники другої категорії спокійно переносять зміни, що поступово протікають. Схильні впадати в депресії при глобальних або різких змінах. Їхнє накопичення досвіду – досить дієвий спосіб навчитися реагувати на стресові ситуації спокійніше.

У третьої категорії особистостей зміни в зовнішньому середовищі не викликають в них гострої реакції. Ці люди готові до змін, які настають раптово. Різкий стрес може зробити їх лідерами розв'язання проблем.

Представникам четвертої категорії тренувати свою стійкість до стресів

практично не потрібно. Стресостійкі люди не схильні до будь-якого виду психологічного руйнування. Вони здатні зберігати свою працездатність за будь-якого форс-мажору. Стресом для них є лише непереборні негаразди.

Давати вихід негативним емоціям дуже важливо для розвитку стресостійкості. Чим більше негативу людина накопичує в собі, тим більше вона схильна до гострого переживання будь-якого, навіть незначного стресу.

Методи, які використовують, щоб позбутися накопиченого негативу: удари по груші (цей метод особливо популярний серед японців), проговорювання вголос того, що накопичилося, у відокремленому місці, а також запис у спеціальному зошиті всього, що кривдник мав сказав, але не зміг.

Щоб підвищити стійкість до стресу, необхідно не лише вміти випускати злість і агресію, а й правильно оцінювати ситуацію. Якщо в минулому ви переживали певний стрес, важливо розвинути здатність усувати сам стрес так само легко, як і усувати емоційні відходи.

Формування стресостійкості допоможе подолати негативні наслідки стресових ситуацій, уберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї діяльності, а головне – зберегти власне здоров'я.

Релаксація (аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, спроби творчого самовираження), рекреація (фізкультура, дихальні вправи) і катарсис (спілкування з близькими, домашніми тваринами, мистецтвом). Це три основні модальності психічного, фізичного та духовного здоров'я.

Сучасна наука також пропонує низку методів підвищення стресостійкості:

- соціально-психологічні ресурси (позитивне соціальне оточення);
- особиста психоосвіта та психологічна культура;
- особистісні ресурси (позитивна готовність до подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, емоційні та спонтанні якості, позитивність і раціональність мислення, здоров'я і ставлення до нього як до самоцінності);
- інформаційні та інструментальні ресурси (наприклад, здатність контролювати ситуації, уміння адаптуватися, інтерактивні навички змінювати себе та своє оточення);
- матеріальні ресурси (стабільність винагород, рівень матеріального доходу, безпека життя);
- характер стресових ситуацій та способи їх подолання.

Таким чином, здоров'я можна зберегти і зміцнити лише зусиллями над собою, звичками самодисципліни і самоконтролю. Корисно розробити власну програму управління здоров'ям і стресом.

Формування стресостійкості – процес поступовий і суто індивідуальний. У ході злагодженої роботи людини та психолога виробляються механізми, які можуть допомагати в подоланні стресових ситуацій без шкоди для здоров'я і внутрішньої гармонії. Фахівець визначить стан пацієнта і підкаже, як можна досягти рівноваги та стійкості: в активних заняттях спортом, у медитативних практиках чи в одному з багатьох напрямів гармонізації свого душевного стану.

Якщо людина не вміє протистояти стресам, то стає дратівливою. У неї виникає нервово виснаження. Якщо розвивати свою стійкість до стресів, цих проблем можна уникнути.

Метою експериментального дослідження за визначеною темою було з'ясування рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти віком 18–21 рік, які перебувають у різних місцях України та за кордоном. Опитування здобувачів вищої освіти здійснювали за методикою визначення стресостійкості й соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге). За результатами експериментальних досліджень американські вчені Д. Холмс і К. Раге дійшли висновку, що вплив стресу на людину залежить не тільки від індивідуальних особливостей людини, а й від частоти та інтенсивності впливу самого стресора. Для вимірювання стресового навантаження на людину дослідники створили шкалу, яка присвоює певну кількість балів важливим життєвим подіям відповідно до ступеня їх стресогенності.

