

УДК [159.923:159.924]:355.01.378

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.12>

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Тетяна Шолубка

*Львівський національний університет імені Івана Франка
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: tetiana.sholubka@lnu.edu.ua*

Стаття присвячена аналізу результатів емпіричного дослідження психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни.

Метою програми формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є підвищення рівня психологічної стійкості та зменшення впливу стресових факторів на студентів, що забезпечить їхню академічну успішність та соціальну адаптацію. Завданнями програми є: вивчення проблеми формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, а також аналіз існуючих програм та методик, що дозволяють підвищити рівень психологічної стійкості. Розробка програми, яка міститиме методи та техніки формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, а також план дій щодо її реалізації. Організація тренінгів та семінарів для студентів, спрямованих на формування психологічної стійкості, а також проведення індивідуальних консультацій зі студентами, які потребують додаткової підтримки. Впровадження програми в навчальний процес, забезпечення контролю та оцінки результатів її реалізації. Співпраця з іншими установами, які займаються проблемами психологічної підтримки в умовах війни, з метою взаємодії та обміну досвідом. У програмі використані такі методи та техніки, як психологічні тренінги, медитація, психотерапія, психологічні консультації, техніки стрес-менеджменту та інші. Також важливим є створення сприятливої психологічної атмосфери в університеті, що забезпечить підтримку та взаємодію між студентами та викладачами, створення можливості для висловлення емоцій та думок, організація спільних заходів та діяльності, що сприятимуть зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості студентів.

Ключові слова: емпіричне дослідження, стресові ситуації, самоконтроль, самовпевненість, сила духу, безпека, емоції, формат навчання, життя в умовах війни.

Актуальність проблеми. Проблема формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є надзвичайно актуальною. Війна не тільки призводить до значних матеріальних збитків, але й має серйозний вплив на психологічний стан людей, зокрема студентів. Умови війни можуть викликати різні види психологічної реакції, такі як тривога, страх, депресія, безнадія, втрата мотивації і т.д. Всі ці реакції можуть призвести до погіршення психологічного стану студентів, а внаслідок цього – до зниження академічної успішності, зменшення мотивації до навчання і взагалі до порушення нормального функціонування. При цьому необхідно враховувати, що студентський вік є періодом життя, коли людина формує свою ідентичність, здатність до самореалізації та самовизначення. Тому умови війни можуть мати довгостроковий вплив на студентів і їх психологічний стан.

Отже, проблема формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є дуже актуальною і потребує належної уваги та дослідження. Це важливо для забезпечення як психологічного здоров'я студентів, так і забезпечення їх академічної успішності та соціальної адаптації в умовах війни. Тому необхідно проводити наукові дослідження та розробляти ефективні психологічні програми та методики, щоб допомогти студентам у подоланні психологічних наслідків війни та збереженні їхнього психологічного здоров'я.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. В Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені: О. Швець, Т. Титаренко, Л. Коробка, О. Бойко, С. Максименко, Н. Жигайло та ін. Питаннями формування психологічної стійкості в період юності займалися Г. Абрамова, С. Бабатіна, Е. Ільїн, С. Кравчук, Н. Ліба, М. Марценюк, Е. Еріксон, А. Шейко[1-6]. На даний час відсутній усталений термін, еквівалентний концепту “resilience”. У вітчизняній літературі із психології концепт resilience трактують і як стійкість до травми, життєстійкість, стресостійкість, що призводить до змішування різних концептів.

Виклад основного матеріалу. Метою програми формування психологічної стійкості студентів в умовах війни є підвищення рівня психологічної стійкості та зменшення впливу стресових факторів на студентів, що забезпечить їхню академічну успішність та соціальну адаптацію. Завданнями програми є: вивчення проблеми формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, а також аналіз існуючих програм та методик, що дозволяють підвищити рівень психологічної стійкості. Розробка програми, яка міститиме методи та техніки формування психологічної стійкості студентів в умовах війни, а також план дій щодо її реалізації. Організація тренінгів та семінарів для студентів, спрямованих на формування психологічної стійкості, а також проведення індивідуальних консультацій зі студентами, які потребують додаткової підтримки. Впровадження програми в навчальний процес, забезпечення контролю та оцінки результатів її реалізації. Співпраця з іншими установами, які займаються проблемами психологічної підтримки в умовах війни, з метою взаємодії та обміну досвідом. У програмі можуть бути використані такі методи та техніки, як психологічні тренінги, медитація, психотерапія, психологічні консультації, техніки стрес-менеджменту та інші. Також важливим є створення сприятливої психологічної атмосфери в університеті, що забезпечить підтримку та взаємодію між студентами та викладачами, створення можливості для висловлення емоцій та думок, організація спільних заходів та діяльності, що сприятимуть зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості студентів.

