

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ
Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
Навчально-професійний проєкт
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія освітньої програми 053.00.05
Екстремальна та кризова психологія
РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ МЕТОДАМИ
ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Виконав студент
II курсу групи ЕКПм-1-24-1.4д
денної форми навчання

Вітенко О. П.

Науковий керівник:
Вінник Н. Д., старша викладачка кафедри
психології особистості та соціальних практик,
кандидатка психологічних наук,
старша наукова співробітниця.

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Вітенко О. П. Розвиток стресостійкості студентів методами екзистенційної психології

Ключові слова: стрес, стресостійкість, студентська молодь, екзистенційна психологія, екзистенційні детермінанти

Проблематика розвитку стресостійкості студентської молоді є особливо актуальною в умовах сучасних соціокультурних трансформацій, що супроводжуються зростанням невизначеності, інформаційного навантаження та дії численних стресогенних чинників. Навчальна діяльність студентів відбувається в ситуації підвищених вимог і нестабільності, що суттєво впливає на їхній психоемоційний стан та адаптаційні можливості. У цьому контексті екзистенційна психологія розглядається як перспективний напрям, що дозволяє осмислювати стресостійкість через категорії сенсу, відповідальності та усвідомленого ставлення особистості до власного життєвого досвіду.

Метою магістерського дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення екзистенційних детермінант розвитку стресостійкості студентів, а також розроблення й апробація тренінгу формування стресостійкості з використанням методів екзистенційної психології. Для досягнення поставленої мети здійснено теоретичний аналіз проблеми стресостійкості у межах екзистенційного підходу, організовано емпіричне дослідження з метою виявлення її екзистенційних детермінант та розроблено й апробовано тренінгову програму з оцінкою її ефективності.

Теоретичний розділ роботи присвячений аналізу стресу та стресостійкості як складних інтегративних психологічних утворень, що формуються під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Стресостійкість розглядається як динамічна характеристика особистості, що охоплює когнітивні, емоційні, вольові та поведінкові ресурси і забезпечує збереження

психічної рівноваги в напружених умовах. Обґрунтовано особливу вразливість студентського віку до стресових впливів та значення екзистенційної психології для розуміння стресостійкості як процесу усвідомленого проживання життєвих труднощів, прийняття тривоги, відповідальності за вибір і пошуку сенсу в кризових ситуаціях.

Емпіричне дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості було проведене на вибірці з 34 студентів з використанням валідних психодіагностичних методик. Дослідження здійснювалося в онлайн-форматі та включало збір соціально-демографічних даних. Результати засвідчили, що стресостійкість студентів має неоднорідний характер і зумовлюється не лише емоційними ресурсами, а й глибинними смисловими та ціннісними переконаннями. Виявлені кореляції підтвердили важливу роль екзистенційних чинників у подоланні стресу.

Практичним продуктом дослідження став екзистенційно орієнтований тренінг формування стресостійкості студентів, розроблений на основі отриманих емпіричних даних. Структура програми спрямована на переосмислення ціннісно-смислових орієнтацій, формування довіри до світу, посилення внутрішньої опори, а також включає вправи на тілесну усвідомленість і релаксацію для стабілізації психофізіологічного стану. Результати формувального експерименту підтвердили ефективність тренінгу, що проявилось у статистично значущому зниженні рівня сприйнятого стресу та зміцненні навичок емоційної саморегуляції.

У магістерському дослідженні було здійснено теоретичний аналіз понять стресу та стресостійкості студентів у межах екзистенційної психології, проведено емпіричне дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості, розроблено та апробовано екзистенційно орієнтований тренінг формування стресостійкості, оцінено його ефективність за показниками зниження рівня сприйнятого стресу та зміцнення емоційної саморегуляції.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ МЕТОДАМИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	6
1.1. Теоретичний аналіз поняття стресостійкості	6
1.2. Студентство як соціальна та вікова група: особливості стресостійкості студентів	18
1.3. Методологічні засади екзистенційної психології та їх роль у розвитку стресостійкості	22
Висновки 1 розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ДЕТЕРМІНАНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ	31
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування обраних психодіагностичних методик	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	38
Висновки 2 розділу	50
РОЗДІЛ 3. ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ	51
3.1. Опис програми проведення екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів	51

3.2. Порядок проведення екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів

55

Висновки 3 розділу

59

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

63

ДОДАТКИ

70

ВСТУП

Питання розвитку стресостійкості студентів є доцільним та актуальними у контексті сучасних соціокультурних умов, що характеризуються високим рівнем невизначеності, інформаційного перевантаження та посиленням впливу стресогенних чинників, особливо в умовах повномасштабної війни. Суспільний запит на підтримку психічної стійкості молоді, зокрема студентів, зумовлює необхідність розроблення ефективних психологічних програм, які поєднують надійні психодіагностичні інструменти та сучасні методи психокорекції. Таким чином, науково-професійний проєкт відповідає реальним потребам освітнього середовища й суспільства загалом, маючи на меті сприяння розвитку психологічної витривалості, усвідомленості та здатності конструктивно діяти в умовах складних життєвих ситуацій.

Проблема стресостійкості студентської молоді активно досліджується як українськими, так і зарубіжними науковцями, однак єдина універсальна модель її формування досі відсутня, що свідчить про міждисциплінарний та багатоаспектний характер явища. У межах класичних фізіологічних підходів (В. Кеннон, Г. Сельє) стрес розглядався як адаптаційна реакція організму на вплив зовнішніх чинників, що створює підґрунтя для розуміння стресостійкості як здатності підтримувати гомеостаз у мінливих умовах. Подальший розвиток досліджень у когнітивно-поведінковому напрямі (Р. Лазарус, С. Фолькман) змістив акцент на суб'єктивне оцінювання ситуації та копінг-стратегії, що забезпечують ефективне подолання стресу. Психодинамічні концепції (З. Фройд, Г. Гартман) підкреслювали роль захисних механізмів у підтриманні психічної рівноваги, тоді як гуманістична та позитивна психологія (К. Роджерс, М. Селігман) фокусувалися на розвитку внутрішніх ресурсів та самоприйнятті. В українській науковій традиції поняття стресостійкості розглядалося як інтегральна властивість особистості,

що включає когнітивні, емоційні, вольові та соціальні компоненти (В. Корольчук, О. Когут, Г. Дубчак).

Водночас за умов воєнного часу та зростаючої соціальної невизначеності особливої актуальності набувають підходи, здатні працювати не лише з поведінковим рівнем, а й із глибинними світоглядними структурами, що визначають спосіб переживання людиною стресових подій. Саме це забезпечує екзистенційна психологія (М. Хайдеггер, В. Франкл, І. Ялом, Р. Мей), яка пояснює стресостійкість через здатність знаходити сенс у складних обставинах, приймати неминучість життєвої невизначеності та відповідальність за власний вибір. У сучасній практиці спостерігається поєднання екзистенційного та когнітивно-поведінкового підходів, однак системні програми розвитку стресостійкості студентів, засновані на екзистенційних принципах, залишаються недостатньо розробленими.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити екзистенційні детермінанти розвитку стресостійкості студентів; розробити та апробувати тренінг формування стресостійкості студентів методами екзистенційної психології.

Об'єкт дослідження – стресостійкість студентів.

Предмет дослідження – екзистенційні детермінанти розвитку стресостійкості студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресостійкості студентів у контексті екзистенційної психології.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження, визначивши екзистенційні детермінанти стресостійкості студентів.
3. Розробити та апробувати тренінг формування стресостійкості студентів на основі методів екзистенційної психології.

Цільовою групою проєкту є студенти закладів вищої освіти спеціальностей соціально-гуманітарного спрямування, зокрема студенти-психологи віком від 18 до 30 років (допускається участь осіб

старшого віку, які здобувають другу вищу освіту). Цю групу характеризує висока інтенсивність навчального навантаження, емоційна напруга, пов'язана з особистісним та професійним становленням, необхідність адаптації до невизначених умов соціального середовища та часте переживання кризових ситуацій у тому числі в умовах воєнного стану. Студенти мають потребу в розвитку ресурсів саморегуляції, смислових орієнтацій та навичок конструктивного подолання стресу, що обґрунтовує доцільність спрямування проєкту саме на цю категорію осіб.

Авторське бачення полягає в тому, що підвищення стресостійкості студентів можливе за умови впливу на глибинні смислові та ціннісні установки особистості. Запропонована програма тренінгу поєднує екзистенційно-орієнтований підхід із практиками тілесної та емоційної стабілізації, що забезпечує комплексний ефект. Очікувані результати – зниження рівня сприйнятого стресу, зміцнення внутрішньої опори та підвищення здатності до конструктивного подолання труднощів. Суспільний ефект полягає у посиленні психологічної стійкості студентської молоді, що є особливо актуальним в умовах воєнної та соціальної невизначеності. Проєкт може бути впроваджений у практику центрів психологічної підтримки закладів вищої освіти та сприятиме розвитку сучасних системних підходів до профілактики емоційного виснаження серед студентів.

Реалізація проєкту можлива на базі закладів вищої освіти, де є доступ до цільової групи. Існуюча практика тренінгових занять дає змогу органічно включити тренінг в освітній процес і провести його апробацію.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ МЕТОДАМИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Теоретичний аналіз поняття стресостійкості

Під час дослідження психологічної сутності поняття стресостійкості важливо насамперед звернутися до визначення поняття стресу, адже саме воно є вихідною точкою для розуміння сутності стресостійкості як феномену. Неможливо пояснити, у чому полягає здатність людини протистояти життєвим труднощам, не з'ясувавши спочатку, що таке стрес і як він проявляється у житті людини. Розуміння стресу як явища дає змогу побачити, які виклики постають перед людиною, як вони впливають на її емоції, поведінку та загальне самопочуття.

Дослідники не мають єдиної точки зору щодо часу появи самого поняття «стрес», адже в наукових працях трапляються різні підходи до визначення періоду його становлення та закріплення у психології та медицині. Зазначають, що вперше слово «стрес» для позначення труднощів або життєвих негараздів почали вживати ще у XIV столітті [20, с. 9; 60].

Вважається, що вперше близького до сучасного змісту термін «стрес» набув у XVII столітті завдяки працям Р. Гука. У своїх дослідженнях він аналізував, як інженерні споруди, зокрема мости, мають бути сконструйовані, щоб витримувати значні навантаження та протистояти впливу. Хоча в подальшому підхід до використання терміна змінився, виходячи за межі фізики, і був адаптований іншими науками, ідеї Р. Гука істотно вплинули на формування уявлень про стрес у фізіології, психології та соціології [20, с. 9].

Сучасні уявлення про стрес зародилися у XIX столітті, коли «батько» неврастенії Дж. Беард встановив зв'язок між тиском життя середнього класу та нервовими захворюваннями, наполягаючи на тому, що кількість та

характер стресу, який переживають американці, є винятковими [51, с. 1862–1863].

У науковий обіг поняття стресу було введено в середині 1940-х років, але ще у 1926 році американський психофізіолог В. Кеннон застосував його для позначення зовнішніх чинників, що порушують гомеостаз організму, який визначається як підтримка фізіологічних, біохімічних, біоелектричних та інших параметрів організму на постійному рівні з мінімальними допустимими відхиленнями [3, с. 11-12; 23, с. 190]. Спираючись на ідеї В. Кеннона та К. Бернара, який увів поняття «внутрішнє середовище організму», канадський фізіолог Г. Сельє у 1936 році опублікував першу працю про загальний адаптаційний синдром, проте тривалий час уникав прямого використання терміна «стрес» і лише з 1946 року почав систематично застосовувати його для позначення загальної адаптаційної напруги. У своїх дослідженнях Сельє довів, що стрес є універсальною реакцією організму незалежно від характеру подразників, які його викликають, і може бути як наслідком негативних, так і позитивних подій [23, с. 190].

Термін «стрес» Г. Сельє запозичив із технічної сфери, де він позначував «напругу, тиск, натиск». У широкому розумінні стрес у людини визначається як стан організму, який виникає у неї під впливом різноманітних факторів – стресорів. До них належать як фізичні стресори (холод, фізичне перевантаження, нестача кисню у повітрі тощо), так і психічні (емоційні) стресори, які зазвичай описуються як стресогенні ситуації – небезпека, аварії та надзвичайні обставини, нещастя, раптові приємні звістки, конфлікти в родині чи на роботі, дефіцит часу та інші [3, с. 5-6].

Стрес є багатогранним поняттям, яке може позначати ситуацію чи подію, психологічний чи фізіологічний стан або емоцію, і ця дифузність надає йому великої універсальності як засобу пояснення людських дилем [51, с. 1862]. Так, у Кембриджському словнику стрес визначається одночасно як «сильне занепокоєння, спричинене складною ситуацією або чимось, що

спричиняє цей стан», і як «складна ситуація, спричинена надмірними вимогами або очікуваннями від системи, ресурсу тощо» [66]. Однак, хоча стрес визначається одночасно і як сила поза людиною, і як внутрішній стан, у вивченні та обговоренні стресу як поняття саме внутрішньому стану надається головний акцент [51, с. 1863].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає стрес як «стан занепокоєння або психічної напруги, спричинений складною ситуацією» та описує його як природну реакцію організму, що спонукає людину до вирішення проблем і подолання загроз у житті. Підкреслюється, що стрес є універсальним явищем, якого певною мірою зазнає кожен однак індивідуальні способи реагування на нього істотно впливають на загальне самопочуття [67].

У свою чергу, Американська психологічна асоціація визначає стрес як фізіологічну або психологічну реакцію на внутрішні або зовнішні стресори. При цьому зазначається, що стрес включає зміни майже в кожній системі організму, впливаючи на те, як люди почуваються та поведуться, та може проявлятися такими фізіологічними явищами, як серцебиття, пітливість, сухість у роті, задишка, метушня, прискорене мовлення, посилення негативних емоцій та більшою тривалістю стресової втоми [65, с. 1036].

У сучасному тлумачному психологічному словнику стрес визначається як «стан напруженості, сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів)» [49, с. 511].

Виокремлюють такі основні значення поняття «стрес»:

- 1) напруга або збудження, що виникає під впливом зовнішніх стимулів чи подій, які називаються стресорами або стрес-факторами;
- 2) суб'єктивна реакція організму, що проявляється у внутрішньому психічному стані напруги й збудження, включаючи емоції, захисні реакції та процеси подолання;

3) фізична реакція організму на вимогу чи шкідливий вплив, функцією якої є підтримка поведінкових дій і психічних процесів, спрямованих на подолання цього стану [23, с. 190; 31, с. 13].

Г. Сельє виокремив два основні види стресу: негативний – «дистрес» і позитивний – «евстрес». Якщо евстрес сприяє зростанню активності, стимулює мислення, пам'ять і забезпечує відчуття радості від подолання труднощів, то дистрес виникає за умов надмірної або занадто частого впливу стресорів і супроводжується відчуттям безпорадності та виснаження [23, с. 190-191].

Класифікація видів стресу базується на особливостях стресора та характері його впливу. У найзагальнішому поділі виокремлюють фізіологічний та психологічний стрес. Фізіологічний пов'язаний із дією на організм різноманітних фізичних факторів – зміною температури, фізичними перевантаженнями, захворюваннями тощо. Психологічний стрес, у свою чергу, поділяється на інформаційний та емоційний. Інформаційний виникає в умовах перевантаження завданнями, коли людина не встигає опрацьовувати потік даних, приймати рішення у визначений час та усвідомлює високу відповідальність за їхні наслідки. Емоційний стрес зумовлюється ситуаціями загрози, небезпеки, образи чи інших сильних переживань. Його прояви можуть мати різні форми – імпульсивну, гальмівну чи генералізовану, що призводить до змін у психічних процесах, емоційному стані, мотивації, а також може викликати порушення у мовленні та рухах [49, с. 511].

Виділяють також наступні типи стресу: гострий, епізодичний гострий та хронічний [20, с. 30].

Гострий стрес – це найпоширеніший вид стресу, що виникає у відповідь на надмірні вимоги чи очікування. У помірних проявах він може бути стимулюючим, але в надлишку швидко виснажує організм. Типові наслідки – головний біль, напруження м'язів, проблеми зі сном, розлади травлення, дратівливість, тривожність чи пригнічений настрій. Як правило, його вплив

короткочасний і піддається корекції за умови підтримки безпеки, здорового способу життя та отримання емоційної підтримки [20, с. 30-31; 53, с. 3].

Епізодичний гострий стрес виникає тоді, коли напружені ситуації повторюються регулярно й стають майже звичним фоном життя. Причинами можуть бути перевантаження роботою, надмірна відповідальність, міжособистісні труднощі чи схильність перебільшувати небезпеку ситуацій. Виділяють два типи реакцій на епізодичний гострий стрес: «тип А», що супроводжується агресивністю, нетерпінням і підвищеним ризиком серцевих захворювань, та «тип В», для якого характерні тривожність, песимізм і схильність до депресії. У цілому епізодичний гострий стрес стає своєрідним стилем життя, коли людина не сприймає свої стани як дистрес, але водночас знаходиться в постійній напрузі [20, с. 31].

Хронічний стрес – це стан тривалого напруження, який може тривати роками та поступово виснажує людину, завдаючи шкоди як психічному, так і фізичному здоров'ю. Він часто властивий людям, які живуть у складних умовах: у бідності, проблемних сім'ях, нещасливих шлюбах або при тривалій відсутності роботи. Такий стрес виникає тоді, коли людина не бачить виходу з кризи й перебуває під постійним тиском численних проблем, нездатна навіть шукати рішення. Найнебезпечніше те, що людина поступово звикає до хронічного стресу і перестає усвідомлювати його руйнівний вплив. Наслідки можуть бути надзвичайно серйозними: від депресії та насильницької поведінки до інфаркту, інсульту чи навіть онкологічних захворювань [20, с. 31-32].

Розвиток досліджень феномену стресу сприяв формуванню низки теоретичних моделей, які по-різному пояснюють його природу та наслідки. Зокрема, у моделі Х. Вольфа стрес розглядається як динамічний стан організму, що виникає у відповідь на необхідність адаптації. У моделі А. Кагана та Л. Леві наголошується на ролі соціальних і психологічних чинників у виникненні соматичних захворювань. Стимульні підходи трактують стрес як об'єктивну характеристику середовища, тоді як у

когнітивній теорії центральним є суб'єктивне сприйняття людиною стресової ситуації. Міждисциплінарна модель підкреслює, що стрес може не лише спричиняти патологічні зміни, але й стимулювати перехід до вищого рівня функціонування. Транзактна модель стресу та копінгу Р. Лазаруса описує його як результат взаємодії особистості з оточенням. Теорії пояснювального стилю доводять, що песимістичне тлумачення стресових подій підвищує ризик їхнього негативного впливу на психіку, та інші концепції, які по-різному висвітлюють механізми дії стресу [10, с. 19-23].

Реакція людини на стресові обставини має індивідуальний характер і залежить від особистісних особливостей та наявних ресурсів. Стрес, що виникає внаслідок екстремальної ситуації, зумовлює зміни у різних сферах психіки: емоційній, когнітивній, у ставленні до себе та власного життя, у самосвідомості, Я-концепції та спрямованості особистості. Тривала дія стресора може призводити до розвитку або загострення депресивних станів, погіршення пізнавальних процесів. У таких умовах людина стає розсіяною: спостерігається значне зниження концентрації та гнучкості уваги. Сповільнюються інтелектуальні реакції, посилюються песимістичні очікування, слабшає опірність організму, відчутно знижується сила волі та порушується здатність до самоконтролю [30, с. 234].