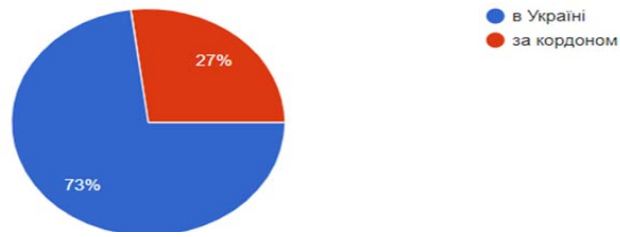
Опитування студентів різних закладів вищої освіти (220 осіб 1–5 курсів) ми здійснювали з використанням Google-форми (<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf7kruipRpMnEW3MzPIFF8sHTHpHP-sEOriy68mhtIELoQnZA/viewform>). Анкета складалася з 43 питань щодо зміни умов життя, місця проживання, навчання і роботи.

Проведене анкетування уможливило визначити, які саме життєві події більш за все вплинули на рівень стресостійкості.

Результати дослідження засвідчили, що більшість опитаних, а саме 162 особи (73 %), наразі проживають в Україні, а 60 осіб (27 %) за кордоном (рис. 1).



Вкажіть Ваше місцезнаходження на теперішній момент:



*Рис. 1. Результати опитування здобувачів освіти щодо місця перебування*

Проведене опитування показало, що однією з найбільш впливових життєвих подій була зміна умов життя для 152 респондентів (рис. 2).

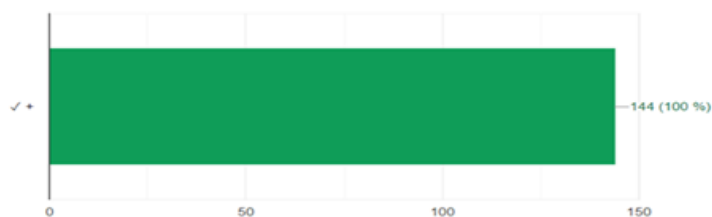
Зміна умов життя



*Рис. 2. Результати опитування здобувачів освіти щодо місця перебування*

Опитування також продемонструвало, що місце проживання змінили 144 особи, а це 66 %. Зміна місця проживання завжди була складним кроком, але в наш непередбачуваний час багато людей змінили місце проживання не через свої мрії або наміри, а через військові дії в країні. Людям цей крок дався нелегко, що негативно вплинуло на загальний психоемоційний стан, адже втрата рідної домівки – це завжди великий стрес (рис. 3).

Зміна місця проживання



*Рис. 3. Результати опитування здобувачів освіти щодо місця перебування*

Вагомою життєвою подією була зміна фінансового стану, бо більшість респондентів, а саме 127 осіб, відповіли, що зіткнулися з цим (рис. 4).

Зміни фінансового становища



*Рис. 4. Результати опитування здобувачів освіти щодо фінансового стану*

Щодо відмови від індивідуальних звичок і зміни стереотипів поведінки 124 особи відповіли, що пройшли через це. Отже, відповіді свідчать про наявність стресу в житті цих людей і відповідно про його вплив на психічне здоров'я (рис. 5).

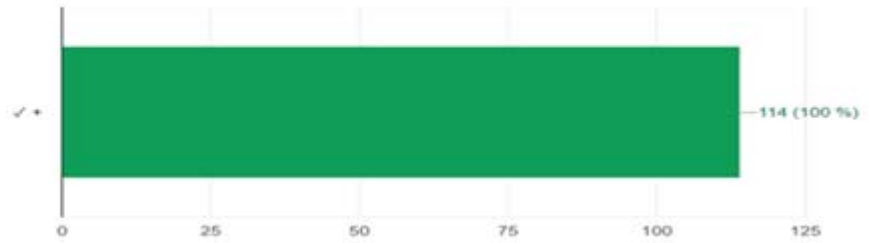
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки



*Рис. 5. Результати опитування здобувачів освіти щодо змін у побуті*

Важливою життєвою подією для 114 респондентів стала зміна соціальної активності (рис. 6). Дослідження показують, що підтримка активного суспільного життя корисна для нашого розуму, тіла і навіть загального добробуту, а високий рівень стресу передбачає зниження соціальної активності.