Для визначення тривожності студентів ЗВО було використано опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація Немчин). Групові результати студентів представлені у таблиці 1.

За результатами методики можемо побачити, що тривожність студентів до тренінгу є високою. Це може бути зумовлено тим фактом, що студенти ще недостатньо адаптувалися до життя в умовах воєнного стану, до життя в невизначеності, в перманентному стресі, що виявляється в їх схильності до тривожності, внутрішніх переживань, передчуття небезпеки та ворожості. Розподіл показників до та після тренінгової програми ми можемо побачити на рис. 1.

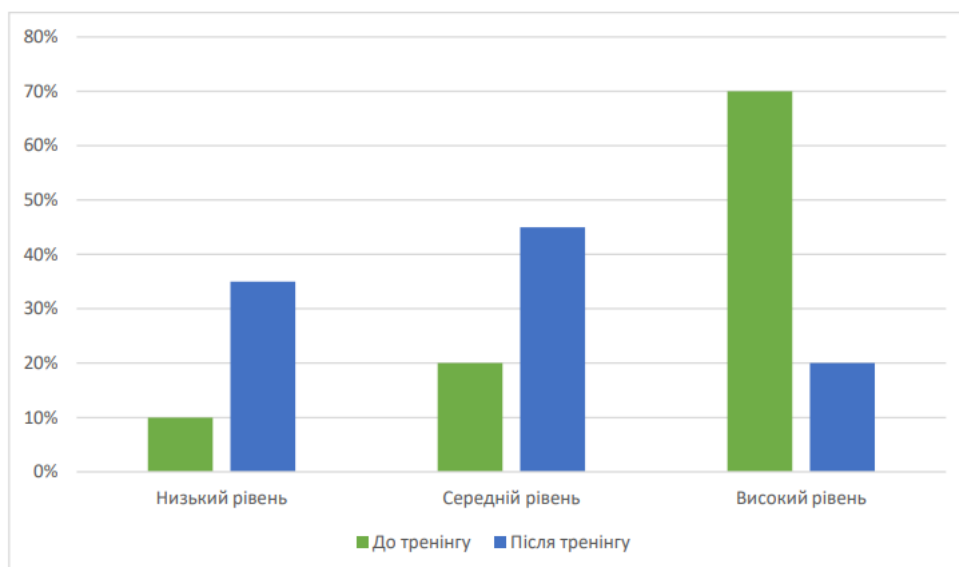
Для визначення шкали емоцій, які переживають студенти ЗВО в умовах воєнного стану було використано методику «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)». Групові результати студентів представлені у таблиці 2.

За результатами даної методики можемо зробити висновок, що результати до та після тренінгу не дають суттєвих відмінностей. Це свідчить про те, що студенти переживають різні емоції, в основному, на помірному рівні, це означає те, що в них помірний рівень позитивного емоційного ставлення до наявної ситуації; помірний рівень негативного емоційного ставлення до теперішньої ситуації; помірний рівень щодо стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, що опосередковують суб'єктивне ставлення до наявної ситуації. В сучасних умовах воєнного стану це є нормально, тому що під час стресу людина не може повноцінно та виражено радіти, відчувати радість, або виражено злитися і агресувати. Під час стресу організм намагається зберегти енергію, тому всі наші емоційні переживання можуть бути закапсульовані та приглушені. Звичайно, в різних ситуаціях ми відчуваємо і яскраво виражені ейфорію, страх, провину, але вони тимчасові. Показники результатів до тренінгу ми можемо побачити на рис. 2.

