

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

на тему: **«Психологічні особливості адаптації студентів під час воєнного стану»**

«Psychological features of adaptation of students during martial law»

Виконав: студент заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
освітня програма «Психологія»

Кривоберець Олександр Сергійович

Керівник: д. біологіч. наук, проф. Псядло Е. М.

(підпис)

Рецензент: д. мед. наук, проф. Панов Б. В.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ __ від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри ПСЯДЛО Едуард
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК № _____

протокол № __ від _____ 2024р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК _____
(підпис)

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	6
1.1. Поняття стресу та його вплив на психічний стан студентів	6
1.2. Механізми психологічної адаптації в умовах стресу та нестабільності. 9	
1.3. Вплив воєнного стану на психологічну адаптацію студентів.....	15
Висновки до I розділу	19
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	20
2.1. Програма емпіричного дослідження	20
2.2. Опис і аналіз результатів дослідження адаптації студентів під час воєнного стану.....	24
2.3. Обговорення результатів аналізу адаптації студентів під час воєнного стану.....	24
Висновки до II розділу	44
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	48
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна війна в Україні спричинила значні психологічні виклики для людей з усіх верств населення, й студенти не є винятком. Воєнний стан суттєво вплинув на їхнє життя, навчання та емоційний стан. Зміна звичного укладу життя, постійна тривога за себе та близьких, невизначеність майбутнього – все це може призвести до складнощів у процесі адаптації.

У сучасних умовах соціально-політичних змін і нестабільності, таких як воєнний стан, питання психологічної адаптації студентів набувають особливого значення. Студентська громада виявляє високу вразливість до стресу та негативних впливів конфліктних ситуацій, що може відобразитися на їхньому психічному стані та академічній успішності. Тому дослідження психологічних особливостей адаптації студентів під час воєнного стану є актуальним та важливим для подальшого розвитку освітнього середовища.

Проблемі психологічної адаптації особистості в умовах екстремальних ситуацій присвячено багато наукових досліджень. Вчені досліджують вплив стресу, травми та інших факторів на психічний стан людей, а також розробляють методи психологічної допомоги та підтримки.

Так, наприклад, Т.В. Алексеєва досліджувала психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання, І.В. Бойко – особливості психологічної адаптації до навчання в умовах війни. Своєю чергою Т.В. Полуянова вивчала психологічну адаптацію дітей та підлітків до навчання в умовах воєнного конфлікту.

Незважаючи на значний масив наукових знань, проблема психологічної адаптації студентів під час воєнного стану потребує подальшого вивчення. Зокрема, актуальними є дослідження: особливостей емоційного стану та рівня стійкості до стресу у студентів під час воєнного стану; чинників, що впливають на процес адаптації студентів до умов воєнного стану; ефективних

методів психологічної допомоги та підтримки студентів під час воєнного стану.

Метою даного дослідження є розкриття психологічних механізмів адаптації студентів під час воєнного стану з урахуванням їхніх особистісних рис та типів реакцій на стресові ситуації.

Об'єктом дослідження є студентська громада, яка перебуває в умовах воєнного стану.

Предметом дослідження є психологічні особливості адаптації студентів під час воєнного стану, зокрема їхні реакції на стресові ситуації та механізми психологічної підтримки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити поняття стресу та його вплив на психічний стан студентів;
2. Виявити механізми психологічної адаптації в умовах стресу та нестабільності;
3. Вивчити вплив воєнного стану на психологічну адаптацію студентів;
4. Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань використовуватимуться наступні методи: анкетування, тестування, аналіз літературних джерел, статистичний аналіз даних.

Опис вибірки. Дослідження буде проведено на вибірковій групі 30 студентів віком від 18 до 25 років, які навчаються в університетських закладах під час перебування воєнного стану.

База проведення емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проведене у форматі онлайн-опитування.

Методики дослідження: 1) Самооцінка психічних станів за шкалою Г. Айзенка; 2) Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда; 3) Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10).

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути корисними для психологічної підтримки студентів під час кризових

ситуацій, а також для розробки ефективних стратегій адаптації та психологічної реабілітації. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, психотерапевтами, соціальними педагогами та іншими фахівцями, які працюють з молоддю, для розробки та впровадження програм психологічної допомоги та підтримки студентів під час воєнного стану.

Апробація. Результати були представлені на вісімдесятій звітній студентській конференції Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, яка проходила 23-25 квітня 2024 р. Було опубліковано тези на тему «Психологічні особливості адаптації студентів під час воєнного стану».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Перший розділ присвячений теоретичному аналізу психологічної адаптації особистості.

Другий розділ містить результати дослідження емоційного стану, рівня стійкості до стресу та процесу адаптації студентів під час воєнного стану.

У висновках узагальнено результати дослідження, сформульовано теоретичні та практичні висновки, а також розроблено рекомендації щодо психологічної допомоги та підтримки студентів під час воєнного стану.

Список використаних джерел містить перелік літературних джерел, які використовувалися при написанні роботи.

Додатки містять допоміжні матеріали, такі як анкети, тести, таблиці та діаграми.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів (6-ти підрозділів), висновків, списку використаних джерел, який складається з 33 літературних найменувань, 4-х додатків. Робота містить 8 таблиць, 5 рисунків. Основний текст роботи викладено на 45 сторінках.

РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття стресу та його вплив на психічний стан студентів

Цікавість вчених до поняття стресу перетинає століття. У словниках та енциклопедіях часто можна знайти визначення стресу, сформульоване видатними вченими, зокрема, у книзі «Стрес життя» Г. Сельє [32]. За цим визначенням, «стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги, спрямована на створення адаптації або пристосування до труднощів; він може бути фізичною реакцією на вимогу або шкідливий вплив, що викликає стрес» [32]. Саме в такому контексті цей термін використовували В. Кеннон та Г. Сельє.

Стрес, як неспецифічна реакція організму на будь-який вплив, що порушує його стійкість, протягом останніх років стає предметом всебічного дослідження й сучасних вчених. Так, дослідники Г. Васильченко, Н. Жигайло, В. Крайнюк, Т. Титаренко, А. Фомінова розглядають стресостійкість, механізми та засоби її формування. Своєю чергою О. Кокун, І. Меньшиков, Ю. Щербатих, Д. Брайт, Ф. Джонс та інші висвітлюють питання прояву стресу в студентської молоді.

Сучасні наукові джерела визначають стрес «як загальну неспецифічну реакцію організму на будь-який вплив, який порушує його стійкість (гомеостаз). Цей вплив може мати як фізичний (біль, холод, голод), так і психологічний (емоційні переживання, травматичні події) характер» [9].

Стрес представляє собою природну реакцію організму людини на ситуації загрози, небезпеки або дискомфорту. Його основна мета – мобілізувати всі наявні ресурси організму для подолання перешкод, розв'язання проблем та успішної адаптації до умов оточуючого середовища.

Залежно від впливу на організм стрес поділяють на еустрес (позитивний стрес, який мобілізує ресурси) та дистрес (негативний стрес, що виснажує

ресурси). За тривалістю стрес може бути гострим (короткочасний стрес) або хронічним (стрес, який триває протягом тривалого часу) [11].

Емоційний стрес – це не просто тимчасовий дискомфорт, а складний психологічний феномен, який має значний вплив на наше життя. Сучасне визначення Американської психологічної асоціації описує його як «переживання психологічної напруги та тривоги, викликане різноманітними ситуаціями» [28]. «Ці ситуації можуть включати: небезпеку та загрози особистій безпеці (війна, стихійні лиха, насильство); внутрішні конфлікти (невпевненість у собі, складні рішення, моральні дилеми); розчарування (невдачі, втрата можливостей, невинуваті очікування); втрата самоповаги (критика, знецінення, приниження); горе (втрата близьких, роботи, здоров'я); емоційне напруження: хронічна втома, перевантаження, тривожність» [28].

Важливо розуміти, що стрес – це не завжди негативно, він може мобілізувати нас до дії, допомогти подолати труднощі та досягти успіху. Проте хронічний стрес може мати згубний вплив на наше фізичне та психічне здоров'я.

Останні дослідження стресу зосереджуються на таких аспектах:

- Вплив стресу на мозок – дослідження нейро-механізмів стресу та його впливу на когнітивні функції, емоції та поведінку.
- Генетика – вивчення генетичних факторів, що роблять людей більш стійкими або схильними до стресу.
- Епігенетика – дослідження того, як стрес може впливати на експресію генів і, як наслідок, на ризик розвитку хронічних захворювань.
- Роль стресу в розвитку психологічних розладів – дослідження зв'язку стресу з тривогою, депресією, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психічними проблемами.
- Ефективні методи подолання стресу – розробка та дослідження методів психотерапії, релаксації, mindfulness та інших способів, що допомагають людям справлятися з стресом [22].

Розуміння механізмів стресу, його впливу на організм та способів його подолання має важливе значення для збереження психічного та фізичного здоров'я людей, особливо в умовах хронічних стресових факторів, таких як війна, епідемії, економічні кризи.

Стрес є натуральною реакцією організму на певні психологічні ситуації, і ця реакція може пройти кілька етапів, відчутних на різних рівнях фізичного і психічного благополуччя.

Перша стадія – стан тривоги, коли організм сприймає стресори (чинники стресу), та розпочинається боротьба з ними. Рівень стресостійкості кожної людини відрізняється і змінюється залежно від багатьох чинників, включаючи генетичність, виховання та навчання.

Стрес може виникати з різних причин, таких як робота, екологічна ситуація або особисті події. Існують три основні етапи стресу, які описують реакцію організму на стресори [11, с. 12].

На першому етапі, або стадії тривожності, організм відчуває напругу, але ще може керувати ситуацією.

Другий етап – стадія резистентності – характеризується тим, що «організм намагається адаптуватися до стресорів. Людина може звикнути до стресу і навіть вважати, що вона пристосувалася до нього. У цей час організм може зміцнити свою стійкість до стресорів, активізувати свої розумові здібності та мобілізувати вольові сили для подолання проблем» [11].

Остання стадія – стадія виснаження – виникає, якщо стресори продовжують діяти протягом тривалого періоду часу без відповідного відновлення. «Організм поступово вичерпує свої ресурси, які використовувалися для подолання стресу, і це може призвести до погіршення фізичного і психічного здоров'я. Якщо стрес продовжується надто довго без відповідного контролю та відновлення, це може мати серйозні наслідки, такі як серцевий напад або інсульт» [11].

Таким чином, важливо усвідомлювати наявність стресорів у житті та розвивати здатність ефективно керувати стресом, забезпечуючи своєму

організму необхідний відпочинок та відновлення, щоб уникнути негативних наслідків для здоров'я.

Отже, стрес можна розглядати як форму пристосувальної фізіологічної та психічної реакції людини на постійно змінювані умови довкілля з метою збереження фізіологічного та психічного гомеостазу. Проте, надмірний стрес, відомий як дистрес, може втручатися у соціальне функціонування та продуктивну діяльність людини. Він виникає під час адаптації до значних змін у житті або внаслідок важливих життєвих подій і може розглядатися як ознака дезадаптації.

1.2. Механізми психологічної адаптації в умовах стресу та нестабільності

Адаптаційні ресурси охоплюють різноманітні соціально-психологічні та індивідуальні характеристики, що визначають рівень адаптованості особистості у конкретних соціальних умовах. Ці характеристики є ключовими для успішної адаптації до оточуючого середовища, забезпечуючи ефективне пристосування.

Термін «адаптація» займає ключове місце у соціо-гуманітарних науках, але його розглядають і в природничих науках, де адаптацію вважають складним механізмом, що дозволяє живим організмам пристосовуватися до змін у середовищі шляхом зміни їхньої структури та функцій [18, с. 181].

У своїй роботі, С. Кулик виділяє три основні напрямки вивчення адаптації: біо-фізіологічний, психологічний та інформаційно-комунікативний. Провівши теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених адаптації, він робить висновок, що це поняття розглядається науковцями з різних ракурсів [15, с. 83].

Поняття адаптації може бути трактоване як процес, в ході якого індивідуальні та особистісні якості пристосовуються до мінливих умов життя та діяльності людини. Також, воно може вважатися активною взаємодією між

особистістю та навколишнім середовищем, що залежить від ступеня активності самої особистості. Крім того, адаптацію можна розглядати як процес трансформації навколишнього середовища відповідно до потреб, цінностей та ідеалів конкретної особистості, або як залежність особистості від особливостей середовища. Нарешті, вона може описувати зміни на рівні психічної регуляції, що сприяють становленню, відновленню та підтриманню динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці – професійне середовище» [15].