Г. Сельє підкреслював, що реакція організму на стрес виникає не лише у відповідь на небезпечні чи загрозливі події, але й у процесі адаптації до різних стимулів, які сприяють його зміцненню, наприклад фізичні тренування чи зміна температурних умов. Коли ж на людину впливають так звані «емоційні стресори», реакція визначається складними психічними механізмами: від оцінки значущості чинника до співвіднесення його з попереднім досвідом. У цьому контексті один і той самий психологічний фактор може стати стресором для конкретної особи, але залишитися нейтральним для інших. Під емоційним стресом зазвичай розуміють стан тривоги, внутрішнього напруження, відчуття небезпеки чи невдачі та інші

емоційні переживання, що виникають у ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються як надмірно складні або нерозв'язні [3, с. 37, 101-103].

Отже, поняття стресу має довгу історію розвитку – від технічного терміна, що позначав фізичну напругу, до універсальної психологічної категорії, яка описує як фізіологічні, так і емоційні реакції людини на вплив зовнішніх та внутрішніх факторів. У сучасній науці стрес трактується багатогранно: як подія, стан або емоція, що водночас може мати як деструктивні (дистрес), так і конструктивні (евстрес) наслідки. Різні підходи та моделі – від біологічних до когнітивних і соціально-психологічних – підкреслюють складність цього явища та індивідуальність реакцій на стресові обставини. Усвідомлення природи стресу є ключовим для розуміння сутності стресостійкості та пошуку шляхів її розвитку.

У сучасній науковій літературі відсутнє єдине загальноприйняте визначення стресостійкості, оскільки це поняття трактується по-різному залежно від теоретичних підходів, дослідницьких традицій та предмета аналізу. Деякі дослідники акцентують увагу на розгляді стресостійкості як особистісної риси, що визначає стабільність емоційних реакцій, інші – як динамічного процесу або стилю подолання труднощів, пов'язаного з використанням певних когнітивних і поведінкових стратегій. Через це стресостійкість часто описується як багатогранне явище, визначення якого потребує подальшого уточнення.

Структурно-семантичний аналіз терміна «стресостійкість» дає змогу охарактеризувати його як стійкість до впливу стресу. При цьому стійкість тлумачиться як:

- здатність довго зберігати і виявляти свої властивості, не піддаватися руйнуванню, псуванню;
- стабільність, постійність, сталість, довготривалість;
- здатність витримати зовнішній вплив, протидіяти чомусь, зберігатися, існувати за несприятливих умов;

- здатність не піддаватися сторонньому, переважно негативному, впливу;
- наполегливість, твердість, непохитність у намірах, поглядах, вчинках, діях і т. ін.;
- вірність своїм переконанням, незламність;
- здатність об'єкта, системи, виведеної зі стійкого стану, самостійно повертатися в цей стан [4, с. 1393].

Отже, за результатами структурно-семантичного аналізу стресостійкість можна визначити як здатність особистості протидіяти впливу стресових чинників (стресорів), зберігати внутрішню рівновагу та ефективність діяльності за несприятливих умов, виявляючи наполегливість, незламність і здатність відновлюватися після порушення цього стану.

У широкому сенсі стресостійкість можна розуміти як комплекс властивостей особистості, які забезпечують здатність витримувати дію стресових факторів без різких емоційних реакцій, що можуть негативно позначатися на поведінці, професійній діяльності чи взаєминах з оточенням, а також провокувати психологічні порушення. Високий рівень стресостійкості пов'язується з помірною емоційною реактивністю та здатністю контролювати власний емоційний стан [10, с. 75].

Сутність стресостійкості розкривається також через систему споріднених психологічних феноменів та понять. Серед них можна, зокрема, виокремити такі, як: копінг-поведінка, саморегуляція, життестійкість, резильєнтність, тощо [2, с. 7; 15, с. 7]. Досліджуючи психологію стресостійкості В. Корольчук прирівнює стресостійкість до емоційної та психологічної стійкості [17, с. 21-22]. Так само пов'язує стресостійкість з емоційною стійкістю І. Аршава, вивчаючи феномен емоційної стійкості через адаптаційні та когнітивні теорії стресу [1; 33, с. 17]. Отже, дослідження та розкриття усіх аспектів феномену стресостійкості неможливе без урахування її взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками особистості, такими як адаптивність, життестійкість, копінг-стратегії, емоційна регуляція

та самоконтроль. Схематично ці споріднені стресостійкості поняття та психологічні феномени відображено на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Стресостійкість та споріднені поняття

У науковій думці психологічні механізми стресостійкості прийнято розподіляти на два основні типи: захисні (компенсаційні) механізми та механізми подолання стресу (копінг-механізми) [33, с. 19].

У психоаналітичному підході стресостійкість розглядається крізь призму дії захисних механізмів, які забезпечують адаптацію особистості до впливу зовнішніх обставин. Концепція З. Фрейда вкладає в основу адаптації подолання внутрішніх конфліктів. У психоаналізі підкреслюється, що людина несвідомо використовує різноманітні захисні механізми для збереження цілісності психіки й мінімізації негативних наслідків дії стресових факторів [15, с. 43; 46].

Поняття «стресостійкості» у сенсі «подолання» вперше було використано Г. Гартманом у 1939 році у його роботі «Его-психологія та проблеми адаптації», в якій, продовжуючи ідеї З. Фрейда, він вводить термін «адаптація до реальності» [15, с. 43; 56]. Конструктивні свідомі способи

подолання складних життєвих обставин у психології отримали назву «копінг-стратегії». Вперше цей термін був введений Р. Лазарусом та С. Фолькманом, які визначили його як «стратегії оволодіння та регуляції взаємовідносин із навколишнім середовищем». У праці «Психологічний стрес і процес його подолання» Р. Лазарус розглядав копінг як прояв життєстійкості та стресостійкості людини, що забезпечує ефективне подолання впливу стресових чинників [15, с. 43; 61].

Українські дослідження феномену стресостійкості представлені напрацюваннями О. Кочаряна, В. Мозгового, В. Корольчук, О. Когут, Г. Дубчак, Р. Шевченко, Г. Ришко, К. Кім, Ю. Тептюк та інших. Деякі з визначень поняття стресостійкості в українській науковій думці наведені на рис. 1.2. [2, с. 9; 10, с. 76; 13, с. 37; 14, с. 99; 17, с. 37; 25, с. 13; 33, с. 13; 38, с. 22; 59].

Г. Дубчак за результатами аналізу психологічних досліджень виокремила два основні підходи до вивчення стресостійкості: мікроаналітичний, у межах якого стресостійкість трактується як індивідуальна риса особистості та макроаналітичний, який розглядає стресостійкість як стиль поведінки, який визначається природними темпераментальними механізмами [9, с. 37].

На основі узагальнення наведених підходів, стресостійкість можна визначити як складну інтегральну властивість особистості, яка формується в процесі розвитку та проявляється у здатності ефективно протистояти дії стресогенних чинників. Вона охоплює систему когнітивних, емоційних, вольових та поведінкових ресурсів, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги, адаптацію до екстремальних чи напружених умов, підтримання працездатності й соціальної взаємодії, а також оптимізацію життєвих стратегій подолання труднощів і реалізацію особистісних цілей.

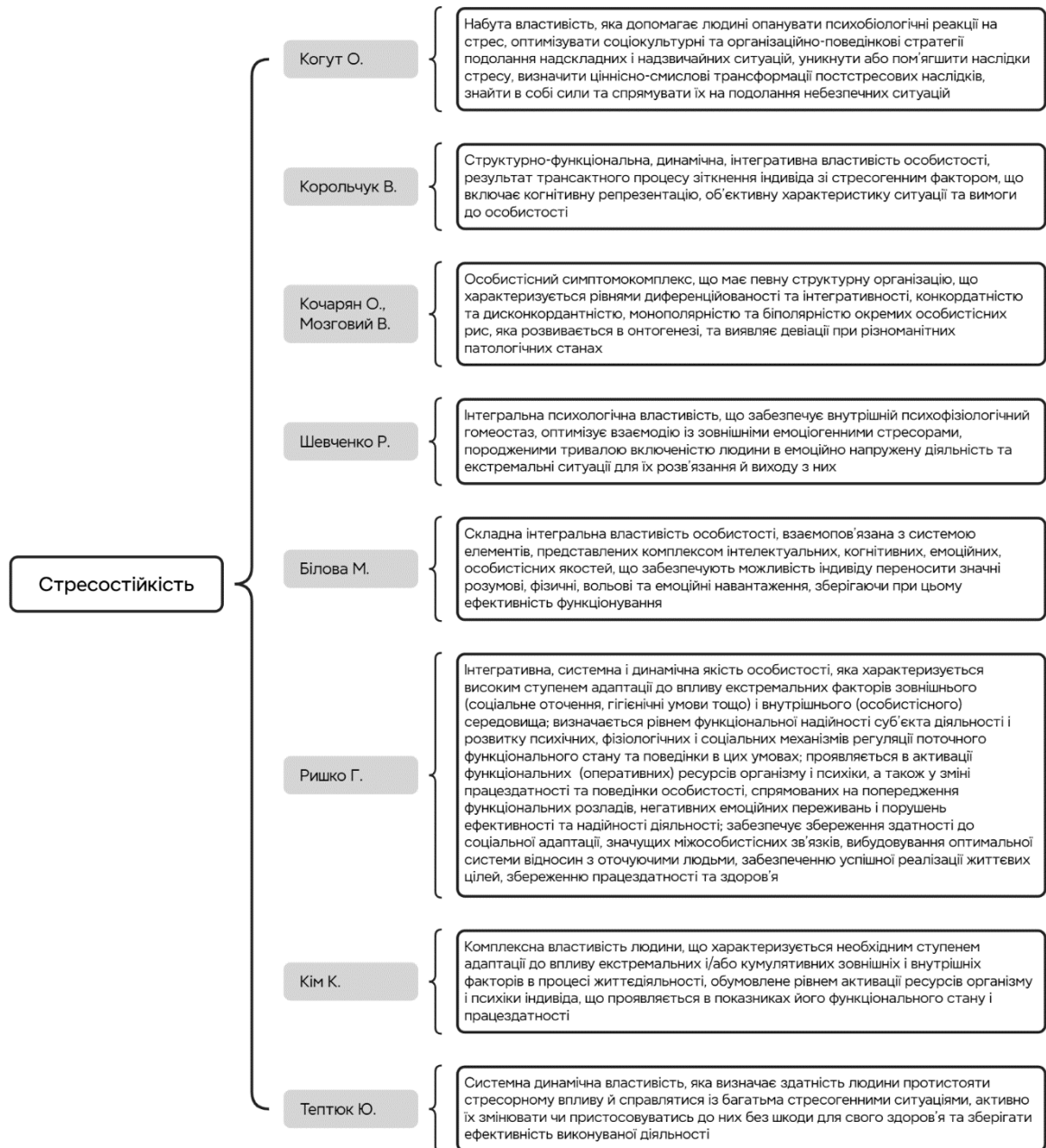


Рис. 1.2. Визначення стресостійкості

Виокремлюють наступні ключові аспекти стресостійкості:

– контроль – стресостійкі особистості відзначаються розвиненим самоконтролем: вони вміють стримувати імпульсивні реакції, регулювати емоційні стани та свідомо керувати власною поведінкою у складних і напружених обставинах;

– атитюди – важливою складовою стресостійкості є установка на надію та віру в позитивні зміни, що очікують у майбутньому. Такий внутрішній

настрій тісно пов'язаний із оптимізмом і допомагає людині зберігати активність, спрямовувати власні ресурси на подолання труднощів;

- зобов'язання – усвідомлена відповідальність перед родиною, колективом чи суспільством, а також перед професійною діяльністю, яка ґрунтується на чіткому розумінні того, що є справді важливим і цінним у житті, та на переконаності у необхідності дотримуватися цих пріоритетів;

- перспективи – стресостійкість пов'язана з умінням бачити майбутнє як простір можливостей, ставити перед собою цілі, прагнути до успіху та водночас знаходити радість і задоволення в самому процесі життя [10, с. 75-76].

Чинники стресостійкості визначаються поєднанням зовнішніх та внутрішніх детермінант. До зовнішніх належать різноманітні стрес-фактори середовища – соціальні, професійні чи побутові умови, що створюють напруження та потребують адаптації. Внутрішні детермінанти охоплюють психологічні стани та властивості особистості: рівень емоційної зрівноваженості, здатність до саморегуляції, наявність конструктивних копінг-стратегій, життєстійкість, мотиваційні установки й ціннісні орієнтації. Саме взаємодія цих чинників визначає, наскільки ефективно людина здатна долати труднощі, зберігати продуктивність і підтримувати внутрішню рівновагу в умовах стресу [15, с. 96].

Високому рівню стресостійкості відповідають такі особистісні характеристики, як-от: високий рівень інтелекту, домінантність, нонконформізм, сміливість, нормативність поведінки, консервативність, дипломатичність, високий рівень самоконтролю, товариськість, практичність, високий емоційний інтелект, розвинена саморегуляція. Також позитивно на рівень стресостійкості особистості впливають розвинена психічна надійність, висока адаптивність та чутливість до змін зовнішнього середовища, висока успішність діяльності [10, с. 76-77].

М. Корольчук та В. Крайнюк виокремили три основні групи ресурсів стресостійкості: особистісні, інформаційні та інструментальні. До

особистісних вони віднесли активну мотивацію до подолання труднощів, силу Я-концепції (самооцінку, самоповагу), позитивне й раціональне мислення, активну життєву установку, емоційно-вольові риси та фізичні можливості, зумовлені станом здоров'я. Інформаційні та інструментальні ресурси, за їхнім підходом, охоплюють уміння контролювати ситуацію, здатність до когнітивного структурування й осмислення подій, професійні навички та здібності, а також матеріальні умови – належний рівень доходів і ресурси, що забезпечують задоволення базових фізіологічних потреб. Окремо вчені наголосили на важливості таких чинників, як соціальна підтримка та психологічна компетентність особистості [18; 38, с. 21].

Таким чином, стресостійкість варто розглядати не як статичну рису, а як динамічну інтегративну характеристику, що формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона забезпечує людині можливість зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до мінливих умов і підтримувати ефективність діяльності навіть за наявності значних навантажень. Для формування стресостійкості важливим є як наявність особистісних ресурсів – емоційної рівноваженості, самоконтролю, життєстійкості, – так і здатність ефективно використовувати соціальну підтримку, професійні навички та матеріальні умови для подолання труднощів. Поєднання цих складових дає змогу не тільки мінімізувати негативний вплив стресу, а й розглядати його як можливість для саморозвитку, що підкреслює перспективність подальшого вивчення механізмів формування й зміцнення стресостійкості, зокрема у студентському віці.

1.2. Студентство як соціальна та вікова група: особливості стресостійкості студентів

Як зазначається у довідниковій соціологічній літературі, студентство, від латинського *studens* – «той, що старанно навчається» – є

соціально-демографічною групою, яка включає осіб, які навчаються у закладах вищої освіти та характеризується спільністю інтересів, субкультурою, способом життя й віковою однорідністю, що не притаманна іншим соціально-професійним групам. Студентство вважається мобільною соціальною групою, оскільки її чисельність і склад постійно змінюються [37, с. 288].

Студентство можна розглядати як окрему соціальну групу, що об'єднує людей зі спільними інтересами й характеризується активною взаємодією та підтримкою один одного у досягненні власних цілей. Для цієї групи характерними є прагнення до самостійності, висока цінність свободи вибору та рішень, а також орієнтація на престиж здобутої освіти. Саме молодь найчастіше виступає ініціатором нових, нестандартних і прогресивних підходів до вирішення соціальних завдань, найчастіше стає критиком наявного історичного досвіду та водночас прикладом для наслідування [32, с. 110].

Студентські роки охоплюють період приблизно від 17 до 23 років і є важливим етапом становлення особистості. У цей час відбуваються глибинні зміни у світогляді, формуванні цінностей, пошуку власного місця в суспільстві та професійного самовизначення. Саме цей період супроводжується кризою юності, яка поєднує прагнення до соціальної зрілості з неминучим зіткненням ідеальних уявлень про себе з реальністю. Усвідомлення власної унікальності й подолання внутрішніх суперечностей відбувається через практичний досвід, що зрештою приводить до остаточного становлення особистості [8, с. 38].

Студентський вік має низку ключових характеристик. Насамперед цей період пов'язаний зі зростанням ролі психофізіологічних і біологічних чинників, що впливають на становлення особистості. Різноманіття мотивів та система цінностей стають провідними джерелами розвитку молодої людини, яка поступово входить у доросле життя [26, с. 89]. Студентські роки часто називають часом практичної реалізації, адже саме тоді життєві ідеали,

цінності та настанови, сформовані раніше, набувають конкретного змісту у вигляді завдань і дій. Це пояснює особливу роль практичного мислення, яке починає переважати в інтелектуальній діяльності студентів [19; 26, с. 89]. Важливою рисою є й відчуття власної зрілості та повноцінності, адже організм досягає завершеного розвитку, фізичні та психічні функції досягають свого піку. Саме цей період супроводжується відчуттям сили, розквіту та готовності до активної самореалізації. Крім того, юність характеризується посиленням соціальним зростанням: молода людина максимально включається у суспільні відносини, бере участь у різних видах діяльності, що потребує напруження внутрішніх ресурсів і повного використання її природних можливостей [26, с. 89].

Студентське життя насичене численними викликами та випробуваннями, тому саме цей період часто супроводжується підвищеним рівнем стресу. У студентів стрес виникає переважно через інформаційні перевантаження, нерівномірний ритм навчання та особливо під час сесії. Він проявляється у зниженні уваги, погіршенні пам'яті, логічного мислення й здатності приймати рішення, що безпосередньо впливає на успішність. Найбільш напруженим періодом є передекзаменаційний та екзаменаційний час, коли у студентів з'являється тривога, страх перед оцінюванням та виражені фізіологічні реакції. Екзаменаційний стрес може негативно позначатися на нервовій, серцево-судинній та імунній системах, проте в помірних межах він здатен мобілізувати ресурси й підвищувати ефективність діяльності [21, с. 88].

За дослідженнями Г. Дубчак встановлено факт змінності показників психосоціальної напруги студентів протягом навчального року – рівень психосоціального стресу на початку навчального року є істотно нижчим, ніж наприкінці навчального року. Така ж картина спостерігається і в оцінках студентами власного здоров'я: середня оцінка здоров'я на початку навчального року є статистично нижчою, ніж в кінці навчального року. Рівень задоволення основних потреб в кінці року також є істотно нижчим, ніж на

його початку. Отже, наприкінці навчального року рівень психосоціального стресу істотно зростає порівняно з його початком, що пояснюється завершенням базових навчальних предметів, які закінчуються іспитами навчального року [9, с. 298]. У ході дослідження також порівнювалися показники стресостійкості першокурсників та студентів третього курсу: виявлено, що для першокурсників характерне підвищення психосоціального стресу наприкінці навчального року, що можна пояснити складнощами процесу адаптації та накопиченням навчальних навантажень. Натомість у студентів третього курсу рівень стресу залишається відносно стабільним, без істотних змін упродовж року. Крім того, третьокурсники наприкінці року оцінювали власний стан здоров'я вище, ніж на його початку, тоді як у першокурсників такого позитивного зрушення не виявлено. Це свідчить про більшу психологічну зрілість і сформованість адаптивних механізмів у студентів старших курсів: перший рік навчання пов'язаний із початковою адаптацією до нових умов, тоді як третій рік означає перехід до спеціалізації та поглибленої професійної підготовки [9, с. 299-301].