Зміна соціальної активності



*Рис. 6. Результати опитування здобувачів освіти щодо соціальної активності*

Наступні питання стосувалися родинних зв'язків, а саме зміни в кількості членів сім'ї, які живуть разом, або зміну частоти зустрічей з іншими членами родини (107 респондентів відповіли, що пройшли через це) і смерть близького члена сім'ї (48 респондентів відповіли, що пройшли через це) (рис. 7–8).

Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини



*Рис. 7. Результати опитування здобувачів освіти щодо спілкування з членами родини*

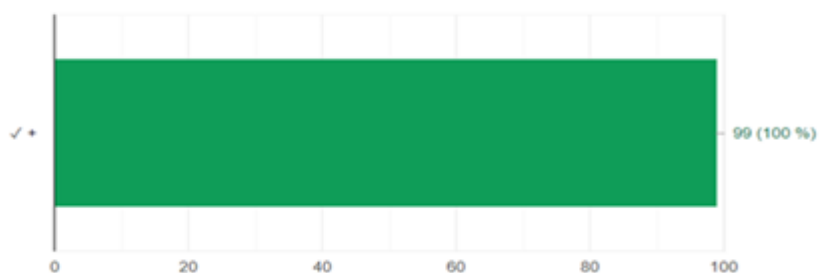
Смерть близького члена сім'ї



*Рис. 8. Результати опитування здобувачів освіти щодо втрати близьких людей*

Ще однією важливою подією для 99 респондентів був початок чи закінчення навчання в освітньому закладі, а для 68 опитуваних – ситуація травми чи хвороби (рис. 9–10).

Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі



*Рис. 9. Результати опитування здобувачів освіти щодо зміни освітнього закладу*

Травма чи хвороба



*Рис. 10. Результати опитування здобувачів освіти щодо стану здоров'я*

Не менш вагомою стала зміна професійної орієнтації та зміна місця роботи для 64 опитуваних, а також роз'їзд подружжя без оформлення розлучення або розрив взаємин із партнером для 30 респондентів (рис. 11–12).

Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи



Рис. 11. Результати опитування здобувачів освіти щодо роботи

Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером



Рис. 12. Результати опитування здобувачів освіти щодо особистих стосунків

За результатами дослідження ми визначили, що тільки 88 респондентів із 220 набрали до 200 балів, що є високим рівнем стресостійкості; у 109 респондентів рівень стресової завантаженості межовий (200–400), 24 респонденти набрали до 600 балів, що свідчить про низький рівень стресостійкості, а отже, 90 % вірогідності виникнення захворювання (оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження, вигорання).

Зважаючи на проведене опитування та аналіз отриманих результатів щодо рівня стресостійкості, можна стверджувати, що більшість опитуваних респондентів пережили такі події, як: зміна умов життя; зміна фінансового становища й місця роботи, смерть близького члена сім'ї, зміна місця проживання, зміна соціальної активності. Кожна з цих життєвих подій має високий ступінь стресогенності. Відповідно, респондентам може загрожувати реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до

нервового виснаження. Крім того, це опитування показало, що низький рівень стресостійкості мають 133 особи, незважаючи на місце їхнього перебування – в Україні чи за кордоном. Задля уникнення цього необхідно терміново вжити заходів, щоб подолати стрес.

Вивчення та аналіз проблеми стресостійкості, дозволило нам дійти висновків, що управління стресом може бути внутрішнім ресурсом для самопомоги і самопідтримки в умовах війни, а саме: навичка піклуватися про самого себе, саморозуміння і самоприйняття себе як цілісної особистості, як із позитивними, так і з негативними рисами.

Сьогодні кожному українцеві необхідно розвивати стійкість до невизначеності, адже життя триває навіть в умовах невизначеності, а проведене опитування здобувачів закладів вищої освіти засвідчило, що допомога потрібна і їм, незважаючи на те, де саме вони перебувають – в Україні чи за кордоном.

Стресостійкість (резильєнтність, психологічна пружність) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами. Резильєнтність, наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими під час дощу, у той час, як ми продовжуємо йти вулицею.

Завдяки аналізу наукових джерел із досліджуваної теми, ми знаємо, що деякі люди народжуються із природною системою «навігації» негараздами: вони здатні довше зберігати спокій і ясність мислення під час зіткнення зі стресом. Проте її також можна розвинути, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще долати труднощі. Оскільки резильєнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше в ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен.