Важливим аспектом адаптації є прагнення до збереження гомеостазу, що означає підтримку сталості внутрішнього середовища організму, незважаючи на зміни у зовнішньому оточенні. Це свідчить про те, що адаптація спрямована на забезпечення необхідної стабільності для збереження життєдіяльності організмів, включаючи людину, у різноманітних зовнішніх умовах.

Поняття «гомеостазу» та спрощена модель стресової реакції були вперше представлені провідним вченим Гарварду В. Кенноном. У 1932 році він опублікував працю «Мудрість тіла», де визначив гомеостаз як узгоджені фізіологічні процеси, спрямовані на підтримку стабільних станів в організмі [25].

Також в цей час В. Кеннон вперше використав термін «боротьба-або-втеча», описуючи два типові способи реакції живих істот на ситуації загрози. В подальшому цю реакцію розглядали як перший етап «загального адаптаційного синдрому», який був описаний та розроблений Г. Сельє. Його концепція об'єднує клінічні спостереження та лабораторні експерименти, що стосувалися щурів, і призвела до формулювання «загального адаптаційного синдрому». Г. Сельє показав, що тривалі стресові впливи можуть порушити адаптацію та викликати різноманітні соматичні захворювання [30].

Таким чином, адаптація є багатограним поняттям, яке досліджується з різних ракурсів та в галузях науки. Її розуміння та вивчення дозволяє глибше зрозуміти різні аспекти життя людини, її взаємодії з середовищем та способи успішного пристосування до змін.

Стресові реакції допомагають людині бути зосередженою, активною та використовувати всі свої інтелектуальні, емоційні та вольові ресурси (еустрес). Вони можуть розглядатися як один із інструментів адаптації. Однак, якщо стресова ситуація триває довгий час або має велике значення для людини, внутрішній опір може стати надмірним, адаптаційні ресурси вичерпуються, і організм разом із психікою починає проявляти ознаки функціональних розладів (дистрес), які можуть бути вкрай небезпечними і деструктивними [31].

Особливе значення в аналізі формування, розвитку та засобів подолання стресу мають питання адаптаційних ресурсів людини. Головне завдання цих ресурсів – пристосовувати людину до надмірних навантажень або загрозливих ситуацій.

Під час стресу в організмі відбувається ряд фізіологічних змін: активація симпато-адреналової системи, викид адреналіну та норадреналіну, підвищення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску, збільшення рівня глюкози в крові, напруження м'язів, сповільнення роботи травної системи. Ці зміни мобілізують ресурси організму та готують його до «боротьби або втечі».

Психологічні механізми стресу проявляються в емоційних переживаннях (тривога, страх, гнів, розпач), зміні когнітивних процесів (порушення концентрації уваги, пам'яті, прийняття рішень) та поведінки (дратівливість, агресія, апатія, соціальна ізоляція).

Основні ознаки стресового стану включають зміну поведінки, таку як підвищена дратівливість і неадекватні реакції, зниження активності, постійна зневіра, втрата контролю над ситуацією, а також небажані фізіологічні реакції організму, такі як прискорене серцебиття, розлад шлунку, пітливість, лихоманка та висипи на шкірі [11].

«У стресовому стані особистість може виявляти різні стратегії поведінки. Деякі з них спрямовані на підвищення активності з метою продовження діяльності, інші сприяють досягненню стабільності психічного стану за рахунок зменшення активності, а є також ті, що допомагають досягнути

бажаної ефективності без додаткових зусиль, шляхом перепланування та кращої організації праці» [11].

Хоча повна зосередженість на проблемі може сприяти вирішенню ситуації, у деяких випадках надмірна фіксація на проблемі може призвести до хаотичної активності, яка перешкоджає плануванню майбутнього та внесенню коректив у існуючий план дій, тим самим знижуючи само-ефективність.

Зменшення активності може проявлятися у вияві обережності, нерішучості та перечікуванні, відмові від прийняття рішень та активних дій для вирішення нагальних проблем, або навіть у запереченні наявності проблемної ситуації. Інший спосіб цього стратегічного підходу полягає у відстороненні від проблеми шляхом психологічного відволікання: занурення у фантазії, розваги, шопінг або соціальні мережі. Зменшення напруження також можна досягти за допомогою занять спортом, танцями, фізичними навантаженнями або мистецтвом [17].

У власних спробах подолати стрес шляхом зменшення напруження молоді люди можуть прибгати до шкідливих для здоров'я звичок, таких як вживання алкоголю, тютюну, наркотичних речовин або медичних препаратів зі стимулюючою або розслаблюючою дією. Вони також можуть вдаватися до потенційно небезпечних засобів, як от незахищені сексуальні контакти, їзда з перевищенням швидкості або переїдання.

Переосмислення діяльності пов'язане з внутрішніми ресурсами особистості, що намагається переглянути свій погляд на стресову ситуацію, переоцінити власні переживання і внести корективи у стратегію подолання проблеми.

Одночасно, прагнучі впоратися зі стресом, людина в основному спирається не лише на свої внутрішні ресурси, а й шукає різноманітну підтримку у своєму оточенні. Активна соціальна підтримка виявляється у безпосередній допомозі, порадах, співчутті та співпереживанні. Відкрите обговорення своїх почуттів та реакцій, конструктивне будівництво індивідуальних версій подій, залежно від аудиторії, сприяють відведенню

особи від емоційного напруження або хоча б зменшенню його інтенсивності. Зниження емоційного навантаження можливе також за рахунок перенесення негативних емоцій на інших людей або навіть на себе (аутоагресія) [22].

Аналіз методів контролю та регулювання нервово-психічного напруження вимагає розгляду факторів, які впливають на вибір конкретної стратегії подолання стресу особистістю. Більшість дослідників вважає, що потреби відіграють ключову роль у цьому процесі.

Потреби є основним джерелом енергії для особистості. Вони виникають при порушенні рівноваги між організмом та середовищем, регулюючи механізми поведінки та стимулюючи пошукову активність, що є частиною процесу адаптації. Задоволення потреб різних рівнів є головною метою людської діяльності.

Варіативність у способах задоволення потреб пов'язана з рівнем їх усвідомлення. «Неусвідомлені потреби відображають тягар до чогось неосяжного, що може ускладнити їх задоволення. Спроби задовольнити неусвідомлені потреби можуть призвести до деструктивної поведінки, що порушує процес адаптації» [22].

Отже, ефективність адаптаційного процесу визначається максимальним задоволенням актуальних потреб. Психічна адаптація описується як процес досягнення оптимальної відповідності між особистістю та її діяльністю в оточуючому середовищі, що дозволяє задовольняти потреби та досягати значущих цілей, забезпечуючи водночас гармонію між особистістю та середовищем.

Стресостійкість – це комплексний феномен, який забезпечує здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати ефективність у складних умовах. Її структурні компоненти дозволяють виділити чотири ключові властивості:

1. Адаптаційно-діяльнісний механізм. Ця властивість проявляється в гнучкості поведінки та готовності до змін. Молода людина з високою стресостійкістю здатна знаходити нові способи вирішення проблем,

адаптувати свою діяльність до нових умов і використовувати стрес як мотивацію для розвитку.

2. Регуляція – включає в себе емоційну регуляцію та самоконтроль. Стресостійка молода людина вміє керувати своїми емоціями, залишатися спокійною в стресових ситуаціях і не втрачати контроль над своїми діями.

3. Захист – ця властивість забезпечує психологічну стійкість до стресу. Молода людина з високим рівнем захисту здатна протистояти негативним впливам стресу, зберігати оптимізм і віру в свої сили.

4. Стійкість. Проявляється в здатності відновлюватися після стресових ситуацій. Стресостійка молода людина легко справляється з наслідками стресу, швидко відновлює свої фізичні та психологічні ресурси і продовжує жити повноцінним життям [25].

Стресостійкість молодої людини виявляється в її здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому ефективність власної життєдіяльності. «Адаптація може набувати різних форм, а саме:

1) Протидія стресогенним факторам – активна боротьба з джерелом стресу, намагання змінити ситуацію.

2) Уникнення стресових факторів – свідоме обмеження контакту з джерелом стресу, мінімізація його впливу.

3) Пристосування до стресу – прийняття стресової ситуації, пошук способів мінімізувати її негативний вплив на життя» [3].

Важливо зазначити, що не існує універсального способу адаптації до стресу. Ефективна стратегія залежить від конкретної стресової ситуації, особистісних характеристик та життєвого досвіду молодої людини.

Крім того, значний вплив на психологічну адаптацію мають індивідуальні фактори, такі як емоційний інтелект, потреби та рівень усвідомленості. Важливо враховувати, що ефективна психологічна адаптація вимагає не лише внутрішніх ресурсів особистості, але й зовнішньої підтримки, що може включати консультації з психологами та тренінги з кризового менеджменту. Розуміння та використання цих механізмів може сприяти

покращенню психологічного благополуччя та адаптації до стресових та нестабільних умов.

1.3. Вплив воєнного стану на психологічну адаптацію студентів

Дослідження адаптації студентів до навчання в умовах воєнного конфлікту є відносно новим напрямком досліджень, проте вже існує кілька наукових робіт у цій сфері. Зокрема, Б. Савчук, У. Борис, Л. Шолохон та інші провели дослідження, спрямовані на вивчення ролі емоційного інтелекту у збереженні психічного здоров'я та адаптації студентської молоді до кризових ситуацій [28].

Слід зазначити, що період студентства співпадає зі стадією юнацького розвитку, коли відбувається переосмислення цінностей, а особистість набуває такі якості, як самостійність, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість та вміння самостійно керувати своїм життям.

У цей період змінюється ставлення до моральних цінностей, таких як сенс життя, життєва мета, дружба, кохання, сім'я тощо. Однак цей процес пошуку власного шляху та місця у суспільстві не завжди пройде гладко й рівномірно; іноді він спричиняє конфлікти не лише з самим собою, але й з іншими людьми. Тому дослідження процесу психологічної адаптацію студентів умовах воєнного конфлікту є надзвичайно важливим.

Умови воєнного стану вносять невизначеність і підвищений рівень стресу, що вимагає від студентів розвитку стресостійкості та емоційної стійкості.

Стрес визначається як реакція організму на будь-яке зовнішнє або внутрішнє навантаження, яке вимагає адаптації або зміни умов для забезпечення виживання чи здоров'я. У студентському середовищі стрес може виникати внаслідок академічних випробувань, соціальної недостатності, економічних проблем та інших факторів. Воєнний стан, як екстремальна

ситуація, підсилює стресові впливи на студентів, змушуючи їх швидко адаптуватися до нових умов [4].

Стрес може мати значний вплив на психічний стан студентів. Це може виявлятися у вигляді збудження, тривоги, депресії, втоми, та інших негативних емоційних станів. Психічні наслідки стресу можуть впливати на навчальну діяльність, соціальні відносини та загальний стан самопочуття студентів.

Стресостійкість представляє собою складну системну характеристику людини, що відображає її здатність ефективно функціонувати в умовах складності та екстремальних ситуацій. За визначенням стресостійкість – це «властивість особистості, що забезпечує гармонійне існування всіх компонентів психічної діяльності в емоційній ситуації, сприяючи успішному виконанню цієї діяльності».

«Стресостійкість є інтеграційною характеристикою особистості, що виражається у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини. Ця властивість гарантує успішне досягнення цілей у складних умовах» [12, с. 100].

Стресостійкість виступає як ключова якість особистості, формуючи позитивну соціальну взаємодію людини. Вона виявляється у стійкій емоційній стабільності, низькому рівні тривожності, високому рівні саморегуляції та психологічній готовності до стресових ситуацій.

Стресостійкість студентів у період війни є актуальною проблемою, яка виникла під впливом подій, які сталися в Україні останнім часом. Війна та пандемія коронавірусу значно змінили стиль життя та погляди молодого покоління, а ніч з 23 на 24 лютого 2022 року стала тригером для багатьох, оскільки ці дати розділили життя на дві частини – «до» і «після». Замість звичайного плану на навчання, роботу або відпочинок у парку, студенти опинилися в ситуації стрімкого змінного відриву від звичного життя [13].