У дослідженнях В. Скрипник було з'ясовано, що перебіг соціально-психологічної адаптації студентів значною мірою визначається низкою чинників. До них належать ставлення до майбутньої професії, професійна мотивація, здатність до особистісного самовизначення, сформованість ціннісних орієнтацій, індивідуальні типологічні риси, а також рівень інтеграції засвоєних соціальних норм у власний досвід [35, с. 87-93].

Після початку повномасштабної війни, розв'язаної проти України, студенти як соціальна група зіткнулися з безпрецедентними стресовими чинниками. Постійна загроза життю, вимушені переміщення, дистанційне навчання під обстрілами та блекаутами, а також загальна соціальна невизначеність створюють ситуації хронічного стресу. Варто відзначити, що попри екстремальні умови війни, значна частка українських студентів демонструє доволі високий рівень стресостійкості. За даними опитування 2023 року, половина опитаних студентів (50%) мали високий рівень

стресостійкості, ще 45% – середню, і лише 5% мали низький рівень стресостійкості [22, с. 79]. Дослідження, проведене О. Овчаренко у 2023 році, показало, що 54,82% студентів мають нормальний рівень стресостійкості, а 45,18% – знижену стійкість до стресу. Таким чином, більшість молоді здатна протистояти значним психотравмуючим факторам, проте істотна частина все ж потребує допомоги у розвитку цієї навички. Дійсно, у вибірках студентів під час війни фіксуються тривожні тенденції: у багатьох відзначаються симптоми тривоги та депресії, з'являється дратівливість, а в окремих випадках – ознаки посттравматичного стресового розладу. Такі прояви є нормальною реакцією на ненормальні обставини, проте вони вказують на необхідність психологічної підтримки та тренування стресостійкості [27, с. 75].

Отже, студентський вік є періодом значних можливостей і водночас серйозних викликів, що зумовлюють підвищену вразливість до стресових впливів. Навчальні навантаження, соціальна адаптація та необхідність професійного самовизначення створюють ситуації, які вимагають від молоді розвинених адаптивних ресурсів і здатності підтримувати внутрішню рівновагу. Особливої актуальності це набуває в умовах воєнного стану, коли наявні стресори посилюються загрозою життю, соціальною невизначеністю та постійним психологічним напруженням. Тому розвиток стресостійкості студентів виступає ключовою передумовою їхнього особистісного розвитку, успішної інтеграції в суспільство та збереження психічного здоров'я.

1.3. Методологічні засади екзистенційної психології та їх роль у розвитку стресостійкості

Екзистенційна психологія виникла як результат інтеграції ключових положень філософії екзистенціалізму з основними засадами класичної психологічної традиції. Вона поєднує філософське осмислення сенсу людського буття з науковим підходом до вивчення психіки, який дає змогу

більш цілісно розглядати людину. Центральним предметом екзистенційної психології є онтологічна проблематика конкретного існування особистості, тобто питання смислу життя, свободи вибору, відповідальності, тривоги, автентичності та унікальності людського досвіду. Такий підхід спрямований на дослідження людини не лише як носія психічних процесів, а як цілісного суб'єкта, який існує у світі, взаємодіє з ним та постійно формує власну життєву позицію [24, с. 4].

Екзистенціалізм – від французького «*existentialisme*» та латинського «*exsistentia*» (існування) – це філософський і літературний рух, що сформувався в Європі в період між двома світовими війнами та набув провідного значення в континентальній філософії 1940-1950-х років. Його інтелектуальні витоки пов'язують із працями таких мислителів, як французький філософ і математик Б. Паскаль, данський філософ С. К'єркегор та німецький філософ Ф. Ніцше [36, с. 1005; 5, с. 394]. Варто згадати й про так звану «філософію життя», яка стала однією з найпомітніших течій зазначеного періоду та постала як опозиція класичному раціоналізму. Її характерні риси простежуються насамперед у творчості С. К'єркегора, який наголошував на унікальності особистісного досвіду та глибині внутрішніх переживань. Разом із тим такі мислителі, як А. Камю, Ф. Ніцше, К. Ясперс, не прагнули створювати завершені системи філософських ідей, а зосереджували увагу на самому процесі роздумів проплинність часу, трагічність буття, абсурдність, і водночас – необхідність пошуку сенсу людського існування [29, с.106].

Водночас першим системним варіантом цієї течії зазвичай вважають екзистенційну феноменологію, розроблену М. Хайдеггером у 1910-1920-х роках. Його концепція «*Dasein*» – людського буття – справила визначальний вплив на подальший розвиток екзистенціалізму, зокрема на філософські й літературні погляди як Ж.-П. Сартра, якого вважають одним із найвідоміших екзистенціалістських мислителів і який популяризував як термін

екзистенціалізм, так і більшість ідей, що з ним пов'язані [29, с. 107; 55, с. 394].

Екзистенціалізм можна розглядати як відхід від традиційної системної філософії з її орієнтацією на метафізичні абсолютні істини та раціональну визначеність до зосередження на безпосередньому людському існуванні. Людина постає як істота, «кинута» у світ, що сприймається нею як випадковий і даний без пояснень. У такому світі індивід переживає себе через суб'єктивну свідомість, усвідомлюючи, що він «приречений» самотійно створювати сенси та цінності, навіть попри абсурдність і відсутність остаточної мети. Водночас психологічний вимір цього підходу полягає в тому, що людина не має заздалегідь заданої сутності чи природи, на яку можна спертися, і тому змушена брати на себе повну відповідальність за власний вибір. Лише прийнявши цей тягар та відмовившись від ілюзорних пояснень, що знімають тривогу й сумніви, вона здатна наблизитися до стану автентичності, який означає внутрішню цілісність і узгодженість із собою [55, с. 394]. Екзистенціалісти, на противагу раціоналістичній традиції, зосереджуються не на абстрактних схемах мислення, а на безпосередньому переживанні людиною власного буття, на його цілісності та єдності зі світом. Для них ключовим є розуміння існування як живого досвіду, який передусє будь-яким раціональним визначенням [36, с. 17-18]. Екзистенціалізм розглядає людину як унікальну духовну істоту, наділену здатністю свідомо визначати власну долю. Центральним предметом цієї філософії є людська екзистенція (існування), що протиставляється есенції (сутності). Згідно з екзистенціалістським підходом, людина формує свою сутність у процесі усвідомленого існування та самотворення. Основним проявом цього процесу є свобода, яка постає з глибинного переживання тривоги, пов'язаної з відповідальністю за зроблений вибір [44, с. 100].

Отже, екзистенціалісти були групою переважно європейських мислителів, які з'явилися під час хаотичних часів Другої світової війни. Вони усвідомили, що багато традицій минулого, на які люди покладалися для

орієнтації у житті, більше не можна вважати надійними в умовах швидкозмінного середовища сучасної епохи. Екзистенціалісти визнали, що люди не можуть звертатися до інших, щоб дізнатися, як жити змістовним життям, – не існувало універсальної моделі, яка б підходила для всіх. Натомість вони дійшли висновку, що життя людини розгортається як прямий результат її власних виборів і вчинків. Вони заохочували людей усвідомити, що вони по суті вільні визначати, як прокладати власний життєвий шлях. Світ, сповнений невизначеності й тривоги, охоче прийняв їхні захопливі ідеї про свободу, автентичність та прагнення до змістовного життя [57, с. 21].

Екзистенційна психологія як окремий напрям сформувалася у середині ХХ століття. З одного боку, вона постала як реакція на домінування біхевіоризму та психоаналізу, що прагнули звести людину до сукупності поведінкових схем та придушених інстинктів, а з іншого – як відображення ідей, закладених в екзистенційній філософії [39, с. 31-32]. І. Ялом зазначав, що надмірна орієнтація лише на емпіричні методи, як це робив біхевіоризм, ігнорує головне – те, що власне визначає людську сутність. Хоча психіку можна умовно поділити на складові, емпіричний аналіз не здатен розкрити її глибинного змісту [70, с. 23]. Достовірність емпіричних показників має сенс лише тоді, коли йдеться про найпростіші речі, які можна виміряти кількісно: наприклад, споживання алкоголю чи витрати часу на виконання певного завдання. Водночас такі феномени, як любов, гумор чи воля до життя, неможливо оцінити механічними методами [70, с. 32]. Один із провідних представників цього напрямку Р. Мей підкреслював, що технічні засоби та діагностичні концепти належать до іншого рівня, ніж безпосередній контакт у психотерапії, і їх не слід змішувати чи підміняти одне одним. Тому техніка ніколи не може замінити справжнього розуміння пацієнта та живого спілкування з ним. Так само є помилковим вважати, що практичний психолог працює поза будь-якими теоретичними рамками. У своїх узагальненнях і побудовах фахівець має знаходити баланс і шукати «золоту середину» [39, с. 31-32].

Екзистенціальна психологія наголошує на суб'єктивному значенні людського досвіду, унікальності особистості та особистій відповідальності, що відображається у виборі. Такий підхід був вперше запропонований швейцарським екзистенціальним психологом Л. Бінсвангером [54, с. 394-395]. Різні форми екзистенціальної психології взяли на себе завдання надання пояснень, розуміння людської поведінки та терапії, заснованої на екзистенціалістських припущеннях про людське існування. Вони наголошували на таких конструктах, як відчуження, автентичність та свобода, а також на труднощах, пов'язаних з пошуком сенсу та подоланням тривоги [55, с. 394]. Екзистенційна психологія зазначає, що у переживанні завжди присутнє відчуття вибору й тривоги, пов'язаної з цим вибором; деякі рішення сприймаються як такі, що наближають до певної, хоч і нечітко окресленої мети, інші – ні. Наше відчуття сенсу життя залежить від прийняття рішень, які здаються сповненими сенсу, незважаючи на тривогу, яка їх супроводжує [68, с. 193].

Екзистенційно-феноменологічний підхід зосереджується на людському бутті-в-світі, розглядаючи його через призму автентичності чи неавтентичності, які проявляються у повсякденній діяльності. Екзистенціалісти наголошують, що справжня сутність людини розкривається саме у кризових та екстремальних обставинах. М. Хайдеггер вважав, що усвідомлення буття-до-смерті відкриває людині можливість існувати як «проект», виходячи за межі станів «покинутості» та «падіння» у фізичному й соціальному світі [42, с. 231].

У концепції екзистенційного психоаналізу Р. Лейнга здорова особистість ототожнюється з онтологічно захищеною. Така людина виступає як автономна індивідуальність, що зберігає відчуття цілісності та єдності тіла й духу. Вона не відчуває загрози власному існуванню й характеризується стійкою впевненістю як у своїй реальності та ідентичності, так і в реальності та ідентичності інших [40, с. 53].

І. Ялом підкреслював, що межові ситуації дають змогу піднятися над буденністю, усвідомити власне існування й здобути екзистенційну свободу через глибокі переживання та боротьбу за життя. На його думку, криза допомагає досягнути чотири «кінцеві даності» людського буття: сенс життя, смерть, свобода та самотність. Вони мають ключове значення для становлення внутрішнього світу особистості [12, с. 82; 42, с. 231; 50; 70]. Оскільки людина намагається захиститися від усвідомлення цих реалій за допомогою захисних механізмів, описаних у психодинамічному підході, робота з ними може здійснюватися в межах тієї ж моделі, але з відмовою від натуралістичних уявлень про природу людини [42, с. 231].

І. Ялом стверджував, що здатність людини віднайти сенс у власному стражданні є визначальною умовою її виживання в екстремальних обставинах. Після пережитої травматичної події у свідомості часто формується домінантна історія про ворожість і неконтрольованість світу. Ефективність подолання травми, процесу адаптації та збереження життєздатності залежить від того, наскільки індивід здатний вийти за межі цього звуженого наративу, інтегрувати отриманий досвід і вибудувати ширші, альтернативні смислові конструкції, що дозволяють переосмислити та трансформувати травматичний досвід [16, с. 13; 70].

Логотерапія В. Франкла сформувалася як самостійний напрям, поєднавши ідеї психоаналізу З. Фрейда та індивідуальної психології А. Адлера, але водночас стала їхнім переосмисленням і критикою. Ґрунтуючись на екзистенційній філософії, Франкл розробив концепцію, у центрі якої стоїть пошук сенсу життя як головна потреба людини. Він наголошував, що на відміну від епохи Фрейда, коли провідною була проблема сексуальної фрустрації, чи від часу Адлера з його акцентом на почутті неповноцінності, сучасна людина передусім страждає від втрати сенсу, відчуття внутрішньої порожнечі й екзистенційної фрустрації. Логотерапія прагне допомогти людині віднайти власний сенс буття, подолати «екзистенційний вакуум» і тим самим зберегти психічне здоров'я навіть у

найекстремальніших умовах. Ця концепція стала практичною філософією психології, яка поєднує екзистенційний аналіз із терапевтичними методами. Праці Франкла, написані як у період його перебування в концтаборі, так і після війни, стали фундаментальними для розвитку логотерапії та довели, що внутрішня здатність людини знаходити сенс є ключем до її життєстійкості та духовної рівноваги [28, с. 94-95]. В. Франкл підкреслював, що психотравмуючі події можуть бути не лише небезпекою для психічного здоров'я особистості, а й джерелом особистісного зростання. У праці «Людина в пошуках справжнього сенсу» він переконливо довів, що саме завдяки переживанню страждання, викликаного такими подіями, людина здатна відкрити для себе глибинний сенс власного існування. [7, с. 22; 45].

Р. Мей, один із провідних теоретиків екзистенційної психології підкреслював, що здорова особистість вміє гармонійно пристосовуватися до навколишнього середовища, будувати конструктивні стосунки з іншими та зберігати внутрішній баланс у ставленні до самих себе. Усвідомлюючи цінність власного досвіду та живучи одночасно в *Umwelt* (світі природи й тілесного існування), *Mitwelt* (світі взаємин з іншими людьми) та *Eigenwelt* (внутрішньому світі особистості), вони здатні залишатися цілісними й зберігати рівновагу у складних умовах. Такий підхід сприяє розвитку свідомості, розширює можливості для вибору, підсилює відчуття свободи й відповідальності, що є основою формування стресостійкості [40, с. 57]. Особливе місце у вченні Р. Мея займає поняття тривоги, яку він розглядав як невід'ємний компонент людського існування. Він розглядав тривогу як неоднозначне явище, що може мати як руйнівний, так і конструктивний характер. Нормальна тривога виникає тоді, коли під загрозою опиняються важливі для людини цінності. Вона є пропорційною ситуації, усвідомлюваною та здатна зникати із зміною обставин. Натомість патологічна тривога постає тоді, коли людина не змогла прийняти нормальну тривогу і витіснила її, що призводить до непропорційних реакцій та невротичних станів. Мей підкреслював, що прагнення повністю позбутися тривоги

позбавляє людину можливості для самореалізації, тоді як прийняття адекватної тривоги сприяє розвитку і зростанню [41, с. 28-29; 63].

Таким чином, методологічні засади екзистенційної психології створюють ґрунт для розуміння стресостійкості як не лише здатності до адаптації, а й як глибинного процесу самотворення та усвідомленого проживання власного буття. Прийняття тривоги, відповідальність за вибір, пошук сенсу в мезових ситуаціях та збереження автентичності виступають тими екзистенційними орієнтирами, що дозволяють особистості трансформувати стрес із деструктивного чинника на рушійну силу розвитку. Це відкриває перспективи для подальшого застосування екзистенційного підходу як ефективного інструмента розвитку стресостійкості, особливо у студентському віці, коли відбувається активне становлення ціннісно-смислової сфери та власної життєвої позиції.

Висновки 1 розділу

Стрес є універсальною психологічною категорією, яка описує як фізіологічні, так і емоційні реакції людини на вплив зовнішніх та внутрішніх факторів. Стрес позначає як певні події (стресори), так і стани або емоції, та може мати як деструктивні (дистрес), так і конструктивні (евстрес) наслідки. Різні підходи та моделі – від біологічних до когнітивних і соціально-психологічних – підкреслюють складність цього явища та індивідуальність реакцій на стресові обставини. Усвідомлення природи стресу є ключовим для розуміння сутності стресостійкості та пошуку шляхів її розвитку.

Стресостійкість є складною інтегративною властивістю особистості, яка формується в процесі розвитку та проявляється у здатності ефективно протистояти дії стресогенних чинників. Вона охоплює систему когнітивних, емоційних, вольових та поведінкових ресурсів, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги, адаптацію до екстремальних чи напружених умов,

підтримання працездатності й соціальної взаємодії, а також оптимізацію життєвих стратегій подолання труднощів і реалізацію особистісних цілей.

До зовнішніх детермінант стресостійкості особистості належать стрес-фактори середовища: соціальні обставини, професійні виклики та побутові умови, які створюють напруження й потребують постійної адаптації. Внутрішні чинники відображають психологічний потенціал індивіда – емоційну врівноваженість, здатність до саморегуляції, використання конструктивних копінг-стратегій, рівень життєстійкості, систему мотиваційних установок і ціннісних орієнтацій. Взаємодія цих компонентів визначає, наскільки людина здатна ефективно зберігати працездатність, емоційну гармонію та стабільність у ситуаціях стресового навантаження.

Студентство є специфічною соціально-демографічною групою з власними цінностями, стилем життя та високою динамікою розвитку. Період студентських років збігається з етапом інтенсивного особистісного й професійного становлення, формуванням світогляду, ціннісних орієнтацій та пошуком сенсу життя. Саме в цей час молодь стикається з численними викликами та стресовими факторами – від навчальних перевантажень і адаптації до нового середовища до складних соціальних умов, зокрема воєнних реалій. Дослідження свідчать, що попри високий рівень навантаження й невизначеності, значна частина студентів демонструє достатній рівень стресостійкості, однак помітна частка все ж потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку адаптивних ресурсів. В умовах повномасштабної війни стресостійкість студентів є важливою умовою успішного навчання та критично необхідною здатністю для збереження психічного здоров'я та соціальної активності.

Екзистенційна психологія приділяє значну увагу кризовим і граничним ситуаціям, у яких розкривається справжня сутність людини. Ідеї І. Ялома про чотири «кінцеві даності» буття, логотерапія В. Франкла з акцентом на пошуку сенсу життя та концепція Р. Мея про конструктивний і деструктивний потенціал тривоги демонструють практичний вимір цього напрямку. Здатність

приймати тривогу, знаходити сенс у стражданні та зберігати автентичність у складних умовах забезпечує людині внутрішню рівновагу, психологічну гнучкість і стійкість до дії стресогенних чинників.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ДЕТЕРМІНАНТ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування обраних психодіагностичних методик

Емпіричне дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості студентів проведено у чотири послідовних етапи: підготовчий, емпіричний (збір даних), аналітичний (обробка та узагальнення результатів) і підсумковий (інтерпретація та формулювання висновків) [11, с. 21].

На підготовчому етапі здійснено теоретичне вивчення проблеми стресостійкості на основі аналізу сучасних наукових джерел, зокрема праць, присвячених феномену стресу, його класифікації, чинникам і психологічним механізмам подолання, а також методологічним засадам екзистенційної психології. На основі узагальнення теоретичних положень визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і гіпотезу дослідження. Також розроблено програму дослідження, яка передбачає добір валідних психодіагностичних методик, визначення вибірки студентів, умов і тривалості дослідження.

Емпіричний етап передбачає безпосереднє збирання фактичних даних за допомогою комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку базових переконань студентів, їх рівня стресостійкості та вираженості критеріїв стресостійкості. Усі емпіричні дані фіксуються у базі даних, що дозволяє їх подальше статистичне опрацювання.

На аналітичному етапі здійснюється кількісна та якісна обробка отриманих результатів, їх статистичний аналіз і порівняння показників різних груп студентів, проводиться інтерпретація даних.

Підсумковий етап передбачає узагальнення та інтерпретацію результатів, формулювання висновків. Сформульовані висновки емпіричного дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості використано у

розробці програми екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів.