Ось кілька чинників, які впливають на резильєнтність:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність складати реалістичні плани й утілювати їх;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи інших людей і не знецінюючи їх);
- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- розвиток власної «системи підтримки»: змістовних і глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з Богом, а також зі собою;
- плекання надії;

– розвиток здатності розв’язувати проблеми.

Також є кілька ключових аспектів розвитку резильєнтності: налагодження добрих і змістовних стосунків, можливість складати плани на майбутнє (коротко- чи довгострокові) та розв’язувати проблеми (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникати їх і не накопичувати), можливість справлятися зі складними емоціями (зокрема, завдяки практиці майндфулнес) та ефективні навички спілкування (за потреби, розв’язання конфліктів, відновлення стосунків).

Уважаємо за доцільне розробити програму з вироблення стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Актуальність цієї програми зумовлена потребою формування у студентів резильєнтності як здатності чинити опір стресам і виявляти психічну стійкість в умовах воєнного стану.

Мета програми «Дерево сили» – формування стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах війни, збереження їхнього фізичного та психічного здоров’я, успішного виходу зі стану невизначеності, незахищеності, пригнічення, депресії.

Завдання програми:

- ознайомити студентів зі стресостійкістю;
- виявити засоби допомоги собі, близьким та оточенню у складний час;
- розвинути у здобувачів освіти навички самопідтримки, здатності повертати собі сили;
- сформувати навички планування, коли в житті повна невизначеність та немає опори;
- підвищити рівень стресостійкості через ознайомлення учасників зі способами саморегуляції емоційних станів у стресових ситуаціях, а також упевненості у собі та власних можливостях;
- повернути здатність радіти та мотивувати, рухатися вперед.

Час реалізації програми «Дерево сили»: 10 годин (протягом 5 тижнів).  
Тривалість одного корекційно-розвиткового заняття – 2 академічні години.

Пріоритетні принципи відбору і структурування матеріалу:

- диференціація та індивідуалізація навчання;
- логічність і системність викладу матеріалу;
- повнота і завершеність змістових ліній.

Методи та форми навчання:

- лекційні заняття: передбачають попередню підготовку, пов’язану з осмисленням заявлених проблем і розглядом актуальних питань;
- практичні завдання: уможливають самодіагностику і актуалізацію проблеми з метою активізації дії щодо її подолання.

Очікувані результати після проходження програми: оволоділи навичками саморегуляції свого емоційного стану та самопомоги, допомоги близьким й оточенню у складний час; уміють знаходити внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі; розвинули навички впевненої поведінки; мають установку на досягнення емоційної стабільності, власної професійної реалізації та особистісного зростання; ухвалювати рішення в умовах невизначеності, беручи на себе відповідальність; проводити рефлексію ситуації, використовуючи наявні знання.

Форма роботи: індивідуальна або групова (тренінгова), залежно від бажання учасників.

Кількість учасників в одній групі: 8–10 осіб.

Механізм оцінювання результатів:

а) діагностика рівня стресостійкості;

б) володіння поняттями:

– розкриття змісту понять;

– установлення взаємозв'язків між поняттями;

– практичне застосування понять;

в) перевірка навичок:

– виконання комплексу дій, що становлять стресостійкість;

– самоаналіз результатів виконання подібних дій;

– характеристика умов застосування певних знань і умінь.

Розподіл годин за темами курсу та видами занять й навчально-тематичний план розробленої нами програми «Дерево сили» наведений у таблицях 1 і 2.