Прокидання під звуки вибухів та сирен стало шоком для багатьох. Студенти відчули страх за свою безпеку і майбутнє своєї країни. Більшість

звернулися за допомогою до психологів та психотерапевтів, бажаючи висловити свої емоції та прокоментувати те, як вони пережили військові події та евакуацію з різних міст України.

Нестабільна ситуація також вразила академічну діяльність студентів. Часті стреси вплинули на їхню концентрацію та короткострокову пам'ять, ускладнюючи їм виконання навчальних завдань. Однак, незважаючи на ці виклики, українські студенти продемонстрували велику силу духу та солідарність [13].

До цього часу дослідження в основному зосереджувалися на тому, як студенти відчувають стрес, зокрема внаслідок навчальних та екзаменаційних випробувань, що можна розглядати як своєрідну під-категорію навчального стресу.

Однак війна має значний вплив на студентську молодь, яка активно розвивається як особистісно, так і професійно. Цей вплив стає особливо складним через воєнну агресію, невизначеність, поширений страх та інші фактори. Серед ключових аспектів слід враховувати питання безпеки, втрати близьких, психологічні травми, соціальну ізоляцію, економічні труднощі, визначення територіального розташування, вплив медіа, перспективи майбутнього, участь у військових подіях, а також наявні ресурси та рівень підтримки.

Війна не тільки накладає стрес на індивідууми, але також може бути каталізатором для об'єднання. Студенти стали активними волонтерами, приймаючи біженців та збираючи кошти на потреби армії. Ці дії свідчать про те, що військові події не змогли роз'єднати український народ, але, навпаки, зблизили його, засвідчуючи непереможність духу [24].

У цьому контексті навчальні заклади мають забезпечувати підтримку, включаючи консультації з психологами, тренінги з кризового менеджменту та програми зниження емоційного напруження. Ефективне навчання в умовах конфлікту передбачає також акцент на практичних навичках, зокрема на

розвитку лідерських якостей, здатності швидко реагувати на кризові ситуації та вирішувати конфлікти.

Велика увага приділяється також фізичній підготовці, що є важливою складовою готовності до виконання професійних обов'язків в умовах воєнного конфлікту. З нашої точки зору, ці аспекти не лише сприяють адаптації студентів до умов воєнного стану, але й розвивають навички, корисні для їх майбутньої професійної діяльності, особливо в умовах кризи та нестабільності [24].

Вплив воєнного стану на психологічне здоров'я студентів є значним. «Окрім потреби в адаптації до нових умов навчання, він також ставить перед ними серйозні психологічні виклики, такі як підвищений рівень стресу, тривога, ризик посттравматичних стресових розладів, відчуття ізоляції та невизначеність щодо майбутнього. Це вимагає від освітніх установ не лише адаптації навчального процесу, але й надання належної психологічної підтримки студентам» [24].

З іншого боку, воєнний стан може сприяти розвитку таких важливих якостей, як стресостійкість, адаптивність, командна робота та лідерські навички. Це може стати суттєвою перевагою в майбутній кар'єрі студентів. Отже, незважаючи на очевидні виклики, воєнний стан може стати каталізатором для формування сильних, стійких та гнучких професіоналів, готових до роботи в непростих умовах сучасного світу.

Вивчення поняття стресу та його впливу на психічний стан студентів є важливим кроком у розумінні проблеми адаптації особистості в умовах воєнного стану. Психологічна підтримка та розвиток стратегій для подолання стресу можуть допомогти студентам ефективно адаптуватися до складних умов.

Таким чином, розуміння поняття стресу та його впливу на психічний стан студентів в умовах воєнного стану є важливим для розробки ефективних стратегій адаптації та психологічної підтримки студентської громади.

Висновки до I розділу

У першому розділі дослідження ми вивчили аспекти психологічної адаптації студентів під час воєнного стану. З погляду психології, стрес є реакцією на невідповідність між поставленими перед особою вимогами та її можливостями впоратися з ними. Нерівновага в цьому процесі стимулює відповідну реакцію на стрес. Страх, тривога, песимізм, депресія та агресивність можуть виступати як важливі фактори, які викликають стрес. Стрес, у свою чергу, може виникати від впливу сильних стимулів і виконує функцію захисту для організму і психіки людини.

Період тривалого карантину під час пандемії COVID-19, як наслідок, став причиною хронічного стресу, що спричинив комунікативну депривацію. Це, у свою чергу, у поєднанні з початком воєнної агресії росії, призвело до погіршення психоемоційного стану та порушення психологічної рівноваги.

Розглянувши поняття стресу та його вплив на психічний стан студентів, ми розуміємо, що це не лише фізіологічна реакція організму, але й складний психологічний процес, що може мати серйозні наслідки.

Дослідження механізмів психологічної адаптації в умовах стресу та нестабільності дозволило нам розглянути різні стратегії, які можуть бути використані для подолання психологічних викликів. Виявлено, що ефективна адаптація вимагає не лише внутрішніх ресурсів особистості, але й зовнішньої підтримки та належної психологічної підтримки з боку освітніх установ.

Вплив воєнного стану на психологічну адаптацію студентів виявився значним, викликаючи підвищений рівень стресу, тривогу та інші психологічні виклики. Однак водночас воєнний стан може стати каталізатором для розвитку таких важливих якостей, як стресостійкість, адаптивність та лідерські навички.

Ураховуючи ці аспекти, можна зробити висновок, що розуміння механізмів психологічної адаптації є важливим для покращення психологічного благополуччя та успішної адаптації студентів до складних умов воєнного стану.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Програма емпіричного дослідження

Програма емпіричного дослідження складалась з кількох етапів, щоб детально вивчити психологічні особливості адаптації студентів під час воєнного стану.

Першим етапом було формування вибірки, яка включала 30 студентів, Вибірка представлена студентами різних факультетів та курсів, щоб забезпечити репрезентативність результатів. Для емпіричного дослідження, ми здійснювали збір даних протягом періоду з січня по квітень 2024 року. Вибірка складалась з місцевих жителів території України, де не відбуваються активні бойові дії, а також внутрішньо переміщених осіб. Віковий діапазон досліджуваних становив від 19 до 25 років.

Для зручності реалізації дослідження ми використовували платформу Google Forms для створення електронних бланків опитування.

Другим етапом було застосування методик для оцінки психічних станів, соціально-психологічної адаптації, реакцій на стрес і стресостійкості. Методики включали:

- 1) Самооцінку психічних станів за шкалою Г. Айзенка (Додаток А).
- 2) Методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда (Додаток Б).
- 3) Шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (дорослий варіант) – Додаток В [29].

Кожна методика була застосована індивідуально під час онлайн-опитування. Після збору даних від усіх учасників, результати були оброблені та проаналізовані з метою визначення рівня психологічної адаптації студентів під час воєнного стану.

1) Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ (Eysenck Personality Inventory) є інструментом, розробленим Хансом Айзенком для діагностики особистості та характеристик темпераменту. Цей опитувальник складається з ряду запитань, спрямованих на виявлення двох основних факторів: екстраверсії (інтроверсії) і невротизму [28].

Перший фактор, екстраверсія/інтроверсія, визначає ступінь орієнтації особистості або на зовнішні об'єкти (екстраверсія), або на внутрішній світ (інтроверсія). Екстраверти характеризуються товариськістю, імпульсивністю, гнучкістю поведінки і великою ініціативністю, тоді як інтроверти виявляють замкнутість, соціальну пасивність і схильність до самоаналізу.

Другий фактор, невротизм (або нейротизм), описує емоційну стійкість людини, рівень тривожності, самоповаги та можливі вегетативні розлади. Цей фактор також біполярний, і на одному полюсі знаходяться люди, що характеризуються стійкістю та адаптованістю, а на іншому – нестійкістю та неадаптованістю.

У нашому дослідженні, опитувальник «Самооцінка психічних станів за шкалою Г. Айзенка», використовується для оцінки психічного стану студентів під час воєнного стану. Ця методика дозволяє нам дослідити рівень загальної тривожності, емоційної стабільності та схильності до депресії у студентської молоді.

Застосування шкали Г. Айзенка дозволяє нам отримати об'єктивні дані щодо психічного стану студентів, враховуючи їхні власні оцінки своєї емоційно-психічної сфери. Це допомагає нам зрозуміти, наскільки студенти сприймають та переживають стресові ситуації під час воєнного стану, а також оцінити їхню загальну психологічну стійкість.

Аналіз результатів цього опитувальника дозволить нам зрозуміти, як впливають воєнні події на психічний стан студентів, їхні емоційні реакції та загальну психічну стійкість. Це дозволить нам краще розуміти психологічні особливості адаптації студентської молоді до складних умов воєнного стану та зробити відповідні висновки.

2) Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда використовується для оцінки рівня адаптації студентів під час воєнного стану. Цей метод дозволяє досліджуваним порівнювати висловлювання, представлені в тесті, зі своїм власним досвідом та відповідно оцінювати їх за шкалою від 0 до 6.

Методика включає стимульний матеріал у вигляді 101 твердження, сформульованих в третій особі однини, без використання займенників, що допомагає уникнути прямого впливу «самовідображення». Такий підхід сприяє нейтралізації соціально-бажаних відповідей [26].

Використання диференційованої 7-бальної шкали (0-6) дозволяє отримати детальні та точні результати щодо соціально-психологічної адаптації студентів під час воєнного стану.

Авторами методики виділено шість інтегральних показників, які розраховуються за індивідуальними формулами, а їх інтерпретація здійснюється на основі нормативних даних для підлітків та дорослих, а саме:

«Адаптація», вимірює здатність студентів пристосовуватися до нових умов, включаючи воєнний стан, та ефективно функціонувати в них.

«Прийняття інших», відображає їхню готовність розуміти та сприймати інших людей, їхні точки зору та погляди.

«Інтернальність», визначає ступінь внутрішньої орієнтації студентів, їхню здатність приймати рішення та впливати на власне життя.

«Самосприйняття», оцінює рівень самопізнання та розуміння власної особистості, включаючи сильні та слабкі сторони.

«Емоційна комфортність», вимірює рівень комфорту та емоційної стабільності студентів у воєнних умовах.

«Прагнення до домінування», визначає ступінь бажання студентів бути впливовими та контролювати ситуації.

Кожен з показників є ключовою для розуміння соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із нею рис особистості студентів під час воєнного стану.

Використання методики дозволяє нам отримати глибоке та збалансоване уявлення про адаптаційну реакцію студентів під час воєнного стану на складні ситуації та динаміку їхніх особистісних особливостей у цих умовах.

3) Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) є опитувальником для самостійного заповнення пацієнтом, який складається з 10 запитань, сформульованих у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди) [29].

Загальний бал опитувальника становить суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0-40), де найвищі бали свідчать про найвищий рівень стресостійкості.

Україномовна версія Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) (ред. Н.В. Школіна, І. І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук, 2020) демонструє достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що робить її придатною для використання як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці [29].

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (в українській версії) використовується у нашому дослідженні для вивчення рівня стресостійкості студентів під час воєнного стану. Ця методика спрямована на оцінку того, наскільки ефективно особа може протистояти стресовим ситуаціям та відновлювати психічну рівновагу після їхнього переживання [29].

Застосування шкали дозволяє нам отримати об'єктивну інформацію про рівень здатності студентів до адаптації в умовах стресу та навчити їх ефективним стратегіям самоконтролю та подолання негативних емоцій. Аналіз результатів цього тесту дозволить нам зрозуміти, наскільки студенти мають розвинені механізми протистояння стресовим ситуаціям та як вони реагують на виклики, пов'язані з воєнним станом.

Використання даної шкали допоможе нам визначити ключові аспекти психологічної стійкості студентів та їхню готовність адаптуватися до екстремальних умов. Такий підхід дозволить нам глибше розкрити

психологічні особливості адаптації студентської молоді під час воєнного стану та зробити відповідні висновки.

2.2. Опис і аналіз результатів дослідження адаптації студентів під час воєнного стану

За результатами проведення тестування респондентів (15 жінок та 15 хлопців) у віці 18-25 років (студентів) за тестом Самооцінки психічних станів за шкалою Г. Айзенка (Додаток А) ми отримали наступні результати.