Для проведення емпіричного дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості студентів було обрано наступні психодіагностичні методики:

1. Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), розроблена

Ш. Коеном та колегами в україномовній адаптації О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької [5].

2. Методика «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (Когут О.О.) [15].

3. Методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман у україномовній адаптації Г. Чайки.

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) розроблена американським психологом Ш. Коеном разом із співавторами для кількісного вимірювання того, наскільки людина сприймає власне життя як наповнене напруженням і непередбачуваністю [5, с. 18; 52]. Методика спрямована не на фіксацію конкретних стресових подій, а на оцінку суб'єктивного відчуття перевантаження – тобто того, наскільки щоденні ситуації сприймаються як складні, неконтрольовані або надмірно вимогливі. Теоретично шкала ґрунтується на когнітивній концепції стресу Р. Лазаруса, згідно з якою головним чинником розвитку стресової реакції є інтерпретація події, а не сам стресор. Відповідно, емоційний та фізіологічний вплив стресу визначається тим, як індивід оцінює значущість ситуації та власну здатність її подолати. Якщо подія сприймається як така, що перевищує наявні ресурси особистості, виникає стан психологічного напруження. Таким чином, отриманий показник відображає загальну тенденцію до переживання життєвих ситуацій як стресових [5, с. 18; 62].

Шкала складається з 10 тверджень, які відображають частоту переживання емоційного напруження та відчуття контролю над життєвими подіями протягом останніх 30 днів. Кожне твердження оцінюється за

п'ятибальною шкалою частоти прояву відповідного переживання, від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто». Респондент обирає варіант, який найточніше відображає його стан. Чотири пункти мають зворотне кодування, оскільки сформульовані позитивно. Після реверсування відповідей обчислюється загальний сумарний бал, який характеризує рівень сприйнятого стресу. Отриманий показник відображає загальну оцінку особистістю власної напруженості, її впевненість у здатності контролювати події та ефективно справлятися з повсякденними труднощами [5, с. 27].

Отже, україномовна адаптація шкали сприйнятого стресу (PSS-10) використовується як валідний інструмент оцінювання рівня стресостійкості, відображаючи суб'єктивне сприйняття індивідом життєвих труднощів, їхню емоційну значущість та відчуття контролю над подіями. На відміну від фізіологічних чи ситуативних показників стресу, PSS-10 вимірює саме когнітивно-емоційну оцінку напруження, що безпосередньо пов'язана з психологічними механізмами саморегуляції та адаптації. У межах когнітивної концепції стресу Р. Лазаруса суб'єктивне сприйняття події як загрози є ключовим чинником, який визначає реакцію особистості на стресор, а тому може слугувати індикатором рівня стійкості до стресу. Низькі значення за шкалою PSS-10 свідчать про сформованість адаптивних копінг-стратегій, емоційну врівноваженість та здатність зберігати внутрішню стабільність у складних умовах, що є визначальними ознаками високої стресостійкості особистості.

Методику «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» розроблено О. Когут з метою оцінки як загального рівня стресостійкості особистості, так і окремих її компонент. Опитувальник складається з 90 тверджень, респондент має оцінити, чи відповідає кожне твердження його типовим реакціям у стресових ситуаціях («так» чи «ні»). Відповіді дозволяють кількісно визначити рівень вираженості кожного з трьох критеріїв. Середнє значення за усіма трьома критеріями визначає показник загального рівню стресостійкості особистості.

Методика відображає результати вивчення показників окремих складових стресостійкості особистості, які систематизовано відповідно до трьох основних критеріїв: біопсихологічного, соціокультурного та організаційно-поведінкового [15, с. 256-257].

Біопсихологічний критерій відображає взаємозв'язок фізіологічних і психологічних механізмів реагування на стрес. Він охоплює показники емоційної рівноваженості, нервово-психічної стійкості та здатності до саморегуляції, включаючи не тільки психофізіологічні, але й емоційно-комунікативні компоненти. Психосоціальний критерій характеризує здатність особистості ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем та зберігати емоційну рівновагу у міжособистісних стосунках. Він поєднує емоційно-комунікативні та когнітивні аспекти поведінки, відображаючи рівень самоконтролю в емоційних реакціях, уміння відстоювати власну позицію без агресії, конструктивно спілкуватися, протидіяти фрустрації та долати конфліктні ситуації без втрати психологічної стабільності. Організаційно-поведінковий критерій відображає рівень свідомої саморегуляції, ціннісних орієнтацій та здатність до цілеспрямованої поведінки в умовах стресу. Він поєднує когнітивний і вольовий компоненти, які проявляються у виборі ефективних копінг-стратегій, умінні мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів, збереженні цілісності «Я» та послідовності життєвих рішень. Високі показники за цим критерієм свідчать про сформовану стійкість до деструктивних впливів, здатність діяти раціонально й відповідально навіть у ситуаціях підвищеного напруження. Ці компоненти, незважаючи на їх різну природу та походження, утворюють єдину системну структуру, у межах якої кожен елемент виконує специфічні функції, які взаємно доповнюють одна одну [15, с. 90].

Для дослідження системи базових переконань, що визначають ставлення особистості до себе, до світу та до власного життя використано методику вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман в україномовній адаптації Г. Чайки. Методика дає змогу оцінити інтегративну

структуру світоглядних переконань, які формують когнітивну основу особистісної стійкості [47; 58].

Застосування цієї методики в межах дослідження детермінант стресостійкості студентів має теоретичне підґрунтя саме в екзистенційному підході, який розглядає людину як істоту, що перебуває у постійному пошуку смислу, прагне автентичності та внутрішньої цілісності, навіть в умовах невизначеності. Основні шкали методики безпосередньо корелюють із ключовими конструктами екзистенційної психології – кінцевими данностями буття за І. Яломом, принципами логотерапії В. Франкла та концепцією Р. Мей.

Шкала «Прихильність світу» відображає віру в доброзичливість і підтримувальний характер світу. Високі значення за шкалою свідчать про подолання екзистенційної ізоляції (самотності), описаної І. Яломом, та формування довіри до буття, яку Р. Мей вважав основою психологічного здоров'я. У контексті логотерапії В. Франкла така позиція співвідноситься з ноологічною вірою в наявність сенсу навіть у стражданні.

Шкала «Доброта людей» пов'язана з відчуттям міжособистісної підтримки, прийняття й емпатії. Так само як і попередня шкала, вона відображає подолання самотності як однієї з головних екзистенційних проблем, а також реалізацію смислу через любов і стосунки з іншими, що є одним із трьох основних шляхів знаходження сенсу за Франклом. У розумінні Р. Мей така установка виражає здатність до глибинного співпереживання (агапе) і прийняття іншої людини як цінності.

Шкала «Справедливість світу» відображає віру в моральну впорядкованість буття. У контексті напрацювань І. Ялома – це спосіб пом'якшити тривогу смерті через переконання, що існує певний моральний порядок, який надає життю сенсу. Франкл, у свою чергу, вбачав у подібних установках духовну основу здатності осмислити навіть несправедливість як виклик до зростання і самотрансценденції. Також ця шкала співвідноситься з розумінням свободи як відповідальності за моральний вибір.

Шкала «Контрольованість світу» відображає переконання, що події життя певною мірою піддаються контролю. Вона пов'язана з конструкцією екзистенційної свободи, яка, за Яломом, поєднує усвідомлення автономії з відповідальністю за власне життя. У Франкла цей принцип конкретизується у здатності людини обирати своє ставлення до ситуації, навіть коли обставини не можна змінити. За Р. Меєм контрольованість світу пов'язана з феноменом волі як творчої сили самоствердження.

Шкала «Випадковість» є у певному сенсі зворотною до почуття осмисленості. Високі показники за цією шкалою засвідчують домінування відчуття хаосу й безсенсовності, що відповідає стану екзистенційного вакууму, описаному Франклом. Ялом інтерпретував таку позицію як наслідок неприйняття невизначеності буття та уникнення відповідальності за створення власного смислу. На думку Р. Мея, усвідомлення випадковості є водночас викликом і можливістю для розвитку мужності бути, тобто здатності творити власний порядок у непевному світі.

Шкала «Цінність власного «Я»» репрезентує рівень самоприйняття, поваги до себе та почуття власної гідності. У Ялома це відповідає конструкту ідентичності й автентичності – здатності бути собою попри соціальний тиск. В. Франкл розглядав прийняття власної гідності як передумову самотрансценденції, а Р. Мей – як прояв мужності жити у згоді з власною сутністю.

Шкала «Ступінь самоконтролю» відображає усвідомлення особистої відповідальності за свої дії та наслідки. У Ялома це вияв свободи, у Франкла – реалізація внутрішнього простору вибору, а Мей розглядав самоконтроль як зрілу форму волі, що дає змогу особистості діяти автентично, не підкорюючись зовнішнім впливам.

Шкала «Ступінь удачі, чи везіння» демонструє здатність приймати невизначеність буття з довірою й оптимізмом. Така установка узгоджується з франклівським утвердженням життя попри страждання (*affirmatio vitae*), із прийняттям непередбачуваності як природної частини існування за Яломом і

з творчою сміливістю жити, про яку писав Мей. Водночас, віра у випадковість життя, навіть у позитивному контексті може посилювати екзистенційне відчуття абсурдності та крихкості буття.

Інтегративні показники методики відображають цілісну систему базових уявлень людини про світ і себе, що формуються на ранніх етапах соціалізації та визначають її відчуття безпеки й довіри до життя:

1. Доброзичливість світу – інтегральний показник, який об'єднує переконання про прихильність навколишнього середовища та доброту людей. Він відображає віру особистості у те, що світ і соціум загалом є підтримувальними, передбачуваними й неворожими;

2. Осмисленість світу (світ має сенс) – показник, який поєднує уявлення про справедливість, контрольованість і не випадковість життєвих подій. Він відображає переконання, що події мають логіку й закономірність, а життя – певний сенс;

3. Власна гідність – інтегральна характеристика, що включає уявлення про цінність власного «Я», здатність до самоконтролю й відчуття везіння. Вона відображає позитивну самооцінку, упевненість у власній компетентності та внутрішню готовність брати відповідальність за власне життя.

Ці три припущення разом формують базову світоглядну структуру, яка забезпечує цілісне сприйняття себе і світу та визначає рівень особистісної стійкості в умовах життєвих викликів [47, с. 19].

У дослідженні екзистенційних детермінант стресостійкості брали участь 34 студенти-психологи у віці від 18 до 51 років (середній вік респондентів – 33,21 роки), серед яких були як ті, що здобували вищу освіту вперше, так і учасники, які отримують другу вищу освіту. 32,4% респондентів склали чоловіки, 67,6% – жінки. Вибірка є репрезентативною для студентської молоді спеціальностей гуманітарного та соціально-психологічного спрямування. Опитування проводилося в дистанційному форматі з використанням онлайн-анкет у Google Forms,

посилання на які розповсюджувалися у студентських групових чатах щоб забезпечити зручність доступу та охопити максимальну кількість респондентів. Додаткова анкета, що використовувалася на констатувальному етапі дослідження, також включала збір соціально-демографічних даних (вік, стать, попередня освіта тощо). Це дозволило охарактеризувати вибірку, врахувати можливі відмінності у життєвому та освітньому досвіді учасників, а також забезпечити коректність подальшого порівняльного аналізу отриманих результатів.

Таким чином, організація емпіричного дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості була здійснена відповідно до вимог методології наукових досліджень та передбачала поетапне проведення дослідження. Обрані психодіагностичні методики є валідними та надійними інструментами для вимірювання як суб'єктивного сприйняття стресу, так і структурних компонентів стресостійкості та базових світоглядних переконань особистості. У дослідженні взяли участь 34 студенти-психологи віком від 18 до 51 років, серед яких були як ті, що здобувають першу, так і другу вищу освіту; більшість респондентів становили жінки (67,6%). Опитування проводилося дистанційно за допомогою онлайн-анкети, що також включала збір соціально-демографічних даних.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Використання методу описових статистик дозволило визначити загальний розподіл та вираженість досліджуваних психологічних показників у вибірці. Аналіз середніх значень, стандартних відхилень та діапазонів варіації дав змогу охарактеризувати рівень сприйнятого стресу, критерії стресостійкості та показники фундаментальних припущень у групі студентів. Завдяки цьому стало можливим виявити загальні тенденції (наприклад, домінування певних екзистенційних установок) у рівні сформованості критеріїв стресостійкості та фундаментальних припущень, що є важливим

для подальшої інтерпретації результатів та вибору цілеспрямованих тренінгових впливів. Описові статистики за показником сприйнятого стресу наведено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Описові статистики за показником сприйнятого стресу

	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Показник сприйнятого стресу	8	31	18,91	5,926

Середнє значення показника сприйнятого стресу у вибірці становить 18,91 бала, що відповідає помірному рівню стресового навантаження. Це означає, що більшість студентів періодично відчують емоційне напруження, втому та труднощі у контролі життєвих ситуацій, однак не перебувають у стані вираженого стресового виснаження. Мінімальне значення дорівнює 8, що свідчить про наявність в окремих учасників низького рівня суб'єктивного стресу та достатньо розвинених механізмів саморегуляції. Водночас максимальне значення – 31 – свідчить про те, що частина студентів переживає високий рівень напруження, який може супроводжуватися емоційним виснаженням і зниженням адаптаційних ресурсів. Стандартне відхилення (5,926) свідчить про помірну варіативність відповідей: у вибірці присутні як відносно стійкі до стресу учасники, так і такі, що переживають труднощі в адаптації. У цілому отримані дані демонструють неоднорідність рівня стресостійкості серед студентів, що підкреслює доцільність подальшої психокорекційної роботи та впровадження програми розвитку стресостійкості. Результати перевірки нормальності розподілу показника сприйнятого стресу за критерієм Колмогорова-Смирнова продемонстрували, що розподіл є нормальним, що дає змогу використовувати параметричні методи аналізу (зокрема, t-критерій Стьюдента).

Оскільки шкала сприйнятого стресу широко використовується у сучасних українських дослідженнях – це надає можливість оцінити та порівняти рівень стресу у громадян України, залежно від роду занять та інших суттєвих характеристик. Так, у загальноцивільній вибірці українців на 10–11 тижні повномасштабної війни середній бал склав $25,64 \pm 6,72$, що відзначено як вищий за типові довоєнні вибірки [5, с. 16]. Середній показник сприйнятого стресу серед українок-біженок у Чехії становив 23,20 [64]. У вибірці студентів: жінки мали $20,20 \pm 8,57$, чоловіки $10,08 \pm 5,64$; також зафіксовано $22,85 \pm 6,48$ у студентів цивільних спеціальностей проти $9,62 \pm 5,50$ у курсантів [48]. У дослідженні волонтерів під час війни зафіксовані високі середні значення показника сприйнятого стресу, які розрізняються залежно від групи, з якою категорією реципієнтів вони працюють та варіюються від 29,6 для групи волонтерів, що допомагають військовим до 30,2 для групи, що допомагають цивільним [34]. Отже, середній показник сприйнятого стресу у нашій вибірці ($18,91 \pm 5,93$) є нижчим порівняно з загальноцивільною вибіркою українців у період початку повномасштабної війни та вибірками волонтерів і українок-біженок, однак співвідноситься з діапазоном значень, характерним для студентської молоді.

Описові статистики за показниками стресостійкості (як загального рівня стресостійкості, так і його критеріїв) наведено у табл. 2.2.

Загальний рівень стресостійкості знаходиться на середньому рівні, що вказує на наявність як адаптивних, так і недостатньо сформованих компонентів. Середні значення показників стресостійкості свідчать про нерівномірну вираженість її компонентів у досліджуваних студентів. Схематично вираженість критеріїв стресостійкості зображена на рис. 2.1.

Найгірше виражений психобіологічний критерій, що може означати недостатню врівноваженість емоційних реакцій, підвищену фізіологічну напруженість та обмеженість навичок тілесної саморегуляції. Це вказує на схильність студентів до швидкого виснаження в умовах стресу та потребу в розвитку технік заспокоєння, відновлення та регуляції емоційного стану.

Найвищим середнім значенням характеризується соціокультурний критерій, що свідчить про достатній рівень комунікативної компетентності, здатність до соціальної підтримки та збереження конструктивної взаємодії з оточенням у складних ситуаціях. Ймовірно, міжособистісні ресурси для більшості студентів є важливим чинником подолання труднощів. Організаційно-поведінковий критерій займає середнє положення та відображає певну сформованість вольових якостей, уміння ставити цілі й здійснювати свідоме регулювання поведінки в умовах стресу, хоча ці навички не є достатньо стабільними та можуть порушуватися під впливом сильного напруження.

Таблиця 2.2.

Описові статистики за показниками стресостійкості

Показники стресостійкості	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення	Стандартне відхилення
Психобіологічний критерій	4	12	7,97	2,380
Соціокультурний критерій	5	15	10,76	2,257
Організаційно-поведінковий критерій	5	14	9,79	2,280
Загальний рівень стресостійкості	5	12,67	9,5098	1,85725

Таким чином, структура стресостійкості у вибірці характеризується відносно сильними соціальними ресурсами, помірним рівнем вольової саморегуляції, але недостатньою психофізіологічною стабільністю, що визначає актуальність включення до корекційно-розвивальної програми технік тілесної релаксації, заземлення та розвитку емоційної саморегуляції.

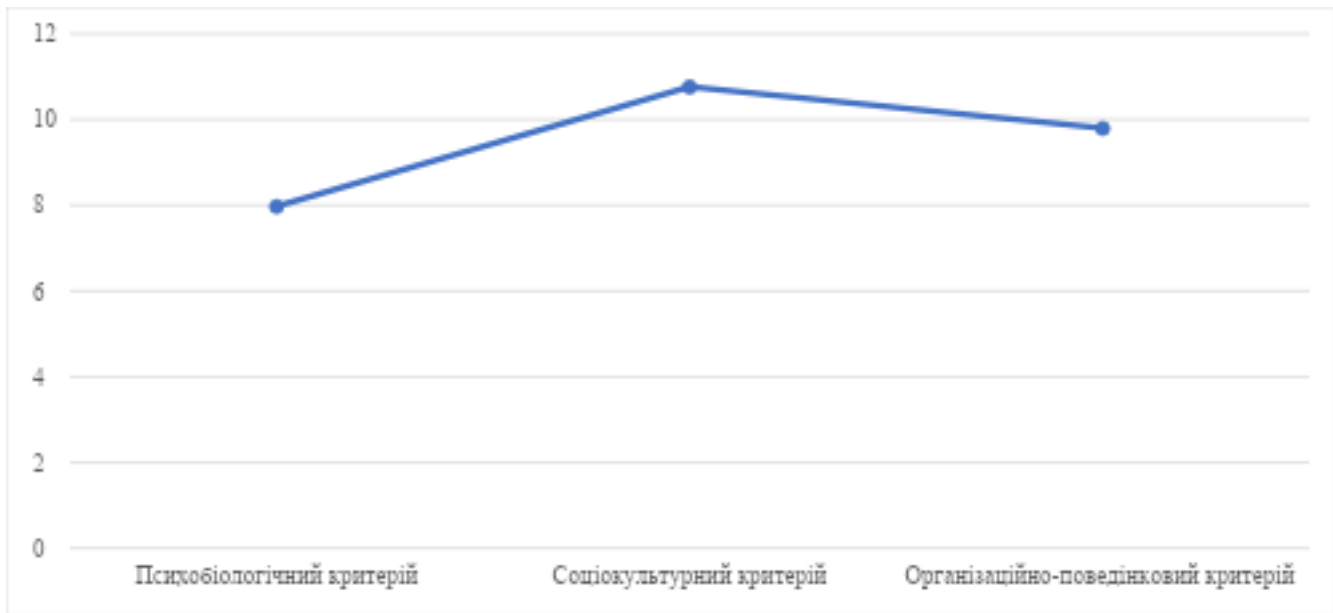


Рис. 2.1. Вираженість критеріїв стресостійкості студентів

Розподіл студентів за рівнями стресостійкості, наведений у табл. 2.3., демонструє неоднорідність сформованості окремих її компонентів.