*Таблиця 1*

Навчально-тематичний план програми «Дерево сили»

№	Тема	Кількість годин лекцій/практик	
1	Проживання складних емоцій	1 (45 хв.)	1 (45 хв.)
2	Моделі стресостійкості з погляду науки	1 (45 хв.)	1 (45 хв.)
3	Техніки для заспокоєння та зниження тривоги	1 (45 хв.)	1 (45 хв.)
4	Важливість будування планів навіть в умовах невизначеності	1 (45 хв.)	1 (45 хв.)
5	Пошук «сенсу життя»	1 (45 хв.)	1 (45 хв.)
Усього		5 годин	5 годин



Таблиця 2  
Навчально-тематичний план програми

№	Найменування розділу, теми заняття	К-ть год.	Форма заняття	Зміст заходу	Індивідуальні завдання
1	Проживання складних емоцій	1	Лекція, практичні завдання	1. Як ми можемо застосовувати науку щастя у кризові періоди? 2. Як проживати складні емоції? 3. Які рівні відновлення нам потрібні, щоб повернути собі сили? 4. Люди, що віддають, беруть та обмінюють: як визначити свій тип та знайти баланс.	Напишіть про найскладніший досвід у своєму житті, із далекого або минулого або недавнього, приділіть написанню від 2 до 20 хвилин; пишіть про свої емоції, відчуття, пережитий досвід. Повторюйте цю вправу 4 дні поспіль та споглядайте за своїми почуттями.
		1	Лекція, практичні завдання	1. Визначення щастя. 2. П'ять елементів, із яких складається благополуччя. 3. Чому гнатися за щастям означає віддалятися від нього? 4. Погляд на поразки та невдачі.	Додайте фізичну активність, хоча б 30 хвилин, 3 рази на тиждень.
2	Моделі резильєнтності і з погляду науки	1	Лекція, практичні завдання	1. Дві моделі резильєнтності з погляду науки. 2. Обґрунтований оптимізм, який потрібен нам у	Коли ви переживаєте складні емоції або маєте складні думки, використовуйте

				найскладніших обставинах. 3. П'ять ознак посттравматичного зростання. 4. Чому нам потрібна ментальна й емоційна гнучкість? 5. Як ми можемо підтримати себе в умовах постійного стресу.	техніку «сполучника ”і“», описану у відео.
		1	Лекція, практичні завдання	1. Чи можна бути щасливим, переживши втрату: кроки до резильєнтності. 2. Як почати знову рухатись вперед у складних обставинах? 3. Що є найважливішим у любові до себе?	Прокидаючись кожного ранку, 21 день поспіль, запитуйте себе про таке: яку одну річ я можу зробити сьогодні, щоб посилити себе, надихнути або заспокоїти? І виконуйте цю дію.
3	Техніки для заспокоєння та зниження тривоги	1	Лекція, практичні завдання	1. Інструкція до техніки дихання. 2. Інструкція до технік управління образами. 3. Техніка м'якого дихання животом. 4. Техніка управління образами для сканування тіла. 5. Техніка управління образами «Безпечне місце».	Перегляд відео на тему «Реакції на стресові чинники»
		1	Лекція, практичні	1. Стадії вигорання – як розпізнати, на	Вправа «Позитивне

			завдання	якій ти. 2. Як виходити з вигорання. 3. Як досягти порозуміння з іншими людьми.	мислення»
4	Важливість будування планів навіть в умовах невизначеності	1	Лекція, практичні завдання	1. Які звички можуть підтримати нас у найважчі часи? 2. Чому важливо будувати плани навіть в умовах невизначеності? 3. Що робити, якщо ти не знаєш, чого хочеш? 4. Проживання емоцій та техніка «Хоопонопоно». 5. Підхід до планування, що допомагає досягати цілей.	Виконувати техніку «18 хвилин» для планування своїх справ щодня протягом тижня.
5	Пошук «сенсу життя»	1	Лекція, практичні завдання	1. Що таке «сенси в житті» і чому ми його шукаємо? 2. Три складники сенсу. 3. Як відчуття сенсу може допомогти пережити тяжкі життя? 4. Що ми можемо робити, щоб віднайти це відчуття, якщо втратили його? 5. Чому, перш ніж відновитися, потрібно відчути свій біль? 6. Чи можуть складні події	Знайдіть когось у своєму житті та запитайте його, що робить їх життя значущим Завдання: написати короткий звіт за матеріалами тижня за схемою «ІАМ» <b>I</b> <b>Interesting:</b> що було найцікавішим. <b>A</b> <b>Applicable:</b> як інформація, яку ви