Було підраховано середні значення для кожної шкали (див. Додаток Г): середнє значення для вибірки за шкалою «Тривожність»: загалом – 7,5; чоловіки – 7,0 і жінки – 8,1. У відсотках дані представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Відсотки за шкалою «Тривожність»

Рівень	Чоловіки	Жінки	Загалом
Низький (0-7 балів)	73,3% (11 осіб)	60,0% (9)	66,7% (20)
Середній (8-14 балів)	20,0% (3)	26,7% (4)	23,3% (7)
Високий (15-20 балів)	6,7% (1)	13,3% (2)	10,0% (3)
всього	100 (15)	100 (15)	100 (30)

Джерело: складено автором на основі опитування

Розглянемо отримані результати за кожною шкалою більш детально.

Шкала тривожності: середнє значення 7,5 бали свідчить про низький рівень тривожності у вибірці. Це означає, що більшість людей не відчують сильного занепокоєння, нервозності або страху.

Шкала фрустрації. Середнє значення 10,5 балів свідчить про середній рівень фрустрації у вибірці. Це означає, що люди помірно відчують розчарування, невдоволення або гнів, коли їхні плани або бажання не реалізуються.

Шкала агресивності. Середнє значення 6,5 балів свідчить про низький рівень агресивності у вибірці. Це означає, що люди не схильні до жорстокості, ворожості або гніву.

Шкала ригідності. Середнє значення 8,5 балів свідчить про середній рівень ригідності у вибірці. Це означає, що люди помірно стійкі до змін, дотримуються своїх звичок і переконань, але й можуть адаптуватися до нових обставин.

Для наочності представимо дані у гендерному розрізі за шкалою «Тривожність» на рис. 2.1.

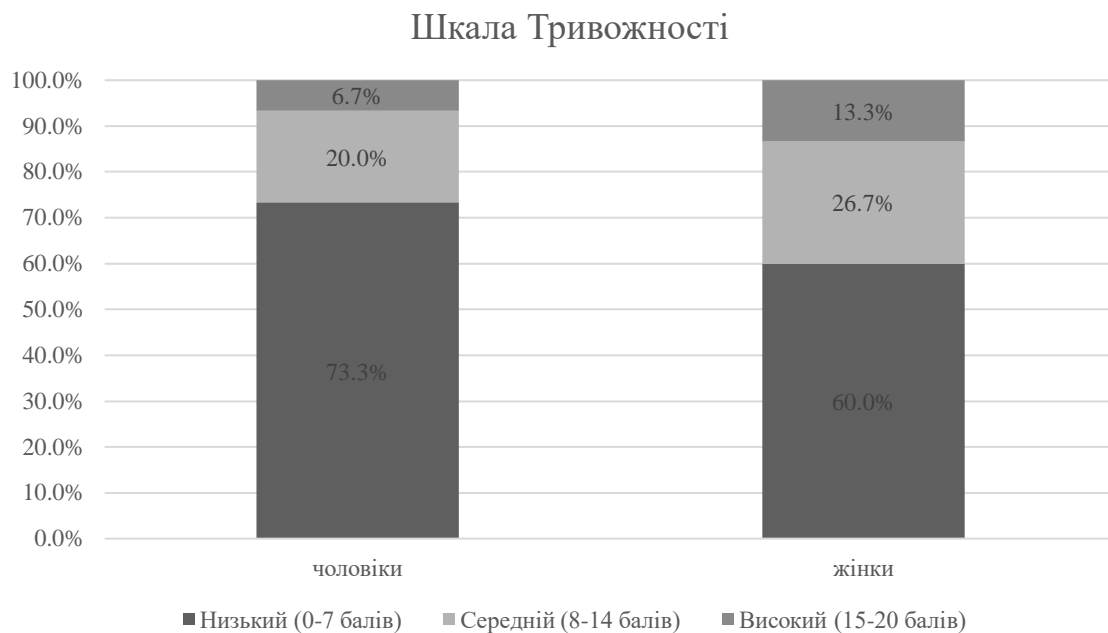


Рис.2.1. Відсотки за шкалою «Тривожність», у % за статтю

Джерело: складено автором

Найвищі значення за шкалою «Тривожність» розділились наступним чином: чоловіки 15 балів (1 учасник); жінки 15 балів (2 учасник) і загалом 3

учасники. Найнижчі значення за шкалою Тривожність такі: чоловіки 4 бали (2 учасники); жінки 5 балів (1 учасник) і загалом 3 учасники.

Можна зробити наступні висновки:

– У більшості учасників опитування (66,7%) спостерігається низький рівень тривожності. Це може свідчити про те, що ці люди зазвичай не відчують сильного занепокоєння, нервозності або страху.

– У 23,3% учасників опитування спостерігається середній рівень тривожності. Це може свідчити про те, що ці люди можуть відчувати помірне занепокоєння, нервозність або страх у певних ситуаціях.

– У 10,0% учасників опитування спостерігається високий рівень тривожності, це свідчить про те, що вони схильні до сильного занепокоєння, нервозності або страху, що може негативно впливати на їхнє життя.

Середнє значення для вибірки за шкалою «фрустрація»: загалом – 10,5; чоловіки і жінки по 10,5 відповідно. Відповідно до отриманих даних всі 30 опитаних мають середній рівень за цією шкалою, проте є деякі відмінності у загальному балі по 10 питанням цього блоку.

Для наочності представимо дані у гендерному розрізі за шкалою «Фрустрація» на рис. 2.2.

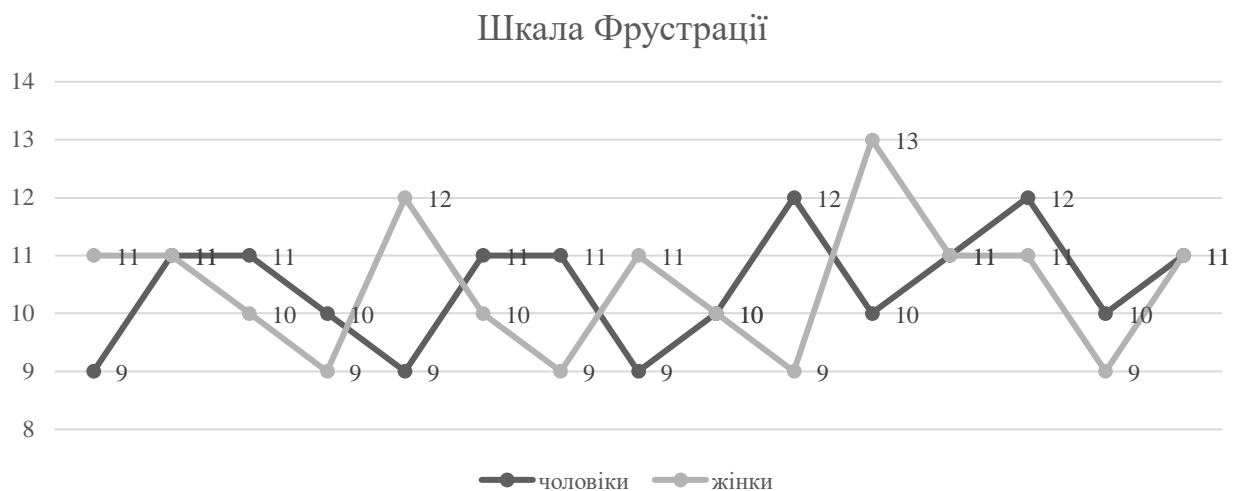


Рис.2.2. Бали за шкалою «Фрустрації», розподіл за статтю

Джерело: складено автором на основі даних опитування

Як видно з рис. 2.2. найвищі значення за шкалою «Фрустрації» розділились наступним чином: чоловіки 12 балів (2 учасники); жінки 13 балів (1 учасник) і загалом 3 учасники.

Найнижчі значення за шкалою фрустрації такі: чоловіки 9 балів (3 учасники); жінки 9 балів (4 учасник) і загалом 8 учасники.

Висновки: у більшості учасників опитування (100%) спостерігається середній рівень фрустрації, відмінності присутні тільки в середній кількості балів, проте вони не виходять за діапазон 8-14 балів, що і відповідає середньому рівню по цій шкалі. Це може свідчити про те, що учасники опитування мають стабільний рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективно впоратися з фрустрацією та викликами, з якими вони зіштовхуються.

Також можливо, що середній рівень фрустрації вказує на наявність здатності знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем та перешкод, що може бути важливим аспектом в умовах воєнного стану.

Загалом, враховуючи середній рівень фрустрації у більшості учасників, можна зробити припущення, що ці люди володіють певними психологічними механізмами адаптації, які допомагають їм ефективно реагувати на стресові ситуації та впоратися з негативними емоціями.

Далі розглянемо детальніше отримані результати за шкалою агресивності. Середнє значення по шкалі складає 6,5 при цьому: чоловіки – 6,2, жінки – 6,7. У відсотках дані представлено у табл.2.2.

Таблиця 2.2

Відсотки за шкалою «Агресивності»

Рівень	Чоловіки	Жінки	Загалом
Низький (0-7 балів)	66,7% (10 осіб)	73,3% (11)	70,0% (21)
Середній (8-14 балів)	33,3% (5)	26,7% (4)	30,0% (9)
Високий (15-20 балів)	0% (0)	0% (0)	0,0% (0)
всього	100 (15)	100 (15)	100 (30)

Джерело: складено автором на основі опитування

Для наочності представимо дані у гендерному розрізі за шкалою «Тривожність» на рис. 2.3.

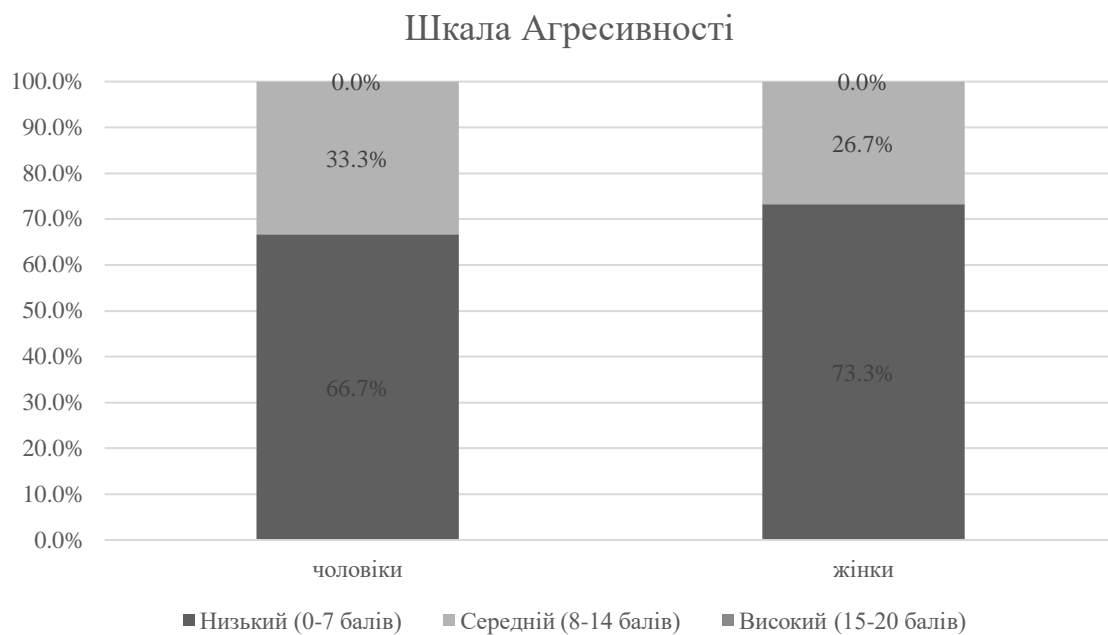


Рис.2.3. Відсотки за шкалою «Агресивності», у % за статтю

Джерело: складено автором

Найвищі значення за шкалою «Агресивність» розділились наступним чином: чоловіки 10 балів (1 учасник); жінки 11 балів (1 учасник) і загалом 2 учасники. Найнижчі значення за шкалою агресивності такі: чоловіки 3 бали (2 учасники); жінки 4 балів (3 учасник) і загалом 5 учасники.

Можна зробити наступні висновки:

За отриманими даними, більшість учасників опитування виявили низький рівень агресивності, який становить 70% від загальної кількості учасників. Це може свідчити про те, що більшість людей виявляють низький рівень готовності до прояву агресії у стресових або конфліктних ситуаціях.