Таблиця 2.3.

Розподіл студентів за рівнями стресостійкості

Показники стресостійкості	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Відсотки, %	Кількість осіб	Відсотки, %	Кількість осіб	Відсотки, %
Психобіологічний критерій	7	20,6	19	55,9	8	23,5
Соціокультурний критерій	1	2,9	14	41,2	19	55,9
Організаційно-поведінковий критерій	1	2,9	19	55,9	14	41,2
Загальний рівень стресостійкості	0	0	12	35,3	22	64,7

За психобіологічним критерієм низький рівень виявлено у 20,6% студентів, що свідчить про недостатню здатність до емоційної та фізіологічної саморегуляції, підвищену чутливість до стресових факторів та схильність до швидкого виснаження. Більшість респондентів (55,9%) мають середній рівень, що відображає наявність частково сформованих механізмів

відновлення, але їх нестабільність у ситуаціях підвищеного напруження. Високий рівень психобіологічної стійкості спостерігається у 23,5% студентів, що свідчить про здатність ефективно контролювати емоційні реакції та зберігати внутрішню рівновагу.

За соціокультурним критерієм домінує високий рівень (55,9%), що вказує на добре розвинені навички міжособистісної взаємодії, здатність отримувати та надавати соціальну підтримку, конструктивно вибудовувати стосунки та адаптуватися до соціального середовища. Середній рівень має 41,2% студентів, і лише 2,9% продемонстрували низький показник, що говорить про мінімальні труднощі у сфері соціальної взаємодії.

Організаційно-поведінковий критерій характеризується аналогічним розподілом: більшість (55,9%) мають середній рівень сформованості вольових та регулятивних механізмів, тоді як 41,2% респондентів демонструють високий рівень здатності до планування, самоконтролю та цілеспрямованості у стресових умовах. Лише 2,9% студентів мають низький рівень, що може вказувати на недостатню сформованість навичок саморегуляції поведінки та утруднення у подоланні перешкод.

Загальний рівень стресостійкості є переважно високим (64,7% респондентів), що свідчить про наявність у більшості студентів достатніх психологічних ресурсів для ефективного подолання труднощів. Водночас 35,3% студентів мають середній рівень загальної стресостійкості, що вказує на потребу у зміцненні окремих компонентів, тоді як низького рівня не виявлено.

Отже, результати свідчать, що попри загалом достатній рівень стресостійкості у вибірці, психобіологічний компонент є найбільш уразливим. Це обґрунтовує необхідність включення до програми формування стресостійкості вправ на тілесну саморегуляцію, дихальні техніки, заземлення та стабілізацію емоційного стану.

Середні значення за показниками фундаментальних припущень схематично наведено на рис. 2.2.

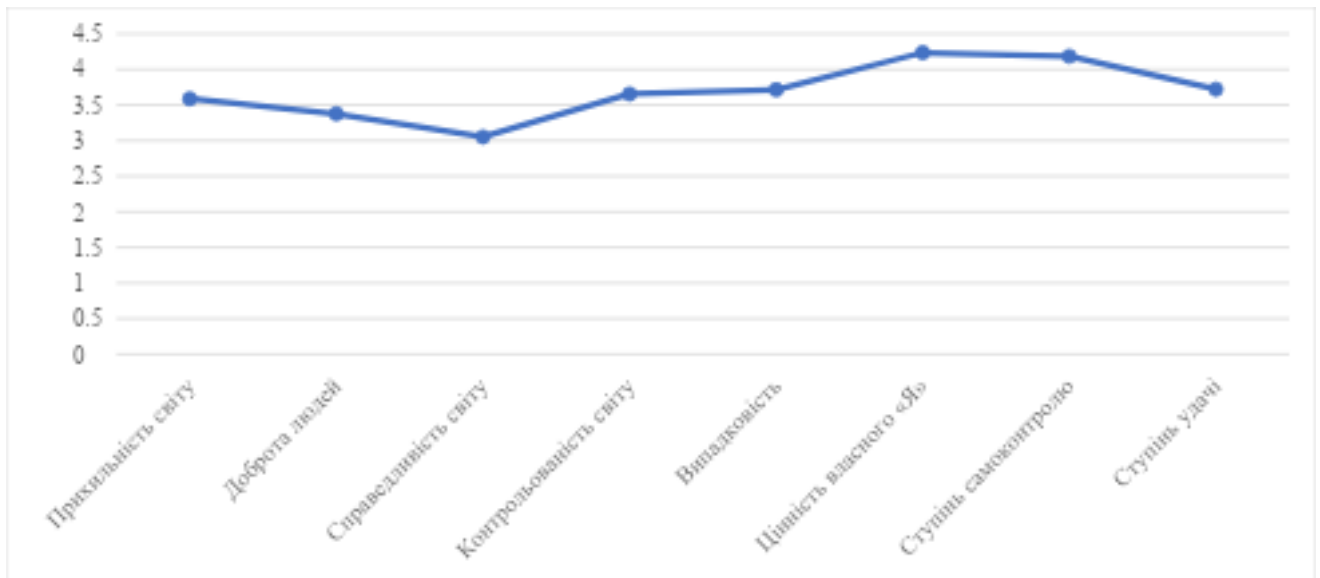


Рис. 2.2. Профіль фундаментальних припущень студентів

Загальна форма графіка вказує на нерівномірність сформованості базових переконань про себе, світ та події життя. Найнижчі показники спостерігаються за шкалами «Справедливість світу» та «Випадковість». Це означає, що студенти схильні сприймати світ як менш упорядкований і передбачуваний, а життєві події часто як такі, що відбуваються випадково або несправедливо. Подібні переконання можуть знижувати відчуття внутрішньої стабільності та ускладнювати побудову адаптивних стратегій подолання стресу. Іншими словами, у разі труднощів студенти можуть частіше переживати розгубленість і втрату контролю над ситуацією.

Водночас найвищі значення має шкала «Цінність власного «Я»» та «Ступінь самоконтролю», що свідчить про достатньо високу самооцінку, віру у власні ресурси та здатність впливати на перебіг подій. Подібні переконання є важливим захисним фактором, оскільки сприяють формуванню активної позиції щодо труднощів та здатності відповідально приймати рішення. Шкали «Прихильність світу» та «Доброта людей» займають проміжне положення, що вказує на часткову довіру до соціального оточення та наявність позитивного соціального досвіду, хоча ці переконання можуть бути недостатньо стійкими в умовах інтенсивного стресу.

Таким чином, профіль фундаментальних переконань характеризується поєднанням відносно високої впевненості у власних силах із відносно слабшою вірою у впорядкованість і справедливість світу. Саме така конфігурація переконань може зумовлювати напруженість у подоланні стресу: внутрішні ресурси є, однак зовнішній світ сприймається як більш нестабільний і загрозовий. Це підкреслює важливість розвитку смислових та світоглядних складових стресостійкості у тренінговій програмі.

Профіль за інтегральними показниками базових переконань студентів, наведений на рис. 2.3., демонструє нерівномірність сформованості показників методики.

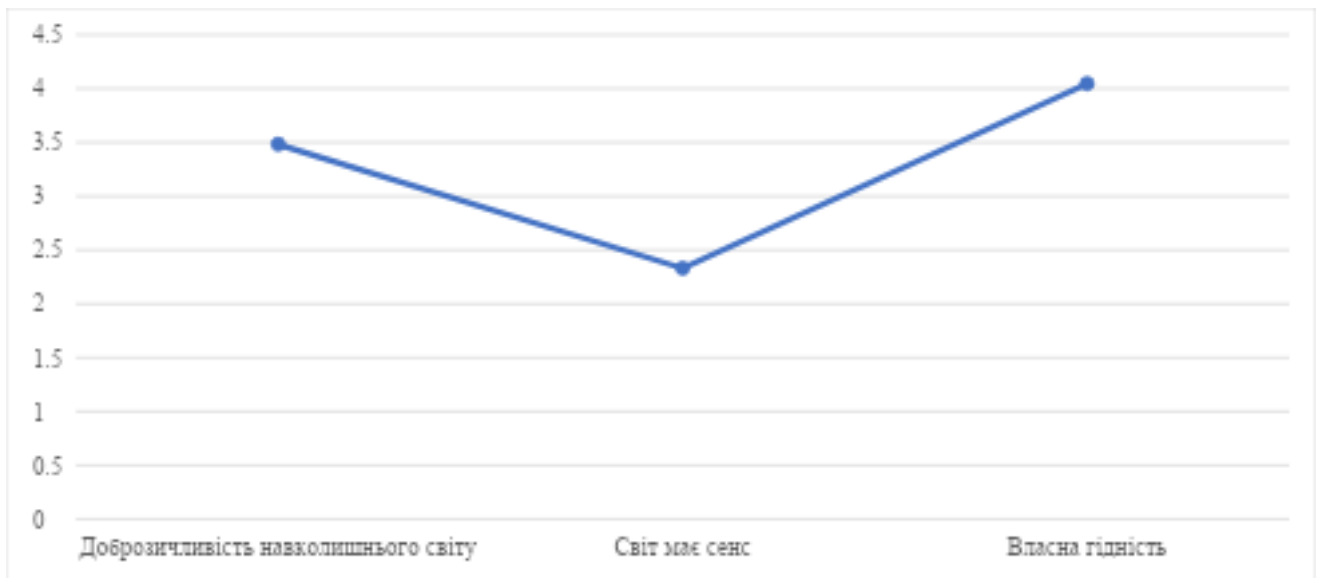


Рис. 2.3. Профіль базових переконань студентів

Найвищий результат спостерігається за показником «Власна гідність», що свідчить про достатньо позитивне ставлення студентів до себе, прийняття власної цінності та впевненість у власних можливостях. Такий результат відображає сформовану основу для самопідтримки та мобілізації внутрішніх сил у складних ситуаціях, що є важливим ресурсом стресостійкості. Показник «Доброзичливість навколишнього світу» займає проміжне положення. Це означає, що студенти частково сприймають оточуючий світ як підтримувальний та неворожий, однак ця віра не є достатньо стабільною і

може піддаватися впливу зовнішніх стресових факторів. Іншими словами, рівень довіри до світу є помірним і може знижуватися в умовах невизначеності.

Найнижче значення має показник «Світ має сенс», який відображає переконання щодо упорядкованості, причинності та справедливості життєвих подій. Низькі показники за цим критерієм можуть свідчити про переживання невизначеності, складність у знаходженні стійких життєвих смислів і відчуття хаотичності або непередбачуваності реальності. Саме така слабкість у смисловій сфері виступає потенційним чинником підвищеної чутливості до стресу.

Отже, профіль базових переконань студентів характеризується достатньо високою самоцінністю із менш сформованими смисловими орієнтирами та неповною довірою до світу. Така конфігурація вказує на важливість включення у тренінгову програму компонентів, спрямованих на пошук і відновлення смислу, осмислення причинно-наслідкових зв'язків життєвих подій і зміцнення відчуття внутрішньої опори в умовах невизначеності.

Для з'ясування характеру взаємозв'язків між рівнем сприйнятого стресу та компонентами стресостійкості був проведений кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Спірмена (оскільки не всі показники продемонстрували нормальний розподіл). Значущі коефіцієнти кореляції між показниками стресостійкості та сприйнятого стресу наведено у табл. 2.4.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зворотних зв'язків між рівнем сприйнятого стресу та всіма критеріями стресостійкості. Зокрема, виявлено сильний негативний зв'язок між сприйнятим стресом і психобіологічним критерієм ($r = -0,506$; $p < 0,01$), а також між загальним рівнем стресостійкості ($r = -0,526$; $p < 0,01$), що свідчить: чим вищі емоційно-фізіологічна врівноваженість і загальний рівень стресостійкості, тим нижчим є суб'єктивне відчуття стресу. Також зафіксовано помірні зворотні кореляції з соціокультурним ($r = -0,377$; $p <$

0,05) та організаційно-поведінковим критеріями ($r = -0,386$; $p < 0,05$), які вказують на те, що здатність до конструктивної взаємодії та ефективного самоконтролю у стресових ситуаціях також пов'язана зі зниженням сприйнятого стресу.

Таблиця 2.4.

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками стресостійкості та сприйнятого стресу

Показники стресостійкості	Рівень сприйнятого стресу (PSS)
Психобіологічний критерій	-0,506**
Соціокультурний критерій	-0,377*
Організаційно-поведінковий критерій	-0,386*
Загальний рівень стресостійкості	-0,526**

Примітки:

** – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ (1% рівень значущості);

* – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ (5% рівень значущості).

Отримані результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між показниками стресостійкості та фундаментальних припущень (із застосуванням коефіцієнта кореляції Спірмена) засвідчують наявність статистично значущих зв'язків між рівнем сприйнятого стресу та окремими показниками фундаментальних припущень. Значущі коефіцієнти кореляції між показниками стресостійкості та сприйнятого стресу наведено у табл. 2.5.

Негативна кореляція між показником сприйнятого стресу і переконанням у справедливості світу ($r = -0,378$, $p < 0,05$) свідчить про те, що чим сильніше людина вірить у закономірність і моральну впорядкованість життєвих подій, тим менше вона схильна сприймати ситуації як стресові. Іншими словами, віра в справедливість і передбачуваність світу виконує захисну, буферну функцію, знижуючи рівень суб'єктивного напруження. Водночас позитивний зв'язок між показниками сприйнятого стресу та вірою у випадковість подій ($r = 0,388$, $p < 0,05$) свідчить, що схильність сприймати

події життя як хаотичні й неконтрольовані супроводжується підвищенням рівня переживаного стресу. Це означає, що відчуття непередбачуваності та відсутності причинно-наслідкових зв'язків у світі послаблює психологічну стійкість особистості. Найтісніший зв'язок виявлено між сприйнятим стресом і цінністю власного «Я» ($r = -0,572$, $p < 0,01$). Висока самооцінка, прийняття себе, відчуття власної гідності та компетентності виступають ключовими чинниками стресостійкості, тоді як знижене самосприйняття супроводжується підвищеною вразливістю до стресових факторів.

Таблиця 2.5.

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками стресостійкості та фундаментальних припущень

	Рівень сприйнятого стресу (PSS)	Психобіологічний критерій	Соціо-куль- турний критерій	Організаційно- поведінковий критерій	Загальний рівень стресостійкості
Справедливість світу	-0,378*			0,360*	
Випадковість	0,388*				
Цінність власного «Я»	-0,572**	0,424*		0,382*	0,505**
Світ має сенс				0,400*	
Власна гідність			0,339*	0,402*	0,392*

Примітки:

** – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ (1% рівень значущості);

* – значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ (5% рівень значущості).

Також отримані дані вказують на наявність статистично значущих позитивних зв'язків між показниками стресостійкості та окремими фундаментальними припущеннями, що відображають базові уявлення людини про світ і себе. Насамперед виявлено, що переконання у справедливості світу має помірний позитивний зв'язок із організаційно-поведінковим критерієм стресостійкості ($r = 0,360$, $p < 0,05$).

Це свідчить, що люди, які вірять у моральну впорядкованість подій та закономірність зв'язку між діями і наслідками, демонструють вищу здатність до саморегуляції, цілеспрямованості та конструктивної поведінки у стресових ситуаціях. Усвідомлення закономірності світу зменшує відчуття хаосу, підсилюючи відчуття контролю і відповідальності за власне життя.

Також виявлено, що цінність власного «Я» позитивно корелює як із психобіологічним критерієм ($r = 0,424$, $p < 0,05$), так і з організаційно-поведінковим ($r = 0,382$, $p < 0,05$), а також із загальним рівнем стресостійкості ($r = 0,505$, $p < 0,01$). Це означає, що висока самооцінка, почуття компетентності та впевненості у власних силах є центральним психологічним ресурсом, який забезпечує емоційну стабільність і ефективність подолання труднощів. Люди з позитивним образом «Я» краще регулюють емоції, швидше відновлюють внутрішній баланс і проявляють вищий рівень вольової організованості.

Крім того, переконання, що «світ має сенс», виявило значущий зв'язок з організаційно-поведінковим критерієм ($r = 0,400$, $p < 0,05$). Це підтверджує, що наявність смислу й відчуття упорядкованості буття сприяє конструктивному подоланню стресу, оскільки людина сприймає труднощі не як хаотичні чи безглузді, а як частину закономірного життєвого процесу, що має цінність для її розвитку.

Важливими є й зв'язки показника «Власна гідність» із соціокультурним ($r = 0,339$, $p < 0,05$), організаційно-поведінковим ($r = 0,402$, $p < 0,05$) критеріями та загальним рівнем стресостійкості ($r = 0,392$, $p < 0,05$). Це свідчить, що почуття гідності, моральної цінності й внутрішньої автономії забезпечує стійкість у соціальних взаємодіях, підвищує здатність до відповідальної поведінки й самоконтролю під тиском зовнішніх обставин.

Узагальнюючи, можна зазначити, що високий рівень стресостійкості пов'язаний із позитивним ставленням до себе, вірою в осмисленість і справедливість світу, почуттям власної гідності та контролю над подіями життя. Ці результати повністю узгоджуються з положеннями екзистенційної

психології, згідно з якою усвідомлення смислу, прийняття себе й довіра до світу є ключовими умовами збереження внутрішньої рівноваги та подолання екзистенційних криз.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що рівень стресостійкості студентів є нерівномірно сформованим і визначається як психофізіологічними ресурсами, так і особливостями світоглядних переконань; встановлені кореляції підтверджують ключову роль смислових та особистісних чинників у подоланні стресу та обґрунтовують необхідність застосування екзистенційно орієнтованих підходів у програмі формування стресостійкості.

Висновки 2 розділу

Емпіричне дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості було проведене серед 34 студентів-психологів віком від 18 до 51 років із використанням валідних психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання сприйнятого стресу, структурних компонентів стресостійкості та базових світоглядних переконань. Опитування здійснювалося онлайн та включало збір соціально-демографічних даних. Отримані результати засвідчили, що стресостійкість студентів є нерівномірно розвиненою та залежить не лише від емоційно-фізіологічних ресурсів, але й від глибинних смислових і ціннісних установок. Виявлені кореляційні зв'язки підтвердили ключову роль самооцінки, віри в осмисленість світу та внутрішньої опори у подоланні стресу. Ці дані стали підґрунтям для обґрунтування та розробки екзистенційно орієнтованої програми формування стресостійкості студентів.

РОЗДІЛ 3

ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

3.1. Опис програми проведення екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів

Отримані за результатами емпіричного дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості дані кореляційного аналізу мають не лише діагностичне та теоретичне, а й практичне значення, оскільки дають можливість визначити ключові психологічні чинники (екзистенційні детермінанти), що впливають на рівень стресостійкості студентів. Виявлені зв'язки між показниками сприйнятого стресу, критеріїв стресостійкості та фундаментальних переконань свідчать про те, що стійкість до стресу формується на основі глибинних когнітивних і ціннісних установок особистості, які визначають її ставлення до світу, до себе та до життєвих подій. Відтак робота з підвищення стресостійкості має бути спрямована не лише на розвиток поведінкових навичок подолання труднощів, а й на переосмислення світоглядних орієнтацій, формування довіри до світу й віри у власні ресурси.