Таблиця 1

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

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



**Рис. 1. Рівні тривожності за методикою «Шкала тривожності»
 (Шкала Тейлора, адаптація Немчин)**

Таблиця 2

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

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

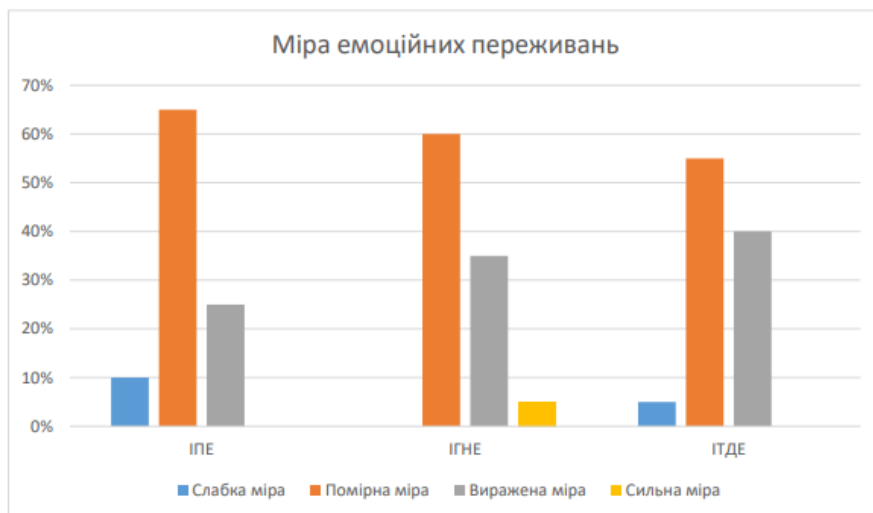


Рис. 2. Показники результатів студентів ЗВО до тренінгу за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)»

Спираючись на співвідношення індивідуальних показників студентів ЗВО, можемо констатувати, що у більшості студентів домінуючим є помірний рівень емоційних переживань по всім трьом показникам. Виражена міра переживань переважає в показниках тривожно-депресивних емоцій. Сильна міра емоційних переживань виражена у переживанні гострих негативних емоцій в наявній ситуації. Показники результатів після тренінгу можемо побачити на рис. 3.

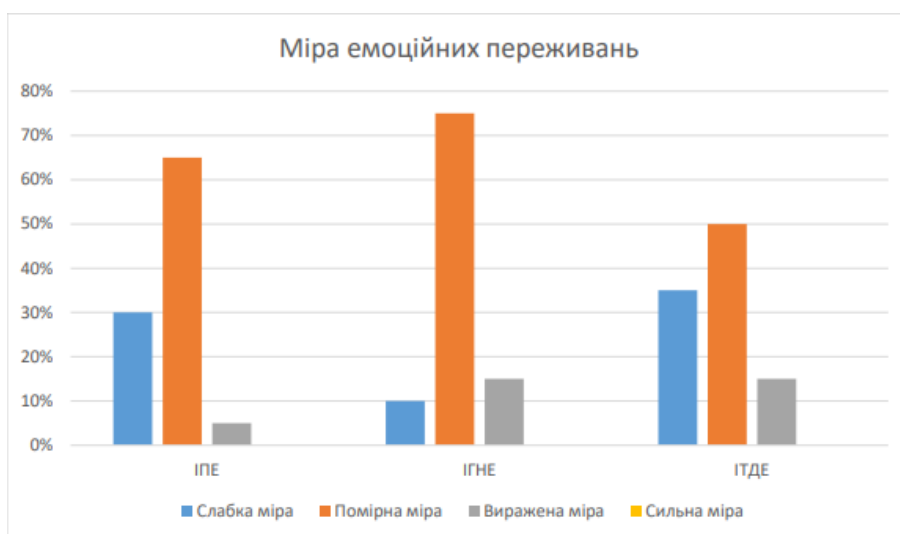


Рис. 3. Показники результатів після тренінгу за методикою «Диференціальна шкала емоцій (К. Ізард)»

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

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

Для визначення шляхів боротьби зі стресом у студентів було задано запитання «Що вам допомагає справитись зі стресом?». Студенти мали вказати: спорт (біг, йога, тренажерний зал); спілкування з сім'єю, друзями; заняття хобі (малювання, читання книг); самоаналіз, саморозвиток на основі минулого досвіду; віра в свої сили, в релігію, в прикмети, знаходження смислів в теперішніх подіях; релаксація, масаж, прогулянки; написати свій варіант. Показники шляхів боротьби зі стресом студентів ЗВО ми можемо бачити на рис. 4.



Рис. 4. Показники методів подолання стресу студентами ЗВО

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

Існує безліч методів боротьби зі стресом. У даній роботі зупинимось на тих, які пропонує Д. Майерс:

1. При організації власного часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації, ймовірно, найважливіше. Але серйозне ставлення, необхідне для того, щоб подолати стрес.

2. Захищаючись від стресу, можна вдатися до уяви. Її використовують для психічної релаксації.

3. Нетривалі прогулянки на свіжому повітрі. 4. Відвідування культурних та культурно-розважальних установ (театр, музей, виставка, кіно та ін.)

5. Спілкування з друзями або будь-якою приємною компанією.