У той же час, середній рівень агресивності спостерігається у 30% учасників, що може вказувати на наявність певної агресивності, але не настільки високої, щоб вона виявлялася відкрито. Низький або відсутній високий рівень агресивності у всіх учасників свідчить про те, що дана група в цілому має схильність до контролю емоційного напруження та конфліктів.

Отже, можна зробити припущення, що ці психологічні особливості можуть бути корисними під час воєнного стану, оскільки вони сприяють збереженню спокою та контролю в стресових ситуаціях, що важливо для здоров'я та безпеки учасників.

Далі розглянемо детальніше отримані результати за шкалою «ригідність». Середнє значення по шкалі складає 8,5 при цьому: чоловіки – 8,9, жінки – 8,1. У відсотках дані представлено у табл.2.3.

Таблиця 2.3

Відсотки за шкалою «Ригідність»

Рівень	Чоловіки	Жінки	Загалом
Низький (0-7 балів)	40,0% (6 осіб)	46,7% (7)	43,4% (13)
Середній (8-14 балів)	60,0% (9)	46,7% (7)	53,3% (16)
Високий (15-20 балів)	0% (0)	6,6% (1)	3,3% (1)
всього	100 (15)	100 (15)	100 (30)

Джерело: складено автором на основі опитування

Для наочності представимо дані у гендерному розрізі за шкалою «ригідність» на рис. 2.4.

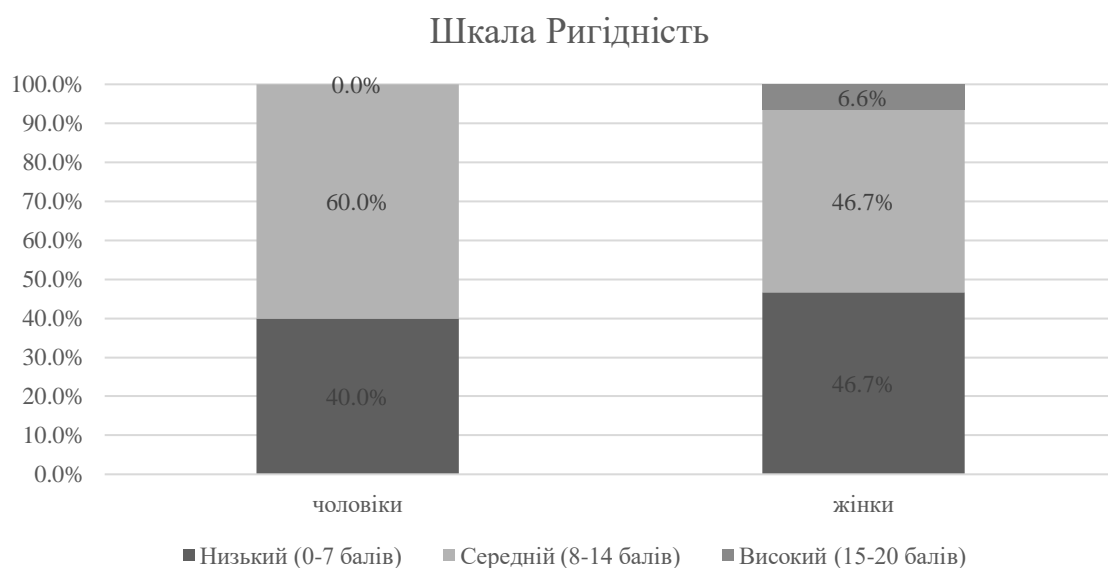


Рис.2.4 Відсотки за шкалою «Ригідність», у % за статтю

Джерело: складено автором

За аналізом даних з таблиці 2.3 видно, що найбільший відсоток учасників (53,3%) мають середній рівень ригідності. Це може свідчити про те, що більшість осіб виявляють певний ступінь гнучкості та відкритості у вирішенні проблем та адаптації до змінних умов.

У той же час, низький рівень ригідності спостерігається у 43,4% учасників, що може вказувати на їхню готовність до адаптації та відкритість до нових ідей та досвіду.

Високий рівень ригідності, хоча й зустрічається у меншості, проте все ж присутній у 3,3% учасників (одна дівчина). Це може свідчити про те, що деякі люди можуть виявляти стійкість до змін та бути менш гнучкими у вирішенні проблем.

При цьому найбільша сума балів (18) відмічена у однієї дівчини, а у чоловіків найбільше значення – це 12 балів (1 людина). Найменший бал у чоловіків – 5 (1 особа), а у дівчат – 6 балів (3 особи).

В цілому, ці дані свідчать про наявність певного рівня гнучкості та готовності до адаптації серед учасників опитування, що може бути важливим під час воєнного стану, коли зміни в оточенні можуть відбуватися дуже швидко та несподівано.

Гнучкість та відкритість до нових умов можуть допомогти студентам ефективно реагувати на непередбачені ситуації та швидко змінювати свої стратегії адаптації.

Проведемо аналіз результатів опитування за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) – див. Додаток Г. Ми використовуємо цю методику у нашому дослідженні для вивчення рівня стресостійкості студентів під час воєнного стану [29].

Згідно з наданими даними 30 осіб (15 дівчат і 15 хлопців) пройшли опитування. Середні значення для вибірки за шкалою CD-RISC-10: загалом – 2,32, чоловіки – 2,38, жінки – 2,25.

Результати інтерпретуються за наступною шкалою – табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Інтерпретація результатів опитування за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона-10

Рівень	Чоловіки	Жінки	Загалом
Низький (0-15 балів)	0% (0 осіб)	6,7% (1 осіб)	3,3% (1 осіб)
Нижчий за середній (16-20 балів)	33,3% (5 осіб)	6,7% (1 осіб)	20% (6 осіб)
Середній (21-25 балів)	46,7% (7 осіб)	46,7% (7 осіб)	46,7% (14 осіб)
Вищий за середній (26-30 балів)	13,3% (2 осіб)	33,3% (5 осіб)	23,3% (7 осіб)
Високий (31-40 балів)	6,7% (1 особа)	6,7% (1 особа)	6,7% (2 особи)
всього	100 (15)	100 (15)	100 (30)

Цей аналіз допомагає краще зрозуміти рівень стресостійкості серед учасників нашого дослідження. Згідно з отриманими даними, 30 осіб (15 дівчат і 15 хлопців) пройшли опитування Самооцінка психічних станів за шкалою Стресостійкість (CD-RISC-10) – див. Додаток Г.

Лише у одного досліджуваного було виявлено низький рівень стресостійкості – 15 балів. Це складає у загальному 3,3%.

У більшості учасників опитування (46,7%) спостерігається середній рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що ці люди зазвичай добре справляються зі стресом, тривогою та депресією.

У 20% учасників опитування спостерігається нижчий за середній рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що ці люди можуть відчувати помірний стрес, тривогу або депресію в складних ситуаціях.

У 23,3% учасників опитування спостерігається вищий за середній рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що ці люди дуже добре справляються зі стресом, тривогою та депресією.

У 6,7% учасників опитування спостерігається високий рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що ці люди майже не відчують стресу, тривоги або депресії.

Інтерпретуючи результати за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона-10 з урахуванням гендерних відмінностей, можна відзначити наступне:

Низький рівень (0-15 балів): у чоловіків: 0% (0 осіб); у жінок: 6,7% (1 особа). Жінки виявили несуттєво вищу частку низького рівня стресостійкості порівняно з чоловіками.

Нижчий за середній рівень (16-20 балів): у чоловіків: 33,3% (5 осіб); у жінок: 6,7% (1 особа). Виявлено, що чоловіки мають більшу вірогідність мати нижчий за середній рівень стресостійкості порівняно з жінками.

Середній рівень (21-25 балів): у чоловіків: 46,7% (7 осіб); у жінок: 46,7% (7 осіб). Обидва гендери мають приблизно однакову кількість представників із середнім рівнем стресостійкості.

Вищий за середній рівень (26-30 балів): у чоловіків: 13,3% (2 особи); у жінок: 33,3% (5 осіб). Виявлено, що у жінок спостерігається вищий відсоток осіб з вищим за середній рівнем стресостійкості порівняно з чоловіками.

Високий рівень (31-40 балів): у чоловіків: 6,7% (1 особа); у жінок: 6,7% (1 особа). Обидва гендери мають однаковий відсоток осіб з високим рівнем стресостійкості.

Отже, виокремлюються певні відмінності у рівні стресостійкості між чоловіками та жінками, що можуть впливати на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій, особливо в умовах воєнного стану.

Далі розглянемо отримані дані за результатами опитування за Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда (Додаток В).

У таблиці 2.5 представлено отримані результати за 6-ма виділеними шкалами в опитуванні дівчат.

Таблиця 2.5

Інтерпретація результатів опитування жінок за шкалою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда, у %

шкала/жінки	1	4	5	6	8	10	11	14	16	22	23	25	26	27	30	Серед.
Адаптивність	72	65	62	66	62	61	61	62	63	66	60	64	59	65	64	64
Прийняття себе	92	89	82	86	83	81	77	88	80	91	84	84	77	89	91	85
Прийняття інших	79	55	57	56	59	56	56	55	56	49	62	60	47	64	56	58
Емоційний комфорт	58	62	49	64	63	53	58	59	58	59	64	62	51	51	57	57
Внутрішній контроль	70	67	60	66	62	63	63	64	63	61	57	64	63	68	62	63
Домінування	54	50	52	46	49	45	52	47	47	52	51	44	40	39	58	49

Джерело: складено автором

За даними з таблиці 2.5 можна зробити наступні висновки щодо соціально-психологічної адаптації серед жінок за шкалами К. Роджерса-Р. Даймонда:

Адаптивність. Середнє значення адаптивності для жінок становить 64%. Найвищий показник адаптивності спостерігається у учасниці під номером 1 (72%), а найнижчий – у учасниці під номером 14 (61%). Понад 60% учасниць мають високий рівень адаптивності.

Прийняття себе. Середнє значення прийняття себе для жінок становить 85%. Найвищий показник прийняття себе спостерігається у учасниці під номером 1 (92%), а найнижчий – у учасниці під номером 7 (77%). Понад 80% учасниць мають високий рівень прийняття себе.

Прийняття інших. Середнє значення прийняття інших для жінок становить 58%. Найвищий показник прийняття інших спостерігається у

учасниці під номером 1 (79%), а найнижчий – у учасниці під номером 30 (56%). Понад половина учасниць мають середній рівень прийняття інших.

Емоційний комфорт. Середнє значення емоційного комфорту для жінок становить 57,13%. Найвищий показник емоційного комфорту спостерігається у учасниці під номером 1 (58%), а найнижчий – у учасниці під номером 29 (39%). Більшість учасниць мають середній рівень емоційного комфорту.

Внутрішній контроль. Середнє значення внутрішнього контролю для жінок становить 63%. Найвищий показник внутрішнього контролю спостерігається у учасниці під номером 14 (68%), а найнижчий – у учасниці під номером 13 (47%). Більшість учасниць мають середній рівень внутрішнього контролю.

Домінування. Середнє значення домінування для жінок становить 49%. Найвищий показник домінування спостерігається у учасниці під номером 16 (58%), а найнижчий – у учасниці під номером 13 (40%). Понад половина учасниць мають середній рівень домінування.

Отже, на основі цих даних можна зробити висновок, що більшість учасниць мають високий рівень адаптивності, прийняття себе та емоційного комфорту, але середні значення показників прийняття інших, внутрішнього контролю та домінування вказують на різноманітність в їхній соціально-психологічній адаптації.

У таблиці 2.6 представлено отримані результати за 6-ма виділеними шкалами в опитуванні хлопців.

За даними з таблиці 2.6 можна зробити наступні висновки щодо соціально-психологічної адаптації серед хлопців за шкалами К. Роджерса-Р. Даймонда.

Адаптивність. Середнє значення адаптивності для хлопців становить 63%. Найвищий показник адаптивності спостерігається у учасника під номером 16 (66%), а найнижчий – у учасника під номером 11 (61%). Близько 60% учасників мають високий рівень адаптивності.