З огляду на отримані емпіричні дані, можна стверджувати, що екзистенційно-орієнтований підхід є ефективним для побудови програми формування стресостійкості студентів. Його використання дає змогу поєднати когнітивний, емоційно-вольовий і ціннісно-смысловий рівні розвитку особистості. Така програма має бути спрямована на розвиток усвідомлення власної гідності, посилення почуття смислу життя, прийняття невизначеності як невід'ємної частини буття та активізацію внутрішніх ресурсів саморегуляції.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між рівнем стресостійкості та низкою шкал методики вивчення

фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман, а саме: «Справедливість світу», «Випадковість», «Цінність власного «Я», а також інтегральними показниками «Світ має сенс» і «Власна гідність». Таким чином, до розробленої тренінгової програми було включено вправи, спрямовані на осмислення власного досвіду, розвиток відчуття внутрішньої справедливості, контрольованості подій та зміцнення самоцінності, які сприятимуть не лише переосмисленню індивідуальних способів реагування на труднощі, а й відновленню відчуття особистої гідності, що, у свою чергу, формує екзистенційний фундамент стресостійкості.

Середнє значення показника за біопсихологічним критерієм виявилось найнижчим серед усіх трьох критеріїв стресостійкості, що свідчить про недостатню врівноваженість психофізіологічних та емоційно-комунікативних компонентів, що може вказувати на підвищену напруженість, втому або низький рівень навичок тілесної саморегуляції у студентів. У зв'язку з цим до програми тренінгу також було включено вправи на заземлення, релаксацію та активізацію ресурсного стану, застосування яких сприятиме стабілізації емоційного фону, зниженню психофізіологічного напруження та зміцненню базових ресурсів особистості.

Розроблений екзистенційно-орієнтований тренінг формування стресостійкості студентів має структурований, послідовний характер і складається з п'яти тематичних занять, кожне з яких спрямоване на опрацювання окремих психологічних компонентів, виявлених у ході емпіричного дослідження. Така п'ятиетапна побудова забезпечує поступовий перехід від усвідомлення власного стану до глибокої екзистенційної інтеграції, де учасник не лише навчається розпізнавати власні реакції на стрес, а й знаходить внутрішні ресурси для їх подолання.

Кожне заняття має власну логіку – динаміка тренінгу передбачає поступовий перехід від тілесного заспокоєння та емоційного врівноваження до пошуку смислу, формування почуття справедливості світу, прийняття відповідальності за вибір і зміцнення цінності власного «Я». Така структура

дає змогу охопити всі рівні особистісної стійкості, забезпечуючи цілісне відновлення гармонії між тілом, розумом і ціннісною системою особистості. У програмі тренінгу використано як раніше опубліковані психокорекційні вправи, так і вправи власної розробки [15; 43].

План тренінгової програми, послідовність етапів кожного заняття, їх зміст, мету та орієнтовну тривалість, наведено у таблиці 3.1. Повний перелік вправ тренінгу з інструкціями та поясненнями наведено у додатку Г.

Таким чином, отримані результати емпіричного дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості стали безпосередньою основою для конструювання програми екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів. Виявлені кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості та фундаментальних припущень за методикою Р. Янов-Бульман – зокрема шкалами «Справедливість світу», «Випадковість», «Цінність власного «Я»», а також інтегральними показниками «Світ має сенс» і «Власна гідність» – засвідчили, що стресостійкість значною мірою залежить від глибинних світоглядних структур особистості. Саме ці результати лягли в основу побудови тренінгової програми – до її структури були включені заняття, спрямовані на переосмислення уявлень про сенс життя, справедливість світу, власну цінність і контрольованість подій. Крім того, встановлення найнижчого середнього значення за біопсихологічним критерієм зумовило введення до програми спеціальних вправ на заземлення, тілесну усвідомленість і релаксацію, спрямованих на стабілізацію психофізіологічного стану. Таким чином, кожен елемент тренінгу має емпіричне обґрунтування, а його зміст безпосередньо відображає виявлені у дослідженні закономірності взаємозв'язку між екзистенційними детермінантами та рівнем стресостійкості студентів.

Таблиця 3.1.

**Програма екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування
стресостійкості студентів**

Заняття	Мета заняття	Вправи	Тривалість
Заняття 1. Усвідомлення власних ресурсів і стабілізація стану	Сприяти усвідомленню власного емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції, стабілізації та відновленню відчуття внутрішньої опори через техніки заземлення й активізацію ресурсів.	1. Вступна частина. Знайомство та правила роботи	10 хв.
		2. Початкове тестування за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10)	10 хв.
		3. Вправа «Самопрезентація через ресурси»	10 хв.
		4. Дискусія «Що таке стрес?»	30 хв.
		5. Вправа «Заземлення»	20 хв.
		6. Вправи на активізацію ресурсів	15 хв.
		7. Рефлексія заняття	5 хв.
Заняття 3. Світ має сенс: усвідомлення смислу як ресурсу стійкості	Сприяти усвідомленню власного життєвого смислу, розвитку здатності знаходити значення у подіях - навіть складних або травматичних.	1. Рефлексія попереднього заняття	10 хв.
		2. Вступ до теми	5 хв.
		3. Вправа «Щоденник досягнень»	25 хв.
		4. Вправа «Відновлення власної гідності»	30 хв.
		5. Вправа-метафора «Я - ...»	15 хв.
		6. Підсумкова рефлексія	5 хв.
Заняття 3. Світ має сенс: усвідомлення смислу як ресурсу стійкості	Сприяти усвідомленню власного життєвого смислу, розвитку здатності знаходити значення у подіях - навіть складних або травматичних.	1. Рефлексія попереднього заняття	10 хв.
		2. Вступ до теми	5 хв.
		3. Вправа «Моє життя як подорож»	25 хв.
		4. Вправа «Мої джерела смислу»	20 хв.
		5. Вправа «Коло контролю»	20 хв.
		6. Підсумкова рефлексія	10 хв.
Заняття 4. Справедливість світу: прийняття, та довіра та баланс	Сприяти усвідомленню учасниками власних уявлень про справедливість, навчити приймати неминучі події без почуття безсилля чи озлоблення, сформувавши здатність зберігати внутрішній баланс і довіру до світу навіть за умов невизначеності.	1. Рефлексія попереднього заняття	10 хв.
		2. Вступ до теми	5 хв.
		3. Вправа «Мої уявлення про справедливість»	20 хв.
		4. Вправа «Три кола відповідальності»	25 хв.
		5. Вправа «Прощення як ресурс»	20 хв.
		6. Рефлексія заняття	10 хв.
Заняття 5. Інтеграція досвіду та усвідомлення власного зростання	Сприяти інтеграції досвіду, отриманого під час тренінгової програми, допомогти учасникам усвідомити особисті зміни, сформувавши відчуття	1. Вступ і налаштування на роботу	5 хв.
		2. Рефлексія пройденого шляху	15 хв.
		3. Завершальне тестування	10 хв.
		4. Вправа «Мій ресурс сьогодні»	15 хв.

	власної ефективності та внутрішньої стійкості.	5. Підсумкова групова рефлексія	20 хв.
		6. Завершення програми	10 хв.

3.2. Порядок проведення екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів

Під час проведення емпіричного дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості одним із обов'язкових пунктів початкової анкети було запитання щодо бажання взяти участь в екзистенційно-орієнтованому тренінгу формування стресостійкості студентів. Це дало змогу виявити студентів, які проявили внутрішню мотивацію до особистісного розвитку та готовність працювати над підвищенням власної стійкості до стресу.

Згоду цих студентів було враховано під час формування експериментальної групи для проведення формувального етапу дослідження. З 34 осіб, що брали участь у дослідженні, 14 студентів висловили бажання долучитися до тренінгу. Саме з них було сформовано експериментальну групу для проведення формувального етапу дослідження. Решта учасників (20 осіб) утворили контрольну групу, яка не проходила тренінг, але брала участь у початковому та підсумковому тестуванні з метою порівняння динаміки показників стресостійкості.

Для оцінювання ефективності формувального експерименту та результативності тренінгу було використано україномовну адаптацію шкали сприйнятого стресу (PSS-10) завдяки її зручності у застосуванні, валідності та психологічній чутливості до змін суб'єктивного стану учасників. Цей інструмент дає змогу швидко та надійно виміряти динаміку рівня сприйнятого стресу до і після проведення тренінгу, що є особливо важливим для перевірки ефективності тренінгової програми. Крім того, шкала фіксує саме когнітивно-емоційну оцінку життєвих труднощів, яка безпосередньо відображає ступінь сформованості навичок саморегуляції, адаптивного мислення та емоційної стабільності – ключових компонентів стресостійкості,

що розвивалися в межах запропонованої екзистенційно-орієнтованої програми тренінгу.

Перед проведенням формувального експерименту – тестового впровадження екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів – у межах емпіричного дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості було здійснено констатувальний експеримент, метою якого стало визначення початкового рівня розвитку досліджуваних характеристик [6, с. 60]. На цьому етапі було виміряно рівень сприйнятого стресу у респондентів за допомогою шкали сприйнятого стресу, що дало змогу оцінити вхідні значення показника як в експериментальній, так і в контрольній групах. Отримані результати констатувального етапу стали базою для подальшого порівняння динаміки змін після впровадження тренінгової програми. Результати констатувального етапу наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Рівень сприйнятого стресу в експериментальній та контрольній групах за результатами констатувального етапу експерименту

Група	Кількість учасників	Рівень сприйнятого стресу у групі (середнє значення)	Стандартне відхилення
Експериментальна	14	20,93	5,413
Контрольна	20	17,50	5,987

Аналіз отриманих результатів констатувального етапу показав, що рівень сприйнятого стресу в експериментальній групі є вищим, ніж у контрольній (середнє значення показника дорівнює 20,93 проти 17,50 у контрольній групі). Така різниця свідчить про більш виражене відчуття напруження, перевантаження та нестачі ресурсів у студентів, які зголосилися взяти участь у тренінгу. Ймовірно, саме вищий рівень суб'єктивного стресу став мотивувальним чинником для участі у тренінгу, адже ці учасники

гостріше усвідомлювали власну потребу у розвитку навичок подолання труднощів і саморегуляції. Отже, початково виявлені показники підтверджують доцільність проведення формувального експерименту саме з цією групою, оскільки вона має вищу потребу у психологічній підтримці та потенціал для позитивних змін у процесі тренінгового впливу.

За результатами перевірки статистичної значущості різниць між середніми значеннями показника сприйнятого стресу за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок не було виявлено статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами. Це свідчить про однорідність вибірок за рівнем сприйнятого стресу на констатувальному етапі, що, у свою чергу, дає змогу використовувати ці групи для проведення формувального експерименту, забезпечує коректність подальшого порівняння результатів і дає можливість об'єктивно оцінити ефективність впровадженої програми тренінгу.

Після проведення екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів було здійснено повторне тестування (контрольний зріз), метою якого стало вимірювання змін рівня показника сприйнятого стресу в експериментальній і контрольній групах, для чого знову було використано шкалу сприйнятого стресу (PSS-10). Отримані результати дозволили визначити динаміку психологічних змін, порівняти ефективність тренінгового впливу та підтвердити або спростувати гіпотезу щодо впливу екзистенційно-орієнтованої програми тренінгу на стресостійкість студентів. Статистичні дані за показником сприйнятого стресу за результатами тренінгу наведено у табл. 3.3.

Таблиця 3.3.

**Рівень сприйнятого стресу в експериментальній та контрольній групах
за результатами тренінгу**

Група	Кількість учасників	Рівень сприйнятого стресу у групі (середнє значення)	Стандартне відхилення
Експериментальна	14	18,36	4,290
Контрольна	20	17,00	5,572

За результатами перевірки статистичної значущості різниць між середніми значеннями показника сприйнятого стресу за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок не було виявлено статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами після проведення тренінгу. Однак, середні значення показника сприйнятого стресу до та після тренінгу в обох групах знизились, причому зниження цього показника у експериментальній групі було більш значним. Динаміку показника сприйнятого стресу наведено на рис. 3.1.

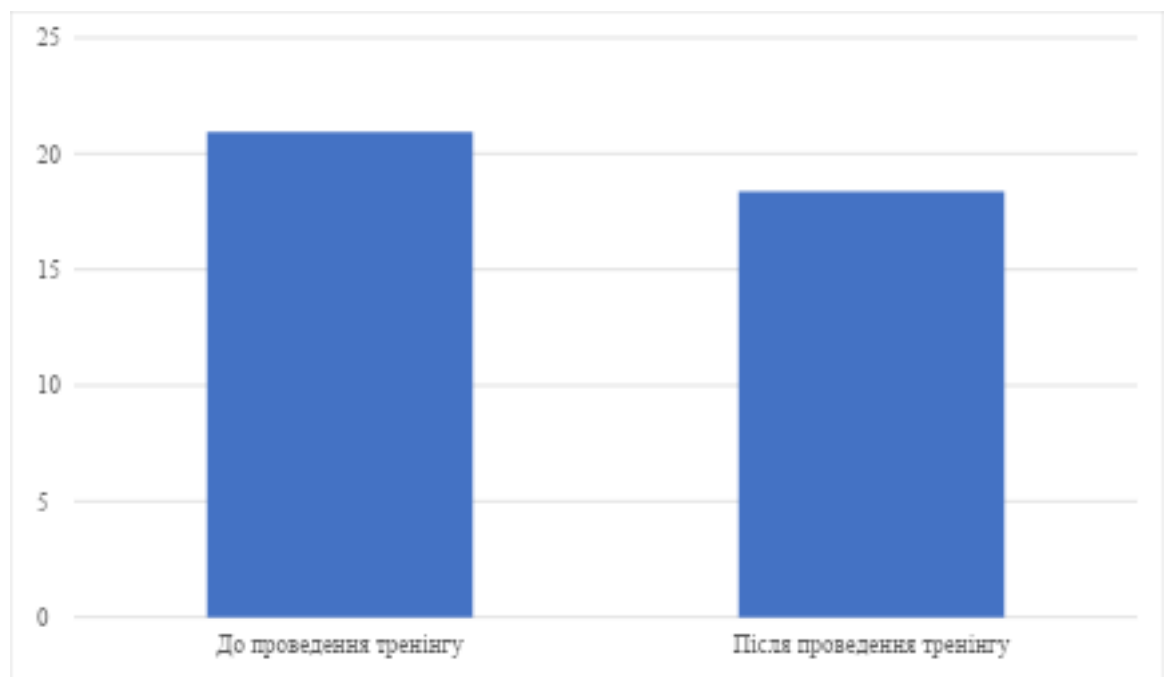


Рис. 3.1. Середній рівень сприйнятого стресу у експериментальній групі до та після проведення тренінгу

За допомогою t-критерію Стюдента для залежної вибірки було встановлено, що між рівнем сприйнятого стресу у експериментальній групі

до та після проведення тренінгу існують статистично значущі відмінності. Отже, отримані результати свідчать, що після участі в екзистенційно-орієнтованому тренінгу формування стресостійкості студентів рівень сприйнятого стресу в експериментальній групі статистично значуще знизився. Це означає, що застосована програма тренінгу засвідчила позитивний психологічний ефект, сприяючи зменшенню суб'єктивного відчуття стресу. Статистично значущі відмінності за t-критерієм Стьюдента підтверджують, що виявлені зміни не є випадковими, а відображають реальне підвищення рівня стресостійкості учасників після проходження тренінгу.

Виявлене статистично значуще зниження рівня сприйнятого стресу в експериментальній групі після завершення тренінгу свідчить про позитивний вплив тренінгу на емоційно-когнітивні механізми саморегуляції, розвиток внутрішніх ресурсів та зменшення психічного напруження учасників.

Водночас, незважаючи на те, що між результатами контрольної та експериментальної груп після проведення тренінгу не було виявлено статистично значущих відмінностей, це можна пояснити тим, що рівень сприйнятого стресу у представників експериментальної групи від початку був вищим, а отже, вони мали більший потенціал для покращення показників після участі у тренінгу. У цій групі спостерігалася виражена динаміка зниження рівня стресу, що підтверджує дієвість тренінгового впливу.

Таким чином, отримані результати емпірично підтверджують, що поєднання екзистенційно-орієнтованих технік є ефективним шляхом підвищення стресостійкості серед студентів. Тренінг не лише досяг своєї практичної мети, але й засвідчив наукову обґрунтованість екзистенційного підходу як результативного напрямку психологічної підтримки студентів в умовах підвищеного стресу.

Висновки 3 розділу

Отримані результати емпіричного дослідження екзистенційних детермінант стресостійкості стали основою для створення екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів. Виявлені кореляції між показниками стресостійкості та шкалами методики Р. Янов-Бульман («Справедливість світу», «Випадковість», «Цінність власного «Я»», «Світ має сенс», «Власна гідність») засвідчили роль глибинних світоглядних переконань у формуванні стійкості до стресу. Відповідно, до програми тренінгу були включені заняття, спрямовані на переосмислення власних цінностей, довіри до світу та пошуку смислу, а також вправи на тілесну усвідомленість і релаксацію для стабілізації психофізіологічного стану.

Формувальний експеримент підтвердив ефективність тренінгу – рівень сприйнятого стресу в експериментальній групі статистично значуще знизився, що свідчить про зміцнення емоційної саморегуляції та внутрішніх ресурсів. Хоча між групами після тренінгу не зафіксовано статистично значущих відмінностей, це пояснюється тим, що початковий рівень стресу в учасників експериментальної групи був вищим, а отже, потенціал для покращення – більшим. Отримані результати підтверджують ефективність екзистенційно-орієнтованого підходу як дієвого напрямку психологічної підтримки студентів у подоланні стресу.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило комплексно охарактеризувати стрес та стресостійкість як багатовимірні явища, що охоплюють як фізіологічні, так і психологічні аспекти функціонування особистості. Стрес виступає універсальною реакцією організму на вплив зовнішніх і внутрішніх факторів, а стресостійкість визначається як інтегративна властивість, що забезпечує ефективне подолання напруження та збереження адаптивного функціонування. Встановлено, що рівень стресостійкості зумовлюється взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів та особливостей середовищних умов, а у студентській молоді додатково пов'язаний зі специфікою вікового розвитку, соціальних викликів і актуального суспільного контексту, зокрема воєнного.

Екзистенційний підхід підкреслює роль смисложиттєвих орієнтирів, прийняття тривоги як частини буття та здатності до автентичного самовизначення у підвищенні стійкості до стресу. Ідеї В. Франкла, І. Ялома та Р. Мея доводять, що внутрішня опора, самоцінність і віра в осмисленість світу відіграють вирішальну роль у формуванні психологічної витривалості.

Емпіричне дослідження, проведене серед 34 студентів-психологів, показало, що стресостійкість у вибірці є нерівномірно сформованою: найбільш уразливим виявився психобіологічний компонент, тоді як соціокультурний та організаційно-поведінковий критерії мають вищу вираженість. Виявлено, що позитивне ставлення до себе, віра в осмисленість і закономірність життєвих подій, а також відчуття власної гідності пов'язані зі зниженням рівня сприйнятого стресу. Натомість орієнтація на випадковість та непередбачуваність життя підсилює відчуття напруження.

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність розробленого екзистенційно-орієнтованого тренінгу формування стресостійкості студентів: у студентів експериментальної групи після тренінгу рівень сприйнятого стресу статистично значуще знизився.

Незважаючи на відсутність значущих відмінностей між групами після впливу, цей результат обумовлений вищим вихідним рівнем стресу в експериментальній групі та, відповідно, більшим потенціалом для позитивних змін.