			<p>змінити наш сенс у житті?</p> <p>7. Чому наші пошуки сенсу часто неуспішні?</p> <p>8. У чому відмінність «сенсу життя» і «сенсом у житті».</p> <p>9. Досвід переживання тяжкої втрати.</p> <p>10. Складники посттравматичного зростання.</p> <p>11. Як пройти шлях від горя до відчуття щастя та вдячності.</p> <p>12. Щоденні звички, які допомагають підтримувати високий рівень енергії та хороший внутрішній стан.</p> <p>13. Зростання після втрати.</p> <p>14. Вибір: залишатись жертвою чи змінювати щось.</p> <p>15. Ставлення до поразок як до досвіду.</p>	<p>отримали, стосується вашого життя; чи ви вже робите це чи збираєтеся додати у своє життя.</p> <p><b>М Meaningful:</b></p> <p>чому ця інформація важлива; що було найважливішим особисто для вас.</p> <p>Вправа «Я в майбутньому»</p> <p>Вправа «Дерево сили» (на саморегуляцію)</p>
--	--	--	---	--

## Висновки

Світ стрімко змінювався протягом останніх кількох десятиліть і продовжує змінюватися сьогодні. Прискорення ритму життя в поєднанні з нестабільністю та змінами в зовнішньому середовищі дає підстави стверджувати, що сьогодні ми живемо у світі VUCA (аббревіатура від англ. Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity – нестабільність, невизначеність, складність і неоднозначність). З огляду на це стає зрозумілим, що розвиток стресостійкості є особливо важливим у нинішніх умовах.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, ми визначаємо стресостійкість як властивість особистості, що окреслюється можливістю протидіяти в стресових ситуаціях. Управління стресом може бути внутрішнім ресурсом для самопомоги і самопідтримки в умовах війни, а саме: навичка піклуватися про самого себе, саморозуміння і самоприйняття себе як цілісної особистості і з позитивними, і з негативними рисами.

У зв'язку з цим особливо важливо в таких емоційно складних ситуаціях, пов'язаних із війною, переживати всі негативні емоції (страх, злість, біль, агресію, розпач та ін.), говорити про свої неприємні почуття, виділяти час на проживання (переживання) болю у зв'язку із втратою, віднаходити сенси у своїй вірі в себе і майбутнє та позитивні моменти в складних ситуаціях (новий досвід, висновки, підтримка інших, героїчні вчинки і надлюдські можливості).

Люди з високим рівнем стресостійкості можуть ефективно долати розумові, емоційні, спонтанні та психологічні навантаження без шкоди для психофізіологічного здоров'я, навіть у непередбачуваних, нестандартних та екстремальних ситуаціях, а також виконувати необхідну роботу на високому функціональному рівні, зберігаючи при цьому ефективну працездатність і здоров'я.

Проведене опитування здобувачів вищої освіти віком 18–21 рік (220 осіб 1–5 курсів) за методикою Д. Холмса і К. Раге показало: лише 88 респондентів із 220 набрали до 200 балів, що є свідченням високого рівня стресостійкості; у 109 респондентів рівень стресової завантаженості межовий (200–400), 24 респонденти набрали до 600 балів, що вказує на низький рівень стресостійкості. Це означає 90 % вірогідність виникнення якогось захворювання (оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження, вигорання).

Отримані результати уможливають висновок про те, що війна вплинула на психологічну стійкість здобувачів освіти. Тяжкість стресу і його частота зросли з настанням війни, рівень стресостійкості знизився. То ж з'явилася необхідність у формуванні стресостійкості здобувачів вищої освіти під час війни. Тому ми розробили і впровадили в роботу психологічної служби ХНУМГ ім. О. М. Бекетова програму заходів щодо підвищення рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти. Реалізація цієї програми, на нашу думку, посприє підвищенню рівня стресостійкості студентів.

Перспективною подальших досліджень є дослідження рівня стресостійкості у здобувачів освіти після проходження програми «Дерево сили», а також вивчення методологічних і прикладних розробок для формування високого рівня стійкості особистості до несприятливих

стресових факторів.

Сьогодні кожному українцеві необхідно розвивати стійкість до невизначеності: набувати здатності до самовдосконалення, самоконтролю та саморегуляції, адже життя триває навіть в умовах невизначеності. Завдяки цим властивостям, людина перебуватиме в стані рівноваги й оптимально адаптуватиметься до непередбачуваних подій та екстремальних умов діяльності з помірними психічними й фізичними втратами.