Таблиця 2.6

Інтерпретація результатів опитування хлопців за шкалою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда, у %

Шкала/ Чоловіки	2	3	7	9	12	13	15	17	18	19	20	21	24	28	29	серед
Адаптив- ність	65	64	64	66	61	64	63	63	62	61	62	62	63	63	66	63
Прийняття себе	90	86	83	88	79	88	85	87	87	77	74	89	76	79	86	44
Прийняття інших	55	55	66	62	57	62	53	56	63	55	62	57	53	58	65	58
Емоційний комфорт	58	58	53	53	55	62	56	52	50	57	51	52	59	60	58	56
Внутрішній контроль	65	64	61	65	58	62	60	64	58	58	64	65	67	62	67	63
Домінуван ня	44	46	53	51	51	50	47	47	46	46	50	57	53	47	44	49

Джерело: складено автором

Відповідно до отриманих даних з табл.2.6 за іншими шкалами такі результати:

Прийняття себе. Середнє значення прийняття себе для хлопців становить 84%. Найвищий показник прийняття себе спостерігається у учасника під номером 1 (90%), а найнижчий – у учасника під номером 11 (74%). Більшість учасників мають високий рівень прийняття себе.

Прийняття інших. Середнє значення прийняття інших для хлопців становить 58%. Найвищий показник прийняття інших спостерігається у учасника під номером 15 (66%), а найнижчий – у учасника під номером 1 (46%). Близько половини учасників мають середній рівень прийняття інших.

Емоційний комфорт. Середнє значення емоційного комфорту для хлопців становить 56%. Найвищий показник емоційного комфорту спостерігається у учасника під номером 15 (60%), а найнижчий – у учасника

під номером 9 (50%). Близько половини учасників мають середній рівень емоційного комфорту.

Внутрішній контроль. Середнє значення внутрішнього контролю для хлопців становить 63%. Найвищий показник внутрішнього контролю спостерігається у учасника під номером 16 (67%), а найнижчий – у учасника під номером 10 (58%). Більшість учасників мають середній рівень внутрішнього контролю.

Домінування. Середнє значення домінування для хлопців становить 49%. Найвищий показник домінування спостерігається у учасника під номером 21 (57%), а найнижчий – у учасника під номером 1 (44%). Понад половина учасників мають середній рівень домінування.

Отже, більшість хлопців мають високий рівень адаптивності та прийняття себе, але середні значення показників прийняття інших, емоційного комфорту та домінування вказують на різноманітність в їхній соціально-психологічній адаптації.

Для наочності отримані дані представимо на рис.2.5.

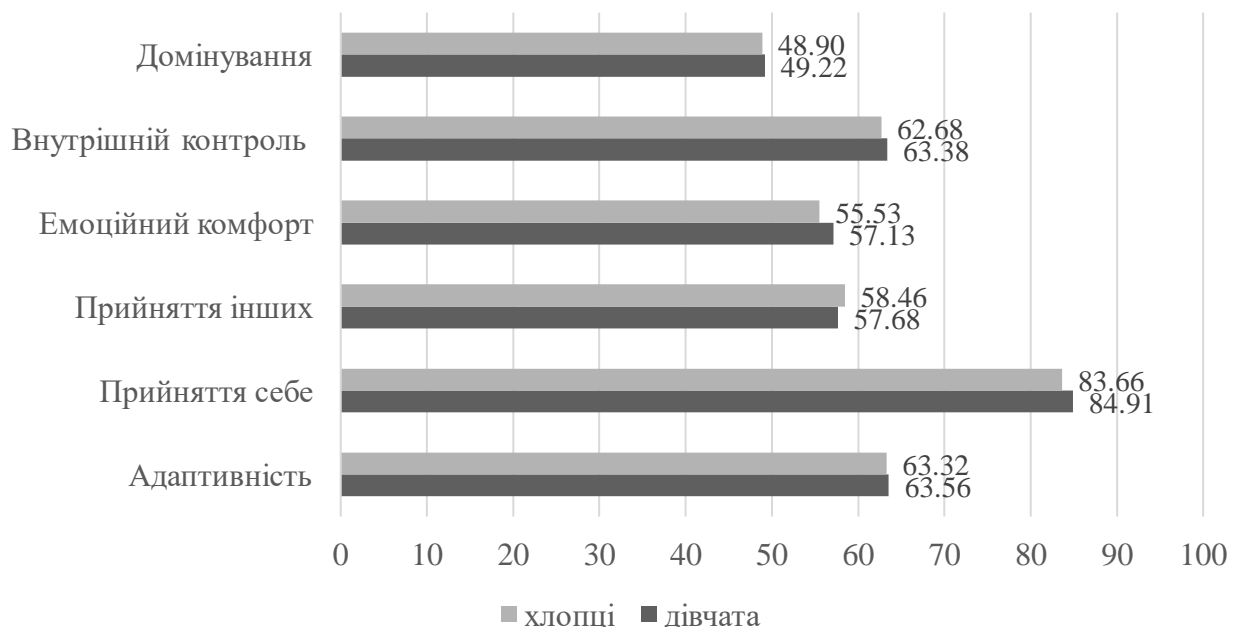


Рис. 2.5. Гендерне співвідношення середніх значень за виділеними шкалами К. Роджерса-Р. Даймонда, %

Джерело: складено автором

За результатами порівняння середніх значень за шкалами К. Роджерса-Р. Даймонда між дівчатами та хлопцями (рис. 2.5), можна зробити наступні висновки.

Адаптивність. Середні значення адаптивності подібні між дівчатами (63,56%) та хлопцями (63,32%). Обидва гендери мають приблизно однаковий рівень адаптивності за даною шкалою.

Прийняття себе. Дівчата мають трошки вищий середній показник прийняття себе (84,91%), ніж хлопці (83,66%). Це може вказувати на більшу самооцінку та позитивне ставлення до себе серед дівчат у порівнянні з хлопцями.

Прийняття інших. Середні значення прийняття інших подібне між дівчатами (57,68%) та хлопцями (58,46%). Обидва гендери в середньому подібно ставляться до інших осіб.

Емоційний комфорт. Дівчата мають трошки вищий середній показник емоційного комфорту (57,13%), ніж хлопці (55,53%). Це може свідчити про більшу емоційну стабільність серед дівчат у порівнянні з хлопцями.

Внутрішній контроль. Середні значення внутрішнього контролю подібні між дівчатами (63,38%) та хлопцями (62,68%). Обидва гендери в середньому мають схожий рівень внутрішнього контролю.

Домінування. Середні значення домінування подібне між дівчатами (49,22%) та хлопцями (48,90%). Обидва гендери в середньому мають подібний рівень домінування.

Отже, за даними з рис. 2.5 можна зробити висновок, що хоча є деякі різниці у середніх значеннях за різними шкалами між дівчатами та хлопцями, загалом ці різниці не є значущими, і обидва гендери мають подібний рівень соціально-психологічної адаптації.

2.3. Обговорення результатів аналізу адаптації студентів під час воєнного стану

Зважаючи на дані опитування за тестом на Самооцінку психічних станів за шкалою Г. Айзенка (Додаток А), можемо зробити наступні висновки:

Шкала тривожності. За результатами опитування серед студентів найчастіше виявлено низький рівень тривожності. У 70% студентів низький рівень тривожності, що свідчить про те, що більшість респондентів не відчують сильного занепокоєння, нервозності або страху.

Середній рівень тривожності виявлений у 30% студентів, що також вважається прийнятним рівнем і не потребує серйозних психологічних консультацій.

Шкала фрустрації. За результатами опитування у студентів спостерігається середній рівень фрустрації. У середньому 10,5 балів, що свідчить про те, що студенти помірно відчують розчарування, невдоволення або гнів, коли їхні плани або бажання не реалізуються.

Шкала агресивності. За результатами опитування найчастіше виявлений низький рівень агресивності. У 64,67% студентів він низький, що свідчить про те, що більшість респондентів не схильні до жорстокості, ворожості або гніву. Все ж таки, у 35,33% студентів виявлений середній рівень агресивності, що потребує уваги.

Шкала ригідності. За результатами опитування у студентів виявлений середній рівень ригідності. У середньому 8,5 балів, що свідчить про те, що студенти помірно стійкі до змін, дотримуються своїх звичок і переконань, але можуть адаптуватися до нових обставин.

Ці дані можуть бути корисними для подальшого аналізу психологічного стану студентів та розробки програми психологічної підтримки для тих, хто виявив середній рівень тривожності, агресивності та фрустрації.

У таблиці 2.7 наведено порівняльний аналіз відповідності отриманих даних за методикою Г. Айзенка до норми.

Таблиця 2.7

Нормативні та отримані показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки	Кількість студентів, осіб	У % до загальної кількості
1	Низький (н)	0 – 15	0 – 20 %	1	3,33
2	Нижчий за середній (нс)	16 – 20	21 – 40 %	6	20,00
3	Середній (с)	21 – 25	41 – 60 %	14	46,67
4	Вищий за середній (вс)	26 – 30	61 – 80 %	7	23,33
5	Високий (в)	31 – 40	81 – 100 %	2	6,67
	Всього	х	х	30	100%

Джерело: складено автором

За методикою Г. Айзенка, результати рівня резилієнтності серед студентів розподілені на п'ять категорій від «Низького» до «Високого».

Спостереження показують, що більшість студентів (46,67%) віднесені до середнього рівня резилієнтності, що може свідчити про те, що вони виявляють помірні показники здатності відновлюватися після стресу.

Значна частина вибірки (23,33%) має «Вищий за середній» рівень резилієнтності, що може вказувати на високий рівень здатності до адаптації та впорядкування зі стресом.

Ще 20% студентів демонструють «Нижчий за середній» рівень резилієнтності, що може вимагати додаткової підтримки та розвитку стратегій адаптації до стресових ситуацій.

Тільки 6,67% студентів мають «Високий» рівень резилієнтності, що свідчить про високу здатність до відновлення та пристосування до стресових умов.

Зауважимо, що лише один студент (3,33%) виявив «Низький» рівень резилієнтності, що може вимагати особливої уваги та підтримки з боку психологічних служб для поліпшення його здатності до стресостійкості.

Порівнюючи суми балів учасників опитування з нормативними значеннями за шкалами К. Роджерса-Р. Даймонда (див. табл.2.8), можна зробити такі висновки.

За шкалою «Адаптивність» середнє значення складає 161,40, що перевищує нормативний діапазон для чоловіків на 25%. Аналогічно, для жінок ця відмінність складає близько 19%. Таке перевищення може свідчити про високий рівень гнучкості і адаптивних здібностей у досліджуваній групі, але також може вказувати на гіперсоціалізованість або гіперактивність.

Щодо шкали «Дезадаптивності», середні значення для обох статей перевищують нормативний діапазон на близько 36%. Це може свідчити про можливі проблеми управління стресом та важкі психологічні стани, що виникають у досліджуваній групі.

Відповідно до отриманих даних за шкалами К. Роджерса-Р. Даймонда середні значення та відповідність нормі представлено у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Порівняння середніх значень з показниками норми

Шкала	середнє	найбільше	найменше	норма
Адаптивність	161,40	150	177	68-136
Дезадаптивність	93,10	70	105	68-136
Неправдивість -	13,27	9	19	18-36
Неправдивість +	15,00	9	20	18-37
Прийняття себе	52,23	47	60	22-42
Неприйняття себе	9,93	5	19	14-28
Прийняття інших	20,70	14	27	12-24
Неприйняття інших	17,97	8	22	14-28
Емоційний комфорт	24,47	20	30	14-28
Емоційний дискомфорт	18,97	14	23	14-28
Внутрішній контроль	61,50	52	67	26-52
Зовнішній контроль	25,83	18	31	18-36
Домінування	9,87	6	15	6-12
Підлеглисть	20,20	16	25	12-24
Ескапізм (уникнення проблем)	16,13	12	22	10-20

Джерело: складено автором

Відповідно до даних табл. 2.8 шкала «Прийняття себе» показує середнє значення, яке перевищує норму на близько 24% для чоловіків і 25% для жінок. Це може вказувати на низьку самооцінку та проблеми зі ставленням до власної особистості у досліджуваній групі.

За шкалою «Внутрішнім контролем» середнє значення перевищує норму на 18% для чоловіків і 20% для жінок. Це може свідчити про високий рівень внутрішньої мотивації та впевненості у своїх можливостях, але також може вказувати на тенденцію до перфекціонізму або контролю над ситуацією, що може бути надмірним.

Шкали Неправдивості (-) та Неправдивості (+) показують, що середні значення знаходяться в межах норми. Це може вказувати на відносну відкритість студентів у відношенні до своїх внутрішніх станів та почуттів.