Отже, екзистенційно-орієнтований підхід є науково обґрунтованим та практично ефективним засобом розвитку стресостійкості студентської молоді. Він сприяє не лише опануванню технік саморегуляції, але й поглибленню смислової сфери особистості, укріпленню внутрішньої опори та підвищенню здатності зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності та життєвих викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Київ, 2007. 38 с.
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса : Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2007. 21 с.
3. Боярчук О.Д. Біохімія стресу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. VIII, 1728 с.
5. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 2. С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
6. Галян О.І., Галян І.М. Експериментальна психологія : навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 402 с.
7. Готич В.О. Посттравматичне зростання: концептуалізація поняття, огляд теоретичних моделей. *Психологічні студії*. 2023. № 1. С. 21–28.
8. Діхтяренко С.Ю., Ременюк Я.А. Соціально-психологічна характеристика студентства. *Психологічний журнал*. 2024. № 12. С. 36-45.
9. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 475 с.
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

11. Казміренко В. О., Давидова О. В., Павленко Н. Г. Методологічні основи психологічного знання. *Юридична психологія*. 2019. № 1 (24). С. 15–23. DOI: <https://doi.org/10.33270/03192401.15>
12. Карпова С.Г., Солоділова О.В. Філософські контексти екзистенціальної психотерапії Ірвіна Ялома в дискурсі сучасної культури. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*. 2022. № 1. С. 78-86.
13. Кім К.В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2008. 250 с.
14. Когут О.О. Диференційний підхід у психодіагностиці стресостійкості особистості. *Psychological Journal*. 2021. Т. 7, № 6 (50). С. 98-105.
15. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
16. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: метод. посіб. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.
17. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 512 с.
18. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
19. Костюк Г. Психологічна теорія особистості. *Психологія і суспільство*. 2002. № 1. С. 10–17.
20. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. Київ – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.
21. Куліш О.В. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 87-91.

22. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* Київ : НАУ, 2024. Вип. 1(24). С. 79-86.

23. Лукомська С.О. Розлади, зумовлені стресом і травмою: інтегративний підхід. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології. Випуск 1.* Київ– Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2018. 380 с. с. 187-198.

24. Мельніков А.С. Екзистенціальна психологія : навч.-метод. рек. для студентів магістерського рівня спеціальності «Психологія». Одеса, 2020. 26 с.

25. Мозговий В.І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості/ стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2006. 17 с.

26. Морозова О.О. Характеристика студентського віку: психолого-педагогічний аспект. *Проблеми мистецької освіти : зб. наук.-метод. ст.* / відп. ред. О. Я. Ростовський. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2010. Вип. 5. С. 86-93.

27. Овчаренко О.Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. *Габітус*. 2023. № 53. С. 75-81.

28. Омелаєнко Г.Д. Екзистенціальна психологія як феномен постекзистенціалістського мислення (історико-філософський аналіз) : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.05. Слов'янськ, 2007. 187 с.

29. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3, Т. 1. С. 104-110.

30. Потапчук Є.М., Потапчук Н.Д. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. с. 231-240.

31. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
32. Пташник-Середюк О.І. Студенство як соціокультурна група. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Science*. 2014. Т. II(3), Вип. 18. С. 110-113.
33. Ришко Г.М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 255 с.
34. Савиченко О. М., Лущик А. М., Мельниченко С. О., Шуневич Є. М. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 90-96.
35. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. 2005. № 2. С. 87-93.
36. Словник-довідник для підготовки до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Філософія» (для студентів денної, заочної та дистанційної форм навчання усіх напрямів підготовки) / уклад. Н. В. Козирева. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 69 с.
37. Соціологія: словник термінів і понять / упоряд.: Є.А. Біленький, В.М. Дебой, М.А. Козловець, А.А. Котвицький, І.В. Саух, В.О. Федоренко, В.О. Цибульський, В.О. Жаловага; за заг. ред. Є.А. Біленького, М.А. Козловця. Київ : Кондор, 2006. 372 с.
38. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 190 с.
39. Терехова Л. Перспективи становлення екзистенційного підходу в прикладній психології. *Психологія і суспільство*. 2014. № 3. С. 30-37.

40. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
41. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : ФОП Марич В. М., 2009. 104 с.
42. Уварова С.Г. Концептуальна модель психологічної допомоги особистості в умовах суспільної кризи. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 225-243.
43. Фабрічева М. Практики для саморегуляції та взаємопідтримки: метод. посіб. Київ, 2024. 89 с.
44. Філософія: словник термінів та персоналій / В. С. Бліхар, М. А. Козловець, Л. В. Горохова, В. В. Федоренко, В. О. Федоренко. Київ : КВІЦ, 2020. 274 с.
45. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Х. : Клуб сімейного дозвілля, 2022. 160 с.
46. Фройд З. Вступ до психоаналізу : лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / пер. з нім. П. Таращука. Київ : Основи, 1998. 714 с.
47. Чайка Г.В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 2. С. 18–24. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04>
48. Чачко С. Л., Травініна Є. І. Переживання тривалого травмуючого стресу війни здобувачами вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 3. С. 67–74. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/10>
49. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
50. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Харків : «Клуб сімейного дозвілля», 2017. 416 с.

51. Becker D. Stress. *Encyclopedia of critical psychology* / ed. T. Teo. New York: Springer, 2014. P. 1862-1865.
52. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385–396. DOI: <https://doi.org/10.2307/2136404>
53. Crosswell A., Lockwood K. Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychology Open*. 2020. July–December. P. 1–12.
54. Existential psychology. *APA dictionary of psychology* / ed. G. R. VandenBos. Washington, DC : American Psychological Association, 2015. P. 394-395.
55. Existentialism. *APA dictionary of psychology* / ed. G. R. VandenBos. Washington, DC : American Psychological Association, 2015. P. 394.
56. Hartmann H. Ego psychology and the problem of adaptation / transl. by D. Rapaport. New York : International Universities Press, 1958. 144 p.
57. Heine S.J. Start making sense: How existential psychology can help us build meaningful lives in absurd times. New York : Basic Books, 2025. 297 p.
58. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*. 1988. Vol. 7. P. 113–136.
59. Kocharyan A., Mozgovy V. Symptomocomplex “stress sensitivity factor” in norm and pathology. *Abstracts of Five European Congress of Psychology*, July 6–11, 1997, Dublin, Ireland. P. 417.
60. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*. 1993. Vol. 44(1). P. 1-22.
61. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.
62. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw Hill, 1966. 466 p.

63. May R. The meaning of anxiety. New York : The Ronald Press Company, 1950. 408 p.
64. Mazhak I., Maltseva K., Sudyn D. Assessing psychometric of the perceived stress scale and identifying stress-associated factors in a sample of Ukrainian female refugees in the Czech Republic. *Journal of Migration and Health*. 2024. Vol. 10. Article 100271. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2024.100271>.
65. Stress. *APA dictionary of psychology* / ed. G. R. VandenBos. Washington, DC : American Psychological Association, 2015. P. 1036.
66. Stress. Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stress> (дата звернення: 20.08.2025).
67. Stress. *World Health Organization*. URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> (дата звернення: 23.08.2025).
68. The Cambridge Dictionary of Psychology / Ed. Matsumoto D. New York: Cambridge University Press, 2009. 606 p.
69. VandenBos G.R. (ed.) *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 2015. 1221 p.
70. Yalom I.D. *Existential psychotherapy*. New York : Basic Books, 1980. 489 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту оберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

	0 = ніколи	1 = майже ніколи	2 = іноді	3 = досить часто	4 = дуже часто
1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	0	1	2	3	4
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	0	1	2	3	4

9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	0	1	2	3	4
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4

Обробка результатів

Зворотні (позитивно сформульовані) відповіді – 4, 5, 7, 8.

Для зворотніх (позитивно сформульованих) відповідей шкала оцінок перегортається: (0=4; 1=3; 2=2; 3=1; 4=0). Після цього бали за всіма питаннями підсумовуються та розраховується єдиний сумарний показник сприйнятого стресу.

Диференціальна діагностика стресостійкості особистості
(Когут О.О.)

Інструкція: Вам надається ряд стверджень, які характеризують Ваші звички реагувати на стрес. Оберіть ті, які Вам найбільш властиві, позначте їх у колонці «Бали». Пам'ятайте, що даний набір властивостей можна змінити, тому важливо розібратися, що для Вас характерно саме зараз, на даному етапі Вашого розвитку.

I. Психобіологічний критерій

- 1 Я легко опановую своїми емоціями, коли мене ображають у конфліктній ситуації
- 2 Я швидко відновлюю втрачені ресурси після тривалого психофізичного перенавантаження
- 3 Спостерігаючи за своїм диханням, я помічаю, що мені важко вдихати, а видих є швидким, неповноцінним
- 4 Останнім часом у мене часто паморочиться в голові
- 5 Спостерігаючи за відчуттями в тілі, я усвідомлюю, що деякі частини тіла є перенапруженими, аж до болю
- 6 Я відчуваю себе захищеним в агресивній ситуації
- 7 Я переживаю страх
- 8 Я легко збуджуюся в ситуації конфлікту та швидко забуваю про нього
- 9 Я погано сплю уночі, вранці прокидаюся стомленим(ною)
- 10 Я часто забуваю виконувати важливі для мене справи
- 11 Я не відчуваю біль у нирках
- 12 Останнім часом в мене все валиться з рук, відчуваю себе розгубленим(ою)
- 13 Я застосовую методи релаксації після перенапруження
- 14 Я систематично займаюся спортом

- 15 У стресі я переживаю стан сильного збудження, в якому не розумію, де реальність, а де ілюзія
- 16 В мене рідко підвищується артеріальний тиск
- 17 Я відчуваю себе безсилим(ою) та безпомічним(ою) в ситуації стресу
- 18 Я уважна людина
- 19 Я швидко відновлюю сили та забуваю про сильні емоційні потрясіння
- 19 Я швидко відновлюю сили та забуваю про сильні емоційні потрясіння
- 20 Я емоційно спокійна та врівноважена людина
- 21 Я часто відчуваю біль у шлунку
- 22 Мені подобається переживати екстремальні ситуації
- 23 Я не швидко стомлююся на роботі
- 24 Я почуваю себе перевтомленим
- 25 Я маю міцне здоров'я
- 26 Я маю шкідливі звички, від яких самотужки мені важко позбутися (переїдаю, палю, вживаю психотропні речовини)
- 27 Сильні потрясіння викликають у мене стан психічного заторможення, я не в змозі щось зробити чи сказати
- 28 Мене не турбують провали в пам'яті
- 29 Я боюся покарання за неуспішну роботу так сильно, що часто допускаю помилки
- 30 Я схильний(а) так сильно переживати стрес, що захворюю

II. Соціокультурний критерій

- 31 Мої близькі завжди підтримують мене у складних ситуаціях
- 32 Я легко втрачаю самоконтроль у соціальних конфліктах та відчуваю себе жертвою обставин, що склалися
- 33 Світ цікавий, безпечне місце для життя
- 34 Після поразки в досягненні значущої для мене цілі я більше не намагаюся її досягнути
- 35 Готуючись до важливої події, за яку я відповідальний(а), я переживаю так сильно, що не можу заснути

- 36 Я толерантно ставлюся до недоліків інших
- 37 Я вважаю, що зло обов'язково має бути покараним
- 38 Я можу бути сильним(ою), можу бути слабким(ою), я маю право на підтримку і сильний(а), і слабкий(а)
- 39 У мене часто виникають підозри, що люди спеціально щось проти мене замислили, щоб роздратувати мене
- 40 Бувало таке, що після конфліктної чи надмірно напруженої ситуації я настільки виходив(ла) із себе, що втрачав(ла) контроль за власними діями, а потім не міг(могла) пригадати, що зі мною відбувалося
- 41 Мені важко керувати емоціями, коли мене несправедливо звинувачують
- 42 Я добре усвідомлюю свої потреби та орієнтуюся на потреби інших людей
- 43 Я вмію відстоювати свою думку та легко орієнтуюся на думку іншого
- 44 Я повинен(нна) радувати інших
- 45 Я впевнений у собі
- 46 Я відчуваю себе винуватим(тою) у групі людей, якщо щось іде не так
- 47 Зазвичай, мене важко в чомусь переконати
- 48 Я по-товариськи ставлюся до людей
- 49 Я часто думаю про те, що світ буде кращим без мене
- 50 Мені цікаво проводити час насамоті
- 51 Я часто виконую роль громовідвіду у групі
- 52 Мій девіз: «Будь в усьому досконалим», але я при цьому маю право на помилку
- 53 Мені важко порозумітися з людьми, тому я орієнтуюся на виконання службових обов'язків
- 54 Я не нав'язую іншим свої думки, плани
- 55 У досягненні мети я керуюся бажанням повторити позитивні емоції, які супроводжували мене в попередньому досягненні успіху
- 56 Я позитивно вмотивований(а) до виконання професійних обов'язків
- 57 Я розумію потреби інших людей більше, ніж свої

58 Мені легко звертатися за допомогою до інших у складній ситуації
59 Я гнучко застосовую різні стратегії спілкування у конфліктних ситуаціях

60 Я агресивно ставлюся до людей, вони мене дратують

III. Організаційно-поведінковий

61 Зазвичай, я відмовляюся від бажаної мети, тому що за для неї необхідно долати важкі перешкоди

62 Мій настрій залежить від настрою інших людей, в середовищі яких я знаходжуся

63 Моя надмірна чутливість до стрес-факторів заважає мені контролювати себе у стресовій ситуації

64 Я часто ігнорую соціальні норми, моральні і етичні цінності

65 Перешкоди не засмучують мене, навпаки мотивують на їх подолання

66 Мені важко самотійно приймати рішення у напружених кризових ситуаціях життя

67 Я покладаюся на вдачу в ситуації стресу

68 Мої переконання часто суперечать одне одному

69 Коли мене ображають, я замислююсь над тим, як мені відреагувати на ситуацію, що склалася

70 Мій девіз: «Сам живи й іншим допомагай»

71 Я легко приймаю рішення в надскладних ситуаціях

72 Я зникаю з поля активності на деякий час, поки буря емоцій, в конфліктній ситуації, не вчухне сама собою

73 Я живу життям, що наповнене смыслом

74 У мало знайомій для мене ситуації я займаю позицію спостерігача

75 Я не здатний(а) оптимістично дивитись на ситуацію, в якій зазнав(ла) поразки

76 Я краще сам(а) виконаю відповідальну роботу, ніж довірю її іншому

77 Мене не влаштовує моє життя

78 Я усвідомлюю смысл часто повторюваних стресових ситуацій

- 79 В стресовій ситуації я можу повести інших за собою
- 80 Я не планую свій час
- 81 Вважаю, що в групі повинен бути лише один лідер
- 82 Мета допомагає мені не відволікатися на зайві стрес-фактори
- 83 Вважаю, що стрес перешкоджає розвитку
- 84 Я цілеспрямований(а) особистість
- 85 Я відмовляюся від вирішення проблеми, якщо не бачу виходу із ситуації
- 86 Я відповідальна особистість
- 87 Я вміло застосовую стратегії подолання стресу
- 88 Серед цінностей статус, енергія, матеріальний статок, час, на першому місці в мене енергія
- 89 Я сам(а) керую своєю долею
- 90 Я професійно самореалізована особистість

Обробка результатів:

Загальний рівень стресостійкості – 45 балів. Кожен критерій оцінюється в 15 балів:

10-15 балів – високий рівень стресостійкості або адаптивний;

5-10 балів – середній рівень стресостійкості або середньоадаптивний;

0-5 балів – низький рівень стресостійкості особистості або неадаптивний.

Результати опитування, які відповідають стресостійким властивостям:

- ***психобіологічний блок:*** 1, 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 28;
- ***соціокультурний блок:*** 31 33, 36, 38, 42, 43, 45, 48, 50, 52, 54, 55, 56, 58, 59;
- ***організаційно-поведінковий блок:*** 66, 70,71, 72, 74, 75, 76, 80, 81, 84, 86, 87, 88, 89, 90.

**Методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман
(адаптація Г.В. Чайки)**

Інструкція: Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте знаком «+» одну з граф напроти кожного твердження.

Питання	Зовсім м не згоден (-на)	Не згоде н (-на)	Не зовсім згоден (-на)	Радше згоден (-на)	Згоде н (-на)	Цілком згоден (-на)
1. Невдача з меншою ймовірністю трапляється з гідними, добрими людьми						
2. Люди за своєю природою недружні і злі						
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку						
4. Люди за натурою добрі						
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається слушною нагодою						
7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують						
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого						
9. У світі більше добра, ніж зла						
10. Я, загалом, везуча людина						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили						

12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими						
13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи						
14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача						
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку						
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить						
17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною						
18. Я про себе невисокої думки						
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті						
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям						
21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний						
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя						
23. Я вживаю різних заходів, щоб захистити себе від нещастя						
24. Загалом, життя – це лотерея						
25. Світ прекрасний						

26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу						
27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш						
28. Я дуже задоволений(-на) тим, якою людиною я є						
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту						
30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра						
31. У мене є причини соромитися свого характеру						
32. У мене краща вдача, ніж у більшості людей						

Ключі до методики

На першому етапі розраховуються зазначені вісім категорій переконань. До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження. Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями.

Для прямих тверджень:

Зовсім не згоден(-на) = 1;

Не згоден(-на) = 2;

Не зовсім згоден(-на) = 3;

Радше згоден(-на) = 4;

Згоден(-на) = 5;

Цілком згоден(-на) = 6.

Питання із знаком «-» є негативними, їх треба враховувати за формулою: 7 – відповідь. Негативні питання – 2, 8, 12, 18, 31,

Прихильність світу. Питання: 5, 9, 25, 30

Доброта людей. Питання: 2, 4, 12, 26

Справедливість світу. Питання: 1, 7, 14, 19

Контрольованість світу. Питання: 11, 20, 22, 29

Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються.
Питання: 3, 6, 15, 24

Цінність власного «Я». Питання: 8, 18, 28, 1

Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються).
Питання: 13, 17, 23, 27 8)

Ступінь удачі, чи везіння. Питання: 10, 16, 21, 32.

Далі отримані первинні категорії переконань узагальнюються у три фундаментальні припущення:

1. **Загальне уявлення щодо доброзичливості навколишнього світу** обчислюється як середнє арифметичне між «Прихильністю світу» і «Добротою людей».

2. **Загальне уявлення про те, що світ має сенс** обчислюється як середнє арифметичне між показниками «Справедливість світу», «Контрольованість світу» та реверсивним значенням показника «Випадковість» (за формулою: 4 – Випадковість).

3. **Загальне уявлення про власну гідність** обчислюється як середнє арифметичне між «Цінністю власного «Я», «Самоконтролем» та «Везінням». У нормі показники за всіма шкалами вищі за середину, тобто не менше 3,5 балів, крім показника «Випадковість», який має бути нижче.

ДОДАТОК Г

ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ

Заняття 1. Усвідомлення власних ресурсів і стабілізація стану

Мета заняття

Сприяти усвідомленню власного емоційного стану, розвитку навичок саморегуляції, стабілізації психофізіологічного тону та відновленню відчуття внутрішньої опори через техніки заземлення й активізацію ресурсів.

Хід заняття

1. Вступна частина. Знайомство та правила тренінгу (10 хв.)

Психолог вітає учасників, розповідає про мету тренінгу, підкреслює його практичну спрямованість. Далі озвучуються правила взаємодії в групі:

- спілкування на рівних (звертання на «ти»);
- нерозповсюдження особистої інформації за межами групи;
- обговорення власних почуттів «тут і тепер»;
- говоримо від першої особи («Я-висловлювання»);
- добровільність участі у вправах;
- початок нової вправи лише після завершення попередньої всіма учасниками.