### Список використаної літератури

- 1. Вплив** хронічного стресу на здоров'я людини [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://suspilne.media/2033-vplivhronicnogo-stresu-na-zdorova-ludini/>.
- 2. Жигайло Н.,** Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 36–49.
- 3. Жигайло Н. І.** Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
- 4. Когут О. О.** Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Видавництво НУОА, 2021. Вип. 12. С. 108–113.
- 5. Корольчук В. М.** Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
- 6. Кравцов Д. Р.** Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18(1). С. 112–116.
- 7. Крайнюк В. М.** Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*; За ред. С. Д. Максименка. 2004. Т. 6. Вип. 7. С. 155–162.
- 8. Крайнюк В. М.** Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 9. Кудінова М. С.** Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3 (1). С. 137–143.
- 10. Максименко С. Д.** Генеза здійснення особистості: монографія. Київ: КММ, 2006. 255 с.
- 11. Максименко С. Д.** Психологія особистості: підручник. Київ: КММ, 2007. 296 с.
- 12. Психологія** стресостійкості студентської молоді; За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
- 13. Ришко Г. М.** Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості [Електронний ресурс]. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–510. Режим доступу: **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.** <file:///C:/Users/User/Downloads/159588%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-348647-1-10-20190314.pdf>
- 14. Романюк В. Л.** Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 14. С. 9–15.
- 15. Савчин М. В.** Духовний потенціал людини: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
- 16. Синишина В. М.** Тренінг як засіб формування стресостійкості рятувальників. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 1. С. 298–303.
- 17. Синявський В. В.,** Сергеєнков О. П. Психологічний словник [Електронний ресурс]. Київ: Науковий світ, 2007. Режим доступу: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf)
- 18. Твердохлєбова Н. Є.** Актуальні питання у сучасній науці [Електронний

ресурс]. Режим доступу: <http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/download/2147/2148>. **19. Черпіта М. М.** Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки.* 2013. Вип. 2. С. 202–208. **20. Цимбалюк М.,** Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17> **21. Юр'єва Н. В.** Використання тренінгу «Мотиваційні ресурси життєстійкості» для підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців Національної Гвардії України. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2015. Вип. 17. С. 319–329. **22. Selye H.** Stress of My Life: A Scientist's Memoirs. New York: Van Nostrand Reinhold Company, 1979.

## ФОРМУВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ ПОЗИЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ПРИФРОНТОВОГО МЕГАПОЛІСА

*Алла Крохмаль*

Українське суспільство, як і будь-яке суспільство, є живим організмом, що увесь час перебуває в розвитку, що переживає певні історичні віхи, які впливають на його економічну, політичну, культурну, освітню сфери й багато інших сфер. Саме ці зміни відбуваються завдяки членам суспільства, що розвиваються й змінюються разом зі суспільством, тобто історичні події впливають на сфери життя суспільства загалом і представників цього соціуму окремо, спонукаючи зміни в суспільстві й вимоги до членків цього суспільства. Саме це можна зараз спостерігати в українському соціумі, науці, освіті, культурі та в багатьох інших сферах.

Однією з основ будь-якого суспільства є система освіти, бо саме вона готує майбутніх спеціалістів, що зможуть задовольнити потреби сучасного суспільства в усіх його сферах. Але говорячи про суспільство, не слід забувати, що однією з ознак здорового суспільства є люди, що відчують себе захищеними й реалізованими в ньому, тобто суспільство й людина є тими матеріями, що впливають одне на одного, оскільки будь-яке суспільство складається з людей. Саме в цьому аспекті система освіти у вищій школі в підготовці майбутніх спеціалістів відіграє важливу роль.

Сучасне українське суспільство переживає складні часи, перебуваючи вже більше року в повномасштабній війні з сусідньою державою, захищаючи свої кордони, своїх людей, свою культуру й своє існування як нації. Звісно, війна, що зараз відбувається, суттєво відрізняється від попередніх війн, що були на території України, від війн, що ведуться в інших країнах, бо незважаючи на те, що війна – це завжди смерть, у кожній країні в різні часи