Щодо шкал Прийняття інших та Неприйняття інших, середні значення також знаходяться у межах нормативних показників. Це може вказувати на адекватність взаємин з іншими та соціальну адаптованість у досліджуваній групі.

Шкали Емоційного комфорту та Емоційного дискомфорту показують, що середні значення також відповідають нормі. Це може свідчити про здатність до емоційного регулювання та стабільність емоційного стану в досліджуваній групі.

За шкалою Зовнішнього контролю середнє значення знаходиться в межах норми для обох статей. Це може вказувати на здатність індивідів до самостійного рішення та управління своїм життям.

Нарешті, шкали Домінування та Підлеглості також демонструють, що середні значення відповідають нормативним показникам. Це може свідчити про баланс у стосунках з оточуючими та готовність до співпраці і спільної діяльності.

На основі отриманих даних опитування Самооцінка психічних станів за шкалою Стресостійкість (CD-RISC-10) можна зробити декілька висновків щодо психологічних особливостей адаптації студентів під час воєнного стану.

Рівень стресостійкості серед студентів. Більшість студентів (46,7%) мають середній рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що більшість з них зазвичай добре справляються зі стресом, тривогою та депресією. Це може бути корисним у воєнних умовах, де стрес та тривога можуть бути поширеними.

Індивідуальні рівні стресостійкості. Індивідуальні рівні стресостійкості серед студентів різняться, проте лише 6,7% мають високий рівень стресостійкості. Це означає, що лише дуже малий відсоток студентів майже не відчують стресу, тривоги або депресії, що може бути важливим фактором в умовах воєнного стану.

Різниця між статями. Цікаво, що середні значення резилієнтності для чоловіків і жінок дещо різняться, проте ця різниця невелика (2,38 для чоловіків і 2,25 для жінок). Це може вказувати на те, що рівень стресостійкості не значно впливає на стать, проте можливо існують інші фактори, які впливають на сприйняття стресу чоловіками та жінками.

Потреба у психологічній підтримці. Результати показують, що певна частина студентів (20%) має нижчий за середній рівень стресостійкості. Ці студенти можуть бути більш уразливими у стресових ситуаціях, тому важливо забезпечити їхню психологічну підтримку та допомогу під час воєнного стану.

Одна дівчина в даній вибірці виявила низький рівень стресостійкості, що відображається в її результаті, який становить лише 15 балів. Це означає, що ця особа може відчувати значні труднощі у впорядкуванні зі стресом, тривогою та депресією, особливо в умовах воєнного стану.

Для цієї дівчини можуть бути необхідні додаткова психологічна підтримка та індивідуальні стратегії адаптації для того, щоб ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями. Важливо забезпечити їй підтримку та допомогу в розвитку стресостійких навичок, а також створити умови для безпечного та здорового середовища для подальшого розвитку та адаптації.

Відмінності в рівні стресостійкості між чоловіками та жінками, виявлені згідно з отриманими даними, можуть мати наступну інтерпретацію:

Низький рівень стресостійкості: у жінок спостерігається незначно вищий відсоток низького рівня стресостійкості порівняно з чоловіками. Це може вказувати на те, що жінки можуть бути більш вразливими до стресу в порівнянні з чоловіками.

Нижчий за середній рівень стресостійкості: чоловіки мають більшу вірогідність мати нижчий за середній рівень стресостійкості порівняно з жінками. Це може свідчити про різницю у стратегіях адаптації до стресових ситуацій між гендерами.

Вищий за середній рівень стресостійкості: жінки мають більший відсоток осіб з вищим за середній рівнем стресостійкості порівняно з чоловіками. Це може вказувати на те, що жінки можуть мати більші ресурси або стратегії для ефективного подолання стресу.

Ці відмінності можуть бути важливими для розуміння та підтримки психологічного благополуччя та адаптації груп населення, особливо під час стресових ситуацій, таких як воєнний стан.

Отже, з урахуванням цих даних можна зробити висновок, що адаптація студентів під час воєнного стану є складним процесом, який може варіюватися в залежності від індивідуальних рис та рівня стресостійкості. Психологічна підтримка та розвиток стресостійких навичок можуть бути корисними для ефективною адаптації студентів у подібних ситуаціях.

Висновки до II розділу

У другому розділі дослідження нами було сформовано програму емпіричного дослідження, здійснено опис і аналіз результатів дослідження адаптації студентів під час воєнного стану, а також на основі цього здійснено обговорення результатів аналізу адаптації студентів під час воєнного стану.

Нами було застосовано такі методики: самооцінку психічних станів за шкалою Г. Айзенка; методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда; шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10). Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (дорослий варіант).

За результатами опитування серед студентів найчастіше виявлено низький рівень тривожності. У 70% студентів низький рівень тривожності, що свідчить про те, що більшість респондентів не відчують сильного занепокоєння, нервозності або страху. Середній рівень тривожності виявлений у 30% студентів, що також вважається прийнятним рівнем.

За результатами опитування у студентів спостерігається середній рівень фрустрації. Студенти помірно відчують розчарування, невдоволення або гнів, коли їхні плани або бажання не реалізуються. Також з результатами опитування найчастіше виявлений низький рівень агресивності. Більшість респондентів не схильні до жорстокості, ворожості або гніву. У 35,33% студентів виявлений середній рівень агресивності, що потребує уваги. У студентів виявлений середній рівень ригідності, що свідчить про те, що студенти помірно стійкі до змін, дотримуються своїх звичок і переконань, але можуть адаптуватися до нових обставин. Одна учасниця у вибірці виявила низький рівень стресостійкості, що відображається в її результаті, який становить лише 15 балів. Учасниця може відчувати значні труднощі у впорядкуванні зі стресом, тривогою та депресією, особливо в умовах воєнного стану. Для індивіда з такими характеристиками можуть бути необхідні додаткова психологічна підтримка та індивідуальні стратегії адаптації для того, щоб ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями.

ВИСНОВКИ

Провівши дослідження, нами було зроблено такі висновки.

У першому розділі нашого дослідження було проаналізовано теоретичні аспекти того, як студенти психологічно адаптуються під час воєнного стану. З погляду психології, стрес виникає внаслідок розриву між очікуваннями та можливостями особистості впоратися з ними. Ця нерівність стимулює психічну реакцію на стрес. Страх, тривога, песимізм, депресія та агресивність можуть бути важливими факторами, що викликають стрес. У свою чергу, стрес може виникати від впливу сильних стимулів і виконує функцію захисту для організму і психіки людини.

Період тривалого карантину під час пандемії COVID-19 призвів до хронічного стресу, що викликав комунікативну депривацію. Це, спільно з початком воєнної агресії Росії, призвело до погіршення психоемоційного стану та руйнування психологічної рівноваги.

Аналізуючи поняття стресу та його вплив на психічний стан студентів, ми розуміємо, що це не лише фізіологічна реакція організму, але й складний психологічний процес, що може мати серйозні наслідки.

Дослідження механізмів психологічної адаптації в умовах стресу та нестабільності дозволило нам розглянути різні стратегії, які можуть бути використані для подолання психологічних викликів. Ми виявили, що ефективна адаптація потребує не лише внутрішніх ресурсів особистості, але й зовнішньої підтримки та належної психологічної допомоги від освітніх установ.

Вплив воєнного стану на психологічну адаптацію студентів виявився значним, спричиняючи підвищений рівень стресу, тривоги та інших психологічних проблем. Однак, одночасно воєнний стан може стати каталізатором для розвитку таких важливих якостей, як стресостійкість, адаптивність та лідерські навички.

Враховуючи ці аспекти, можна зробити висновок, що розуміння механізмів психологічної адаптації є важливим для покращення психологічного благополуччя та успішної адаптації студентів до складних умов воєнного стану.

У другому розділі нашого дослідження було розроблено програму емпіричного дослідження, проведено опис та аналіз результатів адаптації студентів під час воєнного стану, а також здійснено обговорення цих результатів.

Першим кроком було формування вибірки, яка складалась з 30 студентів різних факультетів та курсів для забезпечення репрезентативності результатів. Емпіричне дослідження відбувалося з січня по квітень 2024 року. Вибірка включала місцевих жителів території України, де не було активних бойових дій, а також внутрішньо переміщених осіб у віковому діапазоні від 19 до 25 років.

Ми використали наступні методики: самооцінку психічних станів за шкалою Г. Айзенка; методику дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонда; шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) та тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (дорослий варіант).

Результати опитування серед студентів показали, що найчастіше виявляється низький рівень тривожності. У 70% випадків ми спостерігаємо низький рівень тривожності, що свідчить про те, що більшість студентів не відчують сильних ступенів занепокоєння, нервозності або страху. У 30% студентів ми виявили середній рівень тривожності, що також вважається прийнятним рівнем.

Щодо рівня фрустрації, студенти виявили помірний ступінь розчарування, невдоволення або гніву, коли їхні плани або бажання не здійснюються. Найчастіше виявляється низький рівень агресивності: більшість студентів не проявляють нахабства, ворожості або гніву. У 35,33% студентів ми виявили середній рівень агресивності, що потребує уваги.

Щодо рівня ригідності, студенти виявили помірний ступінь стійкості до змін, дотримуються своїх звичок і переконань, але можуть адаптуватися до нових обставин. Одна з учасниць вибірки виявила низький рівень стресостійкості, що відображається в її результаті, який становить лише 15 балів. Це означає, що вона може відчувати значні труднощі у впорядкуванні зі стресом, тривогою та депресією, особливо в умовах воєнного стану. Для таких індивідів можуть бути необхідні додаткова психологічна підтримка та індивідуальні стратегії адаптації для того, щоб ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями. Різниці в рівні стресостійкості між чоловіками та жінками, виявлені на основі отриманих даних, можуть бути пояснені таким чином. Низький рівень стресостійкості: у жінок спостерігається трохи вищий відсоток низького рівня стресостійкості порівняно з чоловіками. Це може свідчити про те, що жінки можуть бути більш вразливими до стресу порівняно з чоловіками. Нижчий за середній рівень стресостійкості: чоловіки частіше мають нижчий за середній рівень стресостійкості порівняно з жінками. Це може вказувати на різницю у стратегіях адаптації до стресових ситуацій між чоловіками та жінками. Вищий за середній рівень стресостійкості: у жінок частіше спостерігається вищий за середній рівень стресостійкості порівняно з чоловіками. Це може свідчити про те, що жінки можуть мати більше ресурсів або стратегій для ефективного подолання стресу.

Ці відмінності є важливими для розуміння та підтримки психологічного благополуччя та адаптації різних груп населення, особливо під час стресових ситуацій, таких як воєнний стан. Враховуючи ці дані, можна зробити висновок, що адаптація студентів під час воєнного стану є складним процесом, який може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей та рівня стресостійкості. Психологічна підтримка та розвиток навичок управління стресом можуть бути корисними для ефективної адаптації студентів у подібних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арефнія С. Підтримка психологічного здоров'я під час війни в психологічних групах. Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща). Вебінар № 2. «Як зберегти й підтримати психічне здоров'я в умовах війни?». 13 квітня 2022 р. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cTeahzn1J04>.

2. Ващенко В.І., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 40. С. 33-49.

3. Галецька І.І. Психологічні чинники соціальної адаптації. Львів. 2015. С. 91-100.

4. Басенко О. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Український психологічний журнал. 2019. № 2. С. 27-48.

5. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2017. Вип. 1. 143-151 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_18.

6. Горяйстова Т.А. Персональна ресурсність студентської молоді з різними копінг-стратегіями: кваліфікаційна робота на здобуття вищої освіти освітнього ступеня бакалавра. Суми, 2021. 87 с.

7. Григорчук Л.В. Життєстійкість як психологічний ресурс адаптації особистості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Матеріали міжнародної конференції / За ред. І.С. Попович, С.І. Бабатіна, І.Р. Крупник та ін. Херсон, 2019. Випуск 1(16). С. 90-93.

8. Бондаренко Ю.О. Вплив рівня тривожності та фрустрованості особистості на характеристику стресостійкості в підлітковому віці // Актуальні

проблеми психології в закладах освіти. 2022. №2, С.171-175. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7532>

9. 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.

10. Деменко О.Ф. Соціальна адаптація в сучасних умовах. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, м. Ірпінь, 6 бер. 2018 р. Ірпінь, 2018. 336 с.