6. Хорошим ліками від стресу є сміх. Сміх тренує багато м'язи, знімає головний біль, зніжує артеріальний тиск, нормалізує дихання та сон. При цьому в кров надходять так звані антистресові гормони. Під час стресу в організмі також виробляються гормони, тільки стресові: адреналін та кортизол.

7. Масаж. Можна робити самомасаж.

8. Заняття спортом (біг підтюпцем, плавання, спортивні ігри). Будь-які фізичні вправи виводять гормони стресу.

9. Існує низка вправ для боротьби зі стресом. До них відносяться 3 види вправ: релаксаційні (ауторегуляційні дихальні вправи, м'язова релаксація, йога); концентруючі вправи – їх можна виконувати де і коли завгодно у протязі дня; протистресові дихальні вправи.

Таким чином, проблема стресостійкості пов'язана з аспектами місця та ролі суб'єкта в житті суспільства. Що в свою чергу актуалізує механізми психологічного самоорганізації, самоврядування та саморегуляції при розкритті творчого потенціалу особистості, тому першорядне значення набувають завдання підготовки в системі навчання стресостійкості майбутнього фахівця.

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

Підсумовуючи результати визначення відношення студентів до новин в умовах воєнного стану та вплив новин на емоційний, фізичний стан студентів ЗВО в умовах воєнного стану, можна констатувати той факт, що тренінг розвитку стресостійкості допоміг студентам ЗВО підвищити рівень стресостійкості, знизити рівень тривожності та переживання негативних емоцій. За результатами порівняння значень за методиками до та після участі в розвивальній програмі була встановлена позитивна динаміка у учасників експерименту, за всіма шкалами відбулися зміни в сторону покращення та зростання значень, зросли показники за високими та середніми рівнями та зменшилися за низькими. Були описані зміни в результатах за кожною методикою та шкалою. Була здійснена математично-статистична обробка отриманих результатів за критерієм Стьюдента. Математично-статистична обробка визначила шкали, за якими спостерігалися значимі відмінності – це рівень стресостійкості, рівень тривожності, переживання позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій. На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації, щодо підвищення стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Було наведено ряд рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню знань про стрес та способи подолання труднощі, зняття емоційної напруги; корекція негативних установок та зниження тривожності.

Список використаної літератури:

1. Жигайло Н. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни [Електронний ресурс] / Н. Жигайло, Т. Шолубка – Режим доступу до ресурсу: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf.
2. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. – К.: Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. – 76
3. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі [Електронний ресурс] / Оксана Степанівна Харко – Режим доступу до ресурсу: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/3415/3112>.
4. Кулініч І. О. Психологія управління: Навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – Львів: ЛВЦНТЕІ, 2009.
5. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник для студентів вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К.: КММ, 2007.
6. Цимбалюк М.М., Жигайло Н.І. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. – Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136 http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf

**ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE EMPIRICAL RESEARCH
OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE OF YOUTH STUDENTS
IN THE CONDITIONS OF WAR****Tetiana Sholubka**

*Ivan Franko National University of Lviv,
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: tetiana.sholubka@lnu.edu.ua*

The article is devoted to the analysis of the results of an empirical study of the psychological stability of student youth in the conditions of war.

The purpose of the program for the formation of psychological stability of students in the conditions of war is to increase the level of psychological stability and reduce the impact of stress factors on students, which will ensure their academic success and social adaptation. The tasks of the program are: study of the problem of formation of psychological stability of students in the conditions of war, as well as analysis of existing programs and methods that allow to increase the level of psychological stability. Development of the program, which will contain methods and techniques of forming the psychological stability of students in the conditions of war, as well as an action plan for its implementation. Organization of trainings and seminars for students aimed at forming psychological stability, as well as conducting individual consultations with students who need additional support. Implementation of the program in the educational process, ensuring control and evaluation of the results of its implementation. Cooperation with other institutions that deal with the problems of psychological support in wartime, for the purpose of interaction and exchange of experience. The program uses such methods and techniques as psychological trainings, meditation, psychotherapy, psychological consultations, stress management techniques and others. It is also important to create a favorable psychological atmosphere at the university, which will provide support and interaction between students and teachers, create an opportunity to express emotions and thoughts, and organize joint events and activities that will help reduce the level of stress and increase the psychological stability of students.

Key words: empirical research, stressful situations, self-control, self-confidence, strength of spirit, safety, emotions, training format, life in war conditions. *Schlüsselwörter:* empirische Forschung, Stress-situationen, Selbstbeherrschung, Selbstvertrauen, Geistesstärke, Sicherheit, Emotionen, Trainingsformat, Leben unter Kriegsbedingungen.