Правила закріплюються у вигляді короткої усної угоди.

2. Початкове тестування за Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) (10 хв.)

Мета : Визначення індивідуального рівня сприйнятого стресу для подальшого порівняння з результатами після тренінгу.

Інструкція: Учасникам пропонується заповнити опитувальник Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) у адаптації О. Вельдбрехт і Н. Тавровецької. Психолог пояснює інструкцію: кожне твердження оцінюється за шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»), відповідно до відчуттів за останній місяць.

3. Вправа «Самопрезентація через ресурси» (10 хв.)

Мета: сприяти знайомству учасників і підвищенню усвідомлення власних ресурсів.

Інструкція: кожен учасник записує своє ім'я вертикально та на кожену букву добирає якість, що допомагає йому адаптуватися в житті. Після представлення група обговорює, які з названих якостей можуть стати опорою в екстремальних чи стресових ситуаціях.

Обговорення: «Які внутрішні риси допомагають мені справлятися зі складнощами? Чи є відмінність між тим, що допомагає у звичайних умовах, і тим, що необхідне в кризових?»

4. Дискусія «Що таке стрес?» (30 хв.)

Мета: актуалізувати уявлення учасників про стрес, його причини, прояви та способи подолання.

Хід:

- Кожен записує слова-асоціації до поняття «стрес».
- Група ділиться на дві підгрупи й формулює власне визначення стресу, спираючись на зібрані асоціації.
- Психолог підсумовує: стрес – природна реакція організму на виклики середовища, яка може мати як деструктивний, так і мобілізуючий характер.

Рефлексія: які якості допомагають залишатися врівноваженим у стресі?

5. Вправа «Заземлення» (20 хв.)

Мета: навчити учасників відновлювати контакт із тілом і теперішнім моментом, знижувати тривожність.

Інструкція:

Бути «заземленим» означає перебувати в теперішньому часі, усвідомлюючи себе у просторі та власному тілі. Психолог пропонує серію технік:

Дихання: спостерігати за диханням, відчувати ритм серцебиття, зробити кілька глибоких вдихів і видихів.

П'ять відчуттів: назвати по одному елементу, який зараз можна бачити, чути, торкатися, відчувати на смак і запах.

Рух: зробити кілька кроків, відчувати опору стоп на підлозі, усвідомити рівновагу тіла.

Сканування: поплескувати або легко масажувати плечі, руки, груди, відчуючи власну тілесність.

Обговорення: що допомагає повернутися до «тут і тепер» у складні моменти?

6. Вправи на активізацію ресурсів (20 хв.)

Мета: активізувати внутрішні ресурси та відновити відчуття власної компетентності.

Вправи:

- «Самообійми» - міцно обійняти себе, відчувати межі тіла, подихати в цьому положенні.
- «Серце і живіт» - покласти одну руку на серце, іншу - на живіт, спостерігаючи за різницею відчуттів.
- «Прогладжування серця» - легкий рух пальцями вниз по центру грудної клітки, який знімає емоційне напруження.
- «П'ять відчуттів» - повторюється як коротка рефлексивна практика.

Очікуваний ефект: відновлення контакту з тілом, відчуття стабільності та безпеки, зниження внутрішньої напруги.

7. Рефлексія заняття (10 хв.)

Учасники діляться враженнями:

- Що нового дізналися про себе?
- Які вправи допомогли відчувати спокій або ресурс?

— Як це можна використати в повсякденному житті?

Психолог підсумовує: здатність повертатися до «тут і тепер» - це перший крок до формування стійкості. Наступне заняття буде присвячене пошуку смислу та внутрішнього контролю як чинників стресостійкості.

Заняття 2. Цінність власного «Я» та відновлення почуття гідності

Мета заняття

Сприяти усвідомленню внутрішньої цінності, формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку відчуття власної гідності як основи стресостійкості. Заняття допомагає студентам відновити зв'язок із власними досягненнями, сильними сторонами та особистісними якостями, що забезпечують впевненість і стійкість у складних життєвих ситуаціях.

Хід заняття

1. Рефлексія минулого заняття (10 хв.)

Психолог розпочинає із короткої розмови:

— Що запам'яталося після першого заняття?

— Які вправи допомогли вам відчувати спокій або впевненість?

— Чи використовували ви техніку «заземлення» впродовж тижня?

Мета: допомогти учасникам усвідомити зміни, що відбулися після першої зустрічі, та відновити довіру до групового процесу.

2. Вступ до теми заняття (5 хв.)

Психолог коротко пояснює, що цінність власного «Я» є центральним ресурсом у подоланні стресу. Людина, яка усвідомлює власну гідність і здатність впливати на події, легше зберігає внутрішню рівновагу, приймає себе і світ як безпечне середовище для розвитку.

3. Вправа «Щоденник досягнень» (25 хв.)

Мета: актуалізувати відчуття особистої цінності, розвинути усвідомлення власних досягнень і позитивних рис.

Інструкція:

1. Учасники записують усі свої досягнення - від дитинства до сьогодення, включаючи навіть дрібні успіхи.
2. Після складання списку кожен читає його вголос, усвідомлюючи, як багато у житті зроблено.
3. Далі кожен визначає, які якості допомогли досягти зазначених результатів.
4. Завершення - коротке усне обговорення в парах: «Які свої риси я почав цінувати більше?»

Рефлексія:

- Чи легко було згадувати власні досягнення?
- Чи виникало відчуття гордості або сорому?
- Які думки з'явилися під час читання списку вголос?

Психологічний акцент: усвідомлення власних якостей - це крок до відновлення гідності та формування впевненості у своїй компетентності.

4. Вправа «Відновлення власної гідності» (30 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні сильні сторони, проявлені в складних чи травмуючих подіях, і переосмислити досвід через призму стійкості.

Інструкція:

Учасники письмово відповідають на запитання:

- Як і коли я проявляв(ла) рішучість, силу волі, віру в себе, сміливість, стійкість?
- У яких ситуаціях я підтримував(ла) інших?
- Які риси допомогли мені подолати труднощі?

Після роботи: групове обговорення - «Що я дізнався про себе, коли згадав свої сильні сторони?»

Психологічний акцент: ця вправа допомагає повернути позитивне ставлення до себе, відновити внутрішній баланс між самоповагою і самокритикою.

5. Вправа-метафора «Я - ...» (15 хв.)

Мета: поглибити самосприйняття, допомогти учасникам побачити себе з різних перспектив.

Інструкція: продовжити письмово 7 речень:

1. Я - ...
2. Насправді, я - ...
3. Якщо не хитрувати, я - ...
4. Коли я слухаю своє серце, я відчуваю, що я - ...
5. Коли думаю про себе, усвідомлюю, що я - ...
6. Якби я говорив із людьми, яких поважаю, вони б сказали, що я - ...
7. Якби мої записи ніхто не побачив, я б визнав, що я - ...

Рефлексія:

— Чи легко було писати про себе?

— Які слова з'явилися першими - позитивні чи критичні?

— Чи хочеться щось дописати або змінити?

6. Підсумкова рефлексія заняття (10 хв.)

Групове коло:

— Що нового я сьогодні усвідомив(ла) про себе?

— Яке відкриття стало для мене найціннішим?

— Як це може допомогти мені бути більш стійким у стресових ситуаціях?

Психолог підкреслює, що високе почуття власної гідності є фундаментом стресостійкості: коли людина приймає свої досягнення і визнає власну цінність, вона зберігає стабільність навіть у кризових обставинах.

Очікуваний результат:

Після заняття учасники глибше усвідомлюють власні ресурси, формують позитивне ставлення до себе, зміцнюють почуття гідності та впевненості у своїх силах - базові елементи екзистенційної стресостійкості.

Заняття 3. Світ має сенс: усвідомлення смислу як ресурсу стійкості

Мета заняття

Сприяти усвідомленню власного життєвого смислу, розвитку здатності знаходити значення у подіях - навіть складних або травматичних. Заняття спрямоване на розширення уявлення студентів про смисл як екзистенційний ресурс, що допомагає зберігати внутрішню рівновагу, зменшує рівень сприйнятого стресу й формує відчуття передбачуваності світу.

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття (10 хв.)

Психолог пропонує учасникам коротко поділитися враженнями:

- Що запам'яталося з минулого заняття про «цінність власного Я»?
- Чи вдалося застосувати у щоденному житті прийоми самопідтримки або самоцінності?
- Як змінилося ставлення до власних досягнень?

Мета - допомогти учасникам усвідомити, що внутрішня цінність є основою для пошуку життєвого смислу.

2. Вступ до теми заняття (5 хв.)

Психолог пояснює, що відчуття смислу життя - це не абстрактна ідея, а глибоке усвідомлення власної ролі у світі, яке допомагає людині витримувати напруження та долати труднощі. Згідно з В. Франклом, навіть у найважчих обставинах людина зберігає свободу вибору - обрати своє ставлення до подій і знайти в них сенс.

3. Вправа «Моє життя як подорож» (25 хв.)

Мета: усвідомити життєвий шлях, знайти смисл у пройдених випробуваннях, сформувати цілісне бачення власного розвитку.

Інструкція:

1. Кожен учасник отримує аркуш і малює лінію життя - від дитинства до сьогодні.
2. На лінії позначаються ключові події: важливі досягнення, повороти, випробування.
3. Поруч із кожною подією учасник записує, *чого вона його навчила, що дала у розвиток, який смисл мала згодом.*
4. Після завершення роботи учасники об'єднуються в пари для короткого обговорення:

— Які події спочатку здавалися негативними, але згодом набули цінності?

— Чого ці моменти навчили?

Підсумок: групове обговорення: *«Що допомагає знаходити сенс навіть у складних ситуаціях?»*

Психологічний акцент: вправа допомагає побачити життєвий досвід як закономірний процес розвитку, що підсилює переконання у справедливості та осмисленості світу.

4. Вправа «Мої джерела смислу» (20 хв.)

Мета: допомогти учасникам визначити власні джерела життєвого сенсу та ресурси натхнення.

Інструкція:

Психолог пояснює, що В. Франкл виділяв три головні шляхи до сенсу:

1. Творчість (дія) - те, що ми робимо, створюємо, реалізуємо.
2. Досвід (переживання) - любов, спілкування, краса, природа.
3. Ставлення до неминучого - як ми реагуємо на те, що не можемо змінити.

Учасники працюють індивідуально:

- Записують три найважливіші речі у кожній з категорій (творчість, досвід, ставлення).

- Потім діляться у малих групах, що для них є найпотужнішим джерелом сенсу.

Підсумок: коротка рефлексія: *«Що допомагає мені відчувати, що моє життя має сенс?»*

Психологічний акцент: усвідомлення власних джерел сенсу формує впевненість у закономірності подій і контролі над життям, знижує відчуття хаосу.

5. Вправа «Коло контролю» (20 хв.)

Мета: розвинути відчуття відповідальності та впливу на події життя.

Інструкція:

1. На аркуші малюють два кола: внутрішнє - коло впливу, зовнішнє - коло занепокоєння.
2. У зовнішнє коло учасники записують речі, які їх турбують, але на які вони не можуть вплинути.
3. У внутрішнє - ті, на які вони мають реальний вплив.
4. Обговорення: *«На що я можу впливати вже зараз?»*, *«Що змінюється, коли я фокусуюсь на своєму колі впливу?»*

Психологічний акцент: вправа допомагає знизити тривожність і посилити переконання у закономірності світу - важливий компонент шкали «Світ має сенс».

6. Рефлексія заняття (10 хв.)

Психолог запрошує учасників поділитися враженнями у колі:

— Що сьогодні стало для мене відкриттям?

— У чому я побачив(ла) новий сенс?

— Як відчуття смислу допомагає долати стрес?

Психолог підсумовує: розуміння сенсу власного життя допомагає приймати неминучі труднощі, формує внутрішній порядок і підвищує стресостійкість.

Наступне заняття буде присвячене темі власної відповідальності й контролю як продовженню пошуку смислу.

Очікуваний результат

Учасники усвідомлюють зв'язок між власним досвідом і життєвим сенсом, навчаються бачити закономірність подій, формують відчуття контролю над життям. Це підвищує їхню емоційну стійкість, знижує сприйнятий стрес і зміцнює віру у впорядкованість світу.

Заняття 4. Справедливість світу: прийняття, довіра та баланс

Мета заняття

Сприяти усвідомленню учасниками власних уявлень про справедливість, навчити приймати неминучі події без почуття безсилля чи озлоблення, сформувати здатність зберігати внутрішній баланс і довіру до світу навіть за умов невизначеності. Заняття розвиває вміння відновлювати почуття гармонії та справедливості через прийняття, прощення та відповідальність за власну позицію.

Хід заняття

1. Рефлексія попереднього заняття (10 хв.)

Психолог запрошує учасників коротко поділитися досвідом:

- Чи вдалося знайти або відчувати власні джерела сенсу після минулого заняття?
- Які події набули нового значення?
- Що змінилося у сприйнятті власного життя як осмисленого процесу?

Мета: активізувати попередній досвід, показати, що відчуття сенсу є передумовою довіри до світу та його справедливості.

2. Вступ до теми (5 хв.)

Психолог пояснює, що уявлення про справедливість світу є важливою частиною наших базових переконань. Люди схильні вірити, що «добре

трапляється з добрими, а погане - з тими, хто помиляється». Але життя часто порушує ці очікування. Тому важливо вміти приймати несправедливі ситуації без руйнування внутрішньої рівноваги, зберігаючи довіру до світу та себе.

Згідно з екзистенційною психологією, справедливість не завжди означає рівність або компенсацію. Вона - у визнанні значення будь-якого досвіду та у здатності людини вільно обрати власну позицію щодо нього.

3. Вправа «Мої уявлення про справедливість» (20 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні критерії справедливості та їх вплив на сприйняття життя.

Інструкція:

1. Учасники письмово завершують речення:
 - Справедливість - це ...
 - У житті справедливо, коли ...
 - Найбільша несправедливість, яку я пережив(ла), була ...
 - У цій ситуації я відчував(ла) ...
 - Зараз я бачу це так: ...
2. Після індивідуальної роботи учасники діляться думками у парах.
3. Психолог проводить обговорення:
 - Як змінювалося сприйняття цих подій з часом?
 - Чи завжди справедливість можлива у звичному сенсі?

Психологічний акцент: вправа допомагає виявити, що справедливість - це не зовнішня умова, а внутрішній баланс між прийняттям, гідністю та відповідальністю.

4. Вправа «Три кола відповідальності» (25 хв.)

Мета: навчитися розрізняти власну відповідальність, відповідальність інших та сферу зовнішніх обставин.

Інструкція:

1. На аркуші малюються три кола - я, інші люди, обставини.
2. Учасники вписують у відповідні кола приклади ситуацій, у яких відчували несправедливість.
3. Потім визначають, *що саме вони можуть контролювати, на що можуть впливати, а що - прийняти як факт.*
4. Психолог проводить обговорення:

— Як змінилося моє ставлення до ситуації після такого поділу?

— Чи зменшилося почуття безсилля або образи?

Психологічний акцент: вправа формує навичку конструктивного мислення та допомагає знизити рівень емоційного напруження.

5. Вправа «Прощення як ресурс» (20 хв.)

Мета: усвідомити, що прощення - не акт виправдання, а звільнення від емоційного тягара минулого.

Інструкція:

1. Учасникам пропонується згадати ситуацію, де вони відчували глибоку образу або несправедливість.
2. Вони письмово відповідають:

— Що я тоді втратив(ла)?

— Чого навчив(ла) мене цей досвід?

— Що я можу зробити зараз, щоб звільнитися від цього почуття?

3. Після індивідуальної роботи проводиться коротка релаксаційна практика - «відпускання образи».

Психологічний акцент: відпускання минулого повертає енергію в сьогодення, формує відчуття справедливості у власному житті.

6. Рефлексія заняття (10 хв.)

Психолог підсумовує заняття, запрошуючи учасників до кола обговорення:

— Що сьогодні стало для мене відкриттям?

— Як змінилося моє розуміння справедливості?

— Які думки допомагають мені приймати події спокійніше?

Психолог наголошує: справедливість світу - це не стільки про зовнішні обставини, скільки про внутрішню гармонію та прийняття. Людина, що довіряє світу, менше схильна до стресу, бо бачить сенс навіть у складному досвіді.

Очікуваний результат

Учасники вчаться розпізнавати власні переконання щодо справедливості, зменшують почуття образи й безсилля, формують внутрішнє відчуття гармонії. Це сприяє розвитку стійкості, оптимізму та здатності приймати події без руйнування внутрішньої рівноваги.

Заняття 5. Інтеграція досвіду та усвідомлення власного зростання

Мета заняття

Сприяти інтеграції досвіду, отриманого під час тренінгової програми, допомогти учасникам усвідомити особисті зміни, сформувати відчуття власної ефективності та внутрішньої стійкості. Провести завершальне тестування для порівняння з початковими результатами й підбиття підсумків групової роботи.

Хід заняття

1. Вступ і створення атмосфери довіри (5 хв.)

Психолог вітає учасників, наголошує, що це фінальне заняття, мета якого - підсумувати результати, закріпити навички саморегуляції та відзначити особисті досягнення.

Невелика вправа «Мое сьогоднішнє слово» - кожен ділиться одним словом, яке описує його емоційний стан.

2. Рефлексія пройденого шляху (15 хв.)

Вправа «Мій досвід за ці п'ять занять»

Учасники відповідають письмово на запитання:

- Що я дізнався про себе під час тренінгу?
- Які вправи були для мене найбільш цінними?
- Які зміни я помітив у своєму самопочутті, поведінці, мисленні?
- Що допомагає мені зараз бути стійкішим до стресу?

Після цього кожен коротко ділиться одним висновком із групою.

Психологічний акцент: формування інтегрованого образу власного «Я», посилення усвідомленості та внутрішнього локусу контролю.

3. Завершальне тестування (10 хв.)

Учасники повторно заповнюють психодіагностичну методику Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) для вимірювання рівня суб'єктивного стресу.

Інструкція: виконати завдання так само, як під час попереднього тестування, не обговорюючи відповіді з іншими учасниками.

Психологічний акцент: повторне вимірювання дає змогу усвідомити власний розвиток та побачити, як змінилося сприйняття себе і світу.

4. Вправа «Мій ресурс сьогодні» (15 хв.)

Мета: закріпити в учасників усвідомлення власних ресурсів і навичок самопідтримки.

Інструкція: кожен учасник малює символ або образ, який уособлює його нинішню стійкість. Потім коротко пояснює, що цей символ означає.

Психологічний акцент: зміцнення позитивного образу себе як людини, здатної долати труднощі.

5. Підсумкова групова рефлексія (20 хв.)

Вправа «Моє послання собі»

Учасники пишуть короткий лист самому собі у майбутнє (через пів року):

- Що я хочу собі нагадати про сьогоднішній досвід?
- Що допомагає мені залишатися стійким, коли буде складно?

— За що я вдячний собі зараз?

За бажанням листи можна запечатати у конверти, які психолог поверне через кілька місяців.

Після цього проводиться відкрите коло:

— Яке відкриття або зміна стали для мене найціннішими?

— Що я візьму з цього тренінгу у своє життя?

6. Завершення заняття (10 хв.)

Психолог дякує учасникам за участь, підкреслює їхню активність і особистий внесок.

Невеликий ритуал завершення - усі по черзі висловлюють побажання групі одним реченням («Бажаю всім...»).

Очікуваний результат

Учасники усвідомлюють власні зміни, інтегрують отримані знання й навички у повсякденне життя, засвоюють методи саморегуляції та підвищують впевненість у своїй здатності справлятися зі стресом. Підсумкові дані тестування дозволяють оцінити ефективність програми в розвитку стресостійкості.