11. Булах В.П. Стрес та його вплив на організм людини / В. П. Булах // Медсестринство. 2014. № 3. С. 10-15.

12. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану // Вісник НАУ. Серія: Педагогіка. Психологія. 2022. 2(21). С. 97-107.

13. Зінченко Д.А. Психологічний стан здобувачів вищої освіти під час воєнних дій в Україні // Сучасні напрями вдосконалення педагогічної майстерності викладачів. Міністерство юстиції України. Академія державної пенітенціарної служби. Чернігів. 2023. С. 231-233.

14. Красілова Ю.М., Максимова, Н.Ю. Вплив воєнного стану на інформаційне навантаження особи. Науковий журнал «Габітус». 2023. № 47. С. 121-126.

15. Кулик С.М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. 140 с.

16. Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України. 2018. С. 55-65.

17. Емішянц О.Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Том 1. Випуск 4. 2017. С. 47-52.

18. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

19. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології // Світогляд-Філософія-Релігія. Збірник наукових праць. 2012. Випуск 2. С. 68-76.

20. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

21. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

22. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О.Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.

23. Рештакова Н. О. Тривога як одна з форм невротичних захворювань та методи її діагностики // Медсестринство. 2020. № 1. С. 65-66.

24. Савельєва Н.М., Томіліна Т.В., Герман С.І., Кленовська С.В., Шнайдер С.А. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов війни // «Bulletin of Dentistry» «Вісник стоматології», 2022. № 4 (121), Т. 46-2022. С. 15-21.

25. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. (4). 113-117 с. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>

26. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. С.44-47.

27. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни // Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. №9. С. 222–230.

28. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128-136.

29. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт // *Український ревматологічний журнал*, 2020. №2, С. 66-72. URL: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

30. Hans Selye. Stress Without Distress. Philadelphia. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2238-2_9.

31. Savchuk B.P., Borys U.Z., Sholohon L.I., Lemko H.I., Fedchyshyn N.O., Fedoniuk L.Y., & Bilavych H.V. Emotional Intelligence as a Factor of Preserving Mental Health and Adaptation of Student Youth to Crisis Situations. *Wiadomosci Lekarskie*, 2022. 75(12). 3018–3024

32. Selye H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*.1936. 138 p.

33. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. *Psy Mag*. URL: <https://psymag.info/tests/metodika-diagnostiki-sotsialno-psihologichnoy-adaptatsiy-k-rodzhersa-ta-r-daymonda-1674313098/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Самооцінка психічних станів за Г. Айзенком

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			

Продовження додатку А

17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів***Тривожність:***

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-
Р. Даймонда

Вік досліджуваного: з 14 років.

Процедура дослідження

Психолог пропонує досліджуваному прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.
6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього – не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.

Продовження додатку Б

23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі – оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.

Продовження додатку Б

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо – якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблива інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Продовження додатку Б

Обробка та оцінювання результатів

Підраховуються коефіцієнти за формулами:

адаптація (A), самоприйняття (S), емоційна комфортність (E):

$$A, S, E = (a / (a+b)) \cdot 100\%;$$

сприйняття інших:

$$L = (1,2a / (1,2a + b)) \cdot 100\%;$$

інтегральність:

$$I = (a / (a + 1,4b)) \cdot 100\%;$$

прагнення до домінування:

$$D = (2a / (2a + b)) \cdot 100\%.$$

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

№ з/п	Показники	Номери висловлювань	Норма	
A	a	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
b		Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправдивість -	34, 45, 48, 81, 89	18-36
		Неправдивість +	8, 82, 92, 101	
S	a	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
b		Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14-28
L	a	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12-24
b		Неприйняття інших	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	14-28
E	a	Емоційний комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	14-28
b		Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14-28
I	a	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	26-52
b		Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	18-36
D	a	Домінування	58, 61, 66	6-12
b		Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12-24
8		Ескапізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10-20

У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей.

Авторами виділяються 6 інтегральних показників:

«Адаптація».

«Прийняття інших».

«Інтернальність».

«Самосприйняття».

«Емоційна комфортність».

«Прагнення до домінування».

Кожен із них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки.

Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Ініціали _____ Ід. _____ № дата __/__/♦ _____ візит ♦ _____ вік _____

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

		Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1.	Я можу адаптуватися до змін.					
2.	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3.	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4.	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5.	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6.	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7.	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8.	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9.	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10.	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Підрахуйте бали у кожному стовпчику 0 + _____ + _____ + _____ + _____

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC =

Шкала резиліентності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Обробка результатів. Кількісний показник резиліентності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Таблиця 1

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резиліентності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

Додаток Г

Результати опитування за Тестом «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

жінка	I. Шкала тривожності:										II. Шкала фрустрації:										III. Шкала агресивності:										IV. Шкала ригідності:												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
чоловік	1	0	1	1	0	1	2	0	1	0	7	1	1	1	0	1	1	2	1	2	1	11	с	2	1	0	2	1	1	1	1	0	0	9	с	2	1	2	1	2	2	2	2
1	1	0	1	1	0	2	1	1	0	8	с	0	1	0	1	1	0	2	2	1	1	9	с	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3	н	0	1	0	1	0	0	1	1	
2	1	0	1	1	0	1	2	0	0	1	7	н	1	1	0	1	1	2	1	2	1	11	с	1	2	0	0	0	1	1	0	0	5	н	2	0	0	1	0	0	0	1	
3	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	6	н	1	1	1	0	1	1	2	1	2	1	11	с	1	1	0	0	0	1	0	1	1	5	н	1	1	0	1	0	0	0	1
4	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	6	н	1	0	0	1	1	1	2	1	2	1	10	с	0	2	0	1	1	0	1	1	0	1	7	н	2	1	1	1	2	0	1
5	1	0	2	1	0	1	2	0	0	1	8	с	0	1	0	0	1	1	2	1	2	1	9	с	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4	н	0	2	1	1	1	0	1
6	1	0	1	1	0	0	0	0	2	5	н	1	1	0	1	1	1	2	1	2	1	11	с	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3	н	2	1	0	1	1	1	1	1	
7	0	2	0	1	0	1	2	2	1	1	10	с	1	2	1	0	1	1	2	1	2	1	12	с	0	2	1	2	1	2	1	2	0	11	с	2	1	1	1	2	0	1	1
8	0	2	0	1	0	1	2	2	1	1	10	с	1	2	1	0	1	1	2	1	2	1	10	с	1	1	0	0	1	1	1	0	5	н	0	1	0	1	2	0	0	1	
9	1	0	1	1	0	1	2	0	0	6	н	1	0	0	1	1	1	2	1	2	1	10	с	1	1	0	0	1	1	1	0	5	н	0	1	0	1	2	0	0	1		
10	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	6	н	1	0	1	0	1	1	2	1	2	1	10	с	2	0	0	0	1	0	1	1	6	н	2	0	1	1	0	0	0	1	
11	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	6	н	1	0	0	0	1	1	2	1	2	1	9	с	0	1	0	0	1	1	0	1	0	4	н	0	1	2	1	1	0	0	0
12	0	2	0	1	0	1	2	0	0	6	н	0	0	1	0	1	1	2	1	2	1	9	с	1	2	0	0	1	1	1	2	0	8	с	1	1	0	1	1	2	0	1	
13	1	0	1	0	0	1	1	0	1	2	7	н	1	1	0	1	1	2	1	2	1	11	с	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	н	2	0	0	1	0	1	1	
14	1	0	1	1	1	1	2	0	0	0	7	н	1	1	1	0	1	1	2	1	2	1	11	с	2	1	0	1	1	0	1	1	0	7	н	0	1	1	1	0	0	1	
15	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7	н	1	1	0	1	1	1	2	1	2	1	11	с	0	1	0	0	1	0	1	2	0	5	н	0	1	2	1	0	1	0	1	
16	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	6	н	1	0	1	0	1	1	2	1	2	1	10	с	0	0	0	0	1	1	2	1	0	5	н	1	1	0	1	2	0	1	
17	1	0	0	1	0	1	2	0	1	0	6	н	1	0	0	0	1	1	2	1	2	1	9	с	2	1	1	0	1	0	1	2	0	8	с	2	0	1	1	0	0	1	
18	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	5	н	0	0	1	1	1	2	1	2	1	10	с	1	2	1	0	2	1	1	1	1	10	с	0	1	1	1	0	0	1		
19	1	0	1	1	0	1	2	0	1	1	8	с	1	2	1	0	1	1	2	1	2	1	12	с	1	1	0	1	1	1	0	0	6	н	1	2	1	1	1	1	1	1	
20	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	6	н	1	1	0	0	1	1	2	1	2	1	10	с	0	0	1	2	1	1	0	1	0	6	н	1	1	0	1	1	0	1	
21	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	4	н	1	0	1	1	1	2	1	2	1	11	с	1	1	0	1	1	1	2	0	0	8	с	1	0	1	1	1	1	0		
22	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	6	н	1	0	0	0	1	1	2	1	2	1	9	с	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4	н	0	1	1	1	0	1	0	
23	0	2	1	1	0	1	0	0	1	2	8	с	2	2	1	0	1	1	2	1	2	1	13	с	2	1	0	0	1	1	1	0	1	7	н	1	0	1	1	0	0	2	
24	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	5	н	1	0	2	1	1	1	2	1	2	1	12	с	1	0	0	2	2	0	1	0	0	6	н	2	1	0	1	1	2	2	
25	1	0	0	0	1	2	0	0	1	5	н	1	1	1	0	1	1	2	1	2	1	11	с	2	0	1	0	0	1	1	2	0	7	н	0	0	1	1	0	1	0		
26	1	1	2	1	1	1	0	1	1	0	9	с	1	1	1	0	1	1	2	1	2	1	11	с	1	1	0	2	1	0	1	1	0	7	н	0	0	2	1	1	1	2	
27	0	0	1	1	0	1	2	0	1	0	6	н	0	0	0	1	1	1	2	1	2	1	9	с	2	0	1	1	1	1	2	1	0	10	с	1	1	0	1	0	0	2	
28	1	0	0	1	0	0	0	0	2	4	н	1	0	1	0	1	1	2	1	2	1	10	с	1	1	2	0	2	0	1	1	0	8	с	1	0	0	2	1	0	0		
29	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12	с	1	2	0	0	1	1	2	1	2	1	11	с	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6	н	1	1	1	1	0	0	1	
30	1	0	1	1	0	1	1	2	0	1	7	н	1	0	1	1	1	2	1	2	1	11	с	2	1	0	1	2	1	1	0	0	8	с	2	1	1	1	0	0	2		
середнє	8,1	7,5									жінка	10,5	10,5									жінка	6,7	6,5									жінка	8,9	8,5								
чоловік	7,0										чоловік	10,5										чоловік	6,2										чоловік	8,1									

Аналіз результатів опитування за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	середнє	сер. Чол.	сер. Жін	
1	2	2	2	1	4	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2,17	2,33	2,00
2	2	2	3	2	2	4	2	3	0	2	3	2	3	1	2	4	2	2	0	2	2	1	3	3	2	2	4	2	1	2	2,17	2,47	1,87	
3	4	2	4	3	3	0	4	0	4	0	4	2	4	2	4	3	3	4	1	2	2	0	3	4	2	2	1	3	3	4	2,60	2,47	2,73	
4	4	2	4	3	3	4	4	3	1	4	2	4	2	4	2	4	2	4	0	4	0	4	0	4	2	3	2	2	2	3	2,70	2,93	2,47	
5	1	1	3	2	2	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	0	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	1	2,23	2,27	2,20	
6	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	2	0	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2,03	2,40	1,67	
7	2	2	3	0	2	2	3	2	1	2	3	2	4	2	2	1	2	3	1	2	3	1	3	2	2	3	2	2	4	2	2,17	1,93	2,40	
8	2	1	2	3	2	3	4	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	1	2	4	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2,07	2,07	2,07	
9	3	3	2	0	3	2	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	1	3	4	3	3	2,57	2,40	2,73	
10	4	3	2	2	3	2	2	3	1	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	4	3	1	1	3	4	3	2	3	2	2	2,47	2,53	2,40	
сума	26	20	27	19	26	25	31	22	18	21	31	22	24	26	18	24	20	22	16	29	24	15	28	21	26	24	23	21	25	21	2,32	2,38	2,25	
вс	нс	вс	нс	вс	с	в	с	нс	с																									